



Ce calendrier vous sera précieux pour être à jour dans vos vaccinations, vos examens de dépistage, les maladies à surveiller selon votre âge. Gardez-le dans un endroit accessible, près de votre carnet de santé ou de celui de vos enfants.



Mon calendrier, mode d'emploi

Il retrace les principales démarches de prévention que l'on peut faire tout au long de sa vie. Avant chaque visite chez votre médecin traitant, consultez-le : n'est-il pas temps de faire un rappel de vaccin, un examen de dépistage ? Complétez-le si nécessaire, qu'il devienne votre calendrier personnel ou celui de la famille.

■ Qui peut me vacciner ?

- mon médecin traitant,
- un pédiatre (pour les enfants),
- le médecin du travail, pour des vaccinations prévenant des risques professionnels,
- un centre de vaccination agréé, etc.

- Faites inscrire par votre médecin traitant ou par le médecin du travail le nom du vaccin et la date de vaccination dans votre carnet de santé ou votre carnet de vaccination.

■ Arrêt du tabac : depuis

le 1^{er} février 2007, l'assurance-maladie accompagne l'arrêt du tabac. Elle participe au remboursement des traitements par substituts nicotiniques (patch, gomme, pastille, inhalateur, etc.).

- **Voyages à l'étranger** : certains pays nécessitent des vaccinations particulières ; renseignez-vous assez tôt pour effectuer votre vaccination à temps.

■ Bilan de santé :

l'assurance-maladie peut prendre en charge tous les 5 ans votre bilan de santé : votre caisse vous convie à une journée d'examens (qui vont de l'électrocardiogramme au contrôle de l'audition en passant par une radio des poumons).

Numéros utiles

Mon médecin traitant : Nom Tél.

Samu : 15.

Pompiers : 18.

Appel d'urgence européen : 112.

(numéro accessible à partir d'un téléphone fixe ou portable, dans toute l'Union européenne).

Pour en savoir plus

L'assurance-maladie (pour connaître les soins pris en charge, les conseils de prévention) : www.ameli.fr

Conseils aux voyageurs en cas de voyage à l'étranger (règles sanitaires et vaccinations obligatoires) : www.diplomatie.gouv.fr

Département prévention Apreva

Pour toute information sur la prévention, vous pouvez contacter Maryse Santré à l'adresse e-mail suivante : maryse.santre@apreva.fr



Mutuelle Apréva
Siège social : 20 bd Denis Papin
BP1173 - 59012 LILLE CEDEX
Mutuelle soumise aux dispositions du Livre II du Code de la Mutualité
SIREN n° 775 627 391

Le calendrier

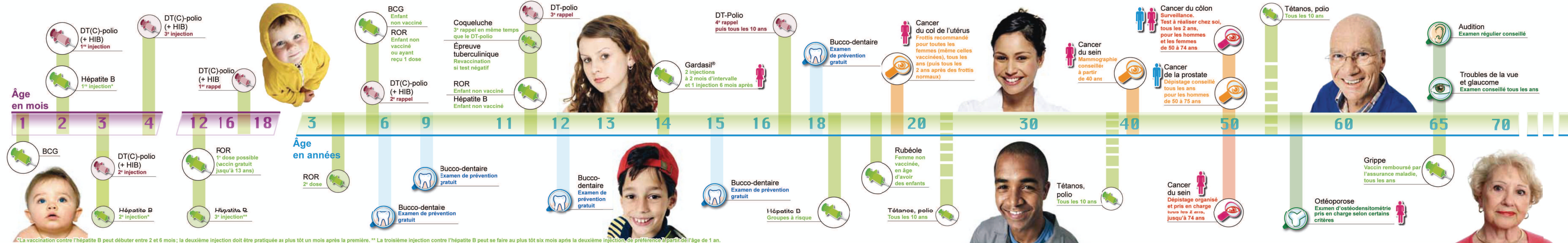


des vaccins & des dépistages



TOUTE UNE VIE BIEN À L'ABRI

CE DOCUMENT VOUS EST OFFERT PAR VOTRE MUTUELLE. AVEC ELLE, PROTÉGEZ VOTRE SANTÉ.



