

Les examens de dépistage recommandés



LA CHRONIQUE SEXO
D'ANNE DEVAUX

Dépendance
affective

PRÉVENTION Selon l'âge, le sexe et les facteurs de risque, nous sommes incités à suivre un calendrier de tests pour assurer notre bonne santé. Est-ce efficace et pertinent?

PAR ANNE.DEVAUX@LACOTE.CH

Hormis le début de vie et la petite enfance ainsi que le grand âge et la fin de vie, pour toute personne apparemment en bonne santé physique, le rythme de ces rendez-vous est assez lâche. Est-ce pertinent de réduire la conduite préventive de sa santé à des dépistages et des analyses médicales, en dehors de tout symptôme, parce que selon les études scientifiques, ce serait le bon moment? Trois médecins apportent un éclairage sur la question.

Les incontournables

«Le check-up est parfois un business, Unisanté préfère de son côté préconiser une médecine préventive basée sur des preuves scientifiques», souligne le Pr. Jacques Cornuz, directeur d'Unisanté. Il s'agit des dépistages de maladies dont l'importance des bénéfices se traduit en pronostics de guérison lorsqu'ils sont diagnostiqués à un stade précoce. La liste est courte.

Côté féminin, dès 21 ans, le dépistage du cancer du col de l'utérus tous les trois ans a fait ses preuves. Les femmes qui n'ont pas de problème de santé, peuvent faire contrôler leur pression artérielle chez leur gynécologue.

Côté masculin, un contrôle de l'hypertension artérielle est recommandé dès 18 ans tous les 3 ans et une fois par an à partir de 40 ans.

Le dépistage du cancer du côlon et du rectum est recommandé à partir de 50 ans, une fois tous les dix ans et entre dans le programme de prévention cantonal.

Sortir du conditionnement

Les dépistages cardiovasculaires, cholestérol et diabète sont recommandés dès l'âge de 40 ans. Cependant, l'état de santé, l'histoire du patient où des prédispositions génétiques peuvent conduire à des bilans précoces.

Idem, à partir de 50 ans, pour les dépistages oncologiques sein, prostate et poumon.

Le professeur Idris Guessous, médecin-chef du Service de médecine de premier recours aux Hôpitaux universitaires de Genève (HUG) et spécialiste de la prévention, explique la nécessité de prendre de la distance par rapport au conditionnement induit par les études autour desquelles un consensus mondial fixe l'âge de ces dépistages.

«Les études incluent traditionnellement des gens de 50 à 75 ans, donc c'est un choix de chercher au sein d'une population à risque moyen et les suivis s'étalent sur cinq ou dix ans, souvent parce que les études elles-mêmes sont financées par tranche de cinq ans».

«La santé dépend de nombreux éléments subjectifs comme l'élan vital, l'envie d'entreprendre, la motivation, loin des statistiques et même d'un bilan sanguin parfait.»

IDRIS GUESSOUS
PROFESSEUR AUX HUG

Il met en avant et bien avant les recommandations qui ne tiennent compte que de moyennes, le rôle du médecin de famille «copilote de la santé» qui a une vision large de ses patients.

Le dialogue patient/ médecin généraliste

La doctoresse Myriam Ingle, médecin généraliste et présidente de l'Association médecins de famille Vaud, dénonce également le business de la prévention.

Elle donne l'exemple de programmes proposés par certaines assurances complémentaires. «On vous offre un check-up sanguin, mais la pertinence des analyses sanguines est décidée de façon arbitraire sans aucun suivi.»



Sont recommandés: les dépistages du cancer du col de l'utérus, du cancer du côlon et du rectum, mais aussi des seins, de la prostate ou encore des poumons. SIGFREDO HARO - IMAGE D'ILLUSTRATION

En revanche, elle préconise la promotion de l'apprentissage de gestes qui relèvent d'une éducation à la prévention comme l'autopalpation des seins et des testicules.

Concrètement, les médecins généralistes préconisent peu d'exams mais de façon très ciblée, hormis les grands programmes de santé publique cantonaux. Pour Myriam Ingle la pertinence de la prévention réside dans l'art du dialogue et de la confiance entre médecin et patient.

Un bon bilan ne dit pas tout

Idris Guessous voit un certain intérêt dans le cadre d'un bilan d'analyses en laboratoire ou d'un contrôle de suivi.

