



GUIDE DE SUIVI DES HOMMES



CHANGE
PASTROP.CA

Le

Guide de suivi des hommes

hé les gars

Le guide de suivi des hommes vous fournit un calendrier d'entretien pour la santé clair et simple. Que vous ayez 22 ou 58 ans, ce guide est votre manuel pour maintenir un corps sain et en forme. Trouvez votre catégorie d'âge et cochez les cases de la liste fournie.

note à soi-même

Les gars de 20 à 39 ans, vérifiez :



hochement d'intelligence

Garder une bonne santé mentale en parlant avec ma famille, mes amis et des professionnels de la santé.

garder un cœur réglé comme une horloge

Vérifier ma pression artérielle tous les 2 ans pour être certain.

auto-examen de la peau

Les gars, si vous vous exposez au soleil, appliquez une crème FPS 30.

être actif

Si je suis actif, je dois faire des tests réguliers de dépistage des ITS.

bijoux de famille

Vérifier pour la présence de bosses sur les bijoux de famille.

PRESSIION ARTÉRIELLE	■	TOUS LES 2 ANS*
ANALYSES SANGUINE ET D'URINE	■	TOUS LES 3 ANS*
SANTÉ OCULAIRE	■	TOUS LES 10 ANS
VACCIN CONTRE LA GRIPPE	■	CHAQUE ANNÉE
SANTÉ MENTALE	■	RÉGULIÈREMENT
SANTÉ BUCCO-DENTAIRE	■	CHAQUE ANNÉE
EXAMEN PHYSIQUE	■	TOUS LES 3 À 5 ANS
SANTÉ SEXUELLE	■	PARLEZ À VOTRE MÉDECIN
ITS	■	RÉGULIÈREMENT*
AUTO-EXAMEN DE LA PEAU	■	TOUS LES 1 À 2 MOIS*
AUTO-EXAMEN DES TESTICULES	■	TOUS LES 3 MOIS
RAPPEL CONTRE LE TÉTANOS ET LA DIPHTÉRIE	■	TOUS LES 10 ANS

note à soi-même

Les gars de 40 à 54 ans, vérifiez :

garder l'œil sur la balle

Est-ce un petit chien?
Temps de faire examiner mes yeux.

combattre la grippe

Se faire vacciner chaque année pendant s'épargner
le mal d'être hors service pour des semaines.

oui, elle doit être examinée

Tout le monde le fait, donc se rendre chez
le médecin et faire vérifier ma prostate.

hochement d'intelligence

Garder une bonne santé mentale en parlant avec ma
famille, mes amis et des professionnels de la santé.

garder un cœur réglé comme une horloge

Vérifier ma pression artérielle tous les
2 ans pour être certain.

garder un bon taux de T

T est pour testostérone et celle-ci sert pour les
muscles et encore plus. En parler à mon médecin.



PRESSON ARTÉRIELLE	■	TOUS LES 2 ANS*
ANALYSES SANGUINE ET D'URINE	■	TOUS LES 3 ANS*
SANTÉ PULMONAIRE	■	TOUS LES 2 À 3 ANS
SANTÉ OCULAIRE	■	TOUS LES 5 ANS
VACCIN CONTRE LA GRIPPE	■	CHAQUE ANNÉE
SANTÉ MENTALE	■	RÉGULIÈREMENT
SANTÉ BUCCO-DENTAIRE	■	CHAQUE ANNÉE
EXAMEN PHYSIQUE	■	TOUS LES 3 ANS
SANTÉ DE LA PROSTATE	■	TOUS LES 2 ANS*
SANTÉ SEXUELLE	■	PARLEZ À VOTRE MÉDECIN
ITS	■	RÉGULIÈREMENT*
AUTO-EXAMEN DE LA PEAU	■	TOUS LES 1 À 2 MOIS*
AUTO-EXAMEN DES TESTICULES	■	CHAQUE ANNÉE
TESTOSTÉRONNE	■	PARLEZ À VOTRE MÉDECIN
RAPPEL CONTRE LE TÉTANOS ET LA DIPHTÉRIE	■	TOUS LES 10 ANS
TEST CUTANÉ DE DÉPISTAGE DE LA TUBERCULOSE	■	PARLEZ À VOTRE MÉDECIN

