Infosanté

Rédaction le 01 avril 2020.

Dernière mise à jour le 01 avril 2020

Lien vers l'article:

https://infosante.be/guides/bilan-de-sante-chez-la-personne-agee

Bilan de santé chez la personne âgée

Un bilan de santé, qu'est-ce que c'est ?

Un bilan de santé est un examen médical, à un moment donné, d'un homme ou d'une femme en bonne santé qui n'a pas de symptôme. Le bilan de santé est éventuellement répété périodiquement.

Le but est de déterminer si, au moment de l'examen, une personne a une maladie qui doit être traitée ou si elle peut changer des choses dans sa vie pour éviter certaines maladies.

Habituellement, c'est la personne même qui demande un bilan de santé. Parfois, c'est quelqu'un d'autre, par exemple un club sportif pour vous y inscrire.

Qui doit faire un bilan de santé ?

A partir de 40 ans pour les hommes et 50 ans pour les femmes, le risque de maladie (notamment cardiovasculaire) augmente. Votre médecin vous propose donc périodiquement de discuter, et éventuellement dépister, vos facteurs de risque cardiovasculaire. En cas de maladie déjà existante, ou si le médecin le juge nécessaire, il vous propose des examens plus réguliers.

Sur quoi le bilan de santé chez la personne âgée porte-t-il exactement ?

Le médecin vous pose des questions sur vos habitudes de vie, par exemple sur votre alimentation, le tabac ou vos activités physiques. Il vous demande également s'il y a des maladies dans votre famille.

Il vous demande si vous avez passé les examens de dépistage recommandés en fonction de votre âge, par exemple le dépistage du cancer du sein ou du colon.

Il vérifie que vous avez reçu les vaccins qui sont recommandés pour vous, par exemple le vaccin contre la grippe et celui le contre le pneumocoque.

Il va également s'intéresser à vos éventuelles difficultés comme par exemple :

- des pertes de mémoire ;
- des difficultés à marcher ou à faire certaines activités, par exemple faire votre toilette ou cuisiner ;
- une perte de poids ou de force.

Un bilan de santé chez une personne âgée en bonne santé peut comprendre :

- un examen clinique, avec :
  - prise de votre tension artérielle,
  - vérification de votre poids,
- éventuellement une prise de sang. Cette analyse donne des informations sur :
  - votre taux de graisses dans le sang (cholestérol et triglycérides),
  - votre taux de sucre dans le sang (glycémie), en particulier si vous avez plus de 65 ans. En effet, le risque de diabète est plus élevé après cet âge.

En fonction de votre tension, de votre poids et de votre taux de graisses dans le sang, votre médecin peut déterminer votre risque de décéder d'une maladie cardiovasculaire dans les 10 ans. Ce risque l'aide à prendre les meilleures décisions de prise en charge avec vous.

Il est souvent inutile de demander trop souvent des bilans sanguins ou de faire des bilans sanguins trop étendus, en demandant par exemple systématiquement des tests du foie, des reins, de la thyroïde, ou la mesure du taux de vitamines.

Vous pouvez toujours demander à votre médecin de vous faire passer des tests particuliers. Sachez tout de même que :

- la prise de sang ne permet pas de tout détecter. Par exemple, il est bien souvent impossible de diagnostiquer ou exclure un cancer uniquement sur base d'une prise de sang ;

- les résultats des analyses sanguines induisent parfois en erreur :
    - ils peuvent être normaux alors que la personne a une maladie. La personne est donc parfois rassurée à tort ;
    - ils peuvent être anormaux alors que la personne est en bonne santé. La personne reçoit une fausse alerte et doit passer des examens complémentaires ou prendre des traitements inutilement.

Que pouvez-vous faire ?

Il vaut mieux vivre sainement que de passer des bilans de santé. Les conseils classiques sont :

- faites attention à votre alimentation et à votre poids ;
- faites suffisamment d'exercice ;
- évitez de fumer (ou essayez d'arrêter) ;
- limitez votre consommation d'alcool.

Que peut faire votre médecin ?

En fonction des résultats de votre bilan, votre médecin décide avec vous des mesures à prendre.

Rédaction le 01 avril 2020.

Dernière mise à jour le 01 avril 2020

Lien vers l'article:

https://infosante.be/guides/bilan-de-sante-chez-la-personne-agee

Liens Utiles

- Arrêter de fumer. C'est possible
  https://www.tabacstop.be/
- Trouver un·e médecin nutritionniste
  http://www.sbmn.org/membres/
- Centre d'Aide aux Fumeurs (CAF®)
  https://repertoire.fares.be/caf
- Du sport sur ordonnance
  https://www.sport-sur-ordonnance.be/
- Alcool, le point sur votre consommation
  http://stopouencore.be/alcool.php
- Trouver un·e diététicien·ne agréé·e
  https://lesdieteticiens.be/trouver-un-dieteticien/
- Calculer son Indice de Masse Corporelle (IMC)
  https://www.imc.fr/
- Bouger à tout âge… Après 50 ans aussi !
  http://mangerbouger.be/Bouger-a-tout-age-meme-apres-50-ans
- Manger et gagner des années de vie, c'est possible ! (vidéo)
  https://www.youtube.com/watch?time_continue=10&v=PEtG6N_WTdU&feature
- Tabacologues
  https://repertoire.fares.be
- Nutri-Score
  https://www.health.belgium.be/fr/le-nutri-score
- La pyramide alimentaire
  http://mangerbouger.be/La-pyramide-alimentaire-55983
- Aidants Proches
  http://www.aidants-proches.be
- GymSana
  https://gymsana.be/

Sources

- Guide de pratique clinique étranger
  https://www.ebpnet.be/fr/pages/display.aspx?ebmid=ebm00469