DIRECTION GENERALE
DU BUDGET ET DES FINANCES

## UNE MOBILISATION DGBF

**En novembre, parlons de la santé masculine et encourageons la consultation médicale.**

## TON POINT DE CONTACT

**Centre Médical Traoré Seydou des Finances Générales**

Renseigne-toi auprès du Centre médical pour obtenir une orientation adaptée.

**LA SANTÉ DES HOMMES MÉRITE QU'ON EN PARLE.**

## LE MESSAGE ESSENTIEL

**Un homme peut avoir un cancer de la prostate sans ressentir de symptôme au début.**

01 **S'INFORMER**
Comprendre les risques.

02 **EN PARLER**
Échanger avec un médecin.

03 **AGIR**
Consulter en cas de signe.

MEFB
MINISTÈRE DE L'ÉCONOMIE, DES FINANCES ET DU BUDGET
DGBF
DIRECTION GENERALE DU BUDGET ET DES FINANCES

REPUBLIQUE DE CÔTE D'IVOIRE
Union-Discipline-Travail

**CENTRE MÉDICAL TRAORÉ SEYDOU DES FINANCES GÉNÉRALES (CMTS-FG)**

# NOVEMBRE BLEU

**ENSEMBLE CONTRE LE CANCER DE LA PROSTATE**



**S'INFORMER. EN PARLER. CONSULTER.**

# RÉDUIRE LES RISQUES • REPÉRER • CONSULTER

NOVEMBRE BLEU 2026 | LES BONS RÉFLEXES POUR LA SANTÉ PROSTATIQUE

## 01 / AGIR AU QUOTIDIEN

## 6 CONSEILS

**01 — GARDER UN POIDS ADAPTÉ**
Éviter la prise de poids excessive.

**02 — BOUGER CHAQUE SEMAINE**
Viser 150 à 300 min d'activité modérée.

**03 — MANGER VARIÉ**
Fruits, légumes, légumineuses et céréales complètes.

**04 — LIMITER LES EXCÈS**
Moins de charcuterie, boissons sucrées et aliments ultra-transformés.

**05 — ÉVITER LE TABAC**
Limiter aussi l'alcool pour sa santé générale.

**06 — ÉVITER LES FAUSSES PROMESSES**
Aucun complément ne prévient sûrement ce cancer.

## 02 / CONNAÎTRE SON RISQUE

## RESTER ATTENTIF

### LES FACTEURS À SIGNALER

Le risque augmente avec l'âge. Un père ou un frère atteint d'un cancer de la prostate peut augmenter ton risque.

### SIGNES À NE PAS IGNORER

1. Difficulté ou changement pour uriner
2. Envies fréquentes d'uriner
3. Sang dans les urines ou le sperme
4. Douleur inhabituelle et persistante

Ces signes ont parfois d'autres causes. Consultez pour en connaître l'origine.

## 03 / PARLER AVEC UN MÉDECIN

## DÉCIDER ENSEMBLE

### ANTÉCÉDENTS FAMILIAUX

Parle de tes antécédents et de tes éventuels symptômes. Le médecin évalue ton risque personnel et propose une conduite adaptée.

### DÉPISTAGE ET PSA

Le dosage du PSA peut aider à détecter certains cancers. Discute de ses bénéfices et de ses limites avec un professionnel de santé.

**Le dépistage ne prévient pas l'apparition du cancer.**

Aucune habitude ne garantit d'éviter le cancer de la prostate. Ces conseils favorisent la santé générale et peuvent contribuer à réduire certains risques.