



Calendrier Santé Prévention

Parce que prendre soin des autres, c'est aussi prendre soin de vous! Voici votre carnet de prévention santé, simple, clair et pensé pour vous accompagner au fil des années. À afficher sur le frigo, dans le casier, ou à garder dans le sac 😊.



Pour les hommes

🕒 Âge	📋 Dépistage / Examen	📄 Action à faire	🔄 Fréquence
25 ans	IST	Consultation médicale si besoin	Selon risques
40 ans	Cancer de la prostate	PSA (prise de sang) à demander au médecin	Tous les 2 ans si antécédents
45 ans	Cœur & tension	Bilan sanguin, tension, mode de vie	Tous les 2-5 ans
50 ans	Cancer colorectal	Test à retirer en pharmacie ou envoyé par l'Assurance Maladie	Tous les 2 ans
	Vaccins (grippe, DTP, Covid...)	Mise à jour du carnet vaccinal / point avec le médecin ou l'infirmier·ère	Chaque année



Pour les femmes

🕒 Âge	📋 Dépistage / Examen	📄 Action à faire	🔄 Fréquence
25 ans	Frottis (col de l'utérus)	Rendez-vous chez le·la gynécologue	Tous les 3 ans
40 ans	Cancer du sein	Mammographie si risque familial	Tous les 2 ans à partir de 50 ans
45 ans	Cœur & tension	Consultation avec le médecin	Tous les 2-5 ans
50 ans	Cancer colorectal	Test à retirer en pharmacie ou envoyé par l'Assurance Maladie	Tous les 2 ans
	Vaccins (grippe, DTP, Covid...)	Mise à jour du carnet vaccinal / point avec le médecin ou l'infirmier·ère	Chaque année

Pensez aussi :

- ✓ à votre bien-être mental : stress, sommeil, fatigue... en parler, c'est déjà agir ! Une ligne d'écoute pour les soignants au 0 800 858 858 et/ ou 12 RDV par an, possibles gratuitement, avec le dispositif "mon soutien psy" d'Ameli
- ✓ au suivi buco-dentaire une fois par an

🔗 Ce document est là pour vous guider. Si vous avez un doute, une question, ou juste besoin d'un coup de pouce : votre médecin traitant ou l'infirmier·ère de santé au travail sont là pour vous.

Vous pouvez aussi consulter le site d'ameli.fr