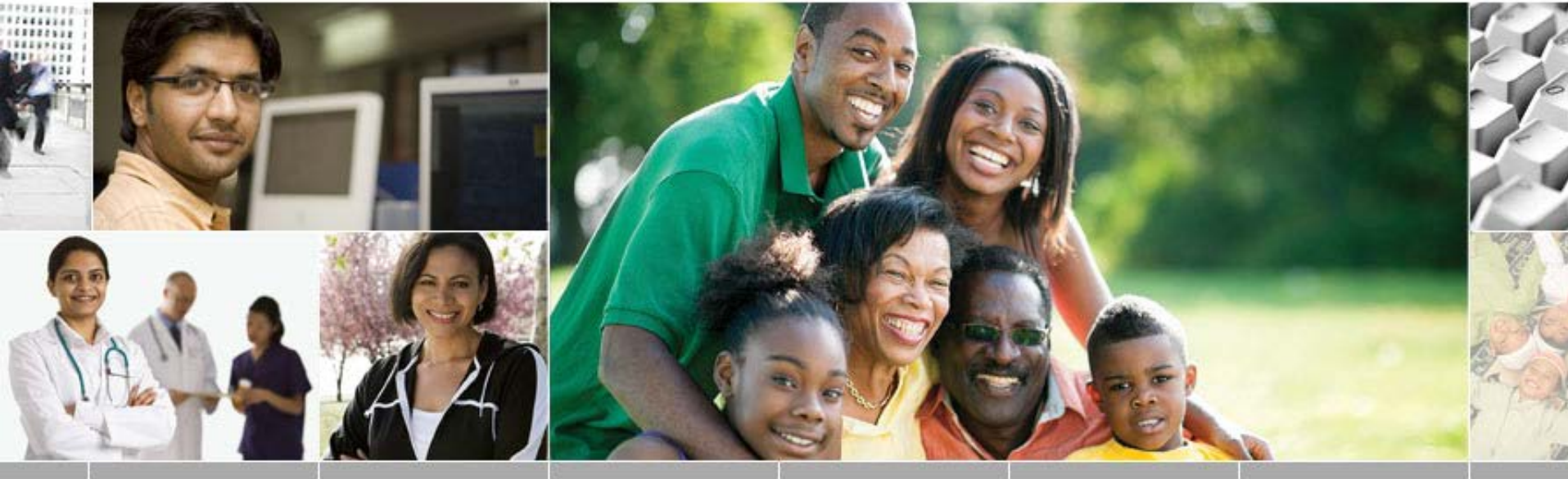




Four Corners
Health Centre

A Member of the WellFort Family



LE BILAN DE SANTE



INTRODUCTION

L'OBJECTIF PRINCIPAL de la prévention matière de sante, est **d'augmenter** non seulement **l'espérance de vie**, mais surtout le nombre **d'années sans incapacité**.

Il est donc nécessaire de prendre au sérieux notre **état de santé global** et d'être attentif aux différents changements qui se produisent dans notre corps. C'est pourquoi il est conseillé de faire un bilan de santé complet avec notre médecin de famille.



INTRODUCTION

Le bilan de santé consiste consiste à dépister précocement, chez des personnes **qui se pensent en bonne santé**, des maladies au **stade asymptomatique**(pas de symptômes) ou des **facteurs de risque** susceptibles de bénéficier d'une intervention afin d'en diminuer les conséquences.

L'objectif d'un bilan de santé est donc de repérer un éventuel risque pour mieux le combattre et rester en forme.



INTRODUCTION

Dans cette présentation, **nous montrerons l'importance du bilan de santé et nous décriront des éléments du bilan de santé.**



BILAN DE SANTE

Se rendre chez le médecin quand tout (apparemment) va bien n'est pas une démarche évidente. Pourtant, c'est un atout pour garder la forme! Les bilans de santé permettent de faire le point de temps en temps sur son état physique et de rectifier le cas échéant quelques-unes de nos habitudes, voire de mettre en place un traitement.

Le minimum, c'est de surveiller chaque année avec son médecin généraliste quelques indicateurs clés: poids, tension, vue, audition et réflexes.



