

16

17

18

19

20

Une nouvelle approche pour L'EXAMEN MAJEUR COMPLET

23

24

25

26

27

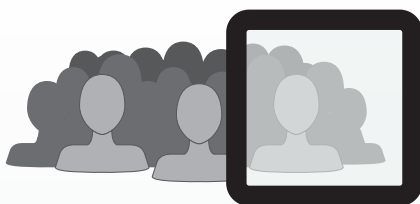
Pourquoi?

Bien que nous aimions discuter de prévention et en apprendre davantage sur vous, il n'existe aucune donnée probante qui affirme qu'un examen majeur complet prévient la maladie ou sauve des vies.

Faire les mêmes tests de dépistage année après année sur toute la population mène à une **surévaluation des personnes à faible risque alors qu'on n'évalue pas assez celles qui comportent un risque plus élevé de certaines maladies.**



Qu'est-ce que le dépistage?



Les tests que nous réévaluons sont les tests de **dépistage général** annuel pour tous les patients, peu importe s'ils ont des symptômes ou des facteurs de risque ou non. Nous ne parlons pas de tests effectués lorsque les patients éprouvent des symptômes.

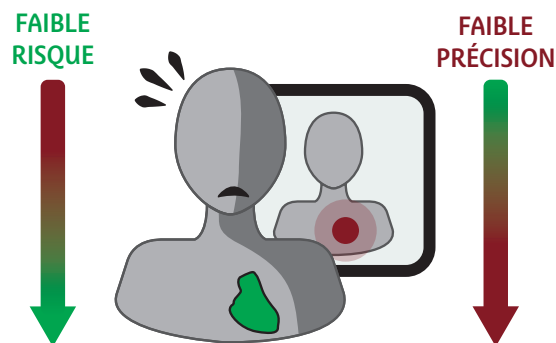
Si vous ressentez des symptômes, parlez-en à votre médecin.

Solution : soins personnalisés

Plutôt que de faire subir le même test à tous les patients tous les ans, nous vous recommandons d'effectuer un examen de santé périodique et des tests plus ciblés, qui tiennent compte entre autres de ses facteurs de risque, son âge, son style de vie et plus encore

Plus, c'est mieux?

Pour une maladie donnée, plus le patient est considéré à faible risque, moins les résultats des tests seront précis. Pour les patients à faible risque, effectuer **plus de tests peut mener à un plus grand nombre d'erreurs de diagnostic et ne leur assure pas nécessairement une meilleure santé.**



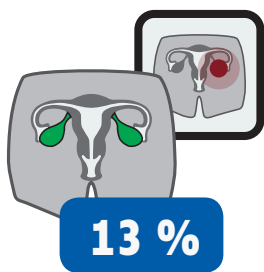
Étude de cas : dépistage du cancer des ovaires

ou les tests de dépistage ont causé plus de tort que de bien

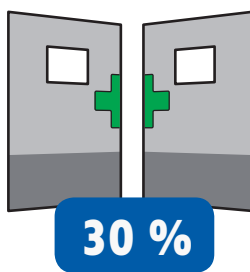
Comme le cancer des ovaires est difficile à dépister, il pourrait sembler justifiable de faire passer des tests à toutes les femmes. Deux tests sont requis pour le dépistage du cancer des ovaires : 1. échographie 2. test sanguin

Une récente étude a tenté de déterminer si les tests de dépistage aidaient réellement les femmes **qui n'avaient pas de symptômes ou de facteurs de risque élevé du cancer des ovaires**. Bien que nous ayons pu détecter un plus grand nombre de cancers des ovaires dans le groupe de dépistage, **ceci n'a pas eu d'effet sur le taux de mortalité**.

D'ailleurs, lorsque nous avons fait un suivi auprès des femmes qui ont été dépistées :



*des cas étaient une
fausse alarme*



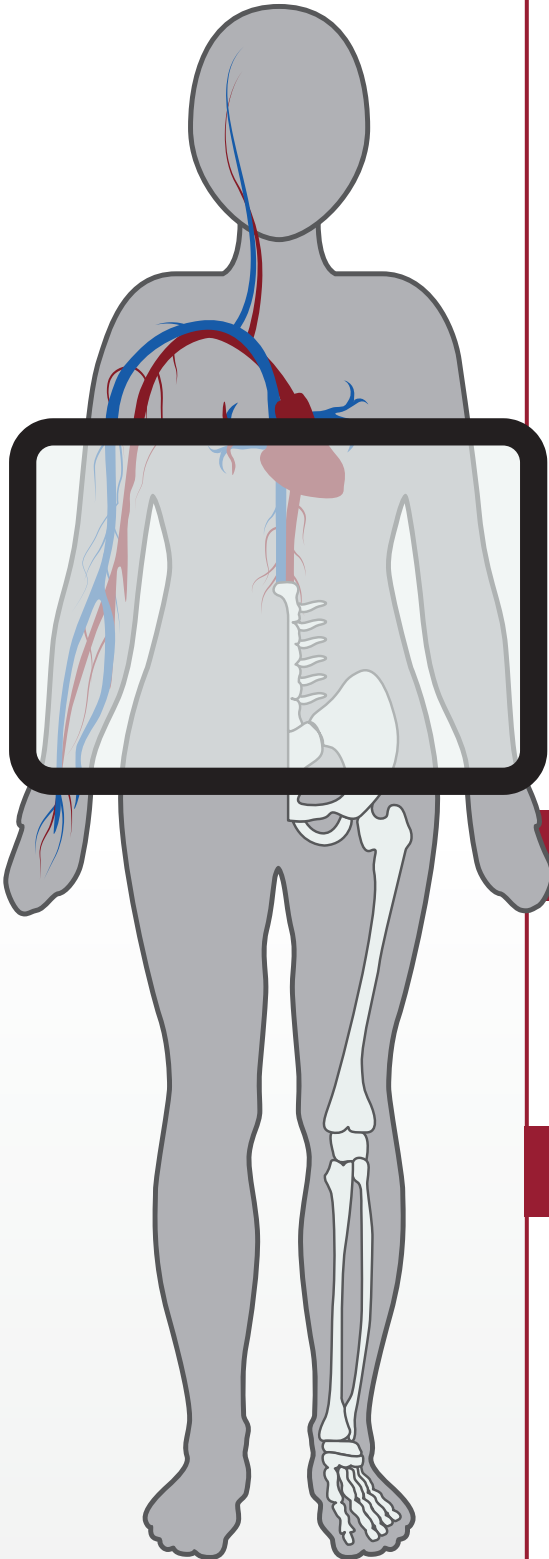
*de ces cas ont été
transférés en chirurgie*



