

Après 40 ans, même lorsqu'on se sent en bonne santé, il est essentiel de rendre régulièrement visite à son médecin traitant et de suivre le « parcours » préventif. Apivia Prévention en rappelle les jalons.

A partir de 40 ans pour les hommes et de 50 ans pour les femmes, on parle souvent de bilan de santé. Mais ce n'est pas une raison pour se faire de la bile... Entre les réfractaires aux examens de santé « parce qu'on nous trouvera toujours quelque chose qui va pas », appliquant de fait la politique de l'autruche, et les hypocondriaques qui sur-consultent, il y a un juste milieu. D'une durée de 2 à 3 heures, l'examen de prévention en santé, ex-bilan de santé, est gratuit et permet un suivi régulier des facteurs de risque. Les examens plus approfondis et coûteux sont à effectuer selon un risque individuel ciblé, par exemple un bilan cardio-vasculaire en cas de reprise du sport.

Prendre soin de soi plutôt que devoir se soigner, la prévention associe une implication personnelle, une vigilance des professionnels de santé et une responsabilité collective. Dans les Echos, le sociologue Serge Guérin pose la question : « Et si on regardait la santé comme un investissement plutôt qu'une dépense ? Personnel d'abord : si l'individu fait attention à sa santé, il augmente ses chances de vivre mieux, plus longtemps. Un investissement pour la collectivité : si la population fait davantage attention à sa santé, cela coûtera moins cher à la Sécurité sociale ».

Alors on ne fait pas sa mauvaise tête et quel que soit l'âge de ses artères, on prend rendez-vous avec son médecin traitant - choisissez-en un qui vous mette en confiance pour ne pas hésiter à lui parler de vos préoccupations en termes de santé -, et on se plie aux analyses

recommandées selon son état et ses antécédents. Un petit pas pour soi, un grand pas pour la santé publique, qui permet d'agir avant l'apparition d'une maladie ou de juguler rapidement son développement. Voici les examens essentiels, sans faux-semblant.

### — 1. Une mesure régulière de mon taux sanguin de cholestérol LDL

Pourquoi c'est important ? Il faut discerner le mauvais cholestérol (LDL) du bon (HDL). Le cholestérol fabrique toutes nos cellules et nos hormones, mais recèle un côté Dr Jeekyll et Mr Hyde que l'on peut maîtriser en connaissant son propre taux de cholestérol. En cas de taux élevé, la liste des réjouissances (diabète, pancréatite, myélome, etc.) est longue, et c'est le signe d'un régime trop riche en graisses saturées qui obstruent nos vaisseaux et bouchent nos artères. Taux de cholestérol trop bas ? Cela peut indiquer une hyperthyroïdie, un joli mot parmi les maux tels que tuberculose, cancer...

#### — Comment ça se passe ? —

On prend rendez-vous au laboratoire d'analyses médicales sur prescription de son médecin traitant, et on y va avec sa carte vitale et celle de sa mutuelle. Allez, ce n'est qu'une petite prise de sang rapide, on prévoit ça tôt le matin en ayant pris soin de dîner de bonne heure la veille car 12 heures de jeûne sont nécessaires, et on n'en parle plus !

## ——— 2. Un contrôle raisonné de ma tension artérielle

Pourquoi c'est important ? L'hypertension artérielle est la maladie la plus fréquente en France et dans le monde. Avec son compère le cholestérol, c'est un facteur de risque de développement de maladies cardio-vasculaires, dont meurent 400 personnes par jour en France. L'hypertension artérielle est une pression artérielle anormalement élevée sur de longues périodes, ce qui peut favoriser le durcissement des artères, l'insuffisance cardiaque ou rénale.

### — Comment ça se passe ? —

Les conditions de mesure de la tension sont très standardisées et identiques à chaque mesure de la pression artérielle par votre médecin qui place le brassard à hauteur du cœur, sur un bras relâché, votre avant-bras reposant sur la table. Cette mesure doit être effectuée en dehors de prise d'excitant type alcool ou café, à l'écart de quelque source de stress ou d'énervement. Si votre tension est trop élevée, le médecin pourra procéder à une épreuve d'effort.

## ——— 3. Du sucre ou des protéines dans mes urines ?

Pourquoi c'est important ? La présence d'albumine (protéine majoritaire dans le sang) dans les urines signale une lésion au niveau des glomérules, sorte de barrière de filtration dans les reins. Cela montre que ces derniers n'ont pas pu effectuer leur rôle de filtration

et peut refléter une hypertension artérielle par exemple. La glycosurie, détection du sucre, a longtemps été utilisée pour surveiller le diabète, mais elle a été largement remplacée par la glycémie. La glycosurie reste l'un des éléments constitutifs de l'analyse par « bandelette urinaire », qui peut être prescrite lors d'un bilan de santé de routine, par exemple chez une femme enceinte ou au moment d'une admission à l'hôpital, si le médecin suspecte une infection urinaire, ou pour x, y raisons.

