



Santé du système reproducteur chez les hommes et les femmes

Nous nous préoccupons presque tous de notre santé, et nous nous efforçons d'éviter les maladies cardiovasculaires, le diabète, le cancer et d'autres maladies chroniques. Nous surveillons notre pression artérielle et notre taux de cholestérol, nous mangeons sainement et nous essayons de faire de l'activité physique. Mais combien d'entre nous surveillent la santé de leur système reproducteur? Au chapitre de notre bien-être, nous négligeons souvent la santé de la reproduction (ou santé génésique). Beaucoup de gens, en particulier les hommes (parce qu'ils sont gênés ou craintifs ou qu'ils redoutent le jugement social), ne veulent pas savoir ce qui se passe « en dessous de la ceinture ». Mais pour être en bonne santé, vous devez surveiller tous vos systèmes corporels.

Heureusement, grâce aux campagnes médiatiques et à une plus grande ouverture d'esprit, les hommes et les femmes de tous âges sont davantage portés à s'informer sur la santé génésique, à découvrir les symptômes à surveiller et à passer des examens réguliers.

Chez les femmes

Un grand nombre d'infections et de problèmes de santé peuvent nuire à la santé génésique des femmes. Voici certains des plus graves :

Cancer. Il existe cinq types de cancers gynécologiques : cancer des ovaires, du col de l'utérus, de l'utérus, du vagin et de la vulve. Un des plus courants est celui du col de l'utérus, qui se traite facilement en cas de détection précoce – laquelle se fait généralement à l'aide d'un test PAP. Ce cancer est généralement causé par le virus du papillome humain (VPH), transmis lors de rapports sexuels.

Laissez-nous vous aider. Accédez à PCM en tout temps par téléphone, sur le Web ou à l'aide de votre appareil mobile.

1.866.872.6336 ou travaillsantevie.com



L'endométriose survient quand on trouve des tissus ressemblant à la paroi de l'utérus à d'autres endroits de l'abdomen, ce qui cause d'intenses douleurs pelviennes et des problèmes de fertilité.

Les fibromes utérins sont les tumeurs non cancéreuses les plus courantes chez les femmes en âge de procréer. Leur origine est inconnue. Les symptômes sont les suivants :

- Règles abondantes ou douloureuses, ou saignements entre les cycles menstruels
- Sensation de gonflement dans le bas-ventre
- Mictions fréquentes
- Sensation de douleur pendant les rapports sexuels
- Douleur dans le bas du dos
- Problèmes de reproduction

Certaines femmes n'ont aucun symptôme; c'est pourquoi il est important de passer régulièrement des examens.

Le syndrome de Stein-Leventhal (SSL) survient quand les ovaires ou les glandes surrénales produisent plus d'hormones mâles que la normale. Une des conséquences est la formation de kystes (poches de liquide) sur les ovaires. Les femmes obèses risquent davantage de souffrir du SSL. Les femmes souffrant du SSL sont plus susceptibles d'être atteintes du diabète ou d'une maladie cardiaque. Voici certains des symptômes :

- Règles peu fréquentes, irrégulières ou inexistantes
- Difficulté à tomber enceinte
- Obésité
- Acné
- Pousse de poils sur le visage, la poitrine ou le bas-ventre
- Peau plus épaisse et plus foncée, qui a parfois un aspect soyeux au niveau des aisselles

Vous devez absolument consulter votre médecin si vous avez des symptômes inhabituels.

Laissez-nous vous aider. Accédez à PCM en tout temps par téléphone, sur le Web ou à l'aide de votre appareil mobile.
1.866.872.6336 ou travailsantevie.com



Chez les hommes

Il est tout aussi important pour les hommes de veiller à la santé de leur système reproducteur. Malheureusement, ils sont moins enclins à demander de l'aide ou à passer des examens réguliers, même s'il semble que la situation s'améliore dans de nombreux pays grâce aux campagnes de santé publique. Voici certains des problèmes de santé génésique les plus courants chez les hommes :

L'hypertrophie bénigne de la prostate (HBP), qui consiste en une expansion de la glande prostatique, touche généralement les hommes de plus de 50 ans. Dans pareil cas, l'homme peut avoir de la difficulté à uriner. On peut souvent corriger l'HBP à l'aide de médicaments ou d'une chirurgie si les symptômes s'aggravent.

