



## Prendre soin de soi est important

C'est pourquoi entre 60 et 65 ans, il est recommandé de faire le point sur sa santé avec un professionnel de santé (médecin, infirmier, sage-femme ou pharmacien). Ce Bilan Prévention, recommandé, est totalement pris en charge par l'assurance maladie.

Répondez dès à présent au questionnaire ci-dessous afin de préparer votre Bilan Prévention. Vous n'êtes pas obligé(e) de répondre à toutes les questions ci-dessous, certaines pourront être abordées directement avec le professionnel de santé si vous le souhaitez.

### Situation personnelle, environnement social et familial

**Q1 - Vous êtes :**

Une femme      Un homme  
Autre

**Q2 - Assumez-vous un rôle d'aidant ?  
Aidez-vous une personne de manière régulière et fréquente, en raison de son âge, de la maladie ou d'une situation de handicap ?**

Oui      Non

**Q3 - En cas de besoin, pouvez-vous compter sur une personne de votre entourage ?**

Oui      Non

**Q4 - Au cours des 6 derniers mois, avez-vous eu des contacts avec des proches (amis, membres de votre famille) ?**

Oui      Non

### Vos antécédents personnels et familiaux

**Q5 - Avez-vous ou avez-vous eu une de ces maladies ou facteurs de risques ?**

Hypertension artérielle, diabète, cholestérol sanguin élevé  
Maladies cardiovasculaires (infarctus, maladie coronaire, insuffisance cardiaque, AVC...)  
Cancers  
Maladies respiratoires (asthme, bronchite chronique, BPCO)  
Arthrose ou maladie rhumatismale  
Fractures d'une vertèbre ou du col du fémur et/ou ostéoporose  
Autre(s) maladie(s) :  
Aucune

**Q6 - À quand remonte votre dernière prise de sang et/ou une analyse d'urine ?**

Moins de 6 mois  
Plus de 6 mois

*Merci d'en rapporter les résultats, si possible, lors de votre Bilan Prévention.*

**Q7 - Des personnes de votre famille proche (mère, père, sœur ou frère) sont ou ont été atteintes de maladies connues ?**

*Exemple : diabète, hypertension artérielle, cancer, dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA), maladie d'Alzheimer, ostéoporose, fracture du col du fémur,...*

Oui      Non      Je ne sais pas

### Votre état de santé actuel

**Q8 - Suivez-vous actuellement un traitement ?**

Oui      Non

*Si oui, veuillez amener, si possible, vos ordonnances lors de votre Bilan Prévention.*

**Q9 - Taille :**      m

**Q10 - Poids :**      kg



**Q11 - Avez-vous constaté une variation de votre poids lors des 6 derniers mois ?**

Oui, un amaigrissement

Oui, une prise de poids

Non

**Q12 - Avez-vous observé des gonflements importants et/ou inhabituels de vos chevilles ou de vos jambes ?**

Oui Non

**Q13 - Vous arrive-t-il d'avoir des douleurs dans la poitrine notamment lors d'un effort ?**

Oui Non

**Q14 - Toussez-vous souvent (tous les jours) ?**

Oui Non

**Q15 - Avez-vous souvent une toux grasse ou qui ramène des crachats ?**

Oui Non

**Q16 - Êtes-vous plus facilement essoufflé(e) que les personnes de votre âge ?**

Oui Non

**Q17 - Faites-vous des pauses respiratoires ou des ronflements importants lors de votre sommeil, notamment constatés par votre entourage ?**

Oui Non Je ne sais pas

**Q18 - Si vous êtes une femme, à quel âge avez-vous été ménopausée ?**

**Q19 - Êtes-vous allé(e) chez le dentiste dans les 12 derniers mois ?**

Oui Non

**Q20 - Avez-vous l'impression de voir moins bien (difficultés pour lire, pour voir de loin...) ?**

Oui Non

**Q21 - Avez-vous l'impression d'entendre moins bien et/ou votre entourage a-t-il l'impression que votre audition a baissé ?**

Oui Non

**Q22 - Êtes-vous sujet à des troubles urinaires ?**

Oui Non

**Q23 - Avez-vous eu, durant les 12 derniers mois, des problèmes (courbatures, douleur, inconfort) au niveau du cou, du dos, des épaules ou des mains qui impactent votre vie quotidienne ?**

Oui Non

**Q24 - Si vous êtes toujours en activité professionnelle, jugez-vous vos conditions de travail difficiles/pénibles ?**

Oui Non

**Q25 - Avez-vous la sensation d'oublier des choses ?**

Oui Non

**Q26 - Avez-vous l'impression d'avoir plus de difficultés à réaliser vos activités quotidiennes ?**

Oui Non Je ne sais pas

### Activité physique, sédentarité et alimentation

**Q27 - Combien de fois par semaine faites-vous au moins 30 minutes d'activités physiques dynamiques au cours d'une journée (marche, ménage, jogging, vélo, jardinage, activité physique liée à votre profession, autre activité sportive, ...) ?**

