RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

Santé publique France

Mon Bilan **Prévention**

Mes repères pour en parler

à destination des acteurs de l'aller-vers

Grâce à ce document vous connaîtrez mieux le dispositif « Mon Bilan Prévention ». Vous pouvez le recommander aux publics que vous accompagnez lorsque c'est pertinent. Sources de difficultés dans le parcours de prévention et de soins voire de non-recours aux services et aux droits, les vulnérabilités (précarité, isolement, handicap, santé mentale, barrière de la langue…) nécessitent un soutien adapté.

Mon Bilan Prévention, c'est quoi ?

Mis en place par le **ministère de la Santé** et **l'Assurance Maladie** pour renforcer la prévention pour les adultes, ce dispositif est un rendez-vous avec un professionnel de santé pour échanger sur des sujets de prévention variés afin d'obtenir des conseils personnalisés et se maintenir en bonne santé.

Qui y a droit ?

Les adultes de 4 tranches d'âge : **entre 18-25, 40-45, 60-65 et 70-75 ans**.
Mon Bilan Prévention est **gratuit** et pris en charge intégralement par l'Assurance Maladie, sans avance de frais. Il suffit de présenter une **carte vitale ou l'AME**.
Si des actes complémentaires type vaccination ou dépistage sont réalisés, ils sont remboursés dans les conditions habituelles.

Bon à savoir : il n'est pas obligatoire d'avoir un médecin traitant.

Comment sont informées les personnes concernées ?

Directement par **courrier**, **mail** ou **SMS** de l'**Assurance Maladie**.
Les professionnels de santé peuvent également en parler à leurs patients habituels et leur proposer ce bilan. Les associations, les professionnels du secteur social ou médico-social peuvent aussi en parler et orienter les personnes vers un professionnel de santé qui réalise les bilans.

Bon à savoir : il n'est pas obligatoire de présenter un document d'invitation pour en bénéficier.

Quels professionnels de santé peuvent réaliser ce bilan ?

Un médecin, un pharmacien, une sage-femme ou un infirmier. La personne peut prendre rendez-vous avec le professionnel de son choix. Une liste des professionnels participant au dispositif est disponible sur **sante.fr.**

Combien de temps ça dure ?

Entre 30 et 45 minutes.

Où ça se passe ?

Dans un espace **confidentiel** : au cabinet du professionnel, en maison de santé ou en pharmacie, dans des lieux d'accueil ou d'hébergement des associations. À domicile si la personne ne peut pas se déplacer.

Comment se prépare un bilan de prévention ?

Pour préparer au mieux le rendez-vous, chaque patient peut remplir le questionnaire adapté à sa tranche d'âge. Il est disponible en ligne ou en version papier.

Comment se déroule un bilan de prévention ?

Cela commence par **un temps d'échanges** sur différents sujets de prévention à partir des thèmes du questionnaire.
La personne et le professionnel identifient des **priorités** et définissent **ensemble un plan personnalisé de prévention** qui est remis à la fin du rendez-vous.
Le professionnel peut orienter vers un médecin traitant, un spécialiste, un centre de dépistage, un service d'aide à distance (Tabac info service par exemple) ou une association sportive.

Quels sont les principaux atouts du bilan de prévention pour les personnes concernées ?

Une consultation entièrement dédiée à la prévention, **gratuite**, **confidentielle** et **approfondie**. Il permet d'aborder les priorités de santé exprimées par la personne dans un échange ouvert avec le professionnel choisi, par exemple : nutrition, sommeil, stress, vaccination, contraception, dépistage, addictions, violences…

En tant qu'acteur de l'aller vers, comment informer et accompagner les personnes vers les bilans de prévention ?

- En parlant du bilan de prévention aux personnes des tranches d'âge concernées, par exemple lors d'un entretien individuel ou d'un atelier collectif.
- En rappelant aux personnes leurs droits et en les rassurant sur leur légitimité à en bénéficier car beaucoup renoncent aux services auxquels elles peuvent prétendre.
- En aidant à l'identification d'un professionnel de santé de proximité et à la prise de rendez-vous par téléphone ou en ligne.
- En aidant au remplissage du questionnaire avant le rendez-vous.
- En discutant des freins pouvant être rencontrés et en cherchant des solutions concrètes (interprète, transports…).
- En rappelant aux personnes leur rendez-vous la veille, en les accompagnant physiquement, etc.
- En les soutenant pour poursuivre leurs démarches après le rendez-vous : identifier les ressources locales vers lesquelles les orienter, planifier des actions réalistes selon les conditions de vie.
- En facilitant l'accès à certains services. Par exemple, pour l'inscription à Mon Espace Santé (utile pour le suivi médical qui peut s'engager après le bilan et conserver les comptes rendus d'examens par exemple).

Comment répondre aux différentes questions et inquiétudes des personnes ?

- **« Moi, je vais chez le médecin quand je suis malade. »**

Habituellement, on consulte si on a des symptômes, une douleur ou une urgence. Il est tout à fait possible et légitime d'aller chez un professionnel de santé sans être malade. Prendre en compte le stress, l'alimentation, l'activité physique, les addictions, c'est prévenir les maladies. Repérer le risque d'hypertension ou de diabète, longtemps inapparents, permet de prévenir des complications.

- **« Mon Bilan Prévention, en quoi c'est différent d'un rendez-vous médical classique ? »**

Mon Bilan Prévention est entièrement dédié à la prévention. Il permet d'aborder des habitudes ou des situations de vie qui peuvent impacter la santé : chômage, divorce, être aidant… des sujets qu'on n'a pas souvent le temps d'aborder lors d'un rendez-vous médical.

- **« Je ne suis pas trop à l'aise pour parler avec un professionnel de santé ou pour aborder certains sujets. »**

Pour l'aider à exprimer ce qu'elle ressent, la personne peut noter les sujets qui l'intéressent sur son téléphone ou en message vocal.
Elle a le droit de faire répéter ou réexpliquer les informations.
Elle peut également se faire accompagner par quelqu'un.
Elle peut choisir un professionnel dont elle se sent proche ou qu'elle ne connait pas si elle préfère. Des infirmiers, des pharmaciens, des sages-femmes et des médecins font ces bilans.
Les échanges sont confidentiels, on peut parler en confiance y compris de certains sujets comme les violences, les addictions, etc.

- **« Je n'ai pas le temps. »**

Le manque de temps est souvent évoqué quand on a des enfants ou qu'on s'occupe des parents âgés. Prendre du temps pour soi, c'est important pour se sentir mieux dès aujourd'hui, éviter d'accumuler les risques et d'avoir des problèmes de santé plus tard.

NS04-439-24DE

Quels sont les outils d'information traduits et accessibles pour vos publics ?