

Ce document a été élaboré en collaboration avec



Liste de vérification «De la tête aux bijoux de famille»

Assez fort pour s'entraîner, assez intelligent pour se faire examiner. Parlez-en à votre médecin!

☐ CANCERS DE LA TÊTE ET DU COU LIÉS AU VPH

ÊTES-VOUS À RISQUE?

Les types de virus du papillome humain (VPH) à risque élevé sont responsables des cancers de la gorge dans jusqu'à 70 % des cas; pourtant, la plupart des infections par le VPH n'entraînent aucun signe ni symptôme visible, ce qui signifie que de nombreuses personnes peuvent être infectées sans le savoir.

CONTRIBUEZ À RÉDUIRE VOTRE RISQUE D'INFECTION PAR LE VPH

PROTÉGEZ-VOUS

Bien que le VPH puisse se transmettre par contact cutané intime, l'utilisation systématique et adéquate de condoms ou de digues dentaires peut contribuer à réduire ce risque. Limiter le nombre de vos partenaires sexuels peut aussi réduire votre risque d'exposition au VPH.

ARRÊTEZ DE FUMER

Le tabagisme peut limiter la capacité de votre organisme à éliminer une infection par le VPH et, de manière indépendante, peut augmenter votre risque de développer plusieurs types de cancer.

POSEZ À VOTRE MÉDECIN...

...Des questions sur votre risque d'infection par le VPH ou sur les moyens de vous protéger. Parlez-en à votre médecin.

Apprenez-en plus sur parlonsvph.ca

☐ SANTÉ MENTALE

ÊTES-VOUS À RISQUE?

Les hommes qui traversent une période difficile peuvent devenir silencieux, se désintéresser des choses qu'ils aiment ou adopter un comportement inhabituel. Si cela vous ressemble, ou vous fait penser à quelqu'un que vous connaissez, cela vaut la peine d'en parler à votre médecin.

DEMANDEZ À VOTRE MÉDECIN

...S'il peut vous orienter vers un psychologue ou un autre thérapeute qualifié.

Prêt à trouver un thérapeute?

POUR EN SAVOIR PLUS, VISITEZ LE

Vous hésitez encore?

La série de vidéos dans le cadre de Movember aide à démystifier les mythes et montre pourquoi cela pourrait bien être exactement ce dont vous avez besoin.

À VOIR SUR

Vous vous sentez déprimé ou dépassé? Vous n'avez pas à traverser ça seul. Obtenez du soutien au <https://ca.movember.com/fr/mens-health/get-support>

☐ CANCER DE LA PROSTATE

ÊTES-VOUS À RISQUE?

Si vous avez un frère, un père ou un fils ayant un historique de cancer de la prostate, ou si vous êtes de race noire (y compris d'origine africaine ou caribéenne), discutez de votre risque avec votre médecin. Le risque augmente avec l'âge, et ce, pour tout le monde.

RENSEIGNEZ-VOUS AUPRÈS DE VOTRE MÉDECIN...

...Sur votre risque et les prochaines étapes à suivre.

Pour en savoir plus, visitez le <https://movember.com/fr-CA/cancer-de-la-prostate>

☐ CANCER DES TESTICULES

ÊTES-VOUS À RISQUE?

Soyez attentif à toute bosse ou enflure au niveau d'un testicule, à toute douleur ou tout inconfort, ou à tout changement qui vous semble inhabituel par rapport à ce qui est normal pour vous.

APPRENEZ À CONNAÎTRE VOS BIJOUX DE FAMILLE

1

RÉCHAUFFEZ-VOUS

Réchauffez-vous sous une douche bien chaude.

2

FAITES ROULER

Faites rouler un testicule entre le pouce et l'index; vérifiez s'il y a des changements ou de la douleur.

3

RÉPÉTEZ

Avec l'autre testicule.

CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN...

... Si vous remarquez des changements.

Pour en savoir plus, visitez le <https://movember.com/testicular-cancer>

En novembre, bougez pour la santé des hommes
et pour votre santé

