

— JUIN 2026 — MOIS NATIONAL DE LA SANTÉ DES HOMMES —



Autonomiser les communautés
pour l'équité en santé
et la justice sociale.

LA SANTÉ DES HOMMES

Qu'est-ce que la santé des hommes?

La santé des hommes englobe le bien-être physique, mental et social des hommes et des garçons tout au long de leur vie.

Il ne s'agit pas seulement de survivre à une maladie; il s'agit de s'épanouir — au travail, à la maison, dans les relations et dans la communauté.

La santé des hommes est influencée par l'accès aux soins, les habitudes de vie, le soutien en santé mentale et la volonté de demander de l'aide.



PRÉVENTION ET DÉPISTAGE

Bilans de santé réguliers, dépistages, vaccinations et connaissance de vos chiffres avant que les problèmes ne commencent.



GESTION DES MALADIES CHRONIQUES

Les maladies cardiaques, le diabète, l'hypertension et le cancer sont les principales causes de décès — mais elles peuvent être prises en charge s'il y a un dépistage précoce et des mesures appropriées.



SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE

Les hommes meurent par suicide 4 fois plus que les femmes. La santé émotionnelle est tout aussi importante que la santé physique.

■ Le saviez-vous? Faits sur la santé des hommes

- Les hommes sont 24 % moins susceptibles que les femmes d'avoir consulté un médecin au cours de la dernière année (AHRQ, 2021).
- 72 % des hommes disent qu'ils préféreraient faire les tâches ménagères plutôt que d'aller chez le médecin (Cleveland Clinic, 2019).
- Les hommes noirs aux États-Unis ont une espérance de vie d'environ 71 ans — près de 6 ans de moins que les hommes blancs (CDC, 2024).
- Seulement 53 % des hommes aux États-Unis respectent les recommandations fédérales en matière d'activité physique hebdomadaire (CDC, 2022).



VOTRE SANTÉ. VOTRE AVENIR.
PASSEZ À L'ACTION AUJOURD'HUI.





DE LA PART DE NOTRE ÉQUIPE —

JUIN EST LE MOIS DE LA SANTÉ DES HOMMES



En moyenne, les hommes américains meurent **5 ans plus tôt** que les femmes — et la plupart de ces décès sont évitables.



Le fardeau pèse le plus lourdement sur **les hommes noirs, les hommes des régions rurales et les hommes sans assurance**, qui courent des risques disproportionnés et ont le moins accès aux soins.



Bonne nouvelle : la plupart des maladies qui tuent les hommes — **maladies cardiaques, diabète, cancer du côlon et autres** — peuvent être détectées tôt et traitées si elles sont prises à temps.



Ce numéro a été conçu pour vous donner une base solide — dans un langage clair, avec des étapes concrètes et des ressources que vous pouvez utiliser dès aujourd'hui.



Autonomiser les communautés pour l'équité en santé et la justice sociale.



Qu'est-ce qui est le plus susceptible de tuer des hommes américains ?

Voici les principales causes de décès chez les hommes américains. La plupart sont des affections que nous pouvons dépister, traiter ou prévenir avec les bonnes habitudes et des soins médicaux rapides.

#	Cause du décès	~ Décès/Année	En grande partie évitable ?
1	Maladies cardiaques	~350,000	Oui
2	Cancer (tous types)	~310,000	Partiellement
3	Blessures non intentionnelles	~130,000	Oui
4	AVC	~58,000	Oui
5	Maladie pulmonaire chronique (BPCO)	~55,000	Oui — arrêtez de fumer
6	Diabète	~46,000	En grande partie oui
7	COVID-19	~65,000	Partiellement
8	Maladie d'Alzheimer	~42,000	Partiellement
9	Maladie rénale	~28,000	Partiellement
10	Suicide	~26,000	Oui — le traitement fonctionne

Source : CDC National Center for Health Statistics, données 2023 (publiées en 2024).

