AMET
Santé au Travail

SANTÉ MASCULINE

Comprendre · Prévenir · Agir

www.amet.org

septembre 2026

LA SANTÉ MASCULINE EN QUELQUES CHIFFRES

Source : Movember Foundation

59 885

nouveaux cas de cancers de la prostate chaque année

2 600

nouveaux cas de cancers du testicule chaque année

75%

des suicides concernent des hommes

1250

projets de santé masculine* financés dans le monde.

*outils numériques, lignes d'écoute, recherche biomédicale, programmes d'accompagnement, etc.

MOVEMBER : LIBÉRER LA PAROLE SUR LA SANTÉ MASCULINE

Créé en 2003, le mouvement Movember contribue à faire de la santé masculine un **véritable enjeu de prévention**. À travers des actions de sensibilisation menées dans le monde entier, il encourage les hommes à s'informer, à consulter plus tôt et à parler plus librement de leur santé. Le mouvement s'articule autour de trois axes majeurs :

- La prévention du cancer de la prostate ;
- La sensibilisation au cancer du testicule ;
- La promotion de la santé mentale avec la prévention du suicide.

LE CANCER DE LA PROSTATE

Le cancer masculin le plus fréquent

C'est le cancer le plus fréquent chez l'homme en France et la 3ème cause de décès par cancer masculin. Rare avant 50 ans, son incidence **augmente progressivement avec l'âge**.

Symptômes

- Envie fréquente d'uriner ;
- Jet d'urine faible ;
- Douleurs pelviennes ;
- Sang dans les urines.

Dépistage

Le dosage de PSA* ne pose pas le diagnostic seul. Il est nécessaire de réaliser des examens complémentaires (toucher rectal, biopsie)

À discuter avec son médecin traitant :

- **Dès 50 ans**
- **Dès 45 ans en cas d'antécédents familiaux** (père ou frère concerné)

À retenir

Détecté précocement, le taux de survie du cancer de la prostate à 5 ans après le diagnostic dépasse 93 %.

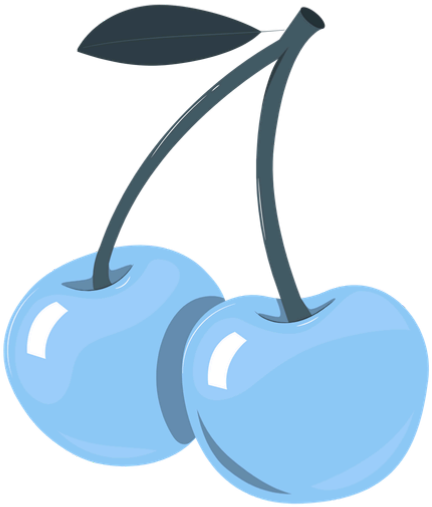
Le PSA ?
Décryptons ensemble !

Le **PSA** (Antigène Spécifique de la Prostate) est une protéine fabriquée naturellement par la prostate. Une toute petite quantité de cette protéine passe dans le sang. Le **dosage du PSA** est une simple prise de sang qui permet de mesurer cette quantité.

LE CANCER DU TESTICULE

2 minutes par mois peuvent faire la différence

Le cancer des testicules est le cancer le plus fréquent chez les hommes de 15 à 35 ans.



Symptômes

- Boule ou grosseur ;
- Gonflement ou augmentation de volume ;
- Sensation de lourdeur dans le scrotum ;
- Modification de consistance ;
- Plus rarement : douleur ou gêne persistante.

Dépistage

Il n'existe pas de programme national de dépistage systématique du cancer du testicule.

Toutefois, il est recommandé de pratiquer **l'auto-examen mensuel** afin de repérer rapidement une anomalie et de consulter sans attendre.

Traitement & fertilité

La chirurgie (orchidectomie inguinale) est le traitement de première intention.

La cryopréservation de sperme est systématiquement proposée avant tout traitement pour préserver la fertilité.

À retenir

Détecté précocement, le cancer du testicule guérit dans plus de 95% des cas.

Bien pratiquer l'autopalpation : les étapes

Après la douche

La chaleur relâche les muscles du scrotum. La palpation est donc plus facile.

Position confortable

Debout devant un miroir : observation de l'aspect général (forme, symétrie, peau)

Palpation douce

Pouce sur le dessus, index et majeur en dessous.

Rouler doucement chaque testicule 1 à 2 minutes.

Repérer toute anomalie

Grosseur, gonflement, sensation de lourdeur, changement de consistance **= consultation médicale urgente, sans attendre.**

1 auto-examen <u>chaque mois</u> à <u>la même date</u>

JAN FEV MAR AVR MAI JUIN JUIL AOÛ SEP OCT **NOV** DÉC

ET LE CANCER DU SEIN CHEZ L'HOMME ?

Rare mais possible

Moins de 1% des cancers du sein concernent les hommes.

Symptômes

- Apparition d'une boule ou d'un épaississement ;
- Écoulement au niveau du mamelon ;
- Rétraction du mamelon ;
- Modification de l'aspect de la peau ou du mamelon.

Dépistage

Il n'existe pas de dépistage systématique du cancer du sein chez l'homme.

En présence d'un symptôme inhabituel, il est important de **consulter rapidement un médecin** afin de réaliser les examens adaptés.

