Fondation Mutualia
Joie pour l'avenir GRAND OUEST

DÉPISTAGES
les réaliser depuis son domicile

Cancer colorectal, du sein, des testicules, VIH, maladie Cœliaque, cystite, Covid-19… Saviez-vous que vous pouviez réaliser certains dépistages depuis chez vous ?
Nul besoin de prendre un rendez-vous, dépistez-vous au chaud et au calme. Vous pourrez ensuite consulter votre professionnel de santé.

1. Le dépistage du cancer colorectal

De 50 à 74 ans, une invitation à participer au dépistage du cancer colorectal est adressée à chacun, homme comme femme. Le kit de dépistage peut vous être remis par votre médecin traitant, un gastro-entérologue ou un gynécologue. Il peut également être acheté en pharmacie ou envoyé directement à votre domicile en l'achetant en ligne via le site www.monkit.depistage-colorectal.fr. Ce test se réalise chez soi en quelques minutes. Après avoir collé le papier de recueil des selles sur la lunette des toilettes et ouvert le tube, grattez la surface des selles à l'aide de la tige verte. La partie striée de la tige doit en être recouverte. Ensuite, refermez bien le tube et secouez-le énergiquement. Une fois avoir rempli, daté et collé l'étiquette sur le tube, glissez-le dans le sachet de protection, qui sera lui-même glissé dans l'enveloppe de retour. Une fois renvoyés (au plus tard 24h après et ni le samedi, ni la veille d'un jour férié), vos échantillons de selles seront analysés pour vérifier l'absence de sang dans ces dernières. Vous recevrez vos résultats, ainsi que votre médecin, sous 15 jours.

Nous vous conseillons vivement de le réaliser! Le cancer colorectal est la deuxième cause de décès par cancer en France et cet examen peut le détecter à un stade peu évolué.

2. Le dépistage du VIH[1]

En France, 30 000 personnes sont porteuses du VIH sans le savoir. Or cette ignorance met en danger leur santé et favorise la propagation du virus. En cas de doute d'infection au VIH de plus de 3 mois, vous pouvez vous procurer un autotest VIH en pharmacie sans prescription médicale. À réaliser à la maison, en toute confidentialité et sans matériel, il permet d'obtenir un résultat sous 15 minutes avec seulement une goutte de sang. Cet outil ne remplace pas le dispositif de dépistage actuel, il est complémentaire.

En cas de résultat positif, une confirmation en laboratoire est nécessaire. En cas de doute sur le résultat obtenu, consultez votre médecin.

3. Le dépistage maladie Cœliaque[2]

Douleurs abdominales, troubles digestifs, amaigrissement ou encore fatigue, les symptômes de l'intolérance au gluten peuvent rapidement impacter la vie quotidienne. Aussi appelée maladie cœliaque, elle touche près de 650 000 personnes en France.

Si vous avez un doute, vous pouvez vous procurer un autotest en pharmacie. Ces derniers ne nécessitent qu'une goutte de sang et le résultat est disponible 5 à 10 minutes plus tard.

4. Le dépistage de la cystite

La cystite est une infection urinaire fréquente. Il s'agit d'une inflammation de la vessie, généralement causée par une infection bactérienne, qui peut se caractériser par des douleurs et des brûlures lors de la miction, un besoin urgent et fréquent d'uriner, une urine trouble ou malodorante, un inconfort pelvien, du sang dans les urines ou encore, dans les cas graves, de la fièvre. En cas de soupçons de cystite, un dépistage à la maison est possible. En effet, des autotests sont disponibles en pharmacie. Pour le réaliser, rien de plus simple. Après avoir recueilli vos premières urines du matin dans un gobelet propre et sec, vous devez y tremper la bandelette fournie et attendre quelques minutes pour lire les résultats.

En cas de test positif, consultez un médecin afin de confirmer ce résultat et obtenir un traitement adéquat.

