



Directeur d'enseignement
Professeur Jean-Marc SOULAT



Directeur d'enseignement
Professeur Éric GALAM

**DIPLOME INTER-UNIVERSITAIRE
SOIGNER LES SOIGNANTS**

Mémoire de fin de DIU
Présenté et soutenu publiquement
Le 24 novembre 2017
Par le Docteur Jean-Michel BRICHARD
Né le 11/1/1949

**CENTRE D'EXAMENS DE SANTE POUR LES MEDECINS
DE BRETAGNE**

Membres du jury :

- Professeur Éric GALAM
- Professeur Jean-Marc SOULAT
- Docteur Jacques MORALI
- Docteur Jean-Jacques ORMIERES

Sommaire

Préambule, Introduction	p 3
Un problème d'actualité	p 4
Une offre régionale	p 5
Une convention tripartite	p 6
Le fonctionnement du centre d'examen de santé	p 8
L'examen de prévention	p 8
• Prise de contact	p 8
• Prise de rendez-vous	p 10
• Convocation	p 11
• Questionnaire	p 14
• L'examen de santé	p 22
• Les résultats	p 23
Particularité de l'examen proposé aux médecins	p 25
Promotion de l'opération	p 25
Le concours des conseils départementaux	p 29
Premier bilan à 5 mois	p 30
Evaluation à 1 an	p 35
Discussion	p 38
Conclusion	p 39
Résumé	p 40

Préambule

Nous avons choisi délibérément de faire de ce mémoire un instrument de travail informatif à destination des régions qui envisageraient une action semblable, il fera donc une large part aux documents (convention, questionnaires, modalités de mise en place, bilans)

Introduction

La mission d'entraide de l'Ordre des Médecins s'est jusqu'ici souvent limitée à une assistance financière et morale face à des situations catastrophiques sur le plan financier, psychologique familial, dues à la maladie somatique ou psychique, l'épuisement professionnel est mis en avant depuis plusieurs années.

C'est la mission que continuent à assumer les commissions d'entraide des conseils départementaux et celle du conseil national, relayées par des associations au premier rang desquelles il faut citer l'association d'aide aux familles et entraide médicale (AFEM), le Groupe Pasteur Mutualité et la caisse autonome de retraite des médecins français (CARMF) pour les libéraux et le centre de gestion des médecins hospitaliers

Depuis quelques années des initiatives se sont développées dans les départements, régions et inter-régions pour apporter une réponse spécifique et plus précoce aux confrères confrontés à des problèmes de santé y compris aux étudiants et aux internes.

Les volets curatifs et préventifs ont été expérimenté et mis en place par des associations de médecins à l'étranger¹ en particulier au Québec avec le programme d'aide aux médecins du Québec (PAMQ)², en Catalogne : le programme d'attention intégrale au médecin malade (PAIMM), Royaume : Uni SICK Doctors Trust, Belgique : Centre Fédéral d'Expertise des soins de santé, Suède, Pays Bas, Norvège, Espagne, Suisse : Réseau de Soutien pour Médecins, En France³ : l' Association d'Aide Professionnelle aux Médecins Libéraux devenue Association d'Aide aux Professionnels de santé et aux Médecins libéraux(AAPML)⁴, l'Association Pour les Soins aux Soignants (APSS), Association de Médecine Préventive pour les Médecins de Haute Normandie⁵, médecine préventive par le CDOM 95⁶, Aide aux soignants de Rhône Alpe (ASRA)⁷,

¹ Eaph conférence Paris 24-25 avril 2017 <http://www.eaph.eu/conference.html>

² Guide pour les médecins traitants des médecins, www.pamq.org

³ Eric Galam. Dispositif français d'aide aux soignants. Médecine, novembre 2015

⁴ <http://www.aapml.fr/>

⁵ <https://www.doc.fr/rouen/association-de-medecine-preventive-pour-les-medecins-liberaux>

⁶ <https://www.cdom95.org/medecine-preventive/la-medecine-preventive/>

⁷ <http://france3-regions.francetvinfo.fr/auvergne-rhone-alpes/2012/09/20/une-association-d-aide-aux-medecins-90403.html>

Association des Soignants de Soignants de Poitou Charentes (ASSPC)⁸, MED DOC 84 Vaucluse⁹, Médecins Organisation Travail Santé (MOTS)¹⁰ ...

Un problème d'actualité

Ce problème est toujours à l'ordre du jour des congrès de l'ordre des médecins¹¹, et le sujet de plusieurs rapports dont les plus récents sont celui du Dr Bertrand Leriche¹² en 2008 « Le médecin malade » et le dernier rapport publié par la commission permanente sur « La santé du médecin 2015-2016 » sous la direction du Dr Virginio Ellena¹

Dans ce rapport le Dr Pierrick Cressard exposait :

Pour les étudiants il est nécessaire d'instituer une véritable médecine universitaire propre aux études médicales, il rajoute qu'elle devrait donner un avis d'aptitude.

Il remarquait aussi que pour les médecins en exercice, au cours de leur carrière :

Certains ne consultent jamais, ils redoutent le diagnostic et surtout le pronostic ; ils préfèrent s'en tenir aux symptômes, s'auto-traiter avec des médicaments obtenus auprès des labos ou à des ordonnances prescrites à eux-mêmes.

Cette situation génère des troubles addictifs : psychostimulants, alcool, drogues, appétence médicamenteuse.

La rupture survient dans un contexte d'épuisement professionnel, la famille, l'entourage prennent conscience de l'état de santé et de la situation professionnelle

Et concluait : *un bilan de santé obligatoire tous les 5 ou 10 ans pourrait être prévu comme pour toutes personnes ayant des responsabilités : pilotes, cheminots, conducteurs de poids lourds.*

C'est à la suite de cela que le conseil régional de Bretagne de l'ordre des médecins (CROM de Bretagne) a eu l'intuition lors d'une séance de l'association d'entraide régionale des médecins de Bretagne (ERMB)¹³ qu'il serait utile de proposer à côté d'un numéro d'appel, une offre de médecine préventive rapidement et le plus simplement possible.

⁸ <https://associationsantedessoignantspc.jimdo.com/>

⁹ Aurélie Prouvost, Modélisation, organisation et évaluation quantitative de consultations médicales dédiées aux médecins : création et suivi de l'association INTER.MED, Thèse de Médecine Faculté de médecine Montpellier-Nîmes 16 novembre 2016

¹⁰ Loïc Solvignon, Accompagner les médecins en épuisement, en détresse psycho-sociale ou dans la préservation de leur santé : vers une nouvelle discipline médicale ? Mémoire DIU Soigner le soignant, novembre 2016.

¹¹ Jacques Morali, du diagnostic à la prévention et à la promotion de la santé des médecins, Congrès du Conseil National de l'Ordre des Médecins, Octobre 2017

¹² Ordre National des Médecins. Le Médecin Malade 2008.

¹³ Statuts de ERMB enregistrés à la préfecture de Rennes 10 octobre 2014

Ce choix et sa motivation étaient d'agir rapidement et simplement sans mise en place d'une structure lourde et peut être potentiellement coûteuse,

Nous avons pensé utiliser une structure existante dans la région depuis plus de 40 ans, les centres d'examen de santé de la CPAM de Rennes (Ille et Vilaine) et de Saint Briec (Côtes d'Armor) et leurs centres secondaires de Brest, Quimper et Lanester, puisqu'en vertu de l'article L321-3 du code de la sécurité sociale, toute personne affiliée au régime général de la sécurité sociale peut bénéficier gratuitement d'un bilan de santé.

Une offre régionale pour la Bretagne

Un contact a été pris avec l'Assurance Maladie en novembre 2015, une présentation du projet régional au Conseil Régional de Bretagne de l'Ordre des Médecins en avril 2016. Cette présentation¹⁴ comprenait :

Un rappel sur la santé des médecins en quelques chiffres :

1. 78% travaillent plus de 50h/semaine.
2. 21% travaillant plus de 65h/semaine se disent en détresse psychologique ou Burn out.
3. Seuls 20% déclarent un médecin traitant autre qu'eux-mêmes.
4. En cas de pathologie aigue 58% ont recours à un spécialiste.
5. En cas de pathologie chronique 41% ont recours à un spécialiste et 3% à leur médecin traitant, pour les autres : automédication et auto prescription des examens.

80% s'estiment en bonne santé (moins nombreux que pour les cadres et professions intellectuelles)

La surmortalité suicidaire

- Risque relatif deux fois plus élevé.
- Facteurs aggravants : surmenage, stress professionnel.
- Facteurs favorisants : dépression, addictions.

Le syndrome d'épuisement professionnel

Syndrome d'épuisement émotionnel, de dépersonnalisation et de réduction de l'accomplissement personnel.

Ses facteurs de risques.

¹⁴ Centres d'Examen de Santé Présentation du projet d'offre régionale de prévention aux médecins, Mai 2016

Le peu de dispositifs de prévention existant :

L'absence de Médecine du Travail pour les libéraux et la faible participation à celle-ci de la part des hospitaliers¹⁵

Le fait que peu de libéraux ont un médecin traitant et que les médecins traitants n'ont pas le temps de réaliser des examens de médecine préventive correctement alors que cette orientation était prévue dans la loi HPST¹⁶.

Une convention tripartite



Le 7 septembre 2016 on aboutit à la signature d'une convention entre le Conseil Régional de Bretagne de l'Ordre des Médecins (CROM) l'Union régionale des professionnels de Santé des médecins libéraux de Bretagne (URPS médecins, Les Centres d'Examens de Santé (CES) d'Assurance Maladie en Bretagne et l'Agence Régionale de Santé de Bretagne.

¹⁵ Mauger Chadi, Quand le médecin tombe malade, Thèse de Médecine, Rennes, 25/10/2016

¹⁶ Haut Conseil de la santé publique, rapport. Consultations de prévention, constats sur les pratiques en médecine générale et propositions de développement. Mars 2009

Dans cette convention il est rappelé en préambule que la prévention et la gestion de leur santé par les médecins font partie des préoccupations du conseil régional de l'ordre des médecins. Parmi les 12 000 médecins bretons, certains pourraient apprécier qu'un dispositif spécifique soit élaboré à leur attention, d'où l'idée de proposer une offre avec et par l'assurance maladie. En effet, ils considèrent que le contexte actuel accroît les risques, notamment de « Burn out » pour la santé des médecins avec des répercussions potentielles sur leurs patientèles. Le conseil est très attaché au respect de la confidentialité. L'URPS médecins partage ce constat et a rejoint les partenaires dans la construction d'un premier niveau de réponse en favorisant l'accès à un examen de prévention et en facilitant leur prise en charge dans le système de santé. Cette offre est proposée dans le cadre des missions des Centres d'Examens de Santé de Rennes et de Saint-Brieuc qui couvrent à eux deux l'ensemble du territoire breton notamment par leurs antennes de Brest, Quimper et Lorient-Lanester. L'agence Régionale de Santé soutient le dispositif.

L'offre aux médecins est organisée autour de **l'examen périodique de santé (EPS)** proposé aux assurés sociaux, modulé selon les facteurs de risque.