Merci de vous référer
au glossaire pour les
descriptions

note à soi-même

Les gars de 55 ans et plus, vérifiez :

garder l'œil sur la balle

Est-ce un petit chien?
Temps de faire examiner mes yeux.

combattre la grippe

Se faire vacciner chaque année pendant s'épargner
le mal d'être hors service pour des semaines.

oui, elle doit être examinée

Tout le monde le fait, donc se rendre chez
le médecin et faire vérifier ma prostate.



garder un cœur réglé comme une horloge

Vérifier ma pression artérielle tous les
2 ans pour être certain.

densité des os

Des os forts forment une fondation robuste.
Parlez avec votre médecin de la densité
minérale osseuse.

vraiment, encore des trucs de fesses?

Faites vérifier la santé de votre côlon chaque année.

ÉCHOGRAPHIE ABDOMINALE ■ TOUS LES 5 ANS

PRESSION ARTÉRIELLE ■ TOUS LES 2 ANS*

ANALYSES SANGUINES ET D'URINE ■ TOUS LES 3 ANS*

SANTÉ DES OS ■ TOUS LES 3 ANS*

SANTÉ PULMONAIRE ■ TOUS LES 2 À 3 ANS

SANTÉ COLORECTALE ■ CHAQUE ANNÉE

EXAMEN COLORECTAL PARTIEL ■ CHAQUE ANNÉE

EXAMEN COLORECTAL COMPLET ■ TOUS LES 10 ANS

SANTÉ OCULAIRE ■ TOUS LES 2 À 3 ANS

VACCIN CONTRE LA GRIPPE ■ CHAQUE ANNÉE

SANTÉ MENTALE ■ RÉGULIÈREMENT

SANTÉ BUCCO-DENTAIRE ■ CHAQUE ANNÉE

EXAMEN PHYSIQUE ■ CHAQUE ANNÉE

SANTÉ DE LA PROSTATE ■ TOUS LES 2 ANS*

SANTÉ SEXUELLE ■ PARLEZ À VOTRE MÉDECIN

ITS ■ RÉGULIÈREMENT*

AUTO-EXAMEN DE LA PEAU ■ TOUS LES 1 À 2 MOIS*

TESTOSTÉRONNE ■ PARLEZ À VOTRE MÉDECIN

AUTO-EXAMEN DES TESTICULES ■ CHAQUE ANNÉE

RAPPEL CONTRE LE TÉTANOS ET LA DIPHTÉRIE ■ TOUS LES 10 ANS

TEST CUTANÉ DE DÉPISTAGE DE LA
TUBERCULOSE ■ PARLEZ À VOTRE MÉDECIN

Merci de vous référer
au glossaire pour les
descriptions

hé les gars

5 statistiques sur la santé des hommes :



1. Les hommes qui boivent 5 grands verres (2,5 litres) d'eau par jour ont 54 % moins de chance de subir une crise cardiaque fatale que ceux qui ne boivent que deux verres ou moins par jour.
2. Les consommateurs légers; ceux qui boivent, au plus, une à deux boissons alcoolisées par jour, réduisent leur risque de crise cardiaque par près de 30 %.
3. Les hommes qui grimpent 50 marches ou plus, ou qui marchent une distance équivalente à 5 pâtés de maisons par jour, sont 25 % moins à risque de souffrir d'une crise cardiaque que ceux qui sont moins actifs.
4. Les gars qui dorment de 7 à 8 heures par nuit sont environ 60 % moins à risque de subir une crise cardiaque fatale que ceux qui dorment 5 heures ou moins, et sont 80 % moins à risqué que ceux qui dorment 9 heures ou plus par nuit.
5. Cesser de fumer réduit le risque de dysfonction érectile de 30 % après un an. Les hommes qui n'ont jamais fumé sont 50 % moins à risque de développer une dysfonction érectile.

La Fondation pour la Santé des Hommes au Canada (FSHC) est engagé à inspirer et motiver les hommes canadiens et leur famille à mener des vies plus saines..

