



La santé chez l'homme

LES RISQUES, LES SIGNES AVANT-COUREURS ET LA PRÉVENTION

En moyenne, les hommes vivent cinq ans de moins que les femmes, consultent moins les médecins et souvent, souffrent déjà d'une maladie grave au moment où ils consultent un médecin.

Il est temps que les hommes fassent de leur santé une priorité. Choisir un mode de vie sain, obtenir des soins médicaux nécessaires au moment opportun et effectuer les examens et dépistages appropriés est essentiel. Dans ce guide nous examinons les principaux dangers qui menacent la santé de l'homme et nous présentons des solutions pour vivre plus sainement.

Les premières causes de mortalité chez l'homme

Les décès par les premières causes de mortalité sont plus élevés chez les hommes que chez les femmes, à l'exception de la maladie d'Alzheimer.

Ce déséquilibre peut être imputé au mode de vie de la gent masculine et de son approche à la santé. Les fumeurs sont en majorité des hommes ; les hommes sont plus enclins à boire des quantités d'alcool dangereuses pour la santé, à faire usage de drogues illicites et à ne pas manger sainement. Les hommes sont plus exposés aux accidents du travail que les femmes, et sont moins enclins à consulter leur médecin, notamment pour les problèmes de santé mentale.

Les hommes doivent être mieux informés sur les risques liés à leur santé et comprendre que beaucoup de maladies chroniques peuvent être évitées.



LE SAVIEZ-VOUS :

Les maladies chroniques sont en grande partie dues à un mauvais style de vie.

Les maladies cardiovasculaires

Les maladies du cœur ou cardiovasculaires désignent des pathologies associées au processus d'athérosclérose, lorsqu'une plaque se dépose sur la paroi des artères. Ce dépôt provoque un rétrécissement des artères et force le cœur à travailler plus pour pomper le sang, et peut éventuellement bloquer la circulation sanguine si un caillot se forme.

L'obstruction des vaisseaux sanguins peut entraîner une attaque cardiaque, des douleurs thoraciques ou un AVC. Les autres affections cardiaques, comme celles qui touchent les muscles du cœur, les valves ou le rythme cardiaque sont considérées comme des formes de maladie cardiovasculaire.

Les décès dus à des maladies cardiovasculaires touchent plus d'hommes que de femmes. Avant l'âge de 65 ans, trois fois plus d'hommes que de femmes meurent d'une attaque cardiaque.

Beaucoup d'hommes ignorent qu'ils souffrent d'une maladie cardiovasculaire jusqu'à ce qu'un incident survienne. Les hommes devraient être informés des signes qui permettent de dépister facilement les problèmes cardiaques à un stade précoce où la maladie peut encore être traitée efficacement.

Les symptômes possibles d'une maladie cardiovasculaire

- L'essoufflement après un exercice physique modéré
- Des douleurs ou picotements dans les extrémités supérieures
- Des douleurs thoraciques
- Des palpitations dans la poitrine
- Une fatigue précoce
- Des vertiges ou des étourdissements

Les facteurs de risque pour les maladies cardiovasculaires

- L'hypertension
- L'inactivité physique
- Un taux de cholestérol élevé
- Des antécédents familiaux de maladie cardiovasculaire précoce
- Le diabète et le pré-diabète
- Une mauvaise alimentation
- Le tabagisme
- Le surpoids et l'obésité



Les maladies cardiovasculaires sont plus faciles à traiter si elles sont dépistées à un stade précoce. Si vous présentez certains symptômes d'une maladie cardiovasculaire, s'il y a des antécédents familiaux de maladie cardiovasculaire ou si vous êtes inquiet au sujet de votre santé cardiaque, parlez à votre médecin des étapes à suivre pour réduire les risques de maladie cardiovasculaire.

Les cancers

En général les hommes sont plus à risque que les femmes de développer un cancer et sont aussi plus susceptibles d'en mourir. Les principales raisons d'une telle différence entre les hommes et les femmes peuvent être imputées au mode de vie adoptée et au fait que les hommes ont tendance à ignorer les symptômes et sont moins enclins à consulter leur médecin.

Il est important que les hommes s'informent des symptômes des cancers les plus courants et comprennent les facteurs de risque.

Le cancer de la prostate

Les symptômes possibles

- Un écoulement urinaire réduit ou faible
- Une miction fréquente
- Des douleurs mictionnelles
- Du sang dans les urines

Les facteurs de risque

- L'âge - un risque accru avec l'âge
- Le surpoids et l'obésité
- L'origine ethnique - Les hommes de couleur noire sont plus à risque de développer un cancer de la prostate
- Les antécédents familiaux de cancer de la prostate



Cependant, la plupart des cancers de la prostate à un stade précoce ne produisent aucun symptôme - C'est pourquoi, il est important d'effectuer les bilans de santé recommandés.

