



Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

## Vos antécédents familiaux : protéger votre santé de façon proactive

Que cela vous plaise ou non, les membres rapprochés de votre famille jouent un rôle important dans votre santé actuelle et votre bien-être futur. Mise à part l'héritage, les membres de la famille grandissent souvent dans un environnement similaire et ils ont des habitudes de vie semblables. Par conséquent, si

l'un d'entre eux a souffert d'une maladie chronique ou d'un problème de santé, vous êtes plus à risque d'en souffrir en raison de vos liens du sang.



Heureusement, savoir, c'est pouvoir, surtout lorsqu'il s'agit de réduire les répercussions négatives de l'héritage familial sur votre santé. Si vous possédez la bonne information, vous pouvez faire de nombreuses choses pour prévenir ou réduire le risque de développer une maladie grave :

**Découvrez vos antécédents familiaux.** La première démarche consiste à effectuer une recherche afin d'établir vos antécédents familiaux en matière de santé. Ceux-ci se présentent sous forme d'un document écrit ou illustré relatant les principales maladies et les problèmes de santé rencontrés chez les trois générations de parents biologiques qui vous ont précédé. Ce document devrait comprendre l'âge de la personne au moment du diagnostic d'une maladie chronique, ainsi que l'âge et la cause du décès de toute personne ayant un lien du sang avec vous.

Dans la plupart des cas, le meilleur moyen de rassembler ces renseignements consiste à parler directement aux membres de votre famille. S'il y a lieu, les certificats de décès et les dossiers médicaux de la famille vous seront utiles. Lorsque ce document sera créé, assurez-vous d'en effectuer une mise à jour tous les deux ans et partagez cette information avec ceux à qui elle pourrait servir.

**Parlez à votre médecin.** Dès que l'historique de vos problèmes de santé familiaux sera complet, parlez-en à votre médecin. Ces renseignements l'aideront à prévoir les maladies et les problèmes de santé dont vous pourriez souffrir. De plus, il pourra vous recommander des examens, des évaluations et des modifications à votre mode de vie qui réduiront les risques et vous maintiendront en santé, votre famille et vous.

En particulier, assurez-vous de mentionner les éléments suivants, car ils pourraient signaler un risque plus élevé de problèmes de santé :

- Les maladies diagnostiquées plus tôt que l'âge normal auquel elles se manifestent chez la plupart des gens
- La même maladie diagnostiquée chez plus d'un membre de votre famille rapprochée
- Une maladie qui touche habituellement un sexe en particulier, mais qui s'est manifestée chez une personne du sexe opposé (par exemple, un homme chez qui un cancer du sein a été diagnostiqué)
- Plusieurs problèmes de santé diagnostiqués ensemble (par exemple, une maladie du cœur et le diabète)

**Passez des examens médicaux\*.** Grâce à une détection précoce, de nombreuses maladies héréditaires graves peuvent être tenues sous contrôle ou même prévenues. En se fondant sur vos antécédents

familiaux et d'autres facteurs de risque, votre médecin pourra recommander des examens de routine couvrant une variété de problèmes de santé. Les examens habituellement suggérés sont les suivants :

- **Le cancer du sein :** À l'âge de 40 ans, les femmes devraient se soumettre tous les deux ans à un examen clinique des seins et, à compter de l'âge de 50 ans, à une mammographie.
- **Le cancer du côlon :** À compter de l'âge de 50 ans, les hommes et les femmes devraient se soumettre tous les deux ans à une recherche de sang occulte dans les selles. Dans le cas où il existe des antécédents de cancer du côlon, une coloscopie est aussi recommandée à l'âge de 50 ans, ou 10 ans plus tôt si un parent, un frère ou une sœur a souffert d'un cancer du côlon.
- **Les maladies du cœur et l'accident vasculaire cérébral :** Chez les adultes âgés de 20 ans et plus, il est recommandé de vérifier tous les cinq ans leur taux de cholestérol. Cependant, chez les personnes possédant des antécédents familiaux de maladie du cœur ou d'accident vasculaire cérébral, d'obésité ou présentant d'autres facteurs de risque, un médecin pourrait recommander des analyses plus fréquentes.
- **Le diabète de type 2 :** L'Association canadienne du diabète recommande que toutes les personnes âgées de 40 ans et plus se soumettent tous les trois ans à un examen. Chez les personnes possédant des antécédents familiaux de diabète ou présentant d'autres facteurs de risque, des examens plus fréquents pourraient être suggérés.

**\*IMPORTANT :** Veuillez prendre note que ces recommandations sont fournies à titre d'information générale seulement et qu'elles ne doivent pas être considérées comme étant des conseils médicaux. Pour déterminer le type de recommandation et la fréquence des examens correspondant à votre situation, consultez un médecin.

**Prenez soin de vous.** Quels que soient vos antécédents familiaux, voici des suggestions qui vous permettront de réduire vos risques de développer de nombreuses maladies chroniques :

- Adoptez un régime alimentaire sain et équilibré, comprenant des produits de grains entiers, des fruits et des légumes. Autant que possible, limitez le sel, le cholestérol, les gras saturés et les gras trans
- Faites de l'exercice tous les jours
- Efforcez-vous de maintenir un poids santé
- Trouvez des moyens positifs de gérer ou de réduire le stress
- Cessez de fumer et évitez de consommer de l'alcool ou réduisez votre consommation

Lorsqu'il s'agit de santé, aucun d'entre nous ne peut exercer un contrôle sur ses antécédents familiaux. Cependant, si vous êtes bien renseigné et si vous centrez vos efforts sur la prévention de la maladie et sa détection précoce, vous optimiserez vos chances de vivre longtemps, de demeurer en santé et d'avoir une vie active.

© 2026 Morneau Shepell Ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.