Santé des femmes et de la diversité

GUIDE DE DÉPISTAGE MÉDICAL



2026

Table des matières

Introduction 3
Ce que le dépistage peut et ne peut pas apporter 3
Avantages 3
Dépistage du cancer 5
Dépistage du cancer du col de l'utérus 5
Dépistage du cancer du sein (mammographie) 7
Dépistage du cancer colorectal 7
Dépistage du cancer du poumon 8
Cancer de l'ovaire 9
Dépistage des maladies chroniques 10
Diabète de type 2 10
Maladies cardiovasculaires (cardiaques et vaisseaux sanguins) 11
Cholestérol et autres lipides sanguins 14
Santé osseuse (ostéoporose) 15
Facteurs liés au mode de vie bénéfiques dans le cadre de diverses affections 16
Guide de référence : Dépistage recommandé 17
Ressources et liens utiles 18

© Sa Majesté le Roi du chef du Canada, représenté par le ministre de la Défense nationale, 2026.

Santé des femmes et de la diversité

PDF: D2-739/2026F-PDF
ISBN 978-0-662-71932-8

Papier: D2-739/2026F
ISBN: 978-0-662-78044-1

Introduction

Le présent guide utilise un langage clair. Il s'agit d'un résumé abordant les dépistages de routine. Il ne remplace pas un avis médical. Les recommandations individuelles peuvent varier selon votre âge, votre sexe, votre genre, vos antécédents de santé et les politiques des Forces armées canadiennes (FAC).

Comment utiliser ce guide

Le dépistage vise à détecter des problèmes de santé avant l'apparition des symptômes. Il aide à trouver le plus tôt possible les problèmes, lorsqu'ils sont plus faciles à traiter.

Si vous présentez des symptômes (p. ex. l'apparition d'une douleur thoracique, des changements soudains de la vision, de fortes douleurs abdominales), consultez immédiatement – n'attendez pas votre rendez-vous de dépistage de routine.

LE CALENDRIER DE DÉPISTAGE VARIE SELON LES RISQUES DE CHAQUE PERSONNE. DISCUTEZ AVEC VOTRE FOURNISSEUR DE SOINS DE SANTÉ POUR DÉTERMINER CE QUI VOUS CONVIENT LE MIEUX.

Ce que le dépistage peut et ne peut pas apporter

Avantages

- ✓ Repérer des problèmes tôt – le traitement est souvent plus efficace aux premiers stades d'une maladie.
- ✓ Vous permettre de prendre des mesures plus rapidement pour réduire les risques.
- ✓ Éviter que les problèmes s'aggravent en les réglant dès leur apparition.

Limites et préjudices possibles

Faux positifs

Un examen suggère un problème alors qu'il n'y en a pas (ce qui peut entraîner la nécessité d'effectuer des examens supplémentaires ou générer de l'inquiétude).

Faux négatifs

Un problème existant n'est pas détecté à l'examen (ce qui peut retarder les soins).

Stress émotionnel

Des résultats anormaux ou incertains peuvent être bouleversants, mais la détection précoce permet souvent une issue plus favorable.

LES RÉSULTATS REFLÈTENT UN MOMENT DANS LE TEMPS – LES RISQUES PEUVENT CHANGER; IL EST DONC IMPORTANT DE REFAIRE LE DÉPISTAGE RÉGULIÈREMENT.

CONSIDÉRATIONS RELATIVES AU DÉPLOIEMENT OU À L'AFFECTATION À L'ÉTRANGER

Les examens d'aptitude au déploiement et à l'affectation à l'extérieur du Canada ne remplacent pas le dépistage de santé de routine. L'accès au dépistage peut varier selon l'emplacement et est souvent limité pendant les déploiements. Si vous êtes en affectation ou en déploiement, renseignez-vous à l'avance sur les dépistages et les vaccins recommandés auprès de votre fournisseur de soins de santé.

