



Pédaler pour une prostate en santé  
**12 conseils**

**PRO**CURE

Halte au cancer de la prostate.  
The Force Against Prostate Cancer.

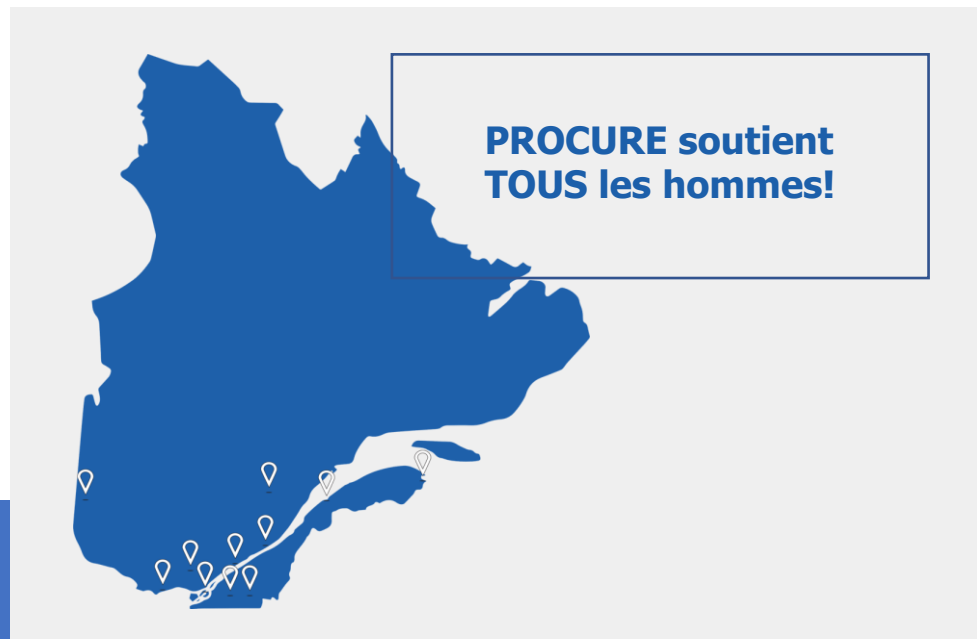


QUI SOMMES-NOUS?

# PROCURE | Qui sommes-nous?

Fondé en 2003, PROCURE est le seul organisme de bienfaisance au Québec entièrement consacré à la lutte contre **le cancer de la prostate**.

## Porte-paroles PROCURE



# Notre mission | 3 axes



Sensibilisation

---



Recherche

---



Information et soutien

---

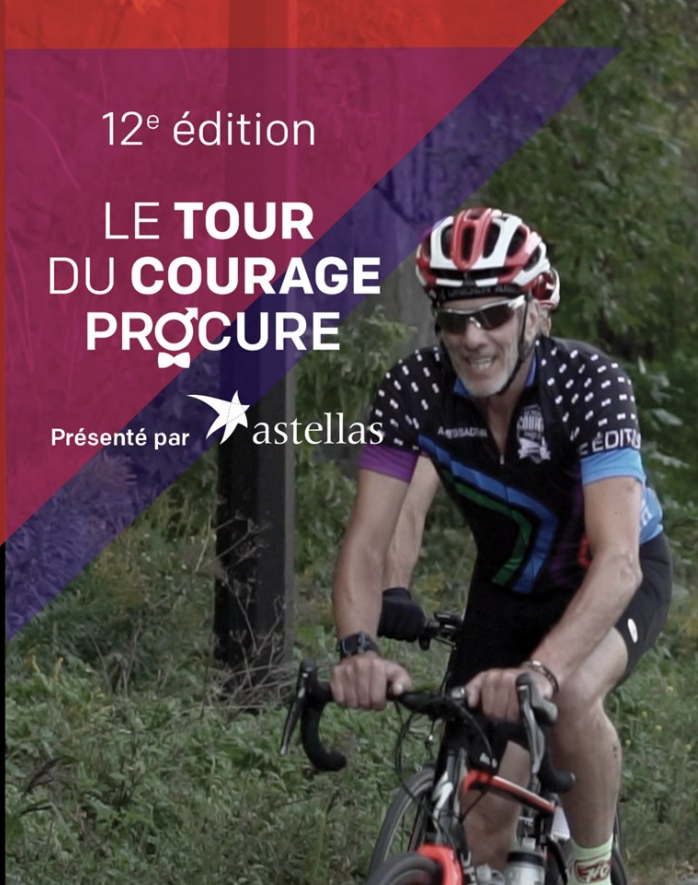


SENSIBILISATION

12<sup>e</sup> édition

# LE TOUR DU COURAGE PROÇURE

Présenté par  astellas



## Du 20 mai au 20 juin 2021

Roulez jusqu'à 360 km en soutien  
aux 360 Québécois qui reçoivent,  
à chaque mois, un diagnostic de  
cancer de la prostate.

