

Challenge des Gentlemen



**Un mois pour lutter contre les
cancers masculins**



HAUTE-GARONNE



Pour en savoir plus : www.liguecancer31.fr



Challenge des Gentlemen

Quelques recommandations

Entre 11 et 14 ans



La vaccination contre le Papillomavirus Humain responsable de certains cancers chez les hommes est conseillée. Rattrapage possible entre 15 et 19 ans. Parlez-en à votre médecin traitant.

Pris en charge à 100% par la sécurité sociale à partir du 1er janvier 2021

Dès la puberté

Pratiquez régulièrement l'auto-examen des testicules (idéalement après une douche chaude pour détendre les bourses), peut permettre d'identifier une grosseur, une asymétrie entre les deux testicules ou une partie plus dure. Dans ce cas, consultez votre médecin traitant.



Dès 50 ans



Participez au dépistage organisé du cancer colorectal en répondant à l'invitation du CRCDC-OC qui vous est adressée à votre domicile tous les 2 ans et jusqu'à 74 ans. La prévention du cancer de la prostate est à discuter au cas par cas avec son médecin traitant ou son urologue.

Quel que soit l'âge...

Privilégiez

Réduisez

- Les fruits et légumes dont les fruits à coque, les légumes secs
- Le fait maison
- Une activité physique régulière
- Les aliments de saison et produits localement

- Les viandes rouges et charcuteries
- Les produits trop sucrés ou trop salés
- L'alcool
- Le temps passé assis dans la journée
- L'exposition au soleil entre 12h et 16h

Éliminez le tabac

#challengegentlemen



www.liguecancer31.fr

Tel : 05 61 54 17 17

