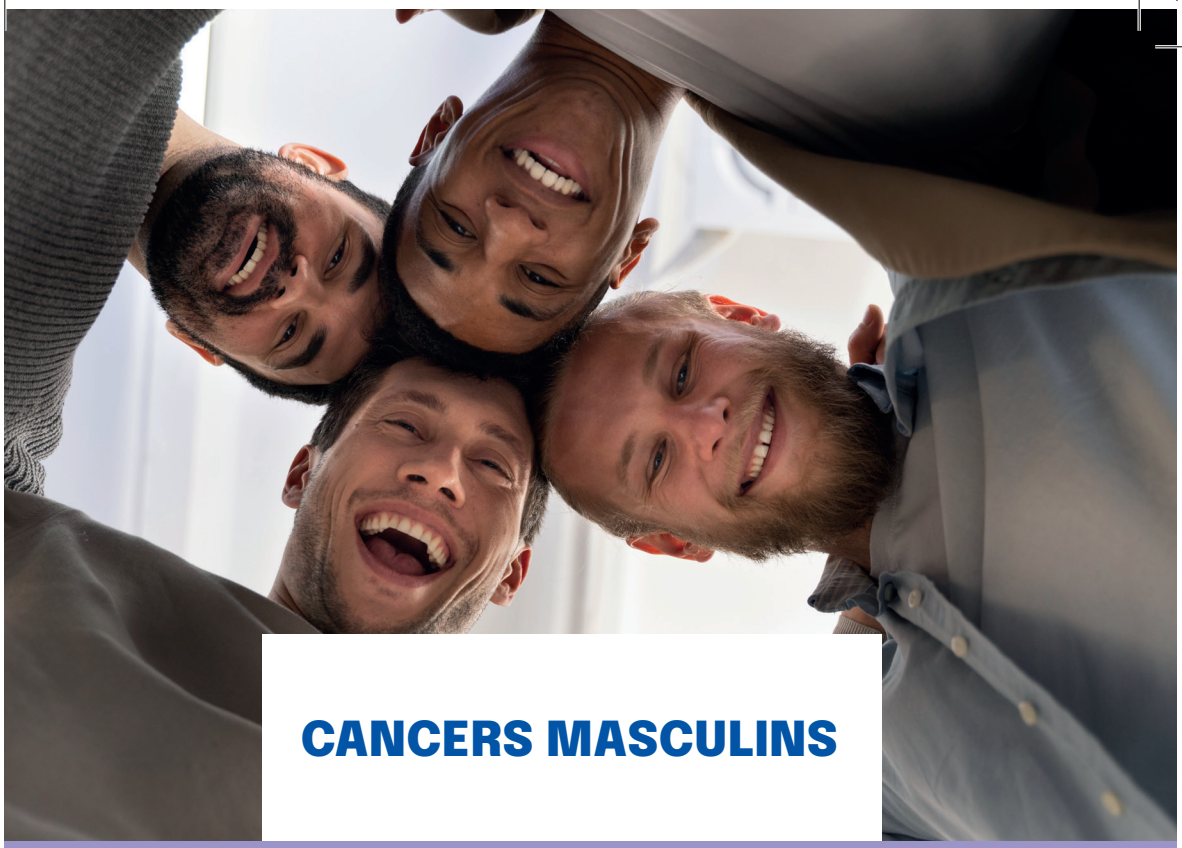