[Tourducourage.ca](https://Tourducourage.ca)

PROÇURE



RECHERCHE

## Vers une médecine de précision

La biobanque existe grâce à la collaboration de **2 000 hommes** et du don de leur prostate et biospécimens.

### La biobanque a pour objectif d'améliorer:

- Les outils de dépistage
- Les outils de diagnostic
- Les traitements personnalisés



INFORMATION  
ET SOUTIEN 7/7

## Notre offre gratuite

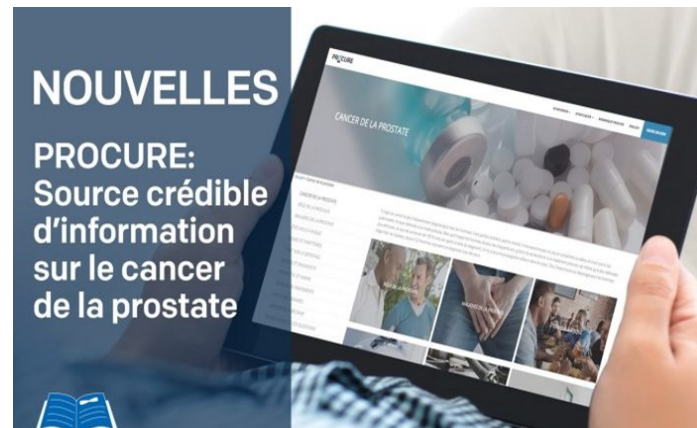
- Ligne sans frais
- Clavardage en ligne
- Infirmières spécialisées en uro-oncologie
- Webinaires PEP
- Programme en entreprise
- Blogue – Infolettres patients
- Livres et publications gratuits



**X 6 000**

Interventions par nos infirmières auprès de patients et de leurs proches

## Notre site web



**X 1 000 000**

Visites par année. Source crédible d'information, reconnue par les urologues

# De quoi parlerons-nous?

1. Tous les jours, 12 Québécois reçoivent un diagnostic de cancer de la prostate
2. La prostate est une glande sexuelle de la taille d'une balle de ping-pong
3. Son rôle: assurer votre fertilité
4. Elle peut subir 3 grandes affections: la prostate volumineuse, la prostatite et le cancer
5. Symptômes urinaires similaires, en majorité liés à une prostate volumineuse
6. Vos facteurs de risque
7. Pouvez-vous prévenir le cancer de la prostate?
8. Quels sont les amis de votre prostate?
9. Pourquoi et à quel âge dépister ?
10. Vélo et résultats d'études
11. L'importance de votre équipement
12. Quand ressauter en selle?





# Pédaler pour une prostate en santé **12 conseils**

**PRO**CURE

Halte au cancer de la prostate.  
The Force Against Prostate Cancer.



1

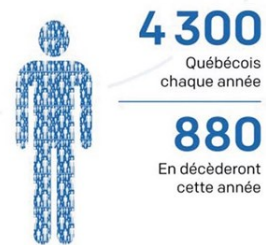
**12 Québécois reçoivent  
un diagnostic de cancer de la  
prostate tous les jours**

# LE PLUS RÉPANDU

**12 Québécois** reçoivent  
un diagnostic de  
cancer de la prostate tous les jours.

Ce sont des pères, des frères, des conjoints,  
des amis, des coéquipiers, des collègues...

