**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge
**Herausgeber:** Générations
**Band:** - (2013)
**Heft:** 49

**Register:** À partir de 50 ans

**Nutzungsbedingungen**
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

**Conditions d'utilisation**
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

**Terms of use**
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF:** 12.07.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch**

# À PARTIR DE 50 ANS

## Ostéoporose

### L'INTÉRÊT D'UN DÉPISTAGE

Prévenir la déminéralisation osseuse, qui représente un facteur de risque important de fractures, particulièrement des vertèbres et du col du fémur. En la matière, la femme est davantage exposée (7 fois sur 10), en raison des modifications hormonales consécutives à la ménopause. L'absence d'exercice physique, les carences alimentaires en protéines et en calcium, le déficit en vitamine D, le tabagisme et les antécédents familiaux sont autant de facteurs de risque.

### LES SIGNES SUSPECTS

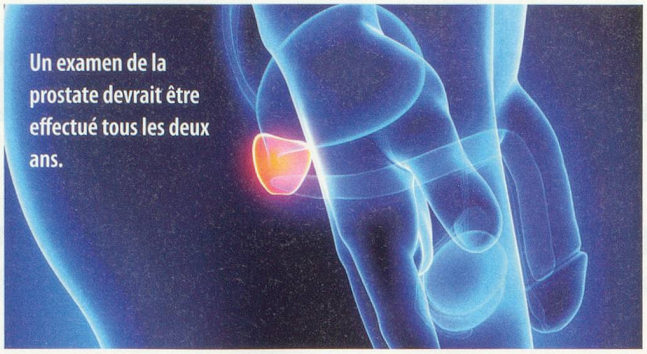
L'ostéoporose reste très longtemps asymptomatique. Des tassements vertébraux et des fractures spontanées peuvent en être la première manifestation.

### COMMENT SE PASSE LE TEST?

L'ostéodensitométrie est un examen indolore de quelques minutes qui consiste à mesurer aux rayons X la densité osseuse. Cet examen est généralement complété par une mesure de certains paramètres sanguins reflétant un éventuel dysfonctionnement du métabolisme osseux et permettant de proposer un traitement anti-ostéoporotique approprié.

### À QUELLE FRÉQUENCE?

Environ tous les cinq ans lorsque la mesure initiale ne montre pas de perte minérale osseuse.




CLIPAREA I Custom media

## Cancer de la prostate

### L'INTÉRÊT D'UN DÉPISTAGE

Plus la prise en charge de la tumeur s'effectue rapidement, plus les chances de guérison sont importantes.

### LES SIGNES SUSPECTS

Au début, la maladie évolue sans manifestation clinique. A un stade ultérieur, des difficultés ou un besoin fréquent d'uriner peuvent survenir.

### COMMENT SE PASSE LE TEST?

Il s'agit d'un examen digital de la prostate (toucher rectal), assorti d'une prise de sang, qui détermine la concentration de l'antigène prostatique (PSA), indicateur d'une affection de la prostate (prostatite, hyperplasie prostatique ou cancer de la prostate) lorsqu'il est élevé. Lorsque la valeur du PSA augmente progressivement lors de plusieurs dosages successifs, une biopsie prostatique permettra de préciser la nature de la pathologie prostatique.

### À QUELLE FRÉQUENCE?

Tous les deux ans lorsque le dosage précédent est normal.

## Cardiovasculaires

### L'INTÉRÊT D'UN DÉPISTAGE

Eviter la lésion définitive d'un organe tel que le cœur (infarctus du myocarde) ou le cerveau (accident vasculaire cérébral). Contrairement aux croyances populaires, les maladies cardiovasculaires sont loin d'être une exclusivité masculine. Les femmes y sont aussi exposées après la ménopause, quand leur protection hormonale disparaît.

### LES SIGNES SUSPECTS

Ils sont variables selon les organes concernés. Essoufflement, douleur dans la poitrine, troubles visuels, troubles moteurs, douleurs dans les jambes. Au début, les maladies cardiovasculaires évoluent toutefois sans provoquer ni douleur ni symptôme. Le tabagisme, l'absence d'activité physique, les antécédents familiaux, l'hypertension et une mauvaise alimentation offrent un terrain propice à leur développement.

### COMMENT SE PASSE LE TEST?

Tout commence par un entretien et un examen clinique cardiovasculaire. Les analyses sanguines permettent ensuite d'apprécier les altérations qui représentent des facteurs de risques cardiovasculaires biologiques. Un électrocardiogramme réalisé lors d'un effort physique (sur un vélo ou un tapis roulant) peut confirmer un éventuel défaut de vascularisation du muscle cardiaque. Des techniques d'imagerie médicale serviront à visualiser directement des obstructions artérielles par des dépôts de cholestérol et à proposer des stratégies thérapeutiques appropriées.

### À QUELLE FRÉQUENCE?

Tous les trois ans, voire tous les ans si l'on accumule les facteurs de risque précités. Mais dans tous les cas, une mesure régulière de la tension artérielle est conseillée.

## Cancer colorectal

### L'INTÉRÊT D'UN DÉPISTAGE

Eliminer totalement le risque de cancer du côlon. Ce cancer est favorisé par une alimentation pauvre en fibres et trop riche en viande et en graisses animales saturées. Il provient de la transformation de polypes (tumeurs bénignes) présents sur la paroi de l'intestin. Un dépistage précoce permet donc de retirer ces polypes avant qu'ils n'évoluent vers un cancer.

