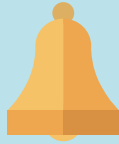


LE TRAVAIL DES HOMMES LES MÈNE PLUS RAPIDEMENT VERS LA TOMBE

PLUS DE 80 % DES HOMMES SONT STRESSÉS AU TRAVAIL ET 60 % D'ENTRE EUX S'EN INQUIÈTENT AU POINT D'EN PERDRE LE SOMMEIL



SIGNAUX D'ALARME

- ▶ 81 % des hommes trouvent leur travail assez ou très stressant
- ▶ 60 % des hommes affirment que cela nuit à leur sommeil
- ▶ 60 % des hommes canadiens travaillent plus de 40 heures par semaine



DÉSÉQUILIBRE ENTRE LE TRAVAIL ET LA VIE PERSONNELLE

- ▶ 60 % des hommes travaillent lorsqu'ils ne se sentent pas bien ou lorsqu'ils sont malades
- ▶ 46 % des hommes travaillent souvent des heures supplémentaires
- ▶ 30 % des hommes travaillent lorsqu'ils sont en vacances

Les conséquences d'un niveau de stress élevé et d'un manque de sommeil peuvent être sérieuses, incluant un risque plus élevé de maladies cardiaques, de diabète de type 2, de dépression et d'autres maladies mentales, de faibles niveaux de testostérone et d'obésité.

PETITS CHANGEMENTS = GROS IMPACT

Faire des changements peut être intimidant, mais ces simples conseils sont faciles à adopter et tout le monde peut les faire :

- ▶ Augmenter le ratio de temps passé debout vs assis
- ▶ Réunions en marchant
- ▶ Boire plus d'eau et moins de boissons sucrées
- ▶ Pas de café après 15 h
- ▶ Préparer des collations santé à manger au cours de la journée
- ▶ Plus de pauses d'écrans pour vos yeux et votre cerveau



ChangePasTrop.ca
FondationSanteDesHommes.ca
SemaineDeLaSanteDesHommes.ca

SOURCES

Disponibles sur demande. Veuillez contacter info@menshealthfoundation.ca