

# FEMME 18-24 ans

Ces informations pourraient vous aider à préparer votre prochaine visite avec le médecin ou l'infirmière. Il est important que vous discutiez de prévention avec ces intervenants. Toutefois, beaucoup d'examen et de tests peuvent ne pas être appropriés pour vous.

Je veux  
discuter de :

## ■ Les bonnes habitudes de vie sont importantes pour tous.

Il est important que vous discutiez avec votre médecin ou infirmière si vous êtes fumeuse. Il existe de nombreuses ressources pour vous aider à arrêter. <http://www.jarrete.qc.ca/>, <http://www.jarrete.qc.ca/fr/centres/outaouais.html>

Il est possible qu'on discute avec vous de votre consommation d'alcool hebdomadaire, car l'alcool en excès peut causer des problèmes de santé. <http://www.ccsa.ca/Resource%20Library/2012-Canada-Low-Risk-Alcohol-Drinking-Guidelines-Brochure-fr.pdf>

Il est important de manger des fruits et des légumes à chaque jour et de viser au moins 30 minutes d'activité physique quotidiennement. Votre médecin ou infirmière pourront vous conseiller à ce sujet, mais voici quelques sites d'intérêt : <http://www.defisante.ca/fr/accueil>, <https://www.gdplmd.com/>

Il est conseillé de se protéger du soleil. Une personne ayant eu de nombreux coups de soleil est plus à risque de cancer de peau. <http://www.canadiensensante.gc.ca/healthy-living-vie-saine/environnement-environnement/sun-soleil/index-fra.php>

Il est aussi important d'opter pour des pratiques sexuelles sécuritaires. Le condom est très utile comme moyen de protection envers les infections transmises sexuellement. <http://masexualite.ca/>

## ■ Qu'est-ce que mon médecin va examiner?

Périodiquement, il est recommandé de vérifier votre pression artérielle. Il est donc possible qu'un intervenant prenne votre pression même si cela n'a pas de lien avec l'objet de votre visite.

Le seul autre examen physique recommandé est la mesure de l'indice de masse corporel (IMC). Pour cela un intervenant pourra vous mesurer et vous peser. Il n'est toutefois pas nécessaire de mesurer l'IMC chez tous.

## ■ De quels tests ai-je besoin?

Le dépistage de la chlamydia : Cette infection transmise sexuellement est rencontrée plus fréquemment chez les jeunes de 25 ans et moins c'est pourquoi il est recommandé de faire le test de dépistage une fois l'an chez tous les adultes de 25 ans ou moins sexuellement actifs

## ■ De quels tests ai-je besoin (suite)?

Je veux  
discuter de :

Le Groupe d'étude canadien sur les soins de santé préventifs ne recommande pas le test Pap avant l'âge de 25 ans. L'Institut de santé publique du Québec, de son côté, recommande de débuter à l'âge de 21 ans. Donc, à moins de circonstances particulières, vous n'aurez pas besoin de ce test si vous avez moins de 21 ans et il est possible qu'on ne vous le recommande pas avant 25 ans.

<http://canadiantaskforce.ca/files/guidelines/2013-cervical-cancer-patient-faq-fr.pdf>

Il n'y a habituellement pas d'autres tests nécessaires à moins d'être à risque de diabète, de maladies cardiaques ou d'autres infections transmises sexuellement. Le professionnel de la santé que vous consulterez pourra vous aider à déterminer si vous êtes à risque. Voici certains outils pour les patients qui pourraient vous intéresser :

<http://itss.gouv.qc.ca/relations-sexuelles.dhtml>

<http://canadiantaskforce.ca/files/guidelines/2012-type-2-diabetes-patient-findrisc-fr.pdf>

## ■ Dois-je prendre des suppléments?

Non, toutefois pour les femmes en âge de procréer (d'avoir une grossesse), il est recommandé de prendre un supplément d'acide folique (0.4 à 0.8 mg par jour). Ceci est encore plus pertinent si vous prévoyez une grossesse. L'acide folique permet d'éviter des problèmes du tube neural (colonne vertébrale) chez l'enfant à venir. Un manque d'acide folique au début de la grossesse (avant que vous ne sachiez être enceinte) peut entraîner un tel problème chez le bébé.

<http://www.phac-aspc.gc.ca/fa-af/index-fra.php>

## ■ Par ailleurs :

Les grossesses non désirées sont assez fréquentes. N'hésitez pas à discuter de contraception avec votre médecin ou infirmière. Si vous vivez une grossesse non-désirée, n'hésitez pas à en discuter.

Votre infirmière ou médecin saura vous conseiller et vous informer des ressources

d'accompagnement dont vous pourriez avoir besoin. <http://www.masexualite.ca/contraception>,  
<http://www.cliniquedesfemmes.com/>

Si vous avez un problème avec la consommation de drogues ou de jeu, des ressources existent

<http://dependanceoutaouais.org/>,

<http://www.drogue-aidereference.qc.ca/www/index.php?locale=fr-CA> 1-800-265-2626,

<http://www.jeu-aidereference.qc.ca/www/default.asp> 1-800-461-0140,

Info-social 811 option 2

Les accidents de la route, les chutes, les incendies, les noyades etc... sont une cause importante de mortalité ou d'invalidité. Voici des conseils pour les prévenir <https://www.inspq.qc.ca/prevention-traumatismes>

Si vous vous sentez triste et croyez avoir besoin d'aide avec ceci, n'hésitez pas à consulter, de l'aide existe. Info-social - 811 ou la ligne de prévention du suicide 1-866-APPELLE