De manière spécifique et attentionnée pour les médecins, le dispositif est adapté afin de répondre à leurs attentes renforcées de rapidité et de confidentialité : procédure d'inscription par un numéro de téléphone unique dédié à la prise de rendez-vous, lorsque le rendez-vous au CES n'est pas fixé immédiatement, il sera demandé au médecin de laisser son numéro de téléphone et l'horaire choisi pour être rappelé. Les médecins qui consultent pourront choisir le lieu de réalisation de l'EPS, éventuellement dans un autre département, ils bénéficient d'une plage horaire privilégiée en début de journée afin d'être libérés dans les meilleurs délais en fin de matinée. L'offre des CES correspond à l'EPS proposé à tous les consultants, à la demande du CROM, une attention particulière est portée sur les risques de « Burn out » et de dépression, en pratique il est rajouté au questionnaire qui comprend déjà une évaluation de la souffrance psychique¹⁷, le test MBI de Maslach¹⁸.

Les parties s'engagent à conserver confidentielles les informations de toutes natures auxquelles elles pourraient avoir accès, aucune donnée nominative n'est transmise au conseil de l'ordre ni à l'URPS, les médecins qui bénéficient de cet examen sont les seuls destinataires des résultats de leur bilan de santé.

A l'issue de la première année une évaluation du dispositif sera faite pour décider des ajustements nécessaires et de la poursuite ou non de cette démarche.

¹⁷ M.I.N.I. 5.0.0 / French version / DSM-IV / lifetime (29 October 1999) / © Lecrubier Y., Weiller E., Hergueta T., Sheehan D. et al.- 8

¹⁸ Maslach, C et col. (2006). Burn-out : l'épuisement professionnel. Presses du Belvédère

Le fonctionnement des centres d'examen de santé de la caisse d'assurance maladie

Créé en 1945, le réseau des Centres d'examens de santé (CES) propose des examens périodiques de santé aux assurés sociaux. Aujourd'hui, les missions des CES se sont précisées et recentrées autour d'une part de la prévention auprès des populations qui en ont le plus besoin (personnes éloignées du système de santé ou fragilisées), et d'autre part la participation à des études sur l'état de la santé de la population, contribuant ainsi à l'observation et à la surveillance épidémiologique notamment en alimentant la base épidémiologique Constances¹⁹.

L'examen de prévention

Suivons le parcours d'une demande d'EPS par un assuré social :

Prise de contact

Les assurés sociaux appartenant à des populations ciblées sont invités à passer ces examens en fonction de certains critères mais tous les assurés peuvent demander à passer cet examen (un examen maximum par période de 5 ans)

J 0 : L'assuré se connecte sur le site de sa CPAM et après avoir lu la présentation de l'EPS clique sur le lien de prise de rendez-vous :

Voici la présentation de cet examen tel qu'il est décrit sur les sites de l'assurance maladie :

L'examen de prévention en santé (EPS) est une offre proposée aux assurés sociaux du régime général. Totalement pris en charge par l'Assurance Maladie, l'EPS s'appuie sur les recommandations médicales les plus récentes en matière de prévention et s'inscrit en complémentarité de l'action du médecin traitant.

Une offre adaptée aux assurés éloignés de la prévention

Réalisé par un réseau de 85 centres d'examens de santé (CES), l'examen de prévention en santé est adapté à l'âge, au sexe, aux risques ainsi qu'au suivi médical habituel des assurés. Il prend en compte les difficultés d'accès aux soins et à la prévention.

Ainsi, il est destiné en priorité aux personnes de plus de 16 ans éloignées du système de santé et en situation de précarité, qui ne bénéficient pas d'un suivi médical régulier réalisé par le médecin traitant, ni des dispositifs d'offre de prévention organisée comme les dépistages des cancers par exemple. L'EPS permet de s'inscrire ou de se réinscrire dans un parcours de santé. Ainsi, il comprend une information sur les droits en santé, le parcours de soins, les dispositifs d'aide à l'acquisition d'une complémentaire santé (CMUC et ACS).

Il comprend également des temps d'échanges avec les professionnels du centre : personnel administratif, infirmier, dentiste et médecin ainsi que la réalisation d'examens et d'actions de dépistage.

¹⁹ <http://www.constances.fr/>

DIU soigner les soignants

De nombreuses thématiques peuvent être abordées en fonction de l'âge et des facteurs de risque de l'assuré ainsi que de ses préoccupations. Les thèmes « addictions », « bien-être », « vie affective et sexuelle », « activité physique », etc. font notamment partie de l'EPS pour les jeunes de 16 à 25 ans. La prévention des troubles cardiovasculaires, la prévention des risques de chutes et la participation aux dépistages organisés du cancer font notamment partie des thématiques de l'EPS sénior. Certains thèmes enfin, sont communs à tous comme le tabac et le dépistage du surpoids et de l'obésité par exemple.

Dans tous les cas, l'EPS est l'occasion de faire un point sur sa santé, de poser des questions à une équipe médicale en toute confidentialité, d'être informé et orienté, en lien avec le médecin traitant, vers les structures de prises en charge, notamment éducatives.

Pour en savoir plus, contactez votre caisse d'Assurance Maladie :

- Par mail : connectez-vous sur votre compte ameli, rubrique « Ma messagerie » ;
- Par téléphone : appelez le **36 46** (service 0,06 €/min + prix appel).

Prise de Rendez-vous

L'assuré clique sur le lien et remplit en ligne le formulaire suivant :

DIU soigner les soignants

Accusé de réception

À J+1 il reçoit un mail : « Suite à votre demande, je vous informe qu'un rendez-vous pour le bilan de santé gratuit vous a été programmé pour le : (J+7 à 30 selon les desideratas), si la date ne convient pas, il peut contacter le centre du lundi au vendredi de 8h15 à 16h45 au 02.23.44.00.44 »

Convocation

15 jours avant le rendez-vous réception par courrier de la convocation au rendez-vous et d'un questionnaire


Caisse Primaire d'Assurance Maladie
Ille-et-Vilaine
Centre d'Examens de Santé

N° S.S. :
Né(e) le :

Le 14 DECEMBRE 2015

V O T R E R E N D E Z - V O U S

Madame, Monsieur,

Vous avez demandé à bénéficier d'un examen de santé.
Nous vous invitons à vous présenter au Centre d'Examens de Santé,
3, Place du Colombier à RENNES le :

MERCREDI 13 JANVIER 2016 à 10H15

Pour des raisons d'organisation, LE RESPECT DE L'HEURE du rendez-vous est indispensable.

SI LA DATE PROPOSEE NE VOUS CONVIENT PAS, MERCI DE PREVENIR IMPERATIVEMENT NOS SERVICES DES RECEPTION DE CE COURRIER AU 02 23 44 00 44.

Dans tous les cas, vous devez vous présenter au centre,

STRICTEMENT A JEUN depuis 12 heures,
sauf pour les diabétiques traités à l'insuline.
Toutefois, vous pouvez prendre vos médicaments habituels avec de l'eau.

APPORTER :
- votre carte VITALE
- votre carnet de vaccinations et votre carnet de santé,
- vos dernières ordonnances,
- les questionnaires ci-joints complétés,
- vos lunettes.

Vous remerciant de votre collaboration,

Nous vous prions de croire, Madame, Monsieur, à nos sentiments distingués.

La Responsable Administrative,
Laurence HAUTIERRE

Caisse Primaire d'Assurance Maladie d'Ille-et-Vilaine
Centre d'examens de Santé
3, place du Colombier - CS 34005 35040 Rennes Cedex
Tél. 02 23 44 00 44 - Fax 02 23 44 00 40
e-mail : ces@cpam-rennes.cnants.fr

Votre bilan de santé

Madame, Monsieur,

Vous vous êtes inscrit(e) au bilan de santé proposé par votre Centre d'Examens de Santé. Ce bilan d'une valeur de 250 euros vous est offert par l'Assurance Maladie.

Comment cela va-t-il se passer le jour de votre rendez-vous ?

Tout d'abord, **il est important de remplir au mieux le questionnaire ci-joint** : en effet, votre examen de santé sera personnalisé en fonction des réponses apportées : âge, sexe, et facteurs de risque.

Présentez-vous au bilan de santé **à jeun depuis 12 heures**.

Si vous avez des difficultés d'élocution ou de langue, merci de vous faire accompagner.

Votre parcours se déroulera ensuite en plusieurs étapes, schématisées ci-dessous.

Réservez deux temps !

Le bilan de santé se déroule en deux temps à environ 3 semaines d'intervalle :

- le premier rendez-vous est **impérativement le matin** et dure environ 3 heures,
- le second rendez-vous dure environ **30 minutes**. Il sera programmé à la fin du 1^{er} temps.



Le personnel du Centre d'Examens de Santé est astreint au secret professionnel et au secret médical. Il ne peut, en aucun cas, divulguer les faits ou informations dont il a connaissance dans l'exercice de sa fonction, sous peine de sanctions (article 378 du Code pénal).

suite au dos ➔

Les + du bilan de santé

Un examen personnalisé pouvant inclure éventuellement en fonction de votre âge et mode de vie :

- un test respiratoire,
- un frottis du col de l'utérus pour les femmes.

Les médecins et infirmières sont à votre écoute pour un suivi médical personnalisé.

Des conseils personnalisés en éducation pour la santé concernant :

- l'alimentation,
- l'activité physique,
- le tabac,
- l'alcool, etc.

Le Centre d'Examens de Santé peut vous aider dans vos démarches :

- déclaration du médecin traitant,
- orientation vers les services sociaux...

Pas d'ordonnance ni de certificat médical !

Comme tout médecin, le médecin examinateur est soumis aux règles professionnelles de déontologie et du respect du secret médical. Sa mission principale étant la prévention, il n'a pas la même fonction de soins que le médecin traitant et ne peut donc délivrer ni ordonnance, ni certificat médical. Il assure cependant la prise en charge des urgences.

Examen de Santé de mineur(e)

Une autorisation d'examen signée du responsable légal est obligatoire, sauf si l'enfant est accompagné lors de l'examen clinique (formulaire sur simple demande).

Comment venir au CES ?

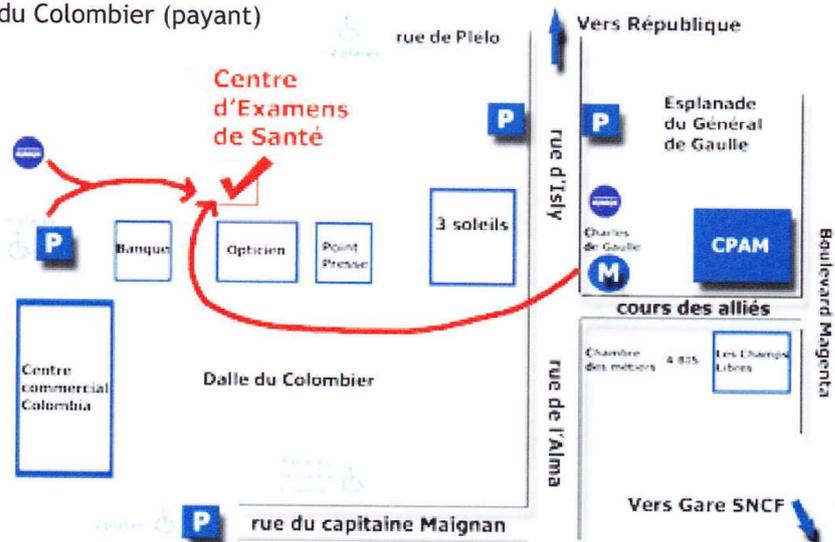
Métro : arrêt station «Charles de Gaulle»

(Parkings relais Kennedy, Villejean université, Poterie - accès avec un ticket de métro / bus)

Bus : lignes 3 et 8, arrêt «Charles de Gaulle»

lignes 5 et 9, arrêt «Plélo - Colombier»

Voiture : parking du Colombier (payant)



Eléments socio professionnels

Avez-vous un **emploi stable** ? oui non

1 Si vous travaillez, quelle est **votre profession** ?

Si vous ne travaillez pas, êtes-vous ? (une seule réponse)

- jeune en cours de formation
- à la recherche d'un premier emploi
- chômeur de moins de 6 mois
- chômeur de plus de 6 mois
- allocataire du RSA
- étudiant
- personne au foyer
- (pré) retraité

Si vous êtes sans emploi ou retraité, quelle était votre profession ou celle exercée le plus longtemps ?