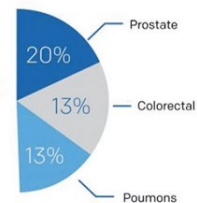
**Une affaire d'hommes, de couple, de famille.**



**3<sup>e</sup>** cause de décès  
par le cancer



**20%**  
de tous les nouveaux  
cas de cancer





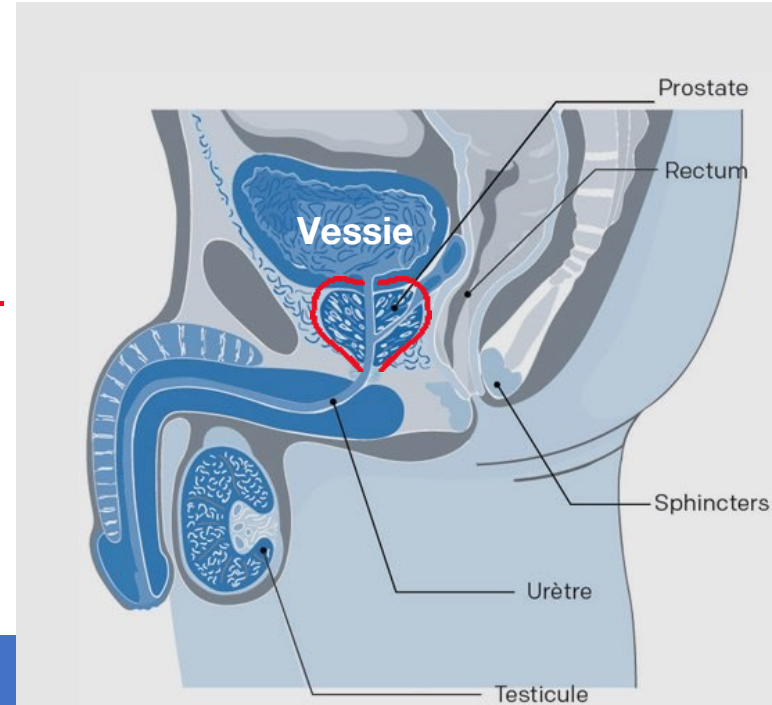
# SURVOL DE LA PROSTATE



**2**

**La prostate est une glande sexuelle de la taille d'une balle de ping-pong**

- **Située en profondeur** dans votre bassin, sous la vessie et devant le rectum
- **Formée de 2 principaux lobes** qui entourent l'urètre, canal qui relie votre vessie au pénis et qui transporte l'urine et le sperme
- **De texture lisse et caoutchouteuse** au toucher
- **De la taille d'une balle de ping-pong**, mais qui prend du volume fin quarantaine





3

**Son rôle: assurer votre fertilité**

- Elle **produit**... 80% du liquide éjaculé
- Elle **nourrit** et protège... vos spermatozoïdes
- Elle **fabrique**... une protéine (APS), qui aide votre sperme à demeurer sous forme liquide
- Elle **permet**... l'éjaculation en se contractant

## Ce qu'elle ne fait pas

Elle **ne participe pas** au mécanisme de vos érections.

Donc l'origine de la dysfonction érectile se situe ailleurs.





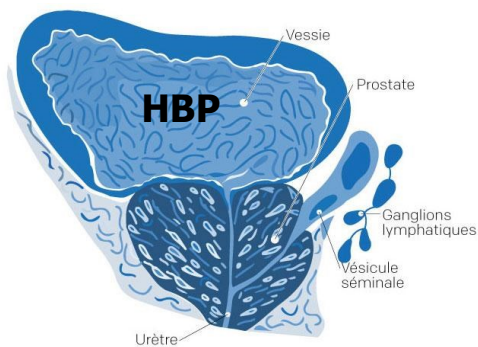


# MALADIES LIÉES À LA PROSTATE



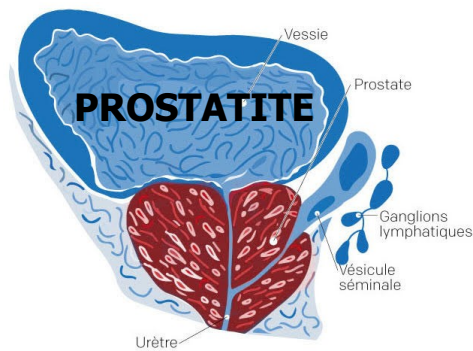
**4**

**Elle compte 3 grandes affections: la prostate volumineuse, la prostatite et le cancer**



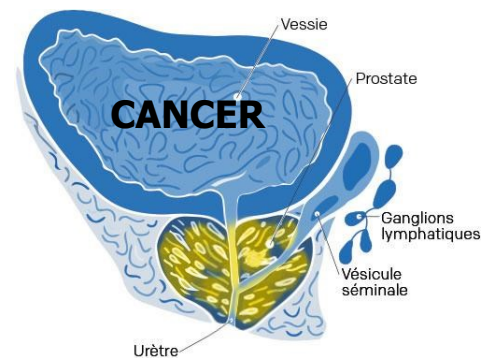
### Prostate volumineuse

- Un homme sur 2 (50 ans)
- Phénomène naturel
- Augmente avec l'âge
- 25% devront être traités



