



**RÉPUBLIQUE  
FRANÇAISE**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*



# Mon Bilan Prévention

<https://www.sante.fr/mon-bilan-prevention-pour-les-professionnels-de-sante>

## CPTS DEULE-MARQUE

Direction de la Prévention et Promotion de la Santé  
E.LEHU, D.TASSIN, D.HULIN



# 1. Le dispositif

Livret de présentation de Mon Bilan Prévention:

<https://www.ameli.fr/sites/default/files/Documents/Mon-bilan-prevention-livret-presentation.pdf>

- Objectifs:  
à Initier une démarche de sensibilisation et de prévention individualisée auprès de vos patients et ceux éloignés du système de soin.
-

# La structuration des bilans

## Tranches d'âge

✓ Alignement sur les recommandations HCSP

18-25 ans

45-50 ans

60-65 ans

70-75 ans

Objectif : dépister les facteurs de risque et accompagner vers un changement de comportement

Objectif : dépister des facteurs de risque et repérer les fragilités pour mieux préserver l'autonomie future

Objectif : dépister les facteurs de risque et les fragilités pour mieux préserver l'autonomie

## Contenu

✓ Alignement sur les recommandations HCSP

**Durée de l'entretien : une trentaine de minutes** (voire jusqu'à 45 minutes dans les cas où vous effectuerez un bilan avec une personne que vous ne suivez pas habituellement/ne connaissez pas)

### Thématiques préconisées

- Alimentation
- Addictions
- Vaccination
- Habitat/environnement
- Activité physique et sédentarité
- Santé mentale
- Cancers
- Vie sociale
- Santé sexuelle
- Autres maladies chroniques

## Effecteurs des RDV

- Médecins
- Pharmaciens
- IDE
- Sages-femmes

## Aspect hybride

### Prévention primaire

Objectif: Changer les habitudes de vie vers des habitudes plus favorables à la santé : faire en sorte que le patient devienne « acteur de sa santé »

