

Health check-ups: passing trend or genuine preventive healthcare tool?

Check-up santé : phénomène de mode ou véritable outil de prévention ?

Health check-ups are attracting growing interest, whether they are considered a passing trend or a genuine preventive healthcare tool. Inaugurated on 16 February 2016 by HSH Prince Albert II, the Monaco Princess Grace Check-Up Unit complements the Principality's existing healthcare system and increases its attractiveness by offering a check-up unit that is unique in its field. Dr Gilles Chironi, cardiologist and head physician at the Monaco Princess Grace Check-Up Unit, tells us more.

Phénomène de mode pour les uns, véritable outil de prévention en matière de santé pour les autres, le check-up suscite l'intérêt croissant de la société actuelle. Inauguré le 16 février dernier par S.A.S. le Prince Albert II, le Monaco Princess Grace Check-up Unit vient compléter l'offre existante en Principauté, répondant ainsi au défi d'attractivité, grâce à une unité de bilans de santé unique en son genre. Eclairage avec le Dr Gilles Chironi, cardiologue, et chef de service du Monaco Princess Grace Check-up Unit.

Dr Chironi, why is it important to go for a health check-up?

Dr Gilles Chironi: Good health is our most valuable asset and it gives us the peace of mind to spend time on our activities more effectively. But all too often we fail to look after our health capital because we don't have the time or desire to do so. We are stressed and physically inactive. We develop unhealthy eating habits, drink too much alcohol, smoke occasionally. We gain weight and get older. None of this happens in a day! But all these risk factors threaten our health, especially if there is a family predisposition to the two great scourges of our society: cardiovascular disease and cancer. However, nowadays it's possible to detect abnormalities early on, when there's still time to treat and cure them. Far from being a passing trend, a health check-up lets us assess our health with a view to taking preventive action if need be. What's the state of my health capital? Are there abnormal-



ities that can be diagnosed and treated early to prevent them from developing into diseases? Or can I be reassured that I am in perfect health?

Do you need to meet specific criteria to qualify for a check-up?

Dr GC: Taking care of your health is a necessity that's all too often overlooked. But it's useful to devote some time to it every now and then by going for a check-up, either because you're at a transitional point in your life, or because you're under stress or simply dealing with the demands of modern life and have become aware of your

Docteur, quel est l'intérêt de faire un bilan de santé ?

Docteur Gilles Chironi : Une bonne santé est notre bien le plus précieux et nous permet de nous consacrer en toute quiétude et plus efficacement aux activités de notre vie. Mais trop souvent, nous négligeons de préserver notre capital santé par manque de temps ou d'intérêt. Nous sommes soumis au stress, à l'inactivité physique. Nous adoptons de mauvaises habitudes alimentaires, nous consommons trop l'alcool, parfois nous fumons... Nous prenons du poids et de l'âge... Tout cela ne se fait pas en un jour ! Mais ces facteurs de risque, a fortiori s'il existe

un terrain familial prédisposant, rendent notre santé vulnérable et menacée par les deux grands fléaux de notre civilisation : maladies cardiovasculaires et cancers. Or il est aujourd'hui possible de dépister très tôt des anomalies, lorsqu'il est « encore temps », de les traiter précocement et de les guérir. Un bilan de santé, loin de tout phénomène de mode, permet de faire le point sur la situation dans une optique de prévention : où en suis-je de mon capital santé ? Ai-je des anomalies précoces qu'il est temps de diagnostiquer et de traiter pour éviter l'évolution vers la maladie ? Ou au contraire, suis-je en pleine forme et puis-je être totalement rassuré(e) ?

Faut-il répondre à des critères spécifiques pour prétendre à un bilan de santé ?

Dr G.C. : Prendre soin de sa santé est une nécessité qu'on oublie trop souvent. Pourtant il est utile parfois d'y consacrer un peu de temps en s'offrant un bilan, soit pour faire le point à une période charnière de sa vie, soit par précaution parce qu'on

risk factors; or more generally, because you want to look after yourself, whereas you usually think more about others. You can also investigate an unexplained symptom, or request a second opinion following a diagnosis or treatment.

Anyone can ask to have a check-up, but everyone is unique and the content will differ depending on whether you're a man or woman and whether you're 20 or 70 years old! It's the doctor's job to tailor the check-up to the patient's needs, taking into account their age, symptoms and risk factors (if any).

What are the benefits of going for a check-up?

Dr GC: The major benefit of a medical check-up is essentially preventive. Of course, if we diagnose a disease or illness we'll treat it and recommend the best course of action. But if the results of the check-up are satisfactory or show minimal damage with no immediate danger, we can advise the individual on the lifestyle changes they must make to minimise their risk factors, on whether or not it would be useful for them to take a course of preventive medication, and suggest a follow-up monitoring strategy. As I said, we take a completely personalised, tailor-made approach.

What happens during a check-up?

