

## FEMME – 35-49 ANS

### Recommandations de catégorie D/Contre fort

À ne pas faire - Preuves existantes pour ne pas recommander l'intervention

Recommandations <b>NE PAS</b> faire le dépistage	Notes
<ul style="list-style-type: none"> <li>du cancer des ovaires (l'examen pelvien n'est pas recommandé)</li> </ul>	

### Recommandations de catégorie A/B/Pour fort/Pour faible

À faire - Preuves suffisantes pour recommander l'intervention

Recommandations	Notes
<b>Counseling – Habitudes de vie/ITSS/UV</b>	
- Tabagisme : définir le statut tabagique et intervenir si fumeuse et prévention de l'initiation <b>Fiche FMOQ</b>  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <i>Interventions possibles : counseling comportemental bref et pharmacothérapie</i> </div>	
-Alcool : dépistage de l'abus et counseling	
- Alimentation et activité physique : offrir ou référer pour interventions comportementales structurées <b>si IMC entre 30 et 40 et à risque accru de diabète (risque accru = 33% ou plus sur 10 ans selon FINDRISC ou CANRISK)</b> <div style="border: 1px solid yellow; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <i>Pour les adultes avec un IMC entre 25 et 29.9 ou entre 30 et 40 et pas à risque accru de diabète, il n'est pas clair qu'un counseling ou une référence soit bénéfique même si en soi une bonne nutrition et l'activité physique sont des facteurs importants d'une bonne santé.</i> </div>	
- ITSS : counseling préventif comportemental si à risque accru (pour facteurs de risque voir section investigations au verso) <b>Fiche FMOQ</b>	
- Mélanomes : conseiller d'éviter les coups du soleil et d'utiliser une méthode de protection UV physique et un écran solaire en complément	
<b>Examen</b>	
- Surplus de poids/obésité : dépistage par mesure de l'IMC	
-Hypertension artérielle : dépistage en mesurant la tension artérielle à chaque visite appropriée	
<b>Immunisations – compléter la vaccination selon les recommandations du PIQ</b>	
Vaccination de base à jour (Diphtérie, coqueluche, tétanos, poliomyélite, rougeole, rubéole, oreillons, varicelle si susceptible). Vaccin VPH (voir recommandations 2015).	

<b>Investigations</b>	
-Pap Test (fréquence : aux 3 ans)	
-Hb1ac : dépistage recommandé <b>seulement si risque élevé ou très élevé de diabète</b> selon calculateurs FINDRISC ou CANRISK. Calcul à effectuer aux 3 à 5 ans si facteurs de risque présents (ex : obésité, hypertension). -Fréquence du dépistage sanguin: Risque élevé : q 3-5 ans; Risque très élevé : q 1 an	
-Cholestérol : dépistage <b>seulement si à risque accru de maladie coronarienne</b> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;">           Risque accru si un des facteurs suivants est présent : diabète, histoire personnelle de maladie coronarienne ou d'athérosclérose (anévrisme aorte, sténose carotidienne, MVAS), histoire familiale (hommes &lt; 50 ans, femmes &lt;60 ans), tabagisme, HTA, IMC&gt;30         </div>	
- Chlamydia et gonorrhée : dépistage par prélèvement cervical ou urinaire <b>si facteur(s) de risque</b> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <i>Facteurs de risque : nouveau partenaire, multiple partenaires, travailleuses du sexe, antécédent d'infection à chlamydia ou gonorrhée</i> </div>	
- Syphilis, HIV, hépatite B et C : dépistage par prélèvement sanguin <b>si facteur(s) de risque</b> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <i>Facteurs de risque <b>syphilis</b> : personnes originaires d'une région où l'infection est endémique, travailleuses du sexe. Facteurs de risque <b>hépatite B/C et VIH</b> : personnes originaires d'une région où l'infection est endémique, travailleuses du sexe, utilisateurs de drogues par injection ou par inhalation, personnes incarcérées, exposition à du sang ou à d'autres liquides biologiques potentiellement contaminés.</i> </div>	
<b>Chimioprophylaxie</b>	
- Prévention des défauts du tube neural : <b>acide folique</b> (0,4 mg à 0.8 mg/jour)	

<b>Recommandations de catégorie I/C/Contre faible (Cf)</b> Pourrait être considéré - Données insuffisantes, conflictuelles ou de faible qualité	
Recommandations	Notes
<b>Counseling</b> Drogues illicites : dépistage par anamnèse (I)	
Apport de calcium et vitamine D ou suppléments (I)	
<b>Examen</b> Examen des seins, auto-examen (Cf) et mammographie 40-49 ans (Cf)	
Dépistage de dépression (Cf)	
Examen de la peau (I) et des muqueuses orales (I)	

<b>Autres considérations</b> À appliquer selon le jugement clinique	Notes
- Prévention des traumatismes : counseling (port de casque de vélo, port de ceinture de sécurité, etc.)	
-Prévention des grossesses non désirées : discussion et prescription de contraception et de contraception d'urgence	
- Prévention de complications lors de grossesse : doser les anticorps anti-rubéole (si vaccination non-documentée)	