### Inflammation de la prostate

- Un homme sur 2 de tout âge
- Aiguë ou Chronique
- Origine bactérienne
- Origine inflammatoire



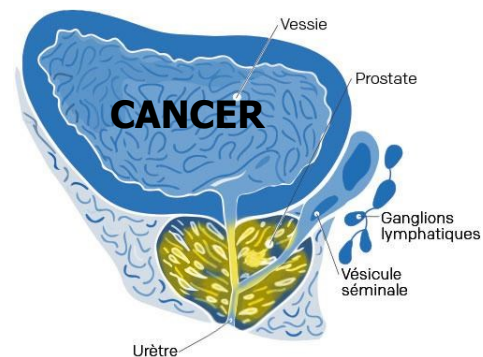
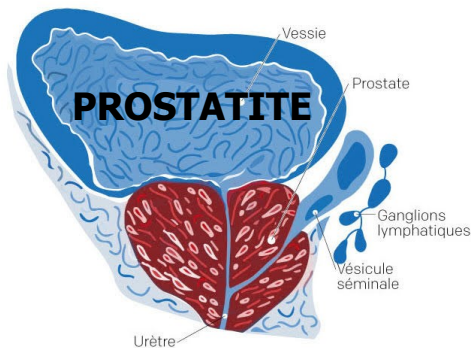
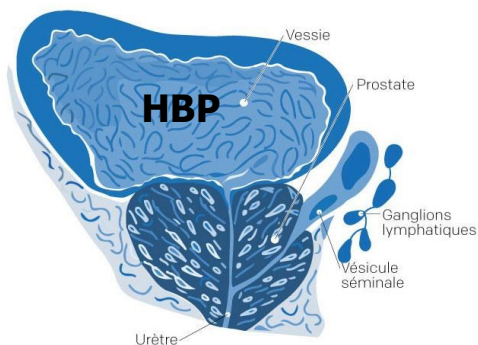
### Cancer de la prostate

- Un homme sur 9
- Augmente avec l'âge
- Cancer souvent silencieux
- Dépistable



5

**Symptômes urinaires similaires,  
en majorité liés à une prostate  
volumineuse**



### Problèmes des voies urinaires

- Difficulté à uriner
- Jet faible, interrompu
- Sensation de mal vider sa vessie
- Besoin fréquent, urgent d'uriner
- Brûlure lorsqu'on urine
- Fuites urinaires
- Éjaculation difficile
- Sang dans l'urine ou le sperme

### Problèmes des voies urinaires

- Idem à la prostate volumineuse
- Douleurs région du bassin et dos
- Éjaculation douloureuse
- Forte fièvre et frissons si aiguë

### Problèmes des voies urinaires

- Idem à la prostate volumineuse
- Lorsque la tumeur progresse ou est à un stade avancé de la maladie



CANCER DE LA PROSTATE  
**FACTEURS DE RISQUE**



# 6

## Vos facteurs de risque

## Votre risque est plus élevé si...

- Plus de 50 ans (45 ans avec risques)
- Histoire familiale de cancers (père-mère-fratrie)
- De race noire
- Alimentation riche en viandes rouges, graisses animales ou transformées
- Carence en vitamine D et autres suppléments
- En surpoids ou obèse et sédentaire
- Exposé aux pesticides ou substances chimiques/toxiques





# Histoire familiale

## Votre risque est plus élevé

- 3 x avec 1 parent atteint (père, frère ou fils)
- 5 x avec 2 parents atteints  
(2 frères, les 2 grands-pères, etc.)
- Si un parent reçoit un diagnostic avant 50 ans ou 60 ans
- S'il y a un historique de cancer (sein, ovaire, pancréas, poumons, colorectal, etc.) dans la famille



# Origine ethnique

## Hommes de couleur noire ou d'origine antillaise

- Presque 2 x plus à risque qu'un homme blanc
- > 2 x plus à risque qu'un homme asiatique
- Tendance à apparaître à un plus jeune âge
- Tendance à avoir un cancer plus agressif
- Heureusement, taux de guérison comparable aux autres





# Alimentation

**Selon certaines études, ce type d'aliments pourrait augmenter votre risque**

- Aliments riches en viande rouge
- Aliments riches en graisse animale et produit laitiers
- Aliments transformés et charcuterie
- Malbouffe, sucrée, salée ou les deux
- Les études n'ont pas démontré une stratégie d'alimentation efficace pour prévenir le cancer de la prostate



