

# La Santé Masculine



**JOHN GUNEL, DO**  
**CENTRAL MAINE MEDICAL CENTER**  
**RÉSIDENCE EN MÉDECINE FAMILIALE**  
**ADD CC LOGO**

# Agenda



- Cette ressource est un aperçu des questions liées à la santé des hommes, dont:
  - l'exercice et la forme physique
  - La nutrition
  - Le diabète
  - La santé cardiovasculaire
  - La santé de la prostate
  - La paternité
  - Le tabagisme

# Introduction



- Moins d'hommes que de femmes bénéficient d'une couverture maladie
- Les hommes ont tendance à travailler dans des professions plus dangereuses
- La société encourage les comportements à risque chez les hommes et les garçons
- Les hommes font moins de visites de prévention
- Les hommes ont une espérance de vie plus courte que celles des femmes

# La mortalité chez les hommes



- Les principales causes de décès chez les hommes:
  1. Maladies cardiaques
  2. Cancer
  3. Maladies chroniques des voies respiratoires inférieures
  4. Maladies vasculaires cérébrales respiratoires (attaque cérébrale)
  5. Diabète

# L'exercice et la forme physique



- L'absence de forme physique tue plus d'hommes que tabagisme, diabète et obésité réunis
- 30 minutes d'exercice par jour = 2 heures de longévité accrue
- Aller au travail à pied est un exercice physique quotidien facile
- De simples exercices comme les pompes et les sautilllements sur place sont un moyen facile de maintenir la forme physique



# Nutrition



- Un régime alimentaire riche en fruits, légumes et céréales est le plus sain
- Les hommes végétariens vivent 9,5 années de plus
- Se focaliser sur une vaste gamme de choix sains
- Eviter les aliments transformés et les aliments à teneur élevée en matières grasses et en sucres



# Diabète



Le diabète a lieu quand ton corps n'arrive pas à transformer les sucres

Le diabète peut être causé par :

- Surpoids
- Manque d'activité physique
- Mauvaise alimentation

Avoir le diabète peut entraîner :

- Hypertension artérielle
- Picotements aux mains et aux pieds
- Impuissance/ dysfonction érectile
- Perte de vision
- Troubles des reins -> Dialyse rénale

# La santé cardiovasculaire



Une mauvaise santé cardiovasculaire peut causer:

- Hypertension artérielle
- Taux élevé de cholestérol
- Attaque cérébrale
- Crise cardiaque



Tu peux maintenir ta santé cardiovasculaire par:

- L'exercice physique
- L'alimentation saine
- La réduction du stress



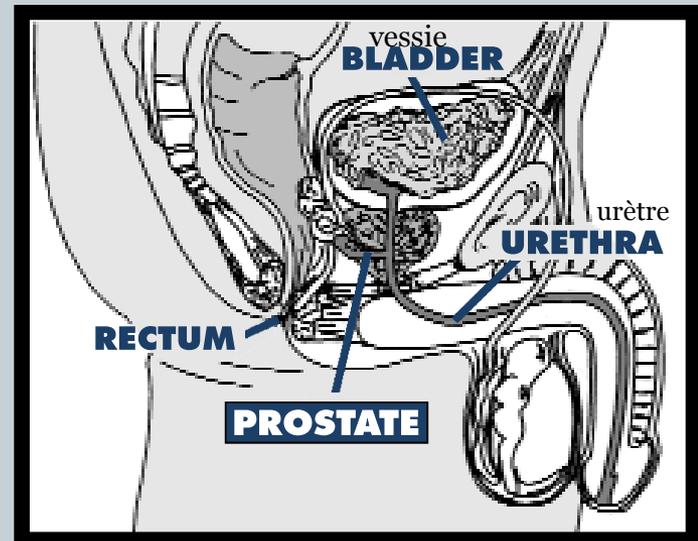
# La santé de la prostate



- La fonction la plus importante de la prostate est la production d'un fluide qui, ensemble avec les cellules de sperme, forme la semence nécessaire à la reproduction.

Si tu ressens ces symptômes, il est important d'en parler avec ton docteur

- Difficulté à uriner
- Besoin fréquent d'uriner
- Sang
- Douleur
- Difficultés sexuelles



# La paternité



Pour la bonne santé de ton enfant, il est important que tu participes à son développement dès son jeune âge.

- Implicque-toi dans le développement de ton enfant par:
  - La lecture
  - La conversation
  - Cajoleries et câlins
  - Montre-lui le monde
- Communique avec ton partenaire et and soutenez-vous l'un l'autre
- Votre médecin de famille est également disponible pour vous soutenir!

# Le tabagisme



- Fumer cause plus de décès que:
  - L'alcool
  - La cocaïne
  - L'héroïne
  - Le SIDA
  - Les meurtres
  - Les accidents de voiture
- Un paquet de cigarettes par jour
  - \$8 par jour sur 30 ans  
= \$300000
- Plusieurs ressources sont disponibles pour t'aider à arrêter de fumer

# Le narguilé



- Une heure a fumer le narguilé = 10 cigarettes
- Fumer le narguilé peut causer:
  - Le cancer des poumons
  - Le cancer de la bouche
  - Faiblesse / Insuffisance respiratoire
  - Baisse de la fécondité
  - Bébés et enfants peuvent tomber malades

# En conclusion



**N'oublie pas que tu es responsable  
de ta santé et que tu dois la prendre  
en main!**

# En conclusion



- ADD LOGOS

Veillez contacter le Catholic Charities Health Care Navigator au 207-514-1463 ou 207-650-6864 si vous avez des questions!

Refugee & Immigration Services- 80 Sherman Street...etc