

# Check-up chez les adultes

## De quels examens préventifs avez-vous vraiment besoin?

Avez-vous besoin d'un check-up régulier ? De nombreux patients le souhaitent lors de la consultation. Quels sont les examens qui sont utiles ? Pour les personnes faisant partie d'un groupe à risque, d'autres recommandations sont applicables que pour les femmes et les hommes en bonne santé.

La question de l'utilité des mesures de prévention est controversée parmi les spécialistes. Les avis divergent également sur le moment opportun et la fréquence des différentes mesures à effectuer. La question de savoir quels examens on devrait faire lors d'un check-up dépend de différents facteurs, par exemple des antécédents médicaux personnels, des antécédents familiaux, mais également des facteurs de risque.

### Un entretien avec le médecin avant chaque check-up

Un check-up est davantage qu'un examen physique avec des analyses de laboratoire. L'entretien avec le médecin avant le check-up a toute son importance. Lors de cet entretien, votre médecin en apprend plus sur vos conditions de vie, vos facteurs de risques pour certaines maladies et vos problèmes actuels. Vos craintes de souffrir d'une certaine maladie devraient également être abordées, afin d'établir quel est votre véritable risque en ce qui concerne cette maladie. Toutes ces informations permettent de choisir ensuite de manière ciblée les examens de check-up appropriés dans votre cas. Les examens de prévention recommandés dans ce dossier santé ne sont pas tous remboursés par l'assurance-maladie. Le mieux est donc de vous renseigner auprès de votre caisse-maladie.

### Le check-up: l'entretien avec le médecin

L'entretien personnel avec le médecin est incontournable lors d'un check-up. Cela permet au médecin d'en apprendre plus sur vous et sur votre état de santé et d'évaluer quels sont les examens préventifs utiles et importants pour vous personnellement. Lors d'un entretien de check-up, de nombreux thèmes peuvent être abordés, par exemple:

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>› Habitude de vie: alimentation et mouvement</li> <li>› Maladies passées</li> <li>› Maladies spécifiques dans la famille</li> <li>› Situation familiale, professionnelle</li> <li>› État d'esprit et motivation, signes de dépression, gestion du stress</li> <li>› Peurs et craintes</li> <li>› Consommation d'alcool</li> <li>› Consommation de nicotine</li> <li>› Risque de maladies transmissibles par voie sexuelle ou consommation de drogues</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>› Abus de drogues ou de médicaments</li> <li>› Vaccins (toujours prendre avec soi le certificat de vaccination lors d'un check-up)</li> </ul> |
| <p><b>Autres thèmes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› Comportement à risque dans le trafic ou les loisirs</li> <li>› Violence domestique</li> <li>› Surpoids</li> <li>› Pour les personnes âgées: risque de chute, prévention des chutes</li> </ul>   |  |

### Mesure de la tension artérielle

De nombreuses personnes ont pendant des années une pression sanguine trop élevée sans qu'elles le sachent ni le remarquent. Une pression trop élevée pendant des années est cependant un facteur de risque important de l'insuffisance cardiaque, de l'infarctus du myocarde, de l'attaque cérébrale et d'autres maladies cardiovasculaires. Il est donc recommandé de faire mesurer sa pression tous les trois ans dès l'âge de 20 ans.

#### Quelle est l'utilité d'un abaissement de la pression sanguine?

1000 personnes de 45 ans ayant une pression élevée sont suivies pendant dix ans .

	Sans baisse de la pression	Avec baisse de la pression	Commentaire
Ont une attaque cérébrale	10	6	Si on abaisse la pression trop élevée chez 1000 personnes, cet abaissement de la pression empêche en dix ans quatre attaques cérébrales et douze maladies cardio-vasculaires telles que infarctus, angine de poitrine et mort cardiaque soudaine.
Ont un infarctus du myocarde, une angine de poitrine ou décèdent de mort cardiaque soudaine	72	60	

Si la pression est trop élevée lors d'une mesure, cela ne signifie pas encore qu'on souffre d'une pression trop élevée. Le médecin pose le diagnostic «d'hypertension» lorsque la pression était trop élevée lors de trois mesures en l'espace d'une semaine.

Une pression normale se situe en dessous de 140 pour la valeur supérieure et en dessous de 90 pour l'inférieure. Des pressions de plus de 160 pour la valeur du haut et de plus de 95 pour celle du bas devraient être traitées par le médecin à l'aide de médicaments. Pour des valeurs entre 140 et 160 et entre 90 et 95, un changement du style de vie peut suffire pour normaliser à nouveau la pression.