Santé cardiaque — Votre priorité #1

Les maladies cardiaques tuent plus d'hommes américains que tout autre — environ 1 homme sur 4 morts. La bonne nouvelle : jusqu'à 80 % des crises cardiaques sont évitables.

Connaissez vos facteurs de risque

1. **L'hypertension** artérielle — touche 51 % des hommes américains (AHA, 2024). Souvent sans symptômes.
2. **Cholestérol élevé** — peut obstruer silencieusement les artères. Une prise de sang est la seule façon de savoir.
3. **Diabète ou prédiabète** — environ la moitié des hommes américains ont l'un ou l'autre.
4. **Fumer** — arrêter peut réduire de moitié le risque d'infarctus en un an.
5. **L'obésité** — touche 43 % des hommes américains (CDC, 2024).
6. **Inactivité physique** — près de la moitié des hommes américains ne font pas assez d'exercice.

Étapes simples qui fonctionnent

1. Marchez **30 minutes par jour, 5 jours par semaine**.
2. Mangez plus de **fruits, légumes et céréales complètes**, ainsi que moins de **sel, de boissons sucrées et d'aliments transformés**. Connaissez vos chiffres : **tension artérielle, cholestérol et glycémie**. Arrête de fumer.
3. Appelez le **1-800-QUIT-NOW** pour un support gratuit. Limitez la consommation d'alcool à **un maximum de 2 verres par jour**.

Prendre ces mesures simples peut réduire considérablement votre risque de maladies cardiaques et vous aider à vivre plus longtemps et en meilleure santé.

SIGNES AVERTISSEURS D'UNE ATTAQUE CARDIAQUE

 **APPELEZ LE 911**



- Douleur, pression ou serrement dans la poitrine



- Douleur dans le bras, l'épaule, la mâchoire ou le dos



- Essoufflement



- Transpiration froide, nausées, étourdissements



**EN CAS DE DOUTE —
APPELEZ LE 911.**
NE CONDUISEZ PAS VOUS-MÊME.



SANTÉ MENTALE

C'est correct

DE DEMANDER DE L'AIDE

Votre santé mentale compte.
Vous n'avez pas à traverser
cela seul.

“ Demander de l'aide
est un signe de force,
pas de faiblesse. ”



**1 PERSONNE
SUR 5**

adulte vit un problème
de santé mentale
chaque année.

(NAMI, 2024)

Il est normal
d'avoir une mauvaise
journée.

Il est normal
de ne pas aller bien.

Il est normal
de demander de l'aide.

*Vous
avez de
l'importance.
Toujours.*

PARLER PEUT AIDER



PARLEZ DE CE
QUE VOUS RESSENTEZ



PARLEZ À QUELQU'UN
EN QUI VOUS AVEZ CONFIANCE



PRENEZ SOIN DE VOTRE
ESPRIT ET DE VOTRE CŒUR



SOYEZ BIENVEILLANT
ENVERS VOUS-MÊME



IL Y A DE
L'ESPOIR

La santé mentale masculine est l'un des problèmes de santé les plus négligés en Amérique. Plus de 6 millions d'hommes souffrent chaque année de dépression — mais la plupart ne reçoivent jamais d'aide (NIMH, 2024). Beaucoup d'hommes ont appris que montrer des émotions est une faiblesse. Cette croyance coûte des vies.

Les faits :

- Les hommes meurent par suicide à un taux près de 4 fois supérieur à celui des femmes (CDC, 2023).
- La dépression chez les hommes se manifeste souvent par de l'irritabilité, de la colère, une consommation excessive d'alcool ou un éloignement des autres.
- L'anxiété touche ~14 % des hommes — mais les hommes sont deux fois moins susceptibles de chercher de l'aide (ADAA, 2023).

Ce que vous pouvez faire :

- Parlez à votre médecin — la dépression est une condition médicale, pas un défaut de caractère.
- Appelez ou envoyez un SMS au 988 — ligne de vie gratuite, confidentielle, 24h/24 et 7j/7 pour le suicide et la crise.

