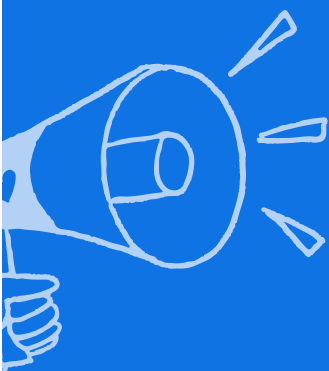


MOVEMBER

La santé des hommes, parlons-en !



**CANCERS MASCULINS
SANTÉ MENTALE**

Parler. Palper. Dépister

3 gestes simples qui peuvent sauver des vies.

Claréo

Prévention et santé au travail en Mayenne

Cancer de la prostate premier cancer masculin

Ce type de cancer est **le plus fréquent chez l'homme et constitue malheureusement la 2e cause de décès** par cancer. **Rare avant 50 ans, il survient le plus** souvent après 65 ans.



En France,
près de 60 000 nouveaux cas

Évolution lente et souvent asymptomatique au début.

Un dépistage volontaire à partir de 50 ans recommandé.



Les symptômes



Dans certains cas ou à un stade avancé, les symptômes peuvent être :

- Besoins fréquents, urgents d'uriner ;
- Difficulté à uriner (besoin de pousser, miction difficile...) ;
- Sensation de vessie non vidée ;
- Brûlure ou douleur en urinant ;
- Présence de sang dans l'urine ou le sperme.

Cancer du testicule Un cancer qui touche les jeunes !

Ce cancer représente **seulement 1 à 2 % des cancers masculins**. Il touche cependant principalement les jeunes, **parfois dès 15 ans, avec un pic entre 30 et 34 ans**.

90 % de guérison

- détecté tôt, il se soigne très bien,
- à un stade avancé, les chances de guérison restent élevées.

Autosurveillance mensuelle des testicules

- Un **geste simple** qui :
- favorise la détection précoce ;
 - permet d'agir tôt, augmentant ainsi les chances de guérison et réduisant la lourdeur des traitements.



**85 %
diagnostiqués
chez les hommes
de 15 à 49 ans**

**+ de 2 500
nouveaux cas /an**

38 ans
âge moyen au diagnostic

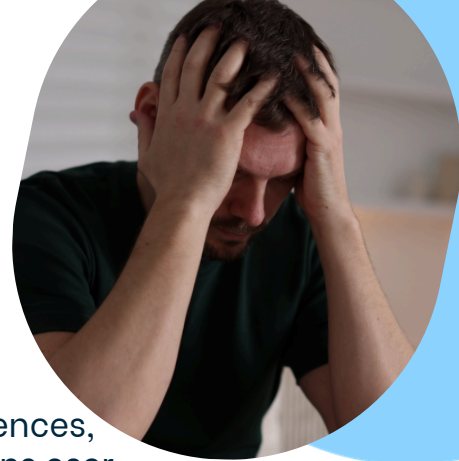
**Comment pratiquer
l'autopalpation ?**

Tutoriel vidéo



Santé mentale des hommes

Lever le tabou



Stress, isolement, anxiété, dépression... Derrière les apparences, de nombreux hommes traversent des périodes difficiles sans oser en parler.

Idée reçue ?

« Les hommes seraient moins concernés par les problèmes de santé mentale que les femmes. »

La réalité est plus complexe.

Les femmes sont davantage diagnostiquées, les hommes ont tendance à moins demander de l'aide ou à consulter, ce qui peut avoir des conséquences importantes.

Suicide masculin
environ 3 décès sur 4
2024, épisode dépressif
1 homme sur 8



Des chiffres qui rappellent :

- l'importance de repérer le mal-être,
- d'oser en parler,
- et de demander de l'aide, avant l'aggravation de la situation.

Être fort,
c'est aussi savoir parler de
ce qui ne va pas.

Image de l'homme fort, culture du non-dit...

La santé mentale reste encore trop souvent tabou chez les hommes. Ouvrir le dialogue et être attentif aux changements sont autant de moyens de favoriser une prise en charge plus précoce.

Libérer la parole

Se confier à un ami, un proche ou un thérapeute aide à identifier ce qui cause l'anxiété et à élaborer une stratégie pour la gérer.

3114

24h/24 et 7j/7,
gratuitement,
France entière.

En détresse ou pour aider une personne, un professionnel formé à la prévention du suicide sera à votre écoute.

Des signes parfois différents chez les hommes

- perte d'intérêt pour les activités appréciées ;
- isolement ou éloignement des autres ;
- changement notable de comportement au travail ;
- perte d'appétit ;
- variation importante du poids ;
- symptômes physiques récurrents, comme des maux de tête ou des troubles digestifs.





Prévention et santé au travail en Mayenne

**À vos côtés,
Aujourd'hui et demain.**

Pour aller plus loin

**Fondation pour la
recherche sur le
cancer**



**Institut national
du cancer**



Nous contacter

Vous avez une question ?

Nous sommes à votre écoute au 02 43 59 09 60.

Suivez-nous !



clareo.fr