

# QUE SAVOIR DU CANCER DE LA PROSTATE ?



## 1. Où se trouve la prostate ?

La prostate est une glande qui a la taille d'une noix. Elle se situe sous la vessie et entoure le canal urinaire ; elle est essentielle chez l'homme pour la production du sperme, et donc pour la reproduction.

## 2. Quels sont les facteurs de risque ?

**Facteurs de risques du cancer de la prostate sont liés :**

- A l'âge : A partir de 50 ans
- Aux antécédents familiaux : Le risque est accru si un des membres de la famille a déjà été atteint d'un cancer de la prostate
- A L'origine ethnique : L'incidence du cancer de la prostate varie d'un continent à l'autre et d'une population à l'autre.
- A L'environnement et l'alimentation : Un régime riche en graisses animales et pauvres en fibres.

## 3. Quelques signes et symptômes

- Besoin d'uriner souvent (besoin pressant ou soudain) / Difficulté à uriner normalement
- Jet d'urine faible (lent) ou qui s'interrompt
- Incapacité de vider complètement la vessie
- Difficulté à contrôler sa vessie (incontinence), ce qui peut entraîner des fuites urinaires
- Présence de sang dans l'urine et ou dans les spermes
- Ejaculation douloureuse / Difficulté à avoir une érection
- Douleur ou raideur dans les os des hanches, du dos ou de la poitrine

## 4. Quoi faire ?

Le cancer de la prostate évolue lentement et peut souvent être guéri ou traité avec succès. Plus il est dépisté rapidement, meilleures sont la réponse au traitement et les chances de guérison. Cependant, quelques conseils sont à prendre en compte :

- Réduisez votre consommation d'aliments riches en matières grasses, comme les viandes ou les produits laitiers et privilégiez la consommation de beaucoup de fruits, de légumes et d'aliments riches en grains entiers et de poisson.

- Cessez de fumer.

- Visitez votre médecin régulièrement.