# Autres facteurs

- HBP (prostate volumineuse)? **Non**
- Prostatite chronique? **Non**
- Fréquence de l'activité sexuelle? **Non** - et 2 études ont même démontré une tendance protectrice...
- Vasectomie? **Non**

## Des mythes qui persistent

- On n'attrape pas le cancer de son conjoint
- On ne le guérit pas avec des produits naturels
- Il ne disparaît pas de lui-même si diagnostic





7

**Pouvez-vous le prévenir?**

# Réduire son risque

**Selon les études épidémiologiques**

**40% des cancers**

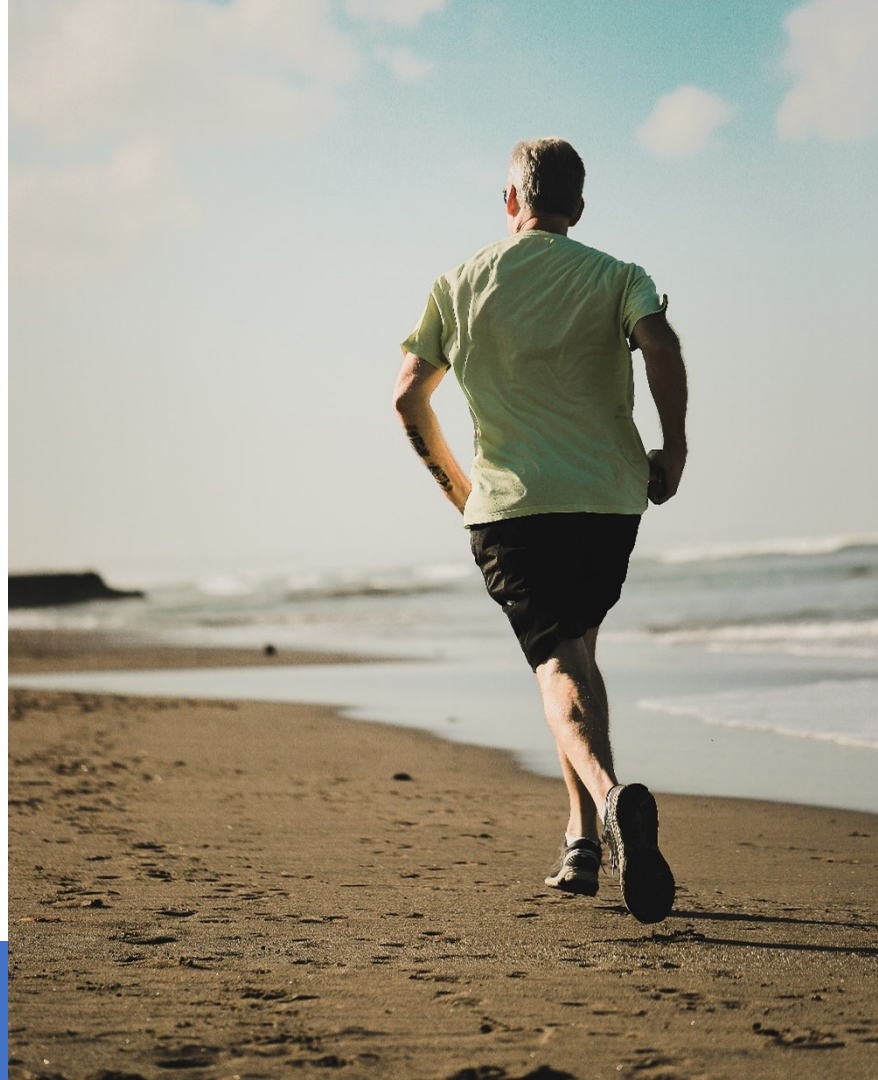
sont liés à des comportements modifiables

**40%**

Peuvent être prévenus par l'exercice physique

**30%**

Par une nutrition saine





8

**Quels sont les amis de votre prostate?**



# Si...

- ...la seule raison pour laquelle vous avez une bonne alimentation, c'est pour éviter le cancer de la prostate, pensez-y 2 fois...
- Le changement des habitudes alimentaires a aussi des avantages pour la prévention des maladies cardiovasculaires et d'autres cancers comme le cancer du côlon





