



Ma santé

Par Helin Prévot

RENDEZ-VOUS MÉDICAUX le calendrier pour une prévention efficace

Un suivi médical individualisé associé à une hygiène de vie saine, quel que soit l'âge : telles sont les clés pour limiter la survenue de maladies et vivre longtemps en pleine forme.

NOS EXPERTS

Dr Alain Ducardonnet, cardiologue et médecin du sport, Institut cœur effort santé de Paris.

Dre Nathalie Faucher, gériatre à l'hôpital Bichat de Paris.

Dr Romain Jaillant, ophtalmologue, cofondateur et gérant de l'institut Daviel de Paris.

Pr Claude Jeandel, professeur de médecine interne et de gériatrie au CHRU et à l'université de Montpellier.

Dr Frédéric Le Guillou, pneumologue et allergologue, président de Santé respiratoire France.

Dr Christophe Lequart, chirurgien-dentiste et porte-parole de l'Union française pour la santé bucco-dentaire.

Dre Brigitte Letombe, gynécologue.

Pre Claire Mounier-Véhier, cardiologue et médecin vasculaire au CHU de Lille, cofondatrice d'Agir pour le cœur des femmes.

Voyager, jardiner, faire du sport, s'occuper des petits-enfants... Autant d'activités qui nécessitent d'être en forme sur le long terme. Or, "c'est souvent à partir de 60 ans que les maladies apparaissent et nous fragilisent", prévient la Dre Nathalie Faucher, gériatre à l'hôpital Bichat à Paris. Les travaux de la Direction des études et des statistiques des ministères sociaux (Drees) le confirment : à 65 ans, les femmes peuvent espérer vivre en moyenne douze ans sans être limitées dans les activités de la vie quotidienne ; les hommes, environ dix ans. Ces résultats, plutôt bons comparés à nos voisins européens, peuvent être améliorés. "Dès qu'un symptôme ou une

pathologie altère notre qualité de vie, nous devons le prendre en charge sans tarder en consultant le médecin traitant. Nous avons aussi la chance de bénéficier de dépistages et de bilans de prévention remboursés par l'Assurance maladie", rappelle la Dre Faucher. Tout réside dans la prise en charge précoce d'éventuelles fragilités. "Par peur ou fatalisme, certains patients repoussent rendez-vous médicaux ou interventions chirurgicales. Ce n'est pas une bonne idée. Mieux vaut se faire opérer à 65 ans d'une cataracte ou d'une arthrose de hanche que d'attendre 80 ou 90 ans et risquer de perdre son autonomie", souligne-t-elle. Pour un accompagnement médical optimal, à chaque âge de la vie, suivez les conseils de nos experts !

© PEOPLEIMAGES.COM

dossier

MA SANTÉ | dossier

LES EXAMENS À EFFECTUER À UN RYTHME RÉGULIER

Pour rester en forme, prévenir les maladies chroniques et limiter leur évolution, certains professionnels de santé méritent d'être consultés fréquemment.



1 LE MÉDECIN GÉNÉRALISTE

Quel que soit l'âge, il reste notre premier interlocuteur. *"Il coordonne la prise en charge des patients et oriente, si besoin, vers un spécialiste. C'est lui qui sait le mieux suivre l'évolution de la santé et constater les premiers signes d'une perte d'autonomie, par exemple"*, rappelle la Dre Faucher. On s'adresse aussi à lui pour organiser des soins paramédicaux si nécessaire : kiné, infirmière, aide à domicile...

Quel suivi ? Si l'on est en bonne santé, consulter un généraliste une fois par an, à partir de 60 ans, est un rythme raisonnable. En cas de problèmes médicaux, notamment, de maladies chroniques, *"c'est le médecin généraliste qui décide de la fréquence des consultations, en fonction de l'état de santé du patient"*, précise la gériatre.

Quels examens ? Il doit prescrire au moins un bilan sanguin annuel, surveiller poids et tension, vérifier que l'on est à jour de ses vaccinations et proposer des tests de dépistage. Certains sont conseillés en fonction des facteurs de risque de chacun ; d'autres recommandés pour tous, à partir d'un certain âge.

> **Cancer colorectal.** Entre 50 et 74 ans, l'Assurance maladie invite (par courrier) à participer, tous les deux ans, au programme de dépistage du cancer colorectal. Dans ce cadre, le généraliste doit fournir un kit gratuit (il peut aussi être remis par un gynécologue, un hépato-gastro-entérologue ou un médecin d'un centre d'examen de santé du régime général de l'Assurance maladie). Ce test, pris en charge à 100 % et sans avance de frais, consiste à prélever un échantillon des selles à domicile pour l'envoyer à un laboratoire d'analyses médicales. S'il est positif, le généraliste oriente vers un gastro-entérologue.

