

Dossier

P. 19

La prévention,
pilier de la santé

P. 21

« La prévention,
ça commence par
se connaître soi »

P. 22

Les gestes
pour préserver
sa santé

Par Charles Menguy

De petits gestes du quotidien peuvent avoir un impact positif sur la santé, la sienne et celle des autres. Nul besoin d'avoir des facteurs de risques ou un certain âge pour y accorder de l'importance.

Mieux vaut prévenir que guérir





La prévention, pilier de la santé

De la petite enfance à la vieillesse, la prévention se pratique à tous les âges pour vivre mieux et plus longtemps. Ce qui peut sembler être une addition de gestes individuels est en réalité un enjeu de santé publique.

Depuis 2016, la campagne de prévention Mois sans tabac se déroule tous les ans en novembre. Affichages dans les lieux publics, posts sur les réseaux sociaux, kit d'aide à l'arrêt, numéro d'écoute, application... L'objectif est double : aider les fumeurs à arrêter et rappeler les dangers du tabagisme qui accroît les risques de cancers, maladies cardiovasculaires et respiratoires. Selon l'Agence nationale de santé publique, un euro investi dans ce dispositif équivaut à sept euros d'économies en dépenses publiques de santé. À l'image de cette campagne, d'autres se sont multipliées ces dernières années pour promouvoir l'activité physique, la vaccination ou encore une alimentation équilibrée. Car la prévention est désor-

mais un pilier dans la stratégie de la santé publique en France... et à raison.

Santé mentale et physique

La prévention est, selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), un « *ensemble de mesures visant à éviter ou réduire le nombre et la gravité des maladies, des accidents et des handicaps* ». L'enjeu n'est donc pas seulement d'intervenir en amont, mais aussi d'améliorer les conditions de vie des personnes malades. Et il ne s'agit pas que de s'occuper des maux physiques, car l'OMS rappelle que la santé « *ne consiste pas seulement en*

134 000

personnes ont participé
au défi du Mois sans tabac en 2024

Source : ameli.fr



Dépistages et examens de prévention : le mémo

Enfance

- Troubles de l'audition et de la vue
- Troubles du langage et des apprentissages
- Scoliose
- Diabète

À partir de l'adolescence

- Cholestérol
- Infections sexuellement transmissibles
- Hépatites

À partir de 25 ans

- Cancer du col de l'utérus

À partir de 50 ans

- Cancer du sein (chez la femme)
- Cancer colorectal
- Cancer de la prostate (chez l'homme)
- Cancer de la peau
- Anévrisme

Autour de 70 ans

- Ostéoporose (chez la femme)
- Glaucome

Examen	Fréquence*
Mammographie	tous les 2 ans
Frottis	tous les 3 ans
Prise de sang	tous les 3 à 5 ans
Examen de la prostate	tous les ans
Test immunologique	tous les 2 ans
Bilan cardiaque	à 45 ans
Mesure de la tension artérielle	tous les 2 à 5 ans

*Selon l'âge.

une absence de maladie ou d'infirmité » mais également en un bien-être « *mental et social* ». Le gouvernement a d'ailleurs désigné la santé mentale Grande Cause nationale en 2025 et de nouveau en 2026.

Tous les âges de la vie

La prévention commence avant même la naissance. Le dispositif des 1 000 premiers jours cible ainsi les futurs parents dès la grossesse pour accompagner la santé de l'enfant : alimentation et activité physique de la femme enceinte, sécurisation de l'environnement, suivi médical des parents et du bébé... Ce dernier englobe bien entendu la vaccination, axe majeur de la prévention en France, qui participe à une immunité collective absolument nécessaire, et ce à tous les âges. Outre les vaccins obligatoires pour les nourrissons, certains sont recommandés afin de limiter des pathologies, comme celui contre les HPV, qui permet notamment d'éviter de nombreux cancers de l'utérus. Par ailleurs, Santé publique France estime que la vaccination contre la grippe prévient environ 2 500 décès par an.

Au quotidien

La prévention ne se cantonne pas aux cabinets médicaux : elle commence par de petits gestes de la vie de tous les jours. L'activité physique, l'alimentation et le sommeil sont trois points cruciaux. Et la marge d'amélioration est réelle : une étude de Santé publique France de 2024 souligne ainsi qu'un tiers des adultes âgés de 18 à 79 ans se plaignent d'insomnie. Parmi les acteurs clés pour vous accompagner : votre médecin traitant. Il peut repérer ce qui a un impact négatif sur votre santé et vous orienter, si besoin, vers des spécialistes. Par ailleurs, il rappelle généralement les dépistages et vaccinations nécessaires. En accès direct, les dentistes et les ophtalmologues sont

40 %

de cancers pourraient être évités en France, car ils sont liés à des facteurs de risque comportementaux ou environnementaux

Source : Ligue nationale contre le cancer

également des professionnels à aller voir régulièrement (*lire notre article p. 22*).

