



ÊTES-VOUS À RISQUE?

LE CANCER DE LA PROSTATE

Une affaire d'homme, de couple et de famille



PRO**CURE**

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

LE CANCER DE LA PROSTATE

Est-il à risque?

Il a 50 ans

Il est en pleine forme

Il mange sainement



Et vous, connaissez-vous les facteurs de risque?

Cette brochure a été réalisé par PROCURE afin d'informer les hommes, leurs familles, leurs collègues et leurs proches sur les facteurs de risques liés au cancer de la prostate et sur les mesures à prendre pour réduire le risque de développer cette maladie.

Pour plus d'informations:

procure.ca | 1 855 899-2873 | info@procure.ca

Les services offerts sont gratuits et disponibles en français et en anglais.

Faire un don à **PROCURE** permet de maintenir nos services et soutenir la recherche.
dons.procure.ca

12 HOMMES PAR JOUR

Et vous?

Chaque année, 4 400 Québécois reçoivent un diagnostic de cancer de la prostate.

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



Nous sommes là pour aider ces hommes. Pour appuyer leurs familles, leurs amis, leurs proches. Nous sommes là pour tous ceux que le cancer de la prostate interpelle ou qui s'inquiètent à leur tour.



Le cancer de la prostate
Ne le vivez pas seul
Nos professionnels de la santé sont là pour vous

Soutien par clavardage
procure.ca

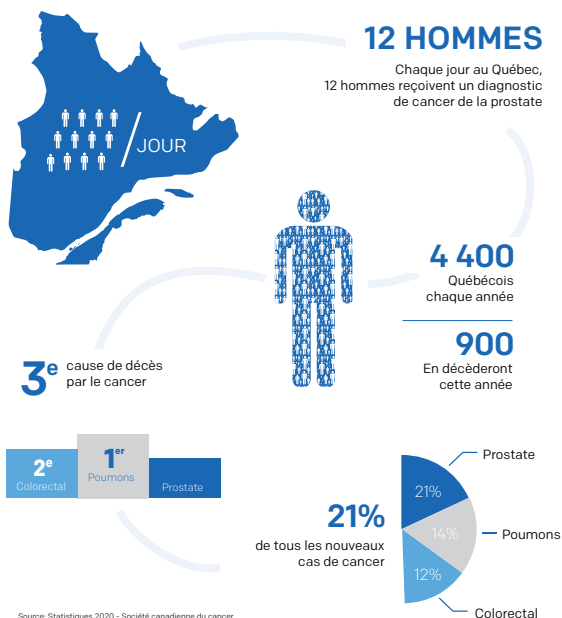
Ligne de soutien sans frais 7/7
1 855 899-2873

LE CANCER DE LA PROSTATE

En bref

Il est parfois indolent, parfois mortel, mais la majorité se situe entre les deux. Il n'occasionne peu ou aucun symptôme au début. Il est tout à fait guérissable s'il est découvert suffisamment tôt, s'il reste confiné à la prostate et s'il est traité en temps opportun. Des techniques de pointe permettent aujourd'hui d'en arriver à un diagnostic extrêmement précis.

De plus, il existe maintenant de nouvelles méthodes d'intervention plus efficaces pour stopper ou ralentir la progression de la maladie. Le pronostic est encourageant dans la plupart des cas.



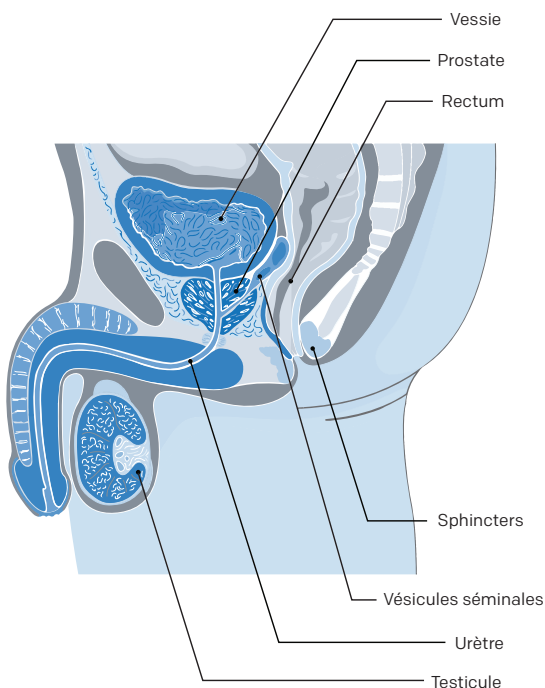
Le taux de survie est de 100% cinq ans après la date du diagnostic s'il n'y a aucune propagation ailleurs dans le corps. D'où l'importance du dépistage pour les hommes d'âge mûr.

