



NOUS TRAVAILLONS TOUTE L'ANNÉE POUR QUE LES HOMMES
MENENT UNE VIE PLUS HEUREUSE, PLUS SAIN ET PLUS LONGUE

MOVEMBER FOUNDATION

**NOUS SOUHAITONS QUE
LES HOMMES PUISSENT
MENER UNE VIE PLUS
HEUREUSE, PLUS SAIN ET
PLUS LONGUE ET
NOUS NOUS ENGAGEONS
À Y PARVENIR GRÂCE
AUX PROGRAMMES QUE
NOUS FINANÇONS
ET À NOTRE ACTION
DE SENSIBILISATION
À L'ANNÉE**

FAITES RÉGULIÈREMENT LE POINT AVEC VOS AMIS & VOTRE FAMILLE

Il est facile de privilégier d'autres domaines de votre vie mais efforcez-vous de rester en contact avec vos amis, pour votre bien mais aussi pour le leur.

BOUGEZ

La meilleure chose à faire pour votre santé est de rester actif. C'est à vous de décider de la façon dont vous souhaitez pratiquer une activité physique. Tester un nouveau sport l'espace d'une journée, effectuer un rapide jogging à l'heure du déjeuner, jouer au ping-pong entre amis ou faire une longue balade à vélo, aucun MOVE n'est trop intensif ni trop léger.

PARLEZ DES CHOSES IMPORTANTES DE LA VIE

La fin d'une relation, la perte d'un emploi, des problèmes financiers ou le bonheur de devenir papa sont d'immenses moments dans la vie auxquels tous les hommes sont amenés à être confrontés. Il est important d'évaluer leur impact et de se dire qu'il n'y a pas de mal à parler de votre capacité à accepter ce changement.

SAVOIR, C'EST POUVOIR

Les antécédents familiaux font partie des éléments primordiaux pour comprendre votre santé. Ils affectent les risques de développer un cancer, du diabète, une maladie cardiaque, le risque d'AVC, parmi d'autres problèmes de santé. Tout commence autour d'une conversation. Parlez à votre famille et tenez compte des maladies auxquelles un parent proche a été confronté. Veillez également à vous informer sur les causes de décès dans votre famille.

SI VOUS REMARQUEZ QUELQUE CHOSE, AGISSEZ

Vous connaissez votre corps mieux que quiconque. Si vous pensez que quelque chose ne va pas, ne laissez pas traîner la situation en espérant que le problème disparaisse. Allez chez votre médecin pour qu'il vous examine. Un dépistage précoce peut être déterminant pour traiter les problèmes graves.

REJOIGNEZ LE MOUVEMENT POUR LA SANTÉ MASCULINE SUR

MOVEMBER.COM

