



ENJEUX DE SANTÉ PHYSIQUE ET MENTALE TYPIQUEMENT MASCULINS

Les enjeux de santé physique et mentale chez les hommes sont étroitement liés, et plusieurs facteurs interagissent entre les deux domaines, créant un cercle où la détérioration de l'un peut affecter l'autre. Voici quelques exemples de ces liens :

MALADIES CHRONIQUES ET SANTÉ MENTALE

- Les hommes atteints de maladies chroniques, telles que des maladies cardiovasculaires, le diabète ou l'arthrite, peuvent éprouver des symptômes de dépression ou d'anxiété en raison de la gestion à long terme de ces conditions. La douleur constante, la limitation des activités et les préoccupations pour l'avenir peuvent exacerber le stress mental et émotionnel.
- Inversement, les troubles mentaux comme la dépression peuvent augmenter le risque de développer des maladies physiques en raison de comportements de négligence tels que le manque d'exercice, une mauvaise alimentation ou l'abus d'alcool et de drogues.

SANTÉ MENTALE ET COMPORTEMENTS À RISQUE

- Les hommes ayant des problèmes de santé mentale (par exemple, l'anxiété ou la dépression) sont plus susceptibles d'adopter des comportements à risque, comme la consommation excessive d'alcool, le tabagisme ou l'abus de substances, pour tenter de faire face à leurs émotions ou symptômes.
- Ces comportements augmentent les risques de développer des maladies physiques graves (cancers, maladies cardiaques, problèmes respiratoires, etc.).

STRESS, HORMONES ET SANTÉ PHYSIQUE

- Le stress chronique peut avoir un impact direct sur la santé physique. Les hommes qui vivent un stress élevé, lié par exemple à des pressions sociales, professionnelles ou familiales, peuvent voir leur niveau de cortisol (l'hormone du stress) augmenter de manière prolongée. Cela peut entraîner des problèmes de santé comme l'hypertension, les troubles du sommeil et un affaiblissement du système immunitaire.
- Ce stress peut également entraîner une détérioration de la santé mentale, comme une augmentation de l'anxiété, de l'irritabilité, voire de la dépression.

PROBLÈMES DE FERTILITÉ ET SANTÉ MENTALE

- Les problèmes de fertilité, qui sont parfois sous-estimés chez les hommes, peuvent avoir des effets dévastateurs sur leur bien-être psychologique. L'incapacité à concevoir peut entraîner de la honte, de l'anxiété et un sentiment d'inadéquation, affectant ainsi leur santé mentale.
- La frustration liée à des traitements de fertilité ou à des problèmes hormonaux peut également avoir des répercussions sur l'estime de soi et les relations de couple.

ENJEUX DE SANTÉ PHYSIQUE ET MENTALE TYPIQUEMENT MASCULINS - SUITE

PROBLÈMES DE SEXUALITÉ ET SANTÉ MENTALE

- Les troubles sexuels tels que la dysfonction érectile sont souvent associés à des problèmes de santé physique (comme des maladies cardiovasculaires ou du diabète), mais aussi à des troubles de la santé mentale, notamment la dépression et l'anxiété. Les préoccupations liées à l'image corporelle et à la performance sexuelle peuvent accroître le stress psychologique et aggraver la situation physique.
- La stigmatisation de la dysfonction sexuelle ou de l'impuissance chez les hommes peut aussi empêcher beaucoup d'entre eux de chercher de l'aide, exacerbant à la fois les symptômes physiques et émotionnels.



FATIGUE ET TROUBLES DU SOMMEIL

- La santé mentale a un impact important sur la qualité du sommeil. Les hommes souffrant de troubles mentaux comme l'anxiété ou la dépression peuvent souffrir d'insomnie ou d'un sommeil perturbé. Ce manque de sommeil a des conséquences physiques, telles que l'affaiblissement du système immunitaire, des troubles métaboliques et des risques accrus de maladies cardiovasculaires.
- Inversement, des problèmes de santé physique, comme la douleur chronique, peuvent nuire au sommeil et entraîner une aggravation des symptômes de stress et de dépression.

