

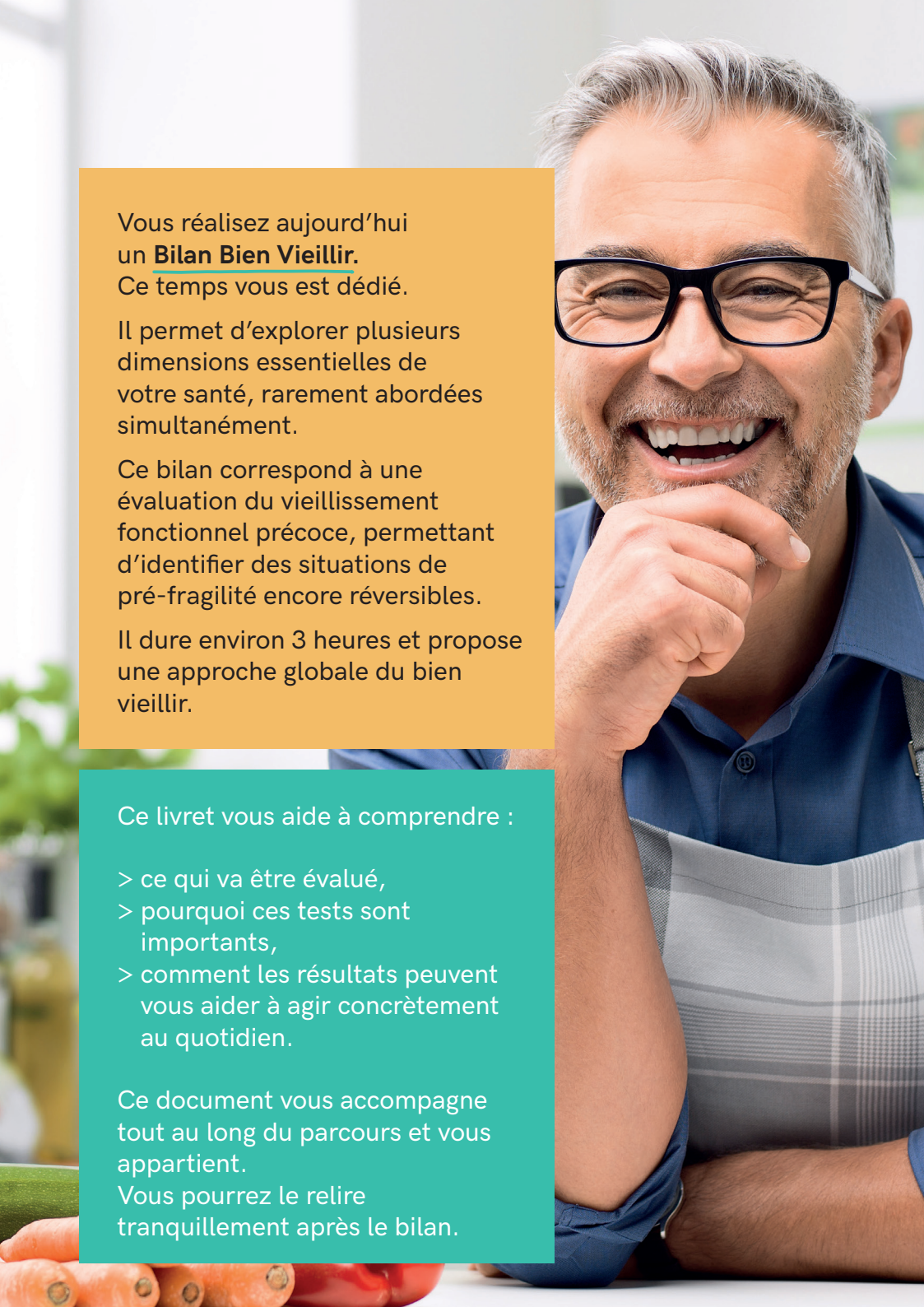


Votre Bilan Bien Vieillir

tempof@rme

Comprendre votre santé aujourd'hui
pour mieux agir dès demain

Document personnel - à conserver après votre bilan



Vous réalisez aujourd'hui
un **Bilan Bien Vieillir**.
Ce temps vous est dédié.

Il permet d'explorer plusieurs
dimensions essentielles de
votre santé, rarement abordées
simultanément.

Ce bilan correspond à une
évaluation du vieillissement
fonctionnel précoce, permettant
d'identifier des situations de
pré-fragilité encore réversibles.

Il dure environ 3 heures et propose
une approche globale du bien
vieillir.

Ce livret vous aide à comprendre :

- > ce qui va être évalué,
- > pourquoi ces tests sont importants,
- > comment les résultats peuvent vous aider à agir concrètement au quotidien.

Ce document vous accompagne
tout au long du parcours et vous
appartient.

