

PRO♂CURE

**Impact du vélo sur la
santé de votre prostate**



De quoi nous parlerons

- PROCURE – Qui sommes nous
- Survol du cancer de la prostate
- Survol de la prostate et maladies
- Pourquoi dépister
- Vélo et résultats d'études
- Santé de la prostate et post traitement
 - L'importance de l'équipement
 - Quand ressauter en selle
- Mot de la fin

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
Jean Pagé et Winston McQuade



NOTRE MISSION | 3 AXES



SENSIBILISATION



RECHERCHE



**INFORMATION ET
SOUTIEN**



NOUVELLES

PROCURE: Source crédible d'information sur le cancer de la prostate



LE CANCER DE LA
Ne le vivez pas

Ligne sans frais
1 855 899

Nos professionnels de la santé



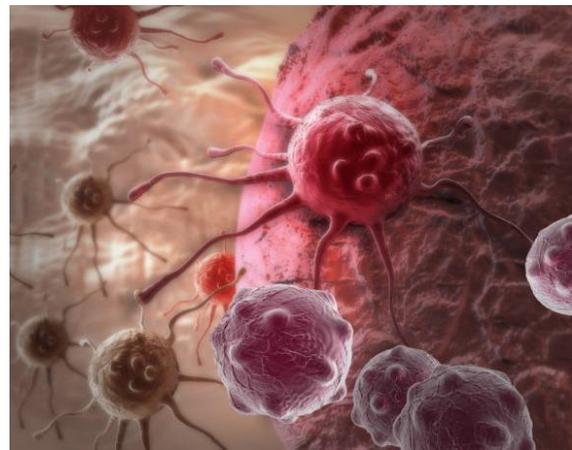
CANCER DE LA PROSTATE

Découvrez les signes et symptômes

[Cliquez ici](#)

PROCURE

Heute au cancer de la prostate
The Force Against Prostate Cancer



ÉVÉNEMENT PHARE

10^E ÉDITION
16 JUIN 2019

MONT-ROYAL | CAMILLIEN-HOUDE

JE VEUX M'INSCRIRE !



LE TOUR
DU COURAGE
PROÇURE

ENEZ NOUS VOIR AU KIOSQUE 553

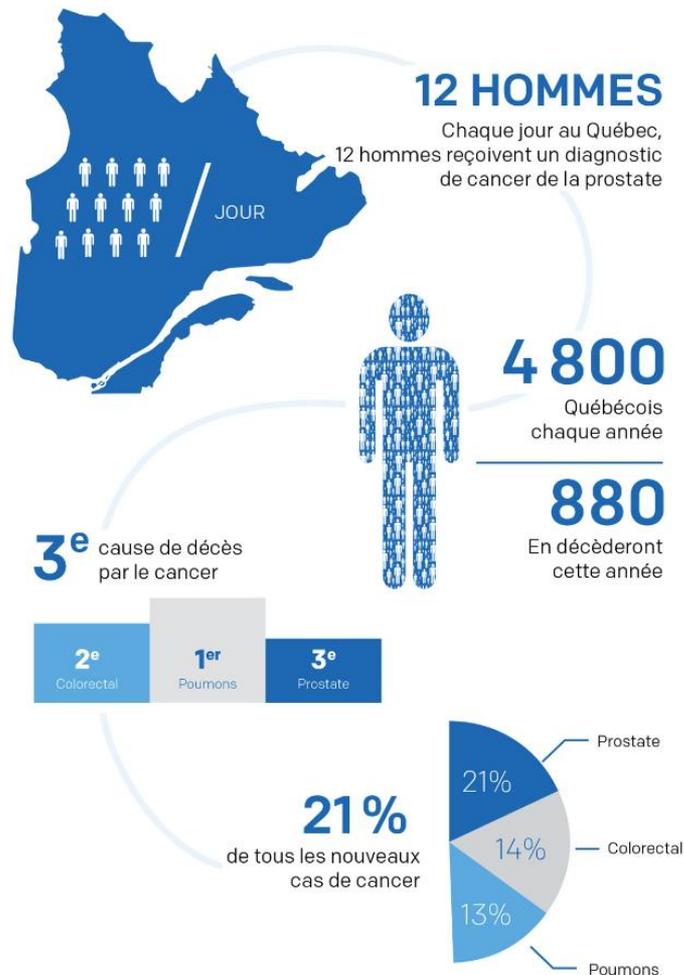


POURQUOI PROCURE

12 hommes par jour au Québec

Ce sont des pères, des frères, des conjoints,
des amis, des-co-équipiers, des collègues...