5. Le dépistage du Covid-19

Si vous pensez être atteint du Covid-19 et que vous souhaitez en avoir le cœur net, vous pouvez réaliser un autotest. Disponibles en pharmacie, ils vous permettent de réaliser un prélèvement nasopharyngé et ainsi de savoir si vous êtes positif ou non. Si tel est le cas, et que vous avez des symptômes, protégez vous ainsi que votre entourage, en portant un masque le temps que les principaux symptômes disparaissent.

En cas de résultat négatif, si vos symptômes s'aggravent, consultez votre médecin. N'oubliez pas également que le covid est une maladie contagieuse. En cas de doute, n'hésitez pas à porter un masque pour protéger les personnes les plus vulnérables.

6. L'autopalpation mammaire et testiculaire

La prévention commence également au quotidien. Pour la palpation mammaire, l'idéal est de l'effectuer tous les mois, après ses règles, lorsque les seins ont repris leur volume habituel. Pour vous aider à la réaliser, vous pouvez vous rendre sur la fiche conseil du CHU de Montpellier.

Pour la palpation testiculaire, réalisez-la à la sortie de la douche, de manière régulière. Palpez vos testicules et votre scrotum par-dessous avec la paume de la main ouverte. Observez si leur poids a changé. Puis, placez votre index et votre majeur sous un testicule et le pouce au-dessus. Faites-le rouler d'avant en arrière afin de vérifier l'absence de durcissement, de nodule ou de changement de volume. Renouvelez cette étape sur le second testicule.

Si vous sentez une grosseur nouvelle, ou en cas de doute, consultez votre médecin.

Aujourd'hui, de nombreux examens et dépistages sont possibles depuis son domicile. Toutefois, ils ne remplacent pas l'expertise d'un professionnel de santé. Échangez régulièrement avec votre médecin et en cas de doute, consultez-le. Mieux vaut prévenir que guérir.

En cas de résultats positifs ou d'appréhension, des professionnels peuvent vous écouter et vous conseiller. Ainsi, en complément et/ou en attendant votre rendez-vous, vous pouvez également vous orienter vers des plateformes d'écoute spécialisées.

Sida Info Service
0 800 840 800 - numéro gratuit 7 jours sur 7 (jours fériés compris), de 8 h à 23 h, en France métropolitaine et les départements d'outre-Mer.
À l'écoute de tous. Séronégatif·ve, séropositif·ve, malade, proche d'une personne touchée, que vous n'ayez pas réalisé le test de dépistage ou que vous soyez en attente de résultats, vous pouvez les contacter pour échanger et être écouté.

SOS Allô Cancer
0800 50 40 50 - numéro gratuit
Un numéro vert à disposition des patients, de leurs proches et de toute personne s'interrogeant à propos du cancer. Composé d'experts et animé par la société lavalloise Atlantic santé, SOS Allô Cancer répond à vos problématiques et vous écoute.

Allo diagnostic gluten
0 800 000 622 - numéro gratuit - du lundi au vendredi, de 9 h à 18 h
Via ce numéro, des diététiciens-nutritionnistes pourront répondre à vos questions et évaluer vos symptômes, vous informer sur les étapes du diagnostic et vous accompagner dans la prise en charge nutritionnelle si nécessaire.

Sources :
1 - *Infection par le VIH et les IST bactériennes, Point épidémiologique du 28 novembre 2017, Santé Publique France*
https://www.e-cancer.fr/Presse/Dossiers-et-communiques-de-presse/Depistage-du-cancer-colorectal-les-kits-de-depistage-livres-directement-a-domicile - Consulté en novembre 2023
2 - *https://www.e-cancer.fr/Presse/Dossiers-et-communiques-de-presse/Depistage-du-cancer-colorectal-les-kits-de-depistage-livres-directement-a-domicile - Consulté en novembre 2023*

11.2023
Création graphique Agence Dupanel