



MOVEMBER® FOUNDATION

# 5 FAITS BONS À SAVOIR SUR LA SANTÉ MASCULINE

Apprenez-les, mettez-les en pratique  
et transmettez-les.

## 1. RETROUVEZ-VOUS ENTRE HOMMES

Restez connectés. Passer du temps avec vos amis vous fera du bien. Donnez-vous régulièrement des nouvelles, faites le point et prenez le temps.

## 2. AYEZ DES CONVERSATIONS OUVERTES

Parlez de vos vrais problèmes. Écoutez. Être présent pour quelqu'un peut lui sauver la vie.

## 3. CONNAISSEZ LES CHIFFRES

À 50 ans, discutez du cancer de la prostate avec votre médecin. Si vous avez des origines africaines ou antillaises ou que votre père ou votre frère est atteint d'un cancer de la prostate, ayez cette conversation à 45 ans.

## 4. CONNAISSEZ VOS TESTICULES

Contrôlez-les régulièrement et sachez ce qui est normal pour vous. Quelque chose a l'air de clocher ? Rendez-vous chez votre docteur.

## 5. BOUGEZ PLUS

Soyez quotidiennement actifs. Faites plus d'activités qui vous font vous sentir bien.

Apprenez-en plus sur [movember.com](http://movember.com)

