

Supplément spécial de l'étude sur la santé CSS 2024

Comment allez-vous?

125

ans
depuis 1899

Ensemble.
Pour vous.

Votre santé.
Votre partenaire.



Sommaire

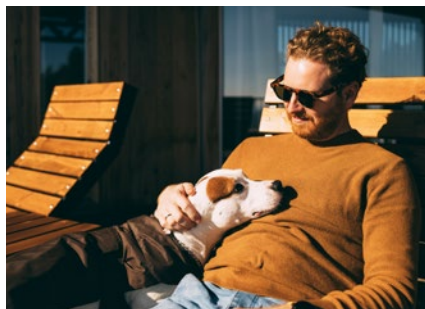
«Beaucoup de gens vivent dans une zone d'ombre en ce qui concerne leur santé»

Interview du politologue
Michael Hermann

Page 4

Voici comment
j'ai repris une vie
normale

Page 6



A quand remonte
la dernière fois que
vous n'avez rien fait?

Page 8

Vous trouvez l'étude sur la
santé CSS 2024 sur:



css.ch/etudesante

Plus de prévention:
la voie royale

Page 10



En ligne vs hors
ligne: le meilleur
des deux mondes

Page 12

Prévention: quand
et comment?

Page 14

Mentions légales

Rédaction et édition: Sabine Betschart, Roland Hügi,
Manuela Specker

CSS, Tribschenstrasse 21, case postale 2568, 6002 Lucerne

Mise en page: Weissgrund AG, Zurich



Chère lectrice, cher lecteur

Jamais autant de personnes en Suisse n'avaient ressenti la pression liée à l'exigence d'être en bonne santé et performantes. Jamais le nombre de personnes épuisées n'avait été aussi élevé. Et jamais autant de personnes n'avaient indiqué avoir fait un burn-out. Ces résultats de l'étude sur la santé CSS sont préoccupants. Depuis 2020, nous prenons chaque année le pouls de la population. La comparaison des constats dressés au cours de ces dernières années montre que l'épuisement est devenu la nouvelle pandémie silencieuse.

Dans cette publication, nous approfondissons les causes possibles. Il convient aussi de creuser la question dans le sens de la prévention: l'épuisement croissant et le sentiment de ne pas être en parfaite santé pourraient entraîner des problèmes de santé plus graves à long terme.

En raison de notre environnement numérique, beaucoup de gens ont du mal à déconnecter de temps à autre. Toutefois, s'ils sont utilisés correctement, les outils numériques peuvent être salvateurs pour la santé mentale, comme nous le montrons au moyen de l'assistance psychothérapeutique.

Il y a tout de même une bonne nouvelle: notre étude révèle que l'état psychique général de tous les groupes d'âge s'est amélioré depuis la fin de la pandémie. Les relations sociales



ont un impact important à cet égard, comme le montrent les témoignages que nous avons recueillis auprès de quatre jeunes, qui expliquent comment ils ont vécu la perte des contacts sociaux et le retour à la normale.

Nous en profitons aussi pour vous donner quelques conseils concrets. Vous découvrirez ainsi quels examens préventifs sont utiles, quand et pour qui. Les personnes ayant participé à notre étude sur la santé considèrent que la prévention est la voie royale pour maîtriser les coûts de la santé.

Je vous souhaite une lecture enrichissante.

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'P. Colatrella'.

Philomena Colatrella
CEO de la CSS

«Beaucoup de gens vivent dans une zone d'ombre en ce qui concerne leur santé»

Selon l'étude sur la santé CSS, plus d'un tiers de la population ne se sent pas en parfaite santé. Pour Michael Hermann, le directeur de l'étude, cela pourrait finir par nuire à la productivité globale et au bien-être de la société.



Michael Hermann

est géographe et politologue. Il dirige l'institut de recherche Sotomo.