LA PROSTATE , C'EST QUOI?

C'est une glande sexuelle

Située à la sortie de votre vessie, devant votre rectum, la prostate fait partie des appareils reproducteur et urinaire de l'homme. De la grosseur d'une noix de Grenoble, elle est composée de 2 lobes qui entourent votre urètre, le canal qui relie la vessie au pénis et qui transporte l'urine et le sperme.

Une prostate en santé a une texture lisse et caoutchouteuse au toucher. Comme sa face arrière touche au rectum, un médecin peut juger de son volume et de sa consistance par un toucher rectal.



SON RÔLE PRINCIPAL

La fertilité de l'homme

Le rôle principal de votre prostate est de produire le liquide prostatique. Celui-ci est riche en enzymes, en protéines et en minéraux qui aident à protéger et à nourrir vos spermatozoïdes. Lors de l'excitation sexuelle, votre prostate pousse ce liquide dans votre urètre, où il se mélange à vos spermatozoïdes avant d'être éjaculé sous forme de sperme.

Votre prostate sécrète notamment une protéine appelée antigène prostatique spécifique (APS), qui aide votre sperme à demeurer sous forme liquide après l'éjaculation. Une petite quantité de cette substance circule normalement dans le sang, plus abondante si un problème affecte votre prostate. Un prélèvement sanguin permet de la mesurer. L'APS peut ainsi indiquer l'état de santé de votre prostate.



LES MALADIES LIÉES

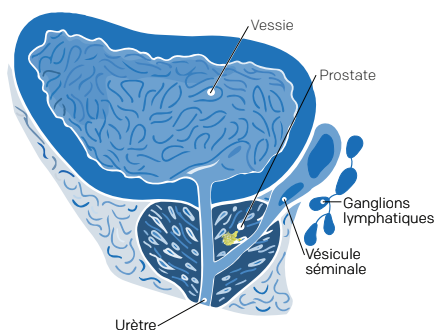
Trois grandes affections

Votre prostate compte 3 grandes affections avec des symptômes similaires: l'hypertrophie bénigne de la prostate (HBP) ou prostate volumineuse, la prostatite ou inflammation de la prostate et le cancer de la prostate.

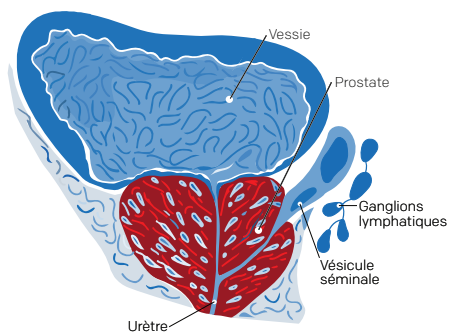
Il est important que les hommes s'assurent de ne pas confondre HBP, prostatite et cancer de la prostate. L'examen par un médecin devient donc plus qu'important.

SYMPTÔMES SIMILAIRES

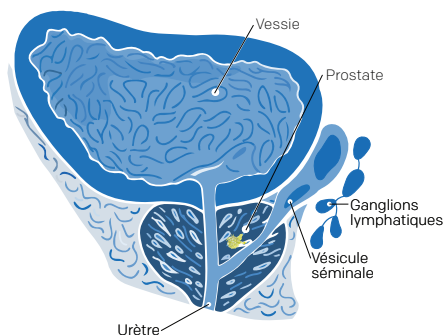
HBP ou prostate volumineuse



Prostatite ou inflammation de la prostate



Cancer de la prostate



Prostate volumineuse

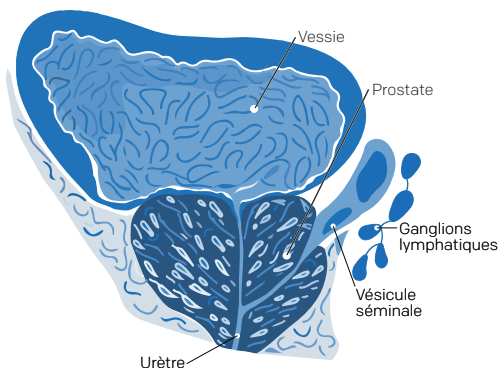
L'hypertrophie bénigne de la prostate (HBP) ou prostate volumineuse se caractérise par une augmentation du volume de votre prostate due à une multiplication excessive de vos cellules. C'est un phénomène naturel en vieillissant.