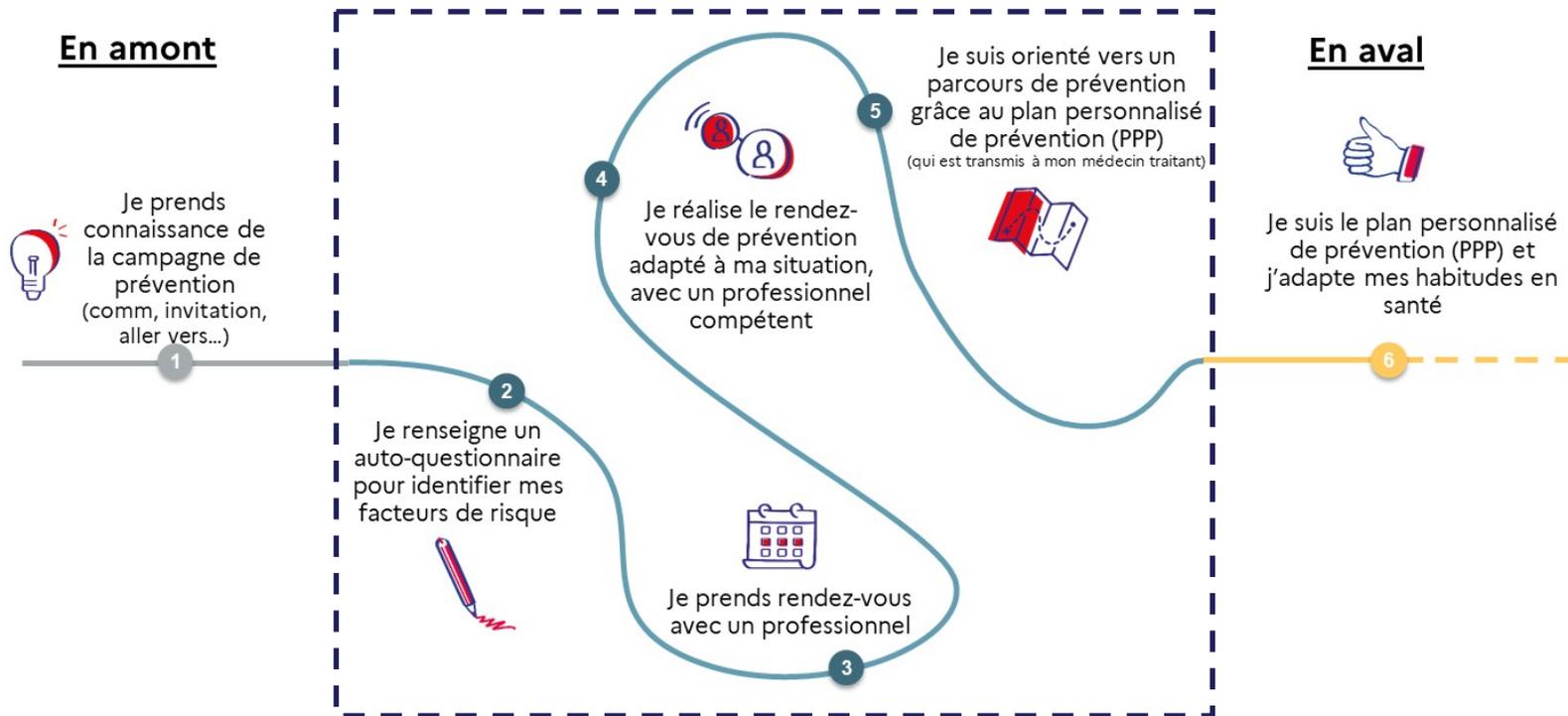
### Prévention secondaire

Objectif : Permettre d'améliorer les taux de recours aux dépistages

## 2. Les étapes de réalisation des bilans

Avis HCSP

« Un bénéfice important pourrait être observé si les rendez-vous eux-mêmes étaient encadrés par une **phase d'amont** et une **gestion d'aval** plus structurées avec une attention particulière à la réduction des inégalités de santé (universalisme proportionné) ».



## 2. Déroulement du bilan



- Etape 1a: Repérage des risques

16 thématiques dont des dépistages organisés des cancers et troubles du sommeil inscrites dans votre projet de santé

[https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/mon\\_bilan\\_prevention\\_fiches\\_thematiques.pdf](https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/mon_bilan_prevention_fiches_thematiques.pdf)

### **Auto-questionnaires:**

[https://www.sante.fr/sites/default/files/2024-03/AUTO\\_QUESTIONNAIRE\\_18\\_25\\_ANS%5B1%5D.pdf](https://www.sante.fr/sites/default/files/2024-03/AUTO_QUESTIONNAIRE_18_25_ANS%5B1%5D.pdf)

[https://www.sante.fr/sites/default/files/2024-03/AUTO\\_QUESTIONNAIRE\\_45\\_50\\_ANS%5B1%5D.pdf](https://www.sante.fr/sites/default/files/2024-03/AUTO_QUESTIONNAIRE_45_50_ANS%5B1%5D.pdf)

[https://www.sante.fr/sites/default/files/2024-03/AUTO\\_QUESTIONNAIRE\\_60\\_65\\_ANS%5B1%5D.pdf](https://www.sante.fr/sites/default/files/2024-03/AUTO_QUESTIONNAIRE_60_65_ANS%5B1%5D.pdf)

[https://www.sante.fr/sites/default/files/2024-03/AUTO\\_QUESTIONNAIRE\\_70\\_75\\_ANS%5B1%5D.pdf](https://www.sante.fr/sites/default/files/2024-03/AUTO_QUESTIONNAIRE_70_75_ANS%5B1%5D.pdf)

---

## Mon Bilan Prévention

60-65 ans

### Prendre soin de soi est important

C'est pourquoi entre 60 et 65 ans, il est recommandé de faire le point sur sa santé avec un professionnel de santé (médecin, infirmier, sage-femme ou pharmacien). Ce Bilan Prévention, recommandé, est totalement pris en charge par l'assurance maladie.

Répondez dès à présent aux questions ci-dessous afin de préparer votre Bilan Prévention. Vous n'êtes pas obligé(e) de répondre à toutes les questions ci-dessus, certaines pourront être abordées directement avec le professionnel de santé si vous le souhaitez.

#### Situation personnelle, environnement social et familial

##### Q1 - Vous êtes :

Une femme      Un homme  
Autre

##### Q2 - Assumez-vous un rôle d'aïdant ?

Aidez-vous une personne de manière régulière et fréquente, en raison de son âge, de la maladie ou d'une situation de handicap ?

Oui      Non

#### Vos antécédents personnels et familiaux

##### Q5 - Avez-vous ou avez-vous eu une de ces maladies ou facteurs de risques ?

Hypertension artérielle, diabète, cholestérol sanguin élevé

Maladies cardiovasculaires (infarctus, maladie coronaire, insuffisance cardiaque, AVC...)

##### Cancers

Maladies respiratoires (asthme, bronchite chronique, BPCO)

Arthrose ou maladie rhumatismale

Fractures d'une vertèbre ou du col du fémur et/ou ostéoporose

Autre(s) maladie(s) :

Aucune

##### Q3 - En cas de besoin, pouvez-vous compter sur une personne de votre entourage ?

Oui      Non

##### Q4 - Au cours des 6 derniers mois, avez-vous eu des contacts avec des proches (amis, membres de votre famille) ?

Oui      Non

##### Q6 - À quand remonte votre dernière prise de sang et/ou une analyse d'urine ?

Moins de 6 mois  
Plus de 6 mois

Merci d'en rapporter les résultats, si possible, lors de votre Bilan Prévention.