Une adaptation nécessaire

La prévention doit s'adapter à chacun, en fonction de son âge, de son sexe, mais également de ses facteurs de risque et de son environnement. En effet, tout le monde n'est pas égal face à la santé : le contexte

familial et social joue un rôle dans nos comportements (alimentation, tabagisme...), tout comme les prédispositions physiques ou psychologiques, l'environnement (ex. : pollution)... Sans oublier les difficultés d'accès aux soins, particulièrement vivaces dans certains territoires.

Pour limiter les freins liés aux moyens, le ministère de la Santé et l'Assurance Maladie ont mis en place des Bilans prévention : ils permettent de faire le point gratuitement avec un professionnel de santé sur ses habitudes de vie à différents âges clés (18-25 ans, 45-50 ans, 60-65 ans et 70-75 ans). Une façon d'inciter tout un chacun à s'attaquer à ce chantier souvent oublié.

Trois niveaux de prévention

L'OMS distingue trois niveaux de prévention.

La prévention primaire a pour objectif d'éviter les facteurs de risque : ne pas fumer, limiter sa consommation d'alcool...

La prévention secondaire vise le début de la pathologie, par exemple en détectant un cancer à ses premiers stades.

La prévention tertiaire, elle, améliore ou préserve la qualité de vie une fois la maladie installée.



Sophie Sun,
médecin généraliste
et secrétaire
générale adjointe
du Collège de la
médecine générale



« La prévention, ça commence par se connaître soi »

Quand faut-il commencer à se préoccuper de prévention ?

Il n'y a pas d'âge : tout le monde est concerné. Ce qui change, c'est plutôt le sujet de la prévention. Pour les plus jeunes, il s'agit de sensibiliser aux questions de l'alimentation, des écrans, de la consommation de substance, de la vie sexuelle... Ensuite vient l'équilibre entre la vie personnelle et la vie professionnelle, la possibilité ou non d'avoir des enfants, ou encore une éventuelle prise de poids. Enfin, la prévention auprès des personnes âgées pourra s'axer, par exemple, autour des chutes. Le risque cardio-vasculaire est également un sujet de surveillance : on s'en préoccupe dès l'âge adulte, mais il augmente en vieillissant, notamment après la ménopause. Il y a aussi des constantes, comme le sommeil, auquel il faut faire attention tout au long de la vie.

Chaque rencontre avec un patient est donc propice à de la prévention...

Oui, en général une consultation permet de faire un point global. Dans mon cabinet, je pose des questions sur le transit, le sommeil ou l'activité physique, même quand mon patient vient pour autre chose. C'est d'autant plus important que, pour certaines personnes, la santé n'est pas une priorité. Par exemple, un élève en période d'examen ou un aidant sont des profils qui peuvent laisser leurs besoins de côté.

Quelle est la première chose à faire pour prendre soin de sa santé ?

La prévention, ça commence par se connaître soi. Cela implique de différencier nos pensées des faits. Par exemple, si on se sent

en permanence épuisé ou énervé, il faut marquer un temps d'arrêt et essayer de comprendre pourquoi. L'émotion et le corps vont de pair. Ensuite, une fois qu'on a identifié la cause, il faut essayer de changer ses habitudes.

Est-ce qu'il y a des habitudes en particulier à changer ?

La première, et peu importe l'âge, est de bouger. Il ne faut pas être sédentaire. Là encore, tout le monde est concerné. On peut, par exemple, être un grand sportif et être sédentaire, à partir du moment où l'on passe plus de sept heures par jour assis ou allongé. Il faut donc prendre l'habitude de se lever très régulièrement. L'alimentation est également un sujet essentiel. La moitié de notre assiette devrait se composer de fruits et de légumes. Il est aussi important de manger lentement, car il faut quinze minutes pour se rendre compte que l'on est rassasié. Enfin, il faut garder en tête que la seule boisson indispensable est l'eau.

Mais comment créer et garder une nouvelle habitude ?

Il faut expérimenter sans se mettre de pression, car on craint souvent l'échec et cela peut devenir un frein. On peut aussi se donner de petits objectifs. Par exemple, si on veut reprendre une activité physique, simplement mettre ses baskets en allant chercher ses enfants à l'école, sans même courir. Pour tenir dans la durée, on peut aussi voir dans son environnement ce qui peut favoriser ces nouvelles habitudes, comme un groupe pour pratiquer une activité sportive.

