

Santé

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Généralions : aînés**

Band (Jahr): **37 (2007)**

Heft 4

PDF erstellt am: **13.09.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Cinquante ans, le bon âge pour un bilan

A tout âge, il faut prendre soin de sa santé. Mais c'est surtout à partir de la cinquantaine qu'un check-up plus complet est particulièrement recommandé.



Bildagentur Baumann AG

Pour prévenir de graves problèmes, il faut contrôler sa vision et son audition.

psychologique, un dépistage de la dépression peut être conseillé. Et pour les femmes, un premier test de dépistage du cancer du col utérin, dit le test de Papanicolaou.

De 35 ans à 50 ans: en plus du poids et de la tension artérielle, c'est dans cette tranche d'âge qu'interviendront les premiers tests concernant le cholestérol, ce que les médecins nomment les dyslipidémies.

En premier lieu, il s'agit de démythifier l'idée que l'on se fait généralement d'un check-up. Non, ce n'est pas une longue chaîne d'examen sophistiqués auxquels vous serez soumis pendant d'interminables heures. «En ce sens, nos recommandations sont claires et se basent sur des critères scientifiques. Les examens conseillés sont ceux qui ont démontré leur efficacité», précise Jacques Cornuz, médecin-chef à la Polyclinique médicale universitaire de Lausanne, spécialisé en médecine préventive et en santé publique. Selon les cas, certains do-

maines seront investigués de manière plus approfondie. «Le plus souvent, ce sont des tests et des conseils relativement simples, mais qui peuvent avoir des effets considérables sur le pronostic en matière de santé.»

Avant la cinquantaine. Si ces recommandations concernent essentiellement les gens de 50 à 75 ans, le docteur Jacques Cornuz précise qu'à tous les âges de la vie correspondent certains bilans de santé.

De 20 à 35 ans: il est conseillé de contrôler son poids et sa tension artérielle, essentiellement. Sur un plan

A cinquante ans. L'entrée dans la cinquantaine correspond à l'âge clé où un check-up plus complet est recommandé. «A partir de 50 ans, on va inclure les dépistages des cancers, précise Jacques Cornuz. Principalement le dépistage du cancer du sein par une mammographie, et le dépistage du cancer colorectal du gros intestin par recherche de sang dans les selles ou colonoscopie.»

Quant au dépistage du cancer de la prostate grâce au taux de PSA, «compte tenu de l'absence de données fiables à ce sujet, il ne fait pas partie de nos recommandations. C'est

une question à traiter au cas par cas, en discussion avec son médecin.»

A partir de 65 ans. C'est en principe l'âge auquel le dépistage de l'ostéoporose est conseillé pour les femmes, par densitométrie osseuse. Si certains facteurs de risques sont présents, on aura pris soin d'avancer ce test à l'âge de 60 ans.

Chez les hommes, fumeurs ou anciens fumeurs, la forte mortalité provoquée par un anévrisme de l'aorte abdominale justifie que l'on soit attentif à ce problème.

C'est aussi dans la soixantaine que sont plus systématiquement recommandées les vaccinations contre la grippe et contre le pneumocoque.

A partir de 70 ans. Si cela n'a pas encore été fait, il est temps de contrôler sa vision et son audition, afin d'en détecter des troubles éventuels.

Quels examens répéter?

Tous les deux ans: idéalement, c'est la fréquence à laquelle toute femme devrait, dès l'âge de 50 ans, se soumettre à une mammographie. Il est également conseillé de faire deux fois au moins dans sa vie un dépistage du cancer du col utérin. Si le test est deux fois négatif, il ne sera plus nécessaire de le reproduire.

Tous les trois à cinq ans: on prendra soin de faire contrôler son taux de cholestérol et sa pression artérielle. C'est aussi l'occasion de refaire régulièrement le point sur un risque éventuel de développer un diabète.