Jamais

1 à 2 fois par semaine

3 à 4 fois par semaine

5 à 7 fois par semaine

**Q28 - Concernant votre consommation de fruits et légumes, vous en mangez :**

Au moins 5 portions par jour

Entre 1 et 4 portions par jour

De temps en temps

Rarement

Jamais



**Q29 - À quelle fréquence consommez-vous des aliments gras/sucrés/salés (exemple : charcuterie, soda, bonbons, pâtisseries, chips, fast-food, glaces) ?**

- Plusieurs fois par jour
- Plusieurs fois par semaine
- Une fois par semaine
- Une fois par mois
- Jamais

**Q30 - Combien de temps par jour passez-vous assis(e) ou allongé(e) hors période de sommeil ?**

- Moins de 2 heures
- Entre 2 et 4 heures
- Entre 4 et 7 heures
- Plus de 7 heures
- Je ne sais pas

**Q31 - Combien de temps par jour passez-vous devant un écran en dehors du travail (téléphone portable, télévision, ordinateur) ?**

- Moins d'une heure
- Entre 1 heure et 2 heures
- Entre 2 et 4 heures
- Plus de 4 heures
- Je ne sais pas

### Vaccins, dépistages et santé sexuelle

**Q32 - Êtes-vous à jour de vos vaccins et rappels de vaccins ?**

*Merci de rapporter, si possible, votre carnet de vaccination lors de votre Bilan Prévention.*

- Oui
- Non
- Je ne sais pas

**Q33 - Avez-vous déjà réalisé un test de dépistage du cancer colorectal ?**

*Si oui, merci de rapporter si possible, les résultats de ce dépistage lors de votre Bilan Prévention.*

- Oui, il y a moins de 2 ans
- Oui, il y a plus de 2 ans
- Non, jamais
- Je ne sais pas

**Q34 - Avez-vous déjà réalisé une mammographie de dépistage du cancer du sein ?**

*Si oui, merci de rapporter si possible, les résultats de ce dépistage lors de votre Bilan Prévention.*

- Oui, il y a moins de 2 ans
- Oui, il y a plus de 2 ans
- Non, jamais
- Je ne sais pas

**Q34 bis - Avez-vous déjà réalisé un frottis de dépistage du cancer du col de l'utérus ?**

*Si oui, merci de rapporter si possible, les résultats de ce dépistage lors de votre Bilan Prévention.*

- Oui, il y a moins de 5 ans
- Oui, il y a plus de 5 ans
- Non, jamais
- Je ne sais pas

**Q35 - Êtes-vous dans l'une des situations suivantes (possibilité de cocher plusieurs réponses) ?**

- Plus d'un(e) partenaire sexuel(le) au cours des 12 derniers mois
- Souhait d'arrêter le préservatif avec mon nouveau (ou ma nouvelle) partenaire
- Mon(ma) partenaire sexuel(le) a eu un (ou plusieurs) diagnostic(s) d'infection sexuellement transmissible (VIH, chlamydia, gonocoque, syphilis...) dans les 12 derniers mois
- Rapports sexuels ces 12 derniers mois, mais non concerné(e) par une de ces trois situations ci-dessus
- Non concerné(e)



### Conduites addictives, consommation de boissons alcoolisées, tabac et autres substances

**Q36 - Au cours de l'année écoulée, concernant votre consommation de boissons alcoolisées :**

Vous buvez plus de 2 verres standards par jour

Vous buvez plus de 10 verres standards par semaine

Vous ne buvez pas de boissons alcoolisées au moins 2 jours dans la semaine

**Q37 - Actuellement, fumez-vous (cigarette, tabac à rouler, cigare, pipe, chicha, narguilé...) ou vapotez-vous ?**

Oui, je fume

Oui, je vapote

Non

J'ai arrêté

**Q38 - Si vous avez arrêté de fumer, depuis combien de temps ?**

Moins d'un an

Entre 1 an et 5 ans

Plus de 5 ans

**Q39 - Avez-vous consommé d'autres substances au cours des 12 derniers mois ? Cannabis (haschisch, marijuana, herbe, joint ou shit) ou d'autres drogues (ecstasy, cocaïne, héroïne etc.) ?**

Oui, du cannabis

Oui, d'autres drogues

Non

**Q40 - Au cours des 12 derniers mois, avez-vous misé de l'argent pour un jeu (loterie, poker, ...), un pari (sportif, hippique, ...) ?**

Oui, souvent

Oui, de temps en temps

Oui, rarement

Non

### Santé et bien-être mental, violences

**Q41 - Votre regard sur le fait de passer ou d'être à la retraite est :**

Très positif

Plutôt positif

Plutôt négatif

Très négatif

**Q42 - À l'approche de la retraite (ou depuis le passage à la retraite), envisagez-vous de nouveaux projets (passe-temps, sorties, associations, ...) ?**