### — Comment ça se passe ? —

Le patient prélève lui-même un échantillon de ses urines, de la première miction du matin après désinfection locale. Il se sert d'un pot stérile qui lui aura été fourni et qui est ensuite porté en laboratoire où l'urine est analysée. Facile, comme se laver les mains avant et après !

### ——— 4. Un doigt dans le rectum (on vous voit ricaner, mais ça peut vous sauver la vie)

Pourquoi c'est important ? Le cancer de la prostate est fortement lié à l'âge : il est rare avant 50 ans et c'est autour de 70 ans que le nombre de cas est le plus élevé. Il touche également plus fréquemment les hommes ayant des antécédents familiaux de cancer de la prostate. Le cancer de la prostate représente la troisième cause de décès par cancer derrière le cancer du poumon et le cancer colorectal : les trois quarts des décès ont lieu après 75 ans.

— **Comment ça se passe ?** —

Le médecin introduit son index ganté dans l'anus en cas de suspicion de présence d'une tumeur, pour préciser sa localisation, sa taille et son volume. L'examen ne permet pas de définir la nature de cette tumeur (cancéreuse ou non). A l'heure actuelle, il est impossible de savoir, au moment du diagnostic, si un cancer détecté à un stade précoce deviendra agressif ou non. Si vous envisagez de vous faire dépister ou si votre médecin vous le propose, il est important de disposer d'une information complète sur les avantages et inconvénients des examens de dépistage mais aussi de leurs conséquences. Une mise au point sur [e-cancer.fr](http://e-cancer.fr)

————— **5. Le dépistage de cancers pour une prise en charge précoce**

Pourquoi c'est important ? Parce que pour beaucoup de cancers, plus le diagnostic est fait tôt, moins les traitements sont lourds et meilleures sont les chances de guérison avec une limitation des séquelles liées à certains traitements.

— **Comment ça se passe ?** —

Actuellement, les pouvoirs publics ont mis en place trois programmes de dépistage organisé :

- le dépistage du **cancer du sein** : tous les deux ans, pour les femmes de 50 à 74 ans. La mammographie permet de découvrir des anomalies qui ne sont pas encore visibles, ni palpables (lire notre article [Douze citrons aident à reconnaître les signes d'un cancer du sein !](#)).

- le dépistage du **cancer colorectal** : tous les deux ans, pour les hommes et les femmes de 50 à 74 ans avec un test de recherche de sang dans les selles effectué à domicile ; indolore, simple, rapide, il est pris en charge à 100 % (lire notre article [Cancer colorectal : un dépistage simple, vital et gratuit](#)).

- le dépistage du **cancer du col de l'utérus** (depuis 2018) : les femmes de 25 à 65 ans sont invitées, tous les trois ans, à se faire dépister (test de dépistage cervico-utérin plus connu sous le doux nom de frottis).

Lorsqu'une anomalie est décelée, des examens complémentaires plus approfondis sont nécessaires pour confirmer ou non la suspicion de cancer.

Les **cancers de la peau** (carcinomes et mélanomes) ne peuvent pas être "dépistés" au sens strict, puisqu'on ne peut pas les identifier avant l'apparition de symptômes, mais on peut les détecter au plus tôt en procédant à des examens réguliers de la peau (lire notre article [Cancer de la peau : un tour en pharmacie peut sauver la vie !](#)). Bon à savoir, une semaine de prévention et de dépistage gratuit de ces cancers de la peau est organisée tous les ans, en mai, par le [Syndicat national des dermatologues-vénérologues \(SNDV\)](#).

## 6. L'ostéodensitométrie, seulement en cas de risque important

Pourquoi c'est important ? L'ostéodensitométrie est un examen permettant de mesurer la solidité de vos os. Aussi appelé DEXA, l'examen est une densitométrie osseuse par radiographie pratiquée si vous présentez des risques particuliers de perte osseuse ou si vous avez plus de 65 ans. Le site canadien Choisir avec soin explique à quel moment il est vraiment nécessaire de subir cet examen.

### — Comment ça se passe ? —

Déjà, veillez à avoir un apport suffisant en calcium et une supplémentation en vitamine D qui aident à garder des os solides. L'ostéodensitométrie est un acte indolore et très rapide, généralement moins de 15 minutes. Petit bémol, les rayons X sont parfois associés à de graves effets indésirables. Cependant, ces effets ne surviennent qu'en cas d'exposition prolongée. Lors d'une ostéodensitométrie, l'exposition aux rayons X est très faible.