*des chirurgies ont eu de
sérieuses complications*

Cet exemple démontre qu'un simple test, aussi justifiable qu'il puisse paraître, peut avoir l'effet inverse et **causer plus de dommages que de bienfaits sur la santé**.

6 tests à revoir*



Le meilleur moment

1. Taux de cholestérol

- Les personnes à faible risque peuvent être testées tous les trois à cinq ans
- Les personnes à risque élevé doivent être testées plus souvent

2. Hyperglycémie

- Les personnes à faible risque peuvent être testées tous les trois ans
- Les personnes à risque élevé doivent être testées plus souvent

3. Densitométrie osseuse

- Faire passer des tests aux personnes de plus de 65 ans et celles ayant un risque élevé
- Tout changement entre le premier et le deuxième test indique la fréquence des tests subséquents
- Les personnes à faible risque peuvent être testées tous les cinq à dix ans
- Les personnes à risque élevé doivent être testées tous les deux ans

Au moment opportun

4. Dépistage du cancer du col de l'utérus

- Premier test Pap entre 21 et 25 ans
- Les tests Pap peuvent être effectués tous les trois ans (à moins de résultats anormaux) jusqu'à l'âge de 70 ans

Au besoin seulement

5. Électrocardiogramme (ECG)

- Aucun ECG pour les personnes à faible risque
- 30 à 50 % des personnes ayant un cœur en santé présentent une anomalie ECG

6. Fonction thyroïdienne

- Dépister seulement les personnes qui ont des symptômes (p. ex. : fatigue subite et persistante)

*Veuillez consulter les lignes directrices provinciales pertinentes.

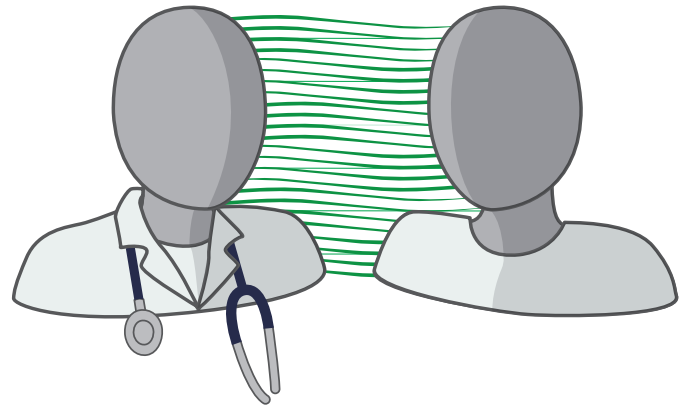
Quelle approche vous convient le mieux?

L'important, ce n'est pas de passer plus de tests de dépistage, mais plutôt **de maintenir une bonne relation avec votre médecin.**

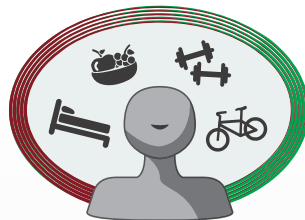
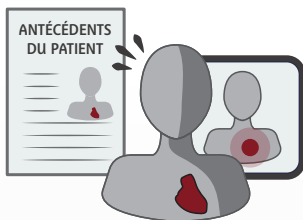
Avoir un dialogue ouvert avec votre médecin de famille, échanger ensemble sur la prévention et changer vos habitudes de vie sont des actions à prendre pour optimiser vos visites médicales préventives.

Les rencontres personnalisées tiennent compte de vos valeurs personnelles et de vos facteurs de risque, ainsi que des données probantes.

Votre priorité doit être d'opter pour de bonnes habitudes, c'est-à-dire marcher plus, ne pas trop manger et entretenir de bonnes relations amicales.



Rester en contact
avec votre médecin :



Ressources :

Pour de plus amples renseignements, visitez le <http://www.cfpc.ca/choisiravecsoin>.

Pour savoir si vous avez besoin de suivre un test de dépistage ou non :

<http://www.choisiravecsoin.ca>.

Visionner les vidéos du D^r Mike sur les tests de dépistage et plus encore sur la page

www.YouTube.com/DocMikeEvans.