#### Quelle est l'utilité de l'abaissement du cholestérol?

1000 personnes ayant un taux de cholestérol élevé et un âge de 50 ans sont suivies pendant dix ans.

	Sans baisse du cholestérol	Avec baisse du cholestérol	Commentaire
Ont une maladie cardiovasculaire (infarctus, angine de poitrine)	114	80	Si 1000 hommes âgés de 50 ans et ayant un taux élevé de cholestérol prennent régulièrement pendant dix ans un anti-cholestérol, cela permet d'empêcher 34 maladies.

#### Mesure du cholestérol

Si le cholestérol est trop élevé pendant de nombreuses années, cela constitue un facteur de risque de maladie cardiovasculaire (infarctus, attaque cérébrale, angine de poitrine, etc.). Chez les hommes de 35 à 65 ans et chez les femmes de 45 à 65 ans, le cholestérol devrait être mesuré tous les cinq ans. Il n'est pas encore clairement établi si la mesure du cholestérol chez les 65 à 75 ans en bonne santé est bénéfique. Dès 75 ans, la mesure du taux de cholestérol chez les personnes en bonne santé n'est plus utile.

*Patients à risque:* Chez les patients à risque souffrant de maladies cardiovasculaires ou de diabète ainsi que chez les personnes ayant eu des cas de cholestérol élevé, d'infarctus du myocarde, d'attaque cérébrale ou d'occlusion vasculaire dans leur famille, on devrait déterminer le cholestérol à tout âge et à des intervalles plus courts, sur conseil du médecin.

#### Quelle est l'utilité de l'abaissement de la glycémie (taux de sucre sanguin)?

1000 personnes avec un «diabète de l'âge» (diabète type II) sont suivies pendant dix ans.

	Sans baisse de la glycémie	Baisse de la glycémie avec des médicaments	Commentaire
Meurent du diabète	110	100	Un abaissement de la glycémie chez 1000 personnes ayant un diabète de l'âge, sur une période de 10 ans, permet d'éviter 10 décès, 20 crises cardiaques et 30 atteintes oculaires.
Ont un infarctus du myocarde	170	150	
Ont des problèmes oculaires (rétine)	110	80	

Un dépistage précoce du diabète et un abaissement conséquent du taux de sucre sanguin peuvent ralentir les atteintes aux yeux, au cœur, aux reins et aux vaisseaux sanguins.

Sont indispensables pour une normalisation de la glycémie:

- › un changement de régime alimentaire
- › un changement du mode de vie (du mouvement régulier, un arrêt de la nicotine)
- › une thérapie médicamenteuse complémentaire, lorsque le changement alimentaire et le changement de mode de vie ne permettent pas une normalisation de la glycémie.

#### Mesure de la glycémie

Environ trois à quatre pourcents de la population suisse souffrent du diabète. La plupart souffre du «diabète de l'âge»

Check-up – les examens préventifs les plus importants			
Examen	Qui	A partir de quand?	A quelle fréquence?
Mesure de la tension	Tous les hommes et toutes les femmes	Dès 20 ans	Tous les trois à cinq ans
Mesure du cholestérol	Tous les hommes et toutes les femmes	Hommes entre 35 et 65 ans Femmes entre 45 et 65 ans	Tous les cinq ans
	Patients à risque: › maladies cardiovasculaires dans la famille (infarctus, AVC, obturation des vaisseaux chez la mère/tante avant 60 ans; chez le père/l'oncle avant 50 ans) › taux de cholestérol élevé dans la famille › hypertension › taux de sucre élevé › maladies cardiovasculaires existantes	Dès 20 ans ou dès le diagnostic du facteur de risque ou de la maladie	Selon instruction du médecin, au moins tous les cinq ans
Mesure de la glycémie	Tous les hommes et toutes les femmes	Dès 45 ans	Tous les trois ans
	Patients à risque: › diabète dans la famille (parents, frères et sœurs, tante, oncle) › surpoids (body mass index supérieur à 27) › hypertension › taux de cholestérol élevé › lorsqu'une glycémie légèrement élevée a déjà été observée une fois › femmes qui ont eu du diabète durant la grossesse, ou dont l'enfant pesait supérieur à 4100 g à la naissance › Tamouls	Selon médecin	Selon médecin
Mesure de la pression oculaire chez l'ophtalmologue	Tous les hommes et toutes les femmes	Dès 40 ans, dès 50 au plus tard	Tous les trois ans
	Patients à risque: › glaucome dans la famille › hypertension › myopie sévère › peau noire	Au plus tard dès 40 ans	Selon médecin
Cancer du sein: mammographie	Toutes les femmes	?	Femmes entre 50 et 69 ans
	Patients à risque: › cancer du sein chez la mère ou la sœur › femmes ayant un stade précancéreux de cancer du sein ou un cancer du sein	Dès 40 ans ou selon médecin	Répétition selon médecin

