



La check-list des dépistages par âge

Dépistages organisés, examens de prévention et vaccins
à ne pas oublier

GUIDE PRATIQUE LE SPOT SANTÉ

La check-list des dépistages par âge

Dépistages organisés, examens de prévention et vaccins à ne pas oublier

Au sommaire

- 01 Pourquoi se faire dépister
- 02 Les trois dépistages organisés des cancers
- 03 Les rendez-vous de prévention
- 04 Les bilans selon vos facteurs de risque
- 05 Les vaccins à vérifier
- 06 Préparer le rendez-vous avec son médecin
- 07 Fiche : mon suivi de prévention
- 08 Sources

Édité par PRODIF pour Le Spot Santé (spot-to-lab.fr). Rédaction : La rédaction Le Spot Santé. Version du 3 octobre 2026. Ce guide donne des repères généraux : vérifiez toujours les notices des fabricants, les règles locales et les conditions de votre terrain. Usage personnel ; reproduction et revente interdites.

CHAPITRE 01

Pourquoi se faire dépister

Le dépistage consiste à rechercher une maladie **avant l'apparition des symptômes**, à un stade où elle se soigne mieux. Certains dépistages sont organisés à l'échelle nationale : vous recevez une invitation par courrier, et l'examen est pris en charge. D'autres dépendent de vos facteurs de risque et se décident avec votre médecin.

Attention : un dépistage concerne les personnes sans symptôme. Si vous avez un symptôme (saignement, grosseur, douleur persistante), consultez sans attendre l'invitation.

CHAPITRE 02

Les trois dépistages organisés des cancers

Le cancer du sein

- **Pour qui** : les femmes de **50 à 74 ans** sans symptôme ni risque particulier.
- **Quoi** : une **mammographie** et un examen clinique des seins.
- **Quand** : tous les **deux ans**, sur invitation.
- Les femmes ayant un risque élevé (antécédents familiaux importants, par exemple) bénéficient d'un suivi spécifique décidé avec leur médecin.

Le cancer colorectal

- **Pour qui** : les femmes et les hommes de **50 à 74 ans** sans symptôme ni risque particulier.
- **Quoi** : un **test de recherche de sang dans les selles**, à faire chez soi.
- **Quand** : tous les **deux ans**.
- Le kit est remis par le médecin ou le pharmacien, ou commandé en ligne selon les modalités en vigueur. Si le test est positif, une coloscopie est proposée.

Le cancer du col de l'utérus

- **Pour qui** : les femmes de **25 à 65 ans**.
- **Quoi** : un prélèvement au niveau du col (examen cytologique avant 30 ans, test HPV à partir de 30 ans).
- **Quand** : selon un rythme qui dépend de l'âge et des résultats précédents, fixé par les recommandations ; il est espacé à partir de 30 ans si le test HPV est négatif.
- La **vaccination contre les papillomavirus** est recommandée chez les jeunes, filles et garçons, mais ne dispense pas du dépistage.

CHAPITRE 03

Les rendez-vous de prévention

Des rendez-vous de prévention gratuits, « **Mon bilan prévention** », sont proposés à certains âges clés de la vie adulte. Ils permettent de faire le point avec un professionnel de santé (médecin, pharmacien, infirmier ou sage-femme) sur :

- l'alimentation, l'activité physique, le sommeil ;
- le tabac, l'alcool, les autres consommations ;

- la santé mentale ;
- les dépistages et les vaccinations à jour ;
- les facteurs de risque cardiovasculaire.

Renseignez-vous auprès de l'Assurance Maladie sur les âges concernés et les modalités.

CHAPITRE 04

Les bilans selon vos facteurs de risque

À discuter avec votre médecin :

- ☐ **Tension artérielle** : à mesurer régulièrement chez l'adulte.
- ☐ **Glycémie** : dépistage du diabète en cas de surpoids, de sédentarité, d'antécédents familiaux, d'hypertension, d'antécédent de diabète gestationnel, ou à partir de 45 ans environ.
- ☐ **Bilan lipidique** (cholestérol, triglycérides) : selon l'âge et le risque cardiovasculaire.
- ☐ **Fonction rénale** : en cas de diabète, d'hypertension ou de certains traitements.
- ☐ **Densité osseuse** : selon les facteurs de risque d'ostéoporose.
- ☐ **Peau** : examen en cas de nombreux grains de beauté ou d'antécédents.
- ☐ **Vue et audition** : régulièrement, surtout après 50 ans.
- ☐ **Dents** : un contrôle chez le dentiste chaque année.

CHAPITRE 05

Les vaccins à vérifier

Le calendrier vaccinal est mis à jour chaque année. Chez l'adulte, pensez notamment à :

- ☐ les rappels **diphtérie, tétanos, poliomyélite** et coqueluche aux âges recommandés ;
- ☐ la **grippe** chaque automne pour les personnes de 65 ans et plus et les personnes à risque ;
- ☐ les vaccins recommandés selon l'âge et l'état de santé (pneumocoque, zona, Covid-19...) ;
- ☐ la vaccination contre les **papillomavirus** pour les jeunes.

Votre carnet de vaccination, ou votre espace santé en ligne, permet de vérifier où vous en êtes.

CHAPITRE 06

Préparer le rendez-vous avec son médecin

- ☐ Liste de mes traitements et compléments.
- ☐ Mes derniers résultats d'analyses.
- ☐ Mes antécédents familiaux (cancers, maladies cardiovasculaires, diabète).
- ☐ Mes habitudes : tabac, alcool, activité physique.

☐ Mes questions.

À REMPLIR / À COCHER

Fiche : mon suivi de prévention

Dernière mammographie (date / prochaine)

Dernier test colorectal (date / prochain)

Dernier dépistage du col de l'utérus (date / prochain)

Dernière mesure de tension

Dernière glycémie

Dernier bilan lipidique

Dernier contrôle dentaire

Dernier examen de la vue

Vaccins à jour (oui / à vérifier)

Prochain rendez-vous de prévention

RÉFÉRENCES

Sources

Institut national du cancer

<https://www.cancer.fr/>

Assurance Maladie — Mon bilan prévention

<https://www.ameli.fr/assure/sante/mon-bilan-prevention>

Vaccination Info Service

<https://vaccination-info-service.fr/>