

## SOCIAL

# Il est temps de faire un bilan de prévention santé

## PRÉVENTION

**Les habitudes de vie et l'environnement ont un impact sur la santé. La MSA propose de faire un bilan de prévention - pris en charge à 100 % - pour mieux vivre en bonne santé.**

« Mon Bilan Prévention » c'est nouveau ! La MSA propose de prendre rendez-vous avec la santé. Ce nouveau temps d'échange est l'occasion de faire le point sur ses habitudes de vie et son environnement avec un professionnel de santé. Lors d'un échange avec un médecin, un pharmacien, un infirmier ou une sage-femme, après avoir complété l'auto-questionnaire selon son âge, il suffit de prendre rendez-vous avec le professionnel de son choix qui donnera les conseils personnalisés. Ce bilan peut être réalisé à quatre périodes clés de la vie et est pris en charge à 100 % par la MSA.

### Qui est concerné ?

Mon bilan prévention est destiné à toutes les personnes âgées entre :

- 18 et 25 ans,
- 45 et 50 ans,
- 60 et 65 ans,
- 70 et 75 ans.

### Le bilan en quatre étapes

**1** La première étape consiste à prendre rendez-vous avec un médecin, un pharmacien, une sage-femme ou une infirmière. Lors de la prise de rendez-vous auprès du professionnel santé, il faut vérifier qu'il réalise bien des bilans prévention. Pour cela, il faut consulter

la carte des professionnels de santé (site Internet : [sante.fr/recherche/trouver/MonBilanPrevention](http://sante.fr/recherche/trouver/MonBilanPrevention)).

**2** Il faut ensuite compléter l'auto-questionnaire pour bien préparer « Mon Bilan Prévention ». Rapide et facile à remplir, il permet de faire un premier point sur ses habitudes de vie. Il est possible de remplir cet auto-questionnaire en ligne directement sur « Mon Espace Santé » ([monespacesante.fr](http://monespacesante.fr)) ou de le trouver sur le site Internet de la MSA Gironde ([gironde.msa.fr](http://gironde.msa.fr) rubrique **Particulier > Santé > Dépistage, vaccination, examens > Mon bilan prévention**). Ce questionnaire peut être également rempli pendant le rendez-vous.

**3** Le rendez-vous « Mon Bilan Prévention » avec le professionnel de santé vient ensuite. Lors du rendez-vous, pendant une trentaine de minutes et sur la base de l'auto-questionnaire, l'échange portera sur les habitudes de vie du patient, son état de santé, son suivi et ses besoins.

**4** Le Plan Personnalisé de Prévention pourra alors être réalisé. À la fin du bilan, le professionnel de santé, avec le patient, remplira un « Plan Personnalisé de Prévention ». Ce plan définit les objectifs



prioritaires en santé du patient et les actions concrètes et adaptées à mettre en place. En cas de besoin de suivi, le professionnel de santé pourra orienter le patient vers des professionnels ou des structures adaptés.

« Mon bilan prévention » permet, avec les conseils et l'éclairage d'un professionnel de santé, de définir et de mettre en place des actions

concrètes pour améliorer sa santé et son bien-être. « Mon bilan prévention » est l'occasion d'aborder ses besoins et envies en termes d'alimentation, d'activité physique, de sommeil, de santé mentale, de santé sexuelle... et d'être informé des actions de dépistage.

Mon bilan prévention est un dispositif gratuit, pris en charge à 100% par la MSA et sans avance de frais.

## Signature du troisième Contrat Local de Santé du Médoc

Le 17 septembre, à Castelnau-de-Médoc, a eu lieu la signature du troisième Contrat Local de Santé (CLS) du Médoc.

Aux côtés de Fabrice Thibier sous-préfet de Lesparre, Jérôme Fréville, administrateur, représentait la MSA Gironde, qui est signataire de ce contrat. Étaient également présents des parlementaires de ce territoire, la délégation départementale de la Gironde de l'Agence Régionale de la Santé (ARS) Nouvelle-Aquitaine

et les représentants des autres organismes de sécurité sociale dont la CAF de la Gironde, la CARSAT Aquitaine et la CPAM de la Gironde. La MSA Gironde est signataire de ce contrat pluriannuel 2024/2029 qui réunit 22 entités. Ce troisième CLS du Médoc contribue à structurer une dynamique d'acteurs autour d'une volonté de répondre collectivement aux enjeux de santé du territoire et aux besoins des personnes sur ces territoires.