##### Q7 - Des personnes de votre famille proche (mère, père, sœur ou frère) sont ou ont été atteintes de maladies connues ?

Exemple : diabète, hypertension artérielle, cancer, dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA), maladie d'Alzheimer, ostéoporose, fracture du col du fémur,...

Oui      Non      Je ne sais pas

#### Votre état de santé actuel

##### Q8 - Suivez-vous actuellement un traitement ?

Oui      Non

Si oui, veuillez amener, si possible, vos ordonnances lors de votre Bilan Prévention.

##### Q9 - Taille : m

Q10 - Poids : kg

## Mon Bilan Prévention

60-65 ans

##### Q11 - Avez-vous constaté une variation de votre poids lors des 6 derniers mois ?

Oui, un amaigrissement

Oui, une prise de poids

Non

##### Q12 - Avez-vous observé des gonflements importants et/ou inhabituels de vos chevilles ou de vos jambes ?

Oui      Non

##### Q13 - Vous arrive-t-il d'avoir des douleurs dans la poitrine notamment lors d'un effort ?

Oui      Non

##### Q14 - Toussez-vous souvent (tous les jours) ?

Oui      Non

##### Q15 - Avez-vous souvent une toux grasse ou qui ramène des crachats ?

Oui      Non

##### Q16 - Êtes-vous plus facilement essouffé(e) que les personnes de votre âge ?

Oui      Non

##### Q17 - Faites-vous des pauses respiratoires ou des ronflements importants lors de votre entourage ?

Oui      Non      Je ne sais pas

##### Q18 - Si vous êtes une femme, à quel âge avez-vous été ménopausée ?

Oui      Non      Je ne sais pas

#### Activité physique, sédentarité et alimentation

Q27 - Combien de fois par semaine faites-vous au moins 30 minutes d'activités physiques dynamiques au cours d'une journée (marche, ménage, jogging, vélo, jardinage, activité physique liée à votre profession, autre activité sportive, ...) ?

Jamais

1 à 2 fois par semaine

3 à 4 fois par semaine

5 à 7 fois par semaine

##### Q19 - Êtes-vous allé(e) chez le dentiste dans les 12 derniers mois ?

Oui      Non

##### Q20 - Avez-vous l'impression de voir moins bien (difficultés pour lire, pour voir de loin...) ?

Oui      Non

##### Q21 - Avez-vous l'impression d'entendre moins bien et/ou votre entourage a-t-il l'impression que votre audition a baissé ?

Oui      Non

##### Q22 - Êtes-vous sujet à des troubles urinaires ?

Oui      Non

##### Q23 - Avez-vous eu, durant les 12 derniers mois, des problèmes (courbatures, douleur, inconfort) au niveau du cou, du dos, des épaules ou des mains qui impactent votre vie quotidienne ?

Oui      Non

##### Q24 - Si vous êtes toujours en activité professionnelle, jugez-vous vos conditions de travail difficiles/pénibles ?

Oui      Non

##### Q25 - Avez-vous la sensation d'oublier des choses ?

Oui      Non

##### Q26 - Avez-vous l'impression d'avoir plus de difficultés à réaliser vos activités quotidiennes ?

Oui      Non      Je ne sais pas

##### Q28 - Concernant votre consommation de fruits et légumes, vous en mangez :

Au moins 5 portions par jour

Entre 1 et 4 portions par jour

De temps en temps

Rarement

Jamais

## Mon Bilan Prévention

60-65 ans

### Les bons conseils pour prendre soin de soi



#### Bouger davantage

30 minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée.  
[50 petites astuces pour manger mieux et bouger plus](#)



#### Manger sainement

Fruits et légumes ; moins de gras, de sel et de sucres ;  
poissons 2 fois par semaine ; produits frais cuisinés à la maison...  
[50 petites astuces pour manger mieux et bouger plus](#)



#### Réduire son stress

Respirer, en parler à ses proches, lister mes besoins, prioriser...  
[Santé Mentale Info](#)



#### Préserver sa santé mentale

La santé mentale est indispensable à votre bien-être.  
[Santé Mentale Info](#)



#### Arrêter le tabac

Utiliser des substituts nicotiques et se faire aider par un professionnel de santé.  
[Besoin de soutien ? Tabac Info Service](#)

