



FICHE THÉMATIQUE 45-50 ANS

Prévention & enjeux de santé

Entre **45 et 50 ans**, l'**équilibre** entre vie professionnelle, personnelle et familiale est souvent mis à l'épreuve. Les préoccupations principales au quotidien pour les personnes de cette tranche d'âge sont **l'activité physique, l'alimentation, le sommeil et la gestion du stress dans l'environnement professionnel**. S'ajoutent au même niveau de priorité **la prévention et le dépistage des maladies cardiovasculaires et des cancers**.

ENJEUX SPÉCIFIQUES

- **Dépistages organisés des cancers:**
Mettre à jour les **dépistages des cancers organisés**
 - Cancer du col de l'utérus
 - Cancer du sein
 - Cancer colorectal
- **Santé hormonale et ménopause:**
Repérer et accompagner les symptômes de la **ménopause** (Bouffées de chaleur, Sécheresse vaginale, troubles du sommeil)
- **Santé uro-génitale:** Identifier et prendre en charge l'**incontinence urinaire** à l'effort
- **Santé respiratoire:**
 - Dépister les signes de **BPCO** (Toux chronique, Essoufflement ...)
 - Repérer les signes d'un syndrome d'**apnée du sommeil**

FOCUS: MÉNopause

La ménopause, étape biologique marquant la fin de l'activité ovarienne, s'accompagne de **bouleversements hormonaux pouvant impacter la santé cardiovasculaire, osseuse et mentale**. Au-delà des symptômes (bouffées de chaleur, troubles du sommeil, etc.), elle peut affecter la qualité de vie globale, y compris sur le plan professionnel et relationnel.

Pourtant, le sujet reste encore **tabou** : selon un rapport IGAS/Assemblée nationale (2025), 1 personne sur 2 considère la ménopause comme anxiogène et difficile à évoquer, et 1 femme sur 2 n'en parle pas à son entourage.

Le bilan de prévention est l'occasion d'aborder ce sujet avec **bienveillance**, de rassurer, d'informer sur les ressources existantes (traitements, hygiène de vie...) et d'orienter si besoin. Une approche préventive permet d'agir sur les déterminants de santé et de limiter l'apparition de pathologies futures.



THÉMATIQUES À ABORDER LORS DU BILAN DE PRÉVENTION

45 - 50 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

Points d'attention spécifiques pour les 45-50 ans

Ménopause

Repérage et accompagnement des symptômes (bouffées de chaleur, sécheresse, etc.)

Dépistages cancers organisés

Dépistages du cancer du col de l'utérus, du cancer du sein et du cancer colorectal à jour

Santé respiratoire

Symptômes de BPCO, apnée du sommeil

Santé mentale et Professionnelle

Stress professionnel, troubles anxieux, équilibre vie pro/perso

Examen clinique spécifique à réaliser lors du Bilan

Dépistage anxiété/dépression

Échelle HAD

Fonctions respiratoires

Spirométrie/débitmétrie de pointe