Lorsque les résultats sont bons, cela active chez certains patients le même système de récompense, assez similaire «à un like sur les réseaux sociaux, la consommation de sucre ou

de gras et on le sait». Il pose un bémol: pour que l'impact positif soit entièrement au service de la santé, il insiste sur la forme du rendu des résultats. «Cela doit se faire avec le médecin généraliste afin de consolider la personne dans ses attitudes, la valoriser et la féliciter dans sa contribution pour sa propre santé».

Il considère que la prévention ne peut en aucun cas se réduire à des analyses médicales. «La santé dépend de nombreux éléments subjectifs comme l'élan vital, l'envie d'entreprendre, la motivation, loin des statistiques et même d'un bilan sanguin parfait.»

Quand le médecin de famille vient à manquer

La santé est primordiale, «c'est certes souvent un discours, ce n'est pas forcément ce que les gens mettent en pratique au quotidien, surtout les jeunes qui se concentrent sur d'autres

priorités», reconnaît pour sa part Idris Guessous.

De son côté Myriam Ingle constate qu'entre la fin de la croissance et l'entrée dans l'âge où les facteurs de risques cardiovasculaires et oncologiques sont pris en compte, il y a un grand vide.

Ajoutée à cela, la part de la population qui n'a pas de médecin de famille, le socle même de la prévention et de la promotion de la santé en Suisse est quelque peu branlant.

«Prenez le temps de trouver un médecin de famille quand vous êtes jeune au lieu de vous soigner tout seul derrière un écran», conseille Myriam Ingle. Les consultations en santé sexuelle sont également des lieux pour les jeunes où parler, s'informer, faire les dépistages appropriés. Jacques Cornuz incite les personnes sans médecins de famille à profiter des bus santé d'Unisanté qui circulent dans le canton toute l'année.

«La jalousie est une crainte qui s'alarme des circonstances les plus légères.» Indépendamment du genre et de l'âge, dans la relation amoureuse, le propos de René Descartes in «Les passions de l'âme» (1649) reste universel.

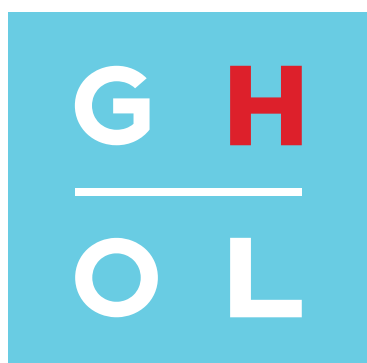
Magnifique ressort dramatique dans la littérature, le cinéma, les chansons, les mécanismes de la jalousie à l'œuvre nous empoignent jusque dans le crime ou la déchéance d'histoires d'amour à la vie à la mort. Au quotidien, dans ses versions les plus banales, elle nous est si familière qu'elle se passe aisément de talent.

Bienheureuses les générations qui n'ont pas connu les réseaux sociaux, véritable open bar où la jalousie s'enivre H24. Partager l'être aimé avec le monde entier, y compris les amis les plus proches, provoque inévitablement des bugs émotionnels quand une dangereuse armée cyber d'emojis sautille, clignote et attaque en escadron le cerveau amoureux. Pas besoin de trahison réelle pour exciter la jalousie. Elle s'enracine aisément dans un terreau de dépendance affective toxique.

Pourtant, la dépendance affective est une de nos meilleures compétences, selon Marie-Laure Del Vecchio, au Centre de sexologie et couple de La Côte. «Nous sommes programmés pour être dépendants les uns des autres, d'ailleurs en cas de rupture on souffre de manque autant que dans un sevrage à une addiction et il faut reconnaître cet état de dépendance normal au sein du couple».

Dans une relation saine, le lien amoureux n'entrave pas l'expression de soi-même. Marie-Laure Del Vecchio apporte un éclairage sémantique sur les notions d'égoïsme, seul le soi compte, et d'auto-centris-me, «je vois mes besoins et les tiens aussi». Une faible estime de soi auréole toute autre personne que soi-même de qualités supérieures dangereusement attirantes pour son ou sa partenaire. Vivre la relation amoureuse avec l'angoisse permanente d'être assis sur un siège éjectable que l'autre peut actionner à tout moment n'a plus rien à voir avec l'amour. En revanche, la place est libre pour la jalousie et toute sa cohorte d'idées tordues pour faire du mal autant à l'autre qu'à soi-même.

PUBLICITÉ



GROUPEMENT
HOSPITALIER
DE L'OUEST
LÉMANIQUE



Le SERVICE D'ENDOSCOPIE DE L'HÔPITAL DE NYON vous accueille pour vos examens ambulatoires (gastroscopie, coloscopie) du lundi au vendredi de 7h à 19h.

Prise de rendez-vous et plus d'informations sur www.ghol.ch