

# Les Instants Santé

C'est simple, rapide et efficace !

Vos Instants Santé sont entièrement pris en charge par la MSA.



➔ Comme plus de 100 000 personnes chaque année en France, bénéficiez des **Instants Santé**, un dispositif proposé à tous les adhérents MSA de 25 à 74 ans ainsi qu'aux plus jeunes de 16 à 24 ans.

Profitez de la venue des **Instants Santé** dans votre canton.



MSA Côtes Normandes  
Médecine préventive  
Téléphone : 02 31 25 39 42

L'essentiel et plus encore



Près de  
chez vous...

# Vivez vos Instants Santé

L'essentiel et plus encore





Les examens de santé  
nouvelle formule

**Avec les Instants Santé...**

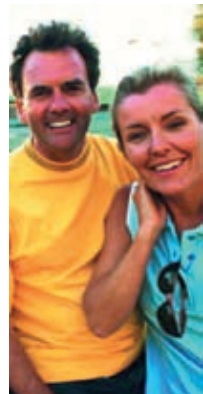
**...Vous avez aujourd'hui  
l'occasion de faire  
un point global  
sur votre santé !**

Vous avez entre **25 et 74 ans**,  
nous vous proposons de réaliser  
un bilan de votre état de santé.

Pour les jeunes de 16 à 24 ans,  
un questionnaire santé est adressé.



- ➔ Un questionnaire vous sera adressé **quinze jours avant votre bilan** de santé. Quelques minutes suffisent pour le remplir. Si vous avez entre 35 et 54 ans, un point sur votre santé bucco-dentaire vous sera également proposé.



- ➔ **Quelques semaines plus tard**, un bilan biologique et des examens complémentaires vous seront proposés sur votre canton.

**Seront réalisées :**

diverses mesures nécessaires à l'évaluation de votre risque cardiovasculaire (poids, taille, périmètre abdominal, tension artérielle, glycémie, cholestérol...)

**Pourront également vous être proposés, selon votre âge et vos besoins :**

un test de l'audition et de la vision, un dépistage de l'hypertension oculaire, une mesure de la capacité respiratoire, un point sur votre dépendance et votre motivation à l'arrêt du tabac.



**Une fois les examens terminés**, vous prendrez rendez-vous auprès de votre médecin traitant pour une consultation spécifique. Votre médecin vous donnera les résultats de votre bilan et vous donnera des conseils sur votre capital santé, votre hygiène de vie, votre bien être... Il vous orientera, si nécessaire, sur des actions de prévention, adaptées à vos besoins.

