

santé & forme

Dépistages Quand l'heure du bilan a sonné

BAINS D'HIVER

Ils protègent votre santé.

38

SOMMEIL

Pourquoi on dort moins bien en vieillissant.

41

SURPRISE

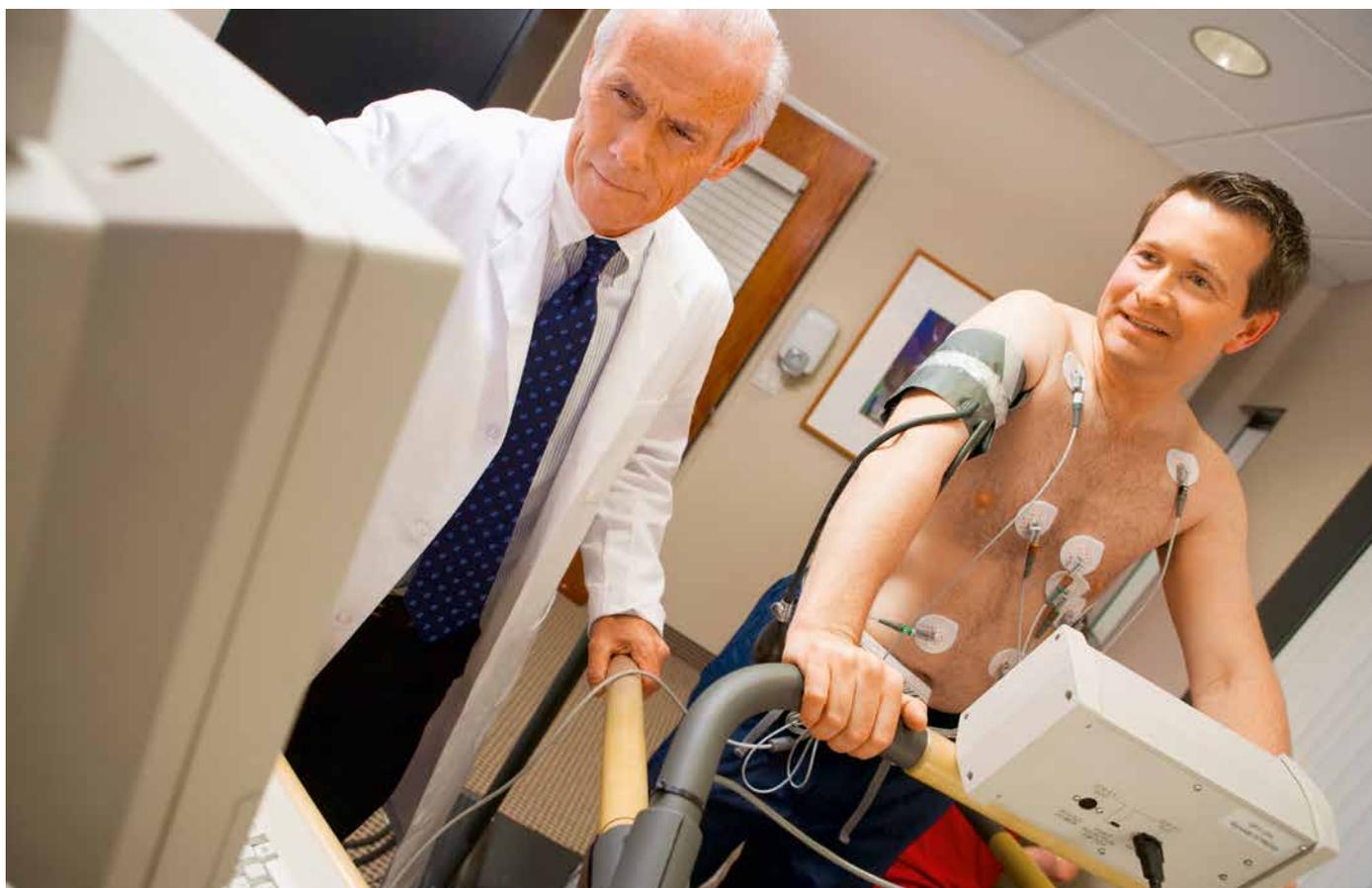
Le persil bon pour la mémoire.