• Vétérans : composez le 988 puis appuyez sur 1. Ligne texte de crise : Envoyez HOME à 741741.

• Contactez un ami, un membre de la famille ou un thérapeute. La connexion sauve des vies.

OÙ OBTENIR DE L'AIDE



988 Ligne d'aide
en prévention du suicide
et en cas de crise
Appelez ou textez le 988
ou clavardez sur 988lifeline.org



Ligne de texto en cas de crise
Textez PARLER au 741741



Parlez à quelqu'un
en qui vous avez confiance
Un ami, un membre de votre famille,
un mentor ou un conseiller



VOUS N'ÊTES PAS SEUL.
*L'aide est là.
L'espoir est réel.*

Des habitudes saines *qui font toute la différence*



NUTRITION

- Remplissez la moitié de votre assiette de fruits et de légumes à chaque repas.
- Choisissez des grains entiers (avoine, riz brun, blé complet) plutôt que du pain blanc et du riz blanc.
- Limitez la viande rouge et les aliments transformés, associés aux maladies cardiaques et au cancer du côlon.
- Buvez plus d'eau ; moins de soda, jus et boissons énergisantes.



ACTIVITÉ PHYSIQUE

- Visez 150 minutes d'activité modérée par semaine — 30 minutes, 5 jours par semaine.
- Ajoutez des exercices de renforcement (musculature, pompes, poids) au moins 2 jours par semaine.
- Même une marche de 10 minutes après les repas aide à contrôler la glycémie et à protéger le cœur.



SOMMEIL

- Les adultes ont besoin de 7 à 9 heures de sommeil par nuit. Moins de 6 heures augmente le risque de maladies cardiaques et de diabète.
- Vous ronflez fort ou vous vous réveillez en suffoquant ? Vous souffrez peut-être d'apnée du sommeil — parlez-en à votre médecin.



ARRÊTER LE TABAC

- Le tabac tue 480 000 Américains chaque année — c'est la première cause de décès évitable.
- Arrêter réduit de moitié le risque d'infarctus dès la première année. Appelez le 1-800-QUIT-NOW pour une aide gratuite.
- Parlez à votre médecin des traitements qui doublent ou triplent vos chances de réussite.



LE SAVIEZ-VOUS ?

MODE DE VIE ET PRÉVENTION DES MALADIES



L'inactivité physique est liée à 8,3 % de tous les décès dans le monde.



Les hommes qui dorment moins de 6 heures par nuit ont 48 % de risques en plus de décès prématuré.



Un régime méditerranéen réduit le risque de crise cardiaque jusqu'à 30 %.



Une consommation excessive d'alcool (5 verres ou plus par occasion) augmente le risque de maladies du foie et de certains cancers.



Les cigarettes électroniques ne sont PAS des alternatives sûres ; la FDA n'a approuvé aucun produit pour arrêter de fumer.

Santé sexuelle et reproductive masculine

Votre santé. Votre vie. Votre avenir.

Ces sujets peuvent être gênants à aborder — mais votre médecin a tout entendu. **Parlez-en.**



DYSFONCTION ÉRECTILE (DE) : CONCERNE ENVIRON 30 MILLIONS D'HOMMES AUX ÉTATS-UNIS.

La DE peut être un signe précoce de maladie cardiaque, de diabète ou d'autres problèmes — pas seulement un problème de performance. Des traitements efficaces existent.



FAIBLE TESTOSTÉRONE :

Provoque fatigue, baisse de libido, perte de masse musculaire et changements d'humeur. Une simple prise de sang permet de vérifier vos taux.



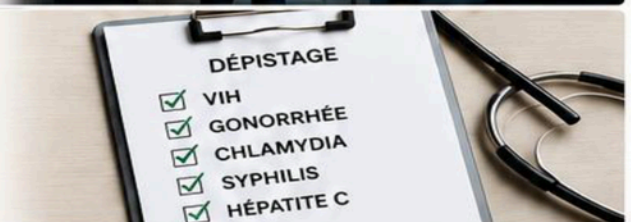
HYPERTROPHIE DE LA PROSTATE (HBP) : TOUCHE PLUS DE 50 % DES HOMMES À PARTIR DE 60 ANS.