Dépistage du cancer

Dépistage du cancer du col de l'utérus

Le virus du papillome humain (VPH) est à l'origine de la plupart des cancers du col de l'utérus et peut également causer des cancers de la vulve, du vagin, du pénis, de l'anus et de l'oropharynx (le fond de la gorge).

Qui devrait faire l'objet d'un dépistage?

Les personnes qui ont un col de l'utérus et qui ont déjà été sexuellement actives devraient se soumettre à un dépistage périodique.

DE NOMBREUSES INFECTIONS AU VPH SE RÉSOLVENT D'ELLES-MÊMES, MAIS SI L'INFECTION PERSISTE, ELLE PEUT CAUSER UN CANCER À LONG TERME.

Tests de dépistage

Test de dépistage du VPH (privilégié dans de nombreuses régions) : recherche les types de VPH à risque élevé pouvant causer un cancer; il est habituellement effectué pendant un examen au spéculum. Certaines cliniques offrent la possibilité d'effectuer un autoprélèvement.

Test Pap : recherche des cellules du col de l'utérus anormales; il est effectué pendant un examen au spéculum.

Qu'est-ce qu'un examen au spéculum?

Pour un examen au spéculum, vous vous allongez sur une table d'examen avec les genoux pliés. Un fournisseur de soins insère doucement un spéculum afin de voir le col de l'utérus.

Un petit échantillon de cellules est collecté à l'aide d'une brosse douce. Cet examen peut être inconfortable, mais il n'est généralement pas douloureux. Demandez s'il y a un plus petit spéculum, au besoin.



Comprendre les résultats

Test de dépistage du VPH : il est courant d'obtenir un résultat positif, cela ne signifie pas que vous avez un cancer. Votre fournisseur planifiera des examens de suivi au besoin.

Test Pap : en cas d'anomalie, une consultation complémentaire peut être recommandée. Les cellules anormales prennent souvent des années avant de devenir cancéreuses.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le test de dépistage du VPH et le test Pap servent seulement à dépister le cancer du col de l'utérus – ils ne permettent pas de détecter d'autres infections sexuellement transmises ou d'autres problèmes de santé.

Prévention

- La vaccination contre le VPH (p. ex. Gardasil 9) protège contre les types de VPH les plus dangereux, y compris ceux qui causent la plupart des cancers du col de l'utérus et des verrues génitales. Vous devez tout de même effectuer un dépistage périodique.
- Utilisez des préservatifs ou des protections lors de rapports avec de nouveaux partenaires pour aider à réduire la transmission du VPH.
- Le vaccin contre le VPH est offert à toutes les personnes appartenant aux FAC. Communiquez avec votre clinique locale des Services de santé des FC pour prendre un rendez-vous de vaccination.



Dépistage du cancer du sein (mammographie)



Une mammographie (une radiographie du sein) peut détecter le cancer à un stade précoce, lorsque le traitement est le plus efficace. Le dépistage est généralement recommandé pour les personnes assignées femme à la naissance et pour les femmes transgenres qui prennent des hormones féminisantes depuis cinq ans ou plus.

Quand commencer : Dans de nombreuses provinces, le dépistage peut commencer à partir des 40 ans de la personne; il est généralement recommandé de commencer à l'âge de 50 ans. Discutez de votre calendrier de dépistage et de sa fréquence avec votre fournisseur.

FAIRE SON PREMIER DÉPISTAGE EST IMPORTANT : ATTENDRE POUR COMMENCER PEUT ENTRAÎNER DES CONSÉQUENCES PLUS GRAVES PAR LA SUITE.

FACTEURS DE RISQUE ACCRU

- Membre de la famille proche (parent, frère, sœur, enfant) atteint du cancer du sein.
- Certaines mutations génétiques héréditaires (p. ex. BRCA1/2) ou des syndromes rares (p. ex. Li-Fraumeni).
- Radiations thoraciques antérieures (surtout avant 30 ans).
- Ascendance juive ashkénaze.
- Exposition au diéthylstilbestrol (DES) in utero.

