

Les cancers masculins, parlons-en...





Au Luxembourg, chaque année (en moyenne) :

- 1 300 hommes sont nouvellement atteints d'un cancer
- 570 hommes meurent des suites du cancer

Les cancers les plus fréquents en 2014* :

1. Cancer de la peau (309 nouveaux cas)
2. Cancer de la prostate (293 nouveaux cas)
3. Cancer de l'intestin (160 nouveaux cas)
4. Cancer du poumon (97 nouveaux cas)
5. Cancer de la vessie (47 nouveaux cas)

Le cancer du testicule est assez rare (1 à 2 % des cancers masculins).

** Registre Morphologique des Tumeurs*

40 % des cancers pourraient être évités en suivant certaines règles d'hygiène de vie.



Prenez soin de vous...

Réduisez votre risque de cancer

- Ne fumez pas et évitez aussi le tabagisme passif.
- Faites en sorte de garder un poids de forme.
- Soyez physiquement actif dans votre vie quotidienne. Évitez de rester assis trop longtemps.
- Adoptez une alimentation saine. Consommez beaucoup de céréales complètes, de légumes secs, de légumes et de fruits. Limitez la consommation d'aliments très caloriques (riches en sucre ou en matières grasses) et évitez les boissons sucrées. Évitez de manger de la viande transformée (préparations carnées comme la charcuterie), limitez la viande rouge et les aliments riches en sel.
- Limitez votre consommation – de tout type – d'alcool.
- Évitez une exposition excessive au soleil. Utilisez une protection solaire. N'utilisez pas d'appareils de bronzage.
- Suivez les consignes de santé et de sécurité sur votre lieu de travail, pour vous protéger des substances cancérigènes.
- Renseignez-vous pour savoir si vous êtes exposé à des émissions élevées de gaz radon à votre domicile. Si tel est le cas, prenez des mesures pour réduire ces émissions.
- Pensez aux vaccinations contre l'hépatite B et le papillomavirus humain (chez les jeunes garçons).

Pensez au dépistage

- Participez au programme national sur invitation du dépistage du cancer colorectal à partir de 55 ans (FIT test ou coloscopie).
- Il est recommandé de faire également un dépistage annuel du cancer de la peau (à tout âge).
- Le dépistage du cancer de la prostate est très controversé, car il entraîne beaucoup de surdiagnostics. Parlez-en à votre médecin.





La Fondation Cancer,
pour vous, avec vous, grâce à vous.

209, route d'Arlon
L-1150 Luxembourg
T 45 30 331
E fondation@cancer.lu
www.cancer.lu



**Fondation
Cancer**
Info · Aide · Recherche