Besoin fréquent d'uriner, jet faible ou réveils nocturnes pour uriner sont des signes courants. Des traitements sûrs et efficaces existent.



DÉPISTAGE DES IST :

Si vous êtes sexuellement actif, demandez à votre médecin un dépistage du VIH, de la gonorrhée, de la chlamydia, de la syphilis et de l'hépatite C en fonction de vos antécédents.



PrEP CONTRE LE VIH :

Si vous êtes à risque plus élevé d'infection par le VIH, parlez à votre médecin de la PrEP (prophylaxie pré-exposition) — plus de 99 % efficace lorsqu'elle est prise selon la prescription.



Parlez à votre médecin. Informez-vous. Prenez le contrôle de votre santé.
Parce que vous méritez de vous sentir bien — à chaque étape de votre vie.

CANCER: RÉDUISEZ VOTRE RISQUE, DÉPISTEZ TÔT

Environ **950 000** hommes sont diagnostiqués d'un cancer aux États-Unis chaque année (ACS, 2024). On ne peut pas prévenir tous les cancers — mais de saines habitudes de vie et un dépistage précoce font vraiment la différence.



NE FUMEZ PAS — OU ARRÊTEZ SI VOUS FUMEZ.

Le tabac cause au moins
12 types de cancer.



MANGEZ SAINEMENT ET RESTEZ ACTIF.

Le surpoids (obésité) est lié à au moins
13 types de cancer.



PROTÉGEZ VOTRE PEAU —

utilisez un écran solaire FPS 30+
tous les jours.
Les mélanomes sont plus fréquents
chez les hommes de plus de 50 ans.



LIMITEZ L'ALCOOL —

la consommation excessive
augmente le risque de cancers
de la bouche, de la gorge, du foie
et du côlon.



FAITES-VOUS DÉPISTER —

coloscopie à partir de 45 ans;
discussion sur le PSA à 50 ans
(ou dès 40–45 ans si risque élevé);
tomodensitométrie pulmonaire
si vous fumez.



AUTO-EXAMEN MENSUEL DE LA PEAU —

utilisez la règle ABCDE :

- A** Asymétrie
- B** Bords irréguliers
- C** Couleur inégale
- D** Diamètre (>6 mm)
- E** Évolution (changement)



Votre santé. Votre avenir. Agissez dès aujourd'hui.

Le dépistage sauve des vies.



DÉPISTAGE : VÉRIFIEZ LES PROBLÈMES AVANT QUE LES SYMPTÔMES N'APPARAISSENT.

Détecter les problèmes tôt — quand ils sont plus faciles à traiter — c'est **l'essentiel**.

Recommandations de l'USPSTF, du CDC, de l'ACS, de l'AHA et de l'AUA.



Dépistages de santé recommandés pour les hommes

Tous les hommes adultes (18+ âges)