Michael Hermann, commençons par l'aspect positif: selon l'étude sur la santé que vous avez réalisée avec votre institut de recherche Sotomo, la santé psychique de la population suisse est meilleure qu'en 2022, juste après la pandémie. Quelles en sont les raisons?

Cela s'explique principalement par le fait que les gens ont repris leurs habitudes sociales, renoué leurs contacts, ce qui a stabilisé leur bien-être psychologique. Nombreux sont ceux qui ont appris à gérer les changements après la pandémie. Cependant, la pression liée à l'exigence de la performance et de la santé reste forte, notamment chez les jeunes adultes. Si les conséquences de la pandémie restent perceptibles, cela tient surtout au fait qu'elle a incité de nombreuses personnes à se préoccuper davantage de leur santé physique et mentale.

En ce qui concerne la santé mentale, y a-t-il de grandes différences entre la population plus jeune et celle plus âgée?

Les jeunes adultes, et plus encore les jeunes femmes, sont plus souvent concernés par les souffrances psychiques, ce qui s'explique essentiellement par la pression de la performance. L'état psychique des personnes de plus de 65 ans est au contraire plus stable.

L'étude parle de «nouvelle pandémie» dans le contexte de la pression de la performance que nous venons de mentionner pour la jeune génération.

Le monde du travail nous rend-il malades?

Le problème est que les frontières entre travail et loisirs s'estompent de plus en plus et que beaucoup de gens ne parviennent pas vraiment à bien déconnecter. Cela concerne non seulement le travail, mais aussi la joignabilité permanente sur les réseaux sociaux, ce qui amplifie encore le stress. Cette situation conduit souvent à l'épuisement, parce que l'on ne parvient jamais vraiment à se reposer, sans oublier la pression croissante de la performance, qui exige des gens qu'ils soient constamment productifs et efficaces.

En ce qui concerne l'état de santé général, plus d'une personne interrogée sur trois affirme ne pas se sentir en parfaite santé. En quoi est-ce préoccupant, et ces résultats se recourent-ils avec ceux d'études d'autres pays industrialisés?

Le pourcentage de personnes qui ne se sentent pas en parfaite santé est effectivement élevé. Dans le même temps, l'étude actuelle montre toutefois que le pourcentage de personnes qui se sentent clairement malades a baissé pour la première fois depuis la pandémie. L'état de santé de nombreuses personnes est mitigé: elles ne se sentent donc ni malades ni en parfaite santé, ce qui montre qu'elles vivent dans une zone d'ombre marquée par des fluctuations de leur bien-être. En ce qui concerne la situation dans d'autres pays industrialisés, je présume que des tendances similaires sont observées. Néanmoins, nous ne disposons actuellement d'aucune comparaison spécifique pour le contexte international.

«Les frontières entre travail et loisirs s'estompent de plus en plus.»

Michael Hermann

Selon vous, à quels risques est exposée une société qui se sent manifestement de plus en plus malade?

L'épuisement croissant et le sentiment de ne pas être en parfaite santé peuvent entraîner à long terme des problèmes de santé plus graves chez les personnes concernées. La qualité de vie se dégrade, et il y a un risque que les maladies psychiques et physiques se multiplient. Un épuisement peut finalement conduire à l'isolement social ou au burn-out et donc à une moins grande participation à la vie privée et professionnelle, ce qui pourrait nuire à la productivité globale et au bien-être de la société.

Quelles sont les pistes présentées par l'étude pour rompre avec cette tendance?

L'étude révèle que les mesures de prévention et le renforcement de la promotion de la santé jouent un rôle clé pour rompre avec cette tendance. Sur le lieu de travail notamment, les personnes interrogées réclament des mesures pour réduire la pression de la performance et promouvoir un juste équilibre entre vie professionnelle et vie privée. Dans ce domaine, les employeurs doivent aussi contribuer à renverser la tendance.

Voici comment j'ai repris une vie normale

Les jeunes ont vécu de façon très différente la période de la pandémie et la reprise des relations personnelles qui a suivi. Voici quatre témoignages de Suisse romande et de Suisse alémanique.

