

Chronique préventive

LA SANTÉ DES HOMMES – NOVEMBRE 2020

Les hommes et leur santé : une relation à renforcer

Les facteurs environnementaux susceptibles d'influencer la santé sont les mêmes pour tous. Alors, comment expliquer qu'il existe bel et bien un écart significatif entre l'état de santé des hommes et celui des femmes?

QUELQUES DONNÉES

- L'espérance de vie d'un Canadien est établie à **79,9 ans**, contre **84,1 ans** pour une Canadienne¹.
- 30 % des personnes qui font appel à des services de santé mentale sont de sexe masculin alors que la maladie mentale survient autant chez les hommes que chez les femmes².
- Près de la moitié des hommes de plus de 40 ans souffrent de dysfonctionnement érectile à divers degrés³.
- Chaque année, quelque **20 000** Canadiens reçoivent un diagnostic de cancer de la prostate⁴.



Cette chronique préventive est disponible gratuitement à l'adresse suivante :
viva.lacapitale.com



Programme santé
en milieu de travail

La Capitale 
Assurance et services financiers

Un bilan de santé des hommes au Canada

En 2018, la ministre canadienne de la Santé soulignait que bon nombre de Canadiens ne se trouvaient pas en aussi bonne santé physique qu'ils pourraient l'être.

Des données tracent un portrait peu reluisant :

- 29 % souffrent d'obésité;
- 82 % ne pratiqueraient pas assez d'activité physique;
- 76 % ne suivraient pas les recommandations quant à l'alimentation;
- 35 % manqueraient de sommeil⁵.

Par conséquent, la présence de conditions fragilisant la santé (comme le diabète de type 2 ou l'hypertension artérielle, par exemple) se démarque chez les hommes.

Des normes sociales nocives

On dit souvent que les hommes négligent leur santé, qu'ils attendent longtemps avant de consulter – parfois trop. C'est prouvé.

Que trouve-t-on parmi les principaux freins qui retardent le moment des consultations? Des normes sociales écrasantes qui se transmettent d'une génération à l'autre : ces valeurs et croyances donnent une vision étroite de la masculinité. Certains parlent d'orgueil masculin; d'autres, d'un refus de paraître faible dans un contexte où on tend à valoriser les hommes par la force, l'autonomie et la performance.

Une étude québécoise⁶ a d'ailleurs mis en lumière que...

- 85 % des hommes estiment qu'ils peuvent régler leurs problèmes seuls;
- 45 % se sentent agacés à l'idée que quelqu'un essaie de les aider lorsqu'ils sont tristes ou préoccupés;
- 35 % rapportent que lorsqu'ils doivent demander de l'aide, leur fierté en prend un coup.

Il n'est donc pas étonnant qu'un problème de santé (même léger) soit perçu comme une faille et que les hommes aient plutôt envie d'ignorer leurs symptômes! ■



Santé physique : des enjeux masculins

Ciblons des aspects de la santé des hommes qui méritent leur attention.

Prostate : des affections de gravité variable, les mêmes symptômes

Besoin fréquent d'uriner, sensation de brûlure, présence de sang dans l'urine ou dans le sperme, maux de dos : voilà autant de signaux qui méritent une consultation médicale sans tarder. Souvent associés à une condition bénigne (prostatite ou hyperplasie), ils révèlent parfois la présence d'une tumeur.

On estime qu'au Canada, environ 1 homme sur 9 souffrira d'un cancer de la prostate. S'il est détecté tôt, le taux de survie frôle les 100 %, mais un diagnostic tardif le rend mortel pour 3 hommes sur 4⁷.

Dysfonction érectile

Souvent interprétée – à tort – comme un manque de désir, la difficulté à avoir une érection et à la maintenir pour obtenir une relation sexuelle satisfaisante peut miner l'équilibre du couple et la qualité de vie. Or près de la moitié des hommes de plus de 40 ans souffriraient de dysfonctionnement érectile à divers degrés⁸.