42

ODORAT

Quand on le perd, il faut aller consulter.

43



Souvent recommandés aux quinquagénaires, certains dépistages ne sont pas indispensables. Mise au point et explications.

Une fois la cinquantaine passée, une petite voix s'insinue dans les esprits... Et si je courrais un risque imminent de faire un AVC ou d'avoir un cancer? Même si je me sens en excellente forme? Pour beaucoup, 50 ans, c'est l'heure des premières an-

goisses. Non sans raison, puisque c'est généralement aussi l'âge des premiers ennuis de santé. Mais est-ce une raison valable pour faire des bilans et des dépistages à tour de bras?

«Mener des analyses approfondies, surtout chez des personnes plus âgées,

peut parfois révéler des pathologies qui n'affectent pas la qualité de vie et la santé du patient, alors qu'elles sont présentes depuis des décennies», précise Brigitte Zirbs Savigny, spécialiste en médecine interne générale à Genève. Avant toute chose, le médecin devrait donc étudier attentivement le profil du patient. «On se base, dans un premier temps, sur son anamnèse. Il faut offrir une écoute attentive. Puis analyser les corrélations entre plaintes, histoire >>>

familiale et santé, pour une vision intégrative.»

Il est donc judicieux de choisir des examens en fonction de ces critères et cibler ceux qui sont vraiment utiles, pour optimiser les dépenses et éviter des angoisses injustifiées.

DÉPISTAGES CONTROVERSÉS

PROSTATE. Parmi les dépistages controversés, celui de la prostate fait beaucoup parler de lui. Ce cancer touche quelque 6000 hommes en Suisse chaque année et, à partir de 50 ans, le risque augmente. Mais vouloir à tout prix le déceler peut entraîner des cas de surdiagnostic, soit la découverte de tumeurs qui n'auraient pas posé problème au patient ou, du moins, jamais entraîné son décès. Les conséquences sont alors particulièrement lourdes. Déjà d'un point de vue psychologique. Mais pas seulement. Parfois, ces tumeurs sont malgré tout

traitées, avec des effets secondaires importants. Pour Marc-André Raetzo, spécialiste en médecine interne générale à Genève, «la décision d'intervenir est délicate. Le traitement de ce cancer a une efficacité limitée et provoque souvent impuissance et incontinence.»

POUMON. Le dépistage du cancer du poumon, dès 55-60 ans pour les fumeurs ou ex-fumeurs, est lui aussi remis en question. Comme le souligne Christophe Büla, chef du Service de gériatrie au Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV), «il n'est encore qu'à un stade très préliminaire». Le diagnostic systématique, par scanner ou imagerie, est donc, pour le moment, peu conseillé. A l'inverse, certains examens sont nécessaires, une fois la cinquantaine passée. En particulier les dépistages du cancer du côlon et du sein.

INDISPENSABLES POUR LES FEMMES

CANCER DU SEIN. Huit femmes sur dix sont âgées de plus de 50 ans au moment du diagnostic du cancer du sein. A partir de cet âge, elles sont donc invitées à faire une mammographie, tous les deux ans. Il s'agit d'une radiographie qui permet de déceler des modifications pathologiques. Le remboursement (hors franchise) est assuré, dans le cadre d'un programme cantonal de dépistage organisé. La Ligue contre le cancer avance également qu'une mammographie peu claire peut amener à une échographie (examen par ultrasons). Quant à l'IRM (imagerie par résonance magnétique), elle est effectuée chez les jeunes femmes avec un risque accru ou pour clarifier des résultats suspects. Enfin, notons que à tout âge, consulter un médecin en cas de modification inhabituelle au niveau des seins est conseillé.

CANCER DE L'UTÉRUS.

Christophe Büla avance en principe que, dès 55 ans, si aucun problème ne s'est révélé jusqu'alors, un frottis du col n'est plus nécessaire. Mais les contrôles annuels chez le gynécologue doivent être maintenus.

OSTÉOPOROSE. «Les femmes fumeuses, qui boivent de l'alcool avec excès ou prennent des corticoïdes, devraient se soumettre, dès 50 ans, à un dépistage de l'ostéoporose par densito-

En Suisse, huit femmes sur dix ont 50 ans et plus au moment de diagnostiquer un cancer du sein. La mammographie est la méthode recommandée pour le déceler.



métrie (examen radiologique)», ajoute le spécialiste. Pour toutes les autres, il faudrait le faire à 65 ans.

