



Le Cancer de la Prostate

life  beats

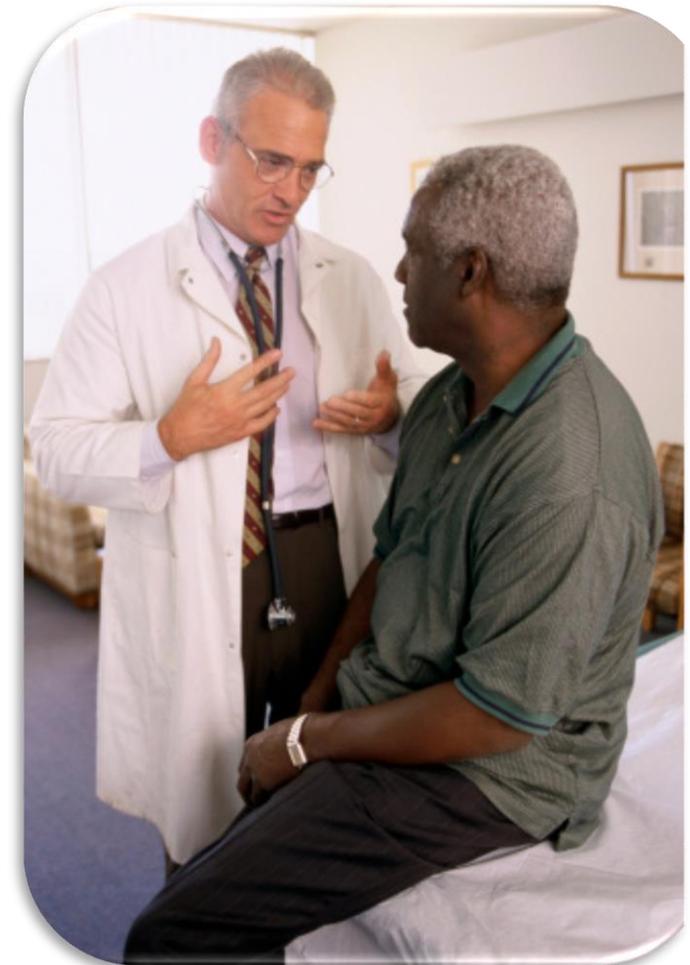
lyondellbasell

Le Cancer de la Prostate

Au cours de sa vie, statistiquement, environ 1 homme sur 7 sera concerné par le cancer de la prostate. Vous connaissez probablement quelqu'un dans votre entourage ayant un cancer de la prostate ou ayant suivi un traitement pour cette maladie. Quel comportement à avoir face au risque de développer ce cancer.

Cette présentation abordera les thèmes suivants :

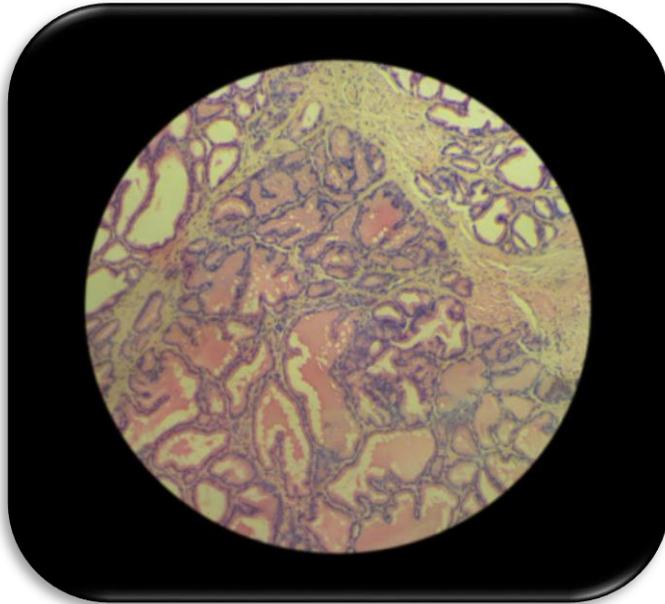
- Qu'est-ce que le Cancer de la Prostate
- Facteurs de risque
- Prévention
- Détection précoce
- Traitement



Gérer Votre Santé!

Le Cancer de la Prostate : Qu'est-ce que c'est ?

