



— Movember —

Tous les ans, en novembre, Movember fait surgir des moustaches sur des milliers de visages masculins, au Canada et ailleurs dans le monde. Grâce à leur moustache, ces hommes recueillent des sommes indispensables à la santé masculine, en particulier pour le cancer de la prostate, et sensibilisent ainsi la population à cette problématique.



Le 1^{er} novembre, les gars, rasés de près, s'inscrivent à Movember.com. Le reste du mois, ces hommes altruistes et généreux, taillent, entretiennent et cirent leur moustache pour qu'elle figure parmi les plus belles. Appuyés par les femmes de leur vie, ces hommes recueillent des fonds en cherchant à faire commanditer leur moustache.

Les hommes à moustache deviennent en fait des panneaux-réclame ambulants et parlants pendant les 30 jours de novembre. Par ce qu'ils font et ce qu'ils disent, ils contribuent à sensibiliser leur entourage en favorisant les conversations privées et les débats publics sur ce sujet souvent négligé de la santé masculine.

À la fin du mois, ces hommes et les femmes de leur vie célèbrent leur galanterie et leur courage en organisant leur propre fête Movember ou en participant à l'un des célèbres 'Gala Party' qu'organise Movember en divers endroits du monde.

— L'effet Movember : sensibilisation et éducation, survie, recherche

Les fonds recueillis au Canada vont au cancer de la prostate, le cancer le plus courant chez les hommes. Ils sont consacrés à des programmes directement dirigés par Movember et par leur partenaire en santé masculine, Cancer de la Prostate Canada. Ensemble, les deux organismes collaborent pour que les fonds de Movember appuient un large éventail de programmes novateurs et de calibre mondial, conformes aux buts stratégiques dans les domaines de la sensibilisation et de l'éducation, de la survie et de la recherche.

Objectifs stratégiques applicables aux fonds recueillis:**🐾 Survie**

Financer les initiatives propres à la survie qui renseignent les hommes atteints du cancer de la prostate et leur famille et leur viennent en aide pour qu'ils puissent prendre des décisions éclairées et améliorer leur qualité de vie.

🐾 Sensibilisation et éducation

Par la campagne annuelle et les programmes que nous finançons, faire beaucoup mieux comprendre les risques de santé que courent les hommes et les encourager à agir à partir de ces connaissances.

🐾 Recherche sur le cancer de la prostate

Financer des projets de recherche novateurs ciblés et les capacités habilitantes clés pour que de meilleurs tests cliniques et de meilleurs traitements qui réduiront le fardeau du cancer de la prostate puissent voir le jour.

🐾 Influencer les changements en santé masculine

Financer la recherche qui aide à concevoir une politique de la santé et à appliquer les connaissances qui favoriseront une meilleure santé chez les hommes.

Pour plus d'information ou si vous voulez vous inscrire pour participer, faire un don ou participer en tant qu'entreprise, rendez vous à l'adresse suivante : <http://ca.movember.com/fr/?home>

Novembre : Mois de l'ostéoporose

L'ostéoporose est une maladie qui rend les os fragiles. Ces derniers se brisent très facilement à la suite d'un simple mouvement comme soulever un objet, exécuter une torsion, trébucher ou tomber. La plupart des fractures ostéoporotiques surviennent à la hanche, à la colonne, à l'épaule et au poignet. Se briser les os peut être douloureux. Même une fois guéri, il se peut que vous ne recouvriez pas votre force d'antan.

Une bonne alimentation est essentielle pour avoir des os solides

- Grâce à un régime équilibré contenant des aliments des quatre groupes alimentaires vous maintenez vos os solides et prévenez les fractures.
- La vitamine D est importante pour garder vos os solides. Les personnes adultes devraient prendre un supplément de vitamine D tout au long de l'année. Demandez à votre médecin quelle est la dose qui convient à votre situation.
- Le calcium est essentiel à la santé osseuse. Il est préférable d'en obtenir à partir des sources alimentaires telles que le lait, le fromage, le yogourt, les boissons de riz, de soya et d'amandes enrichies.

Des exercices pour maintenir vos os et vos muscles solides

- Faites des exercices aérobiques durant, au moins, 30 minutes par jour, afin de maintenir et d'améliorer la force de vos os (la marche rapide, la randonnée pédestre et l'aérobic).
- Incluez dans votre programme des exercices avec des mouvements non conventionnels et qui diffèrent des gestes quotidiens (la danse et les exercices d'agilité).

(Source : www.osteoporosis.ca)