



# FICHE THÉMATIQUE 60-65 ANS

## Prévention & enjeux de santé

Entre **60 et 65 ans**, les préoccupations principales au quotidien restent **l'activité physique, l'alimentation et le sommeil**, mais avec le souhait d'adapter l'activité à la condition physique et l'état de santé. S'ajoutent au même niveau de priorité **la prévention et le dépistage des maladies cardiovasculaires, des cancers, voire des maladies neurodégénératives.**

## ENJEUX SPÉCIFIQUES

- **Étape-clé de la retraite** : se préparer psychologiquement, maintenir la forme physique et le lien social. Se projeter dans une éventuelle grand-parentalité
- **Santé mentale** : Préserver le bien-être émotionnel et lutter contre l'isolement
- **Vie affective et sexuelle** : Adapter sa vie affective et sexuelle aux évolutions liées à l'âge
- **Fonctions cognitives** : Repérer précocement les troubles de mémoire et d'orientation (étape 1 ICOPE)
- **Santé physique** :
  - Troubles sensoriels (vue, audition)
  - Symptômes de ménopause, incontinence,
  - Prévention des maladies respiratoires (BPCO, apnée du sommeil),
  - Prévention de l'ostéoporose et des risques de chute.

## FOCUS:

### DÉPISTAGE DES CANCERS

Chez les 60-65 ans, trois dépistages organisés sont proposés : celui du **cancer du col de l'utérus**, du **cancer du sein** et du **cancer colorectal**.

D'autres dépistages ne sont pas systématiques mais peuvent être réalisés individuellement en cas d'apparition de symptômes, même légers:

- le **cancer de la prostate** en cas de troubles urinaires ou d'éjaculation,
- le **cancer de la peau** en présence de lésions suspectes,
- le **cancer de la bouche** si des ulcérations ou des anomalies persistent plus de dix jours.

De manière générale, toute apparition de **symptômes inexplicables** — perte de poids, sueurs nocturnes, douleurs, difficultés respiratoires, digestives ou urinaires, modifications d'un sein ou d'un grain de beauté — doit alerter et conduire à une **consultation**.



# THÉMATIQUES À ABORDER LORS DU BILAN DE PRÉVENTION

60 - 65 ans

## Rappel – Éléments communs à toutes les tranches d'âge :

Lors du bilan de prévention, il est recommandé d'aborder systématiquement les antécédents médicaux, les habitudes de vie (alimentation, activité physique, addictions), le bien-être mental et social, l'environnement, le suivi médical, les vaccinations et les dépistages (IST, bucco-dentaire, métaboliques).

L'examen clinique inclut le calcul de l'IMC, la mesure de la tension artérielle, l'évaluation de la vue et de l'audition, ainsi que le repérage des addictions (alcool, tabac, cannabis).

Domaines	Éléments à aborder
<b>Sujets spécifiques pour les 60-65 ans</b>	
Préparation à la retraite	Anticipation des impacts physiques et psychologiques, préparation à la grand-parentalité et anticipation des implications affectives et sociales), changement de rythme de vie
Santé cognitive et neurosensorielle	Vue, audition, problèmes de mémoire, problèmes d'orientation
Ménopause	Symptômes persistants et impacts (bouffées de chaleur, sécheresse, etc.)
Prévention de la dépendance	Repérage des fragilités, mobilité, antécédents de chutes, autonomie, isolement
<b>Examen clinique spécifique à réaliser lors du bilan</b>	
Fonction respiratoire	Symptômes BPCO, Spirométrie/débitimétrie de pointe, ECG avant reprise activité physique si facteurs de risque
Vue, Audition	Acuité visuelle (Monoyer + Amsler), audition (voix chuchotée)
Densitométrie osseuse	Si femme ménopausée à risque ou fracture/IMC bas/ménopause précoce