Dépistage du cancer colorectal

Le cancer colorectal commence souvent par de petites excroissances (polypes) dans le côlon ou le rectum. Le dépistage permet de détecter du sang dans les selles ou d'examiner les intestins pour repérer les problèmes tôt – souvent avant l'apparition des symptômes.

Test de dépistage dans les selles, effectué à la maison (TIF ou RSOS) : recherche la présence de sang invisible à l'œil nu; généralement effectué tous les 2 ans.

- Test de recherche de sang occulte dans les selles (RSOS)
- Test immunochimique fécal (TIF)

Coloscopie : examine l'ensemble du côlon; habituellement tous les 10 ans chez les adultes à risque moyen.

Sigmoïdoscopie : examine le côlon inférieur et le rectum; peut être proposée dans certains contextes.

FACTEURS DE RISQUE ACCRU

- Antécédents familiaux de cancer colorectal.
- Maladie inflammatoire de l'intestin (colite ulcéreuse, Crohn).



Dépistage du cancer du poumon

Le cancer du poumon est la principale cause de décès par cancer au Canada. Le dépistage des personnes à risque élevé au moyen d'une tomodensitométrie (TDM) à faible dose peut permettre de détecter les cancers à des stades précoces et d'améliorer l'issue.

Personnes admissibles : personnes âgées de 55 à 74 ans ayant beaucoup fumé (par exemple, environ un paquet par jour pendant 20 ans ou plus). Les critères du programme varient – parlez-en à votre fournisseur.

Parmi les autres facteurs de risque, mentionnons les antécédents personnels ou familiaux de cancer du poumon, de BPCO, d'exposition à la fumée secondaire, d'amiante, de fumées de soudage, de certains métaux (p. ex. béryllium, cadmium, arsenic), de radon et de pollution atmosphérique.

Test de dépistage : tomodensitométrie (TDM) à faible dose de la poitrine (habituellement une fois par an tant que vous êtes admissible).

Réduction des risques



- Cesser de fumer; éviter la fumée secondaire et les autres irritants pulmonaires.
- Utiliser un équipement de protection respiratoire approprié au travail et à la maison.
- Les équipes de soins dentaires posent souvent des questions sur la consommation de tabac, de produits de vapotage et de cannabis et peuvent vous mettre en relation avec des services de soutien pour les personnes souhaitant arrêter de fumer.

Cancer de l'ovaire

Il n'existe actuellement aucun test de dépistage de routine pour le cancer de l'ovaire. Les symptômes peuvent être difficiles à repérer et apparaissent parfois tard. Il est donc important de noter tout changement nouveau et qui persiste.

Symptômes courants

- Ballonnements; douleur abdominale ou pelvienne.
- Sensation de satiété rapide ou difficulté à manger.
- Miction fréquente ou impérieuse; changements dans les selles.
- Menstruations irrégulières, changements du cycle menstruel ou saignements après la ménopause.

FACTEURS DE RISQUE ACCRU

- Certaines mutations génétiques héréditaires (p. ex. BRCA1/2, syndrome de Lynch) ou de lourds antécédents familiaux.
- Ascendance juive ashkénaze.
- Antécédents personnels de cancer du sein.
- Hormonothérapie à long terme, tabagisme, poids corporel plus élevé ou inactivité prolongée.



