Mon bilan prévention : faites le point sur votre santé

Proposé par l'Assurance maladie, le dispositif Mon bilan prévention est le rendez-vous de santé dédié à la prévention. Il est centré sur le repérage des facteurs de risque et la promotion des comportements favorables.

Mon bilan prévention en quelques mots

Le dispositif Mon bilan prévention est l'opportunité de faire le point avec des professionnels de santé sur vos habitudes de vie et vos facteurs de risque. Vous pourrez ainsi bénéficier de conseils personnalisés pour comprendre et agir sur ce qui influence votre santé, suivre des actions de dépistage et donc lutter contre l'apparition de maladies telles que le diabète de type 2 ou encore les maladies cardiovasculaires et certains cancers.

Ce bilan est un temps d'échange avec un professionnel de santé. C'est l'occasion de faire le point sur vos habitudes de vie, facteurs de risques, vaccins et dépistages recommandés.

Un entretien avec un professionnel de santé vous permettra d'avoir des informations sur les comportements favorables à la santé (ex : alimentation saine et équilibrée, activité physique régulière, etc.) et les bienfaits de la prévention à tous les âges de la vie, de mieux reconnaître vos facteurs de risque et de vous orienter, si besoin, vers le dispositif de santé adéquat (ex : orientation vers un diététicien, une maison sport-santé, un addictologue, etc.).

Mon bilan prévention en pratique

Qui est concerné ? Tous les adultes entre :
- 18 et 25 ans ;
- 45 et 50 ans ;
- 60 et 65 ans ;
- 70 et 75 ans.

Quels professionnels de santé sont habilités à réaliser le bilan prévention ? Médecin (toutes spécialités), sage-femme, pharmacien et infirmier sont les 4 catégories de professionnel de santé habilitées à réaliser des bilans de prévention.

Comment ? En complétant l'auto-questionnaire correspondant à votre tranche d'âge, suivi d'un entretien avec un professionnel de santé.

Combien de temps ? Le rendez-vous dure entre 30 et 45 minutes.

À quel prix ? 0 €, mon bilan prévention est pris en charge à 100 % par l'Assurance maladie sans avance de frais !

Ce bilan permet de construire votre plan personnalisé de prévention pour encourager vos comportements favorables à la santé afin de prévenir le risque de maladies chroniques, dont le diabète de type 2, pour vivre mieux et plus longtemps en bonne santé !

Face à l'augmentation croissante du nombre de personnes touchées par un diabète de type 2, la Fédération souhaite rappeler l'importance de la prévention auprès du grand public. C'est pour cela que la Fédération, dans le cadre de sa mission d'information et de prévention, soutien ce dispositif.

Réalisez votre bilan de prévention et devenez acteur de votre santé.

Pour en savoir plus :

- Le site du ministère du Travail, de la Santé, des solidarités et des Familles. Mon bilan prévention.
- Le site de l'Assurance maladie. Mon bilan prévention. Ameli.fr
- Le site de la République française. Annuaire mon bilan prévention. Sante.fr

Crédit photo : ©Bnenin