POUR TOUT LE MONDE

CANCER DU CÔLON. Ce dépistage est, lui aussi, vivement recommandé, à partir de 50 ans. Selon la Ligue suisse

LES DÉPISTAGES INDISPENSABLES

Certains dépistages sont vivement recommandés. Même pour ceux qui ont une bonne hygiène de vie.

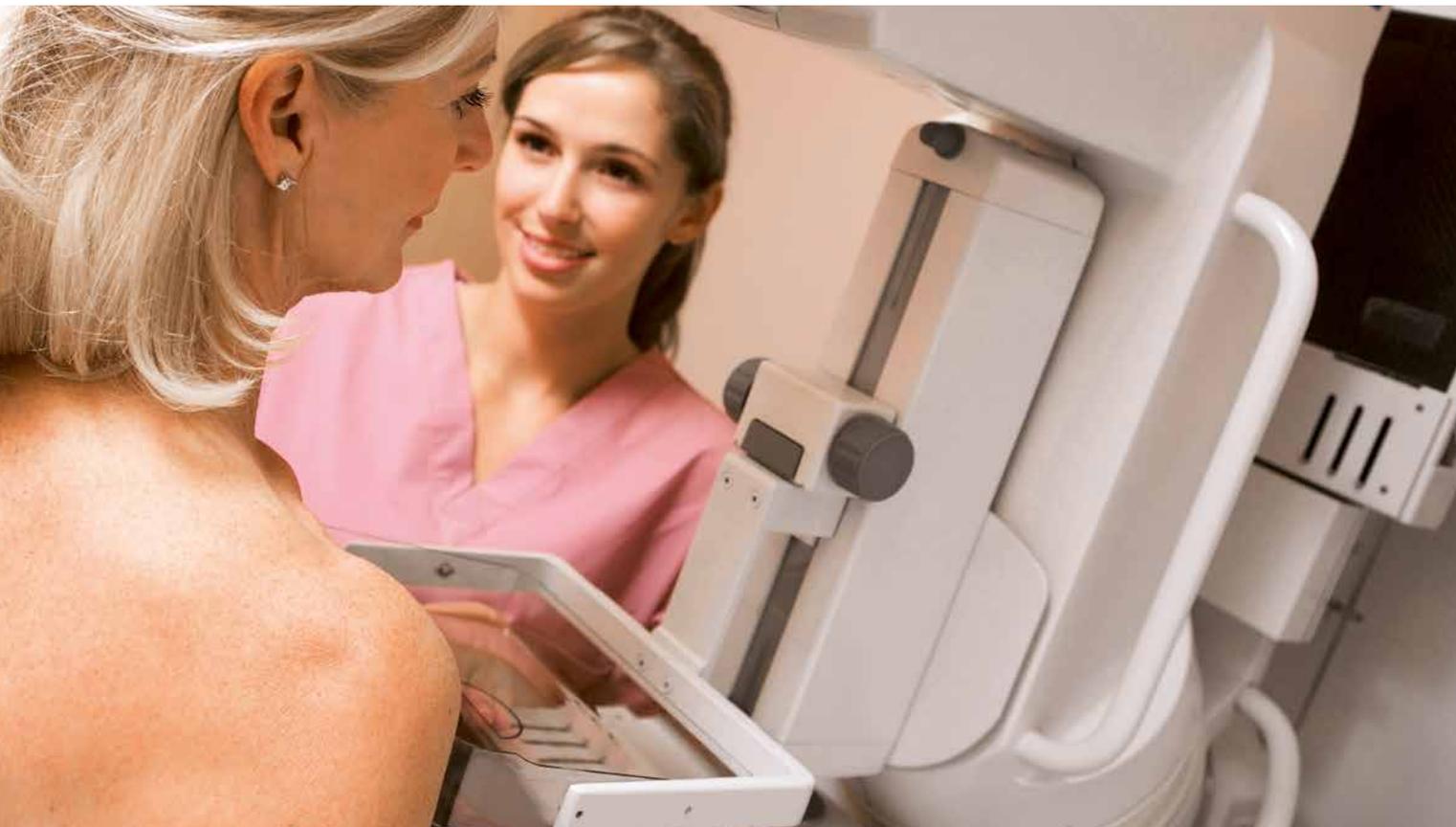
- **Cancer du sein.** Mammographie, pour toutes les femmes, dès 50 ans, tous les deux ans.
- **Cancer du côlon.** Coloscopie ou analyse des selles, pour tout le monde dès 50 ans, tous les dix ans si tout va bien, tous les deux ans en cas de présence de polypes.
- **Maladies cardiovasculaires.** Test du cholestérol dès 35 ans pour les hommes, dès 45 ans pour les femmes. A 40 ans, contrôle du taux de glycémie (diabète), mais dès 18 ans pour les personnes en surpoids, (indice de masse corporelle supérieur à 25).



