

Je vous propose quelques conseils d'hygiène de vie et de dépistage. Mon assistante médicale et moi sommes à votre disposition pour en discuter. Cela vous permettra de bien prendre en main votre santé et d'améliorer notre collaboration. Merci de me donner votre feed-back.

Dépistage – check up

Il est recommandé de contrôler votre tension artérielle dès 40 ans 1x/an et avant 40ans 1x/3 ans ou 1x/an si facteurs de risque cardiovasculaire par ex obésité, tabac,...

Un **contrôle ophtalmologique** est utile pour vérifier votre acuité visuelle, la tension oculaire, le fond de l'œil. Dès 40ans, 1x/2 ans ou selon avis ophtalmologue. 1x/an si diabète ou anamnèse familiale de glaucome.

Un **contrôle dermatologique** est également utile, surtout si vous avez beaucoup de grains de beauté, de lésion dermatologique ou d'antécédent d'importante exposition au soleil. La fréquence du suivi dépendra de votre situation selon l'avis du dermatologue. Il est utile également de surveiller vos grains de beauté et de consulter en cas de modification.

Dès 40 ans ou en cas de surpoids ou anamnèse familiale de diabète, il est recommandé de **dépister un diabète 1x/1-3 ans selon risque.** Entre 40 et 75 ans ou plus tôt si facteurs de risque cardiovasculaires, il est recommandé de dépister une **dyslipidémie (cholestérol ou triglycérides hauts)**, 1x/2-5 ans, selon risque.

Entre 50 et 75 ans (ou plus vite en cas d'antécédents familiaux), il est recommandé d'effectuer un **dépistage du cancer du côlon**, soit par coloscopie 1x/10 ans ou par recherche de sang occulte dans les selles 1x/2ans.

Pour les hommes de 50-70 ans, un **dépistage du cancer de la prostate** est possible par prise de sang (PSA) 1x/1-3 ans. Piste de réflexions sur <http://www.cmq.org/publications-pdf/p-3-2013-09-01-fr-depistage-cancer-de-la-prostate.pdf>.

Les hommes fumeurs (ou ex-fumeurs) entre 65 et 75 ans peuvent bénéficier d'un **dépistage de l'anévrisme** de l'aorte abdominale par un ultrason abdominal.

Pour les femmes, il est recommandé, pour dépister le cancer du col de l'utérus, dès 21 ans, de faire un **contrôle gynécologique annuel** (les contrôles peuvent être éventuellement moins fréquents en fonction des résultats et du risque personnel et familial, selon avis du gynécologue). **Une mammographie** est recommandée tous les 2 ans dès l'âge de 50 ans (ou plus tôt en fonction du risque familial) jusqu'à 70 ans, via le programme cantonal de dépistage ou votre gynécologue. Je vous recommande de faire régulièrement **l'auto-palpation** des seins et creux axillaires. Dès 65 ans (ou plus tôt selon le risque qui peut être calculé), il est utile de faire un **dépistage de l'ostéoporose par une densitométrie osseuse** selon le calcul du risque fracturaire FRAX et dès 65 ans selon facteurs de risque (Cependant la densitométrie osseuse n'est malheureusement pas toujours remboursée).

Il est recommandé de faire un dépistage du HIV, syphilis, chlamydia-gonocoques, hépatite B et C si rapports sexuels non protégés.

Hygiène de vie saine :

Alimentation :

5 portions de légumes et fruits/j, 3 portions de farineux/j, 3 portions de produits laitiers (év délactosés), 1 portion/j de viande-poisson-œufs ou autres aliments source de protéines.

Ou dans l'assiette : la moitié : légumes ou fruits, un tiers: farineux (riz, pomme de terre, pâtes, pain, autres céréales...), le reste (1/6) : poisson, viande, etc...

Utilisez l'huile de colza pour la cuisson et l'huile d'olive pour les salades.

