



GUIDE D'ENTRETIEN POUR LES HOMMES

HÉ LES GARS,

Le Guide d'entretien pour hommes

vous propose une liste de contrôle, simple et facile à comprendre, pour vous aider à rester en bonne santé. Que vous ayez 22 ans ou 58 ans, ce guide est un mode d'emploi pour vous assurer que la mécanique est bien huilée et que le moteur tourne bien. Il vous suffit de chercher votre tranche d'âge et de cocher les cases dans la liste de contrôle fournie.

La Fondation Santé des hommes au

Canada est un organisme national sans but lucratif visant à encourager et à inciter les hommes canadiens et leurs familles à adopter un mode de vie plus sain.





POUR LES HOMMES DE 20 À 39 ANS

Ce qu'il faut surveiller et quand :

*Vous trouverez des descriptions dans
le glossaire au verso de ce document.*

Garder le rythme

Contrôler ma tension artérielle tous les ans
par mesure de sécurité.

Faire attention à ma peau

Utiliser de l'écran solaire FPS 30 si je
m'expose au soleil.

Garder la tête sur les épaules

Surveiller mon équilibre psychologique en
parlant avec ma famille, mes amis et des
professionnels de la santé mentale.

Pour les chauds lapins

Si l'ambiance devient chaude, faire
régulièrement un dépistage des IST.

Les bijoux de famille

Vérifier que le matériel est en bon état.

- Tension artérielle **Tous les ans**
- Analyse de sang et d'urine **Tous les 3 à 5 ans**
- Hygiène dentaire **Tous les ans**
- Examen oculaire **Tous les ans**
- Vaccin contre la grippe **Tous les ans**
- Vaccin contre le VPH **Consulter le médecin**
- Santé mentale **Si nécessaire**
- Vaccin de rappel contre les oreillons,
la rougeole, la rubéole **Une fois –
consulter le médecin**
- Examen médical périodique **Tous les 3 à 5 ans**
- Santé sexuelle **Si nécessaire**
- ITS **Si nécessaire**
- Auto-examen de la peau **Tous les ans**
- Auto-examen des testicules **Tous les 6 mois**
- Vaccin de rappel contre le tétanos
et la diphtérie **Tous les 10 ans**
- Vaccin de rappel de la coqueluche
Une fois – consulter le médecin



POUR LES HOMMES DE 40 À 54 ANS

Ce qu'il faut surveiller et quand :

Vous trouverez des descriptions dans le glossaire au verso de ce document.

Garder les yeux sur le ballon

C'est un ballon ou un petit chien? En tout cas, c'est le moment de faire un examen de la vue.

Prévenir la grippe

Mieux vaut me faire vacciner tous les ans plutôt qu'être sur les genoux pendant des semaines.

Eh oui, le moment est venu

On doit tous y passer, alors inutile de remettre à plus tard l'examen de la prostate.

Garder la tête sur les épaules

Surveiller mon équilibre psychologique en parlant avec ma famille, mes amis et des professionnels de la santé mentale.

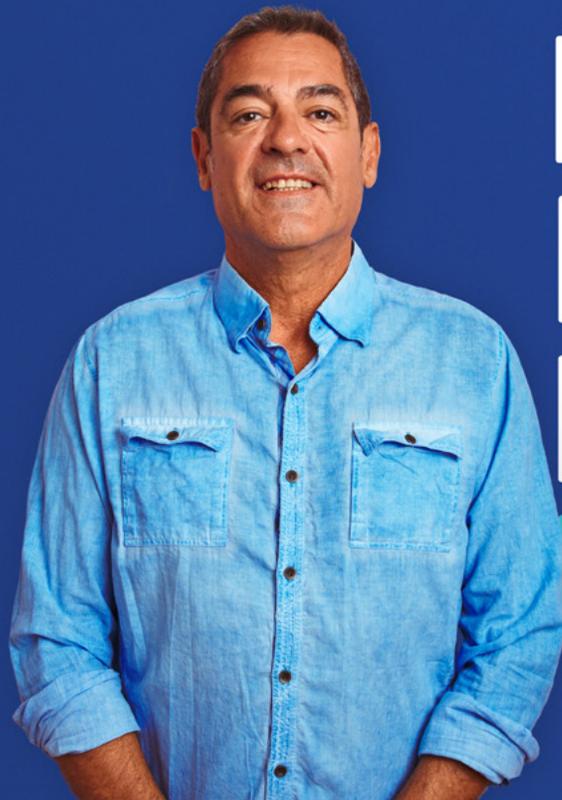
Garder le rythme

Contrôler ma tension artérielle tous les ans par mesure de sécurité.

Surveiller le té

La testostérone, c'est bon pour les muscles... et pas seulement! Consulter mon médecin là-dessus.

