

LA SANTÉ MASCULINE : PARLONS-EN !



Une production réalisée à l'occasion du mois de sensibilisation Movember dédié à la santé masculine dans le cadre du réseau des référents handicap animé par l'Agefiph.

La santé masculine : parlons-en !

Nous tenons à remercier tout particulièrement Isabelle SOULA, coordinatrice ERC de Perspectives contre le cancer pour sa précieuse contribution et le temps accordé lors de l'élaboration de ces supports.

4

LA SANTÉ MASCULINE :
DE QUOI PARLE-T-ON ?

8

MOVEMBER :
VOUS CONNAISSEZ ?

12

LA PRÉVENTION AU COEUR
DU SUJET DE LA SANTÉ
MASCULINE

18

CANCER :
MALADIE ET HANDICAP

22

JE SUIS CONCERNÉ :
COMMENT ET À QUI
EN PARLER ?

26

JE SUIS RÉFÉRENT HANDICAP :
COMMENT LIBÉRER LA PAROLE
SUR CE SUJET ?

29

RESSOURCES
COMPLÉMENTAIRES

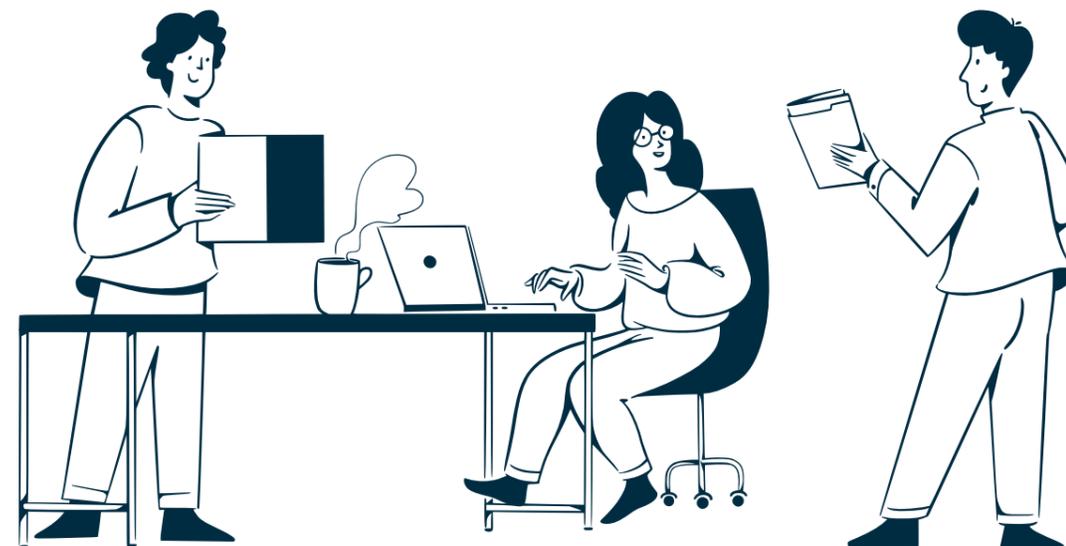
01

La santé masculine : de quoi parle-t-on ?



Les premières définitions de la santé masculine traitaient principalement des défis bio-médicaux* rencontrés et ne prenaient pas en compte les facteurs socio-économiques qui influent sur la santé et le bien-être physique et émotionnel de l'homme. Le terme « santé masculine », aujourd'hui, désigne à la fois la santé physique et la santé mentale des hommes.

*Qui concerne à la fois la biologie et la médecine.



Un problème de santé mentale découle généralement de facteurs physiologiques, psychologiques, sociaux et/ou environnementaux qui ont un impact spécifique sur les individus et des interventions particulières sont nécessaires pour améliorer la santé et le bien-être. Les hommes ne sont pas épargnés et rencontrent également des problèmes d'ordre médical ou psychologique. **Il faut juste oser et apprendre à en parler.**

La santé masculine en France, aujourd'hui, présente des caractéristiques et des défis qui méritent une attention particulière.