## 2. Déroulement du bilan



- Etape 1b: Priorisation

### **Fiches d'aide de repérage des risques:**

[https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/mon\\_bilan\\_prevention\\_fiche\\_aide\\_risques\\_18\\_25\\_ans.pdf](https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/mon_bilan_prevention_fiche_aide_risques_18_25_ans.pdf)

[https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/mon\\_bilan\\_prevention\\_fiche\\_aide\\_risques\\_45\\_50\\_ans.pdf](https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/mon_bilan_prevention_fiche_aide_risques_45_50_ans.pdf)

[https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/mon\\_bilan\\_prevention\\_fiche\\_aide\\_risques\\_60\\_65\\_ans.pdf](https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/mon_bilan_prevention_fiche_aide_risques_60_65_ans.pdf)

[https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/mon\\_bilan\\_prevention\\_fiche\\_aide\\_risques\\_70\\_75\\_ans.pdf](https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/mon_bilan_prevention_fiche_aide_risques_70_75_ans.pdf)

---

# Mon Bilan Prévention

60-65 ans

## Fiche d'aide au repérage des risques entre 60 et 65 ans

A compléter par le professionnel de santé

### Situation personnelle

Date de rendez-vous : .....

Nom et prénom : .....

Âge : ..... ans

Genre :  Homme  Femme  Ne souhaite pas répondre

Activité actuelle : .....

Antécédents médicaux/d'hospitalisation :  Oui  Non

Si oui, lesquels : .....

Situation de handicap :  inscrit à la MDPH

Pression artérielle : ...../.....mmHg

Taille : .....m Poids : .....kg

Médecin traitant :  Oui  Non

Si pas de médecin traitant, signaler, avec l'accord du patient, la situation à la CPAM

Antécédents familiaux :  Oui  Non

Si oui, lesquels : .....

### Environnement social et familial

Le patient est dans une situation de :  Rôle de aidant  Situation d'isolement  Perte d'autonomie/dépendance

### État de santé actuel

Si le patient suit un traitement

Lesquels : .....

Médicament ou association contre-indiquée

Polymédication

Si toux fréquente, grasse ramenat

des crachats ou essoufflement prononcé :

Pas d'explorations complémentaires réalisées

Des explorations complémentaires ont déjà été réalisées

Si pauses respiratoires ou ronflements importants pendant le sommeil :

Le patient est appareillé pour une apnée du sommeil

Polysomnographie déjà réalisée avant le Bilan Prévention

Si variation de poids :

Gain  Perte : de ..... kg en ..... mois

Perte d'appétit

Si ostéoporose :

Ostéodensitométrie réalisée

Recherche de facteurs de risques de chute :

Le patient présente des risques, précisez : .....

Si suspicion de DMLA :

Si réalisé lors du Bilan Prévention, résultat du test de AMLER : .....

**Perte d'autonomie – évaluation des capacités intrinsèques (ICOPE)**

**Capacités visuelles :**

Résultat du tableau optométrique de l'OMS : .....

.....

**Capacités auditives :**

Résultat du test de la voix chuchotée : .....

.....

Résultat avec l'audiométrie à 35 dB

.....

**Capacités locomotrices :**

Test de la chaise : le patient s'est levé de la chaise 5 fois en 14s

.....

**Capacités cognitives :**

Résultat du test des 3 mots réalisé : .....

.....

Résultat du test d'orientation dans le temps et l'espace : .....

.....

Proposition suivi ICOPE

**Alimentation**

Alimentation trop :  Grasse  Sucrée  Salée

Consommation de fruits et légumes insuffisante

Autre : .....

### Santé mentale

Résultat au test Score PHQ4 : .....

Résultat au test Echelle HAD : .....

Si passage à la retraite mal vécu :

Précisez : .....

**Conditions de travail pénibles :**

Moralement  Physiquement

Idées suicidaires

Antécédents de troubles anxio-dépressifs

Antécédent de passage à l'acte

Sommeil insuffisant et/ou de mauvaise qualité

**Violences physiques, sexuelles ou psychiques**

Harcèlement, discrimination, humiliation

Violences en cours ou passées

Autre : .....

**Si cas de violences (physiques, psychiques, humiliation...) :**

Précisez :  À la maison  Au travail

Dans l'espace public  Internet

Événements festifs (festivals, concerts...)

Lieu de formation (école, collège, lycée, université...)

Lieu de loisirs (lieu de vacances, camping...)

Autre : .....

### Pratiques addictives et usages à risque

Tabac, vapotage :

Résultat test de Fagerstrom simplifié (HAS) : .....

Alcool

Résultat questionnaire FACE ou AUDIT (HAS) : .....

Cannabis

Résultat questionnaire CAST : .....

Autres drogues : .....

Arrêt d'une consommation (précisez le produit et le motif d'arrêt) : .....