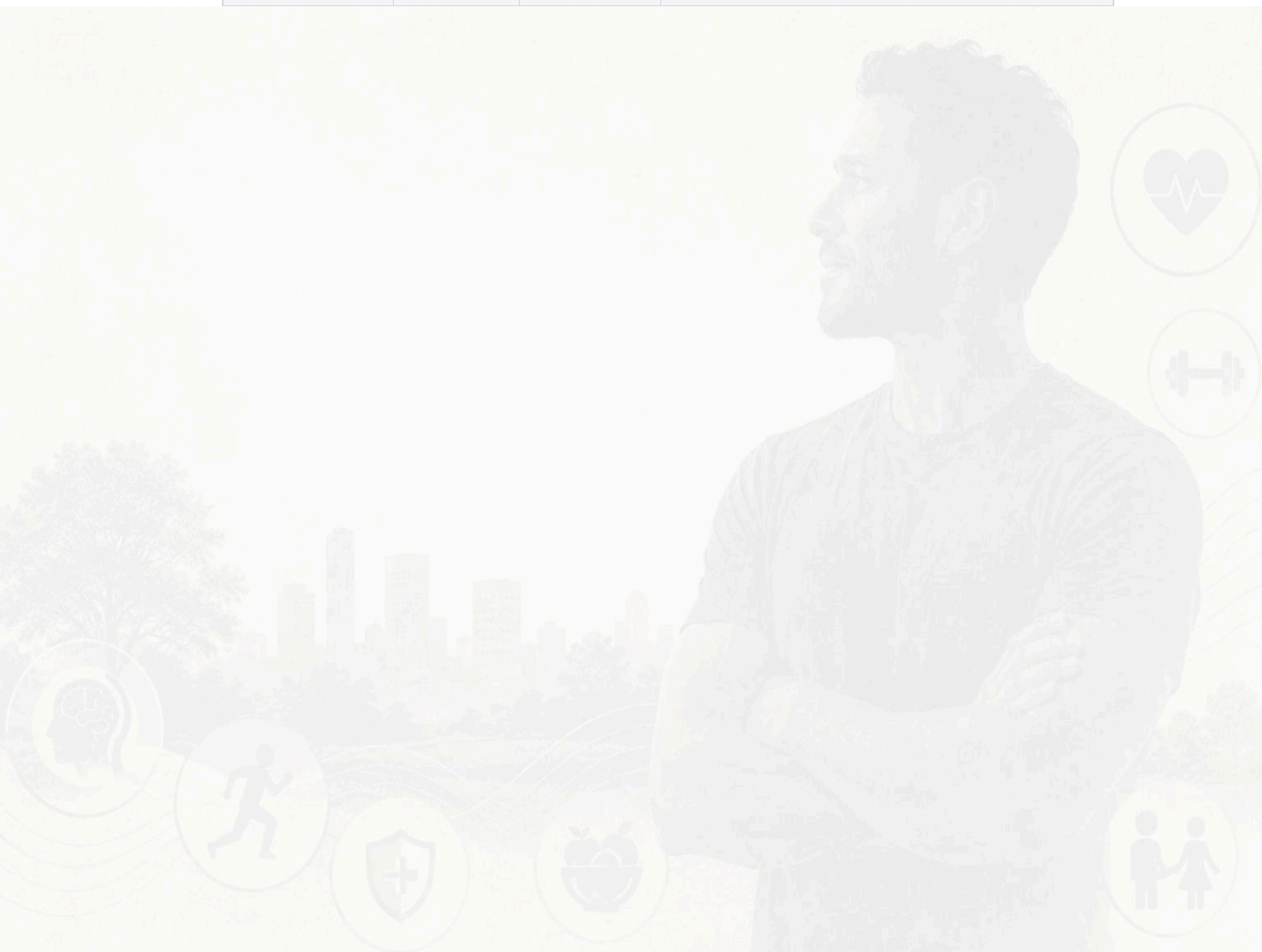
Dépistage	Âge de départ	À quelle fréquence	Why It Matters
Tension artérielle	18+	Tous les 1 à 2 ans	Silent killer — no symptoms until a crisis. Target: below 120/80.
Dépression (PHQ-9)	18+	Un rendez-vous annuel	Courant et traitable. Les hommes le montrent souvent par de la colère, pas par de la tristesse.
IMC / Poids	18+	Chaque année	L'obésité est liée au diabète, aux maladies cardiaques et au cancer de 13+.
Test VIH	15–65	Au moins une fois ; chaque année si c'est à haut risque	1 personne sur 7 avec le VIH ne le connaît pas. Le traitement fonctionne.
Hépatite C (VHC)	18–79	Une fois dans ta vie	Ça endommage silencieusement ton foie pendant des années. Guérissable aujourd'hui.
Immunisations	18+	Selon le calendrier annuel	Grippe annuelle ; rappel COVID-19 ; Tdap ; HPV jusqu'à 26 ans.

