



Bilan de santé

🕒 paru le 01/04/2020 • traduit du néerlandais

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

De quoi s'agit-il ?

Un bilan de santé est un examen médical ponctuel chez un homme ou une femme en bonne santé qui ne présente pas de symptômes. Le bilan de santé est répété avec une certaine régularité, par exemple tous les ans ou tous les 5 ans. Le but est de déterminer si, au moment de l'examen, une personne a une maladie qui doit être traitée ou si elle présente un certain risque de maladie qui nécessite une adaptation de son mode de vie.

Habituellement, le bilan de santé a lieu à la demande de la personne, parfois à la demande de quelqu'un d'autre (par exemple dans le cadre d'une assurance). C'est donc un instantané qui ne dit rien ou presque du passé ou du futur. Il n'a donc pas trop de valeur. Après un résultat normal, rien ne garantit que votre santé restera bonne dans les années à venir.

A quelle fréquence faut-il faire un bilan de santé ?

On admet généralement que les bilans de santé ne sont pas nécessaires avant l'âge de 50 ans.

Chez les personnes entre 50 et 65 ans qui présentent un faible risque de santé, un bilan avec [nouvelle évaluation du risque](#) se justifie après 3 à 4 ans. Une prise de sang annuelle, avec mesure de taux de cholestérol, n'est donc pas nécessaire dans ce groupe.

A partir de 65 ans, il est recommandé de passer un bilan chaque année.

Quels examens le médecin va-il réaliser ?

Le médecin vous posera des questions sur vos habitudes de vie : alimentation, tabagisme, exercice physique... Il vérifiera également s'il y a des maladies héréditaires dans votre famille.

Un bilan de santé chez une personne en bonne santé comprend généralement un examen clinique et une prise de sang. Le médecin prend d'abord votre tension artérielle et vérifie votre poids. Il examine également votre cœur et vos poumons. Une prise de sang est réalisée pour mesurer le taux de cholestérol et de graisses. En fonction de votre tension, de votre poids et de votre taux de graisses dans le sang, le médecin peut déterminer le risque de décès dans les dix ans des suites d'une maladie cardiovasculaire. La glycémie (taux de sucre dans le sang) est également mesurée après 65 ans, car le risque de diabète chez les personnes âgées est plus élevé à partir de cet âge.

Lors d'un bilan de santé habituel, on ne recommande pas d'autres bilans sanguins : donc pas de tests du foie, des reins, de la thyroïde, de la prostate, ni de mesure du taux de vitamines. Les résultats de ces analyses sanguines sont trop souvent faux. C'est-à-dire que, parfois, le test est parfaitement normal, alors que la personne a une maladie. Et vice versa, le résultat peut être anormal chez une personne en parfaite santé. La personne est ainsi rassurée à tort ou reçoit une fausse alerte, ce qui donne lieu inutilement à des examens complémentaires voire à des traitements.

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, on ne pourra pas diagnostiquer ou exclure un cancer uniquement sur la base d'un test de laboratoire.

Que pouvez-vous faire ?

Il vaut bien mieux vivre sainement que de passer des bilans de santé. Beaucoup de gens ont tendance à garder leurs mauvaises habitudes lorsque leur bilan de santé est bon. Faites attention à votre alimentation et à votre poids, faites suffisamment d'exercice, ne fumez pas et ne buvez pas trop.

Que peut faire le médecin ?

S'il n'y a pas d'anomalie, le médecin vous conseillera de maintenir un mode de vie sain. Si les résultats sont anormaux, il faudra réaliser d'autres examens et éventuellement commencer un traitement. Généralement, le médecin ne prescrit pas de médicaments. Une personne en parfaite santé avec une légère augmentation de son taux de cholestérol ne doit pas nécessairement prendre un hypocholestérolémiant. Les vitamines pour personnes en bonne santé ne se justifient que dans le cas de carences importantes posant un risque pour la santé.

Sources

- [Guide de pratique clinique étranger 'Bilan de santé de la personne âgée' \(2000\), mis à jour le 04.08.2017 et adapté au contexte belge le 23.02.2019 – ebpracticenet](#)
- www.inami.be