Vous pourrez le relire
tranquillement après le bilan.

Déroulé de votre Bilan Bien Vieillir à l'espace tempoforme®

1



Accueil administratif

(environ 15 min)

Remise des documents, création et vérification de votre dossier

2



Temps avec l'infirmière

(environ 1h15)

Questionnaires de santé, tests fonctionnels, mesures et échanges sur votre mode de vie

4



Entretien motivationnel

(selon disponibilité)

Temps d'échange pour définir les premières actions concrètes et vous motiver à changer vos comportements.

3



Temps avec le médecin

(environ 1h15)

Examen clinique, tests, échanges, interprétation globale des résultats, conseils et recommandations personnalisés.

Dépistage de la pré-fragilité physique

Se lever, marcher, garder l'équilibre ou porter des objets du quotidien repose sur trois piliers essentiels : **la force musculaire, l'équilibre et la solidité osseuse**. Avec l'âge, ces capacités peuvent évoluer progressivement, parfois sans que l'on s'en rende compte.

Les évaluer permet de repérer une pré-fragilité **dont la réversibilité est souvent possible avec une prise en charge adaptée**.

Les tests réalisés pendant le bilan

Timed Up and Go test ➤ *Évaluation du risque de chute et de dépendance*
Évalue la mobilité globale, la vitesse de marche et la capacité à se lever et s'asseoir.

Test d'équilibre sur un pied ➤ *Évaluation des chutes liées à l'instabilité*
Repère les pré-fragilités posturales et le contrôle de l'équilibre.

Force de préhension (dynamométrie) ➤ *Dépistage de la sarcopénie*
Indicateur fiable de la force musculaire globale et de la réserve musculaire.

Analyse de la composition corporelle (impédancemétrie) ➤ *Évaluation de la perte de masse musculaire*
Évalue les masses musculaire et osseuse pour adapter activité physique et nutrition.

Ostéosonométrie ➤ *Dépistage de la pré-fragilité osseuse*
Mesure la solidité osseuse au niveau du poignet.

Points clés

Ces mesures donnent une **photographie de votre fonctionnement physique actuel**. Elles permettent de mieux comprendre vos capacités physiques.

La force musculaire, l'équilibre et la solidité osseuses **ne sont pas figés**.

Ils peuvent s'améliorer à tout âge grâce à des exercices adaptés, réguliers et à des apports essentiels comme le calcium et la vitamine D.

Dépistage de la pré-fragilité cognitive, de l'humeur et du sommeil

Bien dormir, préserver son énergie, son moral et ses capacités de concentration repose sur plusieurs fonctions essentielles.

Les troubles du sommeil et de l'humeur accélèrent le vieillissement cognitif.

Les dépister permet de repérer une pré-fragilité, souvent réversible, et d'agir précocement pour préserver la qualité de vie et l'autonomie.

Les tests réalisés pendant le bilan

HAD (Hospital Anxiety and Depression Scale) ➤ *Dépistage des troubles de l'humeur*

Questionnaire permettant d'apprécier l'état émotionnel et le stress perçu.

ESS (Epworth Sleepiness Scale) ➤ *Évaluation de la somnolence en journée*

Questionnaire évaluant la somnolence en journée et son retentissement.

ISI (Insomnia Severity Index) ➤ *Dépistage des troubles du sommeil*

Questionnaire évaluant la qualité du sommeil et la présence éventuelle d'insomnie.

MoCA (Montreal Cognitive Assessment) ➤ *Dépistage de la pré-fragilité cognitive*

Test composé de diverses épreuves de mémoire, d'attention et des capacités de concentration.

Points clés

Ces évaluations aident à mieux comprendre le lien entre le sommeil, l'énergie, l'humeur et les capacités de concentration dans la vie quotidienne.

Elles mettent des mots sur certains ressentis, parfois banalisés, comme la fatigue, les problèmes de sommeil ou les difficultés d'attention.

Elles contribuent à un dépistage précoce et orientent, si besoin, vers des évaluations complémentaires, notamment en cas de suspicion de syndrome d'apnée du sommeil.

Dépistage de la pré-fragilité neurosensorielle

La vision et l'audition ne sont pas uniquement des fonctions sensorielles. Elles participent directement à la stimulation du cerveau, au maintien des relations sociales et à la qualité des échanges.

Voir moins nettement, avoir du mal à suivre une conversation dans le bruit, augmenter le volume de la télévision ou hésiter dans ses déplacements sont parfois les premiers signes d'une pré-fragilité neurosensorielle.

Les repérer tôt permet d'agir pour préserver ces capacités essentielles.

Les tests réalisés pendant le bilan

Rétinographie (fond d'œil) ➤ *Dépistage des pathologies rétiniennes notamment la Dégénérescence Maculaire Liée à l'Âge*

Mesure de la pression oculaire ➤ *Dépistage du glaucome*
Évalue la tension à l'intérieur de l'œil.