Maladie, prise de médicaments, problèmes de santé cardiovasculaire, dépression, stress, fatigue : tous ces facteurs peuvent entraîner la dysfonction érectile. Il existe heureusement des solutions qui valent la peine d'être explorées; pour les connaître, il faut toutefois oser en parler à un professionnel de la santé.

SOURCES

1. INSTITUT NATIONAL DE SANTÉ PUBLIQUE DU QUÉBEC (INSPQ). Espérance de vie à la naissance. [en ligne : <https://www.inspq.qc.ca/santescope/syntheses/esperance-de-vie-a-la-naissance>] (consulté le 30 juillet 2020).
2. BAYSHORE SOINS DE SANTÉ. De saines habitudes de vie pour les hommes. [en ligne : <https://www.bayshore.ca/fr/2020/06/15/de-saines-habitudes-de-vie-pour-les-hommes/>] (consulté le 20 août 2020).
3. CLINIQUES MAROIS UROLOGUE. La dysfonction érectile : statistiques... et solutions!. [en ligne : <https://www.lescliniquesmaroisurologue.ca/les-dysfonctionnements-erectiles-des-statistiques-et-des-solutions/>] (consulté le 20 août 2020).
4. SOCIÉTÉ CANADIENNE DU CANCER. À propos du cancer de la prostate, Statistiques. [En ligne : <https://www.prostatecancer.ca/Prostate-Cancer/About-Prostate-Cancer/Statistics>] (consulté le 20 août 2020).
5. PETITPAS TAYLOR, Ginette. Déclaration, Semaine de la santé des hommes 2018. [en ligne : <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/nouvelles/2018/06/semaine-de-la-sante-des-hommes.html>] (consulté le 30 juillet 2020).
6. MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX DU QUÉBEC. Plan d'action ministériel – santé et bien-être des hommes 2017-2022, Gouvernement du Québec, p. 4 [en ligne : <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-001952/>]. (consulté le 30 juillet 2020).



SANTÉ MENTALE : ENCORE TROP DE TABOUS

Bien que les taux de détresse psychologique se comparent chez les hommes et les femmes, seules 30 % des personnes qui font appel à des services de santé mentale sont de sexe masculin¹². En outre, les hommes attendent de se trouver au bout du rouleau pour demander de l'aide; lorsqu'ils le font, ils ne sont pas toujours bien compris¹³.

Peur du jugement, crainte d'être stigmatisés, les hommes peinent à demander de l'aide. Le tabou est tel qu'on parle d'une épidémie silencieuse. Pourtant, une maladie mentale que l'on ne soigne pas risque de s'aggraver. Au Canada, chaque jour, 11 personnes mettent d'ailleurs fin à leurs jours. Il s'agit de trois fois plus d'hommes que de femmes¹⁴.

Des signes à surveiller

L'entourage joue un rôle majeur et peut aider à renverser la vapeur. Le sentiment de tristesse et de désespoir qui envahit les personnes aux prises avec une dépression peut se traduire par d'autres signaux chez les hommes :

- Troubles du sommeil;
- Perte d'intérêt et de motivation;
- Incapacité à se concentrer;
- Colère, irritabilité, agressivité;
- Excès de travail, d'alcool, de drogues.

BON À SAVOIR : les milieux de la santé acceptent de plus en plus de recevoir des personnes qui consultent après qu'un de leurs proches a pris un rendez-vous pour elles. ■

Cancer testiculaire

Moins courant que celui de la prostate, le cancer testiculaire touche environ 1 000 hommes chaque année au Canada. Les jeunes de 15 à 29 ans comptent parmi les plus exposés. Comme toujours, le dépistage précoce s'avère déterminant. L'autoexamen régulier des testicules devient alors un réflexe à adopter afin de détecter toute anomalie (rougeur, douleur, masse, etc.). Lorsque la tumeur est localisée dans un testicule, les chances de survie après cinq ans grimpent à 99 %⁹.