BILAN DE SANTE

Et d'en profiter pour mettre à jour son calendrier vaccinal.

Cette simple visite suffit à repérer une perte de taille, évoquant un problème d'ostéoporose, ou un problème de thyroïde, détectable par une simple palpation du cou.

1) Mesure de l'acuité visuelle

Pourquoi? Pour adapter la correction visuelle et préserver la vue en repérant tôt une éventuelle

pathologie: glaucome, DMLA (dégénérescence maculaire liée à l'âge) ou cataracte (opacification du cristallin, notamment).



BILAN DE SANTE

TOUT AU LONG DE VOTRE VIE, PRENEZ SOIN DE VOTRE VUE

Consultez régulièrement un ophtalmologiste



**+ de 65 ans
AU MOINS
TOUS LES 2 ANS**



**45/50 ans
TOUS LES 2/3 ANS**



**- de 45 ans
TOUS LES 5 ANS**



**Enfants
TOUS LES ANS**



BILAN DE SANTE

Comment ça se passe?

Prise de tension oculaire et divers tests au cabinet médical, tous indolores. Le traitement est médicamenteux ou au laser, l'ophtalmologue dispose d'une panoplie de moyens, à condition d'agir à temps.

À quel rythme? Une fois tous les deux ans ou en cas de trouble soudain. À partir de 60 ans, une fois par an.



BILAN DE SANTE

Le risque de DMLA (dégénérescence maculaire liée à l'âge) devient de plus en plus important à partir de 65 ans, puisqu'il touche environ 10% de la population de cet âge. Le dépistage de la DMLA repose essentiellement sur un examen du fond d'œil (et de la rétine). L'idéal est de faire cet examen à tous les 2 ans à partir de l'âge de 55-60 ans.



BILAN DE SANTE

2) Bilan auditif

Pourquoi?

Pour compenser une perte auditive avant qu'elle n'entraîne un **isolement social**.

Les signes d'alerte: une difficulté à suivre une conversation de groupe, parler plus fort, monter le son de la télé, faire répéter.

Les appareils auditifs sont d'autant plus efficaces qu'ils sont mis en place tôt.



BILAN DE SANTE

2) Bilan auditif





BILAN DE SANTE

2) Bilan auditif

Comment ça se passe?

L'audiologiste ou le médecin ORL réalise une audiométrie, test en cabine insonorisée.

Un casque sur les oreilles, la personne identifie des sons de différentes fréquences.

À quel rythme? Tous les deux ans (chaque année après 70 ans). Plus tôt en cas de difficultés d'audition.



BILAN DE SANTE

2) Bilan auditif

La perte progressive de l'audition avec l'âge est fréquente, elle affecte près d'une personne sur trois dès 65 ans, mais cela peut affecter les interactions sociales de la personne qui perd l'audition. Il est donc important de faire un suivi avec son médecin de famille, pour évaluer périodiquement la capacité de la personne âgée de bien entendre les sons. Si nécessaire, il prescrira un rendez-vous chez l'ORL pour faire un audiogramme.



BILAN DE SANTE

3) Bilan bucco- dentaire

À quel rythme? Une fois par an (en l'absence de douleurs), surtout si vous êtes diabétique. De récentes études pointent en effet l'influence du diabète sur le risque parodontal, et, réciproquement, un meilleur contrôle du diabète en l'absence de parodontite.



BILAN DE SANTE

3) Bilan bucco- dentaire

Pourquoi?

Pour protéger ses dents et ses gencives.

Comment ça se passe?

Le dentiste réalise un bilan parodontal (l'état des gencives) et **des dents.**



BILAN DE SANTE

3) Bilan bucco- dentaire





BILAN DE SANTE

4) Dosage du taux de PSA

Pourquoi?

Pour détecter un cancer de la prostate . Quand les tumeurs n'ont pas encore grossi, les chances de guérison sont bonnes.

Les signes d'alerte sont des difficultés ou un besoin fréquent d'uriner, un gonflement de la prostate, des douleurs à la hanche ou au dos.

Comment ça se passe? Une simple prise de sang estime la concentration de l'antigène prostatique spécifique (ou PSA), marqueur de l'activité de la prostate.