Jeux d'argent

Médicaments addictogènes : .....

**Activité physique et sédentarité**

Activité physique insuffisante, si oui pourquoi : .....

.....

Sédentarité  Temps d'écran important

**Santé sexuelle**

Exposition aux IST, troubles sexuels

Symptômes de ménopause avec effets négatifs sur la vie de tous les jours

Autre : .....

### Parcours de santé, vaccinations et dépistages

Vaccinations et rappels de vaccination recommandés à réaliser : .....

.....

Vaccin(s) réalisé(s) lors du bilan : .....

.....

Prescription remise si vaccin(s) non réalisé(s) lors du Bilan Prévention. Lesquels : .....

.....

Dépistage VIH/IST à effectuer

Prescription pour le dépistage VIH/IST lors du Bilan Prévention

.....

Indication à la mise en place d'une PREP VIH

.....

**Explorations complémentaires souhaitables :**

Mammographie de dépistage organisé du cancer du sein

Test de dépistage organisé du cancer colorectal

.....

### Santé et environnement

Habitat non aéré, moisissures, acariens

Exposition à des polluants/produits chimiques dans un cadre professionnel

.....

Exposition au bruit

Autre : .....

### Commentaires du professionnel de santé

.....

.....

.....

### DÉCISION PARTAGÉE

Thématique(s) priorisée(s) pour l'intervention brève (1 ou 2)

1 .....

2 .....

## 2. Déroulement du bilan



- Etape 2: Entretien motivationnel

- Etape 3: Plans Personnalisés Prévention

[https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/mon\\_bilan\\_prevention\\_plan\\_perso\\_prevention\\_18\\_25\\_ans.pdf](https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/mon_bilan_prevention_plan_perso_prevention_18_25_ans.pdf)

[https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/mon\\_bilan\\_prevention\\_plan\\_perso\\_prevention\\_45\\_50\\_ans.pdf](https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/mon_bilan_prevention_plan_perso_prevention_45_50_ans.pdf)

[https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/mon\\_bilan\\_prevention\\_plan\\_perso\\_prevention\\_60\\_65\\_ans.pdf](https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/mon_bilan_prevention_plan_perso_prevention_60_65_ans.pdf)

[https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/mon\\_bilan\\_prevention\\_plan\\_perso\\_prevention\\_70\\_75\\_ans.pdf](https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/mon_bilan_prevention_plan_perso_prevention_70_75_ans.pdf)

---

## Plan Personnalisé de Prévention

Rédaction partagée (par la personne et le professionnel de santé), à l'issue de l'intervention brève.

Mes priorités en santé <sup>1</sup>	Freins rencontrés	Conseils, modalités pratiques <sup>2</sup>	Ressources et intervenants
<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>

Modalités de suivi 

---

Changer d'habitude n'est pas facile. Échanger avec une ou plusieurs personnes de confiance sur vos objectifs est un facteur de succès important pour maintenir votre motivation.

Je m'oppose à ce que ce document soit communiqué à mon médecin traitant.

→ Plus de ressources sur



## 3. Orientation



Tableau des parcours d'aval par thématique et par effecteur (disponible à la fin du livret de présentation du dispositif (lien diapositive 2)).

- ☾ Regroupe l'ensemble des ressources d'aval disponibles par thématiques.
-

Thématique	Infirmier	Sage-femme	Pharmacien	Médecin
<b>Prévention et dépistages des cancers</b>	<b>Orientation :</b> Dépistages organisés (sein, colon-rectum, col de l'utérus), si non réalisés pendant le Bilan			
<b>Maladies chroniques</b>	<b>Conduite à tenir :</b> Si PA $\geq$ 140/90 mmHg, orienter vers le médecin traitant pour confirmation Si PA $\geq$ 180/110 mm Hg, orienter vers les urgences Si symptômes évocateurs d'insuffisance cardiaque, orienter vers le médecin Si polymédication (> 10 traitements), informer le médecin traitant		<b>Conduite à tenir :</b> Dépistage HTA Dépistage diabète Dépistage dyslipidémie et carence martiale Dépistage insuffisance cardiaque Dépistage insuffisance rénale Dépistage BPCO Dépistage complications et iatrogénie	
<b>Santé bucco-dentaire</b>	<b>Orientation :</b> Dentiste, MT dents pour les moins de 25 ans			
<b>Vaccinations</b>	<b>Orientation :</b> Mise à jour des vaccinations (si non réalisée pendant le Bilan)			
<b>Alimentation</b>	<b>Orientation :</b> Diététicien, psychologue...		<b>Orientation :</b> Diététicien, psychologue... <b>Adressage :</b> Médecin nutritionniste, psychiatre...	
<b>Activité physique</b>	<b>Orientation :</b> Maisons Sport-Santé, associations sportives, clubs de jardinage, groupes de marche, services universitaires d'activité physique et sportive...		<b>Orientation :</b> Maisons Sport-Santé, associations sportives, clubs de jardinage, groupes de marche, services universitaires d'activité physique et sportive...  <b>Prescriptions :</b> Activité physique adaptée	
<b>Tabac, alcool et autres addictions</b>	<b>Orientation :</b> - Tabac Info Service (3989) - CSAPA et CAARUD - Centres Jeunes Consommateurs (CJC) - Associations d'entraide, groupe de paroles ...		<b>Orientation :</b> - Tabac Info Service (3989) - CSAPA et CAARUD - Centres Jeunes Consommateurs (CJC) - Associations d'entraide, groupe de paroles...	
	<b>Prescriptions :</b> Substituts nicotiques		<b>Prescriptions :</b> Substituts nicotiques, aide médicamenteuse au sevrage...	