Évaluation de la transparence de l'œil ➤ *Dépistage des troubles visuels liés à l'opacification du cristallin notamment de la cataracte.*

Audiométrie vocale dans le bruit ➤ *Dépistage de la pré-fragilité auditive*
Test de reconnaissance de phrases dans un bruit de fond, permettant le dépistage de la presbycousie.

Points clés

Une altération visuelle ou auditive peut limiter les interactions sociales, diminuer la vigilance et fragiliser la sécurité au quotidien.

Une correction adaptée contribue à maintenir la stimulation cérébrale et la qualité des échanges avec votre environnement.

Le dépistage permet, si besoin, d'orienter précocement vers le spécialiste afin d'agir pour la réversibilité de la dysfonction dans le cadre du bien vieillir.

Dépistage de la pré-fragilité respiratoire

La respiration joue un rôle central dans l'énergie, l'endurance et le maintien d'une activité physique régulière.

Les capacités pulmonaires peuvent diminuer progressivement même si vous pensez que tout va bien.

Certains tests permettent d'évaluer votre souffle et de détecter d'éventuelles pré-fragilités avant qu'elles n'affectent votre quotidien.

Les tests réalisés pendant le bilan

Mesure de la saturation en oxygène ➤ *Dépistage de l'insuffisance respiratoire*

Évalue la quantité d'oxygène transportée dans le sang au repos.

Spirométrie ➤ *Dépistage des maladies respiratoires chroniques*

Test respiratoire consistant en des inspirations et expirations forcées, mesurées à plusieurs reprises, afin d'évaluer les capacités pulmonaires.

Points clés

Une bonne fonction respiratoire contribue directement à l'endurance, à la vitalité et à la capacité à rester actif.

Ces mesures permettent de détecter précocement une anomalie et, si besoin, d'orienter vers un suivi adapté ou des conseils personnalisés pour préserver vos capacités respiratoires.



Dépistage de la pré-fragilité cardiovasculaire et métabolique

Le cœur, les vaisseaux et le métabolisme jouent un rôle majeur dans la prévention des maladies chroniques et dans le maintien de l'énergie au quotidien. Avec le temps, certains facteurs de risque peuvent s'installer progressivement sans provoquer de symptômes immédiats.

Les évaluer permet d'anticiper et d'agir avant l'apparition de complications.

Les tests réalisés pendant le bilan

Mesures anthropométriques (taille, poids, Indice de Masse Corporelle (IMC) , tour de taille et de hanches) ➤ *Dépistage du risque cardio-métabolique*

Apprécie la répartition corporelle et les facteurs associés au risque vasculaire.

Bioimpédancemétrie ➤ *Analyse de la composition corporelle*
Évalue de manière globale la masse grasseuse (dont la graisse viscérale), indicateur de la qualité cellulaire.

AGE Reader™ (auto-fluorescence cutanée) ➤ *Dépistage du risque cardio-vasculaire*

Analyse les modifications moléculaires de votre peau, reflet de votre équilibre métabolique et oxydatif, et indicateur de votre risque cardiovasculaire.

Mesure de la pression artérielle ➤ *Repérage précoce de l'hypertension artérielle*

Évalue la pression exercée par le sang sur les parois des artères.

Électrocardiogramme (ECG) ➤ *Repérage notamment des troubles du rythme cardiaque*

Enregistre l'activité électrique du cœur au repos afin de dépister d'éventuelles anomalies.

Points clés

Le risque cardio-métabolique évolue souvent de manière silencieuse.

Le dépistage permet d'identifier les facteurs modifiables sur lesquels il est possible d'agir, notamment le poids, l'alimentation, la gestion du stress avec un suivi médical adapté.

Agir précocement contribue à protéger durablement le cœur, les vaisseaux et la santé globale.

Dépistages organisés et vaccinations

Les dépistages organisés et les vaccinations ne sont pas là pour inquiéter, mais pour anticiper, protéger et préserver votre autonomie le plus longtemps possible.

Avec l'avancée en âge, certaines maladies ou infections peuvent avoir des conséquences plus importantes sur la santé, même lorsqu'elles paraissent bénignes au départ.

La prévention permet d'agir avant l'apparition de complications.

Les dépistages organisés

Les dépistages ont pour objectif de repérer précocement le cancer du sein et le cancer colo-rectal, souvent silencieux au début.

Lors du bilan, un point est fait sur les dépistages recommandés en fonction de votre âge, de votre sexe et de votre situation personnelle.

Les vaccinations

Les vaccinations ne concernent pas uniquement l'enfance.