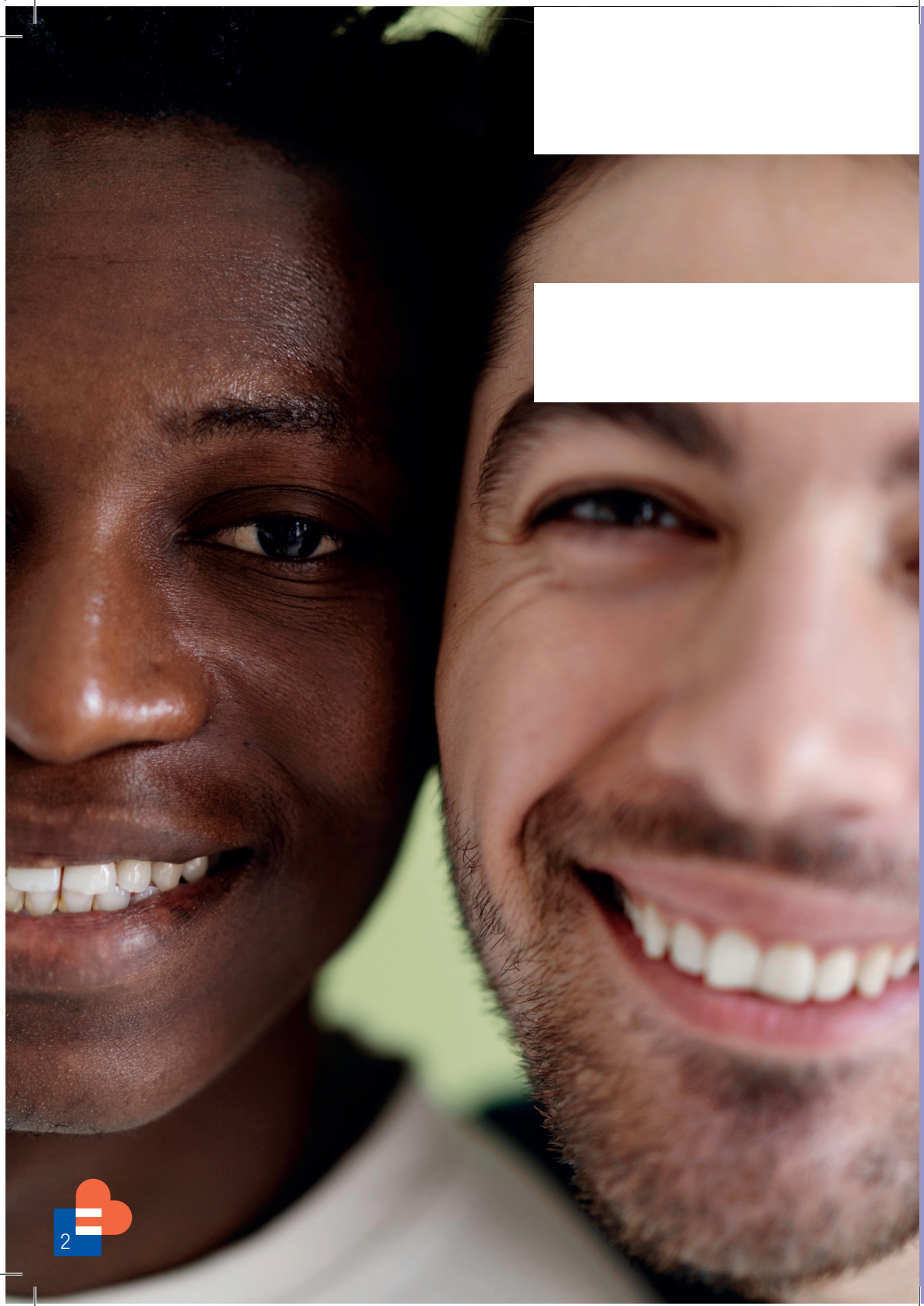