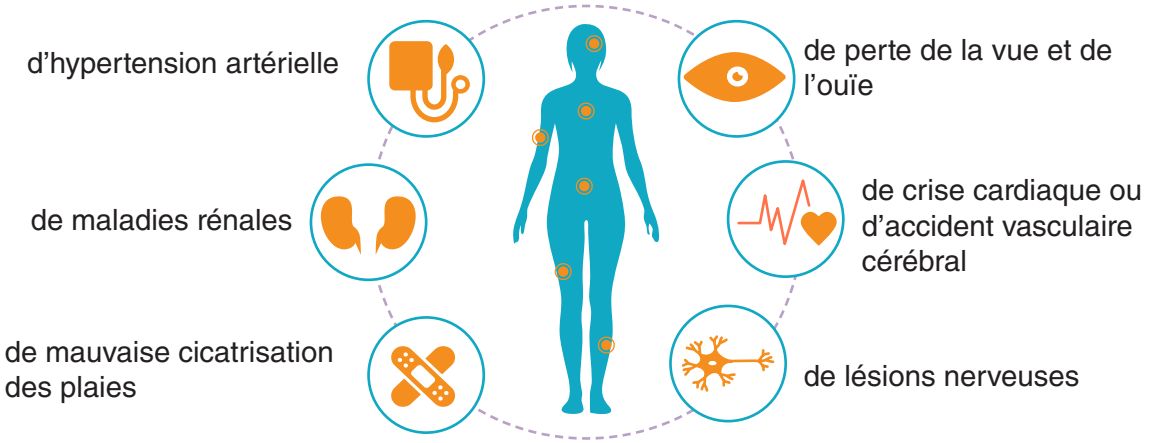
Dépistage des maladies chroniques

Diabète de type 2

Le diabète de type 2 survient lorsque votre corps ne fabrique pas assez d'insuline ou ne l'utilise pas bien. L'insuline fonctionne comme une clé qui permet au sucre (glucose) de passer de votre sang à vos cellules pour produire de l'énergie. Lorsque l'insuline ne fonctionne pas correctement, le sucre s'accumule dans le sang et peut causer des problèmes de santé à long terme.

Pourquoi c'est important

S'il n'est pas traité, le diabète augmente le risque:



QUI SONT LES PERSONNES LES PLUS À RISQUE?

- Parent ou frère ou sœur diabétique; poids corporel plus élevé (surtout autour de l'abdomen).
- Tabagisme; antécédents de diabète gestationnel; syndrome ovarien métabolique polyendocrinien (SOMP).
- Utilisation à long terme de stéroïdes; ménopause précoce (avant 40 ans).
- Des facteurs sociaux comme un accès limité à des aliments sains ou un faible revenu peuvent également accroître le risque.

Tests et dépistage

Commencez par le questionnaire CANRISK pour estimer le risque.

En cas de risque élevé : tests en laboratoire tous les 3 à 5 ans; en cas de risque très élevé (p. ex. diabète gestationnel antérieur) : tests plus fréquents.

Après un diabète gestationnel : faites un test 6 à 12 semaines après l'accouchement, puis chaque année.

En cas de SOMP : faites un test tous les 1 à 3 ans.



Prévention et gestion

- ✓ Mangez des repas équilibrés avec le moins possible d'aliments ultra-transformés et de sucres ajoutés.
- ✓ Bougez! Les exercices aérobiques et de résistance améliorent l'utilisation de l'insuline.
- ✓ Maintenez un poids santé, arrêtez de fumer et gérez votre niveau de stress.
- ✓ Certaines personnes ont besoin de médicaments pour contrôler leur glycémie. Prenez les médicaments prescrits et surveillez votre état comme il se doit.



Maladies cardiovasculaires (cardiaques et vaisseaux sanguins)

Les maladies cardiovasculaires comprennent les maladies cardiaques et les accidents vasculaires cérébraux. Une formation de plaques peut se produire à l'intérieur des vaisseaux sanguins, ce qui les rétrécit et réduit le flux sanguin. Si un vaisseau est bloqué ou si la plaque se rompt et qu'un caillot se forme, cela peut causer une crise cardiaque ou un accident vasculaire cérébral.

Les symptômes peuvent varier

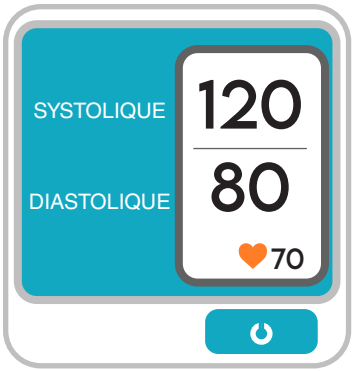
Bien que les douleurs thoraciques soient fréquentes, certaines personnes – en particulier les femmes – peuvent ressentir un essoufflement (même avec une activité légère), une fatigue extrême, une indigestion ou des nausées, ou des palpitations.

