



Image : Freepik

# MOVEMBER

## UNE MOUSTACHE À LA SANTÉ DES HOMMES !

Changer le visage de la santé masculine ! Pour sa 11<sup>ème</sup> édition, le Movember revient avec pour objectif d'empêcher les hommes de mourir trop jeunes.

Cancer de la prostate, du testicule, santé mentale et prévention du suicide sont des sujets tabous pour les hommes. Pourtant il est essentiel d'en parler pour prévenir.

Avec plus de 1,4 million de cas enregistrés chaque année, le cancer de la prostate est le deuxième cancer le plus répandu chez les hommes dans le monde. Le cancer du testicule quant à lui, se développe plutôt chez les jeunes (15/35 ans), mais le nombre de cas reste néanmoins faible, impactant 1 à 2% des hommes.

Movember vise également à mettre en avant la santé mentale des hommes, ainsi que la prévention au suicide.

Biopath Laboratoires vous informe sur ces différents cancers.



# CANCER DE LA PROSTATE

## QU'EST CE QUE LE CANCER DE LA PROSTATE ?

Le cancer de la prostate est une tumeur maligne qui évolue très lentement : les symptômes se manifestent en moyenne 10 à 15 ans après l'apparition de la grosseur. Ce cancer se développe le plus souvent chez les hommes âgés de plus de 50 ans, avec 50 000 nouveaux cas en France chaque année.

## SYMPTÔMES ET DÉPISTAGE

Comme dit précédemment, le cancer de la prostate évolue très lentement, les signes mettront donc du temps à apparaître. Cependant, lorsque la tumeur commence à comprimer l'urètre, des symptômes peuvent se faire ressentir, comme :

- Une difficulté à uriner
- Une présence de sang dans les urines ou dans le sperme
- Une douleur dans le bas du dos ou dans les os...



*Le cancer de la prostate se développe le plus souvent chez les hommes âgés de plus de 50 ans.*

Suite à cela, un rendez-vous chez votre médecin s'impose. Celui-ci procèdera d'abord à un toucher rectal qui consiste à palper la prostate, puis si nécessaire, des examens cliniques seront à réaliser : une analyse du dosage du PSA (antigène spécifique de la prostate) dans le sang, qui correspond à une protéine produite par la prostate. Un fort taux de PSA dans le sang constitue le signe d'une anomalie au niveau de celle ci, mais n'indique pas forcément la présence d'un cancer. Ce taux permet donc de découvrir la maladie mais également de la surveiller.

Le dépistage est une démarche personnelle (à aborder avec son médecin traitant ou un urologue).

En cas de détection de ce cancer, une surveillance active est généralement mise en place, mais en cas de stade avancé, des traitements existent, comme une chirurgie, de la radiothérapie, de l'hormonothérapie et plus rarement de la chimiothérapie.

## FACTEURS DE RISQUES

Bien que ce cancer ait un pronostic favorable, il est important de connaître les facteurs de risques de cette maladie :

- Antécédents familiaux ou avec un parent du premier ou du deuxième degré atteints du cancer de la prostate
- Origine ethnique : les hommes d'origines afro-subahariennes et antillaises ont plus de risques de développer un cancer de la prostate
- L'âge : ce cancer se détecte en moyenne vers 69 ans (50% de risque à partir de 80 ans)
- Grande taille (vitesse de croissance durant l'enfance)
- Surpoids, obésité

## PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ

Même si le nombre de cas de ce cancer augmente progressivement après 50 ans, il est cependant possible d'adopter des gestes du quotidien qui permettent de prévenir cette maladie :

- Avoir une alimentation équilibrée
- Consommer de la vitamine D
- Consommer du thé vert
- Limiter sa consommation de viande rouge, de charcuterie et de laitage
- Procéder à un dépistage régulier



## CANCER DU TESTICULE

### QU'EST CE QUE LE CANCER DU TESTICULE ?

Le cancer du testicule est le plus fréquent chez les jeunes, l'âge médian du diagnostic étant de 33 ans. Il reste cependant assez rare : 2 000 nouveaux cas chaque année en France. Il se développe à partir des cellules du testicule pour former des tumeurs.

### SYMPTÔMES ET DÉPISTAGE

Afin de déceler ce cancer, il est important de connaître les symptômes en vue de prendre rendez-vous le plus rapidement possible chez son médecin. Les symptômes se manifestent par :

- Une sensation de lourdeur dans les testicules
- Une gêne
- Une douleur

Il faut impérativement rester attentif à des signes pouvant être évocateurs de tumeurs (difficultés à uriner, sang dans les urines, masse indolore, dure, augmentant le volume de la bourse...). Pour ce faire, vous pouvez réaliser une palpation du testicule, afin de détecter si une masse dure est présente.

### TRAITEMENTS

Si la maladie se développe, plusieurs traitements seront mis en place tels que la chimiothérapie avec la prise de médicaments anticancéreux, et en complément, de la radiothérapie qui ciblera les ganglions lymphatiques à l'aide de rayons.

Sources :  
Santé publique France  
Institut national de la santé

## SANTÉ MENTALE ET PRÉVENTION DU SUICIDE

### CES SUJETS TABOUS, PARLONS-EN !

Les hommes partagent rarement leurs soucis avec leur entourage, par pudeur, et donc n'osent pas parler de leur santé mentale. Et pourtant, un homme se suicide chaque minute dans le monde. Pour prévenir du suicide, il est important de veiller à la santé mentale de ses proches :

- Faire attention aux changements de comportement
- Lancer une conversation
- Lui dire qu'on est présent pour lui
- L'encourager à en parler à d'autres personnes

En quelques chiffres :

- 60 hommes se suicident chaque heure dans le monde
- Les hommes se suicident 3,7 fois de plus que les femmes

#### BESOIN D'AIDE ?

- Contactez le 3114, numéro national de prévention du suicide, gratuit, et accessible 24h/24h et 7j/7j
- Obtenez une écoute professionnelle et confidentielle

#### PARTICIPEZ AU MOVEMBER !

- Laissez vous pousser la moustache
- Faites un don [ici](#)
- Courez 60km au cours du mois, en référence aux 60 hommes qui se suicident dans le monde chaque heure.