En France, les hommes se déclarent généralement en bonne santé, mais cette perception positive masque certaines réalités préoccupantes, notamment d'un point de vue de santé mentale et du dépistage. Eh oui... Encore aujourd'hui, les hommes ont plus de difficultés que les femmes à parler de leur santé et à se soigner. Mais pourquoi ?

Hommes et femmes, sommes-nous tous égaux ?

En France, l'espérance de vie des hommes reste inférieure à celle des femmes (les hommes meurent 4,5 ans plus tôt que les femmes). La mortalité prématurée évitable est particulièrement élevée chez les hommes français, plaçant notre pays parmi les pays européens les moins bien classés pour cet indicateur. Mais en quoi remarquons-nous une différence significative entre les hommes et les femmes ? Plusieurs causes y répondent :

- **En France, le tabagisme** demeure un problème majeur chez les hommes.
- **La consommation excessive d'alcool** est également une préoccupation importante, malgré une tendance à la baisse.
- **Enfin, la prise en charge de la santé des hommes est nettement moins importante que celle des femmes.**

Sensibiliser le public masculin sur ces questions de consommation, de soins et de dépistages précoces est donc essentiel pour réduire l'écart observé.

02

Movember, vous connaissez ?



Sensibiliser sur la santé masculine, cela vous paraît tabou?
Pourtant, de plus en plus d'actions sont menées dans ce sens.
Movember, ça vous parle? Il s'agit d'un mouvement international de sensibilisation à la santé masculine. Movember définit Novembre comme mois dédié à la sensibilisation sur les cancers de la prostate et des testicules, cancers qui touchent une grande majorité des hommes.

À la manière d'octobre rose qui est le mois de prévention et sensibilisation au cancer du sein (qui au passage touche 1% des hommes), Movember est un mouvement qui définit novembre comme étant le mois dédié à la sensibilisation aux cancers de la prostate et des testicules : Les deux types de cancers qui touchent le plus régulièrement les hommes.

Le saviez-vous ?

Movember vient du mot « Mo » qui signifie « Moustache » en Australie et du mot « november » qui signifie « novembre » en anglais.

Movember est né en 2003 en Australie lorsque 3 amis se sont lancés le défi de laisser pousser leur moustache. Ils décidèrent ensuite de transformer leur jeu en quelque chose de positif et d'utile. Ils firent le choix de récolter des dons afin de financer la recherche sur les cancers de la prostate et des testicules mais aussi sur la santé mentale et la prévention du suicide (le taux de mort par suicide est aujourd'hui, en Europe, de 75% chez les hommes).

Très rapidement, le mouvement devint viral sur le web. En 2005, les fondateurs du mouvement créèrent une association et un site internet afin d'informer sur la santé masculine mais aussi de récolter des fonds .

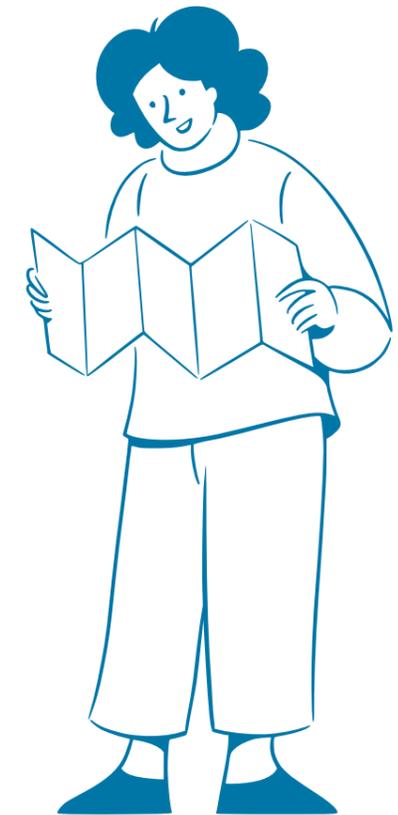
La Fondation Movember prévoit d'ici 2030 de :

- **Réduire la mortalité prématurée** des hommes de 25%.
- **Réduire le taux de suicide** chez les hommes de 25%.
- **Réduire de moitié le nombre de décès** dus aux cancers de la prostate et des testicules.
- **Réduire de moitié le nombre d'hommes atteints de ces cancers** qui provoquent des effets secondaires physiques et psychologiques.

