

SANTÉ DES HOMMES

Des mesures et des choix sains s'imposent

Les trois principaux problèmes de santé chez les hommes sont le cancer, les maladies cardio-vasculaires et le diabète. La bonne nouvelle c'est que vous pouvez prévenir ou réduire votre risque de développer ces maladies en faisant des choix de vie sains.

Cancer

Le cancer de la prostate est celui dont souffrent le plus souvent les hommes canadiens, il touche un homme sur sept. Le cancer du côlon est le deuxième cancer le plus fréquent chez les hommes. Plus de 80 % des cancers de la prostate surviennent chez les hommes âgés de plus de 60 ans et la plupart ont plus de 70 ans quand ils apprennent qu'ils souffrent d'un cancer du côlon. Il existe certains facteurs de risque pour ces deux formes de cancer qu'il est impossible de modifier tels que l'âge, les antécédents familiaux et l'origine ethnique. Il y a cependant certains facteurs de risque que vous pouvez contrôler, comme la mauvaise alimentation, la sédentarité et le surpoids.

Maladies cardio-vasculaires

Les maladies du cœur et les AVC sont deux types de maladies cardio-vasculaires courants. Certains des principaux facteurs de risque de maladies cardio-vasculaires chez les hommes sont : l'âge supérieur à 45 ans, les antécédents familiaux, le tabagisme, le manque d'exercice, la mauvaise alimentation, l'hypercholestérolémie, l'hypertension artérielle, le diabète, le stress et le surpoids. Par ailleurs, des études suggèrent que certains groupes de population, notamment les personnes d'origine autochtone ou sud-asiatique, présentent également un facteur de risque plus élevé.

Diabète

Le diabète de type 2 est l'une des maladies qui progresse le plus rapidement au Canada. Plus d'hommes que de femmes souffrent de diabète et quand on est âgé de plus de 40 ans, on présente un facteur de risque important. Les autres facteurs de risque pour le diabète sont : les antécédents familiaux, le taux élevé de cholestérol sanguin, l'hypertension artérielle et le surpoids (surtout si vous portez la plupart du poids autour de la taille).

En outre, selon certaines études, les personnes d'origine autochtone, africaine, asiatique, hispanique ou sud-asiatique présentent aussi un risque plus élevé de développer du diabète.



POUVEZ-VOUS
DEVINER LES
TROIS
PRINCIPAUX
PROBLÈMES
DE SANTÉ
CHEZ LES
HOMMES ?

FAITES DES CHOIX SAINS !

Vous pouvez réduire votre risque de développer un cancer, une maladie cardio-vasculaire et du diabète en faisant de petits choix positifs.

Prenez le temps de vous occuper de votre santé

Ne fumez pas. C'est l'une des meilleures choses pour pouvoir réduire votre risque de développer différents cancers et maladies cardiaques. Si vous fumez, cherchez des ressources dans votre communauté qui vous aideront à abandonner cette habitude.

Combattez le stress. Au fil du temps, le stress peut augmenter votre taux de cholestérol et votre pression artérielle. Chaque personne a sa façon de gérer le stress. Trouvez des façons saines pour mieux gérer votre stress, que ce soit l'exercice, la peinture ou le massage.

Soyez actif. Trouvez différentes activités qui vous plaisent et intégrez-les dans votre routine quotidienne. Par exemple, marchez, courez ou faites du vélo au lieu de conduire la voiture chaque fois que vous le pouvez. Faire de l'exercice régulièrement est un excellent moyen de gérer le stress et cela peut vous aider à atteindre et maintenir un poids santé. Essayez de faire au moins 150 minutes (2 ½ heures) d'activité chaque semaine. C'est encore meilleur si vous pouvez faire plus.

Optez pour des examens réguliers. Parlez à votre professionnel des soins de santé de vos facteurs de risque concernant différents problèmes de santé. Demandez un rendez-vous pour subir un test de dépistage du cancer de la prostate et du côlon. Faites des examens pour connaître votre taux de cholestérol, votre pression artérielle et votre taux de glycémie dans le sang et informez votre médecin de tout changement dans votre état de santé.



SAUTÉ DE POULET À L'ORANGE SUR NID DE NOUILLES AUX ŒUFS

PORTIONS : 4

Information nutritionnelles par portion (365 g) :

calories 570 | protéines 47 g | lipides 9 g | lipides saturés 2 g |
glucides 75 g | fibres 4 g | sucre 6 g | cholestérol 165 mg |
sodium 400 mg | potassium 25 % | calcium 8 % | fer 35 % |
vitamine A 4 % | vitamine C 160 % | vitamine B6 59 % |
vitamine B12 46 % | folate 119 % | magnésium 45 % | zinc 33 %

Pour cette recette et d'autres idées de repas nutritifs,
visitez www.poulet.ca.

Dynamisez votre régime alimentaire

- **Mangez plus de légumes et de fruits.**

Vous devez consommer 7 à 10 portions de fruits et de légumes chaque jour. Prévoyez deux portions à chaque repas, plus une portion à chaque collation, cela fait déjà au moins 7 portions. À la maison ou au restaurant, remplissez la moitié de votre assiette de légumes et de fruits colorés.

- **Réduisez la quantité de gras.** Manger trop de gras, surtout des gras saturés, peut augmenter votre risque de développer ces problèmes de santé. Choisissez des viandes maigres et des aliments faibles en gras.

- **Réduisez la quantité de sodium.** Si vous aimez cuisiner, utilisez des herbes et des épices pour remplacer le sel. Consommez moins d'aliments préemballés et transformés, et demandez que l'on vous serve de la sauce à part quand vous mangez à l'extérieur.

- **Consommez beaucoup de fibres.** Commencez votre journée avec une céréale riche en fibres qui contient au moins 4 grammes de fibres par portion. Optez pour les pâtes de blé entier et le riz brun plutôt que pour les pâtes blanches et le riz blanc. Laissez la peau

sur les fruits et légumes et mangez un morceau de fruit plutôt que de boire un verre de jus. Profitez des aliments qui sont riches en fibres tels que les haricots, les lentilles et les pois chiches.

- **Lisez les étiquettes de produits alimentaires.** Prenez quelques minutes pour lire le tableau de la valeur nutritive. Comparez les différentes marques et choisissez des aliments faibles en matières grasses et en sodium, mais très riches en fibres.

- **Revoyez ce que vous buvez.** L'eau ne contient pas de calorie et c'est la meilleure boisson quand vous avez soif. Les boissons sucrées telles que les boissons énergétiques pour sportifs, les boissons à saveur de fruits, les boissons gazeuses et les cafés glacés peuvent vous faire ingurgiter des calories dont vous n'avez pas besoin. Si vous buvez de l'alcool, ne consommez pas plus de trois verres par jour ou plus de 15 verres par semaine. On entend par boisson, un verre de vin de 5 onces (142 ml), une bouteille (12 onces ou 341 ml) de bière ordinaire, ou 1 ½ once (43 ml) de spiritueux.

Sources :

Statistique Canada. *Les principales causes de décès, 2009*

Santé Canada. *Spécialement pour vous – Hommes; Dépistage du cancer colorectal; Maladies du cœur; Maladies cardiovasculaires; Votre santé et vous – Diabète de type 2*

Cancer de la prostate Canada