

Dr. R. Balan-Moratto
103 Boulevard Saint Michel
75005 PARIS
www.dr-balan.fr
01 80 98 99 99
06 29 32 62 99

Consultation de prévention du vieillesse pathologique

**La consultation s'adresse à toute personne âgée de
50 ans et plus qui souhaite optimiser son état de
santé et rester en forme**



Le temps qui passe n'est pas une fatalité...
car on peut apprendre à bien vieillir...



Comment se déroule la consultation ?

Un entretien de 45 minutes environ est nécessaire pour aborder :

- les facteurs de risque cardio-vasculaires et la prévention des cancers
- la nutrition : habitudes alimentaires, consommation des antioxydants, rôle du jeûne intermittent, etc.
- l'état psychologique et l'origine psychosomatique de certaines pathologies, gestion du stress, anxiété, dépression
- le sommeil (troubles du sommeil, apnée du sommeil)
- l'état locomoteur (souplesse des articulations, masse musculaire, vitesse de marche)
- la mémoire (troubles bénins ou maladie de la mémoire ?)
- l'état neurosensoriel (audition, vision)

Il est important de connaître les antécédents médicaux familiaux, notamment des parents de premier degré

⇒ L'entretien sera suivi d'un examen clinique approfondi

... Et après ?

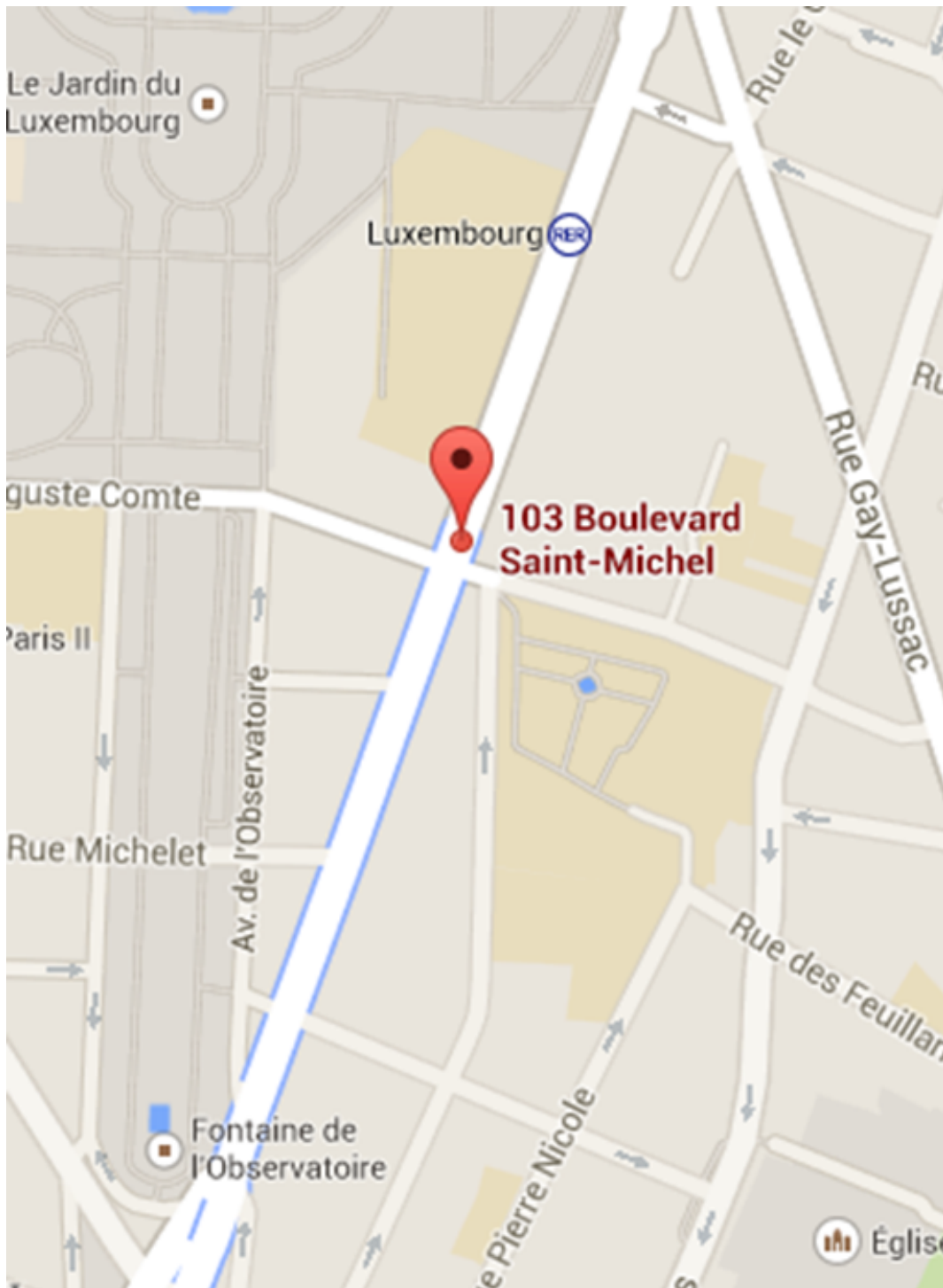
La prescription d'examen complémentaires peut s'avérer nécessaire : prise de sang, échographie cardiaque, polygraphie du sommeil, etc.

Une fois la synthèse des éléments cliniques et paracliniques effectuée, un programme de prévention est établi en concertation avec le patient pouvant comporter :

- des actions à mettre en place par le patient : intensification de l'activité physique, ajustement du régime alimentaire, méditation, sophrologie, etc
- un ajustement du traitement et la prescription de phytothérapie et/ou de micro nutrition

⇒ L'accompagnement s'effectuera grâce à un suivi tous les 3 à 6 mois





CENTRE Luxembourg
103 boulevard Saint-Michel
75005 PARIS
01 80 98 99 99
06 29 32 62 99

www.centre-luxembourg.com