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



FACTEURS DE RISQUE

Cancer de la prostate

Êtes-vous à risque?





Facteurs de risque

Oui si...

- Plus de 50 ans (45 ans @ risques)
- Histoire familiale de cancers (père-mère)
- D'origine africaine ou antillaise
- Gènes défectueux ou hérités
- Alimentation riche en viandes rouges, graisses animales ou transformées
- En surpoids ou obèse
- Carence en vitamine D
- Exposé aux pesticides ou substances chimiques/toxiques

PEUT-ON LE PRÉVENIR

Cancer de la prostate

Bon pour vous et le



Bon pour la prostate







SURVOL

La prostate

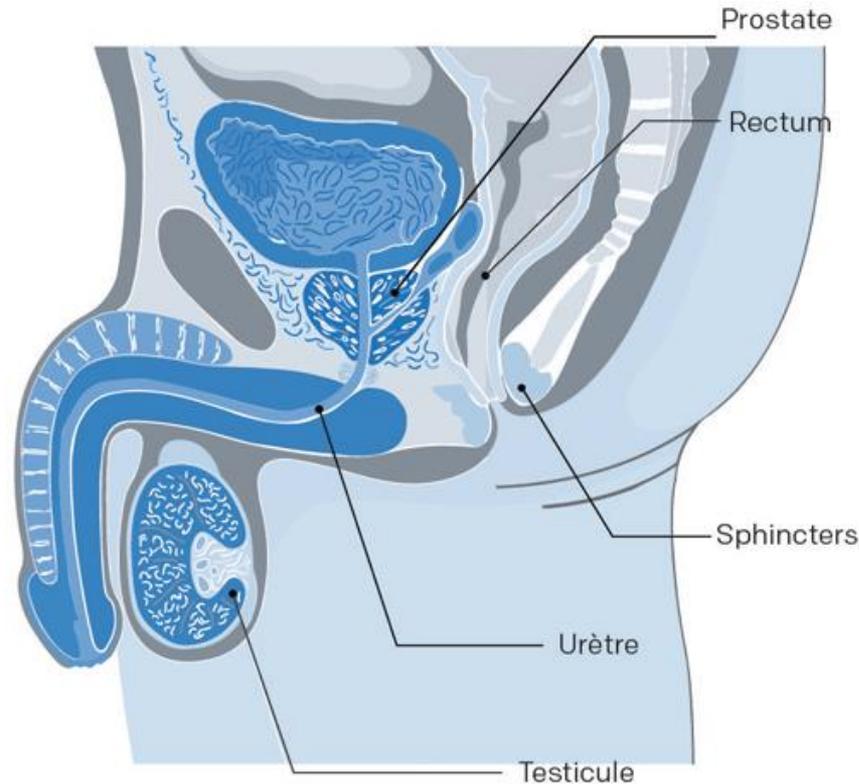


Anatomie et Rôle

Anatomie

C'est une glande sexuelle

- **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 la taille** d'une noix de Grenoble mais qui prend du volume fin quarantaine
- **De texture lisse et caoutchouteuse** au toucher





Anatomie

Rôle: votre fertilité

- **Elle produit...** un liquide riche en nutriment qui nourrit et protège vos spermatozoïdes
- **Elle fabrique...** une protéine sucrée, l'APS, qui liquéfie votre sperme et le garde sous cette forme après l'éjaculation = mobilité des spermatozoïdes
- **Elle permet...** l'éjaculation en se contractant
- **Elle favorise...** la fécondité en facilitant la pénétration des spermatozoïdes à travers le col utérin



Anatomie

Ce que la prostate ne fait pas

Elle ne participe pas au mécanisme de l'érection!

Par conséquent, l'origine du dysfonctionnement érectile se situe ailleurs.