### LES SIGNES SUSPECTS

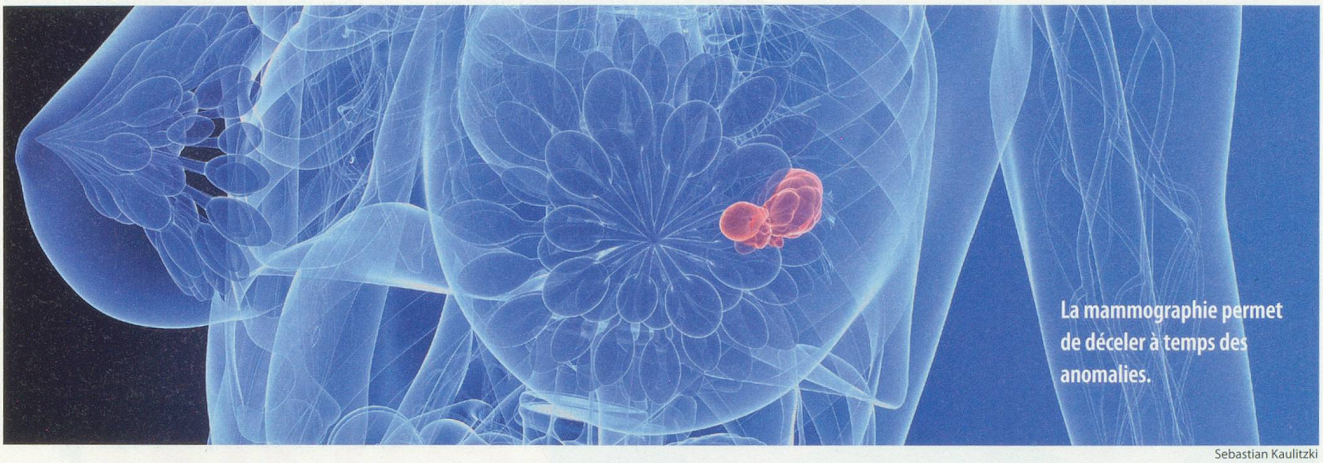
Il n'y a en général aucun symptôme. Mais parfois, les polypes, à un stade déjà évolué, peuvent provoquer des saignements ou des glaires dans les selles, des douleurs du rectum ou de faux besoins.

### COMMENT SE PASSE LE TEST?

Après une préparation destinée à nettoyer le gros intestin (côlon), le gastro-entérologue visualisera la totalité de la muqueuse colique grâce à une fibre optique introduite par voie rectale. Grâce à cet examen, on pourra enlever un éventuel polype qui sera analysé ultérieurement.

### À QUELLE FRÉQUENCE?

Tous les sept ans lorsque l'examen précédent ne détecte pas de polypes.



La mammographie permet de déceler à temps des anomalies.

CLIPAREA I Custom media

Sebastian Kaulitzki

## Problèmes visuels

### L'INTÉRÊT D'UN DÉPISTAGE

Corriger un trouble de la réfraction lié à la presbytie et diagnostiquer une éventuelle pathologie telle que le glaucome, la dégénérescence maculaire liée à l'âge ou la cataracte.

### LES SIGNES SUSPECTS

Une diminution de l'acuité visuelle mais aussi, dans le cas de ces pathologies, des douleurs oculaires et/ou une vision périphérique ou centrale altérée, un éblouissement gênant lors de la conduite nocturne.

### COMMENT SE PASSE LE TEST?

Le contrôle de l'acuité visuelle pratiqué chez l'ophtalmologue est indolore. La pression intra-oculaire, responsable du glaucome lorsqu'elle est élevée, est mesurée en dirigeant un jet d'air sur la cornée. Une opacification du cristallin, responsable de la cataracte, est observée lors de l'examen du segment antérieur de l'œil à la lampe à fente. D'éventuels dégâts du nerf optique ou des modifications de la macula peuvent être appréciés par l'examen direct du fond de l'œil, du champ visuel ou de la vascularisation de la rétine (angiographie rétinienne).

### À QUELLE FRÉQUENCE?

Chaque deux ans ou si l'on ressent un dérangement inhabituel. A partir de 60 ans, il est en revanche recommandé de le faire une fois par an.

## Cancer du sein

### L'INTÉRÊT D'UN DÉPISTAGE

Repérer précocement ce cancer, qui touche 10% des femmes, augmente les chances de guérison et limite également l'agressivité du traitement.

### LES SIGNES SUSPECTS

Une tuméfaction dans le sein lors d'une autopalpation, un écoulement du mamelon ou une anomalie de la peau du sein.

### COMMENT SE PASSE LE TEST?

La mammographie, qui dure une vingtaine de minutes, permet de déceler une anomalie dans la structure des glandes mammaires grâce à une radiographie de chaque sein. Cet examen est généralement complété par une échographie mammaire qui peut aussi révéler la présence de kystes.

### À QUELLE FRÉQUENCE?

Tous les deux ans lorsque l'examen initial est normal. Remboursée, elle devient payante après 65 ans!