CANCERS MASCULINS

ÊTRE INFORMÉ, C'EST DÉJÀ PRENDRE SOIN DE SOI

LA LIGUE CONTRE LE CANCER

ÉDITION OCTOBRE 2020 - 07





Agir pour sa santé, c’est possible dès aujourd’hui :

En comprenant mieux les cancers qui touchent les hommes, vous devenez acteur de votre santé.

Depuis 1990, le nombre de cancers chez les hommes a considérablement augmenté, mais la tendance s’est stabilisée, voire inversée depuis 2012. C’est une évolution encourageante : elle prouve qu’il est possible de faire la différence.

Des facteurs comme le tabac, l’alcool, une alimentation déséquilibrée ou un manque d’activité physique augmentent les risques.
Mais en changeant vos habitudes, vous pouvez les réduire : arrêter de fumer, manger équilibré, bouger régulièrement, limiter l’alcool…
Ce sont des gestes simples qui ont un réel impact.

Chaque action compte pour protéger sa santé.



La prévention des cancers chez l'homme, de quoi parle-t-on ?

245 000

Chaque année en France, plus de 245 000 hommes apprennent qu'ils sont atteints d'un cancer.

(sur un total estimé de 433 136 nouveaux cas en 2023)

Parmi les cancers les plus fréquents, le cancer de la prostate arrive en tête.

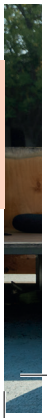
D'autres, comme le cancer des **testicules** (chez les jeunes) ou celui du **pénis**, sont plus rares mais bien réels.

Les hommes sont aussi plus touchés par des cancers courants comme ceux du **poumon** ou du **côlon**.

Bonne nouvelle : pour beaucoup de ces cancers, il est possible de **réduire les risques en adoptant des gestes quotidiens** (arrêt du tabac, limitation de l'alcool, alimentation saine, activité physique, etc.) et en connaissant son corps pour détecter les signes qui doivent mener à une consultation.

Pour le cancer colorectal, un dépistage organisé de qualité permet de détecter la maladie à un stade précoce et de la soigner dans la plupart des cas, en limitant les dommages.

Mieux connaître ces cancers – leurs facteurs de risque, leur fréquence, leurs symptômes, les possibilités de dépistage – **c'est mieux se protéger.**





LE CANCER DE LA PROSTATE

Le cancer le plus fréquent chez les hommes

60 000
nouveaux cas par an

Le cancer de la prostate est le plus courant chez l'homme.
Il représente près d'**un cancer sur quatre**, et demeure une cause importante de décès chez les hommes, en particulier chez les **hommes de plus de 65 ans**.

LES FACTEURS DE RISQUE

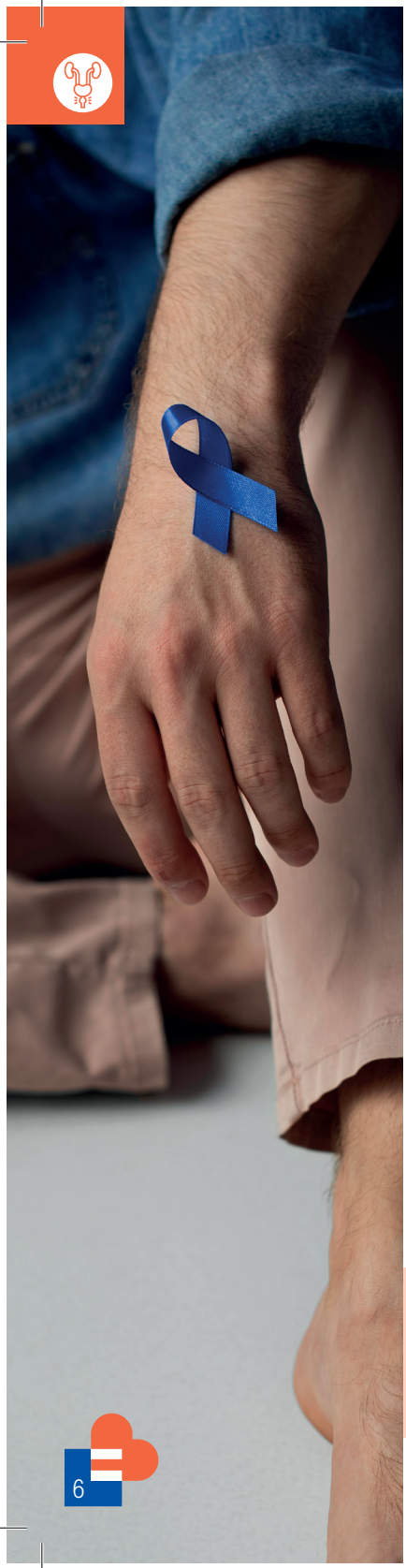
Le principal facteur de risque du cancer de la prostate est l'âge : plus on vieillit, plus le risque augmente.

