



# Mise au point & bilan de santé



# Centre Hospitalier Universitaire de Tivoli



Avenue Max Buset, 34 - 7100 La Louvière



064/27.61.11



information@chu-tivoli.be



www.chu-tivoli.be



MISE AU POINT & BILAN DE SANTÉ

Référence : COMMEDINT003

Rédacteurs: Service de Médecine interne

Conception graphique: Service Communication

Crédits photos: Unsplash, Adobe Stock

E.R.: CHU Tivoli



# POURQUOI LE RÉALISER ?

Un **bilan de santé** est un ensemble d'examens médicaux réalisés pour évaluer votre état de santé général et prévenir d'éventuels problèmes de santé. Il est souvent recommandé aux personnes qui veulent faire un point complet sur leur santé, que ce soit pour rassurer, dépister ou prendre en charge certaines pathologies. Voici les principales composantes d'un bilan de santé typique :

## 1. Consultation initiale et évaluation des antécédents médicaux

- Antécédents médicaux : famille, personnel (maladies, chirurgies, allergies).
- Mode de vie : alimentation, activité physique, consommation d'alcool et de tabac.
- Symptômes actuels : douleurs, fatigue, autres plaintes.

## 2. Examen clinique général

- Mesures : poids, taille, indice de masse corporelle (IMC).
- Tension artérielle : détection d'une hypertension ou d'une hypotension.
- Évaluation cardiovasculaire : auscultation, examen du pouls.
- Évaluation respiratoire : auscultation des poumons.

## 3. Examens de laboratoire

- Analyses de sang
- Numération globulaire : vérification de l'anémie ou des infections.
- Glycémie : détection du diabète.
- Bilan lipidique : cholestérol, triglycérides.
- Fonction rénale : créatinine, urée.
- Fonction hépatique : enzymes du foie.
- Analyse d'urines : détection des infections ou des anomalies rénales.
- Bilan thyroïdien : selon les symptômes ou l'âge.

## 4. Examens complémentaires (selon l'âge et les facteurs de risque)

- Électrocardiogramme (ECG) : évaluation du cœur.
- Radiographie pulmonaire : en cas de risques respiratoires.
- Échographie abdominale : évaluation du foie, des reins, et des autres organes abdominaux.

- Bilan gynécologique (pour les femmes) : frottis, mammographie.
- Bilan urologique (pour les hommes) : dépistage de la prostate.
- Évaluation osseuse : densitométrie en cas de risque d'ostéoporose.
- Test de dépistage de certains cancers : comme le côlon, avec la recherche de sang occulte dans les selles.

## **5. Conseils personnalisés et suivi**

À la fin du bilan, le médecin donne des recommandations et propose un plan de suivi basé sur les résultats obtenus.

# EN PRATIQUE ?

Pour effectuer un bilan de santé, voici les étapes générales :

## **1. Prendre rendez-vous en consultation de Médecine interne**

### **2. Préparer sa visite médicale**

- Documents nécessaires : votre dossier médical, une liste de vos médicaments.
- Questions et préoccupations : notez tous les symptômes et/ou toutes les questions à aborder avec le médecin.

### **3. Effectuer les examens nécessaires à l'hôpital de jour**

- Lors du rendez-vous, le médecin fait une évaluation initiale (questions sur les antécédents et sur le mode de vie), et réalise l'examen clinique.
- Le médecin prescrit ensuite les examens nécessaires qui seront effectués en ambulatoire ou à l'hôpital de jour.

### **4. Récupérer les résultats et faire le point avec le médecin après les examens**

- Interprétation des résultats : lors d'un second rendez-vous, le médecin analyse les résultats, explique les éventuelles anomalies et répond à vos questions.
- Suivi et recommandations : selon les résultats, le médecin peut proposer des traitements, des changements de mode de vie, ou un suivi plus régulier. Il peut aussi vous orienter vers un spécialiste.



*Compétences*

# POUR QUI ?

Un bilan de santé est recommandé pour plusieurs catégories de personnes, en particulier celles qui veulent surveiller ou améliorer leur état de santé. Voici les principaux groupes qui pourraient bénéficier de ce type d'examen :

## **1. Adultes de plus de 40 ans**

Avec l'âge, le risque de maladies chroniques augmente (hypertension, diabète, maladies cardiovasculaires, cancers). Un bilan permet de détecter des signes précoces de ces conditions et de les prévenir.

## **2. Personnes avec des antécédents familiaux**

Si des proches souffrent de maladies génétiques ou chroniques (comme les maladies cardiaques, le diabète et certains cancers), un bilan de santé peut aider à identifier les risques et anticiper les mesures de prévention.

## **3. Personnes ayant des habitudes de vie à risque**

Les personnes qui fument, consomment de l'alcool en excès, ou ayant un mode de vie sédentaire sont plus à risque de développer des problèmes de santé. Un bilan peut les aider à prendre conscience de leur état et à ajuster leur mode de vie.

## **4. Personnes atteintes de maladies chroniques**

Les personnes souffrant de diabète, d'hypertension, d'hypercholestérolémie, ou d'autres maladies et nécessitant un suivi régulier peuvent bénéficier d'un bilan pour ajuster leur traitement et évaluer l'efficacité des soins.

## **5. Travailleurs dans des environnements à risque**

Les personnes travaillant dans des environnements présentant des risques pour la santé (exposition à des produits chimiques, bruits puissants, stress important,...) peuvent faire des bilans réguliers pour surveiller les effets de leur environnement de travail sur leur santé.

## **6. Personnes en surpoids ou obèses**

Le surpoids et l'obésité augmentent les risques de maladies métaboliques, cardiovasculaires et musculosquelettiques. Un bilan de santé permet de faire le point et de définir des objectifs de santé adaptés.

## **7. Personnes asymptomatiques mais soucieuses de leur santé**

Certaines personnes, même sans symptôme apparent, peuvent vouloir un bilan pour obtenir une vue d'ensemble et identifier d'éventuels problèmes de santé.

## **8. Femmes et hommes pour les bilans spécifiques de dépistage**

- Femmes : bilan gynécologique et mammographie (surtout après 50 ans) pour le dépistage des cancers féminins.
- Hommes : dépistage de la prostate après 50 ans ou avant en cas de risque élevé.

## **9. Avant une pratique sportive intense**

Un bilan peut être recommandé pour les personnes souhaitant se lancer dans des activités sportives intenses ou compétitives, afin d'évaluer les capacités cardiaques, pulmonaires et musculosquelettiques.





Centre Hospitalier Universitaire de Tivoli  
Avenue Max Buset, 34 - 7100 La Louvière  
Tél.: 064/27 61 11 • Fax: 064/27 66 99  
[www.chu-tivoli.be](http://www.chu-tivoli.be)