

Choisir avec soin est la version francophone de la campagne nationale *Choosing Wisely Canada*. Cette campagne vise à encourager un dialogue entre le médecin et son patient afin de choisir les examens et les traitements les plus appropriés pour assurer des soins de qualité. La campagne *Choisir avec soin* reçoit le soutien de l'Association médicale du Québec, et les recommandations ci-dessous ont été établies par les associations nationales de médecins spécialistes.

Pour en savoir davantage et pour consulter tous les documents à l'intention des patients, visitez www.choisiravecsoin.org. Participez au dialogue sur Twitter @ChoisirAvecSoin.

L'examen de santé annuel

Quand est-il réellement nécessaire?

Comme bien des gens, vous prenez peut-être rendez-vous chez votre médecin pour un examen de santé annuel. Cela comprend habituellement un historique de santé, un examen physique et des tests.

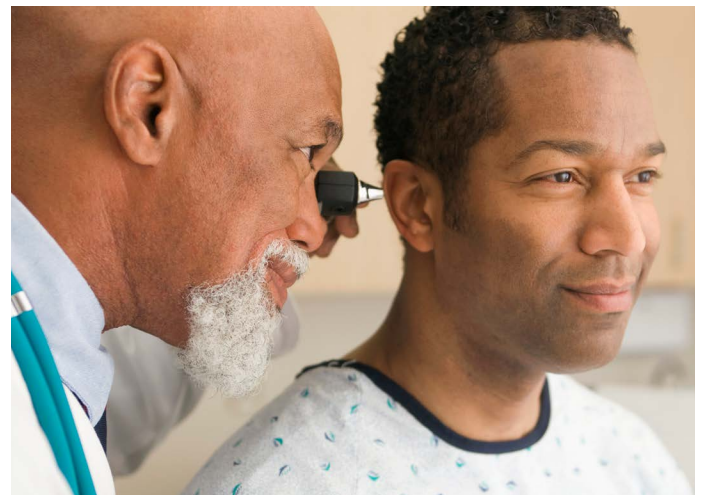
Il est important d'avoir un médecin de famille qui s'assure que vous receviez les soins médicaux les mieux adaptés à vos besoins particuliers. Cependant, les personnes qui sont en bonne santé n'ont pas nécessairement besoin de subir un examen annuel. En effet, ces examens peuvent parfois faire plus de tort que de bien. Voici pourquoi :

Les examens annuels ne contribuent pas à améliorer votre état de santé.

Selon de nombreuses études qui ont porté sur les effets des examens annuels, en général, ces derniers n'aident pas les gens à rester en bonne santé ou à vivre plus longtemps et ils ne contribuent pas nécessairement à éviter les hospitalisations ou à prévenir un décès causé par un cancer ou une maladie cardiaque.

Les tests et les dépistages causent parfois des problèmes.

La plupart des gens devraient subir des tests ou des examens seulement en présence de symptômes ou de facteurs de risque.



L'un des désavantages des examens de routine est le phénomène des résultats faussement positifs. Ces fausses alarmes peuvent causer de l'anxiété et amener le patient à subir des tests de vérification et des traitements inutiles. Par exemple, un résultat d'analyse de sang faussement positif peut mener à une biopsie. Un électrocardiogramme (ÉCG) mal interprété peut mener à d'autres examens qui vous exposeraient à des radiations. Autre exemple, les examens qui permettent de visualiser les artères du cœur peuvent provoquer une crise cardiaque ou le décès chez deux patients sur cent qui y sont soumis.

Il est important de dresser un calendrier d'examen avec votre médecin de famille.

Votre médecin est la personne qui connaît le mieux vos antécédents médicaux. Vous pouvez lui parler du meilleur moment pour subir les examens ou les tests dont vous pourriez avoir besoin.

Si votre médecin veut planifier un examen médical annuel, vous pouvez lui demander si cela est bien nécessaire ou si vous pouvez attendre qu'un problème survienne, ou bien que ce soit le moment prévu pour un test particulier (comme le test de Pap ou une vérification de la tension artérielle).

Quand les adultes ont-ils besoin d'un examen de santé?

Vous pourriez avoir besoin d'un examen de santé :

- si vous êtes malade;
- si vous avez un symptôme qui pourrait être un signe de maladie;
- pour gérer des maladies chroniques ou persistantes;
- pour vérifier les effets secondaires d'un nouveau médicament;
- pour vous aider à gérer certains facteurs de risque, comme le tabagisme ou l'obésité;
- pour les soins prénataux, si vous êtes enceinte;
- pour les questions touchant le style de vie, par exemple, la planification familiale;
- pour d'autres raisons, selon vos besoins personnels.

Bien souvent, lorsqu'ils sont dans la vingtaine, les gens peuvent passer des années sans voir le médecin sans pour autant mettre leur santé en péril. Toutefois, les personnes plus âgées qui présentent des facteurs de risques à l'égard de certaines maladies peuvent voir leur médecin plus souvent. Il est préférable d'avoir un médecin sur qui vous pouvez compter, que vous voyez régulièrement et qui a accès à vos dossiers médicaux.

Quelle est la place des soins préventifs?

Les soins préventifs sont importants. Le fait d'avoir un médecin attitré est utile à cet égard.

Tout le monde devrait recevoir les vaccins recommandés et subir les tests nécessaires au moment et à la fréquence qui sont conseillés par le Groupe d'étude canadien sur les soins de santé préventifs.

Quels sont les tests utiles?

Voici quelques recommandations qui concernent les adultes en bonne santé. Si vous présentez des facteurs de risque ou que vous souffrez d'une maladie chronique, il est possible que vous deviez subir différents tests, et ce, plus fréquemment. Demandez à votre médecin de vous indiquer quel calendrier vous convient. Voici les maladies qui devraient être dépistées chez bien des gens :

- Hypertension artérielle;
- Cancer du col de l'utérus;
- Hypercholestérolémie chez les hommes de plus de 40 ans et chez les femmes de plus de 50 ans qui ont un profil de risque faible;
- Diabète;
- Cancer du sein;
- Cancer du côlon;
- Ostéoporose (affaiblissement des os);
- Anévrisme de l'aorte abdominale (dilatation d'un vaisseau sanguin).