Le risque d'accident vasculaire cérébral évolue au fil du temps

Le risque peut augmenter avec la grossesse, l'utilisation de certaines pilules contraceptives, la ménopause (surtout avant 40 ans), l'endométriose et l'hormonothérapie d'affirmation de genre (pour les femmes transgenres).

Tension artérielle

La tension artérielle est la force exercée par le sang contre les parois des artères. Elle s'exprime en systolique/diastolique (p. ex. 120/80).



La norme est généralement d'environ 120/80 ou moins. Un chiffre plus élevé peut signifier une hypertension et augmenter le risque à long terme.



QU'EST-CE QUI AUGMENTE LE RISQUE D'HYPERTENSION ARTÉRIELLE ?

- Tabagisme, diabète, apport élevé en sel, stress, manque d'exercice, mauvaise alimentation, antécédents familiaux.
- Hypertension artérielle pendant la grossesse (hypertension gestationnelle ou prééclampsie).

Pourquoi c'est important

L'hypertension peut endommager les vaisseaux sanguins et les organes et constitue un facteur de risque majeur d'AVC, de crise cardiaque, de maladie rénale et de démence.

Surveillance et traitement

- Consultez votre fournisseur régulièrement; prenez les médicaments prescrits.
- Vous pourriez avoir besoin de porter un tensiomètre sur 24 heures ou d'effectuer d'autres examens.

Grossesse et tension artérielle

Si vous souffriez d'hypertension artérielle pendant la grossesse, votre risque à vie est plus élevé.

SI VOUS SOUFFREZ DÉJÀ D'HYPERTENSION ET PLANIFIEZ UNE GROSSESSE, DISCUTEZ DE L'INNOCUITÉ DES MÉDICAMENTS ET DES BILANS RÉNAUX ET CARDIAQUES À EFFECTUER AVEC VOTRE FOURNISSEUR DE SOINS.



Conseils de prévention

- ✓ Pratiquez plus de 150 minutes d'exercice modéré par semaine; mangez plus de légumes et de fruits.
- ✓ Maintenez un poids santé; cessez de fumer; gérez votre niveau de stress; limitez votre consommation d'alcool; réduisez vos apports en sel (surtout dans les aliments transformés).

Cholestérol et autres lipides sanguins

Les lipides sont des graisses dans votre sang. Votre corps en a besoin pour l'énergie et la santé des cellules, mais un excès de certains types augmente le risque de maladies cardiaques et d'AVC.

Lipoprotéine de faible densité (LDL)

le « mauvais » cholestérol et les triglycérides peuvent s'accumuler dans les artères et former des plaques.

Lipoprotéine de haute densité (HDL)

le « bon » cholestérol aide à éliminer l'excès de cholestérol.

IL N'Y A AUCUN SYMPTÔME EN CAS DE CHOLESTÉROL ÉLEVÉ – SEULE UNE ANALYSE SANGUINE PEUT VOUS INDIQUER VOS TAUX.

RISQUES DE CHOLESTÉROL

- Diabète; obésité (IMC > 30); antécédents familiaux d'hypercholestérolémie ou de maladie cardiaque précoce; tabagisme.
- Certains problèmes de santé (p. ex. SOMP, ménopause précoce, VIH, maladie rénale, maladie auto-immune).
- Ascendance sud-asiatique; antécédents d'hypertension pendant la grossesse (p. ex. prééclampsie).



Tests et prévention



- ✓ Chez de nombreux adultes, les tests commencent vers l'âge de 50 ans pour les femmes et de 40 ans pour les hommes, ou plus tôt en cas de facteurs de risque – à vérifier avec votre fournisseur.
- ✓ Adopter de bonnes habitudes alimentaires pour le cœur (p. ex. régime DASH ou méditerranéen), pratiquer une activité régulière, maintenir un poids santé et ne pas fumer contribuent à améliorer les taux de lipides.