> **Mammographie** (elle peut être chapeautée par le généraliste ou le gynécologue). Tous les deux ans, l'Assurance maladie invite les femmes de 50 à 74 ans sans symptômes et sans facteurs de risques particuliers à se rendre chez un radiologue pour effectuer

Choisir son médecin traitant, c'est important

On a tout intérêt à déclarer un médecin traitant auprès de l'Assurance maladie. Cela permet d'être suivi par le même professionnel, qui connaît notre état médical, nos éventuelles fragilités et nous oriente dans le système de santé. Déclarer un médecin traitant permet aussi de bénéficier du plus haut niveau de remboursement lorsque nous consultons un spécialiste. Ce peut être un généraliste ou un spécialiste de notre choix. Si l'on vit en maison de retraite, on peut choisir le médecin traitant attaché à l'établissement ou opter pour un autre praticien.

une mammographie et un examen clinique des seins, pris en charge à 100 %. Le médecin est prévenu des résultats et organise les modalités de la prise en charge en cas d'anomalie. Si l'on a un haut risque de cancer du sein (antécédents personnels ou familiaux), on en parle à son médecin traitant ou à son gynécologue car les modalités de surveillance doivent être individualisées.

Quand consulter ? On n'hésite pas à voir son généraliste dès l'apparition de tout symptôme (physique ou psychique) inhabituel.



2 LE DENTISTE

Quel suivi ? En l'absence de problème de santé, une visite annuelle suffit. *“Mais, souvent, à partir de 60 ans, les patients souffrent d'affections chroniques (diabète, maladies cardiovasculaires, articulaires inflammatoires...). Nous recommandons alors une visite semestrielle”,* indique le Dr Christophe Lequart, chirurgien-dentiste, porte-parole de l'Union française pour la santé bucco-dentaire (UFSBD). La parodontite (inflammation des gencives) est l'une des complications du diabète. Elle favorise aussi la formation de plaques d'athéromes (substances composées notamment de graisses) au niveau des artères coronaires. *“En traitant la parodontite, nous pouvons aider à rééquilibrer la glycémie et à réduire la menace d'infarctus du myocarde chez les sujets à risque”,* résume le Dr Lequart. Avant la pose d'une prothèse orthopédique, un bilan bucco-dentaire est également nécessaire : *“Une dent ou une gencive infectée est une contre-indication à l'intervention chirurgicale. Car les bactéries responsables de l'infection peuvent se retrouver dans la circulation sanguine, se greffer sur le site de l'opération et entraîner le rejet de la prothèse”,* alerte-t-il.

Enfin, les porteurs de prothèses dentaires doivent consulter le dentiste une fois par an. *“Nous vérifions que l'appareil est bien adapté au support sur lequel il repose, qu'il n'entraîne pas de blessures, ni d'infections au niveau des muqueuses. Un appareil inapproprié peut également gêner la mastication, conduire*

Mon bilan prévention, c'est quoi ?

Entre 60 ans et 65 ans, puis entre 70 ans et 75 ans, l'Assurance maladie propose une consultation (de 30 à 45 minutes) prise en charge à 100 % et sans avance de frais, avec un médecin, un infirmier ou un pharmacien. L'objectif :

échanger sur notre état de santé et notre hygiène de vie. *“Lors de ce rendez-vous, le professionnel de santé identifie les changements des capacités fonctionnelles (marche, audition, vision, mémoire...), recherche tous les facteurs de risques et les pathologies fréquentes à partir de 60 ans (hypertension, diabète, surpoids, problèmes cardiologiques, maladies neuro-dégénératives). Identifier ces facteurs le plus tôt possible permet de retarder la survenue d'affections (ou leur aggravation) et donc, l'entrée dans la dépendance”,* explique le Pr Claude Jeandel. À la fin de la consultation, le professionnel de santé remet un plan personnalisé de prévention.