10 Depuis combien de temps n'exercez-vous pas d'activité professionnelle ?

- 6 mois ⑨
- 1 an ①
- 2 ans ②
- 3 ans ou plus ④
- n'a jamais travaillé ⑦

12 **Travaillez-vous**

- à temps plein ? ①
- à temps partiel ? ②
- en CDI ? ①
- en CDD ? ②

Travaillez-vous

- de jour ? ①
- de nuit ? ②
- en poste ? ③
- sans horaire fixe ? ④

11 Bénéficiez-vous de la **Couverture Maladie Universelle** (CMU) de base ? oui ① non ②

Bénéficiez-vous d'une assurance maladie **complémentaire** ?

- mutuelle oui ① non ②
- CMU-Complémentaire : oui ① non ②

Bénéficiez-vous de l'Aide Médicale d'Etat (AME) ?

- oui non

Etes-vous en affection de longue durée (ALD) ?

- oui non

Etes-vous ou avez-vous été exposé à des **nuisances** ? (cochez les cases correspondantes)

- | | actuelle | antérieure |
|---------------------|--------------------------|--------------------------|
| - bruit | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| - poussières | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| - silice | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| - amiante | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| - benzène | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| - produits toxiques | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| - autres | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Comment avez-vous eu connaissance du Centre d'Examens de Santé ?

- par une invitation de la Caisse Primaire d'Assurance Maladie (Cpam)
- par d'autres organismes sociaux (Caf, ...)
- par des travailleurs sociaux
- par un médecin
- par d'autres moyens

Mode de vie

Vivez-vous en **couple** ? oui ① non ②

Quel est votre **niveau d'études** ?

- Ne sais pas lire ou écrire ①
- Sans diplôme, certificat d'études primaires ②
- CAP, BEP, BEPC, brevet des collèges ③
- Baccalauréat général ou professionnel ④
- Diplôme du 1^{er}, 2^e cycle (DUT, BTS, licence, maîtrise, master, ingénieur...) ⑤

Etes-vous propriétaire de votre **logement** ?

- oui ① non ②

Y-a-t-il des périodes dans le mois où vous rencontrez de **réelles difficultés financières** à faire face à vos besoins (alimentation, EDF, loyer...) ?

- oui ① non ②

Avez-vous fait du **sport** au cours des 12 derniers mois ?

- oui ① non ②

Etes-vous allé(e) au **spectacle** (cinéma, théâtre, ...) au cours des 12 derniers mois ?

- oui ① non ②

Etes-vous parti **en vacances** au cours des 12 derniers mois ?

- oui ① non ②

Au cours des six derniers mois, avez-vous eu des **contacts avec des membres de votre famille** (autres que vos parents ou vos enfants) ?

- oui ① non ②

En cas de **difficultés** (financières, familiales, de santé...), y-a-t-il dans votre entourage des personnes sur qui vous pouvez compter pour :

- vous héberger quelques jours en cas de besoin ① non ②
- vous apporter une aide matérielle (y compris un prêt) ① non ②

Rencontrez-vous parfois un **travailleur social** ?

- oui ① non ②

Activité physique

Quel est votre niveau d'activité physique non professionnelle ?

- peu d'activité physique ①
- une activité modérée (1 heure de marche par jour ou équivalent) ②
- une activité intense (sport de compétition) ③

Etat de santé	Antécédents familiaux
<p>Compte tenu de votre âge, veuillez indiquer par une note entre 0 et 10 votre état de santé tel que vous le ressentez.</p> <p>Très mauvaise santé ← 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 → Très bonne santé</p>	<p>Les questions suivantes concernent votre père, mère, frères et sœurs uniquement.</p> <p>L'un d'entre eux (ou plusieurs) a-t-il eu ?</p> <ul style="list-style-type: none"> - une hypertension artérielle oui <input type="checkbox"/> non <input type="checkbox"/> - un infarctus du myocarde oui <input type="checkbox"/> non <input type="checkbox"/> - un cancer de l'intestin ou du rectum oui <input type="checkbox"/> non <input type="checkbox"/> - un cancer du sein oui <input type="checkbox"/> non <input type="checkbox"/> - un diabète oui <input type="checkbox"/> non <input type="checkbox"/> - un glaucome (tension dans les yeux) oui <input type="checkbox"/> non <input type="checkbox"/> - une hémochromatose (excès de fer) oui <input type="checkbox"/> non <input type="checkbox"/>
7 Suivi	Antécédents personnels (vous-même)
<p>Ces 2 dernières années, avez-vous consulté un dentiste ?</p> <ul style="list-style-type: none"> - jamais <input type="checkbox"/> ① - 1 fois par an <input type="checkbox"/> ② - 2 fois par an <input type="checkbox"/> ③ - davantage <input type="checkbox"/> ④ 	<p>Un médecin a-t-il signalé que votre tension artérielle était élevée ? oui <input type="checkbox"/> non <input type="checkbox"/></p> <p>Avez-vous des problèmes cardiaques ?</p> <p>Si oui, cochez lesquels :</p> <ul style="list-style-type: none"> - infarctus <input type="checkbox"/> - angine de poitrine <input type="checkbox"/> - autre <input type="checkbox"/>
<p>8 Ces 2 dernières années, avez-vous consulté un médecin ? (généraliste ou spécialiste)</p> <ul style="list-style-type: none"> - jamais <input type="checkbox"/> ① - 1 fois par an <input type="checkbox"/> ② - 2 fois par an <input type="checkbox"/> ③ - davantage <input type="checkbox"/> ④ 	<p>Avez-vous été soigné(e) pour un cancer ? oui <input type="checkbox"/> non <input type="checkbox"/></p> <p>Avez-vous eu des polypes à l'intestin ? oui <input type="checkbox"/> non <input type="checkbox"/></p> <p>Avez-vous passé une coloscopie dans les 5 dernières années ? oui <input type="checkbox"/> non <input type="checkbox"/></p> <p>Si oui, en quelle année ? _____</p> <p>Avez-vous été traité(e) pour une affection de la glande thyroïde ? oui <input type="checkbox"/> non <input type="checkbox"/></p> <p>Avez-vous eu des crises épileptiques ou des convulsions ? oui <input type="checkbox"/> non <input type="checkbox"/></p> <p>Avez-vous été traité(e) pour dépression ? oui <input type="checkbox"/> non <input type="checkbox"/></p> <p>Vous a-t-on déjà signalé un taux anormal dans le sang de :- cholestérol ? oui <input type="checkbox"/> non <input type="checkbox"/></p> <ul style="list-style-type: none"> - triglycérides ? oui <input type="checkbox"/> non <input type="checkbox"/> - glucose (sucre) ? oui <input type="checkbox"/> non <input type="checkbox"/> <p>Avez-vous</p> <ul style="list-style-type: none"> - été transfusé(e) entre 1971 et 1992 ? oui <input type="checkbox"/> non <input type="checkbox"/> - donné du sang ces 3 derniers mois ? oui <input type="checkbox"/> non <input type="checkbox"/> <p>Avez-vous eu une infection sexuellement transmissible ? oui <input type="checkbox"/> non <input type="checkbox"/></p> <p>Si oui, laquelle ? _____</p> <p>Avez-vous déjà bénéficié d'un test de dépistage ?</p> <ul style="list-style-type: none"> - du SIDA oui <input type="checkbox"/> non <input type="checkbox"/> - de l'hépatite B oui <input type="checkbox"/> non <input type="checkbox"/> - de l'hépatite C oui <input type="checkbox"/> non <input type="checkbox"/> <p>Si oui, à quelles dates ? _____</p> <p>Si vous souhaitez un dépistage du Sida, parlez-en lors du prélèvement sanguin.</p> <p>Avez-vous déjà utilisé des drogues par voie intraveineuse ou nasale ? oui <input type="checkbox"/> non <input type="checkbox"/></p> <p>Si vous avez subi des opérations chirurgicales, indiquez lesquelles : _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Etes-vous suivi(e) ou traité(e) pour une ou plusieurs affections ? oui <input type="checkbox"/> non <input type="checkbox"/></p> <p>Si oui, laquelle (lesquelles) ? _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
3 Boissons alcoolisées	
<p>Prenez-vous des boissons alcoolisées (vin, bière, cidre, apéritifs, digestifs) ?</p> <ul style="list-style-type: none"> - jamais <input type="checkbox"/> ① - rarement (moins d'une fois par semaine) <input type="checkbox"/> ⑤ - régulièrement : <ul style="list-style-type: none"> . certains jours de la semaine (le week-end par exemple) <input type="checkbox"/> ④ . tous les jours de la semaine <input type="checkbox"/> ③ <p>Il y a autant d'alcool dans chacun de ces verres :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 10 cl. de vin ou champagne à 12° - 25 cl. de bière à 5° - 7 cl. d'apéritif à 18° - 2,5 cl. de digestif à 45° <p>Combien de verres de vin+bière+cidre+apéritif+digestif</p> <ul style="list-style-type: none"> - prenez-vous chaque jour ? <input type="checkbox"/> - prenez-vous un jour de week-end ou de fête ? <input type="checkbox"/> <p>Au cours de la semaine écoulée, avez-vous consommé au moins une fois :</p> <ul style="list-style-type: none"> - du vin ? oui <input type="checkbox"/> ① non <input type="checkbox"/> ② - de la bière ou du cidre ? oui <input type="checkbox"/> ① non <input type="checkbox"/> ② - un apéritif ou un digestif ? oui <input type="checkbox"/> ① non <input type="checkbox"/> ② <p>Si vous ne prenez pas de boissons alcoolisées, est-ce parce que vous avez cessé d'en prendre ? oui <input type="checkbox"/> non <input type="checkbox"/></p>	
4 Tabac	
<p>Etes-vous ?</p> <ul style="list-style-type: none"> - non fumeur <input type="checkbox"/> ① - fumeur actuel <input type="checkbox"/> ② - ex-fumeur <input type="checkbox"/> ③ <p>Si vous êtes fumeur actuel, indiquez :</p> <ul style="list-style-type: none"> - le nombre de cigarettes fumées par jour _____ - depuis combien d'années vous fumez _____ - si vous fumez la pipe ou le cigare oui <input type="checkbox"/> non <input type="checkbox"/> <p>Si vous avez cessé de fumer, indiquez :</p> <ul style="list-style-type: none"> - le nombre de cigarettes que vous fumiez chaque jour. <input type="checkbox"/> - la durée du tabagisme (en années) <input type="checkbox"/> - depuis combien d'années vous avez cessé <input type="checkbox"/> 	

14 Vaccinations

Indiquez en cochant la case correspondante pour chaque vaccin si vous êtes à jour ou non à jour de votre vaccination et indiquez la date du dernier rappel.