Movember est aujourd'hui l'emblème de la sensibilisation à la santé masculine. **Et vous, vous laisseriez-vous pousser la moustache en novembre ?**

En France métropolitaine, le cancer de la prostate représente + de 59000 nouveaux cas par an (60% des hommes après 60 ans).

Source : Institut National du Cancer, 2023.



03

La prévention au coeur du sujet de la santé masculine



Mieux vaut prévenir que guérir... Ce dicton, nous le connaissons tous, et pourtant... Contrairement aux femmes, les hommes ont parfois du mal à le suivre !

La prévention et le dépistage jouent un rôle crucial dans l'amélioration de la santé masculine en France. Détecter précocement les maladies et réduire les comportements à risque, contribueraient efficacement à une meilleure qualité de vie ainsi qu'à une réduction de la mortalité prématurée chez les hommes.



La prévention en santé masculine s'articule autour des axes suivants :

- **Lutter contre le tabagisme** (cause de mortalité évitable) avec les campagnes de sensibilisation et les aides au sevrage.
- **Lutter contre la consommation excessive d'alcool** avec la promotion d'une consommation modérée.
- **La lutte contre les tabous pour libérer la parole des hommes peu enclins à évoquer leurs problèmes de santé mentale** (stress, dépression, difficultés familiales). Parler ne signifie pas "être faible". Parler, c'est avoir le courage d'affronter ses difficultés et accepter d'être aidé.
- **La promotion d'une hygiène de vie** avec une alimentation plus saine et le maintien d'une activité physique.

Tout comme les femmes, les hommes doivent suivre les recommandations de dépistage précoce pour maintenir leur bonne santé :

- **Cancer des testicules** : Auto dépistage pour les hommes entre 15 et 35 ans.
- **Cancer colorectal** : Un test de dépistage est recommandé tous les deux ans pour les hommes de 50 à 74 ans.
- **Cancer de la prostate** : Ce dépistage par dosage du PSA peut être discuté avec le médecin à partir de 50 ans (ou plus tôt en cas de facteurs de risque).
- **Maladies cardiovasculaires** : Un bilan régulier incluant la mesure de la tension artérielle, du cholestérol et de la glycémie est recommandé.
- **Dépistage de l'ostéoporose** : Recommandé pour les hommes de plus de 70 ans ou présentant des facteurs de risque.

Le saviez-vous ?

Les cancers des testicules et de la prostate sont guérissables dans 100% des cas s'ils sont détectés très tôt. Pour le cancer grave du testicule, le taux de guérison est de 75%.

Les recherches sur le cancer de la prostate ont plus progressé au cours des 5 dernières années qu'au cours du dernier demi-siècle.

Il est donc essentiel de se mobiliser pour faire progresser les recherches, d'une part, et de sensibiliser la population sur la nécessité des dépistages, d'autre part.

Mais alors pourquoi les hommes ont du mal à suivre ces recommandations ?

Malgré l'importance de la prévention et du dépistage, plusieurs défis persistent :

- **Réticence masculine** : les hommes consultent moins que les femmes et minimisent les symptômes ressentis. Pourtant, ils sont de plus en plus nombreux à souffrir de troubles mentaux. L'expression populaire "quand on veut, on peut" n'incite pas les hommes à parler de leur mal-être ! (sentiment de honte, dévalorisation).
- **Manque de sensibilisation** : certains hommes ne sont pas suffisamment informés sur l'importance des dépistages.
- **Inégalités socio-économiques** : l'accès aux soins préventifs peut être limité pour certains groupes sociaux.