Dr GC: There are different options. The important thing is to combine extensive medical expertise with effective initial communication and high quality ongoing support. In our unit, for example, which offers two 70-sqm suites in new premises, we offer check-ups that can be done in less than a day. This time frame allows us to combine thorough blood tests, the expertise of several specialists (cardiology, ENT, ophthalmology, urology, gastroenterology, gynaecology, dermatology, etc.), radiology exams and function tests, punctuated by a meal break. At the end of the day, the head physician

reviews the results and medical summary during a consultation with the patient. This schedule ensures timely, accurate results and saves time. It goes without saying that the entire check-up is completely confidential.

Is it expensive?

Dr GC: The most important aspect about our check-up process is that it offers patients the major benefit of receiving a comprehensive review of their health within a single day. Of course, being able to offer such high-quality human and technical resources has a cost. However, since we plan our check-ups in advance and tailor them to the medical issues and wishes of each individual, there are no nasty surprises: the fee is communicated beforehand and is completely transparent. Nonetheless, the cost of a one-time check-up can be regarded as an investment in your future. If we detect the narrowing of a brain artery, for example, and are able to take swift and effective preventive action, the cost to the patient is dramatically reduced (both financially and in terms of quality of life), as we will have potentially avoided a stroke.

Getting a one-time check-up is a good idea, but what about the follow-up care?

Dr GC: Having established contact with the patient before the check-up, they remain in close contact with their designated physician afterwards, either by phone or email. If the patient desires, they may return for another consultation or a follow-up health check. This is called continuity of care, and is part of our personalized healthcare service.

est soumis au stress et aux charges de la vie moderne, et qu'on prend conscience de ses propres facteurs de risque ; et plus généralement pour prendre soin de soi, alors qu'habituellement on se préoccupe surtout des autres. On peut également vouloir clarifier un symptôme inexplicable, ou demander un deuxième avis suite à un diagnostic posé ou à un traitement. Chacun peut vouloir effectuer un bilan,



Dr Gilles Chironi, cardiologue, et chef de service du Monaco Princess Grace Check-up Unit.

mais chacun est unique et le contenu en sera différent si on est un homme ou une femme, si on a 20 ans ou 70 ans ! C'est le rôle du médecin de programmer le meilleur bilan « sur mesure » en fonction non seulement de l'âge, mais aussi des éventuels symptômes et facteurs de risque.

Quels sont les avantages à faire un bilan ?

Dr G.C. : La grande vertu d'un bilan médical est essentiellement préventive. Bien sûr, si nous diagnostiquons une maladie, nous allons la traiter et orienter utilement le patient. Mais si les résultats du bilan sont satisfaisants ou montrent des lésions minimes et sans danger immédiat, nous pouvons sensibiliser la personne sur la correction nécessaire de ses facteurs de risque, sur l'utilité ou non de prendre un traitement médicamenteux préventif, et lui proposer une surveillance ultérieure. Il s'agit donc d'une démarche totalement personnalisée et, comme je le disais, sur mesure.

En pratique, comment se déroule un bilan ?

Dr G.C. : Il en existe différentes formules. L'important est de concilier étendue des expertises avec qualité de l'accueil et de l'accompagnement. Dans notre unité, par exemple, qui compte trois suites de 70 m² dans des locaux neufs, nous proposons des checkups en moins d'une journée.

Cette durée permet de combiner des examens sanguins approfondis, l'expertise de plusieurs spécialistes (cardiologie, ORL, ophtalmologie, urologie, digestif, gynécologie, dermatologie, etc), des examens radiologiques et tests fonctionnels, ponctués par une pause repas. En fin de journée, le médecin chef de service restitue les résultats et la synthèse médicale lors d'une consultation dédiée avec le patient. Cette unité de temps garantit ponctualité, rigueur et gain de temps, le tout naturellement en parfaite confidentialité.

On peut imaginer que tout cela a un coût ?

Dr G.C. : Ce qui compte, c'est le bénéfice pour chacun d'avoir, en une seule journée, la possibilité de faire un point complet sur sa santé. Bien entendu, les moyens humains et techniques d'excellence qui permettent d'offrir un tel niveau de qualité ont un coût. Cependant, comme nous planifions nos bilans en amont, en fonction d'éléments médicaux et des desiderata de la personne, il n'existe aucune mauvaise surprise : le tarif est communiqué, à l'avance et en toute transparence. Quoiqu'il en soit, le montant d'un checkup ponctuel peut être considéré comme un investissement sur l'avenir : la détection du rétrécissement d'une artère cérébrale, par exemple, qui permet de mettre en place des mesures préventives immédiates et efficaces, revient infiniment moins cher (en coût et en qualité de vie) que la survenue d'un accident vasculaire ainsi évité.

Faire un check-up à un instant T, c'est bien, mais ensuite, quel suivi ?

Dr G.C. : Tout comme la communication s'est instaurée avant le bilan, les échanges se poursuivent au-delà, soit par téléphone soit par email, en contact étroit avec le médecin traitant désigné par le patient. S'il le souhaite, le patient peut être revu en consultation ou pour un checkup de contrôle. Cela s'appelle la continuité des soins, et cela fait partie de la personnalisation de notre prise en charge. ■

More information: www.checkupunit.chpg.mc
Comprehensive check-ups start at 2,200 euros