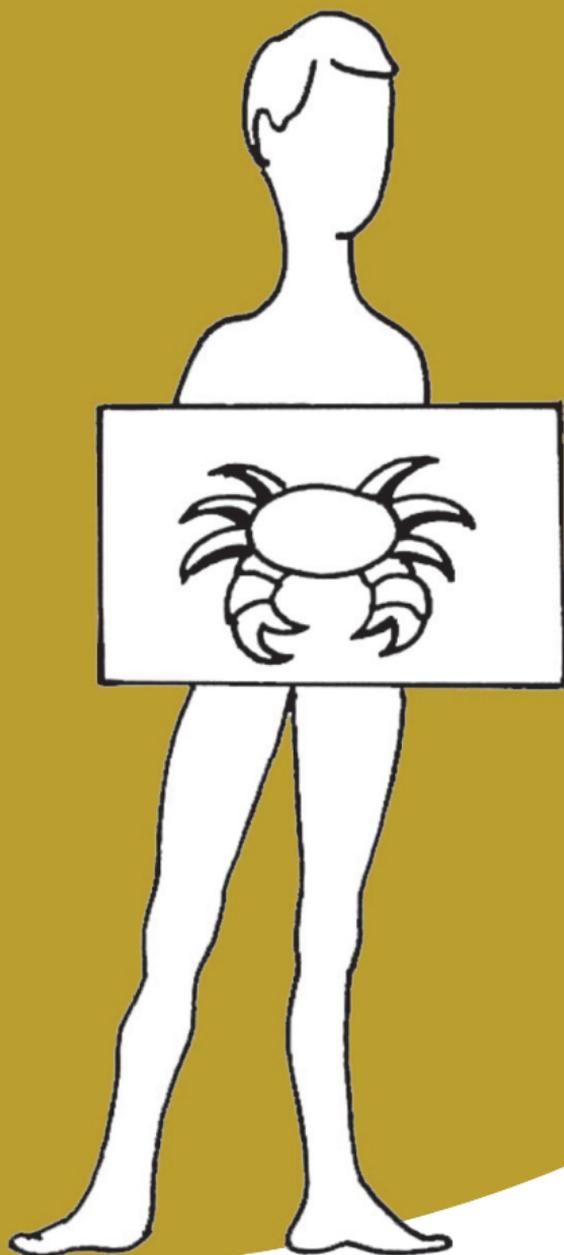


Prévenir...

les cancers chez l'homme



Delestre

18



**Assureurs
Prévention
Santé**

Les assureurs s'engagent dans la prévention

De près ou de loin, le cancer nous concerne tous

Qu'est-ce que le cancer ?

Un cancer (ou néoplasie ou tumeur maligne) est une maladie liée à une multiplication anarchique de cellules. Au départ, il prend naissance dans un organe (il porte alors le nom de celui-ci). Puis, il peut rester localisé et grossir progressivement. Souvent aussi, il envoie des cellules cancéreuses à distance et colonise d'autres organes, on parle alors de « métastases ».

Attention, le cancer n'est pas une maladie contagieuse. Il ne se transmet jamais d'une personne à une autre.

Un cancer ne fait pas mal au début de son évolution, c'est pour ça qu'il n'est pas facile d'y penser. La douleur devient ensuite une plainte fréquente. La douleur, physique et morale, affecte le malade mais aussi son entourage.

En ce début de troisième millénaire ...

- Presque un homme sur deux présente un risque de développer un cancer au cours de sa vie.
- **155 000 nouveaux cancers sont diagnostiqués chaque année.**
- Les cancers masculins les plus spécifiques sont les cancers **de la prostate et du testicule (rare).**
- **Plus de 40 000 hommes sont touchés chaque année par un cancer de la prostate.**
- **Les cancers du poumon et du côlon-rectum** sont aussi très fréquents. La maladie peut atteindre tous les autres organes : bouche, pharynx, vessie etc.
- En France, les cancers représentent la première cause de décès chez l'homme.

**En France, chaque année, 1 homme sur 3
qui meurt décède d'un cancer.**

Cancer de la prostate : 10 000 décès par an

Cancer du poumon : 22 000 décès par an

Cancer du colon et du rectum : 8 500 décès par an

Réduire les risques

Etes-vous un homme « à risque » ?