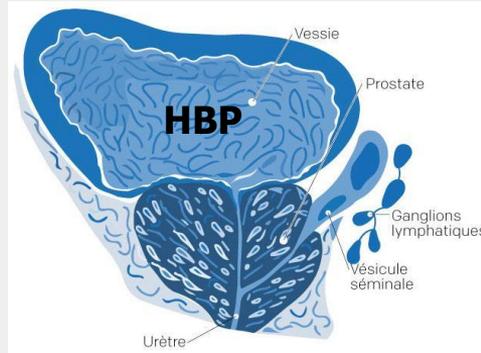
MALADIES LIÉES À LA PROSTATE

Symtômes urinaires similaires

The image is split into two vertical panels. The left panel shows two men, one older and one younger, laughing joyfully. The right panel shows a glowing DNA double helix structure against a light blue background.

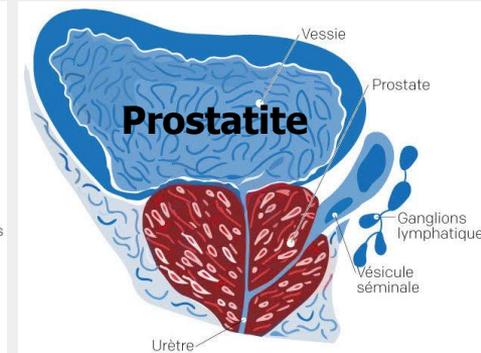
Trois grandes affections

SURVOL



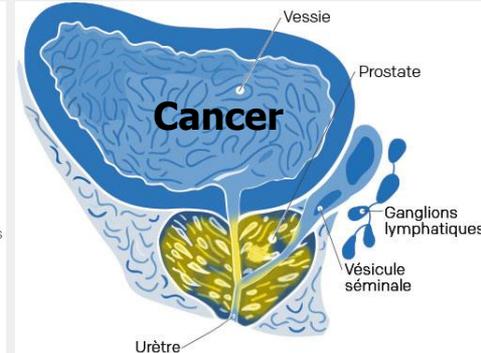
Prostate volumineuse

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



Inflammation de la prostate

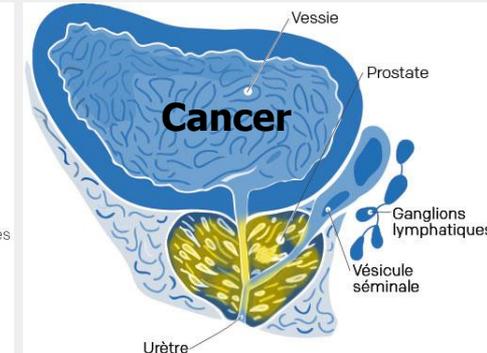
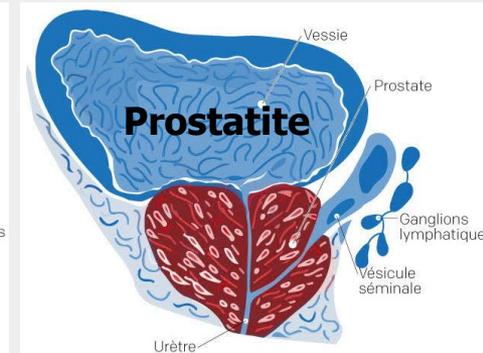
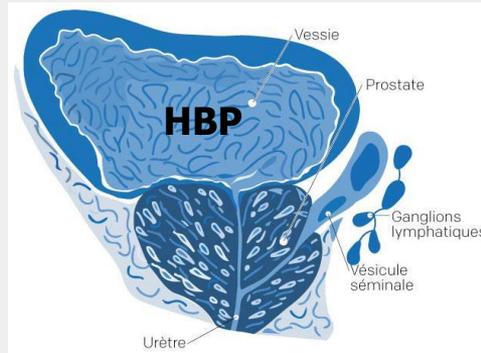
- Un homme sur 10
- Types - Aiguë ou Chronique
- Bactérienne – Inf. urinaire
- Infectieuse – ITS
- Toujours une **infection** sous-jacente lorsque chronique
- Si non = douleurs chroniques pelviennes



Cancer de la prostate

- Un homme sur 7
- Augmente avec l'âge
- Cancer silencieux
- Diagnostic @ biopsie