Les gestes pour préserver sa santé

Des habitudes du quotidien aux rendez-vous médicaux à ne pas oublier, tour d'horizon des bonnes pratiques pour prendre soin de son corps et de son mental.

Ne pas attendre d'être malade

Vous avez une santé de fer ? Cela ne veut pas dire qu'il ne faut jamais aller chez le médecin ! Il est conseillé de consulter son généraliste une fois par an, même si vous n'êtes pas malade, afin de faire un bilan sur votre état de santé, vos habitudes de vie, vos dépistages... Ce professionnel connaît votre situation et vos antécédents, il est donc le plus à même de vous accompagner. Si vous êtes dans une zone particulièrement tendue, pensez à la téléconsultation, assistée ou depuis chez vous, qui peut accélérer l'accès à un rendez-vous.

Ne pas négliger les spécialistes

Les bilans, ça n'est pas réservé à la santé globale. Aussi, n'attendez pas d'avoir mal aux dents pour aller chez le dentiste. Il est recommandé d'y aller une fois par an pour vérifier l'état de vos dents, détecter d'éventuelles caries, réaliser un détartrage... Cela peut vous éviter des soins coûteux, et des situations douloureuses ! De 3 à 24 ans, le programme M'T dents propose des examens gratuits. Votre vue, elle, est à vérifier tous les deux ans, et un contrôle dermatologique est à effectuer tous les ans ou tous les deux ans. Pour les personnes concernées, un suivi gynécologique annuel est recommandé.

Penser au dépistage

Repérer une maladie à un stade précoce permet de mieux la prendre en charge. Pour cela, des dépistages sont régulièrement conseillés. Ainsi, le premier dépistage du cancer du col de l'utérus est prévu dès 25 ans pour les femmes, suivi d'un examen tous les trois ans jusqu'à 30 ans, puis tous les cinq ans jusqu'à 65 ans. Pour le cancer du sein, une mammographie est recommandée tous les deux ans entre 50 et 75 ans. L'opération annuelle « octobre rose » vise à sensibiliser sur cette maladie. Celle intitulée « mars bleu » a le même objectif pour le cancer colorectal, dont le dépistage est recommandé aux hommes entre 50 et 75 ans. Diagnostiqué précocément, il se soigne dans 9 cas sur 10.

L'agenda, votre allié santé



Prenez-vous un moment pour réserver l'ensemble de vos rendez-vous indispensables sur l'année (visite de contrôle, dépistage...) et notez-les sur votre agenda pour ne pas les oublier ! Cette démarche est à effectuer d'autant plus tôt que vous vivez dans une zone où il y a des difficultés d'accès aux soins. Si les consultations ne sont pas encore ouvertes, mettez-vous un rappel à la bonne date.

Faire le point sur ses vaccins

C'est le geste de prévention par excellence, qui permet de se protéger soi, mais aussi ses proches. Dès les premiers mois et jusqu'à 2 ans, 10 injections sont obligatoires contre 11 maladies (coqueluche, oreillons, méningocoque, hépatite B...). Les adolescents, eux, doivent se faire vacciner contre les HPV, qui protègent contre plusieurs cancers, et les méningocoques. En tant qu'adulte, vous devez faire certains rappels vaccinaux (ex. : contre le tétanos) ou des vaccins spécifiques, comme la grippe, si vous êtes à risque (obésité, grossesse, + de 65 ans...) ou avant de voyager dans certains pays. Pour savoir où en sont vos enfants, ou vous-même, assurez-vous que les vaccins sont bien notés dans le carnet de santé, un carnet de vaccination ou sur Mon Espace Santé.

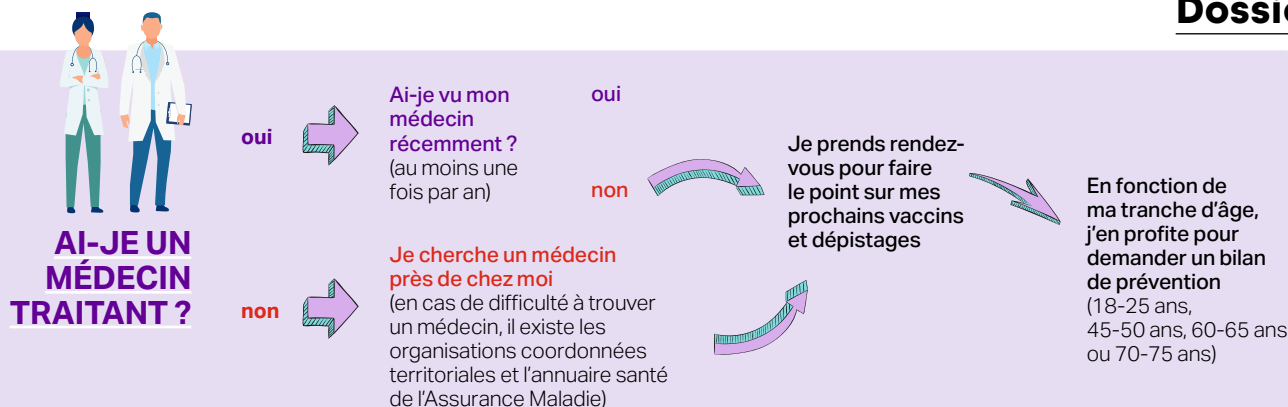
Pensez à vous faire vacciner !