- Tension artérielle **Tous les ans**
- Analyse de sang et d'urine **Tous les 3 ans**
- Santé du côlon **Consulter le médecin**
- Hygiène dentaire **Tous les ans**
- Santé oculaire **Tous les 3 ans**
- Vaccin contre la grippe **Tous les ans**
- Santé mentale **Si nécessaire**
- Vaccin de rappel contre les oreillons, la rougeole, la rubéole **Une fois – Consulter le médecin**
- Examen médical périodique **Tous les 3 à 5 ans**
- Examen de la prostate **Tous les 4 ans**
- Santé sexuelle **Si nécessaire**
- ITS **Si nécessaire**
- Auto-examen de la peau **Tous les ans**
- Auto- examen des testicules **Tous les ans**
- Vaccin de rappel contre le tétanos et la diphtérie **Tous les 10 ans**
- Taux de testostérone **Consulter le médecin**
- Vaccin de rappel contre la coqueluche **Une fois – Consulter le médecin**



POUR LES HOMMES DE PLUS DE 55 ANS

Ce qu'il faut surveiller et quand :

Vous trouverez des descriptions dans le glossaire au verso de ce document.

Garder les yeux sur le ballon

C'est un ballon ou un petit chien? En tout cas, c'est le moment de faire un examen de la vue.

Prévenir la grippe

Mieux vaut me faire vacciner tous les ans plutôt qu'être sur les genoux pendant des semaines.

Eh oui, le moment est venu

On doit tous y passer, alors inutile de remettre à plus tard l'examen de la prostate.

Garder le rythme

Contrôler ma tension artérielle tous les ans par mesure de sécurité.

Il y a un os!

Des os solides, c'est la base de tout. Parler avec le médecin de la densité minérale osseuse.

Encore une histoire de fesses?

Le dépistage du cancer du côlon, c'est très important. En parler avec le médecin.

- Échographie de l'abdomen **Une fois, à 65 ans**
- Tension artérielle **Tous les ans**
- Analyse de sang et d'urine **Tous les 2 ans**
- Examen des os **Consulter le médecin**
- Examen du côlon **Consulter le médecin**
- Hygiène dentaire **Tous les ans**
- Examen de la vue **2 ans**
- Vaccin contre la grippe **Tous les ans**
- Santé mentale **Si nécessaire**
- Vaccin de rappel contre les oreillons, la rougeole, la rubéole **Une fois – Consulter le médecin**
- Examen médical périodique **2 ans**
- Examen de la prostate **Tous les 4 ans**
- Vaccin Pneumovax **Une fois, à 65 ans**
- Santé sexuelle **Si nécessaire**
- Vaccin contre le zona **Une fois**
- ITS **Si nécessaire**
- Auto-examen de la peau **Tous les ans**
- Auto-examen de la peau **Tous les ans**
- Vaccin de rappel contre le tétanos et la diphtérie **Tous les 10 ans**
- Taux de testostérone **Consulter le médecin**
- Vaccin de rappel contre la coqueluche **Une fois – Consulter le médecin**



LA MÉCANIQUE EST BIEN HUILÉE RESTE À CALIBRER LE MOTEUR

Quelques trucs simples pour rester en bonne santé physique et mentale.



MANGEZ MALIN

Faites des choix plus sains : des noix, plutôt que des croustilles, du pain entier plutôt que du pain blanc, une salade, plutôt que des frites. **En savoir plus**



REMUEZ-VOUS

Faire de l'exercice présente de GROS AVANTAGES! Une marche d'un pas rapide pendant 30 minutes stimule la production d'hormones qui stimulent la bonne humeur et reposent les pensées et les émotions négatives. **En savoir plus**



ROUPILLEZ POUR MIEUX FONCTIONNER

Si vous dormez entre 7 et 9 heures chaque nuit, vous en retirez des bénéfices dans votre vie de tous les jours au niveau de votre vivacité intellectuelle, de votre mémoire, de votre humeur et de la maîtrise de vous-même. **En savoir plus**



LAISSEZ TOMBER LE TABAC

Oui, on sait tous que c'est mauvais pour la santé... etc., etc. Mais saviez-vous qu'en arrêtant le tabac vous réduisez considérablement le risque de dysfonction érectile et de diminution de votre taux de testostérone? Eh oui, c'est une bonne raison pour cesser de fumer. **En savoir plus**



PROFITEZ SANS EXCÈS

Vous n'avez pas besoin de renoncer à la bière, au vin ou à votre cocktail préféré pour rester en bonne santé. Il suffit de ne pas dépasser 15 verres par semaine et de vous en tenir à 3 par jour, tout en réservant au moins deux journées sans alcool chaque semaine. **En savoir plus**

Restez au courant. Découvrez d'autres trucs simples sur

CHANGEPASTROP.ca



GLOSSAIRE

Analyse de sang et d'urine :

Permet de dépister des maladies et affections diverses en détectant le cholestérol, la glycémie, le dysfonctionnement du rein ou de la thyroïde avant l'apparition des symptômes.