Le cancer de la peau

Les symptômes possibles

- Des changements dans la taille, la forme ou la couleur des grains de beauté
- Des démangeaisons au niveau des grains de beauté
- Des grains de beauté qui saignent ou irrités

Les facteurs de risque

- L'exposition au soleil
- L'utilisation de banc solaire



Le cancer de l'intestin



Les symptômes possibles

- Des saignements rectaux
- Des douleurs abdominales
- Des troubles du transit intestinale

Les facteurs de risque

- Le tabagisme
- Une alimentation riche en viande rouge
- Une alimentation pauvre en fibres
- Une grande consommation d'alcool
- Le surpoids et l'obésité

Le cancer du poumon



Les symptômes possibles

- Une toux persistante
- Une toux accompagnée de crachat de sang
- Une perte de poids
- Des douleurs thoraciques

Les facteurs de risque

- Le tabagisme
- Le tabagisme passif
- L'exposition au gaz radon et à l'amiante

Le suicide

Le taux de suicide est quatre fois plus élevé chez les hommes que chez les femmes. Ce déséquilibre peut être imputé aux décisions que prennent les hommes, plus enclins à choisir le suicide, et à leur réticence à parler à leur médecin.

La dépression est un des facteurs de suicide les plus importants chez l'homme. Malheureusement, la dépression chez l'homme est sous-diagnostiquée car les hommes sont plus réticents à demander de l'aide.

Les symptômes de risque de suicide chez les hommes

- La dépression
- Le retrait de la vie sociale
- La confrontation à une crise existentielle récente
- Des changements dans la personnalité
- Le sentiment d'être inutile
- L'abus d'alcool ou de drogues
- Des pensées relatives à la mort fréquentes

Les mesures préventives

- Parlez en à votre médecin
- Parlez en à votre famille et à vos amis
- Faites de l'exercice, mangez sainement et dormez suffisamment
- Ne négligez pas le stress – il peut paraître difficile d'éviter le stress, mais il est possible de le traiter
- Connaissez vos limites - Il n'y a aucune honte à demander de l'aide
- Ne prenez pas de médicaments sans avis médical - Ne vous tournez pas vers l'alcool, le tabac ou la drogue



LE SAVIEZ-VOUS :

Un tiers des cancers les plus courants pourrait être évité si les hommes adoptaient une alimentation saine, maintenaient un poids normal et prenaient part à plus d'activités physiques.



Les décès accidentels

Les hommes ont deux fois plus de risques que les femmes de mourir d'un accident. Bien qu'il s'agisse d'une des premières causes de décès chez l'homme, beaucoup de blessures involontaires peuvent être évitées.

Les facteurs de risque

- Les chutes
- La conduite avec les facultés altérées
- Les incendies

Les mesures préventives

- Soyez conscient des risques d'une chute
- Effectuez un examen des yeux chaque année
- Ne conduisez jamais si vous avez bu
- Attachez toujours votre ceinture de sécurité
- Installez des détecteurs de fumée
- Assurez vous que les radiateurs et le câblage électrique sont posés par un professionnel



LE SAVIEZ-VOUS :

Pour les hommes âgés de 1 à 44 ans, les accidents constituent la première cause de décès.

Surmonter la dépression n'est pas chose facile. Toutefois, avec de l'aide, cette maladie peut être vaincue.

La prévention

Concernant la santé chez l'homme, la prévention est essentielle. Les hommes doivent prendre soin d'eux et être conscients des changements à apporter à leur mode de vie. Ces changements peuvent avoir un effet positif important sur leur santé, réduire les risques sanitaires, prévenir d'éventuels problèmes et augmenter leur espérance de vie.

Quelques mesures simples pour aider les hommes à rester en bonne santé :

Adoptez une alimentation saine



Une alimentation saine et équilibrée est essentielle pour être en bonne santé. Le repas principal doit être composé de trois quarts de légumes, haricots ou céréales et d'un quart de viande, poisson ou protéines.

Réduisez votre consommation de sel et évitez de manger des produits transformés trop riches et trop sucrés.

Moins de 25 % des hommes mangent les 5 fruits et légumes recommandés par jour. La plupart des fruits et légumes contiennent des nutriments indispensables, ont une faible teneur en calories, sont riches en fibres et sont parfaits pour maintenir ou atteindre un poids normal. Mangez au moins cinq fruits et légumes par jour grâce à ces conseils pratiques :

- Ajoutez des bananes ou des baies à vos céréales pour le petit déjeuner
- Cuisinez plus
- Mixez les légumes et les haricots pour vos soupes et vos sauces
- Gardez toujours un bol de fruits à disposition

Apprenez à vous détendre



Les hommes ont plus tendance que les femmes à contourner ou négliger les problèmes d'ordre mental ou affectif. Le stress causé par le travail, la famille, les relations ou la situation financière, s'il n'est pas traité, peut entraîner des pathologies physiques ou faire qu'elles s'aggravent.

Pour faire face aux difficultés de la vie, les hommes doivent adopter une vie saine.