# Réduire son risque

## Poids santé en fonction de votre grandeur

### Vitamine D

- Vitamine D: 1500 UI par jour

### Vitamine E, Sélénium, Zinc, Oméga-3

- Amis de votre prostate et mieux absorbés par les aliments!
- Vitamine E: huiles végétales, légumes verts (épinard, brocoli, etc.)
- Sélénium: noix
- Oméga-3: poissons, avocat, œufs
- Zinc: huitres, fruits de mer, lentilles



# Réduire son risque

## Viser un poids santé

### Activités physiques

150 min. par sem. ou 30 min. par jour

- Promener son chien, ou celui de son voisin...
- Vélo, golf, ski, natation, course, gym maison...
- Jardinage, sarclage, tonte de gazon...
- Monter-descendre des marches...
- Sexe, etc...



# Réduire son risque

## Les comportements clés de prévention



**Alimentation**



**Poids santé**



**Exercices**

### Peuvent aider à réduire...

- Le risque d'un cancer de la prostate
- Les symptômes liés à une HBP ou à une prostatite
- Les effets secondaires des traitements
- La survenue de maladies chroniques

Bon pour le ❤️  
Bon pour la prostate





9

**Pourquoi et à quel âge dépister?**

# 80%

découverts de façon fortuite

Parfois indolent

Parfois mortel

Majorité entre les deux

## Peu ou aucun

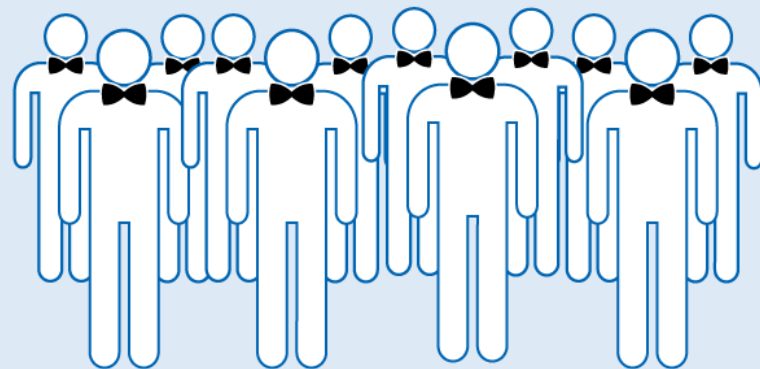
symptômes au début

## Guérissable

lorsque détecté tôt

## Taux de survie est de 100%

lorsque le cancer ne s'est pas propagé ailleurs dans le corps



# Dépistage

## Comment

- Par simple prise de sang (test d'APS)
- Avec toucher rectal

## Quand

- À partir de 50 ans avec ou sans symptômes et +10 ans d'espérance de vie
- À partir de 45 ans avec histoire familiale de cancer ou si de race noire





