



NEWSLETTER N°35



CDOS

DRÔME



# NOVEMBRE ET ACTIVITÉ PHYSIQUE

NOVEMBRE,  
**2023**

Le mouvement Movember est né en Australie dans les années 2000. Il s'est ensuite introduit en France dans les années 2010. "Mo" vient de l'argot australien qui signifie moustache et "vember" signifie "novembre en anglais.

Suivez nous :



# QU'EST-CE QUE LE MOVEMBER ?

Movember est une **organisation caritative** qui modifie la **santé masculine** à l'échelle mondiale. Elle se concentre sur la **santé mentale** et la **prévention du suicide** ainsi que sur le **cancer de la prostate** et le **cancer des testicules**.

## LES CHIFFRES

 **75% des décès par suicide** sont des hommes. Soit 6750 hommes en France.

**Le cancer de la prostate** représente **24%** des cancers masculins. Son incidence augmente avec l'âge. 

 **Le cancer des testicules** représente **2%** des cancers masculins. Son incidence ne cesse d'augmenter depuis les années 1980.

Chaque année, les dons récoltés permettent de **financer la recherche**, les **traitements innovants** et les **projets de santé mentale**.

 Aujourd'hui, la campagne permet de soutenir plus de **1250 projets**.

## LES OBJECTIFS

  
*Pousser les hommes à rester en bonne santé*

  
*Augmenter les relations sociales*

  
*Parler ouvertement des problèmes de santé*

Movember est également là pour **permettre** aux hommes de rester en bonne santé dans **tous les domaines de la vie**, en mettant l'accent sur les **relations sociales**.

Son but est ainsi de **libérer la parole chez les hommes**. Pour qu'ils puissent parler plus souvent et plus ouvertement de leur santé tout en tendant la main et en offrant leur aide dans les moments difficiles.

**2030**  Le mouvement a comme **objectifs de réduire** de :

- 25% la **mortalité** des hommes.
- 25% le **taux de suicide** chez les hommes.
- 50% le nombre de **décès dus aux cancers** de la prostate et des testicules.
- 50% le nombre d'homme atteint de ces cancers qui subissent des **effets secondaires physiques et psychologiques**.

## COMMENT FAIRE MOVEMBER ?



À partir du **1er novembre**, les hommes qui souhaitent participer au mouvement et que l'on appelle les **"Mo Bros"** doivent se raser complètement à blanc. Ils sont ensuite invités à **se laisser pousser la moustache pendant les 30 jours** que dure le mois de novembre.

## À VOS MARQUES, PRÊTS ? RASEZ !



Au 31 Octobre, rasez-vous de près pour que tous les participants aient les mêmes chances.

Laissez pousser votre moustache jusqu'au 30 Novembre.



Laissez place à votre créativité ! La seule règle de Movember est de se raser la barbe.

## "MOVE" POUR LA SANTÉ DES HOMMES

**Les femmes**, elles aussi peuvent **contribuer** au Movember. Il existe une autre alternative pour participer.

**Le Move ! Ce challenge** consiste à s'engager à **marcher ou à courir 60km** sur le mois de Novembre.

Pas besoin d'être un athlète pour se montrer solidaire ! Il suffit de marcher ou de courir à **son rythme**.

## POURQUOI 60 KM ?



La distance correspond au **nombre d'hommes qui se suicident chaque heure, dans le monde**.

Pour vous inscrire : 

# LES EFFETS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE SUR LE CANCER DE LA PROSTATE ET DES TESTICULES

La pratique d'une activité régulière est en lien avec la **diminution de la progression du cancer** ainsi que du **taux de mortalité**. On constate également une **diminution des effets secondaires** liés à la radiothérapie.

La pratique d'un sport permet alors de :



Augmenter la densité osseuse



Augmenter la capacité cardiorespiratoire



Augmenter la force musculaire



Maintenir la fonction sexuelle



Diminuer la prise de poids



Diminuer la fatigue



Diminuer le stress

## QUELLES ACTIVITÉS PHYSIQUES ?

La reprise d'une activité est **progressive** et **encadrée** par des **professionnels du sport** qui travaillent **en lien avec les professionnels de santé**. Celle-ci doit allier **plaisir, convivialité, sécurité et écoute**.

Il est conseillé de mettre en place des **exercices réguliers et quotidiens**, comme : la marche à pied, la bicyclette, la gymnastique douce, la relaxation, le Tai-Chi ou encore la natation.

Certaines associations proposent des **cours adaptés aux personnes atteintes ou ayant été atteintes d'un cancer**. Ce qui leur permet de pratiquer des activités physiques et sportives comme : la danse, karaté, yoga, ....