Les relations humaines sont importantes.

Des liens sociaux positifs sont fondamentaux pour notre santé et notre satisfaction. Comment fonctionnent-ils exactement? Apprenez-en davantage à ce sujet dans l'article en ligne et le podcast.



css.ch/rerelations-saines




Pour améliorer mes connaissances linguistiques, j'ai passé un an en Allemagne. Mon arrivée là-bas a coïncidé avec le début de la pandémie. Mon école était fermée, et le club de taekwondo dans lequel je m'étais inscrite aussi. Avec ma famille d'accueil et ses chiens, nous faisons des promenades pour découvrir les environs. C'était bien, mais cette expérience n'était pas très enrichissante socialement. Le retour à la normale a été compliqué: les relations avec mes amies et amis s'étaient estompées.

Grâce à l'uni, tout a repris sa place.

J'ai alors commencé à me rendre régulièrement aux concerts pour étudiants avec une amie et j'ai peu à peu réussi à développer mon super cercle d'amis actuel.»


Marie, Lausanne, 21 ans



Après la pandémie, j'ai eu l'impression que beaucoup de personnes étaient plus enclines à nouer de nouvelles relations.

Je savourais moi aussi les rencontres avec les autres d'une nouvelle manière. Malheureusement toutefois, certaines relations n'ont pas duré. J'ai vite perdu de vue des personnes dont je venais juste de faire la connaissance. Ma relation avec ma famille a elle aussi évolué positivement, car je passais beaucoup de temps avec elle pendant la pandémie, ce qui n'était pas le cas auparavant à cause de l'école ou du travail. Je me suis également rendu compte de l'importance du scoutisme à mes yeux, ce qui m'a donné une motivation nouvelle. J'ai eu envie d'investir plus de temps dans cette activité. Aujourd'hui encore, le scoutisme est une partie importante de ma vie.»

Moritz, Stansstad, 20 ans




Le premier confinement a été lourd de conséquences. J'étais à la montagne avec mes parents et mes sœurs. Je devais me contenter de contacts téléphoniques avec mes deux meilleures amies. Mon cercle d'amis tout entier se trouvait dans la vallée. A la montagne, je n'ai vu personne pendant six mois. Quand nous avons pu rentrer, nous avons rapidement recommencé à nous voir et à organiser des soirées ensemble.

Après des mois de solitude et d'isolement, j'avais tout simplement envie de retrouver une vie sociale normale.

C'est surtout pour cette raison que je me suis fait vacciner.»

Clotilde, Villars-sur-Ollon, 23 ans



Pour moi, la période de la pandémie n'a pas du tout été aussi horrible que ce que certains décrivent souvent. Il y avait assez de possibilités de rester en contact. Donc j'ai pu reprendre ma vie sociale rapidement après le coronavirus.

Toutefois, je vis mes relations de façon beaucoup plus consciente qu'il y a encore quelques années.

Plus on vieillit, et plus on enlève sa carapace, ce qui rend les contacts plus intenses. L'entourage personnel au départ resserré se disperse un peu partout en Suisse au fur et à mesure que le temps passe. Les contacts en personne, qui permettent de parler ensemble de la vie, sont d'autant plus précieux.»

Lisa, Lucerne, 20 ans

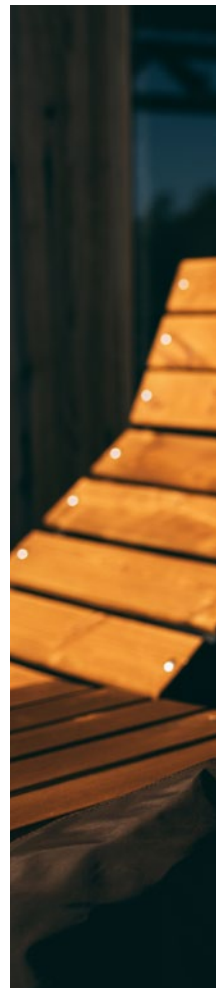
A quand remonte la dernière fois que vous n'avez rien fait?