Oui, et j'ai déjà mis en place ces projets

Oui, j'ai des projets prévus mais je ne les ai pas encore concrétisés

Non, je ne sais pas encore quels seront mes projets

**Q43 - Diriez-vous que vous avez des problèmes de sommeil ?**

Oui, souvent

Oui, parfois

Non

Vous prenez des somnifères

**Q44 - Concernant le sommeil, en moyenne vous dormez :**

Moins de 6h par nuit

Entre 6h et 10h par nuit

10h ou plus par nuit

**Q45 - Au cours des 2 dernières semaines, combien de fois avez-vous eu un sentiment de nervosité, d'anxiété ou de tension ?**

Jamais

Plusieurs jours

Plus de sept jours

Presque tous les jours



**Q46 - Au cours des 2 dernières semaines, combien de fois avez-vous été incapable d'arrêter de vous inquiéter ou de contrôler vos inquiétudes ?**

- Jamais
- Plusieurs jours
- Plus de sept jours
- Presque tous les jours

**Q47 - Au cours des 2 dernières semaines, combien de fois avez-vous éprouvé peu d'intérêt ou de plaisir à faire les choses ?**

- Jamais
- Plusieurs jours
- Plus de sept jours
- Presque tous les jours

**Q48 - Au cours des 2 dernières semaines, combien de fois avez-vous éprouvé un sentiment de tristesse, de déprime ou de désespoir ?**

- Jamais
- Plusieurs jours
- Plus de sept jours
- Presque tous les jours

**Q49 - Avez-vous déjà eu des idées noires/ suicidaires ou fait une tentative de suicide ?**

- Oui, des idées noires/suicidaires
- Oui, une ou des tentative(s) de suicide
- Non

**Q50 - Avez-vous déjà été victime de violences physiques, sexuelles ou psychiques (coups, mutilations, menaces, chantage, humiliations...), harcèlements, discrimination, soumission chimique etc... ?**

- Oui
- Non
- Je ne sais pas

### Précisions complémentaires concernant votre santé

**Q51 - Souhaitez-vous aborder un ou plusieurs sujets en priorité, avec le professionnel de santé au cours de votre Bilan Prévention ?**

- Mieux dormir
- Améliorer mon alimentation et bouger plus
- Réduire ou arrêter ma consommation de tabac
- Réduire ou arrêter ma consommation d'alcool
- Améliorer mon bien-être mental, réduire mon stress ou mon anxiété

Mieux connaître / comprendre / prévenir les effets du vieillissement

Mieux m'informer sur les dépistages concernant ma tranche d'âge

**Q51 bis - Souhaitez-vous aborder un ou plusieurs sujets en priorité, avec le professionnel de santé au cours de votre Bilan Prévention ?**



## Les bons conseils pour prendre soin de soi



### Bouger davantage

30 minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée.

[50 petites astuces pour manger mieux et bouger plus](#)



### Manger sainement

Fruits et légumes ; moins de gras, de sel et de sucres ; poissons 2 fois par semaine ; produits frais cuisinés à la maison...

[50 petites astuces pour manger mieux et bouger plus](#)



### Réduire son stress

Respirer, en parler à ses proches, lister mes besoins, prioriser...

[Santé Mentale Info](#)



### Préserver sa santé mentale

La santé mentale est indispensable à votre bien-être.

[Santé Mentale Info](#)



### Arrêter le tabac

Utiliser des substituts nicotiniques et se faire aider par un professionnel de santé.

Besoin de soutien ? [Tabac Info Service](#)



### Maîtriser l'alcool

2 verres par jour, soit 10 par semaine, au maximum avec 2 jours sans alcool.

Besoin de soutien ? [Alcool Info Service](#)



### Bien dormir

Se coucher et se lever à heure fixe, réserver la chambre au sommeil, éviter les écrans...

[10 recommandations de nos médecins du sommeil](#)



### Lutter contre les violences

Les violences ont toutes des conséquences importantes. Pour être écouté, informé ou orienté, appeler le 3919.

[Arrêtons les violences](#)



### Dépister les cancers

Chez les femmes, le dépistage du cancer du col de l'utérus, c'est tous les 5 ans chez votre médecin ou sage-femme ! À partir de 50 ans, je pense à faire le test de dépistage du cancer colorectal (et la mammographie si je suis une femme).

[Contre les cancers, vos conseils dépistage](#)

Je me rends sur [sante.fr](https://sante.fr) pour prendre rendez-vous avec un professionnel de santé et bénéficier de conseils personnalisés et d'actions de prévention adaptées, me permettant d'améliorer mon état de santé.

Ce Bilan Prévention est pris en charge à 100% par l'assurance maladie.

Si possible lors de mon bilan, je rapporte mes informations de vaccinations ainsi que mes derniers résultats d'analyses (sanguines, urinaires...) et de dépistage.