Si un ou plusieurs des facteurs ci-dessous vous concerne, vous êtes un homme à risque. Si vous cumulez plusieurs facteurs, votre risque est d'autant plus élevé. Mais attention ! La présence d'un ou plusieurs facteurs de risque ne signifie pas obligatoirement qu'un cancer va se développer. Inversement, l'absence de facteur de risque ne veut pas dire absence de risque de cancer.

Les causes MODIFIABLES

Ces facteurs sont sous votre responsabilité. Vous pouvez les modifier.



Le tabagisme : c'est le facteur de risque N° 1 du cancer, notamment du poumon, de la bouche, de l'oesophage, du larynx. Le tabagisme passif (inhalation de la fumée des autres) constitue aussi un risque. **Que faire ? S'arrêter de fumer, se protéger des fumeurs et ne pas commencer à fumer.**

L'alcool : c'est un facteur de risque de cancer de la gorge, de la bouche, de l'oesophage, de l'intestin ou du foie. Il représente plus de 10 % des décès par cancer. **Que faire ? Opter pour la modération : pas plus de 3 verres / jour.**



Les carences en fruits et en légumes : Un apport suffisant en vitamines et en minéraux divise par trois le risque de la majorité des cancers. **Que faire ? Manger chaque jour plus de 5 fruits et légumes.**

La sédentarité : Une bonne condition physique est garante d'un meilleur état de santé et préviendrait la survenue de certains cancers. **Que faire ? Marcher 30 minutes chaque jour et / ou pratiquer régulièrement un sport.**



L'exposition au soleil : c'est un facteur de risque de cancer de la peau. **Que faire ? Se protéger au soleil et ne pas exposer les jeunes enfants.**

L'environnement (maison, travail, pollution). L'amiante : l'exposition même faible peut entraîner un cancer du poumon ou de son enveloppe, la plèvre. **La pollution automobile** : elle aggrave le risque du tabagisme pour le cancer du poumon (diesel, métaux lourds). **Que faire ? Informez-vous, soyez vigilant et ne fumez pas.**



Certaines maladies. Par ex : des polypes au côlon (petites tumeurs bénignes) sont susceptibles avec le temps de se transformer en une tumeur maligne (cancer du colon). **Que faire ? Faites-vous suivre régulièrement par votre médecin.**

Le stress ? Un excès de stress a un impact négatif sur le système immunitaire de l'organisme, système lui-même mis en cause dans la constitution des cancers. **Que faire ? Mieux vaut restez zen !**

Les causes NON MODIFIABLES

L'hérédité : Par exemple, si vous êtes un homme dont le père ou le frère est atteint d'un cancer de la prostate, vous avez 3 à 5 fois plus de risque d'être vous-même atteint d'un cancer. *Sachez que dans ce cas, il existe des consultations d'oncogénétique (spécialisées dans la génétique des cancers).*

L'âge : c'est le premier facteur de risque de cancer de la prostate. 3 cancers sur 4 sont diagnostiqués chez des hommes de plus de 65 ans.

Pour certains cancers comme celui du testicule, aucun facteur de risque n'est connu !

Dépister, diagnostiquer tôt, pour traiter au plus vite

Dépister

Suivez les conseils de votre médecin chaque fois qu'il vous propose un examen de dépistage.

Pour tous les hommes de plus de 50 ans et jusqu'à 74 ans, il est recommandé de réaliser chaque année, au cours d'une consultation médicale :

- **Un toucher rectal*** afin de dépister un cancer de la prostate.

** Le toucher rectal est un examen clinique indispensable pour repérer toute anomalie de la prostate, un adénome (augmentation de volume) ou un cancer. Le dosage de l'antigène prostatique spécifique peut être proposé par votre médecin.*

- **Une recherche de sang dans les selles** (avec le test Hemocult® tous les 2 ans) pour dépister un cancer du colon ou du rectum.

Dans votre département, on peut vous proposer de participer à un dépistage organisé du cancer du côlon.

N'hésitez pas à y participer et parlez-en à votre médecin pour en connaître les modalités.

Diagnostiquer tôt

Parce que plus le diagnostic est précoce, plus le traitement est efficace.

Que recherche-t-on ?

- **Des lésions précancéreuses** : ce sont des atteintes bénignes (non cancéreuses) qui pourraient devenir malignes (cancéreuses).

En les traitant à temps, on réduit le risque qu'elles se transforment en une maladie cancéreuse.

*Par ex, des polypes** au niveau du colon ; des anomalies du tissu de l'œsophage.*

***Petite tumeur bénigne qui s'implante dans les cavités de l'organisme.*

- **Un cancer à un stade très précoce**, à un moment où il entraîne les premiers signes ou symptôme.

