

Cancers au masculin, prévention et dépistage



© Yvri Arcens

Tous concernés !

De quoi s'agit-il ?

Le cancer de la prostate est de loin le plus fréquent avec 71.500 nouveaux diagnostics selon les estimations de l'Institut National du Cancer (INCA). Viennent ensuite le cancer du poumon (27.000) et le cancer colorectal (21.000), bien avant le cancer du testicule (2.220).

À qui ça arrive ?

Certains facteurs de risque sont communs à la plupart des cancers. C'est notamment le cas de l'âge et des antécédents familiaux - mais contre lesquels on ne peut rien faire ! - ainsi que le tabagisme, l'alcoolisme, l'obésité, la sédentarité, une alimentation déséquilibrée et semble-t-il, une carence en vitamine D. En revanche, le seul facteur de risque retrouvé pour le cancer du testicule est un testicule non descendu dans l'enfance.

Le saviez-vous ?

Le dépistage du cancer de la prostate est controversé car pour la Haute Autorité de Santé (HAS), on peut passer à côté d'un authentique cancer avec les examens actuels, ou à l'inverse, penser qu'il y en a un, alors qu'il n'en est rien. Ce "surdiagnostic" serait même fréquent. D'où l'importance de bien apprécier son propre niveau de risque.



Mes facteurs de risque

Ma consommation de cigarettes

Le tabagisme est la première cause de cancer pulmonaire. Tous cancers confondus, le tabac est responsable de plus d'un tiers des cancers chez l'homme.

Ma consommation d'alcool

Près d'un cancer sur 10 (9,6%) chez l'homme peut être attribué à une consommation d'alcool, actuelle ou ancienne. Et il semble qu'une consommation excessive soit un facteur de risque d'aggravation du cancer de la prostate.

Ma consommation de graisses saturées

Une consommation régulière de graisses saturées et de viandes transformées (charcuteries, bacon, saucisses, etc.) peut aller jusqu'à doubler le risque de cancer de la prostate et peut-être même accroître son agressivité. Ce sont ces mêmes graisses qui sont accusées de faire le lit du cancer du côlon. Par ailleurs, l'homme étant en bout de chaîne alimentaire, les pesticides (qui s'accumulent volontiers dans les graisses alimentaires) pourraient bien être impliqués dans les cancers de la prostate et des testicules.

Mes kilos en trop

L'obésité abdominale est considérée comme un facteur aggravant l'évolution du cancer de la prostate. Cela s'explique par la libération par le tissu graisseux abdominal de facteurs de croissance des cellules tumorales et par une hyper-androgénie, surtout néfastes aux cancers hormonodépendants masculins.

Mes antécédents

Près de 10% des cancers de la prostate sont d'origine héréditaire : lorsque trois hommes de la famille sont concernés (ou seulement deux s'ils avaient moins de 50 ans), le risque d'être soi-même atteint est multiplié par dix. Le risque de cancer du côlon augmente, quant à lui, en cas d'antécédents familiaux.

C'est une bonne idée

La cigarette, j'arrête

Le suivi par un tabacologue et la prise d'un substitut nicotinique doublent mes chances de succès à un an...

L'alcool, je modère ou je stoppe



L'abus d'alcool, occasionnel ou régulier, est montré du doigt. Même si je ne bois de façon excessive qu'à l'occasion de virées entre amis le week-end, c'est déjà trop. Je diminue ou j'arrête et si je n'y arrive pas, je me fais aider par un médecin.

Je mange plus sain

Une alimentation équilibrée, riche en fruits et en légumes, qui me permet de maintenir un poids normal stable, voilà ce qu'il me faut.

J'évite les pesticides

Comme c'est au niveau des feuilles périphériques - pour les salades et les légumes à feuilles - et au niveau de la peau des fruits que l'on trouve un maximum de produits, éplucher et laver au jet, c'est le B.A.BA. Et comme les pesticides se concentrent dans les graisses animales, autant choisir les morceaux de viande les plus maigres et les laitages écrémés...

Le sport, j'adore !



Si je n'ai vraiment pas le temps de pratiquer à heure fixe, je range le plus possible la voiture au garage. Marche, course, vélo, roller : pour me déplacer, tous les moyens "physiques" sont bons afin de faire fondre mes kilos superflus.

Ça sauve des vies !

De consulter rapidement en cas de signes d'alerte

Sur le plan pulmonaire et ORL : les signes sont souvent tardifs et assez banals. Cependant, la répétition d'infections pulmonaires, une toux persistante, un essoufflement chronique, des crachats de sang, une modification de la voix, etc., sont autant de symptômes qui méritent un avis médical rapide, a fortiori quand on est fumeur.

Sur le plan mictionnel : au début, le cancer de la prostate est silencieux. Ensuite, les symptômes sont quasi les mêmes que ceux d'une hypertrophie bénigne de la prostate : besoin fréquent d'uriner la nuit, difficulté à vider la vessie et/ou besoins impérieux... Quant au cancer du testicule, il n'entraîne pas de troubles mictionnels. Sa découverte peut se faire de façon fortuite, en remarquant une tumeur indolore, dure et augmentant le volume d'un testicule.

Sur le plan digestif : des troubles du transit avec alternance de constipation et de diarrhées, du sang dans les selles (en dehors d'une maladie hémorroïdaire) et/ou des douleurs abdominales sans raison particulière, peuvent évoquer un cancer du côlon.

La question à se poser

Les examens de dépistage des cancers masculins sont-ils sans risque ?

Oui, s'il s'agit d'un examen clinique (comme le toucher rectal) et d'une prise de sang, par exemple, pour vérifier les PSA.

Non, s'il s'agit de radiographies répétées. Une radio pulmonaire tous les ans, c'est trop risqué en raison des doses d'irradiation qui s'accumulent. Un scanner pulmonaire pourrait être envisagé à une fréquence qu'il reste encore à définir...



Quel dépistage à quel âge ?

À partir de 50 ans

- Un test Hémocult II à 50 ans suivi d'une coloscopie s'il est positif, c'est le meilleur moyen de découvrir un cancer du côlon à un stade précoce et d'excellent pronostic.
- Pour les fumeurs ou ceux qui boivent régulièrement de l'alcool, une visite régulière chez l'ORL en vue d'un examen de la bouche et des cordes vocales, c'est primordial après 50 ans.

Chez les 55 ans ou plus

Le dépistage du cancer de la prostate est à discuter au cas par cas avec son urologue. Il repose à la fois sur un examen clinique, le toucher rectal, et sur le dosage sanguin des PSA (antigènes prostatiques spécifiques) tous les deux ans : un marqueur augmenté en cas de cancer de la prostate. Au moindre doute, le médecin demande une biopsie de la prostate sous échographie : de quoi dépister un éventuel cancer à un stade précoce, dont le pronostic est vraiment bon. L'Association Française d'Urologie estime que cela permettrait de sauver une vie pour 1.000 hommes dépistés.

Sources : "La situation du cancer en France en 2010", INCA ; Cancer Info : www.e-cancer.fr ; Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail, Afsset 2006 : www.afsset.fr/.../11_perturbateurs_systeme_endocrinien.pdf.

**Informations médicales validées par l'expertise du
Dr Thierry Dorval, oncologue à l'Institut Curie, Paris.**