ou diabète type II. Beaucoup n'en savent rien, car on ne le remarque pas avant longtemps. Si on traite le taux de glycémie trop élevé de manière assez précoce, on peut ainsi retarder ou éviter des atteintes aux yeux, aux reins, au cœur et aux vaisseaux sanguins. Dès l'âge de 45 ans, le risque de diabète augmente fortement. Il est par conséquent utile de faire contrôler son taux de glycémie tous les trois ans dès 45 ans. Le taux de glycémie devrait être mesuré le matin avant le petit-déjeuner.

*Patients à risque:* Chez les personnes suivantes, un contrôle régulier de la glycémie devrait être effectué déjà avant 45 ans: en cas de diabète dans la famille, de surpoids, de pression sanguine élevée, de cholestérol élevé, chez les femmes ayant eu un diabète gestationnel ou dont l'enfant pesait plus de 4100 grammes à la naissance ou chez les Tamouls.

#### Mesure de la pression oculaire

Une pression intraoculaire élevée est un

facteur de risque de glaucome. Il s'agit d'une maladie de l'œil qui implique que la personne voit de moins en moins bien. Des études récentes ont montré ce qui suit: lorsqu'on découvre assez tôt une pression intraoculaire élevée et qu'on la traite, on peut alors ralentir la détérioration de la vue, même si on ne peut toujours pas l'arrêter. Sur le plan international, il est recommandé de faire mesurer sa pression oculaire tous les deux à trois ans dès l'âge de 40 ans, mais au plus tard dès 50 ans.

## Check-up – les examens préventifs les plus importants

Examen	Qui?	A partir de quand?	A quelle fréquence?
<b>Cancer du col de l'utérus: frottis (PAP)</b>	Toutes les femmes	Dès le début des relations sexuelles	Premier et deuxième examen effectués à un an d'écart, puis tous les trois ans
<b>Cancer du côlon: recherche de sang occulte dans les selles</b>	mediX déconseille la recherche de sang occulte dans les selles et recommande à la place d'effectuer dès l'âge de 50 ans une coloscopie, même si le risque est faible.	Dès 50 ans	
<b>Coloscopie</b>	Hommes et femmes avec un risque élevé de cancer du côlon > cancer du côlon dans la famille > inflammation chronique du côlon > polypes intestinaux Hommes et femmes sans risque élevé	Selon médecin  Au delà de 50 ans	Selon le risque, tous les un à trois ans ou selon médecin, répéter évent. à 60 ans ou à 70 ans  Répéter après 10 et 20 ans
<b>Cancer de la peau: examen de la peau</b>	Seulement pour les personnes avec un risque élevé de cancer de la peau > personnes ayant une peau claire > très souvent exposé au soleil > beaucoup de grains de beauté (plus de 15) > grains de beauté de forme irrégulière ou de plus de 6 mm de diamètre > cancer de la peau dans la parenté directe	?	Tous les un à deux ans ou selon médecin
<b>Echographie de l'aorte abdominale</b>	Hommes qui fument ou ont fumé auparavant	Entre 65 et 75 ans	Uniquement
<b>Ostéoporose: mesure de la densité osseuse (ostéodensitométrie)</b>	Pas de recommandation générale possible. Veuillez aborder la question avec votre médecin.	?	
<b>Cancer de la prostate: Détermination du PSA</b>	Pas de recommandation générale possible. Veuillez aborder la question avec votre médecin.	?	
<b>Hygiène dentaire / contrôle chez le dentiste</b>	Tous les hommes et toutes les femmes	Dès l'enfance	Annuellement

Non pas tous les examens préventifs conseillés dans ce dossier sont remboursés par l'assurance-maladie. Veuillez vous renseigner auprès de votre caisse-maladie.

**?** signifie que le bénéfice de cet examen est discutable. Veuillez donc vous renseigner sur le bénéfice, les risques et les chances de cet examen avant de le faire.

**Patients à risque:** On devrait procéder régulièrement à une mesure de la pression intraoculaire au plus tard dès l'âge de 40 ans, chez les personnes présentant un risque élevé de glaucome. Il s'agit des personnes ayant des cas de glaucome dans la famille, une pression élevée, une sévère myopie et de toutes les personnes avec une couleur de peau noire.

