

# Les check-up de santé indispensables à tous les âges de la vie adulte

archive.ph/HY5AZ

16 novembre 2025



JÉRÉMIE LUCIANI

« Car leur tort, c'est de dormir dans une sécurité trompeuse, dont les réveille trop tard le coup de foudre de la maladie », professe le docteur Knock dans *Knock ou le Triomphe de la médecine*, une pièce de théâtre de Jules Romains (1885-1972), créée en 1923 à Paris. Que le médecin, premier rôle de cette comédie grinçante, soit un manipulateur patenté – la tirade « Ne confondons pas. Est-ce que ça vous chatouille ou est-ce que ça vous gratouille ? » est restée célèbre – ne change rien au fond du propos : la médecine préventive peut éviter bon nombre de tourments.

« En France, les médecins traitent les symptômes des patients et, dans le meilleur des cas, alertent sur les facteurs de risque [tabagisme, alcoolisme, addictions ou sédentarité], appuie le professeur Emmanuel Rusch, membre du bureau de la Société française de santé publique. Il faut opérer un renversement de perspective et amplifier la promotion de la santé, dans toutes les catégories de population. »

Quels examens médicaux faut-il effectuer et à quel âge, lorsque l'on n'a pas de pathologie déclarée ? Si l'on est accompagné dans une maladie, comment continuer à bien surveiller sa santé, a fortiori si l'on ne bénéficie pas d'un suivi personnalisé ? La Matinale vous propose quelques points de repère.

## L'Assurance-maladie prend en charge des bilans de prévention

---

S'il peut être utile de discuter médecine préventive avec son médecin traitant, en France, chaque assuré a la possibilité de rencontrer un professionnel habilité de son choix – il peut s'agir d'un médecin, d'un infirmier, d'un pharmacien ou d'une sage-femme – en vue de réaliser quatre rendez-vous médicaux, gratuits à différents âges de la vie – soit entre 18 et 25 ans, 45 et 50 ans, 60 et 65 ans et 70 et 75 ans.

*« L'objectif est de vous permettre de devenir acteur de votre santé et de favoriser les comportements favorables à celle-ci afin de vous sentir mieux et de vivre plus longtemps en bonne santé »,* détaille ainsi l'Assurance-maladie sur son site Internet.

Les patients sont incités en amont à remplir un [questionnaire](#), facultatif, correspondant à sa tranche d'âge. Un peu différent des consultations classiques, le rendez-vous dure environ 45 minutes. A l'issue de cet entretien, le professionnel peut prescrire des examens ou une prise en charge dans les cas les plus sérieux. Ces bilans visent également à bâtir un plan personnalisé pour adopter de meilleures habitudes de vie au quotidien et prévenir les maladies.

### A effectuer chaque année à l'âge adulte

---

Il est certes précieux d'effectuer des bilans de santé complets à intervalle régulier, mais un rendez-vous annuel de routine avec son médecin traitant peut aussi permettre d'analyser des changements difficilement perceptibles ou anodins en apparence mais qui, cumulés, peuvent revêtir un caractère de gravité : prise ou perte de poids, diminution de la qualité du sommeil, gonflement, essoufflement...

Le médecin pourra recommander une prise de sang pour vérifier le dosage des globules blancs et rouges, et des plaquettes pour détecter une anémie ou une infection, le taux de créatinine pour s'assurer du bon fonctionnement des reins, la glycémie pour mesurer le taux de sucre dans l'organisme et mettre au jour un éventuel diabète, et évaluer les lipides sanguins, comprenant le mauvais cholestérol (LDL), le bon cholestérol (HDL) et les triglycérides.

Ont également toute leur importance les rencontres annuelles avec un dentiste, un ophtalmologue et, lorsque l'on a une peau à risque, autrement dit claire et/ou parcourue par plus de 50 grains de beauté, un dermatologue, la prévalence du cancer de la peau ayant tendance à augmenter depuis 1990, surtout chez hommes, selon Santé Publique France.

*« L'autosurveillance est fondamentale, explique Catherine Oliveres Ghouti, dermatologue et membre du Syndicat national des dermatologues-vénérérologues. Il ne faut pas hésiter à prendre des photos de ses grains de beauté, y compris en demandant de l'aide à un proche pour cerner les endroits difficiles à examiner, les comparer d'une année sur l'autre et consulter si l'on constate un changement d'aspect. »*

## Entre 20 et 40 ans, l'apparition de l'hypertension artérielle

---

Facteur de risque majeur d'accident vasculaire cérébral (AVC) et d'infarctus du myocarde, l'hypertension artérielle doit être régulièrement mesurée, chez un médecin ou chez soi à l'aide d'un appareil de mesure vendu dans une pharmacie. « *Sur l'hypertension, on est face à une maladie invisible. Il ne faut pas hésiter à solliciter son pharmacien de quartier ou son généraliste pour la mesurer* », rappelle Emmanuel Rusch.