La forte pression de la performance et l'épuisement permanent sont devenus la norme: les résultats de l'étude sur la santé CSS donnent matière à réflexion. Quelles sont les causes de cette fatigue constante?

Près de 70% des personnes interrogées ont affirmé, dans le cadre de l'étude sur la santé CSS, qu'elles se sentaient fatiguées et percevaient chez elles un épuisement latent. Cela est préoccupant, car la pression croissante des délais et des résultats a tôt ou tard un impact sur la santé. Le sociologue Hartmut Rosa explique que nous sommes victimes d'une triple accélération, marquée par le progrès technique, le changement social et le rythme de vie. Il explique qu'il est difficile d'échapper à cette accélération et à cet accroissement de la charge de travail. C'est une hérésie de croire qu'il est possible de récupérer en organisant des pauses ou des vacances sans retomber dans les vieux schémas quand le quotidien se réinstalle.

Des boîtes de réception débordant d'e-mails, le flot général d'informations et le sentiment d'être détourné de son véritable travail sont aujourd'hui caractéristiques de nombreux rapports de travail, explique Hartmut Rosa. La bureaucratie débordante en est l'une des causes, avec toujours plus d'objectifs en matière de contrôle et toujours moins de marge de manœuvre. Sans oublier les sources de distraction permanentes, par exemple en raison du smartphone, qui diminue la capacité d'attention, en conséquence de quoi le travail paraît plus éprouvant et le sentiment d'épuisement s'installe plus rapidement.

La principale raison du scepticisme du sociologue est toutefois que les individus ne peuvent échapper à cette





spirale d'accélération s'ils n'essaient pas tout de suite de rompre avec la manière dont le travail détermine notre existence. Cela ressort également de l'étude sur la santé CSS: 57% des personnes interrogées ont affirmé ressentir la pression liée à l'exigence d'être toujours en bonne santé et performantes, un pourcentage qui n'avait jamais été aussi élevé auparavant.

Pression de la réalisation de soi

Anna Katharina Schaffner, chercheuse en études culturelles, qui travaille sur l'histoire de l'épuisement, évoque une pression de la réalisation de soi. Selon elle, le travail n'est pas uniquement un moyen de gagner sa vie. Il doit aussi donner une identité. A cause de cela, il est surévalué, et beaucoup de personnes ont perdu le lien avec elles-

mêmes et leurs véritables besoins. La médecin Mirriam Priess tient un discours similaire: «Les gens font un burn-out parce qu'ils ont perdu le lien avec eux-mêmes et leur environnement.» Ces deux scientifiques sensibilisent donc sur le fait qu'il ne faut pas seulement chercher les causes de l'épuisement dans des conditions extérieures comme le monde professionnel stressant. Les personnes qui se définissent en priorité par leurs résultats, que cela soit au travail, dans le sport ou en se sacrifiant pour les autres, sont particulièrement sujettes aux états d'épuisement, pouvant aller jusqu'au burn-out.

Dans l'émission de la SRF «Sternstunde Philosophie» sur le thème de l'épuisement, dans laquelle l'étude sur la santé

CSS a été citée, Anna Katharina Schaffner s'est exprimée avec pertinence en ces termes: «Beaucoup de besoins de base sont projetés dans le travail. Quand quelque chose s'y passe mal, cela affecte tout notre être.» Il n'est pas étonnant que le terme «workaholic» ait pratiquement disparu de l'usage linguistique car, aujourd'hui, énormément de personnes correspondent à cette définition et se soumettent à un dictat de la productivité. Ne plus pouvoir vraiment lâcher prise, être joignable en permanence: nous ne savons plus comment ne rien faire. Selon la chercheuse en études culturelles, nous avons tellement intériorisé la culture de la compétitivité que le caractère exploitable sert de référence dans tout ce que nous faisons.

