

# GUIDE POUR LA SANTÉ DES HOMMES

PRÉSENTÉE PAR LA FONDATION POUR LA SANTÉ DES HOMMES AU CANADA

Commencez à donner la priorité à votre santé grâce à cette liste de vérification simple et validée par des médecins.

Découvrez les examens, les tests de dépistage et les vaccins que vous devez faire pour vous tenir à jour. Téléchargez votre liste de vérification et faites le suivi de votre santé au même endroit.



**IMPORTANT :** Apprenez à connaître les antécédents médicaux de votre famille. Votre état de santé actuel ainsi que divers problèmes de santé et maladies au sein de votre famille peuvent modifier la fréquence ou la précocité auxquelles il est nécessaire d'effectuer certains examens, vaccins, analyses et tests de dépistage.



CHANGE  
PASTROP

# LISTE DE VÉRIFICATION POUR LA SANTÉ PHYSIQUE

Déterminez quand vous devez effectuer vos analyses, vos vaccins et vos tests de dépistage. La prévention vous responsabilise et vous aide à rester en bonne santé, à traiter les problèmes à un stade précoce et à les repérer avant qu'ils surviennent.

	ÂGE De 20 à 39 ans	ÂGE De 40 à 54 ans	ÂGE Plus de 55 ans	DATE
Échographie abdominale			Une fois à l'âge de 65 ans	
Mesure de la pression artérielle	Tous les 2 à 5 ans	Tous les ans		
Analyse de sang et d'urine	Tous les 3 ans	Tous les 2 ans après 50 ans		
Évaluation de la densité minérale osseuse			Une fois à l'âge de 65 ans	
Dépistage du cancer colorectal		Tous les 2 ans après 50 ans		
Vaccin contre la COVID-19	Variable selon les lignes directrices de votre province			
Examen dentaire	Tous les 6 mois			
Examen de la vue	Tous les 2 à 3 ans		Tous les ans après 65 ans	
Vaccin contre la grippe	Tous les ans			
Examen de l'audition			Tous les 2 ans après 60 ans	
Vaccin contre le VPH	Une fois			
Dépistage du cancer du poumon		3 fois après 50 ans*		
Vaccin contre les oreillons, la rougeole et la rubéole	1 à 2 doses pour les hommes nés avant 1970*			
Examen médical périodique préventif	Variable selon les lignes directrices de votre province			
Vaccin antipneumococcique			Une fois à l'âge de 65 ans	
Dépistage du cancer de la prostate		Tous les 1 à 3 ans après 50 ans*		
Autoexamens : peau et testicules	Tous les mois			
Vaccin contre le zona		2 doses après 50 ans		
Dépistage des ITS	Chaque année ou avant d'avoir une relation avec un nouveau partenaire*			
Vaccin contre le tétanos et la diphtérie	Tous les 10 ans			
Vaccin contre la coqueluche	Tous les 10 ans			

Le guide sur la santé des hommes est fièrement appuyé par :



Validée par le Dr Paul Gross.

\*Voir la page 5 pour obtenir de plus amples renseignements.

# LISTE DE VÉRIFICATION POUR LA SANTÉ MENTALE



Le stress et l'anxiété chroniques peuvent nuire à votre santé mentale et physique, ainsi qu'à votre qualité de vie. Lorsque ces signes précurseurs commencent à s'accumuler ou à s'intensifier, envisagez de prendre rendez-vous avec un professionnel de la santé mentale.

## PENSÉES :

- Des pensées persistantes trop négatives
- Difficulté à se concentrer
- Des difficultés à être attentif
- Ruminant le passé
- Une inquiétude excessive

## COMPORTEMENTS :

- Faire de l'évitement
- Se replier sur soi au travail et dans la vie privée
- Travailler trop
- Consommer des substances pour gérer le stress
- Consommer trop d'alcool
- Manger trop ou pas assez

## ÉMOTIONS :

- Perte de confiance en soi
- Anxiété ou panique
- Irritabilité ou colère ou frustration
- Tristesse
- Abattement ou léthargie

## RÉACTIONS PHYSIQUES :

- Perturbation du sommeil
- Changement dans l'appétit sexuel ou alimentaire
- Cœur qui bat à tout rompre ou sensation d'oppression dans la poitrine
- Tension musculaire ou maux de tête
- Essoufflement ou respiration rapide
- Fatigue ou baisse d'énergie
- Malaises ou troubles digestifs

Validée par la Dre Melanie Badali, psychologue agréée.

Apprenez à mieux gérer le stress et l'anxiété. La trousse CerveauForme a été conçue pour les hommes par des psychologues et des athlètes de haut niveau. Elle regorge d'outils utiles pour favoriser votre santé mentale, et elle est gratuite.

EXPLOREZ  
LA TROUSSE  
CERVEAUFORME  
MAINTENANT 



# OUTIL BILAN DE SANTÉ POUR LES HOMMES

Vous êtes prêt à passer à l'étape suivante et à prendre connaissance de vos niveaux de risque pour les huit problèmes de santé les plus courants chez les hommes? Remplissez le questionnaire du Bilan de santé pour les hommes élaboré par des médecins pour obtenir un rapport confidentiel et gratuit et découvrir comment réduire vos niveaux de risque grâce à nos ressources en ligne. Il ne prend que 10 minutes.