Carnet de vaccination ou carnet de santé			
	à jour	non à jour	Date du dernier rappel
DT Polio			
Coqueluche			
Rougeole			
Rubéole			
Oreillons			
Hépatite B			
Grippe			
HPV			
Autre			

Etat de santé actuel

Avez-vous des **douleurs dans la poitrine** ? oui non

Etes-vous **essoufflé(e)** à l'effort ? oui non

Etes-vous **asthmatique** ? oui non

Toussez-vous ou crachez-vous presque tous les jours, 3 mois de suite chaque année depuis au moins 2 ans ?
oui non

Avez-vous des **troubles du sommeil** ? oui non

Votre entourage vous a-t-il fait remarquer que vous aviez des **troubles de la mémoire** ? oui non

Avez-vous remarqué au niveau de la peau des **boutons** ou des **croûtes qui ne guérissent pas** ? oui non

Avez-vous remarqué au niveau de la peau un **changement d'aspect** d'un grain de beauté ? oui non

Votre **poids** est-il :
- stable ? oui non
- en hausse ? oui non
- en baisse ? oui non
de combien ? (au cours des 6 derniers mois)

Avez-vous des **difficultés récentes pour avaler** particulièrement le pain ou la viande ? oui non

Vos **selles** se sont-elles modifiées récemment (constipation, diarrhée, alternance) ? oui non

Avez-vous du **sang dans vos selles** ou **saignez-vous de l'anus** ? oui non

Avez-vous une **gêne pour uriner** ou vous levez-vous plusieurs fois par nuit pour uriner ? oui non

Au cours de l'entretien médical, souhaitez-vous que soient évoquées des questions relatives à votre **sexualité** ?
oui non

Veuillez indiquer ce que vous désirez voir pris en considération par le médecin du centre et qui ne figure pas dans le questionnaire précédent.

HOMMES

Avez-vous noté une augmentation récente de volume d'un testicule ? oui non

FEMMES

Etes-vous suivie régulièrement 1 fois par an sur le plan **gynécologique** ? oui non ①

Date des dernières règles : _____

Etes-vous ménopausée ? oui non ①

Si oui, êtes-vous traitée ? oui non ②

Si oui, votre traitement est : hormonal
non hormonal

Utilisez-vous une **contraception** ? oui non ①

Si oui, cochez la case correspondante :

- stérilet ② - ligature des trompes ⑤

- pilule ③ - autre méthode ⑥

- préservatif ④

Avez-vous eu un frottis de dépistage du **cancer du col de l'utérus** depuis moins de 3 ans ? oui non

Avez-vous été traitée ou opérée pour une **maladie gynécologique** ? oui non

Si oui, laquelle ? _____

Avez-vous effectué une **mammographie** dans les deux dernières années ? oui non

Au cours de ces derniers mois, avez-vous remarqué dans vos seins une grosseur (même petite) ? oui non

Avez-vous remarqué un **écoulement du mamelon** ? oui non

Etes-vous **enceinte** ? oui non

Avez-vous des **saignements** en dehors des règles ? oui non

Etes-vous gênée par des **pertes blanches abondantes** ? oui non

Perdez-vous parfois vos **urines** lorsque vous toussiez ou à l'effort ? oui non

HOMMES ET FEMMES

Dans la semaine qui vient de s'écouler :
- vous êtes-vous senti(e) souvent **découragé(e) et triste** ? oui non

- avez-vous le sentiment que votre **vie est vide** ? oui non

- êtes-vous **heureux(se)**, bien, la plupart du temps ? oui non

- avez-vous l'impression que votre situation est **désespérée** ? oui non

Quels médicaments prenez-vous ? _____

HABITUDES ALIMENTAIRES

Vous ne devez choisir qu'une seule réponse par question et il est important de répondre à toutes les questions.

Voici un exemple de question :

Mangez-vous des fruits secs (raisins, pruneaux, abricots...) ?

Jamais ou "pas tous les jours" ① 1 fois par jour ② 2 fois par jour et plus ③

⇒ Si vous mangez des fruits secs 2 fois par semaine, répondre "0" dans l'encadré

0

Répondre ici

16

1. De quoi se compose votre petit déjeuner habituel ?

2. Sautez-vous le déjeuner (repas de midi) ?

Jamais à une fois par semaine ① 2 à 4 fois par semaine ② Plus de 4 fois par semaine ③

3. Combien de fois prenez vous un goûter ?

Jamais ou moins d'une fois par semaine ① 1 à 3 fois par semaine ② 4 à 6 fois par semaine ③ Tous les jours ④

4. Grignotez-vous (hors goûter) ?

Jamais ① "Pas tous les jours" ② 1 fois par jour ③ 2 fois par jour et plus ④

5. Quels corps gras utilisez-vous pour la cuisson de vos aliments ?

Aucun ① Du beurre ② De la margarine dure (sous papier type "Astra®") ③

De la margarine molle (en barquette) ou de l'huile (olive ou autre) ④

Plusieurs corps gras (beurre + margarine ou huile) ⑤

6. Prenez-vous de la sauce de cuisson ou de la crème fraîche à chaque repas ?

non ① 1 cuillère à soupe ② 2 cuillères à soupe ③ 2 cuillères à soupe et plus ④

7. Consommez-vous du beurre cru, sans oublier le beurre fondu sur les aliments (10g = 1 plaquette individuelle) ?

Jamais ou "pas tous les jours" ① 1 fois par jour (10g) ②

2 fois par jour (20g) ③ 3 fois par jour et plus (+ de 30g) ④

8. Prenez-vous des graisses végétales crues (huile en vinaigrette, en mayonnaise ou de la margarine molle en barquette) ou des fruits oléagineux (olives, noix, amandes, cacahuètes...) ?

Jamais ou "pas tous les jours" ① 1 fois par jour ② 2 fois par jour et plus ③

9. Mangez-vous des fritures (frites, chips, beignets) ?

Jamais ou moins d'une fois par semaine ① 1 à deux fois par semaine ②

3 à 4 fois par semaine ③ 5 fois par semaine et plus ④

10. Mangez-vous des viennoiseries (croissants, pains au chocolat, brioches...), des pâtisseries, des biscuits, des produits chocolatés ou des quiches ?

Jamais ou "pas tous les jours" ① 1 fois par jour ②

2 fois par jour ③ Plus de 2 fois par jour ④

11. A l'exception du jambon, mangez-vous de la charcuterie (pâté, rillettes, saucisson, andouille, lard, lardons, saucisse...) ?

0 à 3 fois par semaine ① 4 à 6 fois par semaine ② 7 fois par semaine et plus ③

12. Combien de fois PAR SEMAINE prenez-vous de la viande (volaille, veau, agneau, bœuf, porc y compris le jambon, ...) ?

Remarque : il faut tenir compte des 7 déjeuners, des 7 petits déjeuners, des 7 dîners et des sandwiches

13. Mangez-vous du poisson ou d'autres produits de la mer (coquillages, crustacés, poissons en conserve) ?

Jamais ou moins d'une fois par semaine ① 1 fois par semaine ②

2 à 3 fois par semaine ③ 4 fois par semaine et plus ④

14. Combien d'œufs prenez-vous en moyenne par semaine (petit déjeuner, hors d'œuvre et plat principal) ?

0 à 1 par semaine ① 2 à 3 par semaine ② 4 à 6 par semaine ③ 7 et plus ④

15. Mangez-vous du fromage (sans oublier le gruyère râpé) ?

Jamais ou "pas tous les jours" ① 1 fois par jour ②

2 fois par jour et plus ③

16. Mangez-vous des yaourts, du fromage blanc, des petits suisses ou des crèmes ?

Jamais ou "pas tous les jours" ① 1 fois par jour ②

2 fois par jour ③ 4 fois par jour et plus ④

17. Combien mangez-vous de pain par jour, en tenant compte des 3 repas et des collations ?

Remarque : 1 baguette pèse 200 g, une tartine d'un pain de 2 livres d'un cm pèse 20g

Jamais ou rarement ① Moins de 40 g ① 40 à 100 g ②
100 à 200 g ③ 200 à 300 g ④ Plus de 300 g ⑤

18. Mangez-vous d'autres produits céréaliers (céréales en flocons ou en barres, biscottes, toasts, croûtons, crêpes, biscuits, viennoiseries...)?

Jamais ou "pas tous les jours" ① 1 fois par jour ② Plus d'une fois par jour ③

19. Mangez-vous des féculents (pommes de terre, pâtes, semoule, riz, maïs, lentilles, flageolets...) ou préparations à base de farine (galette, pizza...)?

Jamais ou "pas tous les jours" ① 1 fois par jour ② Plus d'une fois par jour ③

20. Mangez-vous des légumes cuits (haricots verts, choux, courgettes, petits pois, carottes, poireaux ... sans oublier le potage)?

Jamais ou "pas tous les jours" ① 1 fois par jour ② Plus d'une fois par jour ③

21. Mangez-vous des légumes crus (salade verte, tomate, poivron, radis...)?

Jamais ou "pas tous les jours" ① 1 fois par jour ② Plus d'une fois par jour ③

22. Mangez-vous des fruits crus ?

Remarque : 1 fruit = 1 pomme = 3 abricots = 1 petite grappe de raisin = 15 cerises

Jamais ou pas tous les jours ① 1 fruit par jour ② 2 fruits par jour ③
3 fruits par jour ④ 4 fruits par jour et plus ⑤

23. Combien de morceaux de sucre (à l'exception des "sucettes"), de cuillerées à café de sucre en poudre, de confiture et de miel consommez-vous par jour ?

0 à 2 ① 3 à 4 ② 5 à 7 ③ 8 à 10 ④ 11 ou plus ⑤

24. Mangez-vous des aliments sucrés (bonbons, chocolats, biscuits, pâtisseries, viennoiseries, céréales, crèmes desserts, glaces...)?

Jamais ou "pas tous les jours" ① 1 fois par jour ② Plus de 2 fois par jour ③
2 fois par jour ④

Remarque pour les questions 25 à 29 :

1/4 litre = 25 centilitres = 1 bol = 2 petites tasses = 2 petits verres

25. Quelle quantité d'eau buvez-vous par jour y compris tisane, bouillon de légumes, boisson décaféinée et déthéinée ?

Aucune ① Moins d'1/4 de litre ② 1/4 à 1/2 litre ③ 1/2 à 1 litre ④
1 à 1,5 litre ⑤ 1,5 à 2 litres ⑥ 2 à 3 litres ⑦ Plus de 3 litres ⑧

26. Quelle quantité de boissons excitantes (café, cola non décaféiné et boisson à base de thé) buvez-vous par jour ?

Aucune ① Moins d'1/4 de litre ② 1/4 à 1/2 litre ③ 1/2 à 1 litre ④
1 à 1,5 litre ⑤ 1,5 à 2 litres ⑥ Plus de 2 litres ⑦

27. Quelle quantité de boissons sucrées non light (cola, soda, tonic, nectar, boisson au thé, sirop dans l'eau) buvez-vous par jour ?