Il est donc peu étonnant que l'épuisement soit devenu un état permanent, qui s'accompagne d'un sentiment d'aliénation: «Beaucoup de gens ne remarquent même plus ce qui leur prend de l'énergie et ce qui leur en donne», explique A. K. Schaffner. Pour découvrir concrètement ce qui nous fait vibrer et qui correspond à nos propres besoins, au-delà de la prétention que cela doit pouvoir être exploité professionnellement d'une manière ou d'une autre, il faut cesser de légitimer exclusivement sa propre existence par la notion de performance, sous une forme quelconque. Cette option s'offre au moins à toutes les personnes qui travaillent pour gagner leur vie. Remettre en question ses propres schémas comportementaux est parfois une voie plus prometteuse que celle d'être entièrement à la merci de la logique d'accélération de notre société.

Plus de prévention: la voie royale

«Freiner les coûts, oui!» Les participantes et participants à l'étude sur la santé CSS sont unanimes à ce sujet. On réclame davantage de mesures de prévention et de promotion de la santé pour parvenir à des améliorations durables. Une chose est claire: il faut maintenir le niveau élevé des soins. Voici un aperçu des résultats de l'étude.

Qualité et accessibilité incontestées

Dans l'ensemble, **70%** des personnes interrogées se prononcent en faveur de la garantie des soins médicaux. Cette majorité nette souligne la grande importance que la population suisse accorde à la qualité et à l'accessibilité des prestations de santé.

93% pour plus de prévention

Pour une grande partie des personnes interrogées, une prévention accrue constitue la voie royale pour freiner les coûts. **54%** y disent oui, et **39%** plutôt oui.

Prévention: qui est responsable?

La politique arrive en première position avec **42%**, suivie de la responsabilité individuelle avec **38%**. Autrement dit, chacune et chacun doit être placé devant ses responsabilités pour améliorer la situation actuelle. Toutefois, les attentes envers l'Etat sont encore plus grandes, et ce dernier doit jouer un rôle majeur dans l'amélioration de la promotion en matière de santé. De plus, les employeurs sont cités fréquemment par **34%** des personnes interrogées.

Rôle important des assureurs-maladie

Un tiers des personnes interrogées est d'avis que les assurances-maladie devraient assumer davantage de responsabilités en matière de promotion de la santé et de prévention. Cela pourrait s'expliquer par le fait que celles-ci sont perçues comme des acteurs centraux du système de santé qui, malgré les restrictions légales, peuvent influencer sur la promotion de la santé par le biais de mesures indirectes telles que des campagnes d'information ou le soutien de programmes de prévention.

Récompenser les comportements sains

Les primes liées au comportement pourraient inciter la population à vivre plus sainement. Une faible majorité de **54%** est favorable à l'idée de récompenser les comportements sains.

Montrer du doigt

Les médecins qui occasionnent des coûts élevés de façon inexpliquée, par exemple en prescrivant des traitements inutiles, doivent davantage être montrés du doigt. **90%** seraient assurément ou plutôt favorables à une réglementation dans ce domaine.

Plus d'Etat?

Il n'y a pas de réponse tranchée à la question de savoir si l'Etat doit mieux prendre en charge les coûts de la santé. Tandis que **49%** diraient oui sans hésiter ou plutôt oui, **44%** y seraient à coup sûr opposés ou plutôt opposés.

En ligne vs hors ligne: le meilleur des deux mondes

Depuis la pandémie, les approches thérapeutiques numériques sont de plus en plus intégrées dans l'assistance psychothérapeutique, tandis que l'offre de programmes d'autoassistance en ligne est de plus en plus étoffée. Qu'est-ce qui caractérise une offre efficace?



Laura Bielinski

est collaboratrice clinique, postdoctorante et chercheuse à l'institut de psychologie de l'Université de Berne.