En avançant en âge, on se défend moins bien contre les infections bactériennes et virales : c'est l'immunosénescence. Après 50 ans, la vaccination joue donc un rôle important pour limiter les infections susceptibles de fragiliser l'organisme et d'entraîner des complications.

Pendant le bilan, votre statut vaccinal est revu avec vous :

- vaccinations à jour,
- rappels éventuels,
- recommandations adaptées à votre situation.

Points clés

Dépister et vacciner, c'est se donner les moyens de rester en bonne santé plus longtemps.

Les recommandations sont toujours discutées avec vous et s'inscrivent dans une démarche de prévention globale, en lien avec votre médecin traitant.

Conclusion et synthèse



Votre profil global de santé

À l'issue du bilan, le médecin vous présente une synthèse basée sur l'ensemble des évaluations réalisées et des pré-fragilités mises en évidence. Elle vous donne une vision complète et précise de vos capacités et de vos besoins, **dont certaines diminutions liées à l'âge sont réversibles lorsqu'elles sont identifiées précocement.**

L'entretien motivationnel

À la suite du bilan, un entretien motivationnel peut vous être proposé. Il a pour objectif de vous aider à passer de la compréhension à l'action : mettre en pratique les recommandations et intégrer progressivement de nouvelles habitudes pour soutenir votre bien vieillir.

Votre Plan Personnalisé de Prévention (PPP)

Environ deux semaines après le bilan, vous recevrez à domicile votre PPP.

Ce document est conçu comme un outil pratique qui vous permet de :

- reprendre les informations du bilan,
- mieux les comprendre,
- les transformer en actions concrètes au quotidien.

Un courrier est également envoyé à votre médecin traitant, qui reste le coordinateur de votre suivi de santé.

Votre rôle

Vous êtes l'acteur principal de votre santé.

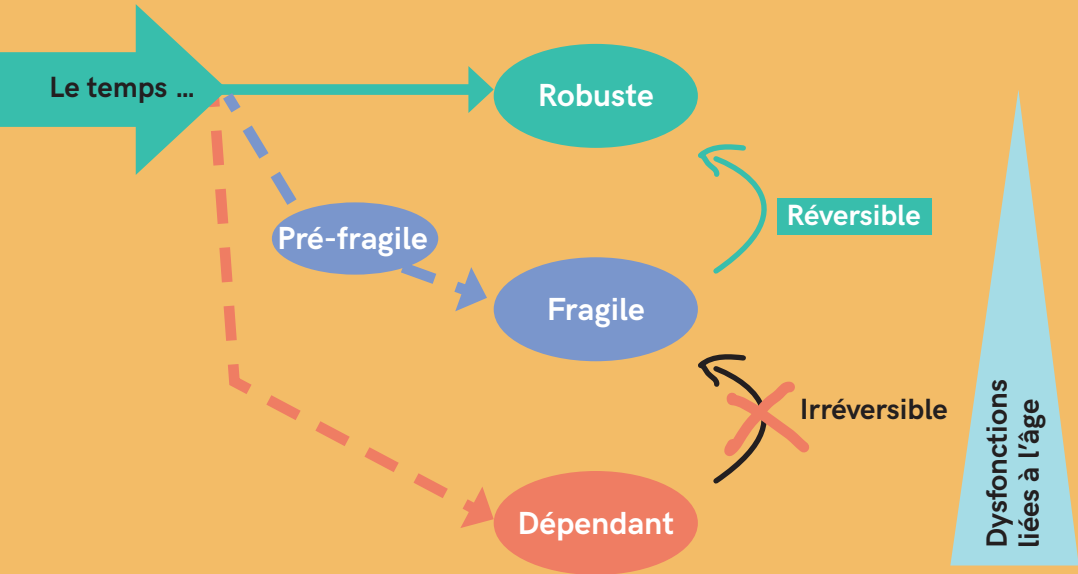
Ce livret et le PPP vous accompagnent pour :

- mieux comprendre votre profil et vos résultats,
- savoir quelles démarches effectuer,
- transformer les informations en actions concrètes, jour après jour.

Prenez confiance dans ce que vous pouvez accomplir, chaque jour est une nouvelle occasion de bien vieillir !

Le vieillissement fonctionnel

La pré-fragilité : un enjeu majeur



Pour rester robuste,

dès **45 ans**



Ayez le déclic vitalité !

**Retrouvez tous nos
conseils sur le bien
vieillir à travers nos
différents articles**



▶ N° Vert 0 800 72 88 44

APPEL GRATUIT

tempoforme.fr



Soutenir

**le programme tempoforme®
par votre don ou votre mécénat**



Contact : Aurélie LECLERCQ, Responsable mécénat
aurelie.leclercq@chu-lille.fr / 06 10 49 82 87

Le programme tempoforme®
est piloté par le CHU de Lille

Il bénéficie du soutien
de nombreux partenaires :