Pour prévenir le cancer du col de l'utérus, il est conseillé aux femmes de réaliser un frottis cervico-utérin à partir de 25 ans pour un dépistage. Il est ensuite recommandé de faire pratiquer un frottis tous les trois ans, au minimum jusqu'à 65 ans.

Pour le cancer du sein, le plus répandu chez la femme (bien que [des hommes puissent également être affectés](#)), la Haute Autorité de santé rappelle qu'un examen clinique mammaire annuel doit être réalisé par le médecin traitant ou le gynécologue chez toute femme, qu'elle soit ou non à risque, à partir de l'âge de 25 ans.

## Entre 40 et 50 ans, priorité à la santé cardiaque

---

Conséquence de l'augmentation de l'obésité et du vieillissement de la population, le diabète de type 2 est en nette hausse depuis quelques années. En France, près de 3,8 millions de personnes faisaient l'objet d'une prise en charge en 2023.

Les hommes sont invités à effectuer un bilan cardiaque à partir de 45 ans, renouvelable selon les risques. Pour ceux dont le risque d'infarctus est avéré, un traitement par statines – des molécules qui contribuent à faire diminuer le taux de [mauvais cholestérol](#) qui peut boucher les artères coronaires – est fréquemment recommandé.

A partir de 40 ans, hommes et femmes doivent surveiller l'apparition du glaucome, une maladie dégénérative du nerf optique susceptible d'entraîner une perte progressive de la vue. La myopie est considérée comme un facteur à surveiller.

## A partir de 50 ans, le risque de développer un cancer

---

[Une étude, parue le 25 septembre dans la revue \*The Lancet\*](#), suggère que la France est le pays ayant la plus grande incidence de cancers au monde. Même si l'Hexagone fait partie des pays européens ayant le taux de mortalité associé au cancer le moins élevé, son coût, tant sociétal qu'économique, est très élevé.

Le cancer colorectal, deuxième cause de décès par cancer en France, est encore trop peu dépisté ([une étude publiée en mars 2023 montrait qu'un peu plus d'un tiers des personnes concernées avait réalisé un test de dépistage en 2021 et 2022](#)). La maladie, qui touche aussi bien les femmes que les hommes, apparaît dans 95 % des cas après 50 ans. Le diagnostic précoce, grâce au dépistage proposé tous les deux ans par l'Assurance-maladie entre 50 et 74 ans, permettrait de guérir 9 cancers sur 10.

Le cancer de la prostate doit, pour sa part, faire l'objet d'un suivi spécifique chez les hommes à partir de 50 ans. La dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA), cause de malvoyance majeure chez les sujets de plus de 50 ans, est, elle, une autre pathologie à surveiller attentivement à partir de 55 ans.

« Il faudra explorer les raisons précises pour lesquelles la France est si mal positionnée [dans l'étude du Lancet], explique Emmanuel Rusch. Mais il appartient à chacun de se sensibiliser à la prévention et de faire pression sur ses élus pour exiger de vivre dans un environnement plus sain [la hausse de certains cancers étant fortement suspectée d'être liée à l'environnement]. » Et d'ajouter : « Un autre point de préoccupation, c'est la désinformation croissante sur le cancer. Des influenceurs tiennent des propos erronés sur l'absence de risque ou le surrisque. A l'évidence, il ne faut surtout pas prendre ces déclarations pour argent comptant. »

## A 60 ans et plus

---

Après [la ménopause chez les femmes](#) et [l'andropause chez les hommes](#), le risque de développer une ostéoporose va croissant. Cette maladie du squelette affecte la solidité des os et accroît la possibilité de fracture. L'ostéodensitométrie, un examen radiographique, permet de détecter et de surveiller l'évolution de cette pathologie. L'hyperthyroïdie et la carence en vitamine D sont citées comme autres facteurs de risques importants.

Les sujets de 60 ans et plus peuvent également envisager des examens ophtalmologiques approfondis afin de dépister la cataracte, un bilan auditif et un examen neuro-cognitif pour évaluer la mémoire, la concentration et anticiper les troubles liés au vieillissement comme la maladie d'Alzheimer, laquelle touchait, en 2016, près de 1,2 million de personnes, en majorité des femmes.

## De l'importance des vaccins

---

On le dira sans doute jamais assez, la vaccination sauve des vies : pour l'Organisation mondiale de santé, quelque 150 millions sur les cinquante dernières années. Pourtant, des maladies qui peuvent être évitées grâce à la vaccination – la rougeole, la méningite ou la fièvre jaune en particulier – repartent à la hausse, ont alerté, le 23 avril, l'Organisation des Nations unies et l'Alliance du vaccin. Ces nouveaux cas interviennent dans un contexte de désinformation sur les vaccins, de multiplication des crises humanitaires, de croissance démographique et de coupes budgétaires dans de nombreux pays.

[Matthias Blamont](#)