## 7. Bien voir et bien entendre, c'est primordial

Pourquoi c'est important ? Mal voir, c'est la porte ouverte aux chutes, à la dépendance et à l'isolement. Il est essentiel de consulter l'ophtalmologiste régulièrement après 50 ans, car certaines maladies de l'œil (glaucome, dégénérescence maculaire liée à l'âge - la

fameuse DMLA, rétinopathies diabétique et hypertensive) peuvent évoluer longtemps en silence et il est parfois déjà trop tard pour agir. Mal entendre, c'est le premier pas vers la perte de toute relation sociale. Or, l'isolement fait le lit de la dépression. Pour cette raison, il est important de faire suivre son audition au moindre signe de difficulté à suivre une conversation.

Gilles Berrut, professeur de médecine interne gériatrique, président du Gérotopôle des Pays de la Loire, chef du pôle hospitalo-universitaire de gériatrie clinique du CHU de Nantes, estime que l'accumulation de problèmes de vue ou d'audition aggrave le déclin cognitif des personnes âgées.

### — Comment ça se passe ? —

Des tests existent sur internet pour une première approche, côté vue pour la DMLA comme côté ouïe, et font partie des examens basiques d'un bilan de santé.

A noter : le 11 octobre 2018, c'est la **Journée Mondiale de la Vue**, rendez-vous annuel tous les deuxièmes jeudi du mois d'octobre en faveur de la prévention des troubles visuels. Cette journée sera bien relayée à Bordeaux : les 11 et 12 octobre 2018, un dépistage gratuit du champ visuel, sera effectué par des opticiens et orthoptistes auprès du grand public. Des centres d'audition mutualistes participeront également à ces journées de sensibilisation, en effectuant gratuitement des tests auditifs aux passants.



## ——— 8. La mémoire qui flanche ?

Pourquoi c'est important ? Il faut distinguer le vieillissement cognitif normal et les troubles pathologiques. Le bilan mémoire évalue les fonctions intellectuelles (ou cognitives) et perceptives qui aident le médecin à poser un diagnostic. Il permet de dépister la maladie d'Alzheimer et les maladies apparentées (les démences), et de faire la distinction avec une dépression ou un état anxieux.

### — Comment ça se passe ? —

Si votre mémoire vous joue des tours trop souvent à votre goût, votre médecin réalisera des tests cognitifs simples type Codex et MMSE et jugera de votre autonomie dans les activités quotidiennes (transports en commun, prise de médicaments, etc.). Un bilan neuropsychologique évalue la mémoire dans ses différents aspects, le langage, l'orientation dans l'espace et le temps, l'attention, le raisonnement, les savoir-faire... Certaines méthodes (Montessori, Malo) propose des exercices ludiques et pratiques pour stimuler les différentes formes de mémoire.

## ——— 9. Souvent, tout commence par la santé bucco-dentaire

Pourquoi c'est important ? Les maladies parodontales ou parodontopathies et les blessures et inflammations dans la bouche

seraient les portes d'entrée de nombreuses bactéries pathogènes qui, avec les molécules inflammatoires agissant sur le parodonte (ensemble des tissus de soutien de la dent), pénètrent dans le sang et migrent jusqu'aux organes, cœur, reins, poumons et autres, engendrant un processus inflammatoire à distance de la cavité buccale. Ainsi, les parodontopathies pourraient être corrélées à l'apparition, la progression ou l'aggravation de certaines maladies générales parfois très graves : maladies cardiovasculaires, AVC, infarctus du myocarde, infections pulmonaires, polyarthrite rhumatoïde, troubles musculo-squelettiques, etc. Les parodontopathies seraient même responsables de la majorité des accouchements prématurés ! Autre donnée récente : chez les seniors, les maladies des gencives augmenteraient de 70 % le risque de démence - on ne parle pas ici de folie mais d'inaptitude à exécuter les activités quotidiennes -, confirmant le lien déjà bien documenté entre parodontopathies et risque pour la santé du cerveau.

### — Comment ça se passe ? —

Consultez votre dentiste au moins une fois par an pour un examen de contrôle et un détartrage. Au quotidien, brossez-vous les dents deux fois par jour, utilisez du fil dentaire, des brossettes interdentaires, des bains de bouche. Si vous mâchez des chewing-gums, privilégiez ceux au Xilitol, un édulcorant qui agit contre les attaques acides et reminéralise l'émail. Mais le mieux est peut-être de ne pas mâcher de chewing-gums du tout...

## 9 bonnes raisons de prévenir plutôt que guérir

« Checked » côté santé, vous voilà rassuré, alors souriez à la vie !