

La fréquence de vos visites chez les professionnels de santé

Nous vous proposons une piqûre de rappel indolore pour vous permettre de planifier vos rendez-vous santé essentiels.

▪ Le dentiste

Il convient de se rendre chez le dentiste une fois par an, pour effectuer un détartrage et un contrôle. Vous serez incité à consulter plus souvent si vous êtes fumeur ou grand buveur de café ou de thé.

▪ Le dermatologue

Sans antécédents particuliers, vous pouvez consulter une fois tous les deux ans. En cas de complications liées à des grains de beauté ou un antécédent de mélanome dans la famille, vous pouvez bien sûr vous rendre chez ce spécialiste dès que nécessaire.

▪ Le gynécologue

Il est conseillé aux femmes de se rendre chez leur gynécologue une fois par an. En l'absence de pathologie, il sera par exemple possible d'aborder le choix de la contraception.

▪ L'ophtalmologue

L'apparition d'un défaut visuel peut être complexe à ressentir et à appréhender. Peu importe votre âge, il paraît avisé de consulter ce spécialiste au minimum une fois tous les deux ans.

▪ Le bilan sanguin

Celui-ci est toujours prescrit par un médecin et vous permet d'obtenir une vue d'ensemble de votre santé, à tout âge. Il est recommandé de l'effectuer tous les trois ans au minimum. Ainsi, vous pourrez par exemple corriger d'éventuelles erreurs alimentaires, dont le bilan sanguin pourrait être le reflet.

Il est, par ailleurs, important de préciser que tout assuré social peut bénéficier d'un **Examen de prévention en santé** (anciennement appelé Bilan de santé gratuit) tous les cinq ans. Votre caisse d'assurance maladie peut vous inviter à vous inscrire à cet examen, mais vous pouvez également la contacter spontanément pour en bénéficier. Vous recevrez une demande d'inscription à remplir, accompagnée d'un questionnaire médical, puis une convocation à l'examen. En remplissant précisément le questionnaire, vous orientez les examens à effectuer.

Avec ces informations, vous avez toutes les clés en main pour bien gérer votre santé.