Santé osseuse (ostéoporose)

L'ostéoporose rend les os fragiles et plus susceptibles de se briser, surtout après la ménopause lorsque les taux d'œstrogènes diminuent. Les fractures de fragilité touchent souvent les hanches, la colonne vertébrale ou les poignets.

Qui devrait faire l'objet d'un dépistage ?

Les tests de densité minérale osseuse (DMO/DEXA) sont généralement recommandés à partir de 65 ans, plus tôt si vous présentez un risque plus élevé – demandez à votre fournisseur.

FACTEURS DE RISQUE ACCRU

- Ménopause précoce (avant 45 ans); antécédents personnels de fractures de fragilité ou fractures vertébrales par compression; faible densité osseuse.
- Antécédents familiaux de fractures de la hanche; faible poids corporel; utilisation de stéroïdes à long terme; certains traitements contre le cancer; prise de Depo-Provera.
- Affections comme la polyarthrite rhumatoïde, le diabète ou les maladies inflammatoires de l'intestin.

Principes de base de la santé osseuse



- Visez 1 000 à 1 200 mg/jour de calcium provenant d'aliments et/ou de suppléments.
- Visez environ 600 UI par jour de vitamine D; de nombreuses personnes au Canada bénéficient d'une supplémentation quotidienne de 400 UI.
- Faites régulièrement des exercices de musculation et d'équilibre.

Facteurs liés au mode de vie bénéfiques dans le cadre de diverses affections

ALIMENTATION SAINE



Beaucoup de légumes, de fruits, de grains entiers et de protéines maigres; limitez les aliments ultra-transformés et les sucres ajoutés.

ACTIVITÉ PHYSIQUE



Prévoyez au moins 150 minutes d'activité modérée par semaine (p. ex. marche rapide, vélo, natation).

TABAGISME



Le fait d'éviter ou d'arrêter de fumer réduit le risque de nombreux cancers, de maladies cardiaques, d'hypertension et d'ostéoporose.

ALCOOL



Limitez votre consommation pour réduire le risque de plusieurs cancers, d'hypertension artérielle et de maladies cardiaques.

SANTÉ SEXUELLE



L'utilisation d'une protection aide à réduire le risque d'infections sexuellement transmises, y compris le VPH.

POIDS CORPOREL



Un poids corporel sain et une bonne gestion du stress favorisent la santé cardiaque, métabolique et osseuse.

DÉPISTAGE ET VACCINS



Tenez-vous à jour concernant les vaccins et les tests de dépistage recommandés.

Guide de référence : Dépistage recommandé

Utilisez ce tableau comme résumé général. Vos besoins peuvent différer en fonction du risque personnel et des directives médicales des FAC.

Test de dépistage	Dépistage pour	Âge de début	Fréquence	Remarques
Tension artérielle	Hypertension	18 ans	Lors des visites cliniques appropriées	Aucune limite d'âge supérieure
Test de dépistage du VPH ou test Pap	Cancer du col de l'utérus	Personne à partir de 25 ans et sexuellement active	VPH : tous les 5 ans Pap : tous les 3 ans	Les résultats ou symptômes anormaux nécessitent un suivi.
Bilan lipidique (cholestérol et triglycérides)	Risque de maladies cardiaques et d'AVC	Hommes : 40 ans Femmes : 50 ans (plus tôt si le risque est élevé)	Tous les 5 ans (avec facteurs de risque) Tous les 10 ans (aucun facteur de risque)	Les facteurs de risque comprennent l'hypertension, les antécédents familiaux, les maladies rénales, le diabète et le tabagisme.
Glycémie (hémoglobine glyquée ou glucose à jeun)	Risque de diabète de type 2	40 ans (si risque élevé) Tout âge (si risque très élevé)	Tous les 3 à 5 ans (risque élevé) Chaque année (risque très élevé)	Utilisez CANRISK. Le risque très élevé comprend les antécédents de diabète gestationnel.
Mammographie	Cancer du sein	50 ans*	Tous les deux ans	*Peut commencer plus tôt (p. ex. 40 à 49 ans) en fonction du risque ou du choix personnel; discutez-en avec votre fournisseur.