Aucune ① Moins d'1/4 de litre ② 1/4 à 1/2 litre ③ 1/2 à 1 litre ④
1 à 1,5 litre ⑤ 1,5 à 2 litres ⑥ Plus de 2 litres ⑦

28. Quelle quantité de jus de fruit "sans sucre ajouté" buvez-vous par jour ?

Aucune ① Moins d'1/4 de litre ② 1/4 à 1/2 litre ③ 1/2 à 1 litre ④
1 à 1,5 litre ⑤ 1,5 à 2 litres ⑥ Plus de 2 litres ⑦

29. Quelle quantité de lait buvez-vous par jour ?

Aucune ① Moins d'1/4 de litre ② 1/4 à 1/2 litre ③ 1/2 à 1 litre ④
1 à 1,5 litre ⑤ 1,5 à 2 litres ⑥ Plus de 2 litres ⑦

Les boissons alcoolisées sont traitées dans le questionnaire médical

30. En ce qui concerne le sel (à la cuisson et à table), mangez-vous :

Sans sel ? ① Peu ou normalement salé ? ② Très salé ? ③



Questionnaire « Mieux vous connaître »

Bouger, manger, se brosser les dents sont des actes habituels que nous réalisons au quotidien, parfois sans en mesurer l'importance pour maintenir notre état de santé.

Votre CES a mis en place un programme de conseils et d'accompagnement adapté. Ce questionnaire vous permettra de faire le point et d'échanger avec des professionnels de santé, tout au long de votre parcours au CES.

Votre activité physique

1. Dans votre vie de tous les jours, quelle(s) activité(s) physique(s) ou sportive(s) pratiquez-vous ?

.....

.....

.....

2. Comment vous sentez-vous lorsque vous bougez ?

.....

.....

.....

Votre alimentation

3. Que pensez-vous de vos habitudes alimentaires ?

.....

.....

.....

Votre santé dentaire

4. Que pensez-vous de l'état de vos dents ?

.....

.....

.....

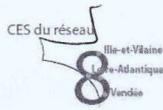
Education en santé - novembre 2012

Partie à remplir par le CES

E			
	J	PI	PP

P		
	IC	Atelier

I			
	ICC	ICL	Atelier



MODULATION DE LA SPIROMETRIE
EXPLORATION DE LA CAPACITE RESPIRATOIRE

		OUI	NON
1	Etes-vous traité(e) ou suivi(e) pour une broncho pneumopathie chronique obstructive (BPCO)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Avez-vous exercé une des professions suivantes ?		
	♦ Mineur (fer ou charbon)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	♦ Fonderie ou sidérurgie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	♦ Cimenterie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	♦ Bâtiment, travaux publics	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	♦ Industrie Textile	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	♦ Soudage	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	♦ Métiers du bois	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	♦ Boulangerie (Farine)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Toussez-vous et/ou crachez-vous plusieurs fois dans la journée en dehors de toute infection pulmonaire (exemple grippe ou bronchite aiguë) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Etes vous ou avez-vous été exposé à l'amiante ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Etes-vous plus facilement essoufflé(e) que les autres personnes de votre âge ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Etes-vous ou avez-vous été traité pour de l' asthme ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Fumez-vous ou avez-vous fumé ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Si oui, Combien de cigarettes par jour ?	_ _ /jour	
	Depuis ou pendant combien d'années ?	_ _ an(s)	
	Combien de pipes ou de cigares par jour ?	_ _ /jour	
	Depuis ou pendant combien d'années ?	_ _ an(s)	
	Si arrêt depuis combien d'années ?	_ _ an(s)	
Contre-indications à signaler à l'infirmière avant l'examen			
	Pathologie cardiovasculaire ou respiratoire décompensée ou dyspnée de repos (embolie pulmonaire, infarctus, accident vasculaire cérébral de moins de 2 mois)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Episode aigu respiratoire ou ORL en cours	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Fracture(s) de côte(s) non consolidée(s)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Pneumothorax de moins de 2 mois	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Hypertension artérielle supérieure à 20	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Intervention chirurgicale thoracique, abdominale ou ophtalmologique, décollement de rétine datant de moins de 2 mois.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Grossesse de plus de 3 mois	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

L'examen de Santé

Il se déroule à la date prévue, l'assuré social se présente le matin à jeun depuis 12 heures.

Il subit une **prise de sang**, un **prélèvement d'urine**.

On lui propose dans une ambiance calme, un petit déjeuner qui est censé être celui qu'il devrait prendre tous les matins : 2 tartines de pain beurre et/ou confiture, un verre de jus de fruit ou un fruit, un yaourt ou un fromage, une boisson chaude avec un ou deux sucres.

Un **examen bucco-dentaire** par un chirurgien-dentiste.



La fin de la matinée est entièrement occupée par des **examens** :

Audiogramme, prise de poids et taille et de hanches, acuité visuelle et tension oculaire, prise de tension artérielle, électrocardiogramme. Examen gynécologique pour les femmes.

L'après-midi ou un jour suivant, l'assuré est reçu par un médecin du centre pour un interrogatoire complémentaire du questionnaire, un examen clinique complet du corps entier inspection, palpation, auscultation et un commentaire des résultats des examens qui ont été fait, complété de conseils orientés selon le cas sur la diététique, l'hygiène de vie, les vaccinations,

l'éducation thérapeutique, la déclaration du médecin traitant et l'orientation éventuelle vers des services sociaux. L'examen médical dure environ 45 minutes.

Les Résultats

Quelques jours après il reçoit le double du compte rendu de l'examen de santé qui a été adressé éventuellement au médecin traitant, celui-ci reprend les résultats de l'examen pratiqué par le médecin et le chirurgien-dentiste :

ANTECEDENTS FAMILIAUX

ANTECEDENTS PERSONNELS

ETAT GENERAL ET VACCINAL, HABITUDES DE VIE :

SIGNES FONCTIONNELS

EXAMEN CLINIQUE

AFFECTIONS CONNUES

TRAITEMENT EN COURS

DEPISTAGES POSSIBLES APRES L'EXAMEN DE SANTE

ELECTRO-CARDIOGRAMME

BILAN DIETETIQUE :

Vos habitudes alimentaires
Les principes de base suffisants

EXAMEN BUCCO-DENTAIRE :

Dents définitives saines :
Dents définitives obturées :
Dents définitives extraites :
Prothèses conjointes :
Surface masticatoire
Troubles de l'articulation temporo-mandibulaire
Tartre
Gingivite
Muqueuse buccale
Consultation ou traitement à prévoir

BIOMETRIE

Poids, taille, tour de taille, tour de hanche

TENSION ARTERIELLE

Deux mesures

SPIROMETRIE (si antécédents)

ACUITE VISUELLE

MESURE DE LA PRESSION OCCULAIRE

ACUITE AUDITIVE

ESTIMATION DE LA CLAIRANCE GLOMERULAIRE (Cockcroft et MDRD)

Le compte rendu est accompagné des **doubles des résultats** de

L'EXAMEN BIOLOGIQUE :

Bilan Lipidique : Cholestérol, Triglycérides, HDL, LDL
Glycémie à jeun
Créatinine
Gamma GT
Transaminases (ALAT)
Ferritine
Numération Formule sanguine, Plaquettes
Sérologie Hépatite C et B (Ag HBS)
Examen d'Urine (Bandelette)
pH, Glucose, Acétone, Leucocytes, Nitrites, Protéines, Sang.

TRACE DE L'ELECTROCARDIOGRAMME

EXAMEN AUDIOMETRIQUE

Particularités de l'examen proposé aux médecins

L'examen proposé aux médecins diffère de ce parcours standard par une offre personnalisée comme il a été dit dans la convention avec une attention particulière dans le dépistage du surmenage et le test de Maslach sur les 3 axes explorés :

- Epuisement professionnel
- Dépersonnalisation
- Accomplissement personnel

Le questionnaire est systématiquement proposé et l'absence de réponse abordée lors de l'entretien médical.

Un accueil personnalisé pour la prise de rendez-vous avec un numéro unique et un aménagement spécifique du lieu et de l'horaire des examens

Promotion de l'opération

La promotion de l'examen a donné lieu à plusieurs actions de communication :

Une plaquette a été réalisée par l'Assurance Maladie et envoyée par le CROM à tous les médecins de Bretagne en activité en Septembre 2016 pour un coût total de 7 677 €.

DIU soigner les soignants

4 sites au choix pour passer un examen de santé

Les examens de santé ont lieu dans les Centres d'examens de santé de Brest, Lanester, Rennes et Saint-Brieuc selon votre préférence. Ils se déroulent sur la matinée.

Brest

16 rue Mathieu Donnat

Lanester

44 avenue François Billoux

Rennes

3 place du Colombier

Saint-Brieuc

2 rue Notre Dame

Un numéro unique pour prendre rendez-vous

02 90 03 31 30

A qui s'adresse l'examen de santé ?

L'examen de santé est proposé à tous les médecins bretons en activité, inscrits à l'Ordre des médecins qu'ils soient libéraux ou salariés, en ville ou à l'hôpital.*

Avez-vous déclaré un médecin traitant ?

L'examen de santé est aussi l'occasion d'aborder le sujet du choix d'un médecin traitant « extérieur » pour vous médecin.

Un accès aux dépistages

Les Centres d'examens de santé vous offrent la possibilité de réaliser un frottis, de faire un test de dépistage d'hépatite B, C et de VIH en fonction de vos facteurs de risque.

4 sites au choix

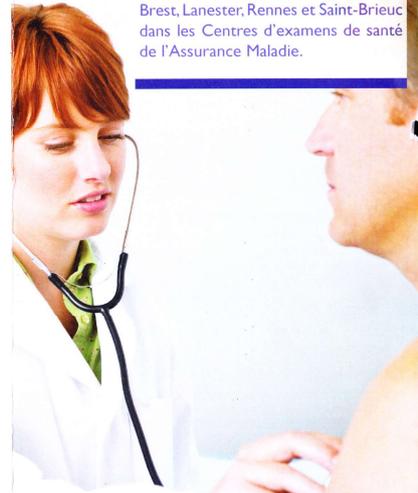
(Brest, Lanester, Rennes et Saint-Brieuc)

Un numéro unique pour prendre rendez-vous

02 90 03 31 30

Et vous docteur, qui prend soin de vous ?

Un examen de santé complet et gratuit, en toute confidentialité, pour les médecins bretons est proposé à Brest, Lanester, Rennes et Saint-Brieuc dans les Centres d'examens de santé de l'Assurance Maladie.



*Le CROM, l'URPS, l'ARS et l'Assurance Maladie ont signé une convention de partenariat en 2016.



Un moment pour faire le point sur votre santé...

L'examen de santé est un acte préventif personnalisé. En fonction de vos besoins, il comprend des examens cliniques et paracliniques, un questionnaire visant à prévenir de l'épuisement professionnel, une consultation et un entretien avec un confrère. Seul destinataire, les résultats du bilan de santé vous sont adressés par courrier.

Examens biologiques
A jeun



Petit déjeuner

Examen bucco-dentaire

Entretien avec le médecin
Commentaires des résultats et examen médical



Examen gynécologique*



Examens paramédicaux*
Tension artérielle, spirométrie, électrocardiogramme,...



Un examen de santé, pourquoi est-ce important pour les médecins ?