# Dépistage

## Ne signifie pas qu'un homme est atteint du cancer de la prostate

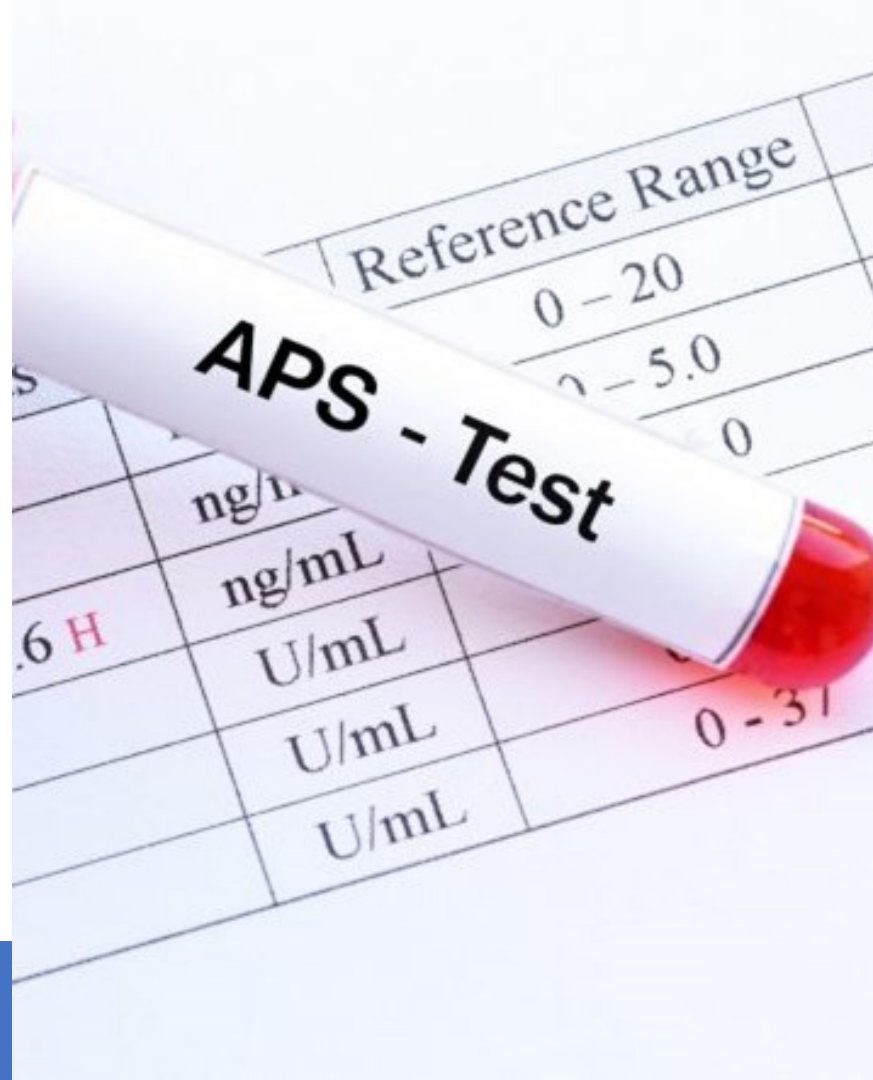
### Peut être causé par

- Une maladie de la prostate
- Une infection urinaire
- Une intervention médicale
- Une activité vigoureuse

### Délais variables de 48h à 6 semaines +

### Pour le vélo

- 48h à 72h ou 5 jours pour ceux qui font de la route (longue distance)





10

**Qu'en est-il du vélo?  
Résultats des études**

# Bienfaits du cyclisme

## Ce que les études ont démontré

**Les résultats d'études contrôlées et prospectives - surtout celles à grande échelle sur plusieurs années - ont démontré**

### **une amélioration ou augmentations ↑**

- fonction cardio-respiratoire
- bon taux de cholestérol

### **une réduction du risque ↓**

- Maladies cardiovasculaires
- Infarctus et ACV
- Cancers
- Mortalité de toute cause
- Diabète de type 2
- Prise de poids et obésité



# Pourquoi faire du vélo?

## Avantages additionnels

C'est bon pour la santé physique et mentale

### Amélioration ↑

- Force et la masse musculaire
- Mobilité articulaire et l'équilibre
- Posture et coordination
- Estime de soi
- Qualité du sommeil
- Concentration
- Vitalité sexuelle

### Réduction ↓

- Risque d'ostéoporose
- Taux de graisse corporelle
- Niveau de stress, anxiété et dépression
- Fatigue



# Point de vue urologique

## Ce que les études ont démontré

À ce jour...

**Les résultats d'études ont démontré qu'il n'y avait aucun lien de cause à effets entre le cyclisme récréatif ou intensif et...**

- Les maladies liées à la prostate
- La fonction ou troubles urinaires
- La fonction ou troubles érectile
- L'infertilité

### Sources

[An Observational Study of Erectile Dysfunction, Infertility, and Prostate Cancer in Regular Cyclists: Cycling for Health UK Study-2014](#)

[Cycling, and Male Sexual and Urinary Function: Results from a Large, Multinational, Cross-Sectional Study-2018](#)



# Syndrome du cycliste

## Compression du nerf pudendal

Le nerf pudendal (nerf honteux) est le nerf qui innerve l'essentiel de la région du périnée, et notamment les organes génitaux externes. Il joue un rôle essentiel dans la continence urinaire et anale.

## Symptômes temporaires, mais indicateurs d'y voir clair

Une position assise sur une selle mal adaptée à votre anatomie et un équipement inadéquat peuvent entraîner, selon la durée de vos sorties...

