



Adopter un style de vie sain !

- > Une alimentation riche en fruits, légumes, légumineuses et poissons semble être associée à un moindre risque de développer un cancer de la prostate. De même, réduire la consommation de viandes rouges, de charcuteries et d'aliments ultra-transformés semblerait limiter l'incidence du cancer de la prostate.
- > Éviter le tabac, qui semble impliqué dans les formes agressives du cancer de la prostate.

Le cancer de la prostate est **le cancer le plus fréquent chez l'homme**. Son développement semble être influencé par plusieurs facteurs, dont certains peuvent être modifiés pour réduire le risque.

Chez les patients à risque élevé, **une surveillance peut être mise en place avant l'arrivée de la maladie.**



Pratiquer une activité physique régulière

- > L'obésité est un facteur de risque de formes agressives de cancer de la prostate. Une activité physique régulière est préconisée.

LE CANCER DE LA PROSTATE



Comment détecter précocement le cancer de la prostate ?

- > **À partir de 50 ans, un dépistage individuel** au cas par cas qui repose sur un examen clinique (toucher rectal) et une prise de sang (dosage du PSA) peut être proposé
- > Certains facteurs comme **une origine afro-antillaise, des antécédents familiaux de cancer de la prostate, du sein ou de l'ovaire** peuvent justifier un dépistage plus précoce (vers 40 - 45 ans)

Consultez votre médecin traitant ou votre urologue pour discuter de l'intérêt du dépistage du cancer de la prostate.