Men Ages 35–64

Dépistage	Âge de départ	How Often	Pourquoi c'est important
Cholestérol (bilan lipidique)	35+ (plus tôt si c'est risqué)	Tous les 4 à 6 ans	Bouche silencieusement les artères. Prise de sang simple.
Glycémie / Diabète	35+	Tous les 3 ans si c'est normal	Souvent silencieux. Un traitement précoce prévient les dommages aux reins, aux yeux et aux nerfs.
Cancer Colorectal	45+	Coloscopie tous les 10 ans ou FIT par an	Deuxième plus grand facteur de décès par cancer chez les hommes. En grande partie évitable.
Cancer de la prostate (PSA)	40–45 si haut risque*	Discutez-en avec le médecin	*Hommes noirs ou antécédents familiaux de cancer de la prostate : commencez plus tôt.
Cancer du poumon (scanner à faible dose)	50 si fumé	Année tout en étant éligible	Fumeurs de 20+ paquets par an, âgés de 50 à 80 ans. Réduit de 20 % les décès dus au cancer du poumon.

Hommes de 65 ans et plus

Dépistage	Âge de départ	À quelle fréquence	Pourquoi c'est important
Échographie AAA (aorte)	65–75 (une fois)	Scan unique	Pour les fumeurs intemporels. La rupture d'un anévrisme aortique a une mortalité de 80 %. Un scan le trouve.
Cancer Colorectal	Jusqu'en 75	Discutez de l'arrêt après 75	Le bénéfice diminue après 75 ; Cela dépend de votre santé globale.
Densité osseuse (DEXA)	65+ si c'est à risque	Selon votre médecin	Les hommes souffrent aussi d'ostéoporose — surtout en cas d'hypotestostérone ou d'utilisation de corticoïdes.
Vision et audition	65+	Tous les 1 à 2 ans	Les cataractes, le glaucome et la perte auditive sont courants et traitables.
Évaluation du risque de chute	65+	Chaque année	Les chutes sont la cause numéro 1 de décès par blessure chez les hommes de plus de 65 ans.
Pneumonie et zona	65+ / 50+	Selon le calendrier	Vaccin pneumocoque à 65+. Shingrix (zona) à partir de 50 ans.



10 choses que tout homme peut faire ce mois-ci

1. Prendre rendez-vous pour un contrôle. Si vous n'avez pas vu de médecin cette année, appelez-nous dès aujourd'hui. Cette seule étape peut vous sauver la vie.	2. Connaissez tes chiffres. Tension artérielle, cholestérol, glycémie et IMC. Notez-les.
3. Marchez 30 minutes par jour. Commencez dès aujourd'hui. Il n'est pas nécessaire que tout soit d'un coup.	4. Changez une mauvaise habitude alimentaire. Arrêtez de boire sucré. Ajoutez un légume. Cuisinez à la maison une nuit de plus cette semaine.
5. Dormir 7 à 8 heures. Choisissez une heure de coucher stable et respectez-la ce mois-ci.	6. Parlez à quelqu'un. Ne portez pas le stress seul. C'est normal de ne pas aller bien. Contactez votre médecin ou un ami.
7. Vérifiez votre peau. Fais un auto-examen complet du corps. Consultez un dermatologue si quelque chose semble nouveau ou changeant.	8. Arrêtez de fumer — ou faire un plan. Appelez le 1-800-QUIT-NOW ou demandez à votre médecin des médicaments pour arrêter.
9. Vérifiez vos vaccins. Êtes-vous à jour sur la grippe, le rappel COVID-19, le Tdap et le zona (50+ ans) ?	10. Prévenez un autre homme. Envoyez cette newsletter. Amène un ami à son contrôle. Être la raison pour laquelle quelqu'un devient en bonne santé.

Liste de contrôle pour la santé des hommes — Apportez ceci à votre médecin

Cochez ce que vous avez fait. Demandez à votre médecin ce qui manque.



