SANTÉ ET SÉCURITÉ

SANTÉ DES HOMMES : LES BONS RÉFLEXES À TOUT ÂGE

RECONNAÎTRE LES SIGNAUX D'ALERTE ET SAVOIR QUAND CONSULTER

CAPEB L'ARTISANAT DU BÂTIMENT

Réalisé en collaboration avec : L'OBSERVATOIRE SANTÉ PRO BTP — IRIS ST L'EXPERT SANTÉ-SÉCURITÉ BY CAPEB ET CNATP

À l'occasion de Movember, la CAPEB, l'Observatoire Santé PRO BTP et l'IRIS-ST invitent les hommes du bâtiment à prendre soin de leur santé. Faire régulièrement le point sur son état de santé, reconnaître un changement inhabituel et connaître ses antécédents familiaux sont autant de réflexes qui permettent de mieux cibler la prévention et de consulter au bon moment.

LES TROIS RÉFLEXES ESSENTIELS POUR PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ

1 FAIRE RÉGULIÈREMENT LE POINT SUR SA SANTÉ

Il n'est pas nécessaire d'attendre de se sentir malade pour consulter. Faire régulièrement le point avec son médecin permet d'échanger sur son état de santé, ses habitudes de vie et ses éventuels facteurs de risque. Selon l'âge, la situation personnelle et les antécédents familiaux, le médecin pourra conseiller les examens ou dépistages adaptés.

2 NE PAS BANALISER UN CHANGEMENT INHABITUEL

Une douleur, une grosseur ou un trouble urinaire ne signifient pas nécessairement qu'une maladie grave est présente. Mais lorsqu'un changement est nouveau, inhabituel, s'aggrave ou persiste, il est important d'en parler à un professionnel de santé.

3 CONNAÎTRE SES ANTÉCÉDENTS FAMILIAUX

Certaines maladies ou certains facteurs de risque peuvent être plus fréquents dans une famille. Connaître les problèmes de santé rencontrés par ses parents, ses frères et sœurs ou ses grands-parents permet de transmettre des informations utiles à son médecin.

Il est notamment utile de savoir :

- Qui a été concerné dans la famille ;
- Quelle maladie ou quel événement de santé est survenu ;
- À quel âge le diagnostic ou l'événement a eu lieu ;
- Si plusieurs membres de la famille ont rencontré le même problème.

81 % DES HOMMES

affirment avoir déjà éprouvé des difficultés à parler de leur santé.

Préparez votre histoire familiale !

Avant votre prochain rendez-vous médical, renseignez-vous auprès de vos proches et complétez ce tableau :

Membres de la famille	Maladie ou événement de santé	Âge au diagnostic ou à l'évènement
Parents		
Frères et soeurs		
Grand-parents		
Autres membres de la famille		

Pensez à informer votre médecin des **cancers** et **maladies cardiométaboliques** présents dans votre famille : infarctus, AVC, diabète, hypertension artérielle, etc.

Pour évaluer votre risque, il est particulièrement important de préciser les antécédents concernant vos **parents du premier degré** (père, mère, frère ou sœur) ainsi que l'âge d'apparition de la maladie.

LES PRINCIPAUX SUJETS À SURVEILLER

LA PROSTATE

Avec l'âge, la prostate augmente naturellement de volume, sans entraîner systématiquement de troubles urinaires importants. Elle peut aussi être touchée par une inflammation ou un cancer, souvent silencieux à ses débuts.

À surveiller : envies d'uriner plus fréquentes ou urgentes, jet faible ou interrompu, sensation de ne pas avoir vidé sa vessie, douleurs, fièvre ou frissons.

Le bon réflexe : faites-vous suivre par un urologue entre 40 et 50 ans, sans attendre l'apparition de troubles. Il évaluera les examens ou dépistages adaptés à votre âge et à vos antécédents.

LE CŒUR

Tabac, hypertension, diabète, excès de cholestérol, surpoids, inactivité et antécédents familiaux augmentent le risque cardiovasculaire.

À surveiller : l'hypertension ne provoque généralement aucun symptôme. Essoufflement inhabituel, fatigue persistante, oppression thoracique, palpitations, vertiges ou jambes gonflées doivent néanmoins conduire à demander un avis médical.

Le bon réflexe : faites contrôler votre tension et échangez avec votre médecin sur vos facteurs de risque.

⚠ *En cas de douleur thoracique brutale et intense, notamment si elle se propage vers le bras, la mâchoire ou le dos : appelez le 15 ou le 112.*

LE CANCER COLORECTAL

Il évolue souvent sans symptôme. Le dépistage permet de le détecter tôt, avant qu'il ne s'aggrave.

À surveiller : sang visible dans les selles, constipation récente ou aggravée, fatigue inhabituelle.

Le bon réflexe : de 50 à 74 ans, réalisez le test de dépistage tous les deux ans. En cas de symptômes ou d'antécédents familiaux, parlez-en à votre médecin.

LES TESTICULES

Quel que soit l'âge, toute modification inhabituelle d'un testicule doit être examinée, même sans douleur. Le cancer du testicule touche l'homme jeune et présente un taux de guérison supérieur à 90 %.

À surveiller : boule ou zone dure, augmentation de volume, changement de forme ou de consistance, lourdeur, douleur ou gêne persistante.

Le bon réflexe : consultez rapidement si vous constatez un changement inhabituel.

⚠ *Une douleur testiculaire brutale et intense constitue une urgence : appelez le 15 ou le 112.*

LA SANTÉ MENTALE

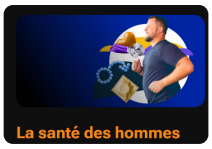
Pression administrative et activité intense peuvent conduire à un stress durable, voire à l'épuisement.

À surveiller : fatigue persistante, troubles du sommeil, irritabilité, difficulté à décrocher, sentiment de devoir tout gérer seul, stress envahissant ou perte d'intérêt pour ce qui fait habituellement plaisir.

Le bon réflexe : parlez-en sans attendre à un proche ou à un professionnel de santé.

⚠ *Détresse ou pensées suicidaires : appelez gratuitement le 3114, accessible 24 h/24 et 7 j/7.*
En cas de danger immédiat, appelez le 15 ou le 112.

BOÎTE À OUTILS



- Consulter le dossier de l'Observatoire santé PRO BTP consacré aux hommes
- Retrouver les ressources de prévention de l'IRIS-ST

MOVEMBER RAPPELLE L'IMPORTANCE DE PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ À TOUT ÂGE.

Soyez attentif aux changements inhabituels et connaissez vos antécédents familiaux.

Parler d'un symptôme et consulter votre médecin au bon moment peuvent faire toute la différence.