Le cancer de la prostate est le deuxième cancer le plus courant chez les hommes (après le cancer du poumon), et environ un homme sur sept recevra un diagnostic de cancer de la prostate à un moment de sa vie. Heureusement, quand ce cancer est détecté assez tôt, les chances de survie sont de plus de 98 %. Grâce aux campagnes médiatiques encourageant les hommes à passer un examen et des tests chaque année, le nombre de décès causés par cette maladie est en train de diminuer dans de nombreux pays. Le dépistage annuel est vital, car de nombreux hommes n'ont aucun symptôme précoce. Le cas échéant, voici comment ces symptômes se manifestent :

- Difficulté à uriner ou douleur au moment d'uriner. Souvent, ces symptômes sont également associés à l'HBP
- Présence de sang ou de sperme dans l'urine
- Douleur dans les hanches, le bassin, la colonne vertébrale ou le haut des jambes
- Douleur ou inconfort durant l'éjaculation

La dysfonction érectile a plusieurs causes, notamment les effets indésirables de certains médicaments, le stress et l'anxiété. Heureusement, une fois qu'on en a trouvé la cause, elle est souvent facile à traiter.

Chez les hommes et les femmes

Un problème touche aussi bien les hommes que les femmes, et peut avoir de graves répercussions sur leur santé : les infections transmissibles sexuellement. Les ITS causées par des bactéries (chlamydia, gonorrhée, syphilis) peuvent être traitées par des antibiotiques ou d'autres médicaments. Par contre, il n'existe aucun remède pour les ITS causées par un virus (herpès, VIH), même si les médicaments antiviraux permettent de contrôler les symptômes.

Il importe de noter que de nombreuses personnes ne présentent aucun symptôme, et que les femmes confondent parfois les symptômes courants d'une ITS (sécrétions anormales ou mictions douloureuses) avec une infection urinaire ou vaginale. Si vous n'êtes pas dans une relation durable et stable et si vous êtes actif sexuellement, veillez à faire régulièrement des tests de dépistage des ITS – et ayez des relations sexuelles protégées. Les préservatifs constituent le premier moyen de protection contre les ITS.

Pour en savoir plus sur la santé du système reproducteur des hommes et des femmes, parlez à votre médecin de famille ou communiquez avec votre PCM.

Laissez-nous vous aider. Accédez à PCM en tout temps par téléphone, sur le Web ou à l'aide de votre appareil mobile.
1.866.872.6336 ou travaillsantevie.com



Est-ce que vous offrez des encouragements ou une aide matérielle à vos enfants d'âge adulte?

Il n'y a pas si longtemps, une personne qui atteignait l'âge de 18 ans entrait dans l'âge adulte. C'était l'âge auquel les jeunes quittaient l'école secondaire pour commencer à travailler. Ils étaient assez vieux pour servir dans l'armée et, dans certains pays, pour voter et consommer de l'alcool. Lorsqu'ils étaient dans la vingtaine, nos parents et nos grands-parents vivaient de façon indépendante, assumaient leurs décisions et leurs erreurs, avaient un revenu, étaient en relation stable et avaient déjà des enfants.

Ce n'est plus le cas. En 2014, une étude américaine a révélé que, pour la première fois en plus de 130 ans, les adultes ayant entre 18 et 34 ans étaient plus nombreux à vivre chez leurs parents que dans leur propre logement. Et cette tendance se poursuit. Une étude plus récente révèle qu'aujourd'hui, les jeunes dans la vingtaine sont moins nombreux à avoir fait le passage à la vie adulte que leurs parents et grands-parents à leur âge.

Que s'est-il passé? On ne peut pas seulement attribuer ce changement générationnel à une économie différente qui offre moins de possibilités et plus d'emplois contractuels, au taux d'endettement élevé des étudiants ou à la forte hausse des loyers et du prix des maisons. Il n'est pas non plus dû au fait que les jeunes ne quittent pas le domicile parental, car ils s'en vont un jour ou l'autre. Il semble simplement qu'ils finissent par y retourner. La raison est que les parents ont changé leur façon de penser.