Test de dépistage	Dépistage pour	Âge de début	Fréquence	Remarques
TIF ou RSOS/ coloscopie	Cancer colorectal	50 ans*	TIF/RSOS : tous les 2 ans Coloscopie : tous les 10 ans	*Commencez plus tôt selon les antécédents familiaux ou d'autres facteurs de risque.
Tomodensitométrie à faible dose	Cancer du poumon (personnes à risque élevé)	55 à 74 ans et à risque	Habituellement une fois par année tant que la personne est admissible	Les critères du programme varient (p. ex. antécédents de tabagisme élevé). Discutez-en avec votre fournisseur.
Densité osseuse (DEXA)	Ostéoporose	65 ans*	En fonction du risque	*Faites un dépistage plus tôt si vous avez des facteurs de risque.

Ressources et liens utiles

Cancer du col de l'utérus
https://cancer.ca/fr/cancer-information/cancer-types/cervical

Cancer du sein (ASPC)
https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies-chroniques/cancer/cancer-sein.html

Société canadienne du cancer – Dépistage du cancer colorectal
https://cancer.ca/fr/cancer-information/cancer-types/colorectal/screening

Dépistage du cancer du poumon des FAC
https://www.canada.ca/fr/ministere-defense-nationale/services/avantages-militaires/sante-soutien/depistage-du-cancer/depistage-cancer-poumon.html

Société canadienne du cancer – Dépistage du cancer du poumon
https://cancer.ca/fr/cancer-information/cancer-types/lung/screening

Cancer pulmonaire Canada
https://cancerpulmonairecanada.ca/

Groupe de travail canadien sur les soins de santé préventifs – Cancer du poumon
https://canadiantaskforce.ca/fr/lignesdirectrives/lignes-directrices-publiees/cancer-du-poumon/

Outil CANRISK sur le risque de diabète
https://www.healthycanadians.gc.ca/fr/canrisk

Hypertension Canada – Guide pour les patients/le public
https://www.cmaj.ca/content/cmaj/suppl/2025/05/23/197.20.E549.DC1/241770-guide-at-4-f.pdf

Guide alimentaire canadien
https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/

Présentation de la diète DASH
https://www.unlockfood.ca/fr/Articles/Sante-du-cour/Adopter-la-diete-DASH-pour-reduire-sa-tension-arterielle.aspx?aliaspath=%2fen%2fArticles%2fHeart-Health%2fThe-DASH-Diet-for-Lowering-Blood-Pressure

Santé Canada – Cholestérol élevé
https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/sante-coeur/cholesterol-eleve.html

Société cardiovasculaire du Canada – Infographie sur le régime alimentaire du portefeuille
https://ccs.ca/wp-content/uploads/2023/08/Portfolio-Infographic-EN-FINAL.pdf

Les diététistes du Canada – Aliments qui réduisent le cholestérol
https://www.unlockfood.ca/fr/Articles/Sante-du-cour/Aliments-qui-reduisent-le-cholesterol.aspx?aliaspath=%2fen%2fArticles%2fHeart-Health%2fFoods-that-lower-cholesterol

Ostéoporose Canada – Évaluation des risques
https://osteoporose.ca/evaluez-votre-risque/

Ostéoporose Canada – La nutrition
https://osteoporose.ca/la-nutrition/

Programmes de conditionnement physique des PSP
https://sbmfc.ca/

Programmes de bien-être nutritionnel des FAC
http://cmp-cpm.mil.ca/CMP_Intranet/health/caf-members/nutritional-wellness.page



SANTÉ DES FEMMES ET DE LA DIVERSITÉ

WOMEN AND DIVERSITY HEALTH