BILAN DE SANTE

4) Dosage du taux de PSA

Il doit être complété par le toucher rectal. En cas de doute, une biopsie (prélèvement) est prescrite.

Le PSA ne permettant pas de repérer ces cancers, d'autres tests innovants sont en cours d'évaluation comme les formes moléculaires du PSA, le PCA3, ou l'IRM.



BILAN DE SANTE

4) Dosage du taux de PSA

Actuellement, **lorsque le PSA est inférieur à la valeur de 4 ng/ml, on estime que le risque de cancer est très faible.** Les biopsies ne sont alors pas indiquées, sauf en cas d'anomalie détectée au toucher rectal.

Lorsque le PSA est supérieur à la valeur de 4 ng/ml, sur avis de l'urologue, un prélèvement prostatique par biopsie peut être indiqué. En cas de diagnostic d'un cancer de faible volume et peu agressif, on recommande de ne pas le traiter et de proposer au patient une "surveillance active" .



BILAN DE SANTE

4) Dosage du taux de PSA

Par ailleurs, le dépistage pourrait être recommandé, une fois par an, à partir de 45 ans chez les hommes à haut risque de développer un cancer de la prostate: origine afro-antillaise ou antécédent familial



BILAN DE SANTE

5) Le frottis cervico-vaginal

Pourquoi?

C'est une arme radicale pour agir avant l'installation d'un cancer du col de l'utérus.

Comment ça se passe? Le gynécologue ou le médecin de famille prélève des cellules du col utérin à l'aide d'une petite brosse. Si elles sont jugées anormales, une biopsie sera prescrite, afin d'infirmier ou de confirmer le diagnostic.



BILAN DE SANTE

5) Le frottis cervico-vaginal

À quel rythme?

Tous les trois ans au minimum, au moins jusqu'à 65 ans.

Après cet âge, la fréquence de ce cancer diminue, mais l'intérêt de poursuivre le dépistage est déterminé au cas par cas par le médecin, selon l'histoire médicale, la présence de saignement et le souhait de la patiente



BILAN DE SANTE

6) La mammographie

Pourquoi?

Le cancer du sein atteint aujourd'hui une femme sur dix. Repérer des lésions minuscules augmente les chances de guérison (neuf sur dix avec un dépistage précoce), limite l'agressivité des traitements et permet de plus en plus souvent de conserver le sein.

Comment ça se passe?

En cabinet de radiologie, le sein est radiographié de face et de profil.



BILAN DE SANTE

7) L'ostéodensitométrie

Pourquoi?

Pour protéger le capital osseux en repérant une éventuelle ostéoporose. Le risque de fracture est plus élevé chez les femmes que chez les hommes en raison des modifications hormonales de la ménopause mais aussi parce que les hommes possèdent une plus grosse ossature.

Comment ça se passe? L'ostéodensitométrie mesure la densité osseuse par rayons X. Un examen indolore qui ne dure que quelques minutes.



BILAN DE SANTE

7) L'ostéodensitométrie





BILAN DE SANTE

8) Test hemoccult et Coloscopie

Pourquoi? Le cancer colorectal se développe lentement. Son "moteur": les polypes, qui s'installent sur la paroi de l'intestin. "Ce cancer grave est guérissable si le diagnostic est précoce. On retire alors les polypes avant qu'ils n'évoluent vers un cancer".

Comment ça se passe? Entre 50 et 74 ans, le dépistage est systématique.



BILAN DE SANTE

8) Test hemoccult et Coloscopie

Ce test simple est réalisé à domicile, par le prélèvement d'un fragment de selle de la taille d'un grain de riz dans un contenant. L'échantillon est envoyé à un laboratoire d'analyses. **Si les résultats sont positifs**, une coloscopie (exploration visuelle de l'intestin) complémentaire sera prescrite.

À quel rythme? Tous les deux ans. Ou plus tôt en cas de présence de sang dans les selles, diarrhée ou constipation.



BILAN DE SANTE

9) Bilan neurocognitif

Pourquoi? Pour repérer dès le début une maladie neuro-dégénérative (Alzheimer, Parkinson...). Plus le dépistage est précoce, plus les traitements sont efficaces et l'autonomie préservée. C'est souvent la famille qui note des changements, la personne n'a pas toujours conscience de ses troubles.