La campagne de vaccination conjointe contre la grippe saisonnière et contre le Covid-19 a commencé le 13 octobre. La vaccination est recommandée aux personnes à risques, à leurs proches et aux professionnels de santé. La vaccination est prise en charge à 100 % pour les personnes à risque, grâce à un bon délivré par l'Assurance Maladie.

Retrouvez toutes les informations sur :

ameli.fr/assure/sante/assurance-maladie/campagnes-vaccination/vaccination-grippe



Diminuer sa consommation d'alcool

L'alcool peut avoir de lourdes conséquences sur notre santé : cancers, maladies cardiovasculaires, troubles neurologiques... Il est impliqué dans 41 000 décès par an. Pour une meilleure hygiène de vie, analysez votre consommation : combien de fois buvez-vous par semaine ? en quelle quantité ? quel est votre rapport à cette substance ? Ensuite, essayez des gestes simples : fixez un nombre de verres à ne pas dépasser avant une fête, insérez des verres de boisson non alcoolisée dans votre consommation, ne participez pas aux jeux à boire, évitez la nourriture salée qui donne soif...

Arrêter de fumer

Le tabagisme est la première cause évitable de décès. Arrêter de fumer est l'une des meilleures décisions à prendre pour sa santé, mais elle peut être très difficile à tenir. Si vous êtes concerné, faites-vous aider. Les chances de réussites augmentent de 70 % lorsqu'un professionnel de santé accompagne le sevrage ! Il peut s'agir de votre médecin ou d'un tabacologue. De nombreuses ressources sont disponibles sur Tabac Info Service : numéro d'appel gratuit (3989), une application mobile, un annuaire de professionnels... Le service organise, tous les mois de novembre, l'opération Mois sans tabac. Et si vous essayiez ?

Se mettre au sport

L'activité physique fait bien partie des gestes de prévention. Rassurez-vous, il ne s'agit pas de devenir un athlète de haut niveau, mais simplement de bouger davantage au quotidien. Vous pouvez essayer d'introduire davantage de marche, idéalement un peu rapide, de préférer les escaliers à l'ascenseur ou aux escalators. Ménage, jardinage ou bricolage peuvent également faire partie de l'activité physique. Dans l'idéal, il faut combiner des activités plus calmes avec du sport un peu plus intense, à condition que cela s'intègre bien dans votre emploi du temps et corresponde à vos goûts. Si la salle ou le club de sport vous font peur, vous pouvez trouver des ressources en ligne pour démarrer en douceur.

Prendre soin de sa santé mentale

Il existe de multiples façons de préserver sa santé mentale. L'une d'elles peut sembler contre-intuitive : il s'agit de prendre soin de soi physiquement. Comment ? En ayant une alimentation équilibrée (des légumes, des fibres, des protéines, pas trop de sucre ni de gras), en pratiquant une activité physique régulière, en ayant un sommeil de qualité. Ce dernier point est souvent problématique, mais quelques gestes simples peuvent aider, comme se coucher et se lever à la même heure, limiter la lumière bleue, favoriser les activités relaxantes... D'ailleurs, ce genre d'activité fait aussi du bien à la santé mentale, tout comme le fait de maintenir du lien social. En cas de souffrance psychique trop grande, faites-vous accompagner par un professionnel.

L'essentiel

- La prévention permet de se protéger soi et de prendre soin du collectif (moins de maladies, économies...).
- Elle s'adresse à tout le monde dès le plus jeune âge.
- Prévenir, c'est s'adresser aux bons professionnels au bon moment : médecin traitant et dentiste une fois par an, ophtalmologue et dermatologue tous les deux ans...
- Le dépistage et la vaccination sont deux piliers de la politique de prévention.
- Avoir une bonne hygiène de vie fait également partie intégrante de la prévention, et elle peut se mettre en place avec des gestes simples : un peu plus de sport, un peu moins d'alcool, une alimentation un peu meilleure...