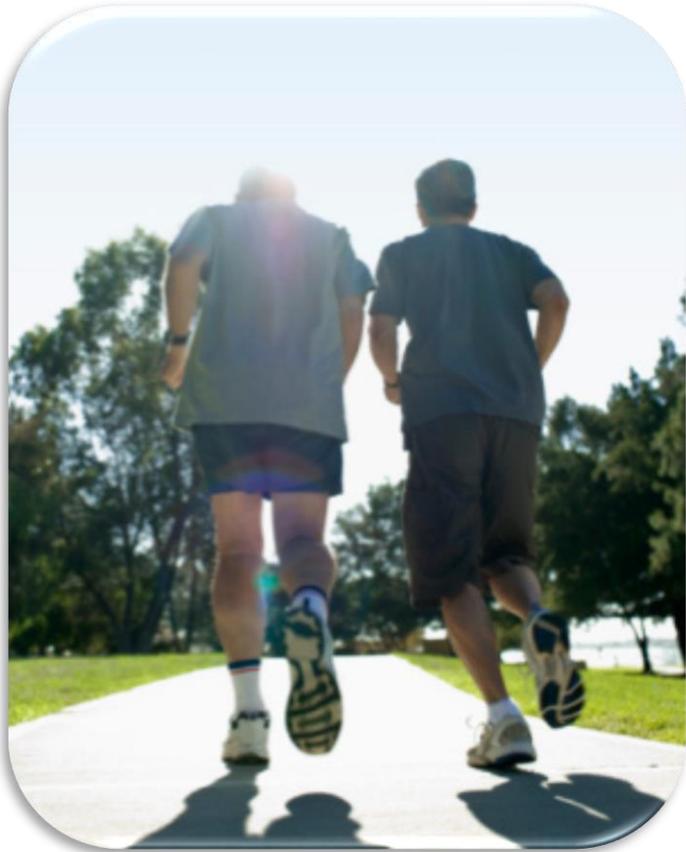
- La prostate est une glande de la taille d'une noix faisant partie de l'appareil reproducteur de l'homme.
- Lorsque les cellules de la prostate se développent d'une manière incontrôlée, cela peut aboutir à la formation d'un cancer.
- Il existe plusieurs types de cellules dans la prostate, mais presque tous les cancers de la prostate commencent dans la zone interne de la glande.
- Certains cancers de la prostate peuvent se développer et se propager rapidement, mais la plupart du temps, la tumeur se développe lentement.



- A un stade précoce, habituellement, le cancer de la prostate ne provoque aucun symptôme. Mais, à des stades plus avancés, il peut parfois être à l'origine de symptômes, tels que:
 - Problèmes urinaires : jets urinaires de faible pression ou un besoin anormalement fréquent d'uriner, surtout la nuit
 - Sang dans les urines
 - Troubles de l'érection
 - Douleur au niveau des hanches, du dos (rachis), du thorax (côtes), ou d'autres localisations osseuses ou le cancer pourrait métastaser
 - Diminution de la force musculaire ou de la sensibilité au niveau des jambes ou des pieds, ou même perte du contrôle des fonctions de la vessie ou de l'intestin si la tumeur exerce une pression sur une partie de la moelle épinière

Les Facteurs de Risque

Comme pour beaucoup de maladies, certains facteurs de risque du cancer de la prostate sont plus ou moins maitrisables.

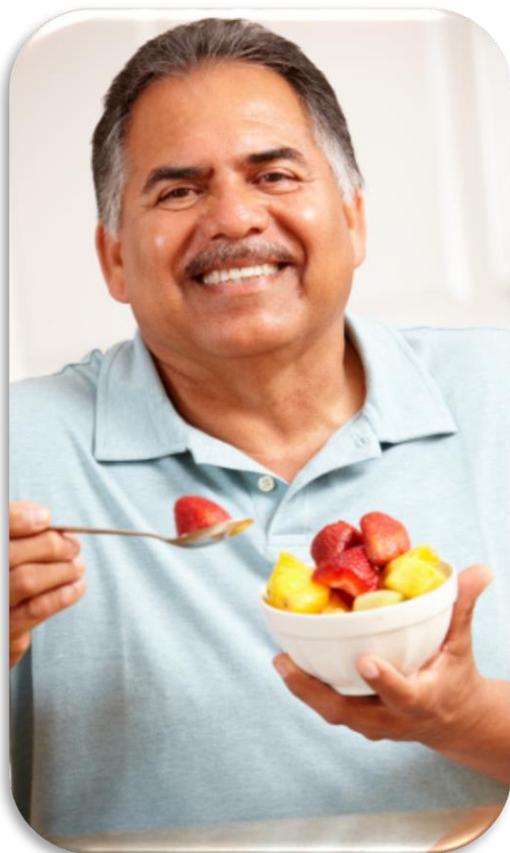


- **Facteurs Incontrôlables – sur lesquels on ne peut agir**
- **Âge** – Le Cancer de la prostate est plus fréquent chez les hommes âgés (de plus de 65 ans).
- **Race / origine ethnique** – Les hommes de couleur noire sont plus exposés au cancer de la prostate.
- **Antécédents familiaux** – Un homme dont le père ou un frère a eu un cancer de la prostate présente deux fois plus de risque.