Les médecins s'occupent de la santé de leurs patients mais peuvent parfois négliger la leur : surcharge de travail, manque de temps, fatigue, stress... De plus, la possibilité d'auto-prescription laisse le médecin seul face à lui-même et à son problème.

Le Conseil régional de l'Ordre des médecins a la volonté d'apporter une aide confraternelle aux médecins qui rencontrent des difficultés en leur proposant un examen de santé complet et gratuit. L'organisation en a été confiée aux Centres d'examens de santé de l'Assurance Maladie.

Un temps d'échanges avec une équipe à votre écoute...

La rencontre avec un médecin est l'occasion d'exprimer vos préoccupations en matière de santé, d'évoquer votre mode de vie ou vos habitudes dans un cadre indépendant avec la garantie de confidentialité. A chaque étape de l'examen, vous bénéficiez de conseils personnalisés.

Le saviez-vous ?

L'Entraide régionale des médecins de Bretagne (ERMB) peut vous apporter une aide organisationnelle, juridique, sociale, professionnelle et faciliter votre accès aux soins.

Adressez-vous au Conseil régional de l'Ordre des médecins de Bretagne au 02 99 36 83 50 ou à votre conseil départemental d'inscription.

L'URPS a relancé le dispositif en juin 2017 pour 5300 médecins libéraux.

Un communiqué de presse en septembre 2016 :

Ouest France (8/9/2016) :

Les médecins doivent veiller à leur santé

Grâce à une convention signée avec l'Assurance maladie, les médecins bretons peuvent effectuer un bilan régulier.

C'est connu, les cordonniers sont les plus mal chaussés. Même chose pour les médecins, qui négligent trop souvent leur santé. En Bretagne, 10 400 médecins, libéraux et hospitaliers sont inscrits à l'Ordre des médecins. « **Attentionnés à leurs patients, ils ne prennent pas toujours le temps pour s'occuper de leur propre santé. Nombre d'entre eux ne recourent pas à un médecin traitant se privant ainsi de l'avis médical extérieur et bienveillant d'un confrère. L'autoprescription facilite d'ailleurs cette pratique.** »

Quatre centres d'examens

Partant de ce constat, l'Assurance maladie propose une offre dédiée aux médecins bretons. « **Il s'agit d'un partenariat innovant, pour offrir, en Bretagne, une réponse spécifique aux besoins de santé des médecins** », expliquent les responsables. Le fruit d'un accord avec le conseil régional de l'Ordre, l'Union régio-



Ouest-France

La convention a été signée, à Rennes, avec les différents partenaires.

nale des professionnels de santé des médecins libéraux de Bretagne, l'Agence régionale de santé (ARS).

Désormais, les médecins ont la possibilité de s'adresser à un Centre d'examens de santé, dans l'un ou l'autre des départements bretons (Brest, Lanester, Rennes, Saint-Brieuc), afin d'y effectuer un bilan complet de leur santé en toute confidentialité. Pour bénéficier de cette offre et prendre rendez-vous, il suffit d'appeler le 02 90 03 31 30.

Le Télégramme de Brest :

Un reportage sur la Télévision Régionale FR3²⁰

Le Quotidien du médecin²¹:



Dr Yves Léopold, fondateur de l'APSS
« Quinze ans de retard »

Entretien

Le Dr Yves Léopold, ancien président de l'Association pour les soins aux soignants (APSS), explique que la France est longtemps restée « dans le déni » face au « tabou » de la souffrance des médecins.

LE QUOTIDIEN : Quel est le profil type du médecin en souffrance ?
Dr YVES LÉOPOLD : Nous avons établi le profil du "suicidé" il y a quelques années, qui correspondait aux chiffres de la littérature mondiale. Les femmes étaient plus exposées que les hommes, et les psychiatres, les généralistes et les anesthésistes étaient les spécialités plus touchées. Avec un âge moyen de 48,5 ans, on avait établi cinq marqueurs de risques que l'on trouve aussi dans la population générale – mais avec 2,5 fois moins d'exposition que les médecins.

Une fois sur deux il y a une addiction associée (alcool, drogue, sexe, jeu), ou une rupture affective. Une fois sur trois, il existe des difficultés financières, une fois sur quatre une action juridique, ordinaire, administrative ou financière, et une fois sur cinq une maladie, physique ou psychique. Les appels sont ceux de médecins en burn out, en dépression, ou qui ont une addiction.

Quand j'ai fait ma première étude sur le sujet, en 2003, on m'a dit qu'il était hors de question de la publier ! Si les médecins n'allaient pas bien, ce n'était pas la peine d'en rajouter une couche. On est resté dans le déni et dans l'abstention thérapeutique pendant plusieurs années avant d'avoir une oreille plus attentive. C'est un sujet tabou, un médecin qui va mal est inquiétant pour la population, pour l'Ordre, et on n'aime pas trop en parler. C'est pour cela que nous avons quinze ans de retard...

Faut-il fédérer les associations de soutien aux médecins existantes ?
Oui, cela aurait une valeur symbolique d'avoir une telle union, d'autant que la plupart des médecins ont une méconnaissance totale des mécanismes d'entraide. On se rend compte qu'il faudrait en simplifier l'accès.

Pour commencer, le numéro commun serait quelque chose d'ultra-simple. Un répondeur renverrait le cas échéant au site de l'entraide avec tous les champs d'intervention et les numéros. L'intérêt pour le médecin serait de choisir l'association qui lui convient le mieux. Pour le moment il y a une page Facebook, le nom de domaine du site (entraidemedicale.org)

En Bretagne, l'Ordre a pris les choses en main. En 2014, l'entraide régionale des médecins a été constituée sur la base du bénévolat. Une convention vient d'être signée avec l'assurance-maladie pour que les médecins bretons qui appellent (0290 033130) soient accueillis anonymement et gratuitement dans un centre d'examen de santé.

Dernière née, l'association Soins

²⁰ <http://france3-regions.francetvinfo.fr/bretagne/bilan-sante-complet-tous-medecins-bretons-1220855.html>

²¹ Yves Léopold, Les dispositifs de soutien et d'entraide se multiplient, quand les médecins vont mal, des confrères à la rescousse, le quotidien du médecin 29 septembre 2016

Le concours des conseils départementaux

Le CDOM du Morbihan a inclus dans sa lettre d'appel de cotisation le paragraphe suivant :

L'E.R.M.B (Entraide Régionale des Médecins de Bretagne) créée par le Conseil Régional de l'Ordre des Médecins a signé une convention avec l'U.R.P.S, l'ARS et l'assurance maladie pour proposer à tous les médecins en activité (hospitaliers, libéraux, salariés) de pouvoir bénéficier d'un bilan de santé complet dans un centre d'examen de santé de leur choix avec la garantie d'une confidentialité totale de toutes les données individuelles. Pour prendre rendez-vous, contactez un numéro d'appel unique : 02-90-03-31-30.

Le CDOM des Côtes d'Armor

Publie dans son bulletin semestriel de Juillet 2017 dans le cadre d'un article sur l'Entraide Ordinale :

*La convention régionale signée en Bretagne entre l'Assurance Maladie, l'ARS, l'URPS et le CROM Bretagne, à l'initiative de cette convention, ouvre les centres d'examens de santé à tous les médecins bretons salariés, hospitaliers et libéraux, en toute confidentialité, sur la base du volontariat, avec la mise en place de consultations spécifiques pour l'épuisement professionnel. Un numéro unique **02.90.03.31.30** leur permet de prendre rendez-vous à leur convenance.*

Le CDOM d'Ille et Villaine :

Publie un bulletin tous les 6 mois dans lequel est reproduit le dépliant qui est donné à tous les nouveaux inscrits.

Le CDOM du Finistère

Publie un bulletin tous les ans dans lequel est reproduit le dépliant qui figure dans les documents disponibles à l'accueil.

Un premier Bilan est fait en Mars 2017²²

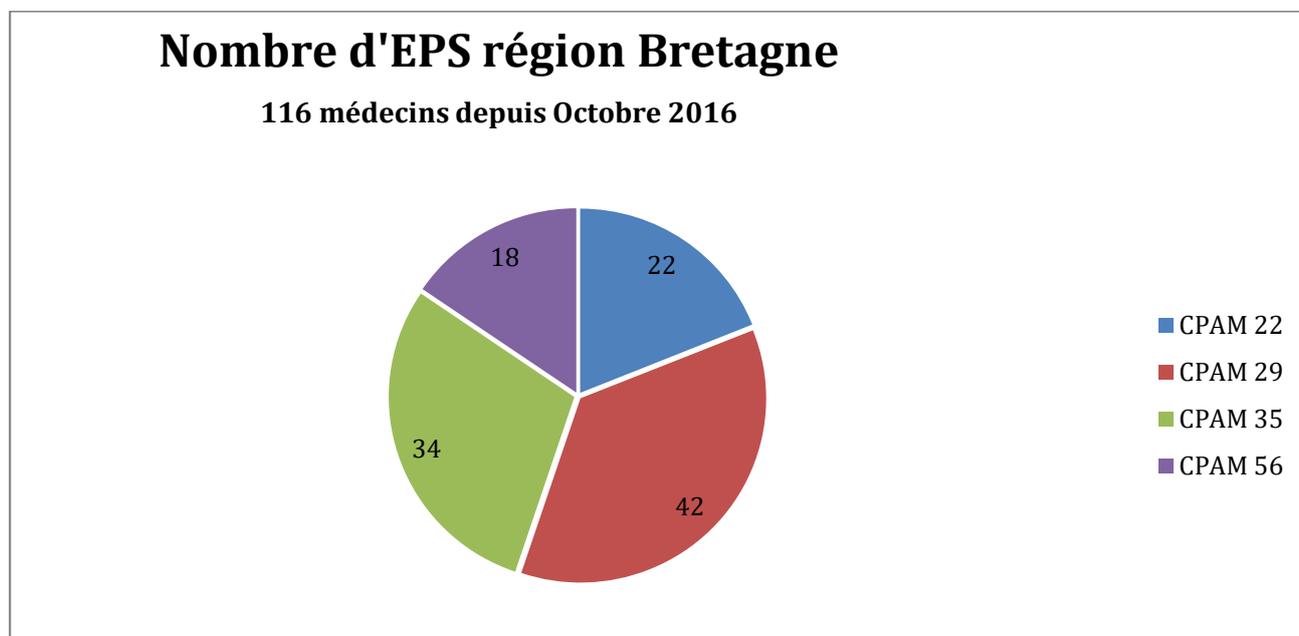
Des médecins du Département pour 97 % des consultations.

Ils disent avoir été informé par le courrier du CROM pour plus de 95 %.

Certains sont venus sur les conseils de leur entourage (familial ou professionnel)

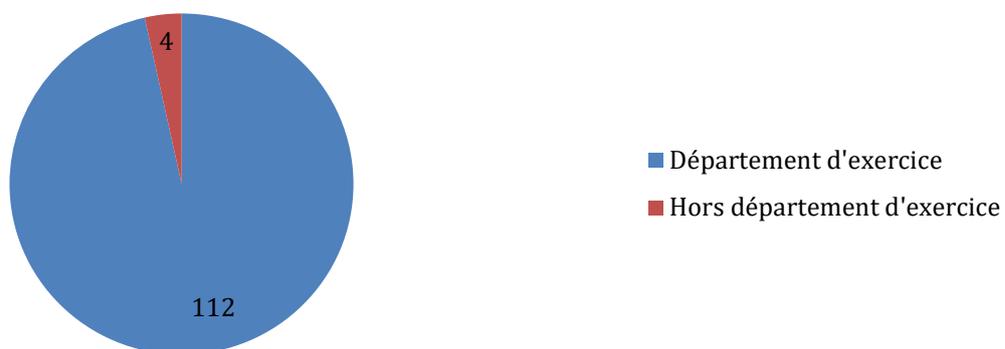
Pour 98 % le centre des examens de santé a été une découverte. 6 médecins avaient déjà consulté.

