

Mon Bilan Prévention : en quoi ça consiste ?

En complément des campagnes de vaccination et des programmes de dépistage organisés, les pouvoirs publics lancent Mon Bilan Prévention, un dispositif gratuit destiné à prévenir les maladies chroniques tout au long de la vie. Échos Santé vous en présente le fonctionnement.



Un dispositif de prévention

En France, une personne sur quatre souffre d'une maladie chronique (asthme, maladie cardio-vasculaire, cancer, diabète...), un taux qui atteint trois sur quatre après 65 ans.

C'est pour lutter contre ce phénomène que les pouvoirs publics ont instauré le dispositif Mon Bilan Prévention, entré en vigueur en 2024.

En complément des campagnes de vaccination et des programmes de dépistage organisés déjà existants, celui-ci vise à améliorer la santé des Français ainsi que leur espérance de vie sans incapacité, en leur permettant de faire un point avec un professionnel de santé à différentes étapes clés de la vie.

Quatre âges concernés

Ces âges clés sont au nombre de quatre : de 18 à 25 ans ; de 45 à 50 ans ; de 60 à 65 ans ; et de 70 à 75 ans. Au cours de ces périodes de la vie s'opèrent, en effet, d'importants changements.

De 18 à 25 ans, c'est là qu'intervient l'entrée dans la vie active ou le début des études. Les pressions sont fortes, et les problèmes d'addiction ou de santé mentale doivent faire l'objet d'une vigilance accrue.

La période **45-50 ans** correspond, quant à elle, au lancement du dépistage organisé contre le cancer colorectal et le cancer du sein, qu'il est recommandé de pratiquer.

Entre **60 à 65 ans** apparaissent certaines maladies chroniques, dont il faut assurer la prise en charge, tout en prévenant les possibles pertes d'autonomie. Enfin, **entre 70 et 75 ans**, il est crucial de lutter contre les risques d'isolement, de dépendance et de perte d'autonomie.

Les professionnels de santé habilités

Le Bilan Prévention peut être effectué, au choix, par un médecin (traitant ou non), un infirmier, un pharmacien ou une sage-femme, dès l'instant où celui-ci s'est porté volontaire.

Pour connaître les professionnels de santé qui pratiquent le Bilan Prévention, il suffit de consulter l'annuaire mis en ligne sur www.sante.fr

La préparation de l'entretien

Afin de tirer au maximum profit de l'échange avec le professionnel de santé, il est conseillé de le préparer. Pour cela, un autoquestionnaire, adapté à chaque âge clé, est accessible sur Mon Espace Santé ou Ameli.fr. Facultatif, il est facile et rapide à remplir.

Des conseils personnalisés à la clé

Le dialogue avec le professionnel de santé est l'occasion de poser des questions et d'aborder des sujets de santé variés, au premier rang desquels ceux qui sont sources de préoccupation.

Il peut s'agir de difficultés de sommeil, d'habitudes alimentaires, d'activité physique, d'addictions (tabac, alcool, drogues, jeux, écrans...), de santé sexuelle, de ménopause. Ou encore de bien-être mental, de sentiment d'isolement et de violences, pour ne citer que quelques exemples.

À partir de cet échange, qui dure 30 à 45 minutes, sont identifiées des priorités, ainsi que des actions concrètes à mettre en place. Il en découle un Plan personnalisé de prévention, dans lequel sont indiqués notamment les professionnels de santé à consulter en cas de besoin, les ressources en ligne, ou encore les associations (sportives, par exemple) à contacter.

Un bilan gratuit

Ce nouveau dispositif est pris en charge intégralement par l'Assurance maladie, il n'y a donc aucuns frais à avancer. Seuls les actes complémentaires de prévention et de diagnostic, apparus nécessaires pendant le bilan, pourront être facturés et pris en charge par l'Assurance maladie dans les conditions de droit commun. ■



EN SAVOIR PLUS :
WWW.MONBILANPREVENTION.SANTE.GOUV.FR



Les gestes qui sauvent

L'anaphylaxie est la manifestation la plus sévère de l'allergie.

Le choc anaphylactique, potentiellement mortel, constitue une urgence médicale absolue.

Les symptômes

- Urticaire, œdème du visage et œdème de Quincke.

- Difficultés respiratoires, crise d'asthme.
- Signes digestifs (douleur abdominale, nausée, vomissement, diarrhée).
- Malaise (pâleur, sensation de mort imminente, chute de tension), perte de connaissance, voire coma.

Les actions

- Si la personne en possède une : utilisez une solution auto-injectable d'adrénaline.
- Si la personne n'a pas de solution à disposition : **appelez le 15, le 18 ou le 112.**

- Placez la personne en position latérale de sécurité (PLS).
- Si la victime ne respire plus, effectuez une réanimation cardio-respiratoire jusqu'à l'arrivée des secours.



Allergie : comment réagir en cas de choc anaphylactique ?