Certains hommes sont aussi plus à risque, notamment ceux ayant des antécédents familiaux, ou ceux originaires d'Afrique de l'Ouest ou des Antilles.

Depuis 2021, l'exposition aux pesticides est reconnue comme un facteur de risque professionnel.

D'autres facteurs sont également suspectés, comme le surpoids, une alimentation trop riche en produits laitiers ou en sucres rapides.





POURQUOI LA DÉTECTION PRÉCOCE DU CANCER DE LA PROSTATE N'EST PAS SYSTÉMATIQUE ?

Actuellement, la détection précoce repose principalement sur deux examens :

LE TOUCHER RECTAL

LA PRISE DE SANG POUR MESURER LE PSA
(protéine produite par la prostate)

Mais ces examens ne sont pas infaillibles. Ils ne permettent pas toujours de déterminer si un cancer est agressif ou s'il évolue lentement.

Seul un prélèvement (biopsie) permet un diagnostic sûr.

Il est important de savoir que dans 8 cas sur 10, le cancer de la prostate évolue très lentement et ne nécessite pas de traitement immédiat. **Traiter trop tôt peut entraîner des effets secondaires importants**, tels que des troubles urinaires ou sexuels, sans bénéfice réel pour la santé du patient.

Certains cancers peuvent quant à eux être agressifs rapidement, d'où la nécessité d'un suivi médical rigoureux. Le vrai défi est donc de bien identifier les cancers à surveiller et ceux à traiter rapidement.

Le mieux, c'est d'en parler avec votre médecin. Il pourra évaluer vos risques et vous conseiller sur le suivi le plus adapté à votre situation.



LE CANCER DU TESTICULE

Cancer rare, mais à surveiller (surtout chez les plus jeunes)

Le cancer du testicule est relativement rare, représentant seulement **1 à 2 %** **des cancers masculins**. Cependant, il touche principalement les jeunes hommes, parfois dès l'âge de 15 ans, avec un **pic entre 30 et 34 ans**.

La bonne nouvelle : si ce cancer est détecté tôt, il se soigne très bien, et même à un stade avancé, les chances de guérison restent élevées.

QUELS SONT LES FACTEURS DE RISQUE ?

Le principal facteur de risque identifié est la cryptorchidie (testicule qui n'est pas descendu à la naissance).

Dans ce cas, le risque de cancer est 12 à 48 fois plus élevé. Une intervention chirurgicale précoce aide à réduire le risque, sans l'éliminer totalement.

QUELS SIGNES DOIVENT ALERTER ?

Les symptômes les plus fréquents sont :

- Apparition d'une **masse anormale** dans un testicule,
- Sensation de **lourdeur, gêne ou douleur**,
- **Changement d'aspect** (gonflement, rougeur, inflammation).

Si vous notez un changement inhabituel, il est important de consulter un médecin rapidement.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE : L'AUTOSURVEILLANCE RÉGULIÈRE DES TESTICULES

Bien qu'il n'existe pas de dépistage organisé pour le cancer du testicule, les hommes sont **encouragés à pratiquer une autosurveillance régulière de leurs testicules**.

Ce geste simple et accessible favorise une **détection précoce**, ce qui augmente considérablement les chances de guérison et **réduit la lourdeur des traitements**.

Tout savoir sur l'autosurveillance en vidéo :



LES CANCERS LIÉS AUX INFECTIONS HPV

LE CANCER DE L'ANUS : UN CANCER RARE, MAIS EN HAUSSE

2 011
nouveaux cas estimés en France pour l'année 2018, dont 479 chez les hommes.