En augmentant de volume, elle peut comprimer votre canal urinaire (l'urètre), provoquant certains symptômes comme le besoin d'uriner plus souvent, surtout la nuit, un jet faible ou interrompu, de la difficulté à uriner, à éjaculer ou à vider complètement votre vessie, entre autres.

À partir de 50 ans, elle touche presque tous les hommes à mesure qu'ils avancent en âge et environ 25% d'entre eux devront être traités.

La cause exacte de l'HBP reste inconnue, même s'il est possible que des liens s'établissent avec le régime alimentaire à forte teneur en gras, les antécédents familiaux, la sédentarité et les hormones.

Cette affection a peu à voir avec et ne cause pas le cancer de la prostate. Il demeure néanmoins préférable de s'assurer qu'il s'agisse bien d'une HBP. Pour cela, consultez votre médecin.



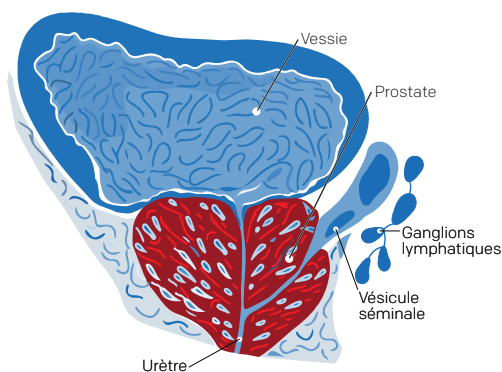
LA PROSTATITE

Inflammation de la prostate

Une prostatite est une inflammation, souvent douloureuse, de votre prostate. Il s'agit d'une affection qui peut toucher les hommes de tout âge. Elle peut être causée par différentes bactéries - provenant d'une infection urinaire, d'une infection transmise sexuellement, d'une HBP ou de la pose d'un cathéter à titre d'exemples - et entraîner une prostatite aiguë ou chronique. Elle peut également être d'origine inflammatoire sans cause connue.

La prostatite peut engendrer des troubles urinaires similaires à ceux de l'HBP, incluant une sensation de brûlure ou de douleur lorsque vous urinez, une éjaculation difficile ou douloureuse, une présence de sang dans votre urine ou votre sperme, de la douleur dans la région de votre bassin, par exemples.

La prostatite aiguë est accompagnée de forte fièvre, de frissons et d'un malaise généralisé; il est alors urgent de consulter pour éviter les complications à long terme. Le traitement se fait généralement par l'administration d'antibiotiques à durée variable, pouvant aller jusqu'à trois mois.



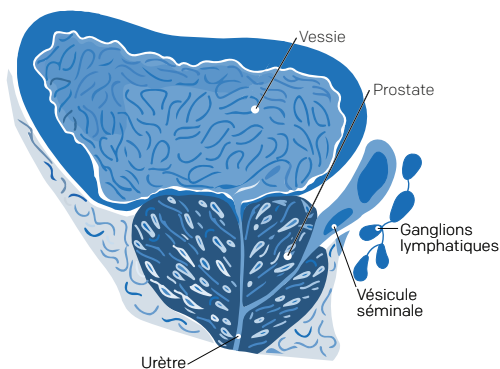
LE CANCER DE LA PROSTATE

Le cancer le plus répandu

Le cancer de la prostate prend naissance dans les cellules de votre prostate. Les cellules de la prostate subissent parfois des changements qui rendent leur mode de croissance ou leur comportement anormal. Ces changements peuvent engendrer des affections non cancéreuses (bénignes), comme la prostatite et l'hypertrophie bénigne de la prostate (HBP). Dans certains cas, ces tumeurs deviendront malignes (cancéreuses).

Une tumeur cancéreuse est un amas de cellules cancéreuses qui peut envahir et détruire les tissus qui l'entourent. Elle peut aussi se propager (métastases) à d'autres parties du corps. Le cancer de la prostate est le cancer le plus répandu chez les hommes. Beaucoup d'hommes âgés sont atteints de cette maladie sans le savoir.

Le plus souvent, le cancer de la prostate ne s'accompagne d'aucun symptôme; on le dit « silencieux ». Il sera découvert par hasard, à la suite d'une prise de sang ou lors d'un toucher rectal; dans ce cas, le médecin aura noté un durcissement et il aura sonné l'alarme.



LES SYMPTÔMES

Peu ou aucun au début

Les symptômes commencent à apparaître lorsque votre urètre est comprimé par l'augmentation de la taille de votre prostate causée par une HBP ou une prostatite, ou par une tumeur cancéreuse qui progresse rapidement ou si le cancer est à un stade avancé.