Informé, sensibilisé et parler librement de ces sujets entre amis, en famille et même sur son lieu de travail peut éviter bien des soucis.

Prendre soin de sa santé ne devrait pas être un tabou.

59 000

Chaque année, plus de 59000 hommes sont touchés par un cancer de la prostate.

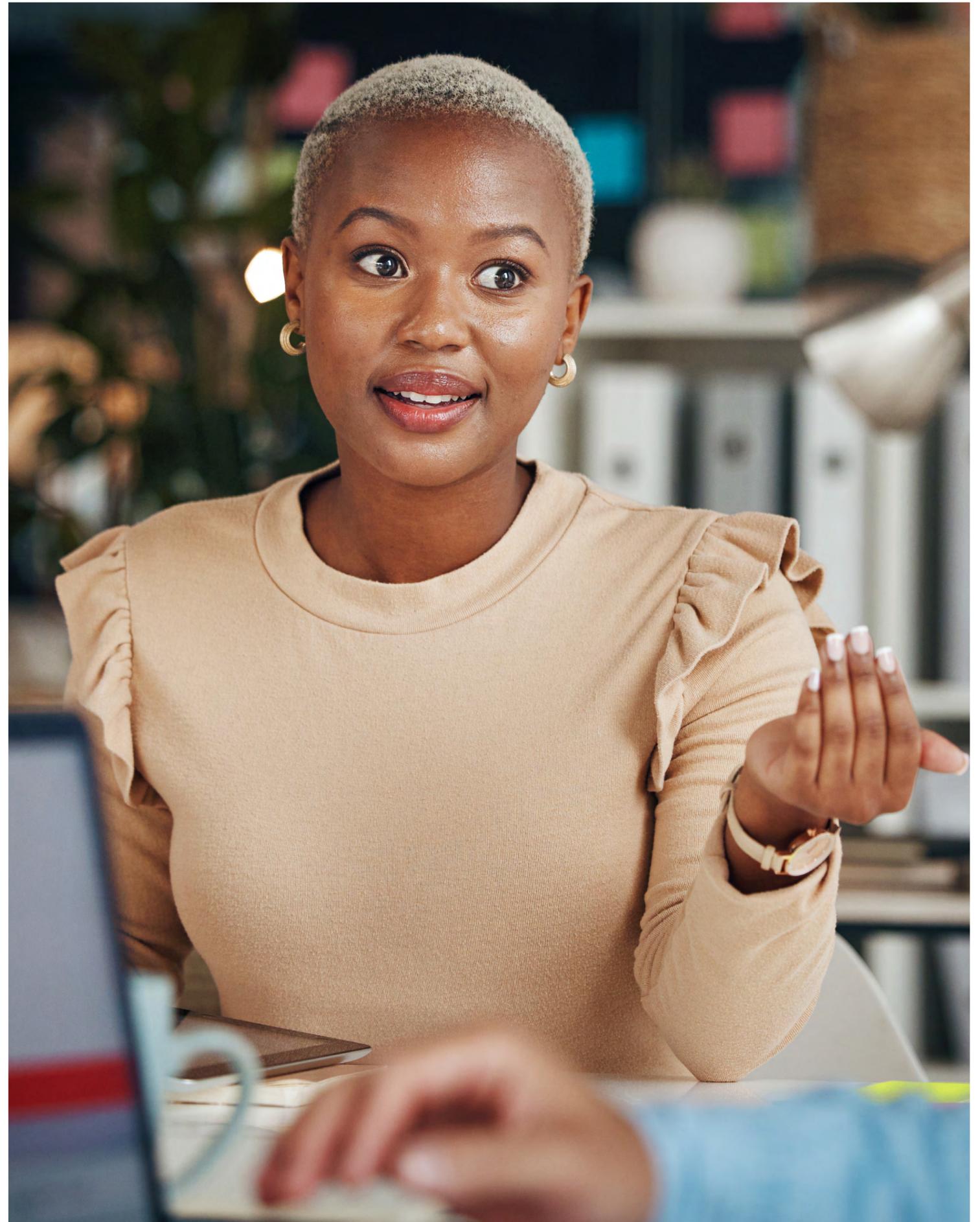
47 000

Plus de 47000 personnes sont touchées par un cancer colorectal et 17000 d'entre elles en meurent. Dans plus de 80% des cas, ce cancer provient d'une tumeur bénigne qui évolue lentement : **grâce au dépistage, vous pouvez le détecter à temps.**



04

Cancer : maladie et handicap



Il est parfois difficile de faire le lien entre cancer, maladie et handicap. Pourtant, il existe un lien entre les trois.

Les cancers masculins, les maladies mentales (dépression, burn-out) et leurs traitements ont souvent de lourdes conséquences sur le quotidien des salariés :

- Troubles de la mémoire,
- Difficultés de concentration,
- Fatigue chronique,
- Douleurs physiques,
- Baisse de moral, remise en question...

Tous ces symptômes peuvent persister, même après une rémission. C'est alors que le lien entre maladie et handicap se fait.

En effet, la situation de handicap survient dès lors que les difficultés liées à la maladie nuisent à l'exercice de l'activité professionnelle (difficulté de compréhension des consignes ou difficulté à tenir assis ou debout...).

Différents dispositifs existent pour compenser les difficultés en milieu professionnel.

Le référent handicap de votre entreprise ou le médecin du travail sont là pour vous renseigner. Tout salarié qui se sent concerné par une maladie ou un cancer peut effectuer une demande de Reconnaissance de la Qualité de Travailleur Handicapé (RQTH).

RQTH ne signifie pas déficient intellectuel mais le fait que la maladie vous empêche d'exercer pleinement une activité professionnelle. Être reconnu RQTH, ce n'est que du "bonus" compte-tenu des aménagements ou compensations qui peuvent être mis en place.