### Cancer du sein – mammographie

En Suisse, on recommande aujourd'hui à toutes les femmes âgées de 50 à 69 ans d'effectuer une mammographie (examen radiologique des seins) tous les deux ans. L'utilité de cet examen de routine est toutefois très controversée. Il est vrai que la mammographie permet de détecter éventuellement plus tôt un cancer du sein et de le

traiter, mais l'examen lui-même comporte aussi de graves inconvénients et risques. Il n'y a aucune preuve montrant que cela permette de prolonger la vie des femmes concernées. Vous trouverez des informations complètes sur le pour et le contre du dépistage mammographique dans le dossier de santé «Dépistage précoce du cancer du sein».

*Patientes à risque:* Toutes les femmes dont une sœur ou la mère ont présenté un cancer du sein devraient faire faire des mammographies régulières déjà à partir de l'âge de 40 ans. Les femmes qui ont déjà eu un cancer du sein ou un stade précancéreux devraient également se faire examiner régulièrement.

### Frottis en vue de dépistage du cancer du col de l'utérus

Le frottis de dépistage au niveau du col de l'utérus devrait être effectué chez chaque femme dès le début de ses relations sexuelles lors du contrôle gynécologique de routine. Les deux premiers frottis devraient être faits à un intervalle annuel, puis les suivants tous les trois ans.

### Cancer du côlon – recherche de sang occulte, coloscopie

Un cancer du côlon saigne très souvent. Ce sang n'est cependant pas visible à l'œil nu; il est «caché» dans les selles. Un test permet d'en déceler la présence. Malheureusement, celui-ci n'est pas très précis. Nous recommandons une coloscopie chez toutes les personnes au-delà de l'âge de 50 ans, donc à 50, 60 et 70 ans. Ces trois examens sont payés par la caisse-maladie (sauf franchise).

*Patients à risque:* En cas d'antécédents familiaux de cancer du côlon (parents, frères ou sœurs), lors de certaines inflammations chroniques du côlon ou si des polypes du côlon ont été décelés antérieurement, des coloscopies devraient être effectuées régulièrement. Il appartient au médecin de déterminer de façon individuelle à partir de quel âge et à quelle fréquence.

### Cancer de la peau

Contrôles réguliers uniquement pour les personnes à risque: ces personnes devraient faire examiner leur peau par un médecin toutes les années ou tous

#### Quelle est l'utilité d'une mammographie régulière?

1000 femmes (dont l'âge se situe entre 50 et 60 ans) sont suivies durant 10 ans.

	Avec mammographie tous les 2 ans	Sans mammographie	Commentaire
Nombre de femmes décédant d'un cancer du sein au cours des 10 ans	6	8	Si on examine 1000 femmes tous les deux ans par mammographie, deux femmes de moins meurent d'un cancer grâce au dépistage et au traitement

- Sur 1000 femmes, deux femmes de moins meurent d'un cancer du sein dans les dix ans grâce au dépistage précoce par mammographie.
- Sur les 1000 femmes, 920 vivent encore après dix ans.
- Chez près de 200 femmes, la mammographie montre des signes de cancer du sein, bien qu'elles n'ont pas de cancer du sein. Cela crée chez de nombreuses femmes un fort sentiment d'insécurité et des investigations inutiles et parfois désagréables.

les deux ans. Ont un risque élevé de cancer de la peau les personnes dont les proches parents ont présenté un cancer de la peau, celles ayant une peau claire et qui sont sensibles à la lumière ou ont fréquemment attrapé un coup de soleil. Les personnes qui ont de nombreux grains de beauté ou des taches de forme irrégulière ou de plus de 6 mm devraient se faire examiner de façon régulière. Il est toujours indiqué

de se rendre chez le médecin lorsqu'un grain de beauté change rapidement, grandit, démange ou se met à saigner.

### Cancer de la prostate

Jusqu'à ce jour, il n'existe aucune preuve que le dépistage du cancer de la prostate par le toucher rectal ou par la détermination du taux de PSA dans le sang permet de rallonger ou de sauver la vie. En fait, on ne devrait effec-

#### Quelle est l'utilité de la recherche de sang occulte comme examen de prévention pour le cancer du côlon?

1000 personnes sont suivies pendant dix ans.

1000 personnes suivies pendant 10 ans	Avec un test annuel	Sans test	Commentaire
Meurent d'un cancer du côlon	4-5	7	Le test permet d'identifier des formes précoces du cancer. Plus le cancer du côlon est traité tôt, meilleur est le pronostic. Si on examine 1000 personnes avec un test annuel de recherche de sang occulte, cela permet de prévenir deux à trois cas de morts par cancer.