Posez-vous les questions suivantes:

- Est-ce que j'ai un besoin urgent ou fréquent d'uriner?
- Est-ce que j'ai de la difficulté à commencer ou à arrêter d'uriner?
- Est-ce que mon jet d'urine est faible, lent ou interrompu parfois?
- Est-ce que j'ai la sensation d'être incapable de vider ma vessie complètement?
- Est-ce que j'ai une douleur ou sensation de brûlure lorsque j'urine?
- Est-ce que j'ai des fuites urinaires involontaires?
- Est-ce que j'ai une éjaculation difficile ou douloureuse?
- Est-ce qu'il y a présence de sang dans mon urine ou mon sperme?

Consultez

Si vous présentez des symptômes inhabituels ou qui persistent, il est important de consulter un médecin pour en déterminer les causes.

LES FACTEURS DE RISQUE

Facteurs de risque établis

La plupart des cancers sont attribuables à de nombreux facteurs de risque, mais, outre l'âge, il arrive parfois que le cancer de la prostate se développe chez des hommes qui ne présentent aucun des facteurs de risque décrits ci-dessous.

De nombreuses études sont en cours et nous en saurons davantage dans les prochaines années. Des recherches ont cependant permis de mettre en lumière certains facteurs de risque, dont les trois premiers sont établis.



L'âge

L'avancement en âge, en particulier après 50 ans, est associé à une augmentation du risque.

L'histoire familiale

Vous êtes 2 à 5 fois plus à risque si un parent (père, frère, fils) en est atteint, s'il a reçu un diagnostic avant 60 ans et/ou s'il y a des cancers du sein, de l'ovaire, du col de l'utérus, du pancréas ou du colon, entre autres, dans la famille immédiate.

L'origine ethnique

Le taux de cancer de la prostate est plus faible chez les hommes noirs, alors que les hommes d'origine africaine ont plus de risques de développer cette maladie et d'en décéder. Ils sont également plus susceptibles de recevoir ce diagnostic à un plus jeune âge.

LES FACTEURS DE RISQUE

Facteurs de risque possibles

Les mutations génétiques

Vous pourriez être plus à risque d'être atteint un jour d'un cancer de la prostate si, par exemple, vous héritez de la mutation du gène BRCA. Cette mutation génétique fait également augmenter le risque de cancer du sein et de l'ovaire chez la femme. Les mutations génétiques ne représentent que très peu de cas.

L'alimentation

Même si le corps a besoin de graisses alimentaires pour bien fonctionner, il est possible que les régimes riches en viande rouge, en graisse animale, en produits laitiers et en calcium ou en aliments transformés augmentent le risque de développer la maladie.

L'embonpoint ou l'obésité

Des études démontrent que les hommes qui font de l'embonpoint ou qui sont obèses risquent davantage de recevoir un diagnostic de cancer de la prostate qui soit avancé ou qui s'est déjà propagé (métastases) à d'autres parties du corps.

Une carence en vitamine D

Il y a certaines preuves qu'une carence en vitamine D, confirmée par un médecin, peut jouer un rôle dans le développement du cancer de la prostate. La majorité des hommes, en particulier ceux de 50 ans et plus, manquent de vitamine D, surtout l'hiver.

Divers facteurs environnementaux

Des données scientifiques laissent entendre qu'une exposition professionnelle aux substances chimiques ou toxiques - dans le cas des pompiers - ou aux pesticides - dans le cas des agriculteurs - pourrait accroître le risque de cancer de la prostate.

LE DÉPISTAGE

Comment

Le test d'APS par simple prise de sang

Le taux d'antigènes prostatiques spécifiques (APS) mesuré dans le sang est le principal outil de dépistage pour le cancer de la prostate. Il n'est cependant pas infaillible. Le taux d'APS peut augmenter, même en l'absence de cancer, par exemple lorsqu'il y a hypertrophie (HBP) ou inflammation de la prostate, ou encore infection urinaire.

Le toucher rectal

Le toucher rectal permet de vérifier la taille, la texture de la prostate et si anomalie il y a. Cet examen peut être inconfortable pour certains hommes, mais ne dure que 10 à 15 secondes.

Quand

Le cancer de la prostate se guérit plutôt bien, mais encore faut-il faire un dépistage précoce afin de mettre toutes les chances de son côté.

À partir de 50 ans, sinon 45 ans, avec ou sans symptômes.

Tout homme qui a plus de 50 ans devrait aborder avec son médecin la pertinence d'un toucher rectal et d'un test d'APS. Cela devrait même s'imposer dès l'âge de 45 ans si vous avez une histoire familiale de cancer ou si vous êtes d'origine africaine.