SYMPTÔMES URINAIRES SIMILAIRES



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

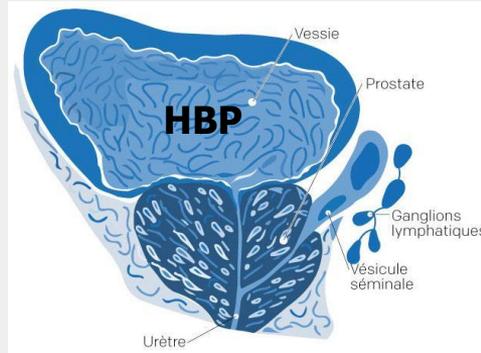
Problèmes des voies urinaires

- Idem à la prostate volumineuse
- Difficulté à avoir une érection
- Éjaculation douloureuse
- Sang dans l'urine ou le sperme
- Douleurs région du bassin et dos
- Forte fièvre et frissons aigüés

Problèmes des voies urinaires

- Idem à la prostate volumineuse

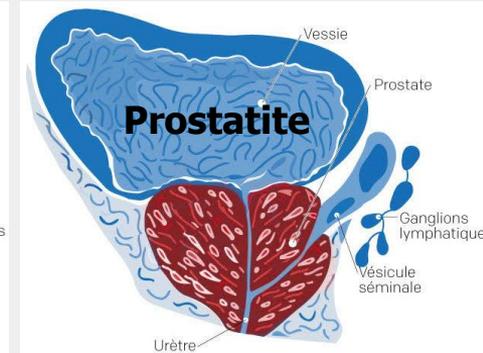
TRAITEMENTS



Traitements

Selon symptômes

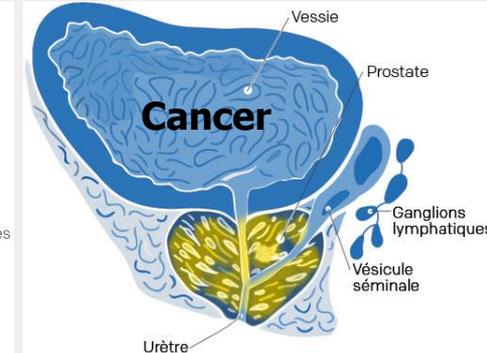
- Médicaments ↓ symptômes
- Chirurgie = cas plus sérieux



