

# CRÉEZ VOTRE PROPRE STYLE !

Adoptez la moustache  
qui vous correspond !



## PLUS D'INFOS

- Le site de la Fondation Movember  
**fr.movember.com**
- Informer, prévenir et dépister : 3 actions déterminantes pour empêcher l'apparition de la maladie, en améliorer le pronostic et les traitements et ainsi contribuer à la diminution de la mortalité par cancer. Ce sont les 3 missions de la Ligue contre le cancer  
**www.ligue-cancer.net**
- Des réponses à vos questions dans un dossier complet sur le site de l'Institut National du Cancer  
**www.e-cancer.fr**
- Le site de l'assurance maladie  
**www.ameli-sante.fr**

## LA PRÉVENTION, UNE ÉVIDENCE

[www.mnh-prevention.fr](http://www.mnh-prevention.fr)



Mutuelle nationale des hospitaliers et des professionnels de la santé et du social - 331, avenue d'Antibes - 45213 Montargis Cedex. La MNH et MNH Prévoyance sont deux mutuelles régies par les dispositions du livre II du Code de la mutualité, immatriculées au répertoire SIRENE sous les numéros SIREN 775 606 361 pour la MNH et 484 436 811 pour MNH Prévoyance.

L'esprit hospitalier en plus



# MOVEMBER

 GÉNÉRATION MOUSTACHE 



## RELEVEZ LE DÉFI CHOISISSEZ VOTRE ARME



Parlez des cancers masculins  
pour faire tomber les tabous

Juillet 2014 - Crédit photo : Fotolia

Avec le soutien de :



L'esprit hospitalier en plus



# MOVEMBER C'EST QUOI ?

Movember est un mouvement mondial né en 2003 à Melbourne (Australie). Plus de 3 millions d'hommes et de femmes y ont déjà participé dans quelques 21 pays, allant de Moscou à Rio. Chaque année, durant le mois de novembre, Movember fait pousser des moustaches sur des centaines de milliers de visages d'hommes.

## POURQUOI ?

Une moustache sur un homme bien rasé incite à poser des questions. Les hommes sont sans cesse confrontés à la même question : « pourquoi la moustache ? ». La justification et l'explication suivent dans la foulée et en font une véritable campagne de bouche-à-oreille des plus efficaces, permettant ainsi :

- De sensibiliser et d'améliorer la compréhension des risques de santé, dont les cancers, auxquels les hommes sont confrontés,
- De modifier les comportements, les mentalités en faisant tomber les barrières et les préjugés,
- D'aider les hommes atteints de maladie à mieux savoir ce qu'ils doivent faire.

## FAITES-VOUS POUSSER LA MOUSTACHE POUR 30 JOURS

Movember propose aux hommes un se faire pousser la moustache durant novembre, transformant ainsi leur visage santé masculine.

**TROUPES :** Impliquez-vous, impliquez

défi, celui de tout le mois de et celui de la

**MOTIVEZ LES** votre entourage

Que ce soit avec votre équipe de sport ou votre famille, dans votre restaurant préféré ou sur votre lieu de travail, vous pouvez contribuer à construire le plus grand mouvement de l'histoire dédié à la santé masculine, en incitant vos proches à s'engager pour Movember.

**PRÊT, FEU... RASEZ**

Le 1<sup>er</sup> novembre, rasez-vous intégralement pour pouvoir démarrer Movember.

Cela peut paraître difficile à croire, mais il existe une sorte de hiérarchie des cancers en ce qui concerne leur respectabilité. S'il n'en existe aucun dont on soit « fier », il y en a certains qui sont vraiment tabous. C'est le cas des cancers de la prostate et du testicule, maladies autour desquelles il y a très peu de communication et qui touchent pourtant beaucoup d'hommes chaque année.

## CANCER DE LA PROSTATE

### QUELQUES CHIFFRES

- Cancer le plus fréquent chez l'homme
- Nouveaux cas de cancer de la prostate en 2012 : 53465 (soit 26,7% des cancers)
- 4<sup>ème</sup> cause de mortalité par cancer

### FACTEURS DE RISQUE

- L'âge : La fréquence des cancers de la prostate augmente avec l'âge. Plus de 69% surviennent après 65 ans
- Les antécédents familiaux et la prédisposition génétique
- L'origine ethnique : Le nombre de cas de cancers de la prostate est beaucoup plus important dans les pays d'Europe du Nord, dont la France, l'Amérique du Nord et certains pays d'Afrique
- Facteur environnemental : exposition aux pesticides

### SYMPTÔMES

Généralement, le cancer de la prostate passe inaperçu pendant de nombreuses années car il ne s'accompagne pas de signes spécifiques. Il doit avoir atteint un volume important pour engendrer :

- un besoin plus fréquent et/ou urgent d'uriner
- des difficultés à émettre les urines voire une incapacité à uriner
- la sensation de ne pas avoir complètement vidé sa vessie
- la sensation de brûlure ou de douleur en urinant
- la présence de sang dans l'urine ou le sperme
- des troubles de l'érection
- des éjaculations douloureuses



## CANCER DU TESTICULE

### QUELQUES CHIFFRES

- Survient le plus souvent entre 20 et 40 ans
- 2317 nouveaux cas de cancer du testicule recensés en 2012
- Peu fréquent mais reste la 1<sup>ère</sup> cause de cancer chez les hommes de 15 à 35 ans.
- Taux de guérison généralement supérieur à 90%.

### SYMPTÔMES DU CANCER DU TESTICULE

- Augmentation de volume du testicule
- Durcissement du testicule
- Sensation de lourdeur au niveau du bas-ventre
- Sensation de fatigue inexplicquée
- Maux de ventre ou de dos provoqués par des ganglions lymphatiques enflés
- Gonflement des glandes mammaires ou de la région entourant le mamelon

L'autopalpation régulière des testicules permet un diagnostic précoce suite à l'apparition des premiers symptômes.

Certains facteurs de risque sont communs à la plupart des cancers : l'âge et les antécédents familiaux (contre lesquels on ne peut rien faire), ainsi que le tabagisme, la consommation d'alcool, l'obésité, la sédentarité, une alimentation déséquilibrée et semble-t-il, une carence en vitamine D.

### ECOUTEZ VOTRE CORPS :

SI VOUS REMARQUEZ DES CHANGEMENTS INATTENDUS DANS VOTRE ÉTAT DE SANTÉ, RÉAGISSEZ RAPIDEMENT, CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN