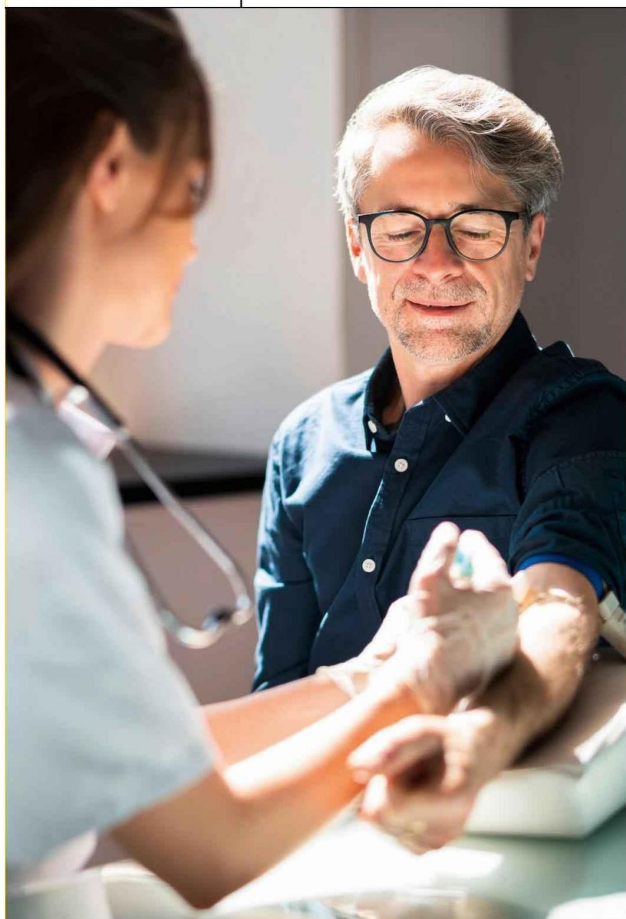
à l'évitement de certains aliments et, à terme, à une dénutrition”, confie le chirurgien-dentiste.

Quels examens ? Le dentiste vérifie que l'on n'a pas de carie et que les gencives sont saines (ni inflammation, ni saignements). Il contrôle les muqueuses buccales (langue, palais, intérieur des joues...) pour s'assurer de l'absence de lésion précancéreuse (en cas de doute, il effectue alors une biopsie). *“Tabac, alcool et papillomavirus sont les principaux facteurs de risque de cancer ORL”,* avertit le Dr Lequart.

Quand consulter ? Une douleur ou une sensibilité au chaud ou au froid, un saignement de la gencive ou des dents qui bougent doivent nous inciter à fixer un rendez-vous avec le dentiste.

On prend date. L'UFSBD mène diverses actions (sensibilisation, dépistage...) toute l'année, notamment le 20 mars, lors de la journée mondiale de la santé bucco-dentaire. ufsbdd.fr

© SUJIT / ADOBESTOCK - BURGER / PHANIE



© ANDREY POPOV / ADOBESTOCK

Bien comprendre un bilan sanguin

S'agissant de la glycémie à jeun, au-dessus d'1,10 g/l, il peut s'agir d'un prédiabète et au-dessus de 1,26 g/l, d'un diabète. Un taux de LDL cholestérol ou "mauvais cholestérol" trop élevé (au-dessus de 1,6 g/l) peut engendrer des maladies cardiovasculaires. Le HDL cholestérol correspond au "bon cholestérol" : un taux suffisant (au-dessus de 0,4 g/l) nous protège de ces pathologies. Les taux normaux de ferritine sont compris entre 18 et 270 µg/l. "Quoi qu'il en soit, un mauvais chiffre n'est pas forcément significatif et l'interprétation du bilan sanguin nécessite une consultation médicale", note la Pre Claire Mounier-Véhier, cardiologue et médecin vasculaire au CHU de Lille, cofondatrice d'Agir pour le cœur des femmes.



3 LE DERMATOLOGUE

Quel suivi ? Une consultation annuelle est recommandée. Dans neuf cas sur dix, un cancer de la peau peut être guéri s'il est détecté tôt.

Quels examens ? Le praticien vérifie à la loupe tous nos grains de beauté (du cuir chevelu jusqu'au pied, sans oublier les parties intimes) ainsi que les autres marques sur la peau (taches brunes, croûtes, boutons...). En cas de lésion suspecte, il la retire en cabinet sous anesthésie locale et transmet le prélèvement au laboratoire pour une analyse.

Quand consulter ? Entre chaque consultation, il est conseillé d'effectuer un auto-examen. "Pour les grains de beauté, nous recommandons d'adopter la méthode ABCDE. Les patients doivent consulter s'ils constatent une Asymétrie, des Bords irréguliers, une Couleur non homogène, un Diamètre qui augmente ou une Evolution de l'aspect", détaille la Dre Faucher.

On prend date. Chaque année, au mois de mai, le Syndicat national des dermatologues-vénéréologues (SNDV) organise une journée nationale de dépistage des cancers de la peau. syndicatdermatos.org



4 LE GYNÉCOLOGUE

Quel suivi ? Après 60 ans, on continue de voir le gynéco tous les ans.

Quels examens ? La consultation comprend un examen clinique mammaire, vulvaire et vaginal. Mais pas seulement. "Nous nous intéressons à la santé globale de la femme : son hygiène de vie (activité physique, nutrition, éventuelles addictions...) et sa qualité de vie (troubles sexuels, urinaires, prolapsus...). Nous surveillons également le risque ostéoporotique, cardiovasculaire et métabolique en prescrivant des examens complémentaires et en orientant vers d'autres spécialistes si besoin", récapitule la Dr Brigitte Letombe, gynécologue à Paris.

> **Dépistage organisé du cancer du col de l'utérus (CCU).** Ce cancer provoqué par l'infection à papillomavirus humains (HPV). Pour le dépister, on effectue un test HPV (prélèvement de cellules au niveau du col de l'utérus) tous les cinq ans chez les femmes de 30 ans à 65 ans, sans antécédents familiaux ou

personnels d'infection par le HPV. *"Après cet âge, en cas d'antécédent de pathologie cervicale, ce test est effectué tous les trois ans, à vie. Le gynécologue a également toute sa place dans la surveillance des maladies du sein (complété par la mammographie du dépistage organisé tous les deux ans)",* note la Dre Letombe.

Quand consulter ? On prend rendez-vous sans tarder en cas de douleurs, d'inconfort ou de modification brutale de l'aspect de la vulve ou des seins (apparition d'une boule, par exemple) et également en cas de saignements.

On prend date. À l'occasion d'Octobre rose, de nombreuses initiatives sont organisées partout en France par une multitude d'acteurs pour sensibiliser au dépistage du cancer du sein. ligue-cancer.net



5 L'OPHTALMOLOGUE

Quel suivi ? À partir de 60 ans, on consulte un ophtalmologue au moins tous les deux ans. *"En cas d'antécédents familiaux de pathologies visuelles ou de facteurs de risques personnels, la fréquence sera annuelle",* précise le Dr Romain Jaillant, cofondateur et gérant de l'institut Daviel - Paris 17 SOS Œil.

Quels examens ? *"L'objectif du suivi, c'est le dépistage et le diagnostic des maladies de l'œil qui se déclarent avec l'avancée en âge : la cataracte, responsable d'un obscurcissement de la vision ; la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA), atteinte de la rétine qui doit être prise en charge très tôt ; le glaucome (maladie associée à la destruction progressive du nerf optique), qui ne provoque aucun symptôme jusqu'à un stade très évolué",* indique le Dr Jaillant. Pour diagnostiquer ces maladies, l'ophtalmologue réalise un examen standard : mesure de la vision et de la pression intra-oculaire, exploration du fond d'œil et, éventuellement, un scanner de la rétine.

Quand consulter ? On prend rendez-vous en urgence en cas de symptômes inhabituels : douleurs, diminution de la vision (particulièrement grave si elle est brutale), voile (même partiel et d'apparition récente) ou déformation de l'image, en particulier, si les lignes droites apparaissent ondulées ou brisées.

On prend date. Des actions de sensibilisation et de dépistage gratuit sont proposées lors de la Semaine nationale de la myopie, du 18 au 24 novembre 2024 (ensemblecontrelamyopie.fr) et de la Semaine mondiale du glaucome (dates à venir, associationfranceglaucome.fr).



6 LE PODOLOGUE

Quel suivi ? À partir de 75 ans, une consultation annuelle chez un podologue est conseillée, même si l'on ne ressent pas de douleur.

Quels examens ? Les maladies des pieds peuvent concerner leur structure, la peau, les ongles ou être liées à la marche. Le praticien peut fabriquer des semelles personnalisées pour réajuster notre posture ou soulager les cors au pied, les durillons ou les hallux valgus ("oignons").

Quand consulter ? Les personnes concernées par l'obésité, les diabétiques (qui peuvent connaître des complications aux pieds en cas de plaie) et les sportifs doivent consulter un podologue régulièrement.

Les solutions pour payer moins cher

➤ **Hôpital et centre de santé.** Se faire soigner dans ces établissements permet de payer uniquement le ticket modérateur et d'éviter les dépassements d'honoraires. Mais le délai entre la prise de rendez-vous et la consultation peut atteindre six mois. Si on préfère consulter un médecin exerçant en ville, mieux vaut vérifier ses tarifs avant de prendre rendez-vous.

➤ **Affection longue durée (ALD).** Les frais de santé liés à une maladie grave (évoluant pendant plus de six mois et nécessitant un traitement coûteux) sont pris en charge au maximum remboursable par l'Assurance maladie.

➤ **Complémentaire santé solidaire.** En fonction de ses ressources, on peut avoir droit à cette aide pour payer les dépenses de santé. Elle peut être demandée depuis le compte Ameli (ameli.fr) ou en se rendant dans sa caisse d'Assurance maladie.

DES SPÉCIALISTES À SOLLICITER SELON VOS BESOINS

S'il n'existe pas de recommandation de suivi systématique pour ces praticiens, ils sont pourtant essentiels au maintien d'une santé optimale. On les consulte à bon escient !

1 LE CARDIOLOGUE

Quand consulter ? La survenue brutale ou la répétition des symptômes suivants doit inciter à consulter un cardiologue d'urgence : essoufflement à l'effort, douleur dans la poitrine, dans la mâchoire ou le ventre pendant la digestion, picotements ou fourmillements dans les bras, palpitations, perte de connaissance, vertiges, crampes dans la cuisse ou le mollet. On n'hésite pas à appeler le 15 (Samu).

On prend date. La Fédération française de cardiologie propose diverses actions de sensibilisation lors de la Journée mondiale du cœur du 29 septembre : fedecardio.org. De son côté, Agir pour le cœur des femmes a lancé la Journée du cœur des femmes (en mars) et le Bus du cœur, une opération itinérante de sensibilisation et de dépistage gratuits partout en France. agirpourlecoeurdesfemmes.com



DR ALAIN DUCARDONNET,

cardiologue et médecin du sport,
Institut cœur effort santé, à Paris.

“La majorité des maladies chroniques invalidantes s'installent de façon insidieuse”

“Certains examens sanguins ou d'imagerie permettent de les découvrir alors qu'elles sont en cours de formation. Ce repérage précoce peut retarder, voire empêcher, leur survenue et augmenter l'espérance de vie en bonne santé. C'est pour cela qu'un suivi régulier dès 60 ans par le médecin traitant est indispensable, même si l'on pense être en bonne forme. La prévention passe par une hygiène de vie optimale : 30 minutes d'activité physique adaptée à son état de santé par jour, alimentation de type méditerranéen (riche en fruits et légumes et en oméga-3), sommeil suffisant et réduction du stress chronique.”

📖 Prenez rendez-vous... avec vous !, Alain Ducardonnet, éd. Cherche-Midi, 384 pages, 19,80 €.

2 L'OTO-RHINO-LARYNGOLOGISTE (ORL)

Quand consulter ? Le médecin traitant orientera vers un ORL si l'on éprouve des difficultés à suivre une conversation de groupe, si l'on parle plus fort que d'habitude, si l'on fait répéter.

On prend date. Chaque année, le 14 mars, l'association Journée nationale de l'audition (JNA) propose des actions de sensibilisation et dépistages gratuits partout en France : journee-audition.org

3 LE PNEUMOLOGUE

Quand consulter ? “Une mesure du souffle dès 65 ans est nécessaire pour prévenir ou dépister d'éventuelles maladies respiratoires”, préconise le Dr Le Guillou, pneumologue et allergologue.

On prend date. Depuis deux ans, lors de la Journée mondiale sans tabac, le 31 mai, Santé publique France invite les fumeurs à rejoindre une vie sans tabac : santepubliquefrance.fr

4 LE DIABÉTOLOGUE

Quand consulter ? Le diabète est souvent pris en charge par le médecin généraliste. Ce dernier peut aussi aiguiller vers un diabétologue, notamment si la maladie est mal contrôlée malgré les traitements prescrits.

On prend date. Chaque année, la Semaine nationale de prévention du diabète (première semaine de juin) permet d'informer et sensibiliser les personnes à risque, mais aussi de proposer des dépistages gratuits : federationdesdiabetiques.org

5 LE GÉRIATRE

Quand consulter ? Ce spécialiste a pour rôle de prévenir, diagnostiquer et traiter maladies et handicaps liés à l'âge : déficits sensoriels, chutes et traumatismes, maladie neurologique ou démence, pathologie cardiovasculaire ou respiratoire, problèmes osseux, troubles de la nutrition ou du sommeil. La gériatrie concerne, en général, les personnes de plus de 70 ans.