- **Facteurs Contrôlables – sur lesquels on peut agir**
- **Nutrition** – Une alimentation riche en viande rouge ou en produits laitiers donc riche en matières grasses **et** pauvre en fruits et légumes augmente le risque.
- **Activité physique** – Les hommes qui ont un exercice physique régulier sont moins susceptibles de développer un cancer de la prostate.

La Prévention

Il n'existe pas de prévention absolue pour lutter contre le cancer de la prostate. En général, les médecins recommandent aux hommes présentant un risque moyen de cancer de la prostate de faire des choix de vie qui leur permettent de maintenir un bon état général.



Choisir une alimentation saine

- Préférer un régime alimentaire pauvre en matières grasses.
- Manger plutôt des graisses d'origine végétale plutôt que d'origine animale.
- Augmenter la consommation journalière de fruits et de légumes.
- Cuisiner du poisson pour augmenter l'apport en oméga-3.
- Réduire la consommation journalière de produits laitiers.

Maintenir un poids de forme

Pratiquer une activité physique régulière

- Les hommes qui exercent régulièrement une activité physique sont moins susceptibles d'avoir un cancer de la prostate. Planifier régulièrement un entraînement physique de 30 minutes.

Communiquer les informations concernant vos risques à votre médecin

- Si vous présentez des facteurs de risque importants, le médecin peut vous conseiller dans vos choix de vie.

Détection et Diagnostic Précoce

Le Cancer de la prostate est assez fréquent, mais il présente un taux de survie élevé si le diagnostic est réalisé précocément.

- Un début de Cancer de la prostate peut souvent être diagnostiqué par:
 - Test sanguin dosant les antigènes prostatiques spécifiques (PSA)
 - Toucher rectal. Pour cet examen, le médecin s'équipe d'un doigtier pour palper la prostate à partir de la région du rectum.
- Si les résultats de l'un de ces tests s'avèrent anormaux, des examens complémentaires sont nécessaires pour confirmer un cancer éventuel:
 - Échographie transrectale
 - Biopsie de la glande prostatique
- Un cancer de la prostate diagnostiqué à la suite d'un dépistage par les tests de dosage de PSA ou toucher rectal, sera probablement diagnostiqué à un stade plus précoce, et plus facile à traiter qu'un cancer diagnostiqué en dehors de ces tests de dépistage.



Les Tests de dépistage précoces sont peu douloureux et fiables.

FAITES DES TESTS DE DEPISTAGE!

A quel Age envisager de faire un Dépistage

Âge recommandé pour discuter des tests avec votre médecin:

Facteurs de risque présents	Age
Avoir deux parents proches ou plus qui ont eu un cancer de la prostate avant l'âge de 65 ans	40
Des origines Noires ou un père ou un frère qui a eu un cancer de la prostate avant l'âge de 65 ans	45
Facteurs de risque limités	50



Traitement

Si on vous a diagnostiqué un cancer de la prostate, votre médecin discutera des différents choix de traitement adaptés à votre cas. Plusieurs facteurs sont à prendre en compte:

- Age et état de santé général
- Stade et grade du cancer
- Expansion du Cancer
- Effets secondaires du traitement

Le traitement sera adapté à votre état de santé et certains choix personnels. Les différents traitements proposés peuvent inclure:

- Surveillance
- Radiothérapie
- Hormonothérapie
- Chimiothérapie
- Surveillance active et vigilante



Que pouvez-vous faire pour éviter des problèmes prostatiques?

- **Connaitre ses facteurs de risque**
- **Avoir des choix de vie saine**
- **Faire des tests de dépistage ... Maintenant! Aujourd'hui!**

Qu'est ce qui ou qui peut vous motiver à faire ces tests de dépistage?

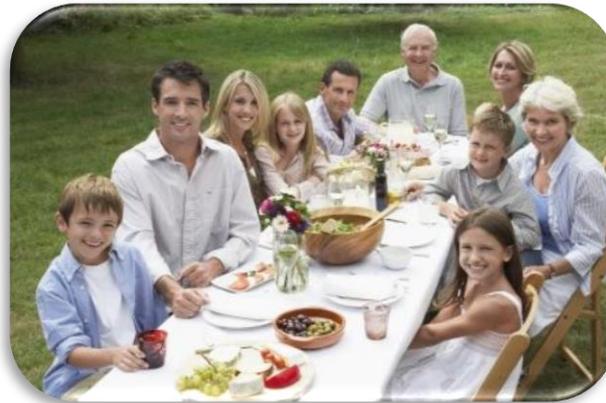


ETRE EN BONNE SANTE

Cela dépend de vous!

Informez-vous...

Faites des tests de dépistage.



life  **beats**