116 examens réalisés entre octobre 2016 et février 2017

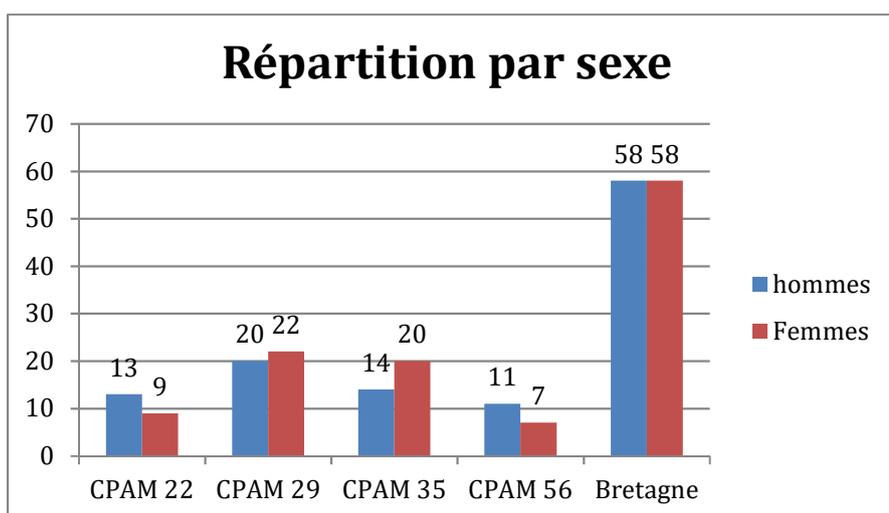


²² Centres d'Examens de santé Mars 2017, Bilan après 5 mois de l'Offre régionale de prévention aux médecins bretons

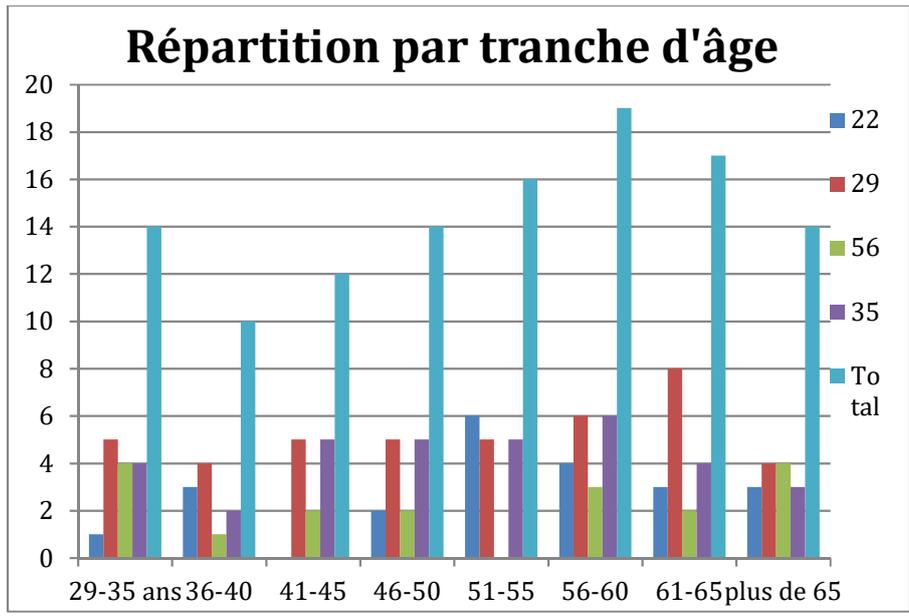
Lieu de réalisation de l'EPS



Une répartition égale Hommes/Femmes



Toutes les tranches d'âge sont représentées

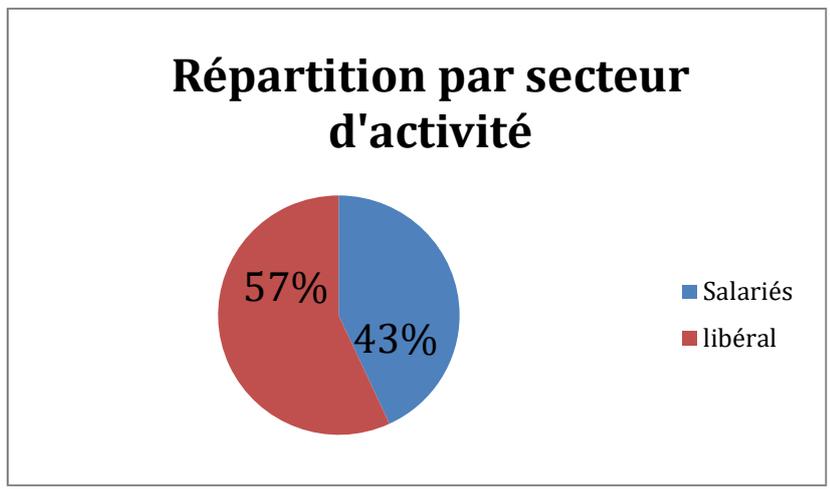


Cette répartition est comparer à la pyramide des âges des médecins en activité régulière en Bretagne

Consultants 12% 9% 10% 12 % 14% 16% 15% 12 %

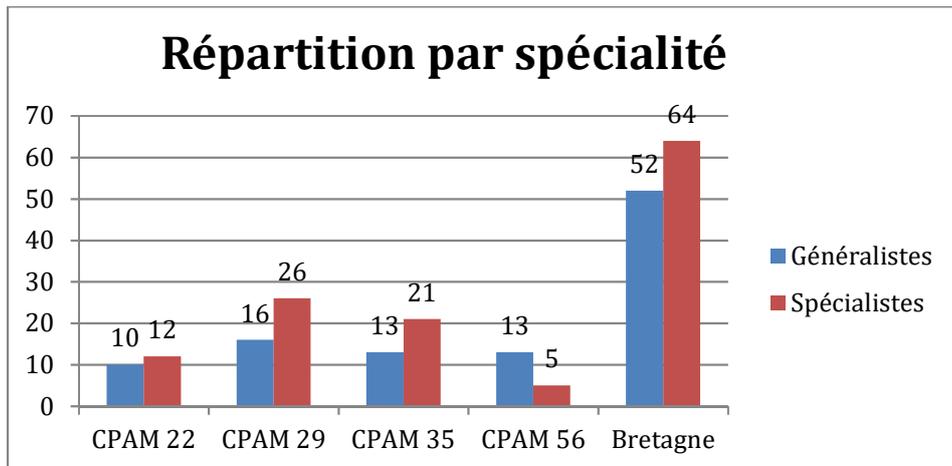
Médecins en
activité régulière 9% 11% 11% 13% 15% 19% 18% 5%

Une majorité de Libéraux mais un nombre de salariés non négligeable

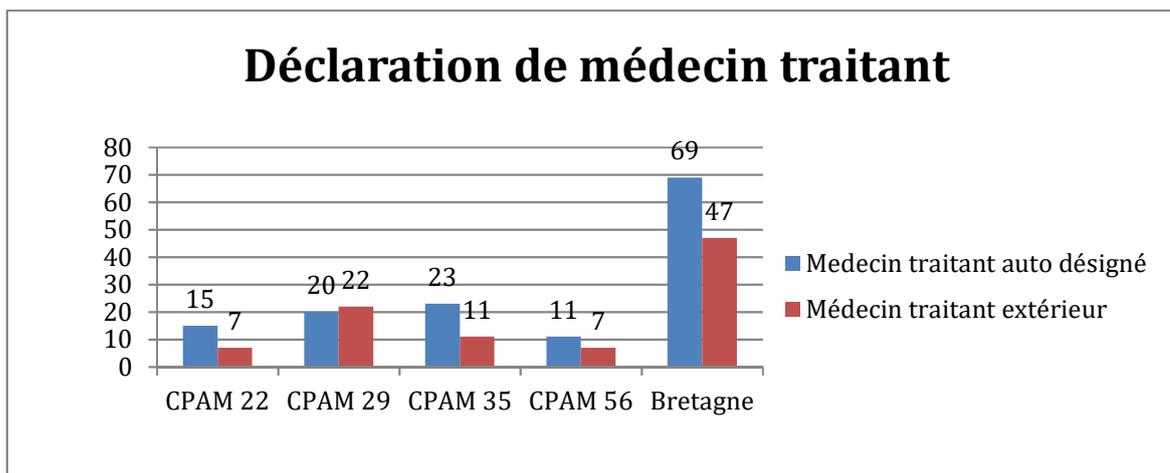


La proportion est : salariés 45%, libéraux 45,7 % dans la population des médecins en activité et 9.3 % en exercice mixte.