Les vaccins obligatoires

DT-polio (diphthérie-tétanos, poliomyélite). Peut être proposé en **DTC** (diphthérie-tétanos-coqueluche), et associé au **HIB** (méningite à Haemophilus influenzae B).

Les vaccins recommandés

BCG (Bacille de Calmette et Guérin). Cette vaccination n'est plus obligatoire, mais elle est fortement recommandée chez les enfants à risque élevé de tuberculose (résidant en Île-de-France, ou avec antécédents familiaux, ou né dans un pays de forte endémie tuberculeuse, ou dans toute situation jugée à risque par le médecin).

Coqueluche, HIB (méningite à Haemophilus influenzae B), **Hépatite B, ROR** (rougeole-oreillons-rubéole). Certains vaccins sont recommandés (coqueluche, HIB, rougeole, oreillons et rubéole). L'hépatite B est

obligatoire pour certaines professions à risque et déconseillé aux personnes ayant des antécédents de sclérose en plaques.

Gardasil® est un vaccin indiqué dans la prévention du cancer du col de l'utérus provoqué par certaines infections à papillomavirus humains (HPV). Vaccination pour les jeunes filles de 14 ans et celles de 15 à 23 ans n'ayant pas eu de rapports sexuels ou dont le premier rapport remonte à moins d'un an.

Le vaccin contre la grippe est pris en charge par l'assurance-maladie à partir de 65 ans.

Épreuve tuberculinique

Vérifie la validité du BCG. Après un test (par intradermo-réaction) négatif, une revaccination est effectuée (même en cas de test négatif, le sujet est considéré comme vacciné).

Le dépistage des cancers

Le dépistage de certains cancers est **organisé**. C'est-à-dire que, si vous faites partie d'une population ciblée, vous recevez une proposition de dépistage. C'est le cas pour le cancer du sein et du côlon, dont le dépistage est organisé à l'échelle nationale. En dehors de ces sollicitations, lors d'une visite à votre médecin traitant, ou à votre gynécologue pour les femmes, vous pouvez, grâce à des examens simples, détecter précocement certains cancers et en augmenter les chances de guérison.

Dépistages organisés

Cancer du sein
Proposé systématiquement à toutes les femmes de 50 à 74 ans.
Mammographie prise en charge à 100 % par l'assurance-maladie dans le cadre du dépistage.

Cancer du côlon
Proposé systématiquement à tous les hommes et à toutes les femmes de 50 à 74 ans.
Le dépistage repose sur la détection, tous les 2 ans, de sang dans les selles grâce au test Hemoccult II®.

Dépistages recommandés

Cancer du col de l'utérus
Femmes dès les premiers rapports sexuels.
Frottis pris en charge à 70 % par l'assurance-maladie. Dépistage organisé pour les 25-69 ans dans certains départements.

Cancer de la prostate
Hommes
Dosage du PSA par prise de sang, associé à un toucher rectal. Le cancer de la prostate, deuxième cause de décès chez l'homme, est pourtant guérissable. Ne négligez pas ces examens.

Les maladies à surveiller tout au long de la vie

Diabète
Faire un dosage, par prise de sang à jeun, de votre taux de glycémie (sucre). Un diabétique sur deux ignore sa maladie. Les conséquences d'un diabète non connu peuvent être lourdes pour la santé. Une surveillance régulière limite ces risques en permettant d'agir contre la maladie.

Mélanome
L'exposition fréquente au soleil dès le plus jeune âge peut favoriser un cancer de la peau. Faire surveiller les grains de beauté et les nævus (tache noire ou rose de la peau).

Cholestérol
Faire un dosage, par prise de sang, une fois à 20 ans, puis tous les 5 ans à partir de 40 ans ou tous les ans si vous présentez d'autres facteurs de risque : hypertension, diabète, obésité, tabagisme...