La consommation de sucres rapides ne devrait pas dépasser 10% de l'énergie totale absorbée. Attention aux boissons sucrées ou alcoolisées. A consommer avec modération.

Un litre de Coca cola contient 25 carrés de sucre et un litre de thé froid 10 à 20 carrés de sucre selon la marque.

<http://www.diabetesport.org/> ou www.adige.ch

Par contre, buvez suffisamment de liquide, soit 1.5-2 l/jour, en privilégiant les boissons non sucrées et non alcoolisées.

Évitez les boissons stimulantes (café, thé noir, thé vert, coca cola, thé froid...) l'après-midi et le soir pour éviter un effet néfaste sur la qualité de votre sommeil.

Une consommation à risque d'alcool débute à

- Pour les hommes >14 verres (1.2 dl vin, 2.5 dl bière, 0.25 dl alcool fort)/semaine ou > 4 verres/occasion
- Pour les femmes > 7 verres (1.2 dl vin, 2.5 dl bière, 0.25 dl alcool fort)/semaine ou > 3 verres/occasion

Vous voulez savoir où vous en êtes, allez sur www.alcooquizz.ch

Activités physiques :

Il est recommandé d'effectuer 30 minutes d'activités physiques/jour (ou 2x 15min) au minimum 5 jours/semaine ou 20 minutes d'activités physiques plus intense (avec transpiration) 3x/semaine.

Je peux vous prêter un podomètre, afin de calculer vos nombres de pas/jour. Pour ne pas être sédentaire, il est recommandé de marcher plus de 10'000 pas/j. Mais avec une augmentation de 2000 pas/j, vous diminuez déjà de 8% votre risque cardiovasculaire.

Profitez de toutes les occasions pour bouger en marchant à la place de prendre la voiture ou le bus ou de prendre l'escalier à la place de l'ascenseur ou de l'escalier roulant, peut-être que cela peut même être amusant,

<https://www.youtube.com/watch?v=AIVLMRKZ6nY>

Mieux vaut prévenir que guérir:

Vous fumez ? Il est temps d'arrêter pour éviter de laisser vos sous et vos années de vie partir en fumée. Laissez-moi vous aider. Vous trouvez plus d'info sur mon site www.dr-myriam-birchmeier.ch ou d'autres par ex www.vivre-sans-tabac.ch

Est-ce que votre vaccination est à jour ? Montrez moi votre carnet de vaccination. Malheureusement mesvaccins.ch n'est plus disponible et je ne peux pas actuellement vous proposer un carnet de vaccination électronique. **Dès 65 ans**, il est recommandé de se faire **vacciner contre la grippe 1x/an et de faire une fois la vaccination contre le zona. Si vous vous exposez aux tiques (balades en nature), il est recommandé de faire la vaccination contre l'encéphalite à tiques (3 rappels puis 1x/10ans).**

N'oubliez pas de porter la ceinture de sécurité en voiture, même sur un petit trajet en voiture.

N'oubliez pas la contraception et la protection contre les maladies sexuellement transmissibles si vous n'avez pas un partenaire stable. Faites-vous dépister lors du prochain contrôle sanguin.

Une bonne hygiène dentaire régulière et des contrôles chez le dentiste et l'hygiéniste dentaire sont importants pour votre bien-être dentaire et physique.

La protection solaire est importante. Toutefois, le soleil est également nécessaire pour activer la vitamine D, nécessaire pour le métabolisme osseux; il est donc recommandé de s'exposer les bras et les jambes 5-30min 2 jours/semaine pour ne pas manquer de vitamine D.

Quand vous prenez l'avion ou que vous faites un long trajet en voiture ou en bus, hydratez-vous suffisamment et marchez ou bougez les jambes, au minimum toutes les 30 minutes, pour éviter les thromboses.

Informations médicales sur internet

www.planetesante.ch est une bonne source d'informations pour les patients

Pour trouver ces infos et d'autres encore, vous pouvez vous rendre sur mon site : www.dr-myriam-birchmeier.ch