La RQTH peut être attribuée pour une durée de un à dix ans, ou à vie pour des situations de handicap irréversible. Malheureusement, beaucoup de personnes atteintes de cancer ne souhaitent pas faire cette demande par peur de « la double peine ». Pourtant, « La RQTH n'est pas un tatouage indélébile visible par tous. C'est plutôt un dispositif qu'il utilise à sa convenance », selon Emmanuelle Monteil, assistante de service social à l'Assurance Maladie.

Le salarié peut en faire la demande et lui seul sera informé de la décision apportée à son dossier.

Il pourra ou non en informer son employeur.

Vous souhaitez faire une demande de RQTH ?

Retrouvez toutes les informations sur la RQTH et les étapes de la démarche dans le document « RQTH pas à pas » disponible dans cette Activ' box !



05

Je suis concerné : comment et à qui en parler ?



Le diagnostic d'une maladie est un choc et il n'est pas simple d'envisager la poursuite de son travail dans ces conditions. Toutefois, ne vous isolez pas et parlez-en librement avec un proche, un collègue, acceptez d'être aidé.

Parler librement de ses difficultés au travail peut :

- **Faciliter l'aménagement de votre emploi du temps** pour suivre vos traitements, assister à des rendez-vous médicaux...
- **Permettre à vos collègues** de comprendre votre situation et vous soutenir.
- **Réduire votre stress.**
- **Sensibiliser votre entourage professionnel** à cette maladie.

À qui en parler ?

- **Un premier pas : et si vous en parlez à votre référent handicap ?** Obligatoire dans toutes les entreprises de 250 salariés et plus, il assure le suivi de la politique handicap de l'entreprise, et accompagne chaque collaborateur en situation de handicap.
- **Votre responsable hiérarchique direct** pour lui faire part des difficultés que vous rencontrez dans votre activité et temps de travail du fait de votre santé.
- **Le service des ressources humaines** pour échanger notamment sur votre arrêt maladie.
- **Vous pouvez également choisir d'en parler à vos collègues proches** si vous vous sentez à l'aise. Cela permettra d'éviter tout quiproquo sur votre situation et/ou vos absences.
- **Enfin, le médecin du travail** pourra vous accompagner et préparer avec vous une reprise du travail dans les meilleures conditions possibles.