Comment ça se passe?

Des tests rapides, quatre en sept minutes, sont proposés par le médecin de famille avant un bilan neuropsychologique plus complet réalisé dans un centre de la mémoire .



BILAN DE SANTE

9) Bilan neurocognitif

Le médecin propose ensuite une prise en charge adaptée, au plus près des désirs du patient: **stimulation de la mémoire, conseils aux aidants, ateliers musique, dessin, visites culturelles, etc.**

Quant au dépistage de la maladie d'Alzheimer, une technique est aujourd'hui plébiscitée: celle des biomarqueurs. En prélevant dans le liquide céphalorachidien -grâce à une ponction lombaire- des protéines en cause dans la maladie d'Alzheimer, ils permettent de détecter à un stade très



BILAN DE SANTE

9) Bilan neurocognitif

précoce cette pathologie neuro-dégénérative, avant même la survenue des premiers symptômes. De quoi proposer un traitement plus efficace.

À quel rythme? Une seule fois, en cas de difficulté d'orientation, de mémorisation ou de trouble de la personnalité



BILAN DE SANTE

10) Examen de la peau

Pourquoi? Les mélanomes sont de redoutables cancers de la peau. Ne pas leur laisser le temps de s'installer permet de guérir à coup sûr.

Comment ça se passe? Le dermatologue vérifie loupe à la main chaque parcelle de votre peau. Il peut retirer un grain de beauté suspect, sous anesthésie locale, pour le faire analyser et confirmer ou infirmer le diagnostic de mélanome.



BILAN DE SANTE

10) Examen de la peau

À quel rythme?

De méchants coups de soleil pendant l'enfance, une peau blanche, des grains de beauté nombreux et/ou atypiques, les personnes à risque doivent s'examiner face à la glace tous les trois mois pour repérer un grain de beauté changeant de forme ou de couleur, et consulter leur dermatologue une fois par an.



BILAN DE SANTE

10) Examen de la peau





BILAN DE SANTE

11) Radiologie du poumon

L'âge moyen de diagnostic du cancer du poumon se situe autour de 65 ans. C'est pourquoi nous suggérons à cet âge de faire une radiologie des poumons. Celle-ci est encore plus fortement suggérée dans le cas des fumeurs (et ex-fumeurs).

BILAN DE SANTE

12) Bilan cardiovasculaire

Pourquoi?

Pour éviter l'accident – infarctus ou accident vasculaire cérébral – les maladies cardio-vasculaires peuvent évoluer pendant longtemps avec peu ou pas de symptômes, jusqu'au jour de l'accident.

Pour protéger son cœur, il faut d'abord agir contre ses ennemis : ne pas fumer, en mangeant équilibré, en étant actif physiquement. Les femmes sont concernées surtout après la ménopause.

BILAN DE SANTE

12) Bilan cardiovasculaire

Comment ça se passe? On commence par un interrogatoire, afin d'identifier les facteurs de risque, un examen clinique avec le calcul de l'indice de masse corporelle (poids rapporté à la taille) et la mesure de la pression artérielle (chaque année, puis tous les six mois après 70 ans).

On poursuit avec une **prise de sang** pour mesurer **cholestérol** et **glycémie**. Un électrocardiogramme de repos (indolore) pourra être prescrit. Un Holter permet d'enregistrer l'activité électrique du muscle cardiaque via des électrodes collées sur la peau. Il permet de détecter des troubles du rythme ou de la conduction électrique et des défauts d'oxygénation du cœur dus aux artères coronaires rétrécies voire occluses.

BILAN DE SANTE

12) Bilan cardiovasculaire

Une épreuve d'effort peut aussi être proposée.

Sur vélo ou tapis roulant, un effort progressif est mené sous contrôle.

Ce test aide à dépister **un trouble du rythme** ou une **souffrance coronaires** qui peuvent n'apparaître qu'à l'effort.

On peut aussi réaliser **un score calcique coronaire par technique de tomographie**, **une scintigraphie cardiaque** ou **une échographie de stress**.

Ce sont des examens permettant de déceler des anomalies d'irrigation par les artères coronaires."