Thématique	Infirmier	Sage-femme	Pharmacien	Médecin
<b>Violences</b>	<p><b>Ressources :</b>            La plateforme d'information  <a href="https://arretonslesviolences.gouv.fr/">https://arretonslesviolences.gouv.fr/</a>            Vade-mecum sur le secret médical (ministère de la Justice)  <a href="https://www.justice.gouv.fr/sites/default/files/migrations/presse/art_pix/Egalite%20f-h_Vademecum%20secret%20medical_201005_V10_WEB.pdf">https://www.justice.gouv.fr/sites/default/files/migrations/presse/art_pix/Egalite%20f-h_Vademecum%20secret%20medical_201005_V10_WEB.pdf</a></p> <p><b>Orientation :</b>            Les numéros d'urgences :            - 15 : Urgences médicales (SAMU)            - 17 : Police            - 114 : Urgences par sms (sourds et malentendants)</p> <p><b>Les lignes d'écoute :</b>            - 3919 : Violences Femmes Info</p> <p><b>Unité médico-judiciaire</b></p>			<p><b>Ressources :</b>            La plateforme d'information  <a href="https://arretonslesviolences.gouv.fr/">https://arretonslesviolences.gouv.fr/</a>            Vade-mecum sur le secret médical (ministère de la Justice)  <a href="https://www.justice.gouv.fr/sites/default/files/migrations/presse/art_pix/Egalite%20f-h_Vademecum%20secret%20medical_201005_V10_WEB.pdf">https://www.justice.gouv.fr/sites/default/files/migrations/presse/art_pix/Egalite%20f-h_Vademecum%20secret%20medical_201005_V10_WEB.pdf</a></p> <p><b>Orientation :</b>            Les numéros d'urgences :            - 15 : Urgences médicales (SAMU)            - 17 : Police            - 114 : Urgences par sms (sourds et malentendants)</p> <p><b>Les lignes d'écoute :</b>            - 3919 : Violences Femmes Info</p> <p><b>Unité médico-judiciaire</b></p> <p><b>Adressage :</b>            Médecins spécialistes  <b>Centres médicaux :</b> centres de planification, centres médicaux-sociaux...</p>
<b>Santé sexuelle</b>	<p><b>Orientation :</b>            IVG Contraception Sexualités - Numéro Vert National  <a href="http://laboratoires-sans-ordonnance-pour-dépistage-des-ist-gynecologue-en-acces-direct-sage-femme-medecin-generaliste-CEGGID...">laboratoires-sans-ordonnance-pour-dépistage-des-ist-gynecologue-en-acces-direct-sage-femme-medecin-generaliste-CEGGID...</a>  <a href="http://ivg-contraception-sexualites.org">ivg-contraception-sexualites.org</a>            Laboratoires sans ordonnance pour dépistage des IST, gynécologue en accès direct, sage-femme, médecin généraliste, CEGGID...</p>			<p><b>Orientation :</b>            IVG Contraception Sexualités - Numéro Vert National  <a href="http://ivg-contraception-sexualites.org">ivg-contraception-sexualites.org</a>            Laboratoires sans ordonnance pour dépistage des IST, gynécologue en accès direct, sage-femme, médecin généraliste, CEGGID...</p>
<b>Sommeil</b>	<p><b>Prescriptions :</b>            Renouvellement contraceptifs oraux (pour 6 mois)</p>	<p><b>Prescriptions :</b>            Dépistage des IST, contraception, IVG médicamenteuse...</p>	<p><b>Délivrances :</b>            Préservatifs sans ordonnance pour les moins de 26 ans</p>	<p><b>Prescriptions :</b>            Dépistage des IST, contraception, IVG médicamenteuse, préservatifs, PrEP, examens complémentaires...</p> <p><b>Adressage :</b>            Médecin sexologue...</p>
	<p><b>Ressources documentaires :</b>  <a href="https://institut-sommeil-vigilance.org/">https://institut-sommeil-vigilance.org/</a>  <a href="https://reseau-morphee.fr/">https://reseau-morphee.fr/</a></p>			<p><b>Ressources documentaires :</b>  <a href="https://institut-sommeil-vigilance.org/">https://institut-sommeil-vigilance.org/</a>  <a href="https://reseau-morphee.fr/">https://reseau-morphee.fr/</a></p> <p><b>Adressage :</b>  <a href="https://institut-sommeil-vigilance.org/ou-consulter-reseau-sommeil-france/">https://institut-sommeil-vigilance.org/ou-consulter-reseau-sommeil-france/</a></p>