Auto-examen de la peau :

Permet détecter les grains de beauté et taches de rousseur qui changent d'aspect ou les signes précoces de cancer de la peau.

Auto-examen des testicules :

Permet de détecter les grosseurs suspectes à un stade précoce.

Échographie de l'abdomen :

Une fois seulement, à 65 ans. Permet de contrôler des anomalies pouvant être plus communes chez les hommes avec des antécédents de maladie cardiovasculaire ou de déficience en testostérone. Fréquence en fonction des facteurs de risques – en discuter avec votre médecin.

Examen de la prostate :

Examen de toucher rectal, analyse de sang pour mesurer le taux PSA et de testostérone. L'antigène prostatique spécifique (PSA) est produit par la prostate. En cas d'infection, d'hypertrophie ou de cancer de la prostate, le taux de PSA augmente. Les résultats d'analyse doivent être interprétés par un spécialiste. Les hommes présentant des facteurs de risque (obésité, antécédents familiaux, alimentation riche en graisses, élévation du taux de PSA à partir de 40 ans) doivent être examinés tous les ans ou tous les deux ans; les autres peuvent être examinés moins fréquemment.

Examen médical périodique :

Évaluation de l'état général de santé, examen clinique complet et discussion de questions médicales.

Hygiène dentaire :

Nettoyages et dépistages périodiques pour prévenir des problèmes tels que les caries et déceler les signes de lésions cancéreuses dans la bouche.

Infections sexuellement transmissibles (ITS) :

Les adultes ayant une vie sexuelle active qui estiment être exposés au risque d'IST doivent faire un test de dépistage pour la syphilis, la chlamydia, le VPH, etc.

Santé du côlon : Test immunochimique fécal (TIF)/ Recherche de sang occulte dans les selles (RSOS)

(*Conformément à la recommandation de votre médecin/ aux directives provinciales). Permet de dépister des quantités microscopiques de sang pouvant être la première indication de polypes ou de cancer du côlon.

Santé mentale :

Rester attentif aux signes de dépression. En discuter avec la famille, les amis et des professionnels de la santé.

Santé oculaire :

Des examens périodiques de la vue permettent de surveiller la santé des yeux et d'éviter l'apparition de problèmes oculaires.

Santé des os :

Test de densité minérale osseuse. Il est préférable d'effectuer ce test sous la surveillance de votre médecin.

Santé sexuelle :

Les difficultés ou l'absence d'érection, la diminution ou la perte de libido ou les anomalies des organes génitaux doivent être signalées à votre médecin, car elles peuvent être liées à des problèmes sous-jacents, tels que le diabète, l'artériosclérose, la dépression, une maladie de la prostate et le tabagisme.

Tension artérielle :

La tension artérielle élevée (hypertension) ne produit aucun symptôme, mais peut entraîner des dégâts irréversibles aux organes corporels.

Testostérone :

La baisse du taux de testostérone se manifeste par une diminution de l'appétit sexuel, une dysfonction érectile, de la fatigue et un état dépressif. Une simple analyse de sang suffit.

Vaccin Pneumovax :

Une fois, à 65 ans. En discuter avec votre médecin.

Vaccin contre le VPH :

Peut être administré aux hommes âgés de 27 ans et moins - en discuter avec votre médecin.

Vaccin contre le zona :

Ce vaccin doit être proposé aux personnes âgées de plus de 50 ans. En discuter avec votre médecin.

Vaccin de rappel contre la coqueluche :

Les personnes doivent être vaccinées contre la coqueluche au moins une fois à l'âge adulte.

Vaccin de rappel contre les oreillons, la rougeole, la rubéole (RRO)

Recommandé pour les adultes nés en 1970 ou après, qui n'ont pas d'antécédents d'oreillons – en discuter avec votre médecin.

Vaccin de rappel contre le tétanos et la diphtérie :

La diphtérie se transmet d'une personne à l'autre par la toux ou les éternuements. La bactérie à l'origine du tétanos pénètre dans l'organisme par des coupures, des égratignures ou des plaies. Le tétanos (qui entraîne le resserrement des mâchoires) provoque une contraction et une rigidité douloureuses des muscles affectant habituellement tout le corps.

GUIDE D'ENTRETIEN POUR LES HOMMES

Ce guide est fait pour les mecs et vous propose d'observer un programme simple pour vous aider à rester en bonne santé. Si vous avez des questions, consultez votre médecin ou un fournisseur de soins de santé.

ET visitez CHANGEPASTROP.ca pour savoir quels sont les petits changements que vous pouvez effectuer pour être en meilleure santé.

ET faites votre évaluation globale de santé masculine, en toute confidentialité.

POURMASANTE.ca

L'outil de santé utile pour les hommes.

Ce Guide vous est utile?

En tant qu'organisme de bienfaisance national, nous dépendons de vos dons pour offrir nos services aux Canadiens. Chaque contribution compte.

Fondationsantedeshommes.ca/faites-un-don