BILAN DE SANTE

12) Bilan cardiovasculaire

À quel rythme?

Un bilan tous les deux ans à partir de 45 ans chez l'homme et à chez la femme, qui peut se répéter tous les ans si l'on cumule p de risque (tabagisme + diabète ou antécédents familiaux + hypertension artérielle...). La mesure de la pression artérielle systématique à chaque consultation médicale. Une automesure maison peut être utile pour confirmer ou non des mesures retr consultation.

BILAN DE SANTE

12) Bilan cardiovasculaire

Les cas d'infarctus surviennent **en moyenne à l'âge de 63 ans** et une plus grande proportion de femmes.

Avec la prise de poids qui accompagne souvent l'avancement de l'âge, un **bilan cardiovasculaire complet** permet de prévenir les problèmes cardiovasculaires comme l'infarctus et l'AVC.

CONCLUSION

Suite au bilan, il est important de faire des suivis annuels avec de famille.

BILAN DE SANTE

11) Bilan cardiovasculaire

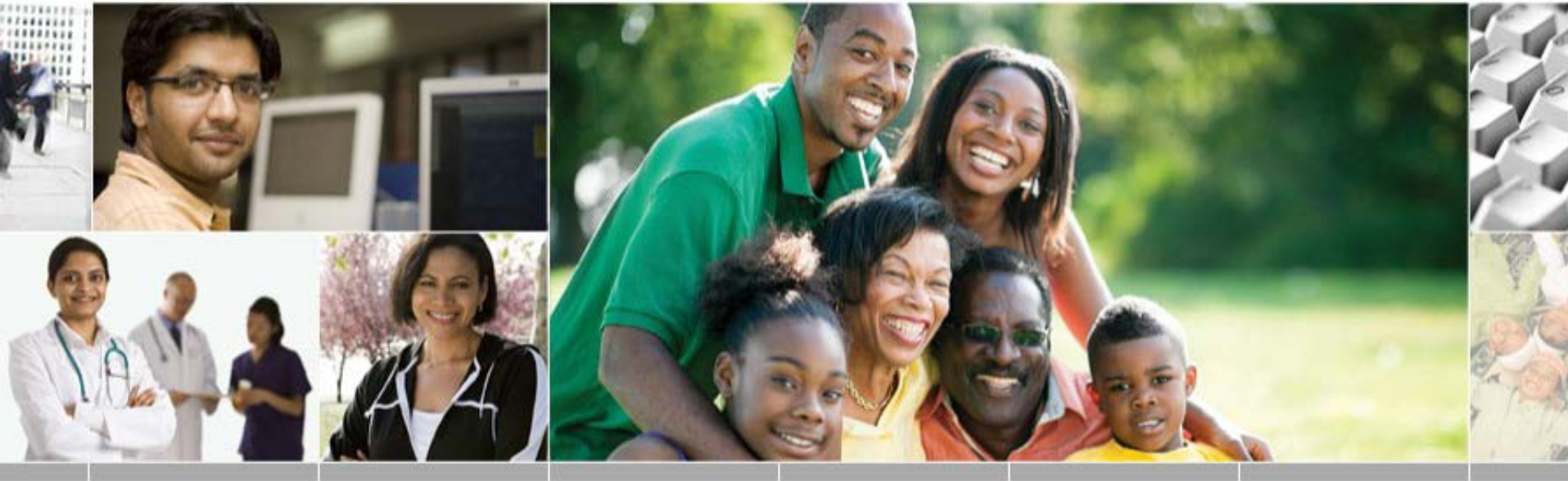
Les cas d'infarctus surviennent **en moyenne à l'âge de 63 ans** et il y a une plus grande proportion de femmes.

Avec la prise de poids qui accompagne souvent l'avancement de l'âge, un **bilan cardiovasculaire complet** permet de prévenir les problèmes cardiovasculaires comme l'infarctus et l'AVC.



Four Corners Health Centre

A Member of the WellFort Family



Thank you for your attention!

3233 Brandon Gate Drive
Mississauga, ON L4T 3V8
Phone: 905-677-9599
www.fourcorners.ca
mail.fourcorners@welfort.ca