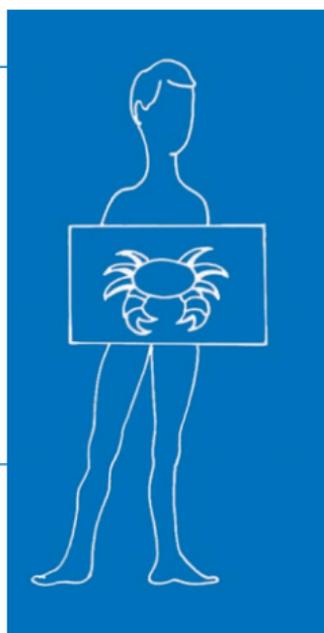
Dépister, diagnostiquer tôt, pour traiter au plus vite

Soyez vigilant

- Aux taches sur la peau ou à la transformation d'un grain de beauté.
- À d'éventuelles traces de sang dans vos selles.

Consultez votre médecin sans tarder au moindre signe, comme...

- Des troubles urinaires (infections à répétition, jet faible ou dévié, envie d'uriner souvent dans la journée ou la nuit, etc.)
- Un grain de beauté qui se transforme
- Du sang dans les selles
- Un amaigrissement ou une fatigue inexplicquée



Traiter au plus vite

Toute suspicion de cancer mérite une consultation sans tarder.

Actuellement, les traitements sont de plus en plus efficaces et de nombreux progrès ont été réalisés et se poursuivent. Ils permettent chaque jour d'éviter l'apparition de nouveaux cancers ou d'en réduire la gravité.

La chirurgie, la radiothérapie et les traitements médicaux guérissent 40 % des cancers des hommes.

Références principales :

Plan Cancer 2001-2005. Direction Générale de la santé, janvier 2003. Les grandes lignes du rapport du Programme National Nutrition Santé, 2001-2005. Direction Générale de la santé, janvier 2003.

Qui contacter ?

● **Votre médecin de famille** : Il vous connaît bien, connaît votre famille, votre mode de vie, votre environnement etc. Partenaire de votre santé, il est le mieux placé pour apprécier vos facteurs de risque, pour vous aider à les réduire et pour vous conseiller les examens de dépistage dont vous avez besoin. Il pourra aussi vous adresser vers un spécialiste si cela est nécessaire.

● **Les spécialistes** : Le bilan, la prise en charge d'un cancer, parfois même le dépistage d'un cancer, nécessitent de faire appel à différents spécialistes, en fonction de la localisation pneumologue, gastro-entérologue etc. Les oncologues établissent en particulier les protocoles des traitements. La majorité des hôpitaux dispose aussi d'un service spécialisé de cancérologie.

● **Une consultation d'oncogénétique** : Les oncogénéticiens peuvent apprécier un risque de cancer lié à une prédisposition génétique (par ex une forme familiale de cancer du sein).

Une association : La Ligue Contre le Cancer (LCC), l'Association pour la Recherche contre le Cancer (ARC). De nombreuses informations sont disponibles sur leurs sites internet à l'attention des personnes malades ou de leur entourage : www.ligue-cancer.asso.fr/ ou <http://www.arc.asso.fr/>

Cancer info service : 0810 810 821 (N°azur) : « la vie sur toute la ligne »

Si vous avez besoin d'une écoute personnalisée et anonyme, vous pouvez aussi contacter ce service téléphonique mis en place par le Ministère de la santé, « outils d'information et de repère » pour tous ceux qui sont concernés par le cancer.

Dossier réalisé en collaboration avec le Professeur Pierre Bey, cancérologue, Institut Curie, (Paris).



Assureurs
Prévention
Santé

Les assureurs s'engagent dans la prévention

Créée en 1982 par les sociétés d'assurance, cette association a pour objet de promouvoir toute action de prévention sanitaire.

Ses missions : ● Développer la prévention en matière de santé ● Promouvoir et encourager les travaux scientifiques orientés vers la recherche d'une meilleure prévention

Ses actions : ● Edition de documents de conseils pratiques sur des thèmes de prévention santé, sous l'autorité d'un comité médical présidé par le Pr P. Morel ● Organisation de campagnes de prévention

APS - 26, Bd Haussmann, 75311 Paris cedex 09
Pour télécharger d'autres documents : www.ffsa.fr