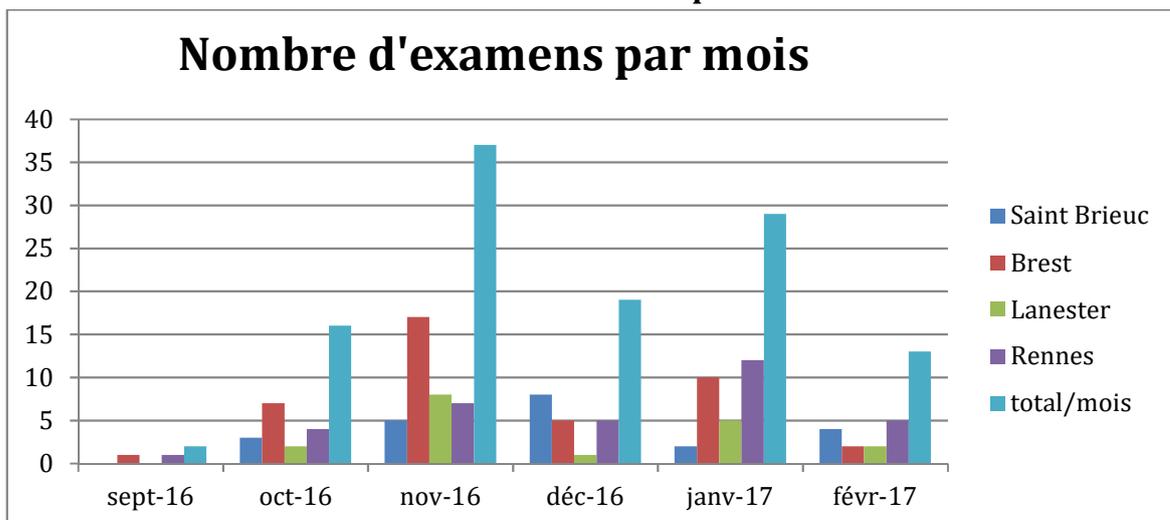
Une majorité de spécialistes,



2 médecins sur 3 s'étaient désignés comme leur propre médecin traitant



On note l'influence de la communication sur les prises de rendez-vous



Evaluation de la satisfaction

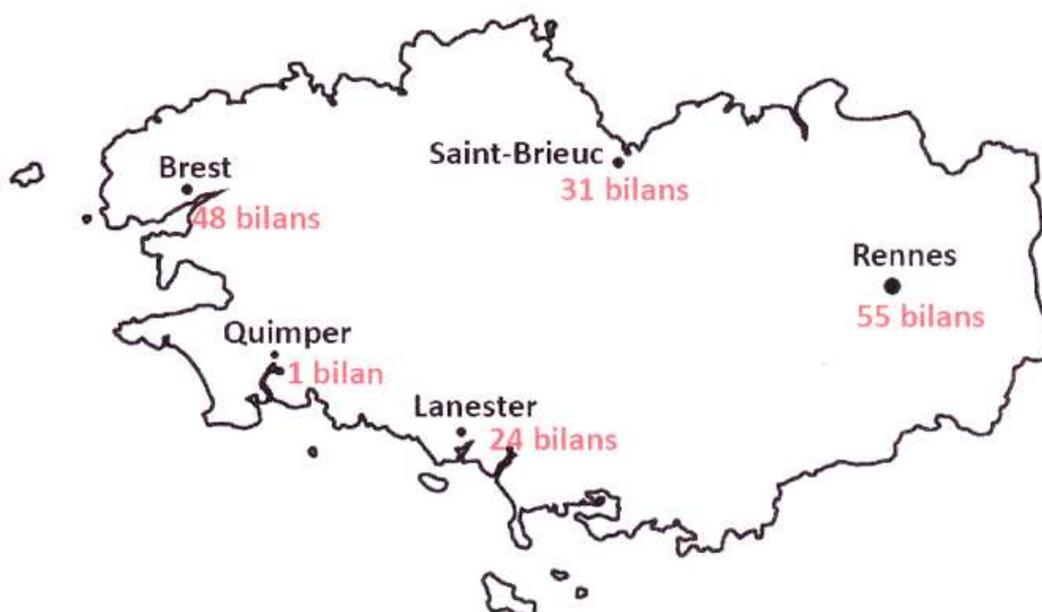
L'évaluation « à chaud » est réalisée en fin de consultation avec la question suivante :

« Le bilan que vous avez effectué correspondait-il à vos attentes ? »

- De façon quasi systématique les consultants ont souligné leur satisfaction sur l'accueil, la fluidité du circuit et l'entretien médical.
- Un consultant a signalé l'aspect intrusif du questionnaire remis avant le bilan.
- Des conseillers ordinaires ont rapporté avoir été gênés d'être examinés par un médecin qu'ils connaissaient.
- Aucun consultant n'a évoqué de problème de confidentialité.
- Il n'y a pas eu de plainte.
- Beaucoup de consultants ont marqué un intérêt pour l'activité du Centre d'Examens de Santé et se sont fait remettre le rapport d'activité.

Le 12 Octobre 2017 une nouvelle évaluation a été faite après un an ²³

159 examens ont été réalisés depuis un an avec la répartition suivante selon les sites d'examens :



Profil des consultants :

La répartition hommes-femmes est proche de 50 %/50%

53 % étaient âgés de moins de 55 ans (contre 58 % dans la population des médecins en activité régulière)

59 % sont des médecins libéraux

56 % sont des spécialistes (contre 51 % dans la population des médecins en activité régulière)

²³ Centres d'Examen de santé de Rennes et Saint Brieuc, Rapport d'Evaluation de l'Offre de prévention aux médecins Bretons. 12 Octobre 2017

70% n'ont pas déclaré de médecin traitant autre qu'eux même ce qui est beaucoup plus qu'observé dans l'activité globale des centres d'examen de santé (Rennes : 9.7 %, Saint-Brieuc 6.3%).

11% sont des **fumeurs**

38% sont en **surpoids**

26 % ont une **activité physique insuffisante**

7 % ne sont **pas à jour de leurs vaccinations** pour 21 à 29 % de la population des CES

Une **souffrance psychologique** est exprimée chez **10 % des médecins**

Des chiffres tensionnels élevés sont relevés chez 11 % des médecins pour seulement 2.5 % dans la population générale du CES.

Les suivis recommandés à l'issue de ces consultations sont variés :

Suivi dentaire, suivi urologique, participation au dépistage du cancer colorectal, bilan fonctionnel respiratoire, bilan cardiologique.

La mesure de satisfaction a été menée à partir de fin juillet 2017.

54 questionnaires ont été adressés par courrier ou remis en main propre à l'issue de la consultation.



Enquête de satisfaction

Vous avez bénéficié récemment d'un bilan de prévention au centre d'examens de santé, dans le cadre de notre assurance qualité nous vous sollicitons pour compléter un questionnaire visant à mieux connaître vos attentes.

Quelle est votre satisfaction globale ?
 pas du tout satisfait plutôt satisfait satisfait très satisfait

Prise de rendez-vous - Accueil
Êtes vous satisfait des modalités de prise de RDV et de l'heure du RDV
 oui non
Si non pourquoi

Examens paracliniques
> Les examens paracliniques réalisés vous semblent-ils pertinents ?
 oui non
Si non pourquoi

Examen et entretien médical
L'entretien avec le médecin a-t-il répondu à vos attentes ?
 oui non
Si non pourquoi ?

Conseilleriez vous l'examen à vos confrères ?
 oui certainement oui éventuellement non

Conseilleriez-vous cet examen à vos patients ?
 oui certainement oui éventuellement non

Suite à ce bilan envisagez vous des actions à mettre en place ?
> Désignation d'un médecin traitant tiers ? oui non
> Réaliser des examens complémentaires ? oui non
Autres à préciser :

Quelle(s) suggestion(s) pourriez vous proposer afin de répondre au mieux à vos attentes ?
.....
.....
.....
.....

797 - Cjams5/pole communication/juillet2017



Les 33 réponses reçues en 2 mois mettent en évidence un taux de satisfaction très élevé (100%) pour l'accueil et la consultation médicale, 6 médecins ont déclaré depuis un médecin traitant et 8 ont réalisé des examens complémentaires, la majorité des médecins ne connaissaient pas ou peu les Centres d'Examen de Santé. 91 % des médecins recommanderaient cet examen à leur confrère.

Discussion : critique de la consultation de prévention

La consultation de prévention est un droit acquis depuis les ordonnances de 1945 « chaque assuré social peut bénéficier tous les 5 ans d'un bilan de santé »

L'intérêt d'une consultation périodique relevait depuis plusieurs décennies d'une évidence de bon sens plus que d'une analyse des expériences et des programmes mis en œuvre.

Cette évidence est remise en question en 2008 par le comité de suivi des mesures issues des Etats Généraux de la Prévention²⁴. Un débat est soulevé sur la pertinence des consultations comme outils de développement de la prévention aux différents âges de la vie. On constate alors la tendance depuis quelques années à multiplier ces consultations, le faible taux de participation, la difficulté d'attirer les populations les plus à même d'en tirer un bénéfice, celles effectivement touchées par ces participations étant considérées comme déjà le plus souvent bien suivies médicalement, l'appréciation du bénéfice est difficile à apprécier au regard des critères de santé publique tels que la modification du nombre d'hospitalisations, de la mortalité, de la consommation de soins.

Une revue de la littérature examine les rapports récents dont celui du Pr Goldberg en 2000 sur les centres de santé de CNAMTS qui recommandait que l'EPS soit orienté vers certains risques et/ou populations prioritaires (suivi des risques post-professionnels, précarité/inégalités de santé, prévention des risques liés au vieillissement)

Dans les dix recommandations pour promouvoir des pratiques préventives organisées en médecine générale, on relève que la réalisation des examens périodiques n'a d'intérêt que si une prise en charge d'aval et de proximité, à vocation principalement éducative est prévue.

Conclusion : pour une prévention effective pour les soignants

Le choix du CES nous paraît préférable à la création d'une structure nouvelle tant en termes financiers qu'opérationnels.

²⁴ Saisine de Direction Générale de la Santé citée dans Haut Conseil de la santé publique, rapport. Consultations de prévention, constats sur les pratiques en médecine générale et propositions de développement. Mars 2009

Il s'agit de structures existantes sur tout le territoire depuis longtemps, possédant une réelle expertise et ayant satisfait aux recommandations de ciblage de la population et de l'utilisation de référentiels .

Ils contribuent à la constitution d'un corpus de résultats qui pourront alimenter la recherche par l'enrichissement d'une base de données.

L'intérêt des consultations de prévention pour certaines populations à risque est admis par les spécialistes de santé publique dans de nombreux rapports, il nous semble facile de démontrer que compte tenu des éléments développés précédemment la population des médecins et peut-être par extension des autres soignants est une population à risque, pratiquant un métier présentant une pénibilité certaine, ils entrent selon nous tout à fait dans le cadre des populations pouvant bénéficier de ce dispositif.

Une grande partie des risques de santé auquel les médecins sont exposés sont des risques psycho-sociaux. Dans ce cas le modèle classique, de la prévention²⁵ primaire, secondaire ou tertiaire perd son sens²⁶. L'existence même de ce dispositif a une autre fonction au-delà du dépistage, une fonction incitative pour les médecins, les soignants et les institutions, ceux qui n'en tireront pas parti directement mais en auront seulement connaissance . Elle les sensibilisera et les invitera à prendre soin de leur santé par exemple choisir un médecin traitant autre que lui-même qui, on l'espère, compte tenu des contraintes démographiques médicales actuelles, aura le temps et la compétence pour assurer la prévention²⁷. C'est aussi prendre conscience de la responsabilité de se donner les moyens réels de rester bien portant pour assurer la mission qu'on a choisi en s'engageant dans cette profession réellement exigeante.

²⁵ Jacques Raimondeau. L'épreuve de santé publique. Presses de l'EHESP, 2013

²⁶ Jean-Marc Soulat, Approche collective de la prévention de la santé des soignants, DIU soigner les soignants, Toulouse septembre 2017

²⁷ Jean-Jacques Ormières, J'ai été médecin traitant de soignants et de leur famille pendant 35 ans, DIU soigner les soignants, DIU soigner les soignants, Toulouse septembre 2017

Dr BRICHARD Jean-Michel

CENTRE D'EXAMEN DE SANTE POUR LES MEDECINS EN BRETAGNE

Résumé :

La mission d'entraide de l'Ordre des Médecins s'est souvent limitée à une assistance financière et morale face à des situations catastrophiques dues à la maladie psychique ou somatique et au syndrome d'épuisement professionnel. L'association Entraide Régionale des Médecins de Bretagne (ERMB), créée sous l'impulsion du Conseil Régional de l'Ordre des Médecins a mis en place depuis Septembre 2016 une offre d'examen de santé personnalisée à plus de 10 000 médecins en activité de la région grâce à une convention avec les Centres d'Examen de Santé de l'Assurance Maladie, l'Union Régionale des Professions de Santé (URPS) et l'Agence Régionale de Santé (ARS) se sont associées à l'opération. Cette étude décrit en détail l'organisation de ce dispositif, un premier bilan est fait après un an de fonctionnement avec 159 consultations réalisées. Une discussion critique de cette opération conclut à son succès et à son utilité.

Mots clés : soins aux soignants, ordre des médecins, entraide, examen de santé, association ERMB.