Thématique	Infirmier	Sage-femme	Pharmacien	Médecin
<b>Bien-être mental et social</b>	<b>Orientation :</b> - Numéro national de prévention du suicide, en cas d'idées noires ou d'idées suicidaires : 31 14 - Lignes d'écoute telles que "SOS Amitié" (09 72 39 40 50), "Croix-Rouge écoute" (0 800 858 858) ou "SOS crise" (0800 19 00 00) - Associations - Personnes de confiance dans l'entourage familial ou amical			<b>Orientation :</b> - Numéro national de prévention du suicide, en cas d'idées noires ou d'idées suicidaires : 31 14 - Lignes d'écoute telles que "SOS Amitié" (09 72 39 40 50), "Croix-Rouge écoute" (0 800 858 858) ou "SOS crise" (0800 19 00 00) - Associations - Personnes de confiance dans l'entourage familial ou amical  <b>Adressage :</b> Psychiatre, psychologue...
<b>Prévention de la perte d'autonomie et des troubles de la mémoire</b>	<b>Ressources documentaires :</b> <a href="https://www.pourbienvieillir.fr/">https://www.pourbienvieillir.fr/</a> <a href="https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/annuaires">https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/annuaires</a>  <b>Outils :</b> <a href="#">Outils numériques d'autoévaluation de suivi ICOPE grâce à l'application mobile ICOPE MONITOR (pour smartphone et tablette) ou via le robot conversationnel ICOPEBOT Monitor consultable sur internet</a>  <b>Cartographie :</b> Cartographie des Centres Mémoire réalisée par la Fédération des Centres Mémoire			<b>Ressources documentaires :</b> <a href="https://www.pourbienvieillir.fr/">https://www.pourbienvieillir.fr/</a> <a href="https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/annuaires">https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/annuaires</a>  <b>Adressage :</b> Médecin spécialiste...  <b>Outils :</b> <a href="#">Outils numériques d'autoévaluation de suivi ICOPE grâce à l'application mobile ICOPE MONITOR (pour smartphone et tablette) ou via le robot conversationnel ICOPEBOT Monitor consultable sur internet</a>  <b>Cartographie :</b> Cartographie des Centres Mémoire réalisée par la Fédération des Centres Mémoire
<b>Santé et environnement</b>	<b>Orientation :</b> Aide sociale, aide au logement...			<b>Orientation :</b> Aide sociale, aide au logement...  <b>Prescriptions :</b> Conseillers en environnement intérieur

# Centre de ressources EHESP

Auto-inscription: <https://formation.bilan-prevention.ehesp.fr/login/index.php>



## Mon Bilan Prévention

Connexion

Mot de passe perdu ?

### Première visite sur ce site ?

Pour un accès complet à ce site, veuillez créer un compte utilisateur.

Créer un compte

Français (fr) ▾

Avis relatif aux cookies

### Tableau de bord

Bienvenue sur la plateforme de formation à distance Mon Bilan Prévention

## Mon Bilan Prévention

La prévention en santé constitue un axe majeur des engagements du Gouvernement. Cet engagement se traduit notamment par la mise en place du dispositif « **Mon bilan prévention** » inscrit dans la loi de financement de la sécurité sociale pour 2023. Ce dispositif constitue l'une des premières étapes du virage préventif dans lequel nous devons engager notre système de santé pour permettre à chacun de **devenir acteur de sa santé**.

Mis en place dans l'objectif d'intégrer la prévention dans le quotidien des Français. **Ce bilan peut être réalisé par un médecin, un infirmier, un pharmacien ou une sage-femme** à quatre périodes clés de la vie (18-25 ans, 45-50 ans, 60-65 ans et 70-75 ans). Il constitue un véritable **temps dédié à la prévention et à la promotion des comportements favorables à la santé**. Les professionnels de santé ont un rôle majeur à jouer dans le succès de cette offre de prévention auprès de la population. D'une durée recommandée de 30 à 45 minutes, cet entretien permet de faire le point sur les habitudes de vie de chacun et ainsi d'**identifier certains facteurs de risque**. Il **permet également d'aborder avec l'assuré les dépistages et les rappels de vaccins le concernant, le tout afin de définir avec lui un plan personnalisé de prévention**.