- Cancer de la prostate
- Dépression
- Diabète de type 2
- Faible taux de testostérone
- Cancer du côlon
- Ostéoporose
- Crises cardiaques
- Dysfonction érectile

REMPLISSEZ LE QUESTIONNAIRE  
DU BILAN DE SANTÉ POUR LES  
HOMMES DÈS MAINTENANT [➔](#)

## DES CONSEILS SIMPLES POUR LA SANTÉ DES HOMMES

Vous cherchez d'autres renseignements utiles en matière de santé? Trouvez les réponses à vos questions sur Change Pas Trop, une campagne qui offre des conseils simples et fiables pour aider les hommes et leurs familles à vivre une vie plus saine.

OBTENIR DES CONSEILS SANTÉ DÈS MAINTENANT [➔](#)

### FONDATION POUR LA SANTÉ DES HOMMES AU CANADA

Nous sommes un organisme de bienfaisance national enregistré qui procure information et outils aux hommes et aux membres de leurs familles afin de les motiver à vivre en meilleure santé.

### FAITES UN DON DÈS AUJOURD'HUI

Joignez-vous à une communauté de donateurs qui aident les pères, les frères et les fils à apporter des changements sains à leur mode de vie qui auront une portée sur tous les Canadiens.



# GLOSSAIRE DES TERMES

## ÉCHOGRAPHIE ABDOMINALE :

Dépistage ponctuel des risques d'anévrisme de l'aorte abdominale.

## MESURE DE LA PRESSION ARTÉRIELLE :

Indicateur associé à votre risque de maladie cardiaque, de crise cardiaque et d'accident vasculaire cérébral.

## ANALYSE DE SANG ET D'URINE :

Tests de dépistage de l'hypercholestérolémie, du diabète, de la santé rénale et d'autres problèmes de santé.

## ÉVALUATION DE LA DENSITÉ MINÉRALE OSSEUSE :

Radiographie qui indique les signes d'ostéoporose et le risque de fracture des os.

## DÉPISTAGE DU CANCER COLORECTAL :

Analyse de selles qui fournit des indicateurs précoces de polypes ou de cancer du côlon.

## VACCIN CONTRE LA COVID-19 :

Vaccin qui fournit une meilleure défense contre le virus de la COVID-19.

## EXAMEN DENTAIRE :

Examen de la santé de vos dents et de vos gencives; recherche de signes précoces de cancer de la bouche ou de la gorge.

## EXAMEN DE LA VUE :

Examen visant à dépister des problèmes de vue et d'autres problèmes de santé comme le glaucome.

## VACCIN CONTRE LA GRIPPE :

Vaccin créé chaque année qui fournit une meilleure défense contre la grippe.

## EXAMEN DE L'AUDITION :

Examen visant à dépister différents types de perte d'audition.

## VACCIN CONTRE LE VPH :

Vaccin administré une fois aux hommes âgés de 9 à 26 ans avant qu'ils deviennent sexuellement actifs.

## DÉPISTAGE DU CANCER DU POUMON :

Tomodensitométrie à faible dose réalisée une fois par an pendant 3 ans chez les personnes âgées de 50 à 74 ans qui fument ou qui ont arrêté de fumer au cours des 15 dernières années et qui ont eu un taux de consommation de tabac de 30 paquets-année, soit 1 paquet par jour pendant au moins 30 ans ou 2 paquets par jour pendant 15 ans.

## VACCIN CONTRE LES OREILLONS, LA ROUGEOLE ET LA RUBÉOLE :

Vaccin pour toute personne née avant 1970, ou pour les adultes nés après 1970 qui n'ont pas reçu le vaccin pendant leur enfance. Les travailleurs de la santé, le personnel militaire et d'autres personnes à risque peuvent avoir besoin d'un rappel en fonction de leur situation.

## EXAMEN MÉDICAL PÉRIODIQUE PRÉVENTIF :

Examen médical général de votre bien-être, de votre nutrition, de votre santé sexuelle et plus encore réalisé par un médecin.

## VACCIN ANTIPNEUMOCOCCIQUE :

Vaccin administré une fois pour vous protéger contre les maladies pneumococciques.

## DÉPISTAGE DU CANCER DE LA PROSTATE :

Analyse sanguine de l'antigène prostatique spécifique (APS) et toucher rectal. Les facteurs de risque liés aux antécédents familiaux ou à l'origine ethnique peuvent inciter à un dépistage précoce dans la quarantaine. La fréquence dépend de la valeur de référence et des risques.

## AUTOEXAMENS (PEAU ET TESTICULES) :

Auto-examens réguliers visant à vérifier la présence d'anomalies susceptibles d'indiquer un cancer.

## INFECTIONS TRANSMISES SEXUELLEMENT (ITS) :

Tests de dépistage des ITS effectués en fonction des risques liés aux comportements sexuels.

## VACCIN CONTRE LE ZONA :

Vaccination en deux doses administrées à deux mois d'intervalle.

## VACCIN CONTRE LE TÉTANOS, LA DIPHTÉRIE ET LA COQUELUCHE :

Rappel de vaccin visant à renforcer le système immunitaire contre ces maladies.