VOS INDICATEURS DE SANTÉ



- **Pression artérielle vérifiée**
Objectif : moins de 120/80 mmHg



- **Bilan lipidique (cholestérol) effectué**
LDL, HDL, triglycérides



- **Glycémie / HbA1c vérifiée**
Commencer dès 35 ans en cas de surpoids



- **Poids et IMC évalués**



DÉPISTAGES DU CANCER



- **Dépistage du cancer colorectal**
Coloscopie ou test de selles (à partir de 45 ans)



- **Discussion sur le test PSA**
À partir de 50 ans
Ou dès 40 ans pour les hommes noirs ou ayant des antécédents familiaux



- **Tomodensitométrie pulmonaire (faible dose)**
Si vous avez fumé l'équivalent de 20 paquets-années ou plus, entre 50 et 80 ans



- **Auto-examen de la peau effectué**



AUTRES DÉPISTAGES



- **Test de dépistage du VIH**
Au moins une fois entre 15 et 65 ans



- **Test de dépistage de l'hépatite C**
Une fois entre 18 et 79 ans



- **Dépistage de la dépression**
Lors de la visite médicale annuelle



- **Échographie de l'aorte abdominale (AAA)**
Pour les hommes de 65 à 75 ans ayant déjà fumé



VACCINS — ÊTES-VOUS À JOUR ?



- **Vaccin contre la grippe**
Chaque année



- **Vaccin / rappel contre la COVID-19**
Selon les recommandations en vigueur



- **Tdap (tétanos, diphtérie, coqueluche)**
Une dose à l'âge adulte, puis rappel tous les 10 ans



- **Shingrix (zona)**
2 doses à partir de 50 ans



- **Vaccin antipneumococcique**
À partir de 65 ans



- **Vaccin contre le VRS (virus respiratoire syncytial)**
À partir de 60 ans (selon les recommandations médicales)



MODE DE VIE



- **Faire au moins 150 minutes d'activité physique par semaine**



- **Ne pas fumer — ou avoir un plan d'arrêt tabagique**



- **Limiter la consommation d'alcool à 2 verres ou moins par jour**



- **Dormir de 7 à 8 heures la plupart des nuits**



- **Gérer le stress de façon saine**



- **Parler à quelqu'un en cas de symptômes dépressifs**



PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ, C'EST PRENDRE SOIN DE SA VIE.

Parlez à votre professionnel de la santé pour savoir quels dépistages et vaccins vous conviennent.

Questions fréquemment posées

« Je me sens bien. Pourquoi ai-je besoin d'un examen ? »

De nombreuses affections graves — hypertension, cholestérol élevé, diabète précoce et cancer — ne présentent aucun symptôme. Vous pouvez vous sentir parfaitement bien et avoir un problème mortel qui, s'il est détecté maintenant, peut être résolu. Attendre d'être malade signifie souvent attendre trop longtemps.

« C'est quoi, un test PSA ? Je dois vraiment en prendre un ? »

Le PSA est une prise de sang qui permet de détecter les premiers signes d'un cancer de la prostate. Ce n'est pas parfait — il peut donner de fausses alertes ou détecter des cancers qui n'auraient jamais causé de problèmes. C'est pourquoi c'est un choix personnel que vous faites avec votre médecin. Commencez cette conversation à 50 ans, ou 40–45 ans si vous êtes noir ou avez des antécédents familiaux de cancer de la prostate.

« Comment savoir si je suis dépressif ? »

Signes courants : se sentir triste ou vide, perdre intérêt pour ce que l'on aime, manque d'énergie, difficultés à dormir, irritabilité ou colère, s'éloigner des gens ou penser à la mort. Chez les hommes, la dépression se manifeste souvent par de la colère ou une consommation excessive d'alcool plutôt que par de la tristesse. Si ces sentiments durent plus de 2 semaines, parlez-en à votre médecin. C'est traitable.