- Dormez suffisamment chaque nuit
- Pratiquez la méditation
- Pratiquez le contrôle de la respiration
- N'hésitez pas à demander de l'aide si vous en avez besoin
- Parlez à votre médecin ou à une personne de confiance si le stress vous paraît insurmontable

Faites plus d'activités physiques



Consacrer du temps aux activités physiques est très important pour la santé. Maintenir un mode de vie actif réduit les risques liés aux maladies physiques et mentales, y compris les maladies cardiovasculaires, le diabète et la dépression. Pratiquez une activité physique 30 minutes chaque jour grâce à ces conseils pratiques :

- Essayez de vous rendre au travail à vélo, en courant ou en marchant
- Prenez toujours les escaliers ou montez les escalators
- Soyez actif au moment du déjeuner - Faites une marche ou un footing avec un collègue
- Consacrez du temps chaque soir à la pratique d'activités physiques qui sont excellentes pour le corps et l'esprit.

Consommez de l'alcool avec modération



Un verre de vin avec le dîner ou une pinte de bière après le travail peut vite devenir une habitude quotidienne.

L'alcool, en plus d'entraîner une prise de poids néfaste, est associée à de nombreuses pathologies chroniques, y compris certains cancers.

Boire un verre de temps en temps n'est pas un mal en soi. Assurez vous toutefois de boire avec modération en suivant ces quelques conseils pratiques :

- Buvez doucement - appréciez votre verre et ne le terminez pas trop vite
- Buvez par petites quantités
- Finissez votre verre avant d'en commander un autre - cela vous permet de surveiller votre consommation
- Diluez vos boissons - ajoutez du tonique aux alcools forts ou de la limonade à la bière
- Buvez un verre d'eau entre chaque verre d'alcool

Arrêtez de fumer



Si vous fumez, arrêtez dès aujourd'hui. Fumer touche presque chaque organe du corps, est à l'origine de nombreuses maladies et a, de manière générale, un effet néfaste sur la santé des fumeurs.

En moyenne, les fumeurs vivent dix ans de moins que les non fumeurs. En arrêtant de fumer, les fumeurs réduisent les risques de contracter des maladies liées au tabac et augmentent leur espérance de vie.

Parlez en à votre médecin ou à votre groupe de soutien local pour obtenir des conseils ou de l'aide pour arrêter de fumer.

Les avantages d'arrêter de fumer

Une semaine après l'arrêt du tabac

- Le monoxyde de carbone dans votre organisme diminue et le volume d'oxygène dans votre sang augmente et retrouve un taux normal
- Le goût et l'odorat s'améliorent
- L'haleine, les cheveux et les vêtements sentent meilleur

Un mois après l'arrêt du tabac

- Votre circulation sanguine et votre fonction cardiaque s'améliorent
- Vos poumons commencent à se dégager et vous permettent de respirer plus facilement
- La toux causée par le tabac commence à diminuer
- Vous pouvez faire des exercices et des activités physiques sans être aussi essoufflé que lorsque vous fumiez
- Vos dents et vos ongles arrêtent de jaunir

Un an après l'arrêt du tabac

- Les risques de développer une maladie cardiovasculaire diminuent de moitié (comparés à un fumeur)
- Les risques de faire une attaque cardiaque diminuent considérablement

Cinq ans après l'arrêt du tabac

- Les risques de faire un AVC diminuent de manière significative
- Les risques de développer un cancer de la bouche, de la gorge, de l'œsophage et de la vessie diminuent de moitié
- Les risques de développer un cancer du col de l'utérus sont les mêmes qu'une non fumeuse

Dix ans après l'arrêt du tabac

- Les risques de mourir d'un cancer des poumons diminuent de moitié (comparés à un fumeur)
- Les risques de développer d'autres types de cancer diminuent également

Quinze ans après l'arrêt du tabac

- Les risques de contracter une maladie cardiovasculaire sont au même niveau qu'un non fumeur
- Les risques de développer d'autres maladies telles que l'arythmie retournent à un niveau normal



LE SAVIEZ-VOUS :

Une consultation tardive peut entraîner de nombreux problèmes de santé chez l'homme qui peuvent devenir difficilement guérissables.



Votre couverture santé internationale

Il est important que les hommes effectuent des bilans de santé réguliers, qu'ils préviennent leur médecin en cas de changement, quel qu'il soit, et qu'ils discutent d'éventuels examens préventifs.

Ne remettez jamais à plus tard vos visites chez le médecin. Si vous souffrez de problèmes de santé ou si vous avez besoin d'aide pour adopter un mode de vie plus sain, parlez-en à votre médecin.

Profitez de la couverture complète de soins préventifs que propose Allianz Worldwide Care. Cette couverture est régulièrement mise à jour pour prendre en compte toutes les dernières avancées mondialement reconnues en matière de santé, pour vivre heureux et à l'abri des soucis.

Dr Ulrike Sucher, directrice médicale chez Allianz Worldwide Care.