Après une période d'expérimentation dans la région des Hauts de France qui s'est déroulée au dernier trimestre 2023, le dispositif sera déployé sur tout le territoire français.

Pour soutenir les professionnels de santé dans son déploiement sont disponibles :

- des outils : livret d'accompagnement, plateforme de e-learning, fiche d'aide au repérage des risques, plan personnalisé de prévention, questionnaire...;
- Une plateforme de ressources pédagogiques composée de modules d'e-learning articulés autour des outils, du replay du webinaire du 12 octobre 2023, de vidéos, de supports interactifs, de textes de référence, notamment ceux produits pour accompagner la mise en place de ces bilans. Cette plateforme propose, au fur et à mesure des besoins identifiés par les effecteurs de ces rendez-vous, des modules thématiques tel que l'entretien motivationnel, les ressources mobilisables pour accompagner la mise en œuvre du plan personnalisé de prévention par la personne, la prévention santé des populations vulnérables, les violences infra familiales, des modules déclinant chacun la prévention santé aux périodes clés 18-25 ans; 45-50 ans; 60-65 ans; 70-75 ans, ...

#### Module 1 : Présentation du dispositif



Ce module est destiné à présenter le dispositif "Mon Bilan Prévention".

Pour accéder au module

[cliquez ici](#)

#### Module 2 : Conduire un entretien de prévention



Ce module vise tout d'abord à appréhender les enjeux connexes aux changements de comportement de santé.

Pour accéder au module

[cliquez ici](#)

#### Module 3 : Orienter vers des ressources



Ce module permet d'identifier avec plus de précisions les ressources nationales et locales qui existent et destinées à soutenir l'engagement au changement de comportement de santé.

Pour accéder au module

[cliquez ici](#)

# CPTS DEULE-MARQUE

## Offre médicale et paramédicale sur le territoire en 2022:

- Médecins généralistes: 115
- Infirmiers: 195
- Masseurs-kinésithérapeutes: 217
- Chirurgiens-dentistes: 77
- Orthophonistes: 65
- Sage-femmes: 23
- Pharmacies: NC

## Praticiens inscrits volontaires pour réaliser des bilans prévention au 7 janvier 2025 sur santé.fr :

- Médecins généralistes: 0
  - Infirmiers: 0
  - Pharmacies: 0 ☾ Pharmaciens: 0
  - Sage-femmes: 2
-

# 4. Outils à destination de vos patients



Flyers et vidéos en français et traduites sont disponibles :

<https://www.santepubliquefrance.fr/l-info-accessible-a-tous/mon-bilan-prevention>



## 1 Qu'est-ce que c'est ?

C'est l'occasion de faire le point sur ma santé avec le professionnel de mon choix : **médecin, pharmacien, sage-femme ou infirmier**. Ce bilan est **gratuit**.

## 2 Comment ça se passe concrètement ?

Je parle avec le professionnel de santé des sujets qui sont **importants pour moi** par exemple : activité physique, vaccination, santé sexuelle, sommeil, alimentation, tabac, alcool...



Je reçois les conseils adaptés à mes besoins et à ma situation avec un plan personnalisé de prévention.

## 3 Qui y a droit ?

Chaque adulte âgé entre 18-25, 45-50, 60-65 et 70-75 ans. Avec une **carte Vitale** ou l'AME.



## 4 Où se passe mon bilan prévention ?

Dans les locaux du professionnel de santé que j'ai choisi, dans un espace **confidentiel** où on ne peut pas entendre notre conversation.



## 5 Comment faire mon bilan prévention ?

### Je prends rendez-vous

- Je contacte un professionnel qui participe à Mon Bilan Prévention par téléphone ou sur internet.



### Je peux préparer mon rendez-vous

- Je remplis un questionnaire : en ligne ou en version papier.



- Je me fais aider par une **association** ou un **travailleur social** pour prendre rendez-vous, préparer le bilan ou avoir un **interprète**.



## Bon à savoir

- Je ne suis pas obligé d'avoir un **médecin traitant**.
- Des actes médicaux** type dépistage ou vaccination peuvent être faits. Ils sont remboursés dans les conditions habituelles.





**RÉPUBLIQUE  
FRANÇAISE**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*



Direction de la Prévention et Promotion de la Santé  
E.LEHU, D.TASSIN, D.HULIN



**Merci à vous !**