La nouvelle norme

Il n'est plus mal perçu pour un jeune adulte de vivre chez ses parents ou de bénéficier de leur soutien. En fait, il est peut-être avisé, financièrement parlant, d'aider ses enfants à payer leurs dettes d'études ou à économiser pour s'acheter une maison. Par contre, si les parents puisent dans leur épargne-retraite ou si les enfants d'âge adulte refusent d'assumer leurs responsabilités, cela peut avoir des conséquences négatives sur le plan tant émotionnel que financier. Les parents doivent trouver un équilibre fragile entre le fait d'encourager leurs enfants à réussir et le fait d'être leurs « pourvoyeurs ».

Voici quelques signes indiquant aux parents qu'ils ont franchi cette ligne et sont devenus des « pourvoyeurs » :

- Les enfants d'âge adulte attendent ou exigent certaines choses de leurs parents, par exemple une aide financière ou des cadeaux.
- Les parents tirent constamment leurs enfants d'âge adulte de mauvais pas ou résolvent leurs problèmes.
- Les parents ne font pas porter les conséquences de la situation à leurs enfants.
- Ils sacrifient leur liberté ou leur sécurité financière au profit d'un enfant d'âge adulte.
- Ils craignent de heurter la sensibilité de leur enfant ou que celui-ci ne les aime plus.

Laissez-nous vous aider. Accédez à PCM en tout temps par téléphone, sur le Web ou à l'aide de votre appareil mobile.

1.866.872.6336 ou travailsantevie.com



Donner des encouragements sans devenir des pourvoyeurs

Tous les parents veulent que leurs enfants soient heureux et réussissent. Ainsi, il peut arriver qu'il soit avantageux financièrement pour un enfant d'âge adulte de vivre temporairement chez ses parents ou qu'une crise survienne et réunisse la famille de nouveau – une rupture, la perte d'un emploi ou des problèmes de santé. Voici des moyens d'aider vos enfants d'âge adulte tout en préservant un certain équilibre et en encourageant leur indépendance :

- **Fixez une date limite** à laquelle vos enfants d'âge adulte devront quitter la maison.
- **Demandez à chacun de contribuer.** Insistez pour que vos enfants d'âge adulte paient leur part. S'ils ont un emploi, ils devraient payer pour le gîte et le couvert. Dans le cas contraire, ils devraient assumer certaines tâches ménagères.
- **Établissez des limites et des règles de base.** Vos enfants d'âge adulte ne devraient pas compter sur vous pour laver leur linge, faire le ménage, préparer les repas ou faire toutes les courses. Pas plus qu'ils ne devraient s'attendre à pouvoir inviter des amis sans vous en parler avant ou à pouvoir utiliser votre véhicule à n'importe quel moment.
- **Limitez votre aide financière à leurs besoins, pas à leurs envies.** Vos enfants d'âge adulte veulent une plus belle voiture, acheter le tout dernier appareil électronique ou partir une fin de semaine avec des amis? C'est à eux de le payer. Encouragez-les à vivre selon leurs moyens et à travailler pour financer les « extras ». Demandez-leur de rembourser l'argent qu'on leur a prêté. De plus, donnez selon vos moyens. Ne puisez pas dans votre épargne-retraite, ne réhypothéquez pas votre maison et ne prenez pas un deuxième emploi pour financer le mode de vie de votre enfant. Si vous faites des sacrifices pour aider votre enfant à payer ses études supérieures ou à rembourser sa dette d'études, faites-lui savoir les répercussions que cela a sur vous.
- **N'intervenez pas pour régler leurs problèmes.** Les jeunes adultes ont tout particulièrement besoin de développer leur résilience et d'apprendre à résoudre leurs problèmes, et ils n'y parviendront qu'en apprenant de leurs erreurs.

Si votre enfant d'âge adulte ou vous-même avez besoin de conseils financiers ou d'aide financière, ou si vous avez besoin d'encadrement, communiquez avec PCM.

Laissez-nous vous aider. Accédez à PCM en tout temps par téléphone, sur le Web ou à l'aide de votre appareil mobile.

1.866.872.6336 ou travailsantevie.com