Le cancer de l'anus est un cancer relativement rare, mais son incidence a augmenté ces dernières années.

Dans près de 90 % des cas, ce cancer est lié à une infection persistante par le HPV (papillomavirus humain).

QUELS SONT LES FACTEURS DE RISQUE ?

- Les **rapports sexuels anaux** augmentent le risque de développer ce cancer.
- Les **personnes immuno-déprimées** (par exemple vivant avec le VIH ou ayant reçu une greffe) sont plus exposées, car leur organisme élimine plus difficilement le virus.
- Le **tabagisme** est un facteur aggravant.

PRÉVENTION : VACCINATION ET ARRÊT DU TABAC

La vaccination contre le HPV est aujourd'hui une mesure de prévention essentielle. Elle est **recommandée pour les garçons et les filles âgés de 11 à 14 ans**, avec possibilité de rattrapage jusqu'à 26 ans.

L'arrêt du tabac complète efficacement cette prévention en réduisant le risque de développer ce cancer.

QUELS SIGNES DOIVENT ALERTER ?

Il est important de rester vigilant face à certains symptômes : **saignements inexpliqués, démangeaisons, douleurs, gêne ou masse autour de l'anus, troubles du transit**… Ils peuvent faire penser à des hémorroïdes, mais il ne faut pas hésiter à consulter pour lever le doute.

Si vous remarquez l'un de ces symptômes, il est important de consulter un médecin. Un diagnostic précoce améliore nettement les chances de traitement efficace.



LE CANCER DU PÉNIS : RARE, MAIS ÉVITABLE

Le cancer du pénis est un cancer rare, représentant **moins de 1 % des cancers masculins** (environ 450 cas de cancer en 2018).

Bien qu'il survienne principalement **après 60 ans**, il peut apparaître plus tôt. Dans près d'un cas sur trois, il est associé à une infection par le HPV, ce qui en fait le principal facteur de risque évitable.

LES FACTEURS DE RISQUE :

- L'âge : le risque augmente avec les années
- Une infection persistante au HPV
- Un système immunitaire affaibli
- Des inflammations chroniques du pénis liées à un phimosis (rétrécissement du prépuce) ou à l'accumulation de cellules mortes de la peau et de bactéries (smegma) favorisée par une hygiène insuffisante

PRÉVENTION : UNE HYGIÈNE CORRECTE ET LA VACCINATION CONTRE LE HPV

La prévention du cancer du pénis repose principalement sur la vaccination contre le HPV. Une bonne hygiène intime quotidienne et, dans certains cas, la circoncision peuvent également réduire le risque.

QUELS SIGNES DOIVENT ALERTER ?

Ce cancer apparaît le plus souvent sur le gland ou le prépuce. Une auto-surveillance régulière est importante pour détecter des anomalies précoces.

Voici les signes à surveiller : **plaie qui ne cicatrise pas, masse ou verrue qui grossit, rougeur ou irritation persistante, changement de couleur, écoulement** ou **odeur inhabituelle sous le prépuce**, ou encore **ganglion gonflé dans l'aine**.

Si vous remarquez l'un de ces signes, il est important de consulter un médecin.



LES AUTRES TYPES DE CANCER CHEZ L'HOMME

LE CANCER DU POUMON : ARRÊTER DE FUMER FAIT LA DIFFÉRENCE

Le cancer du poumon est le **2e cancer le plus fréquent chez l'homme** et le plus meurtrier.

♂ QUELQUES CHIFFRES :

33 500 / AN	nombre de cas de cancers du poumon chaque année
20 500 / AN	nombre de décès par an liés aux cancers du poumon

Chaque jour sans tabac est un pas vers une meilleure santé.

Dans 8 cas sur 10, ce cancer est causé par le tabac. Cigarette, cannabis, tabagisme passif : toutes les formes sont à risque.

D'autres facteurs, comme les expositions professionnelles (amiante, poussières…), la pollution ou les antécédents familiaux, peuvent aussi augmenter le risque.