Traitements

Selon si aiguë ou chronique

- Antibiotiques à durée variable



Traitements

Selon âge, type, espérance de vie

- Surveillance active
- Chirurgie – Radiothérapie - Curie
- Hormono - Chimio

DÉPISTAGE

Cancer de la prostate



L'importance du dépistage

80%

découverts de façon
fortuite

**Parfois indolent,
parfois mortel,
majorité entre les deux**

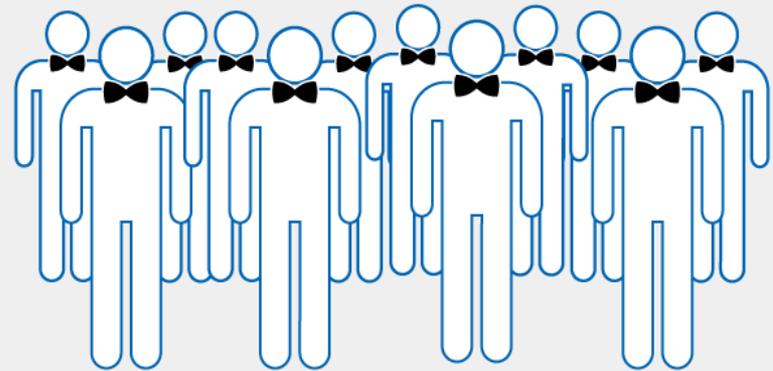
Peu ou aucun
Symptômes au début

Guérissable

lorsque détecté tôt

Taux de survie est de 100 %

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





Le dépistage et suivi

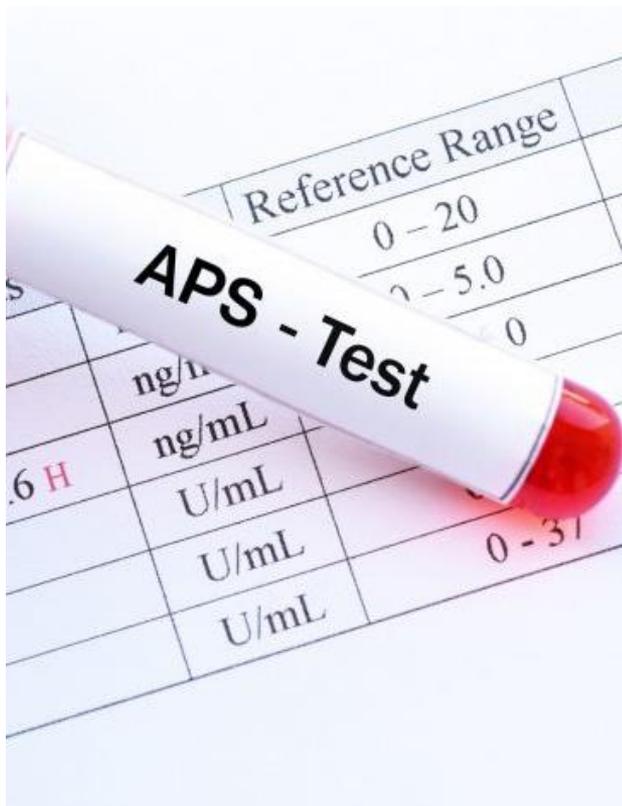
Du cancer de la prostate

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 d'origine africaine ou antillaise
- Sur une base régulière post-traitement



Dépistage

Taux plus élevé de l'APS

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 48 h à 6 semaines

Pour le vélo

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

QUAND EST-IL DU VÉLO

Ses bienfaits sur la santé



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

Sources

[Health benefits of cycling: a systematic review](#)

[Benefit of cycling – British Medical Journal - 2017](#)



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](#)



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
- Fonction cognitive (ex. concentration)
- Vitalité sexuelle

Réduction ↓

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

QUAND EST-IL DU VÉLO

Suite à une maladie liée à la prostate



L'importance de l'équipement
Quand ressauter en selle



L'importance de l'équipement

Demandez conseils

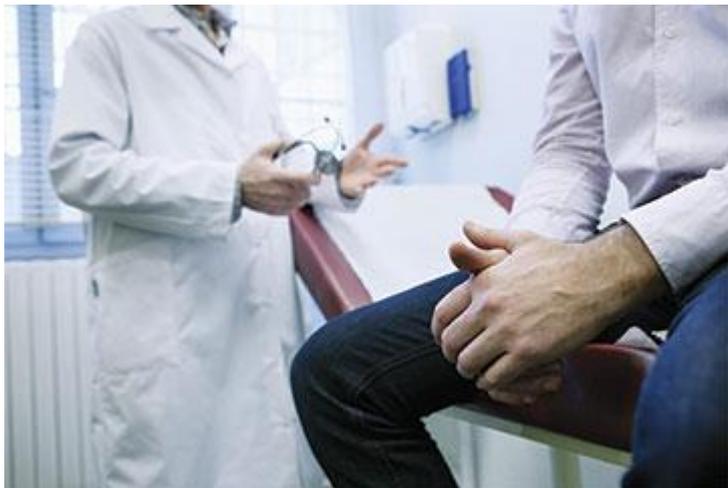
Demandez conseils pour:

Éviter une mauvaise posture

Éviter les risques d'engourdissement général

Éviter une pression sur la région du périnée

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



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
Hyperthrophie HBP	± 6 à 8 sem	Post chirurgie
Prostatite	± 6 à 12 sem	Durée du traitement
Biopsie	± 1 sem	Si Ø complication
Chirurgie	± 8 à 12 sem	Si Ø complication et au sec
Radiothérapie	± 2 à 6 sem	Si Ø complication inflammation
Curiethérapie@grains	± 4 à 6 mois	Si Ø complication inflammation
Surveillance active	En tout temps	Sauf 48-72h 5j avant test d'APS
Hormonothérapie	Selon santé	Aide à gérer les effets secondaires
Chimiothérapie	Selon santé	Aide à gérer les effets secondaires



Conclusion

Prenez votre santé en main

ROULEZ!!!

C'est bon pour la santé

C'est bon pour le moral

C'est bon pour l'esprit

Et venez nous voir (553)

MERCI À TOUS



10^E ÉDITION
16 JUIN 2019

MONT-ROYAL | CAMILLIEN-HOUDE

JE VEUX M'INSCRIRE !



**LE TOUR
DU COURAGE
PROCURE**

VENEZ NOUS VOIR AU KIOSQUE 553

DIAPOS NON UTILISÉES