À retenir

Le cancer du sein chez l'homme est rare, mais il existe.

Comme pour de nombreux cancers, une détection précoce améliore les chances de prise en charge et de guérison.

SANTÉ MENTALE : BRISER LE SILENCE

Pourquoi est-ce important d'en parler ?

La santé des hommes ne se limite pas aux cancers. La santé mentale est un enjeu majeur, souvent invisible, freiné par les stéréotypes culturels de la masculinité. Selon *la DREES*, les hommes présentent des taux de mortalité par suicide nettement supérieurs à ceux des femmes.

Les facteurs de risque

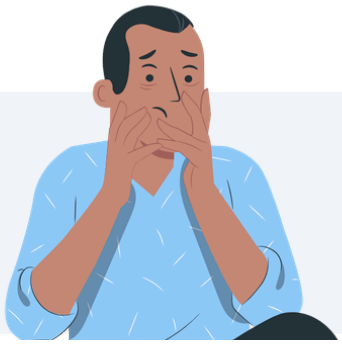
Isolement

Rupture affective

Difficultés financières

Dépression

Consommation d'alcool



Perte d'emploi ou de repères

Reconnaître les signaux d'alerte

SIGNAUX VERBAUX	SIGNAUX COMPORTEMENTAUX
"Je n'en peux plus"	Retrait social soudain
"Vous seriez mieux sans moi"	Consommation d'alcool ou de drogues
"Je ne veux plus être là"	Hygiène et apparence négligées
"Tout ça ne sert à rien"	Agitation, insomnie, impulsivité
Etc.	Appels inhabituels, "faire le bilan"

À retenir | Parler du suicide peut ouvrir un dialogue et sauver une vie.

Comment aider un collègue ou un proche ?

CE QU'IL FAUT FAIRE	CE QU'IL FAUT ÉVITER
Poser la question directement	Minimiser la souffrance
Écouter sans juger	Promettre le secret absolu
Rester présent	Laisser la personne seule
Encourager à consulter	Attendre que cela passe
En cas d'urgence ? Appeler le 15 (SAMU), le 17 (POLICE) ou le 3114 si danger immédiat	Se sentir le/la seul.e responsable

PROMOUVOIR LA SANTÉ EN ENTREPRISE

Quel rôle pour l'employeur ?

L'entreprise n'a pas vocation à se substituer au médecin traitant ni aux professionnels de santé. Elle peut toutefois créer un environnement favorable à la prévention en relayant des messages fiables, en sensibilisant ses équipes et en valorisant la démarche de soin.

Quelques exemples d'actions concrètes

Diffuser des messages fiables

- Afficher de la documentation dans les espaces communs, infirmeries et vestiaires

→ Consulter le kit de communication juste ici

- Diffusion et partage de sources fiables : Santé Publique France ; Ligue contre le Cancer ; INCa ; PsyCom ; etc.

Participer à des campagnes de Santé Publique : Movember

- Organiser des défis sportifs et lever des fonds pour la recherche

Encourager la consultation médicale

- Rappeler l'importance de consulter son médecin en cas de symptômes
- Faciliter l'accès par des aménagements d'horaire

Rappeler les visites de santé au travail

- Tout salarié peut demander une visite à sa propre initiative auprès de l'AMET, votre service de prévention et de santé au travail

→ *Ces visites sont des moments privilégiés pour évoquer fatigue, stress, symptômes ou addictions*

Former les managers

- Repérage des signaux de mal-être (fatigue persistante, irritabilité, repli sur soi)
- Orientation vers les bons interlocuteurs, sans stigmatiser

Mettre en place un Programme d'Aide aux Employés (PAE)

- Accompagnement psychologique confidentiel disponible 24h/24

Impliquer votre service de santé au travail : l'AMET

- Nous pouvons vous aider à co-construire vos actions de sensibilisation et orienter les salariés vers les ressources appropriées

DEVENIR ACTEUR DE SA SANTÉ

Les 7 réflexes essentiels à retenir

- Consulter son médecin une fois par an ;
- Réaliser l'auto-examen testiculaire ;
- Bouger 30 minutes par jour minimum ;
- Limiter alcool et tabac ;
- Parler de ses difficultés ;
- Demander de l'aide si besoin.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Profiter des rendez-vous de prévention proposés par l'Assurance Maladie !

Le dispositif *Mon Bilan Prévention* permet de faire le point sur sa santé, ses habitudes de vie et ses facteurs de risque avec un professionnel de santé.

En savoir plus

POUR ALLER PLUS LOIN

AMET Santé au Travail

Votre service de prévention et de santé au travail.

Association Française d'Urologie (AFU)

Informations fiables sur les cancers de la prostate, du testicule et plus largement la santé masculine.

CERHOM

Association française dédiée aux cancers masculins. Information, soutien aux patients et lignes d'écoute spécialisées.

Movember Foundation

Informations, sensibilisation et mobilisation internationale pour la santé masculine.

Document conçu et réalisé par AMET Santé au Travail - Siret 78556599500020 - Crédits photos : ©Flaticon ©StorySet ©Magnific

Pour toute précision, contactez-nous au **01 49 35 82 50** ou par mail à **groupe.santepublique@amet.org**