- des symptômes de type urinaires, intestinaux, génitaux comme la dysfonction érectile
- une sensations d'engourdissements au niveau des organes génitaux

**Revoir son équipement est alors de mise, entre autres**





11

**L'importance de l'équipement**

## **Demandez conseils pour:**

Éviter une mauvaise posture

Éviter les risques d'engourdissement génital

Éviter une pression sur la région du périnée

<b>Vélo</b>	Bon vélo selon l'utilisation – récréatif-route-montagne
<b>Selle</b>	Selle pour hommes selon le poids et largeur des fesses
<b>Cuissard</b>	Tout comme la selle, rembourré
<b>Guidon</b>	Hauteur du guidon ajusté selon la selle - égale
<b>Suspension</b>	Suspension ajustée selon douleurs post-traitements
<b>Position</b>	Position idéale par rapport aux pédales, selle et guidon







12

**Quand ressauter en selle?**

# Durant ou post-traitement

**Demandez le feu vert à votre urologue, radio-oncologue, etc.**

Roulez de courtes distances au début

Arrêtez s'il y a douleurs

Consultez votre spécialiste si nouveaux symptômes

Quoi	Quand	Obtenez le feu vert
HBP	± 6 à 8 sem	Post chirurgie
Prostatite	± 6 à 12 sem	Durée du traitement
Biopsie	± 48h	Si Ø complication
Chirurgie	± 8 à 12 sem	Si Ø complication et au sec
Radiothérapie	± 2 à 6 sem	Si Ø complication ou inflammation
Curiothérapie	± 4 à 6 mois	Si Ø complication ou inflammation
Surveillance active	En tout temps	Sauf 48-72h à 5j avant test d'APS
Hormono ou chimio	Selon santé	Aide à gérer les effets secondaires



# Conclusion

Prenez votre santé en main

Profitez des belles journées à venir

N'hésitez pas à demander conseil

Consulter un médecin ou un urologue si vos symptômes persistent

Le confort est votre priorité

C'est votre vélo qui doit s'adapter à votre anatomie et non le contraire!



# ROULEZ!!!

C'est bon pour la santé

C'est bon pour le moral

C'est bon pour l'esprit



A photograph of a person's hands clasped in prayer, overlaid with a blue gradient and a white rectangular frame. The word "MERCI" is written in white, bold, uppercase letters in the center of the frame.

**MERCI**

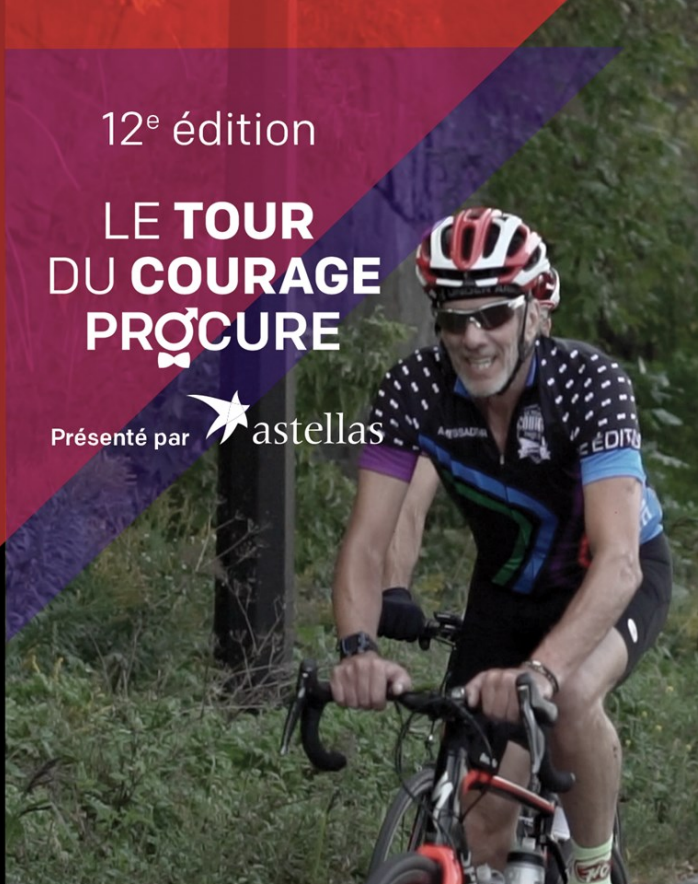


SENSIBILISATION

12<sup>e</sup> édition

# LE TOUR DU COURAGE PROÇURE

Présenté par  astellas



## Du 20 mai au 20 juin 2021

Roulez jusqu'à 360 km en soutien  
aux 360 Québécois qui reçoivent,  
à chaque mois, un diagnostic de  
cancer de la prostate.

[Tourducourage.ca](https://www.tourducourage.ca)

PROÇURE

Ligne de soutien sans frais 7/7 - 1 855 899-2873