Tous les dix à quinze ans: c'est la fréquence à laquelle il serait bon de pratiquer une colonoscopie. «Mais les avis divergent à ce sujet, remarque Jacques Cornuz. Si la première a été faite à 50 ans, il n'est pas inutile d'en pratiquer une deuxième vers 65 ans. Et si on ne l'a faite qu'à la soixantaine, un second examen à la septantaine sera recommandé.»

En matière d'ostéoporose et d'anévrisme de l'aorte abdominale, on considère qu'un seul dépistage suffit.

Où s'adresser?

C'est à son médecin traitant qu'il convient de s'adresser pour un bilan de santé. «Nous considérons qu'il

n'est pas nécessaire d'avoir des centres spécialisés pour cela. Le médecin traitant sera attentif au fait que, derrière toute demande de check-up, il y a généralement une préoccupation plus spécifique. Souvent, on se décide pour un bilan de santé lorsqu'un proche est lui-même atteint par une maladie. Il s'agit donc de prendre aussi le temps d'en parler, et pour cela, le médecin généraliste est le plus adéquat.»

Un bilan de santé peut se faire en deux ou trois étapes, la première consistant parfois à s'adresser à un service itinérant de dépistage (*lire ci-contre*).

Que coûte un check-up?

Pour ce qui relève des conseils médicaux, ceux-ci sont pris en charge dans le système tarifaire Tarmed. Par exemple, des conseils pour arrêter de fumer seront remboursés, mais les médicaments ne le seront pas. Un bilan de santé relève d'une consultation dite de médecine de premier recours, qui est remboursée par l'assurance maladie de base, comme le sont les dosages de laboratoire. D'autres examens plus sophistiqués – radiologie, densitométrie, colonoscopie – en revanche ne le sont pas, sauf cas particulier.

Au total, le check-up de la cinquantaine vous coûtera tout au plus quelques centaines de francs.

Précisons que tout au long de la vie, une consultation chez le médecin pour un problème précis de santé peut être l'occasion d'un bilan dans l'un ou l'autre domaine, ou du moins de conseils donnés à titre préventif pour entretenir son état de santé. «Ce que nous remarquons, c'est que les personnes qui se rendent spontanément chez leur médecin pour un bilan de santé sont le plus souvent celles qui se comportent de façon saine et ont déjà de bons comportements. En revanche, les personnes qui prennent peu soin de leur santé sont peu enclines à consulter à

titre préventif. Lorsqu'elles le font, c'est parce qu'elles sont malades. C'est donc l'occasion qu'il faut saisir, sans être inquisiteur, pour leur conseiller un bilan de santé.» ■

Bus santé

Les Ligues vaudoises de la santé sont à l'origine d'une opération grand public de promotion de santé. Pour la deuxième année consécutive, un bus sillonne toutes les communes du canton. Il est possible en 30 minutes d'y pratiquer un



bilan de base et d'y recevoir divers conseils pour améliorer ses comportements. Secrétaire général des Ligues de la santé et de la Ligue vaudoise contre les maladies cardio-vasculaires – qui supervise le programme – Jean-Christophe Masson se réjouit du succès du Bus Bilan Conseil Santé. «Souvent, nous sommes la première étape. Mais il convient de préciser qu'il ne s'agit pas d'une consultation médicale. Nos clients sont pris en charge par des professionnels de santé publique.»

Le premier quart d'heure est consacré à divers tests de base, parmi lesquels: cholestérol; tension artérielle; taille et poids (calcul de l'indice de masse corporelle); monoxyde de carbone, pour les fumeurs; indice de masse grasseuse; dépistage du diabète par mesure de la glycémie. «Dans un second temps, nous donnons divers conseils de santé, si la personne est disposée à travailler sur ses facteurs de risques pour les améliorer. Il s'agira de modifier un peu son comportement alimentaire, de bouger davantage.»
Bus Bilan Conseil Santé, rendez-vous par téléphone au 021 623 37 45.