Les programmes thérapeutiques en ligne sont à bas seuil, donc faciles d'accès. En cas de problèmes psychologiques, il s'agit d'un effet bienvenu: «Il est possible d'atteindre davantage de personnes concernées par rapport aux thérapies classiques en cabinet», affirme Laura Bielinski, qui est chercheuse dans ce domaine à l'institut de psychologie de l'Université de Berne. Les programmes d'intervention numériques et les applis sont également associés à la thérapie en personne classique. On parle de «Blended Psychotherapy» (psychothérapie mixte).

Il y a différentes possibilités de combiner les éléments en ligne et hors ligne dans le cadre d'une thérapie. Les professionnelles et professionnels peuvent donc demander à leurs patientes et patients d'approfondir au quotidien ce qu'ils ont appris à l'aide des outils numériques, de tenir un journal, de noter leurs humeurs, de faire des exercices de pleine conscience ou, au moyen de la réalité virtuelle, de se pencher sur des situations qui leur déclenchent un trouble anxieux. Cela permet d'utiliser de manière plus efficace et ciblée la séance en présentiel. Les offres thérapeutiques numériques peuvent aussi être un moyen de patienter en attendant qu'une place se libère chez une ou un thérapeute ou d'assurer un suivi.

«L'efficacité de la psychothérapie mixte a surtout fait l'objet d'études en cas de dépressions et de troubles anxieux jusqu'à présent, et une grande partie des offres repose sur la thérapie comportementale cognitive», explique Laura Bielinski. Elle ajoute que le taux d'abandon est plus faible quand les outils numériques sont combinés à une thérapie classique dans une salle de consultation que quand de tels programmes sont utilisés comme simple autoassistance.

Ce à quoi il faut veiller

Avec l'offre grandissante, il n'est pas facile de juger du sérieux des outils numériques. Laura Bielinski recommande de veiller aux aspects suivants:

- Le but et le contenu ainsi que l'identité du prestataire sont-ils communiqués de façon transparente?
- Le thème de la protection des données est-il évoqué? Est-elle respectée?
- Y a-t-il un point de contact en cas d'urgences? Cela doit être garanti pour la sécurité des patientes et patients.
- L'efficacité de l'offre est-elle attestée scientifiquement? En Suisse, il n'existe pas encore de liste des programmes en ligne fondés sur des données probantes. Comparez avec les offres disponibles en Allemagne.

La CSS mise notamment sur la thérapie psychologique en ligne «deprexis», que les personnes disposant d'une assurance complémentaire peuvent utiliser gratuitement pendant trois mois. Elle aide à déceler et modifier quelques schémas de pensée et comportementaux.

Un grand potentiel à exploiter

Laura Bielinski constate qu'il reste encore un grand potentiel à exploiter dans la mise en œuvre de programmes en ligne dans des contextes thérapeutiques classiques. Depuis la pandémie, les expériences relatives aux interventions numériques dans la prise en charge de routine ont certes augmenté. L'utilisation de la visiophonie s'est par exemple davantage établie grâce à la flexibilité horaire et géographique. La chercheuse ajoute toutefois qu'il manque des connaissances et de l'expérience sur la manière d'intégrer les interventions numériques de façon optimale. Il serait donc souhaitable d'approfondir cet aspect



dans le cadre des formations continues des spécialistes.

Grâce à des solutions de psychothérapie mixte comme «YLAH», qui bénéficie du soutien de la CSS dans le cadre du programme d'encouragement «Future of Health Grant», tant les spécialistes que les personnes en quête d'assistance sont de plus en plus disposés à associer les solutions analogiques et celles numériques. Il est ainsi possible de combiner le meilleur des deux mondes. «De telles approches innovantes sont importantes pour faire tomber les barrières qui empêchent les personnes ayant des problèmes psychologiques de trouver de l'aide», affirme Anne Bode, responsable de la Gestion de la santé CSS.

Laura Bielinski souligne que la psychothérapie mixte est une opportunité d'optimiser la psychothérapie, tant pour les patientes et patients que pour les thérapeutes. Cela ressort également de la dernière étude sur la santé CSS: plus de 70% estiment que la principale opportunité du numérique est d'améliorer l'interconnexion et la communication entre le corps médical et les patientes et patients.