Par ailleurs, il importe de préciser que :

- Les hommes ont une espérance de vie à la naissance moins élevée que les femmes (80,9 ans contre 84,4 ans);
- Les hommes présentent des taux de morbidité plus élevés dans la plupart des principales causes de décès au Canada;
- Les hommes sont plus touchés que les femmes par le diabète, l'hypertension et les maladies pulmonaires obstructives chroniques (MPOC).
- Les hommes adoptent des habitudes de vie qui augmentent les facteurs de risque pour la santé et adoptent davantage de comportements à risque. À titre d'exemple, les hommes sont plus susceptibles que les femmes de fumer ou de consommer des drogues. Par ailleurs, en 2014, environ le 2/3 des victimes de lésions professionnelles étaient de sexe masculin;
- Les hommes présentent des taux plus élevés de dépendance, de décrochage et d'itinérance.

En somme, la santé physique et mentale des hommes est intimement liée; négliger l'un des deux aspects peut conduire à une détérioration de l'autre. Cela souligne l'importance d'une approche holistique et intégrée pour le bien-être des hommes, qui prenne en compte à la fois leur santé physique et mentale. Pour y parvenir, il est crucial de promouvoir une meilleure sensibilisation à la santé mentale, de briser les stéréotypes de masculinité traditionnelle et de créer des espaces sûrs pour que les hommes puissent chercher de l'aide sans stigmatisation.

ENJEUX DE SANTÉ PHYSIQUE ET MENTALE TYPIQUEMENT MASCULINS - SUITE

RÉFÉRENCES

- Andersen, E. (2024). Comprendre l'infertilité masculine et y faire face pour votre bien-être. Exseed.
- Dubessy, S. (2024). Santé mentale masculine : un paradoxe complexe. Cultiver la saine performance au travail. Coesion. <https://www.groupeentreprisesensante.com/fr/lire-ce-blogue/sante-mentale-masculine-un-paradoxe-complexe> ou <https://www.coesion-sp.ca/fr/blogue-details/sante-mentale-masculine-un-paradoxe-complexe>
- Floravi (n.d.). La Santé mentale et la Sexualité : Ce que vous devez savoir - L'équipe Sexplique. https://www.floravi.com/blogs/conseils-dexperts/la-sante-mentale-et-la-sexualite-ce-que-vous-devez-savoir?srsId=AfmBOop47A8eyBZdsJ_8gn7DYHOtPHb7nt92D2xTdZ1PFDZhFpd5zh15
- Guilmette, D., Châteauvert, C., Tremblay, G., Beaulieu, A. et Pilote, L. (2024). Intervenir auprès des hommes en rupture amoureuse : repères pour l'évaluation des besoins, le dépistage de situations à risque et le référencement. Québec : Pôle d'expertise et de recherche en santé et bien-être des hommes, 24 p
- INSPQ (2024). Facteurs qui influencent la santé mentale. <https://www.inspq.qc.ca/sante-mentale/facteurs>
- Holtz, M. (2024). Les hommes doivent prendre en charge leur santé physique et mentale. Prévention et dépistage. Fondation prévenir le cancer. <https://preventcancer.org/fr/article/men-physical-mental-health/>
- Minds (2025). Les hommes AUSSI ont une santé mentale. <https://www.minds-ge.ch/ressources/les-hommes-aussi-ont-une-sante-mentale>
- Ogradniczuk J, Oliffe J, Kuhl D, Gross PA. [La santé mentale des hommes: Espaces et milieux propices aux hommes]. Can Fam Physician. 2016 Jun;62(6):e284-6.
- Minds (2025). Les hommes AUSSI ont une santé mentale.
- MSSS (2024). Prévenir le suicide - besoins et réalités de groupes spécifiques. Les hommes. https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2024/24-247-10W_Fiche-Hommes.pdf
- Racine, V. (2020). L'impact de votre stress sur votre santé mentale. Croix Rouge Canadienne. <https://www.croixrouge.ca/blogue/2020/9/l-impact-de-votre-stress-sur-votre-sante-mentale>
- Statistique Canada (2024). Bilan statistique de la santé des hommes Canadiens. <https://www.statcan.gc.ca/o1/fr/plus/6413-bilan-statistique-de-la-sante-des-hommes-canadiens>
- Severino, E. (2024). Santé mentale et genre : un tabou masculin. La grande conversation. <https://www.lagrandeconversation.com/societe/sante-mentale-et-genre-un-tabou-masculin/>
- Wertz, J. (2021). Le lien entre les problèmes de santé mentale et la santé physique ultérieure. Axa. <https://www.axa.com/fr/insights/le-lien-entre-les-problemes-de-sante-mentale-et-la-sante-physique-ulterieure>