En parlant ouvertement de votre cancer au travail, vous vous offrez la possibilité de connaître vos droits sur la Reconnaissance en Qualité de Travailleur Handicapé (RQTH), les congés maladie et le mi-temps thérapeutique, mais vous contribuez également à briser les tabous et à créer un environnement professionnel plus compréhensif et solidaire. N'oubliez pas que vous n'êtes pas seul dans cette épreuve et que de nombreuses ressources et professionnels existent pour vous accompagner.



06

**Je suis référent
handicap :
comment libérer
la parole
sur ce sujet ?**



En tant que référent handicap, votre rôle est double : accompagner le salarié dans des démarches et sensibiliser les équipes sur le sujet du cancer masculin comme vous le feriez pour tout autre sujet sensible.

Pour communiquer sur la santé masculine, vous avez plusieurs possibilités :

- **Élaborer des campagnes de sensibilisation ciblées** : axer la communication dans l'entreprise sur le cancer masculin ou sur la santé mentale masculine ? Pensez Movember comme on pense Octobre rose pour le cancer du sein. Pourquoi ne pas lancer le défi du port de la moustache ?
- **Impliquer les professionnels de santé** en les encourageant à aborder systématiquement la prévention lors des consultations. Prévoyez des conférences de sensibilisation en interne lors des journées mondiales ou d'événements spéciaux.
- **Un partenariat avec des associations spécialisées sur la santé masculine** : leur collaboration permet d'améliorer l'insertion et le maintien en emploi des personnes concernées par un cancer masculin ou un problème de santé mentale.

Comment préparer au mieux le retour en entreprise ?

Pas de retour en emploi réussi sans une bonne anticipation. "Anticiper" commence pendant l'arrêt de travail : gardez le contact avec le salarié, vous le valoriserez et lui donnerez confiance. Anticiper le retour du salarié vous permettra de :

- **Proposer des aménagements adaptés qui garantiront un maintien dans l'emploi** (horaires flexibles, télétravail, temps partiel),
- **Former les managers** à l'accompagnement des salariés atteints de cancer en les sensibilisant notamment sur la bonne attitude à tenir lors du retour du salarié.



Référent handicap, vous n'êtes pas seul...

Pour vous accompagner au mieux dans vos missions, vous pouvez vous entourer d'acteurs clés internes ou externes :

- **Agefiph** : organisme qui aide les entreprises dans leurs démarches en faveur de l'emploi des personnes en situation de handicap. Dans chaque région, l'Agefiph anime le réseau des référents handicap (RRH) des entreprises ou des organismes de formation et les conseille au quotidien.
- **Associations** : Collaborer avec des associations spécialisées sur la santé masculine pour améliorer l'insertion et le maintien dans l'emploi des personnes touchées.
- **Cap emploi** : organisme qui accompagne les entreprises et aide les salariés en situation de handicap à trouver ou à maintenir un emploi.
- **Les professionnels de santé** : ergonomes, psychologues, médecins... Ils accompagnent, ils sensibilisent et interviennent en entreprise quand cela est nécessaire.

RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES

Guide Mots et attitudes face à la maladie : www.e-cancer.fr/Expertises-et-publications/Catalogue-des-publications/Mots-et-attitudes-face-a-la-maladie

Programme de sensibilisation Lig' Entreprises : www.ligue-cancer.net/articles/ligentreprises-engagees-contre-le-cancer



activ box

SENSIBILISATION & HANDICAP

Retrouvez plus d'informations sur le site

www.agefiph.fr

Retrouvez des témoignages dans le centre de ressources du site agefiph.fr