Arrêter de fumer reste la meilleure prévention. C'est un véritable atout, même après un diagnostic, car cela améliore l'efficacité des traitements, réduit les complications et augmente la qualité de vie.



CANCER COLORECTAL : UN DÉPISTAGE SIMPLE ET EFFICACE

Le cancer colorectal est le **3e cancer le plus fréquent chez les hommes**. Tabac, alcool, nitrites, alimentation déséquilibrée et sédentarité augmentent le risque.

♂ QUELQUES CHIFFRES :

26 000 / AN	nombre de cas de cancer colorectal chaque année
9 000 / AN	nombre de décès par an liés au cancer colorectal

COMMANDER SON KIT DE DÉPISTAGE :

La bonne nouvelle : un test simple, gratuit et indolore permet de le détecter tôt, quand les chances de guérison sont très élevées.

Proposé tous les deux ans aux personnes de 50 à 74 ans, ce test s'effectue facilement chez soi, à l'aide d'un kit reçu par courrier, disponible en pharmacie ou chez le médecin. Un petit geste pour prévenir un grand risque.

CANCER DE LA VESSIE : PLUS FRÉQUENT CHEZ LES HOMMES

Le cancer de la vessie touche principalement les hommes, avec un risque 3 à 4 fois plus élevé que chez les femmes. **En moyenne, ce cancer est diagnostiqué autour de 70 ans**.

FACTEURS DE RISQUE : Le principal facteur de risque est le tabac, responsable d'un cas sur deux, mais certaines expositions professionnelles (colorants, peintures, caoutchouc, hydrocarbures) augmentent aussi le risque.

SIGNES D'ALERTE : Le principal signe d'alerte : la présence de sang dans les urines, parfois sans douleur. D'autres symptômes peuvent apparaître comme des brûlures, des envies fréquentes d'uriner, des douleurs pelviennes ou lombaires.

Si vous remarquez l'un de ces signes, il est important de consulter un médecin.

CANCER DU FOIE : LE CARCINOME HÉPATOCELLULAIRE

Il s'agit de la forme la plus fréquente des cancers du foie.
En France, **en 2023, on estime à 11 658 le nombre de nouveaux cas**, dont **76 % concernent des hommes** (soit 8 874 hommes contre 2 784 femmes).

FACTEUR DE RISQUE : Les principales causes sont la cirrhose du foie, souvent liée à l'alcool, aux hépatites B ou C, ou à une maladie du foie gras. L'obésité, le diabète et certains troubles du foie peuvent également augmenter le risque.

SIGNE D'ALERTE : Ce cancer peut rester silencieux longtemps. Mais certains signes peuvent alerter : fatigue, troubles digestifs, jaunisse (peau et yeux jaunes), urines foncées ou démangeaisons persistantes méritent une consultation rapide.

Si vous remarquez l'un de ces signes, il est important de consulter un médecin.

LE MÉLANOME : UN CANCER DE LA PEAU À SURVEILLER DE PRÈS

Le mélanome est la forme de cancer de la peau la plus grave. Son incidence a considérablement augmenté ces dernières décennies. Chez les hommes, il apparaît le plus souvent après 50 ans, souvent sur le dos ou le thorax.
Surveillez votre peau régulièrement !

Il est essentiel de **pratiquer un auto-examen tous les 3 mois** pour repérer l'apparition de nouveaux grains de beauté ou toute modification de ceux déjà présents.

POUR SAVOIR QUAND CONSULTER UN MÉDECIN, PENSEZ À LA RÈGLE ABCDE :

A symétrie : forme irrégulière,
B ords irréguliers,
C ouleur variée,
D iamètre > 6 mm,
E volution : tout changement récent (taille, couleur, démangeaison, saignement).

Détecter tôt, c'est augmenter les chances de guérison.

Si vous remarquez l'un de ces signes, il est important de consulter un médecin.