Sérieux et efficace?

Le programme en ligne est-il sérieux et efficace? Vu qu'une telle liste n'existe pas encore en Suisse, il vaut la peine de consulter la liste allemande des «digitale Gesundheitsanwendungen»:



diga.bfarm.de

Prévention: quand et comment?

Chez les personnes qui se sentent en bonne santé aussi, les examens de prévention, appelés dépistages, aident à déceler des maladies à un stade précoce. Plus le diagnostic est posé tôt, plus les chances de guérison sont grandes. Voici un aperçu des différents examens et recommandations de prévention.

Col de l'utérus: pour le dépistage précoce du cancer du col de l'utérus, il est recommandé de faire un frottis vaginal (test de Papanicolaou) dès l'âge de 21 ans.

Prévention pour les enfants et les jeunes

Pour les enfants et les jeunes, la prévention joue un rôle important. pédiatrie suisse publie des checklists complètes et détaillées des examens de prévention pour les enfants et les jeunes. Celles-ci permettent de n'oublier aucun aspect important pour le développement des enfants et des jeunes.



[pediatriesuisse.ch](https://www.pediatriesuisse.ch)

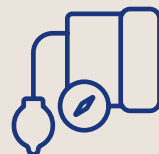
dès
18
ans

Hypertension artérielle: l'hypertension artérielle est l'un des principaux facteurs de risque de maladies cardiovasculaires. Il faudrait donc faire un dépistage tous les trois ans à partir de 18 ans et même chaque année à partir de 40 ans.

dès
21
ans

dès
40
ans

Taux de cholestérol: tous les deux à cinq ans, un dépistage du cholestérol est recommandé à partir de 40 ans selon l'évaluation du risque.





Diabète: tous les trois ans, un dépistage est recommandé à toutes les personnes adultes à partir de 45 ans.

dès
45
ans

Anévrisme de l'aorte abdominale: un anévrisme est une dilatation de l'aorte abdominale, qui peut subitement entraîner sa rupture. Pour les hommes de 65 à 75 ans qui sont des fumeurs actifs ou d'anciens fumeurs, une échographie de l'abdomen est recommandée pour vérifier la présence d'un anévrisme de l'aorte abdominale.

dès
65
ans

dès
50
ans

Cancer du sein / mammographie: l'intérêt de la mammographie est contesté depuis des années, notamment en raison du nombre élevé de faux-positifs (le résultat du test est positif, alors que la femme est en bonne santé). C'est pourquoi EviPrev (voir encadré) recommande d'effectuer une mammographie de dépistage chez les femmes de 50 à 75 ans, après qu'une discussion sur les bénéfices et les risques a été menée avec la patiente.

Cancer colorectal: en Suisse, deux personnes sur cent meurent d'un cancer du côlon avant l'âge de 80 ans selon les estimations. Pour réduire le taux de mortalité, un examen de prévention pour le dépistage de routine du cancer du côlon est recommandé aux adultes de 50 à 75 ans.

Cancer de la prostate: le dosage du PSA (antigène prostatique spécifique) est contesté, tout comme la mammographie, surtout parce que les résultats d'études cliniques ont donné lieu à des discussions. Un dépistage est indiqué à partir de 40 ans chez les hommes qui présentent un risque accru, par exemple parce que leur père était déjà atteint d'un cancer de la prostate.



EviPrev

Le programme EviPrev a pour objectif d'encourager les mesures de prévention et de promotion de la santé dans les soins en Suisse afin de réduire les maladies et les décès prématurés. EviPrev a été développé par les instituts médicaux des Universités de Lausanne, de Berne et de Zurich ainsi que par l'Institut Tropical et de Santé Publique Suisse.



eviprev.ch/fr/

Vis-tu
dans
l'instant
présent?

css.ch/tempsdevie

CSS