



FICHE THÉMATIQUE 70-75 ANS

Prévention & enjeux de santé

Les préoccupations principales au quotidien pour les **70-75 ans** restent **l'activité physique** (adaptée à l'état de santé et à la condition physique), **l'alimentation** et **le sommeil**, ainsi que **les dépistages** (maladies cardiovasculaires, neurodégénératives, cancers). Le sujet de **l'isolement** et de son impact sur **le bien-être mental et social** s'ajoutent à ces préoccupations.

ENJEUX SPÉCIFIQUES

- **Autonomie & fragilité** : Prévenir la perte d'autonomie (fonctions motrices, cognitives, sociales), Surveiller les risques de chutes et d'ostéoporose
- **Santé mentale & neurologique** : Prévenir les troubles cognitifs et neurologiques, Lutter contre la solitude, la dépression et l'anxiété, Accompagner la fin de vie (parler de la mort, anticiper ses choix)
- **Fonctions sensorielles** : Surveiller la vision (DMLA) et l'audition
- **Santé respiratoire**: Repérer les symptômes évocateurs de BPCO, d'apnée du sommeil
- **Santé bucco-dentaire** : Adapter les soins aux porteurs de prothèses dentaires
- **Vaccination recommandées** : DTP, Grippe & COVID, Zona, infections à VRS, Coqueluche

FOCUS

À partir de 75 ans, la priorité du bilan de prévention est d'**évaluer le risque de perte d'autonomie** : difficulté à accomplir sans aide les actes essentiels du quotidien (se laver, s'habiller, manger, se déplacer) ou les activités instrumentales (courses, médicaments, transports...).

Après 75 ans, 9 personnes sur 10 vivent à domicile, et 8 sur 10 restent autonomes. **Les causes de la dépendance sont variées** : troubles cognitifs, accidents, malnutrition, inactivité physique... Une surveillance régulière, y compris de l'environnement de vie, est ainsi primordiale.

Pour cela, **le programme ICOPE** permet un repérage précoce autour de 6 fonctions clés : mémoire, nutrition, vision, audition, psychologie, mobilité.

Enfin, la santé des aînés est étroitement liée à leur situation sociale : aides, accompagnements et ressources doivent être évoqués, et il est essentiel d'informer et d'orienter vers les bons dispositifs (CCAS, CLIC...).



THÉMATIQUES À ABORDER LORS DU BILAN DE PRÉVENTION

70 - 75 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
Sujets spécifiques pour les 60-65 ans	
Prévention de la perte d'autonomie	Activités quotidiennes, autonomie fonctionnelle (modèle ICOPE)
Fin de vie	Parler de la mort, accompagnement
Santé mentale	Lien social, lutte contre l'isolement
Santé cognitive et neurosensorielle	Mémoire, orientation, audition, vision
Santé osseuse	Ostéoporose, chutes
Santé bucco-dentaire	Hygiène et contrôle de prothèses
Suivi des vaccinations	DTP, Grippe, COVID, VRS, Zona, Coqueluche
Examen clinique spécifique à réaliser lors du bilan	
Évaluation de la fragilité	Étape 1 du programme ICOPE
Santé respiratoire	Spirométrie/débitométrie de pointe
Densitométrie osseuse	Selon facteurs de risque ou antécédents de fracture