

Le mois de novembre est bien plus qu'une simple transition entre l'automne et l'hiver. C'est aussi le mois de Movember, une campagne mondiale de sensibilisation au cancer de la prostate et de promotion de la santé mentale masculine. À la Mutuelle de France Alpes du Sud, nous nous engageons à soutenir cette cause vitale et à encourager la prévention, le dépistage précoce du cancer de la prostate, ainsi que la sensibilisation au bien-être mental des hommes.

Qu'est-ce que Movember ?

Movember est une initiative mondiale qui vise à sensibiliser et à collecter des fonds pour la recherche sur le cancer de la prostate, ainsi que pour d'autres problèmes de santé masculine, y compris la santé mentale. Chaque année, des millions d'hommes à travers le monde participent à Movember en faisant pousser une moustache pendant tout le mois de novembre.

Pourquoi Movember est-il important ?

Le cancer de la prostate est l'un des cancers les plus fréquents chez les hommes. En France, il touche près de 70 000 personnes chaque année. Cependant, lorsqu'il est détecté à un stade précoce, il est généralement traitable avec succès. C'est pourquoi la sensibilisation et le dépistage régulier sont essentiels.

Movember et la Santé Mentale Masculine

En plus de la sensibilisation au cancer de la prostate, Movember met également l'accent sur la santé mentale masculine. En effet, les hommes sont souvent moins enclins à parler de leurs problèmes de santé mentale, ce qui peut conduire à un nombre disproportionné de suicides. En France, environ 9 hommes se suicident chaque jour.

En cas de détresse, deux contacts sont à avoir en tête :

- Suicide Écoute : 01 45 39 40 00
- Info suicide : <https://www.infosuicide.org/urgences-aide-ressources/lignes-decoute/>

Chiffres Clés de Movember

- Plus de 7,3 millions d'hommes et de femmes se sont engagés avec Movember à travers le monde.

- Movember a financé plus de 1 250 projets de recherche sur la santé masculine à ce jour.
- En 2021, 71% des fonds récoltés ont été alloués à la santé mentale et à la prévention du suicide.

Pratiquez le « Move »

En plus de faire pousser la moustache et de sensibiliser, Movember encourage également à « bouger » pour la santé. L'exercice physique régulier est essentiel pour maintenir une bonne santé physique et mentale. Que ce soit une promenade quotidienne, une session de yoga ou une partie de football entre amis, chaque mouvement compte. En vous engageant à bouger davantage ce mois-ci, vous contribuez à promouvoir une vie active et équilibrée, ce qui est bénéfique pour la prévention du cancer de la prostate et pour la santé globale des hommes.

Comment pouvez-vous participer ?

1. **Faites pousser votre moustache** : Messieurs, laissez-vous pousser la moustache ce mois-ci et encouragez vos amis, votre famille et vos collègues à faire de même. C'est un moyen amusant de montrer votre soutien et de susciter des conversations sur la santé masculine.
2. **Encouragez les discussions** : Parlez du cancer de la prostate et de la santé mentale avec vos proches. Renseignez-vous sur les facteurs de risque, les symptômes et l'importance du dépistage précoce, ainsi que sur les signes de détresse mentale. Plus nous en parlons, plus nous pouvons contribuer à briser les tabous et à sauver des vies.
3. **Faites un don** : Si vous le pouvez, faites un don à des organisations de recherche et de sensibilisation au cancer de la prostate et à la santé mentale masculine. Chaque contribution, quelle que soit sa taille, fait une différence. [Faites un don ici](#).
4. **Challenge 60km** : Pas besoin d'être un athlète pour relever le challenge, de marcher ou courir à son rythme pour se montrer solidaire ! Une bonne occasion de se (re)mettre au sport. Rappelons qu'une activité physique régulière est indispensable pour être en bonne santé. Vous êtes partant ? [Inscrivez-vous ici](#) !

La Mutuelle de France Alpes du Sud s'engage

A la Mutuelle de France Alpes du Sud, nous sommes fiers de soutenir Movember et la lutte contre le cancer de la prostate, ainsi que la promotion de la santé mentale masculine.

Nous encourageons tous nos membres et nos partenaires à se joindre à cette initiative cruciale. Ensemble, nous pouvons faire une réelle différence dans la prévention, le traitement de cette maladie et dans la promotion du bien-être mental des hommes.

Rejoignez-nous ce mois de novembre pour célébrer Movember et contribuer à sauver des vies !