

# 21 CONSEILS POUR PRÉSERVER AU MAXIMUM LA SANTÉ ET LE BIEN-ÊTRE DES HOMMES

Novembre est le mois dédié à la santé des hommes, un moment idéal pour se poser et vérifier si tout est mis en œuvre pour rester actif et en bonne santé.

Le Blog Mes Moments Précieux partage ici quelques informations sur ce que les hommes peuvent faire pour préserver leur santé. N'hésitez pas à prendre le temps d'en parler avec votre médecin et de vous assurer de tout ce qu'il est possible de faire pour maintenir votre santé physique et mentale.

## Surveillez votre alimentation et pratiquez une activité régulière

Diverses études scientifiques montrent qu'une mauvaise alimentation et l'inactivité physique peuvent être corrélées à des maladies telles que le cancer, le diabète et les cardiopathies. En poursuivant une activité physique régulière et en limitant votre consommation d'aliments et de boissons riches en calories, vous pouvez maintenir votre poids à un niveau recommandé.

### Activité physique régulière

Maintenir son poids à un niveau recommandé nécessite de déterminer son indice de masse corporelle (IMC). **L'IMC normale d'un homme doit être compris entre 18,5 et 24,9.** Un IMC inférieur est insuffisant et un IMC supérieur à 30 signifie que vous êtes en situation d'obésité. Pour calculer votre IMC, il suffit d'utiliser cette équation :  $IMC = (\text{poids en kg}) \div (\text{taille en m} \times \text{taille en m})$

Les principaux avantages qui résultent de la pratique régulière d'une activité physique par les hommes peuvent inclure : un niveau de testostérone plus élevé, un risque plus faible de certains cancers, un risque plus faible de maladies cardiovasculaires et une meilleure espérance de vie.

La Ligue contre le Cancer recommande de pratiquer 150 minutes d'activité physique « modérée » ou 75 minutes d'activité physique d'intensité élevée par semaine ou un mélange des deux.

### Alimentation équilibrée

Limiter la quantité de viande rouge ou de viande transformée, manger au moins 5 portions (80 g minimum) de fruits et légumes par jour, et préférer les céréales complètes.

**Limitez votre consommation d'alcool.**



## Prenez soin de votre santé mentale

**Le stress peut impacter votre pression artérielle, votre fréquence cardiaque, votre respiration, votre métabolisme et le flux sanguin alimentant vos muscles.**

Cela peut avoir pour conséquence le développement de maladies plus ou moins graves telles que l'insomnie, des maux de dos, des maux de tête, de l'hypertension artérielle ou des cardiopathies.

Apprécier le moment présent, tenir un journal de gratitude et de réalisations personnelles, sourire et rire, se déconnecter des écrans, pardonner etc. sont autant d'actions qui peuvent aider à réduire le stress et améliorer sa santé mentale.

**75 % des morts par suicide concernent les hommes.**

Le suicide concerne plus de 6 700 hommes en France chaque année.

Si vous avez besoin d'aide, n'hésitez pas à appeler le numéro national de prévention du suicide (3114), SOS Amitié (09 72 39 40 50) ou encore Suicide Écoute (01 45 39 40 00).



## Connaître vos antécédents familiaux, vos risques spécifiques liés à votre origine ethnique et à votre sexe

Les antécédents médicaux familiaux d'un homme peuvent aider son médecin à déterminer s'il présente un risque supérieur à la normale de développer des maladies telles que des cardiopathies, un diabète, certains types de cancer, un accident vasculaire cérébral et de l'hypertension artérielle.

Le fait d'avoir un frère ou un père qui a eu un cancer de la prostate multiplie le risque par deux.

N'hésitez pas à parler à votre médecin de vos antécédents familiaux, quand et à quelle fréquence pratiquer des dépistages préventifs et quels changements apporter dans votre mode de vie pour réduire votre risque de certains types de cancer.

Par exemple, le dépistage du cancer colorectal est préconisé chez les hommes à partir de 50 ans, tous les deux ans. Si un homme a des antécédents familiaux de la maladie, il peut avoir besoin de commencer ce dépistage à un âge plus précoce et de se faire dépister plus souvent.

Le cancer de la prostate reste le plus fréquent chez l'homme, suivi des cancers du poumon et colorectal.

Le cancer responsable du plus grand nombre de décès par cancer chez l'homme reste le cancer du poumon. Viennent ensuite les cancers colorectal et de la prostate.

Saviez-vous que votre origine ethnique peut jouer un rôle dans la prévalence de certaines maladies ? **En effet, les hommes d'origine africaine ou antillaise sont plus à risque que les hommes d'origine caucasienne d'avoir un diabète, de l'hypertension artérielle ou un accident vasculaire cérébral.** Ils sont également 1,6 fois plus susceptibles de développer un cancer de la prostate, et plus deux fois plus susceptibles d'en mourir.



## Soyez votre propre allié et connaissez vos options

**Parlez de votre santé.** Saviez-vous qu'il a été demandé, au cours de leur enfance, à 2 hommes sur 5, de ne pas se plaindre de leurs problèmes de santé ? Ne pas le faire peut pourtant avoir des conséquences.

Les hommes sont moins enclins que les femmes à aller voir un médecin en général et quand ils sont malades. Nombreux sont ceux qui disent préférer attendre aussi longtemps que possible s'ils ont une blessure ou des symptômes évocateurs d'une maladie avant d'aller consulter.

La pandémie de COVID-19 peut avoir un impact sur votre capacité à planifier certains dépistages réguliers, tel le test PSA de dépistage du cancer de la prostate. Alors parlez-en à votre médecin pour trouver une solution.

Les traitements par radiothérapie innovante de précision offrent une approche non chirurgicale, non invasive, très précise — que les médecins peuvent utiliser pour contrôler efficacement le cancer tout en minimisant le risque d'effets secondaires potentiels pouvant impacter la qualité de vie à court et à long termes.



Pour en savoir plus

MES MOMENTS PRÉCIEUX

