

Pour une politique de prévention

L'Académie nationale de médecine appelle les pouvoirs publics à développer "une vraie politique de prévention coordonnée par le ministère de la santé" pour permettre un vieillissement en bonne santé, et formule une série de recommandations, dans un rapport rendu public mardi.

Dans ce rapport d'une douzaine de pages, l'Académie souligne qu'il est démontré scientifiquement qu'il est possible de prévenir ou retarder les handicaps ou la dépendance liés au vieillissement mais que "trop peu de mesures concrètes sont prises".

En préambule, les rapporteurs indiquent que ce document "a pour objectif de proposer une meilleure adaptation de notre système de santé afin de renforcer à toutes les étapes de la vie - particulièrement à mi-vie- les actions de prévention et d'éducation à la santé en vue de réduire les risques de dépendance liés aux maladies chroniques les plus fréquentes des personnes âgées".

Les données scientifiques montrent qu'il existe quatre facteurs de risque -la sédentarité, une mauvaise alimentation voire une malnutrition, le tabagisme et la consommation d'alcool- associés à de "très nombreuses affections à l'origine de dépendance au cours du vieillissement".

"Le contrôle à mi-vie des facteurs de risque des maladies cardio-, neuro- et néphro-vasculaires apparaît prioritaire" car la prévention de ces maladies "est possible et démontrée".

Les rapporteurs proposent pour cela des consultations de prévention pluridisciplinaires tous les cinq ans et, plus particulièrement entre 45-55 ans, pour dépister des anomalies de marqueurs biologiques, radiologiques et cliniques.

Ils recommandent aussi "des dépistages organisés et pris en charge par la sécurité sociale" des maladies chroniques telles que le diabète, l'hypertension artérielle, l'insuffisance rénale, les pathologies musculo-squelettiques, les troubles sensoriels, les troubles psychiatriques et cognitifs. "Dépistées avant l'âge de 45 ans, ces maladies peuvent bénéficier d'une prévention secondaire, voire tertiaire, salutaire. Il faut en faire une priorité nationale."

L'Académie appelle aussi à "une lutte plus active contre les addictions", déplorant des mesures trop souvent "différées, 'oubliées', détournées, voire contredites... pour des raisons financières ou politiques, comme c'est trop souvent le cas sous la pression de groupes dont l'influence porte un lourd préjudice à la santé publique".

Elle propose "des mises en garde contre la 'malbouffe'" et l'instauration d'une "activité physique sur ordonnance".

Les rapporteurs demandent également une "promotion intensive de la vaccination à la fois pour protéger la personne âgée elle-même mais aussi en population générale pour assurer une couverture vaccinale suffisante" et l'administration régulière de vitamine D (100.000 UI quatre fois par an) qui renforce l'immunité acquise par les vaccins d'une part et prévient l'ostéoporose d'autre part, en particulier chez les femmes.

"Il faut se méfier de la dangerosité de certains médicaments comme les anti-inflammatoires et les anticoagulants de toutes générations, mal surveillés et mal contrôlés", ajoutent-ils.

En parallèle, les rapporteurs recommandent "la prise en charge par les organismes sociaux publics et privés de l'éducation thérapeutique du patient (ETP) afin de motiver les praticiens par une rémunération convenable à s'impliquer", et la formation des professionnels de santé, des auxiliaires médicaux et médico-sociaux à cette discipline.

L'éducation à la santé doit se faire dès l'enfance et, dans cette perspective, "la médecine scolaire est à rebâtir complètement".

Enfin, il est nécessaire d'évaluer le rapport coût/efficacité des actions de prévention, ajoute l'Académie.

Ce rapport rejoint des mesures figurant dans le Plan national d'action de la prévention de la perte d'autonomie remis en septembre à la secrétaire d'Etat à la famille, à l'enfance, aux personnes âgées et à l'autonomie.