La FSHC offre le Guide de suivi des hommes aux hommes comme rappel du besoin de prendre responsabilité de votre santé. Ceci est un guide. Consultez votre professionnel de la santé, surtout si vous avez un historique familial de maladie ou si vous êtes à risque élevé dans un domaine.

Sources disponibles sur demande. Veuillez envoyer un courriel à l'adresse info@menshealthfoundation.ca

Glossaire

Échographie abdominale : Elle permet de vérifier la présence d'anévrismes, lesquels peuvent être plus communs chez les hommes ayant un historique de maladie vasculaire ou une déficience en testostérone.

Pression artérielle : Une pression artérielle élevée (l'hypertension) ne présente aucun symptôme, mais peut causer des dommages permanents aux organes. *Vérifiez régulièrement si elle est élevée.

Analyses sanguine et d'urine : Effectuez un dépistage de diverses maladies comme le cholestérol, le diabète, les dysfonctions rénale ou thyroïdienne avant que des symptômes apparaissent. *Vérifiez plus souvent si vous avez un historique familial.

Santé des os : ostéodensitométrie. Il vaut mieux effectuer ce test sous la supervision de votre médecin. *Commencez par faire un test de base pour obtenir des valeurs de référence.

Santé pulmonaire : Une radiographie pulmonaire devrait être envisagée, surtout pour les fumeurs.

Santé colorectale : Dépistage hémoculte : Il permet de dépister des quantités microscopiques de sang pouvant être le premier signe de polypes ou du cancer du côlon.

Examen colorectal complet : Une caméra flexible examine le rectum et le côlon en entier afin de détecter un cancer, à ses premières phases, lorsqu'il peut encore être traité. L'examen permet également de détecter des polypes, lesquels sont des excroissances bénignes pouvant évoluer en cancer si elles ne sont pas repérées à temps.

Santé oculaire : Un examen oculaire régulier permet d'effectuer un suivi de la santé des yeux et évite le développement de problèmes.

Santé mentale : Vérifiez la présence de signes de dépression. Parlez-en avec votre famille, vos amis et un professionnel de la santé.

Santé bucco-dentaire : Des nettoyages et des examens réguliers pour des problèmes tels que les caries et les signes de lésions cancéreuses dans la bouche.

Examen colorectal partiel : Une caméra flexible examine le rectum ainsi que le côlon sigmoïde et descendant afin de détecter un cancer, à ses premières phases, lorsqu'il peut encore être traité. L'examen permet également de détecter des polypes, lesquels sont des excroissances bénignes pouvant évoluer en cancer si elles ne sont pas repérées à temps.

Examen physique : Vérifiez votre état de santé général, effectuez un examen physique complet et discutez des sujets de santé qui vous préoccupent.

Santé de la prostate : toucher rectal et taux sanguin d'antigène prostatique spécifique : L'antigène prostatique spécifique est produit par la prostate. Les taux augmentent lorsqu'il y a une anomalie, comme une infection, un élargissement ou un cancer. Le test doit être interprété par un expert. *Vérifiez plus souvent si vous avez des facteurs de risque ou si votre médecin est inquiet.

Santé sexuelle : Une diminution ou une perte des érections ou de la libido ainsi que des anomalies aux parties génitales doivent être signalées à votre médecin, car elles peuvent être sous-jacentes à des maladies comme le diabète, l'athérosclérose, la dépression, la maladie de la prostate et au tabagisme.

Infections transmissibles sexuellement (ITS) : Les adultes actifs sexuellement se considérant à risque d'ITS devraient se faire dépister pour la syphilis, la chlamydia, le virus du papillome humain, le VIH et d'autres ITS. *Vérifiez régulièrement si vous êtes actif sexuellement.

Auto-examen de la peau : L'examen permet de vérifier s'il y a des changements concernant les grains de beauté, les taches de rousseur ou la présence d'un cancer de la peau précoce. *Faites vérifier régulièrement par un médecin.

Auto-examen des testicules : L'examen permet de trouver des masses lors de leurs premières phases.

Le test cutané de dépistage de la tuberculose devrait être effectué à la suite d'une exposition ou en cas de symptômes suggestifs, à la demande de votre médecin.



CHANGE
PASTROP.ca