Maladies cardiovasculaires

Les Canadiens courent 79 % plus de risques de décéder d'une maladie du cœur que les Canadiennes¹⁰. Une clé pour améliorer leur situation demeure l'activité physique régulière; à cela s'ajoute une alimentation moins riche en gras et en sucres et plus généreuse en végétaux et en fibres. Rien de nouveau sous le soleil! À partir de 40 ans, on recommande un bilan lipidique tous les trois ans pour les hommes, question de garder l'œil sur leur santé cardiovasculaire.

Andropause : mythe ou réalité?

Reconnue officiellement par l'Organisation mondiale de la santé, l'andropause équivaut à une version masculine de la ménopause. Ainsi, entre 45 et 65 ans, la diminution graduelle du taux de testostérone peut provoquer divers symptômes :

- Libido en baisse;
- Irritabilité;
- Sommeil agité;
- Bouffées de chaleur;
- Douleurs musculaires;
- Prise de poids, particulièrement à l'abdomen.

Un suivi médical doit être envisagé : l'andropause s'accompagne de risques accrus de développer des problèmes plus graves, dont l'ostéoporose et des problèmes cardiovasculaires. Pour atténuer certains symptômes, le médecin peut aussi prescrire des suppléments de testostérone¹¹. ■

SOURCES (SUITE)

7. SOCIÉTÉ CANADIENNE DU CANCER. À propos du cancer de la prostate. Statistiques. [en ligne : <https://www.prostatecancer.ca/Prostate-Cancer/About-Prostate-Cancer/Statistics>] (consulté le 20 août 2020).
8. CLINIQUES MAROIS UROLOGUE. La dysfonction érectile : statistiques... et solutions! [en ligne : <https://www.lescliniquismaroisurologue.ca/les-dysfonctionnements-erectiles-des-statistiques-et-des-solutions/>] (consulté le 20 août 2020).
9. GROUPE PROXIM. Cancer testiculaire : signes et auto-examen. [en ligne : <https://www.groupeproxim.ca/fr/article/cancer-testiculaire>] (consulté le 30 juillet 2020).
10. FONDATION SANTÉ DES HOMMES AU CANADA. Men's Health by the Numbers. [en ligne : <https://fondationsantedeshommes.ca/activity/mens-health-by-the-numbers/>] (consulté le 20 août 2020).
11. MEDRESSOURCE INC. L'andropause : un tournant pour l'homme. [en ligne : www.santecheznous.com/healthfeature/getthehealthfeature/Landropause-un-tournant-pour-lhomme] (consulté le 30 juillet 2020).
12. BAYSHORE SOINS DE SANTÉ. De saines habitudes de vie pour les hommes. [en ligne : <https://www.bayshore.ca/fr/2020/06/15/de-saines-habitudes-de-vie-pour-les-hommes/>] (consulté le 20 août 2020).
13. OGDONICZUK, John, OLIFFE, John et collab. « La santé mentale des hommes. Espaces et milieux propices aux hommes », Can Fam Physician, vol. 62, no 6, juin 2016 [en ligne : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4907567/#b5-062e284>] (consulté le 20 août 2020).
14. SANTÉ CANADA. Données sur le suicide. [en ligne : <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/vie-saine/donnees-suicide-canada-infographique.html>] (consulté le 30 juillet 2020).
15. FONDATION POUR LA SANTÉ DES HOMMES AU CANADA. L'étude de la FSHC sur les mauvaises habitudes de vie des Canadiens fait des vagues dans les médias. [en ligne : <https://fondationsantedeshommes.ca/activity/les-mauvaises-habitudes/>] (consulté le 20 août 2020).

La santé comme priorité

Ne pas fumer, bouger, bien manger, boire peu d'alcool, maintenir un poids santé... Ces comportements simples peuvent prolonger l'espérance de vie des hommes de 12 ans¹⁵ : rien de moins! Encore faut-il que les intéressés se soucient de leur santé et demandent de l'aide avant qu'un problème ne s'aggrave. ■

