



Vous avez entre 40 et 74 ans ? Découvrez-en plus sur notre visite médicale **GRATUITE** du NHS

Si vous avez plus de 40 ans, même si vous vous sentez en pleine forme, vous n'êtes pas l'abri d'une maladie cardiaque, d'un accident vasculaire cérébral, d'une maladie rénale, du diabète ou de la démence.

Une visite médicale **GRATUITE** du NHS peut vous aider à réduire ces risques et vous permettra de rester en bonne santé.



**VISITE
MÉDICALE
DU NHS**

Pour vous aider à prévenir

le diabète

les maladies cardiaques

les maladies rénales

les AVC et la démence

www.nhs.uk/nhshealthcheck

Produit par
Public Health England

Travaillons ensemble pour améliorer votre santé

Tout le monde peut faire un AVC ou développer une maladie cardiaque, du diabète, une maladie rénale et certaines formes de démence. La bonne nouvelle est que ces maladies peuvent souvent être évitées, même si votre famille est affectée. Passez la visite médicale gratuite du NHS qui vous permettra de mieux affronter le futur et vous donnera les clés pour améliorer ou maintenir votre santé.

Pourquoi est-il important de passer la visite médicale du NHS ?

Nous savons que le risque de faire un AVC ou de développer une maladie cardiaque, un diabète de type 2, une maladie rénale ou une forme de démence augmente avec l'âge. Certains facteurs augmentent également les risques.

Ils sont énumérés ci-dessous :

- Être en surpoids
- Être sédentaire
- Ne pas manger sainement
- Fumer
- Boire trop d'alcool
- Avoir de la tension
- Avoir du cholestérol.

Les hommes comme les femmes peuvent développer ces maladies et le fait d'être atteint par l'une d'entre elles peut augmenter le risque d'en développer une autre à l'avenir.

- Dans le cerveau, un caillot ou un saignement peut engendrer un AVC.
- Dans le cœur, une artère bouchée peut causer une crise cardiaque ou une angine de poitrine.

- Les reins peuvent être endommagés par une hypertension ou du diabète, engendrant une maladie rénale chronique et augmentant les risques de crise cardiaque.
- Le surpoids et la sédentarité peuvent provoquer un diabète de type 2.
- Si le diabète de type 2 n'est pas diagnostiqué ou pas traité, il peut accroître vos risques de problèmes de santé à l'avenir, y compris de maladie cardiaque, rénale et d'AVC.

Dois-je m'inquiéter ?

La visite médicale gratuite du NHS peut réduire les risques de développer certains problèmes de santé et nombreux sont ceux qui la trouvent utile. Cependant, c'est à vous de décider si vous souhaitez ou non profiter d'une visite médicale gratuite du NHS. Certaines personnes peuvent être préoccupées par cette visite et par les conséquences que les résultats auront sur leur style de vie. Si vous

Même si vous vous sentez bien, cela vaut la peine de passer la visite médicale du NHS dès maintenant. Nous pourrions alors collaborer pour réduire les risques de développer des problèmes de santé à l'avenir.

êtes dans ce cas, vous pouvez nous faire part de vos inquiétudes lors de votre visite.

Comment se déroule la visite médicale ?

Cette visite sert à évaluer le risque de développer une maladie cardiaque, un diabète de type 2, une maladie rénale ou de faire un AVC.

- La visite durera de 20 à 30 minutes.
- Nous vous poserons des questions simples. Par exemple concernant l'historique de votre famille et vos choix susceptibles de mettre votre santé en danger
- Nous relèverons votre taille, votre poids, votre âge, votre sexe et votre appartenance ethnique.
- Nous contrôlerons votre tension et votre cholestérol.

Que se passe-t-il après la visite médicale ?

Nous discuterons des moyens pour réduire les risques et rester en bonne santé.

- Nous vous expliquerons les résultats et leur signification. Certaines personnes se verront de nouveau convoquées pour connaître leurs résultats.
- Vous obtiendrez des conseils personnalisés pour réduire les risques et maintenir un style de vie sain.
- Certaines personnes atteintes d'hypertension subiront un examen des reins au moyen d'une prise de sang.
- Certaines personnes pourront avoir besoin d'une autre prise de sang pour contrôler le diabète de type 2. Votre professionnel de santé pourra vous donner plus d'informations.
- Un traitement ou des médicaments pourront vous être prescrits pour maintenir votre santé.

Questions que vous vous posez peut-être

Pourquoi ai-je besoin de cette visite ?

Je me sens bien !

La visite médicale du NHS aide à identifier les risques potentiels à un stade précoce. En passant cette visite et en suivant les conseils du professionnel de santé, vous améliorez vos chances de vivre sainement.

Mais ces maladies ne sont-elles pas héréditaires ?

S'il y a des maladies cardiaques, des AVC, du diabète de type 2 ou des maladies rénales dans votre famille, vos risques peuvent être augmentés. Le fait d'agir dès maintenant peut vous aider à prévenir ces maladies.

Je sais ce qui ne va pas dans mon comportement. Comment un professionnel de la santé peut-il m'aider ?

Si vous souhaitez que l'on vous aide, nous pouvons travailler ensemble pour que vous arriviez à manger sainement, à atteindre un poids adéquat, à être plus actif, à réduire votre consommation d'alcool ou à arrêter de fumer.

Si l'évaluation révèle que les « risques sont faibles » cela signifie-t-il que je ne vais pas développer ces maladies ?

Il est impossible de prédire si quelqu'un développera ou non une de ces maladies. Mais en agissant maintenant vous pouvez réduire les risques potentiels.

Tout le monde peut-il passer cette visite ?

Cette visite fait partie d'un programme national pour prévenir l'apparition de ces problèmes de santé. Toute personne âgée de 40 à 74 ans pour laquelle les maladies susmentionnées n'ont pas été diagnostiquées sera invitée à passer une telle visite tous les cinq ans. Si vous vous trouvez en dehors de cette fourchette d'âge et que vous avez des inquiétudes au sujet de votre santé, veuillez consulter votre médecin traitant.

Pour obtenir plus d'informations, veuillez consulter le site www.nhs.uk/nhshealthcheck