Testez vos connais

LE DÉPISTAGE DU CANCER DE LA PROSTATE EST RECOMMANDÉ AUTOMATIQUEMENT À TOUS LES HOMMES DÈS 50 ANS

Le dépistage n'est pas systématique. Il dépend de l'âge, des antécédents familiaux, de l'origine et d'une discussion personnalisée avec un médecin.



UNE SIMPLE PRISE DE SANG PERMET DE DÉTECTER UN CANCER DE LA PROSTATE

Le dosage du PSA (protéine spécifique de la prostate) peut alerter, mais il ne permet pas à lui seul de poser un diagnostic. Des examens complémentaires sont nécessaires.

LE TEST DE DÉPISTAGE DU CANCER COLORECTAL EST À FAIRE TOUS LES DEUX ANS À PARTIR DE 50 ANS

Ce test simple et gratuit permet une détection précoce, quand le traitement est plus efficace.

issances



TOUS LES CANCERS LIÉS AU HPV NE CONCERNENT QUE LES FEMMES

Certains cancers touchent aussi les hommes (anus, pénis, gorge…). La vaccination HPV est donc recommandée chez les garçons également.

Plus d'informations dans la brochure dédiée au HPV :

MANGER TROP DE CHARCUTERIE AUGMENTE LE RISQUE DE CERTAINS CANCERS

Notamment pour le cancer colorectal. Il est recommandé de modérer sa consommation de charcuterie (150g par semaine maximum) et de privilégier une alimentation équilibrée.

Plus d'informations dans la brochure dédiée au cancer colorectal :

UNE BIÈRE PAR JOUR, CE N'EST PAS DANGEREUX

Même en petite quantité, l'alcool augmente les risques de cancer. Il n'existe pas de seuil sans risque.

Voici les bons repères :
- Pas plus de 10 verres standard par semaine,
- Pas plus de 2 verres par jour,
- Et des jours sans alcool chaque semaine.

Plus d'informations dans la brochure dédiée aux dangers de l'alcool :

Contactez le comité de la Ligue le plus proche de chez vous pour connaître ses actions de prévention et d'information.

ligue-cancer.net

PLUS D'INFOS

Cancers chez les hommes : mieux comprendre pour mieux se protéger

Chaque année en France, plus de 245 000 hommes sont touchés par un cancer. Certains, comme ceux de la prostate, des testicules ou du pénis, concernent spécifiquement les hommes. D'autres, comme les cancers du poumon ou colorectal, touchent aussi les femmes, mais sont plus particulièrement fréquents chez les hommes.

Bonne nouvelle : dans la plupart des cas, il est possible d'agir !

En adoptant les bons réflexes, en connaissant les facteurs de risque, et grâce au dépistage organisé, vous pouvez réduire vos risques et augmenter vos chances de guérison.

Les bonnes pratiques

- Ne pas fumer
- Éviter l'alcool
- Surveiller et stabiliser son poids
- Limiter l'exposition aux UV
- Se faire vacciner contre les HPV
- Pratiquer une activité physique modérée à intensive au moins 30 min par jour
- Limiter la consommation de viande rouge, charcuterie et graisses animales
- Augmenter la consommation de légumes, fruits à coques, fruits et aliments riches en fibres
- Participer au dépistage colorectal organisé
- **Consulter en cas de symptômes ou de doute**

La Ligue près de chez vous

0 800 940 939

(Appel gratuit en France, anonyme et confidentiel)

Tapez 1 pour échanger avec une psychologue, de 9h à 19h

Tapez 2 pour avoir des renseignements sur vos démarches administratives et juridiques, et faire valoir vos droits de 9h à 17h (permanence.sociale@ligue-cancer.net)

Tapez 3 pour obtenir de l'aide en cas de difficulté concernant votre assurance emprunteur et votre crédit de 9h à 17h30 (AIDEA@ligue-cancer.net)

LA LIGUE CONTRE LE CANCER

LE TRI + FACILE

label DON en CONFIANCE

EDITION OCTOBRE 2025 -