«Le dépistage du cancer du côlon devrait se faire tous les dix ans»

CHRISTOPHE BÜLA,
CHEF DU SERVICE DE GÉRIATRIE
AU CHUV

contre le cancer, chaque année en Suisse, plus de 4100 personnes développent un cancer du côlon, et quelque 1700 personnes en décèdent. Il est le troisième cancer le plus fréquent en Suisse. Et le



risque augmente fortement avec l'âge : 38% des patients sont âgés de 50 à 69 ans au moment du diagnostic, et 55% ont 70 ans et plus.

Le dépistage peut se faire de deux manières: soit par la coloscopie, une exploration à l'aide d'une sonde introduite dans le rectum. Soit par une analyse des selles, pour détecter la présence de sang. Brigitte Zirbs Savigny affirme surtout privilégier cette deuxième solution, pas chère (20fr. environ), et peu invasive. Mais, là aussi, la spécialiste rappelle qu'il est nécessaire de prendre en compte le profil du patient. «Est-il sédentaire; obèse; mange-t-il beaucoup de viande; y a-t-il des cancers du côlon dans sa famille; sa digestion s'est-elle modifiée ces temps? Autant d'indicateurs qui pourraient encourager le médecin à lui conseiller une coloscopie, non sans inconvénients.»

Pour Christophe Büla, le dépistage du cancer du côlon devrait se faire tous les dix ans, si tout va bien. Mais, en cas de présence de polypes (tumeurs), les contrôles devraient être rapprochés (tous les deux ans). A noter que, quand bien même la coloscopie est quelque peu désagréable, elle est profitable. En

cas de découverte d'un polype, les médecins peuvent tout de suite l'enlever.

DÉPISTAGES PRÉCOCES

MALADIES CARDIOVASCULAIRES.

Les examens se font généralement avant 50 ans. Christophe Büla recommande de tester son cholestérol dès 35 ans pour les hommes, et dès 45 ans pour les femmes. Tout le monde devrait aussi contrôler son taux de glycémie pour détecter un éventuel diabète à 40 ans et, dès 18 ans, pour les personnes en surpoids, donc avec un indice de masse corporelle supérieur à 25.

Auparavant, la méthode prédominante voulait qu'on se base uniquement sur les valeurs de cholestérol ou de tension artérielle pour intervenir. Mais elle n'est plus d'actualité. «Classiquement, on disait: "J'ai du cholestérol" et on prenait des pilules. Mais celles-ci sont utiles uniquement quand le risque est élevé», précise Marc-André Raetzo. Et de poursuivre: «Aujourd'hui, il est clairement établi que la plupart des risques de maladie sont liés à certains comportements de vie. Les modifier est beaucoup plus efficace que tous les médicaments» (*lire l'encadré*).

MARIE TSCHUMI



CONSEILS DE PRÉVENTION

Tabagisme, alcool, manque d'activité physique, surcharge pondérale ou mauvaise alimentation (riche en graisses notamment)... Autant de facteurs responsables de maladies cardiovasculaires et cérébrales, d'AVC et de différents cancers, dont celui du côlon. En bref donc, on ne le répétera jamais assez, la meilleure des préventions commence par arrêter la cigarette, diminuer sa consommation d'alcool, privilégier une alimentation équilibrée, et se bouger! «Une personne qui, à 50 ans, s'active au moins 30 minutes trois fois par semaine diminue de 30% son risque de cancers, de maladies cardiovasculaires et d'alzheimer», conclut Christophe Büla. M.T.