

7 FAITS SUR LA SANTÉ QUE LES HOMMES DOIVENT CONNAÎTRE

Seuls **30%** de la santé d'un homme sont déterminés par la génétique.

70% sont maîtrisables par le mode de vie

Les hommes vivent **9 ans** de leur vie en mauvaise santé - Un fait évitable par de petits changements dans le mode de vie



SANTÉ MENTALE

Les hommes inactifs sont **60%** plus probables de souffrir de dépression que les hommes actifs.

ALCOOL



Ceux qui consomment de 4 à 10 verres au plus par semaine ont **moins de risques** de développer un diabète de type 2. Boire plus de 10 verres **double le risque** de diabète de type 2.

7 À 8 HEURES

SOMMEIL

Les hommes dormant de 7 à 8 heures par nuit sont **60%** moins probables d'avoir une attaque cardiaque fatale que ceux dormant cinq heures ou moins.



NUTRITION

Facile comme bonjour! Consommer vos 5 à 7 portions de fruits et légumes est aussi simple qu'une pomme de terre, une grosse carotte, une pomme, un demi avocat et une poire.



ACTIVITE

Les hommes qui montent 50 marches d'escalier ou marchent cinq pâtés de maison par jour peuvent diminuer leur risque d'attaque cardiaque de **25%**



ChangePasTrop.ca
FondationSanteDesHommes.ca

SOURCES
www.statcan.gc.ca/tables-tableaux/sum-som/101/cst01/hlth67-eng.htm
www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2004/inactivity.pdf
www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/choose-choix/fruit/serving-portion-eng.php
www.nhlbi.nih.gov/health/public/sleep/healthy_sleep.pdf
www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18952563
www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7572969
www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10857962
www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11976443