« Est-ce trop tard pour commencer à prendre soin de moi ? »

Non. Les recherches montrent que les changements de mode de vie aident à tout âge. Arrêter de fumer à 60 ans prolonge toujours votre vie. Perdre du poids à 55 ans fait encore baisser la tension artérielle. Commencer à faire de l'exercice à 70 ans renforce encore votre cœur. Le meilleur moment pour commencer, c'est maintenant.

« Mon père est mort d'une crise cardiaque à 55 ans. Suis-je plus à risque ? »

Oui. Un parent masculin du premier degré atteint d'une maladie cardiaque avant 55 ans augmente considérablement votre risque. Informez-en votre médecin — il recommandera un dépistage plus précoce et plus fréquent du cholestérol et de la tension artérielle et vous aidera à calculer votre risque personnel d'infarctus sur 10 ans.

« Quels vaccins dois-je prendre en tant qu'homme adulte ? »

Chaque année : vaccin contre la grippe et rappel contre le COVID-19. Une fois à l'âge adulte : Tdap (tétanos/coqueluche). À partir de 50 ans : Shingrix (zona, 2 doses). À 60+ : vaccin contre le VRS. À 65+ : vaccin contre le pneumocoque. Jusqu'à 26 (décision partagée jusqu'à 45) : vaccin contre le HPV. Demandez à votre médecin lesquels vous avez encore besoin.

Pour Conclure

5 choses que tout homme devrait faire cette année

1. Consultez votre médecin pour un bilan de santé — même si vous vous sentez en bonne santé.
2. Connaissez vos valeurs de tension artérielle, de cholestérol et de glycémie.
3. Faites un dépistage : cancer du côlon à 45+, scanner pulmonaire si vous avez fumé, échographie AAA à 65–75.
4. Si vous avez des difficultés mentales ou émotionnelles — demandez de l'aide. Appelez ou envoyez un SMS au 988.
5. Bougez votre corps, mangez mieux, dormez suffisamment, et arrêtez le tabac. Ces habitudes préviennent plus de maladies que n'importe quel médicament.

You don't have to be perfect. You just have to start. The people who love you are glad you're reading this.

Sources et références

1. Groupe opérationnel américain sur les services préventifs (USPSTF). Toutes les recommandations. [uspreventiveservicestaskforce.org](https://www.uspreventiveservicestaskforce.org)
2. Association américaine du cœur (AHA). Statistiques sur les maladies cardiaques et les AVC — Mise à jour 2024. [heart.org](https://www.heart.org)
3. Association américaine d'urologie (AUA). Directives cliniques, 2023. [auanet.org](https://www.auanet.org)
4. Association américaine pour l'anxiété et la dépression (ADAA). Statistiques sur la santé mentale masculine, 2023. [adaa.org](https://www.adaa.org)
5. Centers for Disease Control and Prevention (CDC) / NCHS. Rapports nationaux sur les statistiques de l'état civil, 2023–2024. [cdc.gov](https://www.cdc.gov)
6. Société américaine du cancer (ACS). Faits et chiffres sur le cancer 2024. [cancer.org](https://www.cancer.org)
7. Institut national de la santé mentale (NIMH). Hommes et santé mentale, 2024. [nimh.nih.gov](https://www.nimh.nih.gov)
8. Comité consultatif sur les pratiques d'immunisation (ACIP). Calendrier de vaccination des adultes 2025–2026. [cdc.gov/vaccines](https://www.cdc.gov/vaccines)
9. Département américain de la Santé et des Services sociaux. Lignes directrices sur l'activité physique pour les Américains, 2e éd., 2022.
10. Arnett DK et al. 2019 Ligne directrice ACC/AHA sur la prévention primaire des MCV. JACC, 2019.
11. Bureau du recensement des États-Unis. Couverture d'assurance santé aux États-Unis : 2022. Publié en 2023.
12. Clinique Cleveland. Enquête MENTion It, 2019. my.clevelandclinic.org
13. Whelton PK et al. 2017 Lignes directrices ACC/AHA sur l'hypertension. Hypertension, 2018.
14. Ekelund U et al. Activité physique et mortalité. Lancet, 2022.