

Cette foire aux questions vous permettra d'en connaître davantage au sujet de la Semaine de la santé des hommes. Ce document vous indique aussi comment vous pouvez vous impliquer. Pour plus d'information sur la FSHC, contactez-nous à info@menshealthfoundation.ca.

Qu'est-ce que la Semaine de la santé des hommes?

La Semaine de la santé des hommes est reconnue à l'échelle nationale comme étant la semaine dédiée à améliorer la santé des hommes canadiens. Elle débutera le 9 juin 2014 et se poursuivra jusqu'au 15. Durant cette semaine, la Fondation pour la santé des hommes au Canada travaillera de pair avec d'autres organismes de la santé incluant les Diététistes du Canada, l'Association médicale canadienne et l'Association canadienne pour la santé mentale dans le but de sensibiliser la population aux enjeux se rattachant à la santé des hommes. La Fondation vise aussi à fournir aux hommes et à leurs familles des astuces et des outils qu'ils peuvent facilement intégrer à leur quotidien pour mener une vie plus saine.

Quel en est l'objectif?

En consacrant une semaine à la santé des hommes, nous sensibilisons la population aux problèmes de santé des hommes au Canada et discutons des maintes solutions à leur portée. La FSHC, outillée de son site [Web ChangePasTrop.ca](http://WebChangePasTrop.ca), encourage les hommes à faire de petits changements positifs qui les aideront à se sentir mieux, à être plus performants et à adopter des modes de vie plus sains.

Les hommes canadiens ne sont-ils pas déjà en bonne santé?

Les statistiques sur la santé des hommes au Canada sont alarmantes. En général, plusieurs hommes sont en piètre santé. Heureusement, 70% des conditions/maladies peuvent être prévenues.

- Les hommes sont 79% plus susceptibles de mourir de maladies cardiovasculaires.
- Les hommes sont 57% plus susceptibles de mourir du diabète.
- 67% des hommes canadiens sont obèses.
- La gent masculine compte pour 82% des décès reliés à l'alcool.
- Les hommes représentent 80% des suicides réussis au Canada.

Quel est le plus grand facteur de risque pour les hommes?

En bref : leurs habitudes de vie. La proportion des maladies chroniques reliées à la génétique n'est que de 30%. Donc, 70% sont dues aux habitudes de vie. En fait, on peut démontrer que ces mauvaises habitudes de vie ont pour conséquence de garder les hommes en mauvaise santé pour environ 9 ans de leur vie.

Comment puis-je m'impliquer?

Passez le mot! Partagez via les médias sociaux quelques astuces faciles à intégrer que vous trouverez sur ChangePasTrop.ca. Discutez de santé avec votre entourage et faites simplement des petites modifications à vos propres habitudes de vie.

Je suis déjà trop occupé, comment puis-je reprendre ma santé en main?

C'est simple! Ne changez qu'un petit peu. Faites de petits changements positifs à votre routine quotidienne, mais qui auront un impact très important sur votre santé globale. Simon Whitfield, olympien canadien, suggère « Évitez les céréales sucrées : vous n'avez plus 9 ans. Mangez un déjeuner santé de gruau et d'œufs pour éviter d'avoir faim à nouveau dès 9h. Cela vous aidera à contrôler votre poids et diminuera les risques de souffrir de diabète. » Six autres champions, incluant Trevor Linden, Adam Kreek, She Emry, Ned Bell, Jim Hughson et Alain Vigneault offrent aussi leurs recommandations sur

ChangePasTrop.ca, qui comprend aussi d'autres astuces et ressources pour vous permettre de reprendre votre santé en main dès aujourd'hui.

Qu'est-ce que la Fondation pour la santé des hommes au Canada?

La Fondation pour la santé des hommes au Canada (FSHC) est un organisme national sans but lucratif, fondé par le Dr Larry Goldenberg, récipiendaire de l'Ordre du Canada. Sa mission consiste à inspirer les hommes à mener une vie plus saine. Soixante-dix pour cent des problèmes de santé des hommes peuvent être évités par l'adoption de saines habitudes de vie. La FSHC suscitera une nouvelle prise de conscience sociale et motivera les hommes et leurs familles à agir en leur procurant des programmes et des renseignements faciles à comprendre et à intégrer.