



Mon bilan prévention

COMPRENDRE LE BILAN PRÉVENTION

Proposé par le Ministère de la Santé, le bilan prévention est un temps d'échange, réalisé avec un professionnel de santé, pour parler de votre santé, vos habitudes de vie et des actions à mettre en place pour la préserver.

- ✓ Conseils personnalisés
- ✓ Dépistages et vaccinations
- ✓ Orientation si nécessaire



Pourquoi faire un bilan prévention ?

Le bilan prévention vous permet de faire le point sur votre santé et d'agir avant l'apparition de certaines maladies. Lors de ce rendez-vous, il est possible de :

PARLER DE VOS HABITUDES DE VIE
Alimentation, activité physique, sommeil, consommation d'alcool, de tabac, santé mentale, ...

IDENTIFIER D'ÉVENTUELS FACTEURS DE RISQUE DE MALADIES CHRONIQUES
Diabète, hypertension, ...

FAIRE LE POINT SUR LES DÉPISTAGES RECOMMANDÉS
Cancers, IST, ...

VÉRIFIER VOS VACCINATIONS ET PROGRAMMER D'ÉVENTUELS RAPPELS

OBTENIR DES CONSEILS PERSONNALISÉS SELON VOTRE ÂGE ET VOS BESOINS

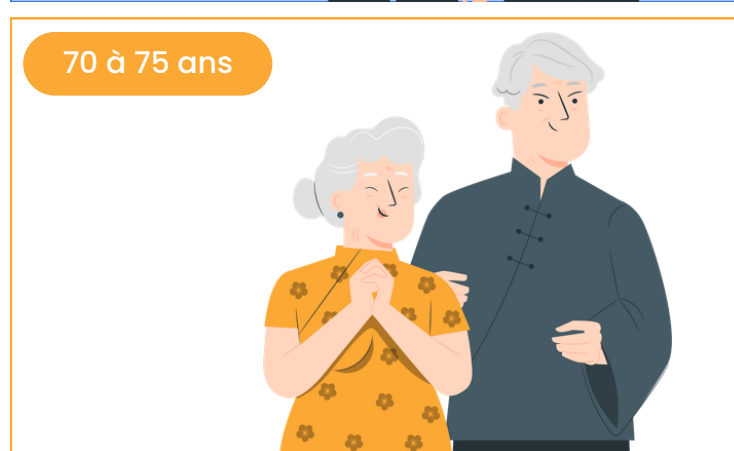
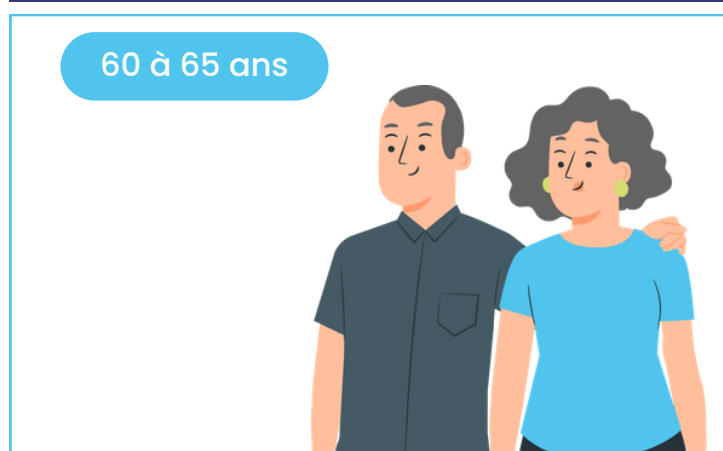
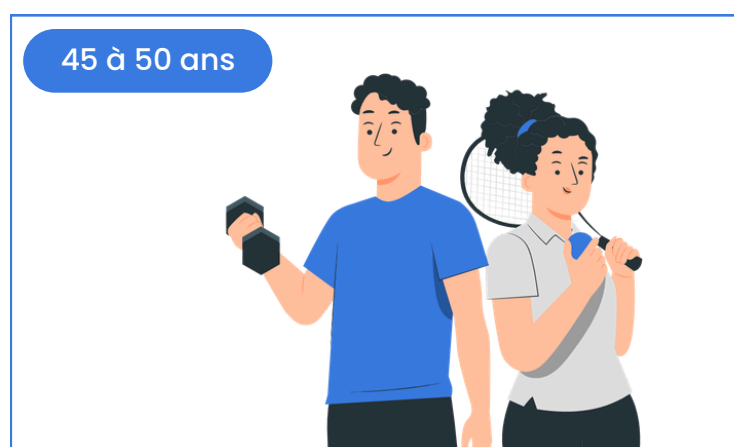


LE SAVIEZ-VOUS ?

Les bilans de prévention aux âges clés de la vie sont pris en charge à 100% par l'Assurance maladie. Et ce pour tous les assurés sociaux, sans avance de frais. Un seul bilan de prévention par tranche d'âge pourra être réalisé.



Qui peut en bénéficier ?



Ces périodes correspondent à des moments importants pour faire le point sur sa santé et adapter ses habitudes de vie.

Le plan personnalisé de prévention : votre feuille de route santé

Qu'est-ce que c'est ?

À la fin du bilan prévention, vous élaborez avec le professionnel de santé un Plan personnalisé de prévention (PPP). Ce document permet de :

- Définir vos priorités en santé
- Fixer des objectifs simples et adaptés à votre situation
- Identifier des actions concrètes pour améliorer vos habitudes de vie

Si nécessaire, le professionnel peut vous orienter vers des ressources ou des professionnels adaptés. Ce plan est partagé avec votre médecin traitant afin d'assurer un suivi coordonné. En cas de suspicion de problème de santé, une consultation médicale peut être proposée pour réaliser les examens nécessaires.

Quels professionnels peuvent réaliser un bilan prévention ?



Comment prendre rendez-vous ?

- ✓ Contactez le professionnel de santé de votre choix et précisez qu'il s'agit d'un bilan prévention
- ✓ Ce rendez-vous dure généralement plus longtemps qu'une consultation classique (30 à 45 minutes)
- ✓ Avant le rendez-vous, vous pouvez remplir un auto-questionnaire pour préparer l'échange, disponible juste [ici](#) (facultatif)

[Je consulte la carte](#)





Pour toute précision, contactez-nous au [01 49 35 82 50](tel:0149358250) ou par mail à contact@amet.org