## SPORT ET SANTÉ MENTALE

*L'homme se doit d'être "fort", de ne pas pleurer et de protéger ses proches.*

Voici un **cliché dangereux**, qui fait passer l'homme pour un **robot sans émotion**, et dont le **bien-être psychique ne compte pas**. Et pourtant, eux aussi, ils ont une **santé mentale** ! Statistiquement, Il est vrai que , les femmes souffrent plus de troubles psychiques que les hommes, mais cela ne signifie pas pour autant que ces derniers ne souffrent pas. Il est probable que les problèmes de santé mentale des hommes soient **sous-estimés**. Aujourd'hui, de nombreuses études montrent qu'une activité physique régulière participe au maintien d'une bonne santé mentale.

## LES BIENFAITS SUR LA SANTÉ MENTALE



**Réduction du stress et de l'anxiété :** libération d'endorphine qui améliore l'humeur et régule les émotions.

**Amélioration des humeurs :** libération de dopamine, sérotonine et noradrénaline qui participe à la régulation des humeurs et des émotions.



**Augmentation de l'estime de soi :** sentiment d'accomplissement à la fin d'une séance, améliore l'estime de soi.

**Contribution au sentiment d'appartenance :** création de lien entre les personnes d'un même groupe ou d'une même équipe.



**Optimisation des performances cognitives :** facilite la prise de décision et la résolution de problèmes.

## LE COCKTAIL DU BONHEUR

**Endorphine (hormone du bien-être)**  
**Dopamine (hormone de la récompense)**  
**Sérotonine (hormone de l'humeur)**  
**Adrénaline (hormone du stress)**  
**Noradrénaline (hormone du stress)**





# Quel sport pour prévenir la santé des hommes ?

## KARATÉ

## BASKET-BALL



Le karaté est originaire de l'archipel d'**Okinawa** situé au sud du Japon. Son origine date du **XVIIe siècle**.

Le karaté est un **art martial** utilisant des **techniques offensives** et **défensives**. Le mot fait donc référence à l'art de se battre **sans armes**.



En karaté, les **"kyu"** et **"dan"** correspondent aux différents niveaux. On comptabilise **10 Dans différents**, le 10e dan étant le **niveau réservé au fondateur du style ou à son héritier**.



De **nombreuses techniques** de **défense** et d'**attaque** composent le karaté, au moyen d'**armes corporelles** comme les **maines**, les **bras**, les **genoux** ou encore les **pieds**. Le karaté possède de nombreuses techniques : **Kata**, **kihon** et **kumite**.

C'est un art martial qui repose sur des valeurs comme le **respect**, le **courage**, l'**honneur** et l'**humilité**.



Cette discipline fait appel à la **coordination** et l'**équilibre**. Elle permet de faire travailler le **corps**, mais aussi l'**esprit**.



Il développe la **précision des gestes**, la **mémoire** et la **concentration**. Grâce aux entraînements réguliers, les **muscles**, l'**équilibre** et les **capacités cardiovasculaires** peuvent être **développés**.

Il améliore également la **gestion du stress**, une **meilleure détermination** et le développement de la **patience**.



CONTACT COMITÉ

@ alaincondor95@gmail.com

Comité Départemental de Drôme Ardèche de Karaté et Disciplines Associées  
25, chemin de brousse 07380 Prades

04.69.22.23.73 / 06.50.80.70.81.

C'est en **1891** et aux **États-Unis** que le **Basket-ball est né**. Inventé par James Naismith professeur d'éducation physique pour compenser la trêve hivernale du Base-Ball et Football.



Le tout **premier match** de l'histoire eut lieu le **21 décembre 1891**. Au début de son histoire, le basket était surtout porté sur l'**aspect offensif** du jeu, la **défense** était reléguée au second plan.

Sport **collectif**, il **oppose 2 équipes** de **5 joueurs** sur un **terrain rectangulaire**. L'objectif de chaque équipe est de **faire passer un ballon** au sein d'un panier.



Le basket-ball se pratique **exclusivement à la main**, les joueurs peuvent **se déplacer en dribblant** ou en effectuant **deux pas maximum sans dribbler** lorsqu'ils ont la balle.

Le Basketball fait travailler l'**explosivité**. Il demande des **efforts courts et répétés**. Ce sport développe le **saut** et la **détente**, l'**accélération** et les **changements de rythme**.

La **défense**, permet d'améliorer l'**anticipation**. L'**attaque**, développe la **coordination** : dribble et course, saut et tir, déplacement et vision du jeu.

Il existe aujourd'hui, du Basket santé. Cette nouvelle pratique s'appuie sur la **mixité** et les liens **inters intergénérationnels**.



CONTACT COMITÉ

Novalparc  
2 Place Edmond Regnault - 26000  
VALENCE

04 75 78 13 75

**AFIN DE SOUTENIR LE MOUV',  
REJOINGNIEZ LE CDOS !**



**1**

**Flashez le QR-code**



**2**

**Téléchargez l'application  
BISCOTO**

**3**

**Rejoignez le challenge :  
VDHYN**

**4**

**Validez votre objectif  
chaque jour**



**MOVEMBER®**