- 450 personnes ont eu un test positif de sang dans les selles et ont dû subir une coloscopie.
- De ces 450, seules 30 avaient un cancer du côlon.
- Plus de 400 personnes ont dû se soumettre à une coloscopie qui s'est avérée inutile par la suite.

### Cancer de la prostate: qu'apporte le test PSA ?

Le taux de PSA est élevé chez beaucoup d'hommes âgés, bien qu'ils n'aient pas de cancer. Si on examine la PSA chez 100 hommes de plus de 50 ans,

- 15 ont une PSA élevée
- 12 d'entre eux n'ont pas de cancer!
- 3 sur 15 seulement avec PSA élevée ont un cancer de la prostate.

On ne sait pas si un dépistage précoce et un traitement peuvent empêcher des morts par cancer de la prostate.

tuer un tel test que lorsqu'un homme présentant un résultat suspect entend également recourir à d'autres examens et assumer les complications possibles d'une irradiation et d'une opération. Autrement, il ne faudrait effectuer des examens que de manière ciblée lors de troubles, par exemple lorsqu'il y a des difficultés à uriner.

Le dossier santé «Hypertrophie de la prostate» de mediX est entièrement consacré aux problèmes de prostate (source: voir impressum).

### Mesure de la densité osseuse pour le dépistage de l'ostéoporose

Une mesure de la densité osseuse (densitométrie) chez toutes les femmes ménopausées en bonne santé n'est pas recommandée. Par contre, toutes les

femmes devraient prendre des mesures préventives contre l'ostéoporose: assez de mouvement, un apport suffisant de calcium, une consommation modérée d'alcool et abstinence de nicotine. On ne peut guère influencer certains facteurs de risque d'ostéoporose. C'est pourquoi, les femmes ayant eu des antécédents familiaux, une ménopause avant 45 ans, une anorexie dans le passé ou prenant des tablettes de cortisone et pour une longue durée devraient prendre quotidiennement du calcium et de la vitamine D<sub>3</sub> dès la ménopause. Si une femme présente plusieurs facteurs de risque ou a déjà eu des fractures de la colonne, une densitométrie est alors utile pour se prononcer pour ou contre une éventuelle thérapie avec un biphosphonate.

Vous trouverez des informations complètes au sujet de l'ostéoporose dans le dossier santé «Ostéoporose» de mediX (source: voir impressum).

### Echographie pour le dépistage d'un élargissement de l'aorte abdominale (anévrisme de l'aorte)

Les hommes qui fument ou qui ont fumé antérieurement vivent avec un risque légèrement plus élevé d'avoir un élargissement de l'aorte abdominale (anévrisme de l'aorte abdominale). Pour des hommes dans cette situation, il peut être utile de procéder à un unique

examen de l'aorte abdominale par échographie entre 65 et 75 ans. Dans notre pays, il n'existe pas de recommandations officielles à ce sujet. mediX se fonde sur des lignes directrices américaines et vous recommande de vous soumettre une fois à ce simple examen.

### Examens qui ne sont pas nécessaires lors d'un check-up de routine

Certains examens font l'objet d'une propagande constante, mais ne présentent aucun avantage pour la plupart des personnes. Si, lors de son entretien avec le patient et lors de l'examen médical, le médecin ne trouve aucune anomalie ni aucun facteur de risque et si le patient ne présente aucun symptôme, les examens suivants sont alors inutiles:

- radiographie régulière des poumons chez un fumeur qui ne présente aucun problème
- examen régulier de l'urine
- détermination de marqueurs tumoraux dans le sang
- ECG et ECG à l'effort
- échographie de l'abdomen

#### IMPRESSUM

© 2015 by Verein mediX schweiz

Le dossier santé «Check-up» a été actualisé en avril 2015.

**Dir. rédactionnelle:** ➤ Dr méd. Uwe Beise

**Auteurs :** ➤ Dr méd. Felix Huber, médecine générale FMH  
➤ Dr méd. Anne Sybil Götschi

Toutes les informations de ce dossier santé se fondent sur l'état actuel des connaissances. Elles ne sauraient être considérées comme exhaustives et ne remplacent aucun conseil ni traitement médical professionnel dans le cas particulier. Toute responsabilité de l'association mediX suisse, de la rédaction, des auteurs et du réseau de médecins mentionné en première page est exclue.

Vous trouvez tous les dossiers santé de mediX sur internet sous [www.medix.ch](http://www.medix.ch)  
mediX suisse, Sumatrastr. 10, 8006 Zurich, téléphone 044 366 53 75, [info@medix.ch](mailto:info@medix.ch)