Le médecin tiendra compte de ses observations au toucher rectal et des résultats des tests d'APS dans sa décision d'aller de l'avant dans le processus diagnostique.

RÉDUIRE LES RISQUE

Peut-on le prévenir ?

Il n'y a aucune formule prouvée pour prévenir le cancer de la prostate. Un cancer peut apparaître dans des circonstances qui échappent à votre contrôle (âge, histoire familiale, origine ethnique), mais vous pouvez tout de même prendre des mesures qui peuvent aider à réduire votre risque. L'objectif est le maintien d'un mode de vie sain et d'un poids santé.

Les comportements clés de prévention inclus:

- L'activité physique à raison de 150 minutes par semaine
- Un poids santé selon votre âge et votre grandeur
- Une alimentation saine
 - » 7-10 portions de fruits ou de légumes par jour
 - » Plus de fibres et de grains entiers
 - » Plus de poissons, riches en oméga 3
 - » Moins de viande rouge, de charcuterie, de graisse animale
 - » Un supplément de vitamine D de 800 à 1500 UI par jour, surtout l'hiver

Ces comportements peuvent contribuer à réduire:

- Le risque d'un cancer de la prostate
- Le risque de progression
- Le risque d'un cancer avancé au diagnostic



L'IMPORTANCE D'AGIR

- Abordez la question du dépistage avec votre médecin si vous avez **plus de 50 ans**
- **Faites-le dès 45 ans** si vous avez des antécédents familiaux ou êtes d'origine africaine
- **Encouragez** collègues et amis à le faire également
- **Contactez nos professionnels** de la santé si vous avez des inquiétudes ou des questions
- Visitez notre site web **procure.ca** et notre **chaîne YouTube** pour une information juste et opportune
- Contribuez à l'avancement de la recherche en faisant un don. **Pour chaque dollar versé, plus de 85 cents vont à la cause**
- Célébrez la vie en participant à la **Marche du Courage Jean-Pagé** à la fête des Pères
- Participez à notre campagne **Nœudvembre**, visitez **noeudvembre.ca**
- Portez le **nœud papillon** le 19 novembre
- **Impliquez-vous** en devenant un bénévole, un ambassadeur ou un partenaire



QUESTIONS À POSER

À votre médecin

- Suis-je à risque d'un cancer de la prostate?
- Que puis-je faire pour réduire mon risque?
- Devrais-je faire un dépistage du cancer de la prostate?
- Quels sont les tests disponibles?
- Quels sont les avantages et les inconvénients d'avoir un test d'APS?
- Combien de temps dois-je attendre pour mes résultats?
- Que se passera-t-il si mes résultats sont anormaux?
- Quels symptômes devrais-je surveiller?
- À quelle fréquence devrais-je me faire dépister?
- Est-ce que ces tests sont fiables?

PROCURE | QUI SOMMES-NOUS

Fondé en 2003 par Marvyn Kussner, PROCURE est un organisme de bienfaisance dans la lutte contre le cancer de la prostate. Il sensibilise, soutient et informe les personnes concernées par cette maladie. Il promeut et contribue au financement de la recherche de classe mondiale.



DES SERVICES POUR VOUS

Notre offre de service

1 855 899-2873

notre ligne de soutien
sans frais 7/7



Soutien
par clavardage
sur procure.ca

Nos professionnels
spécialisés
en uro-oncologie



Programme
en entreprise
nos services en soutien à
l'employeur et ses employés



DES OUTILS POUR VOUS

Nos ressources



procure.ca
notre site web

Webinaires PROCURE
diffusés en direct



Chaîne YouTube
nos conférences
et webinaires en ligne

Notre blogue
nos articles hebdomadaires



Nos infolettres
pour vous informer

Nos publications
nos livres, dépliants,
brochures et affiches gratuits



POUR PLUS D'INFORMATIONS
1 855 899-2873

Les services offerts, de même que l'accès à nos professionnels spécialisés en uro oncologie, sont gratuits et disponibles en français et en anglais.



Le cancer de la prostate **Ne le vivez pas seul**

Nos professionnels de la santé sont là pour vous

Soutien par clavardage

procure.ca

Ligne de soutien sans frais 7/7

1 855 899-2873

Nos professionnels de la santé sont
là pour répondre à vos questions sur:

- Le cancer de la prostate
- Votre diagnostic
- Vos traitements
- Les effets secondaires
- Vos troubles urinaires
- Vos troubles sexuels

Nous offrons aussi:

- Du soutien moral
- De l'accompagnement pour vous et vos proches

Faire un don à **PROCURE** permet de maintenir
nos services et soutenir la recherche.

dons.procure.ca