



**Conseil Scientifique**  
Domaine de la Santé

# Prévention primaire en médecine générale : L'adulte



**FICHE PRATIQUE**

2 0 2 1



## Fiche pratique : Prévention primaire en médecine générale chez l'adulte

### Anamnèse

#### FACTEURS DE RISQUE

##### Tabagisme actif/passif

- Rechercher une exposition passive
- En cas de tabagisme actif :
  - Les 5 A :
    - Ask : questionner sur les habitudes
    - Assess : évaluer la volonté d'arrêter
    - Advise : donner des conseils clairs et brefs
    - Assist : soutenir la volonté d'arrêter
    - Arrange : assurer le suivi
  - Proposer un programme de sevrage
  - Eventuellement dépister une bronchite chronique (BPCO)

Calcul des paquets/année (si > 30 PA haut risque de cancer)

Test de Fagerström simplifié en 2 questions pour évaluer une dépendance à la nicotine

<https://sante.public.lu/fr/prevention/tabac/test-dependance/index.php>  
[https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2014-11/outil\\_tests\\_fagerstrom.pdf](https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2014-11/outil_tests_fagerstrom.pdf)

##### Alcoolisme

- Evaluer une surconsommation d'alcool
- Rechercher des épisodes d'hospitalisation pour éthyisme
- Eventuellement demander un dosage des  $\gamma$ GT
- Proposer un programme de sevrage

Limite d'une consommation régulière (plusieurs fois par semaine)

→ 🍷 : équivalent de 2 verres de vin/jour

→ 🍷 : équivalent de 1 verre de vin/jour

Questionnaire AUDIT

[http://www.ama.lu/test\\_audit.php](http://www.ama.lu/test_audit.php)

##### Déséquilibres alimentaires

- Y penser dans les situations suivantes :
  - La grossesse
  - La vieillesse
  - Des antécédents de chirurgie bariatrique
  - Des pathologies entraînant une malabsorption (p.ex. MICI)
- Et devant des troubles du comportement alimentaire :
  - Anorexie, boulimie, orthorexie, ...
  - Régimes alimentaires spéciaux et à risque de déséquilibre
- Si besoin proposer une consultation chez une diététicienne

##### Manque d'activité physique

- Evaluer l'activité physique
- Donnez des conseils

Questionnaire IPAQ

<https://www.diabeclic.com/activite-physique-ipaq>

Recommandations selon l'OMS avoir une activité physique de :

- 30 minutes d'intensité modérée, au moins 5 fois par semaine
- 25 minutes d'intensité élevée au moins 3 jours par semaine

##### Infections

- Information du patient (hygiène de base et gestes barrière)
- Conseils sur les IST

##### Conduites addictives

- Repérer une ou des conduites addictives :
  - Drogues
  - Abus médicamenteux
  - Jeux de hasard
  - Internet
  - Travail

Questionnaire DAST-20

[https://www.emcdda.europa.eu/attachements.cfm/att\\_61480\\_EN\\_DAST\\_2008.pdf](https://www.emcdda.europa.eu/attachements.cfm/att_61480_EN_DAST_2008.pdf)

Indice canadien du jeu excessif

<http://www.srae-addicto-pdl.fr/files/00/02/10/00021018-46dc2a8157eee07c56aeee73c4b2101d/jeu-hasard-argent.pdf>

Internet Addiction Test

<http://www.addictauvergne.fr/addictauvergne/wp-content/uploads/2013/06/Test-iat.pdf>



## Risques psycho-sociaux

- Risques psychologiques et/ou de perte d'autonomie
  - Apparition d'un syndrome anxio-dépressif
  - Baisse de la vue et/ou de l'ouïe
  - Trouble de la mémoire
- Risques d'accidents domestiques
  - Évaluer les risques de chutes
  - Rechercher une perte de mobilité
  - Prévenir une polymédication
- Savoir éventuellement aborder un problème de violence domestique

Test MDI (OMS) pour évaluer des troubles cognitifs  
<https://psychology-tools.com/test/major-depression-inventory>

Get up and go Test

[https://content.highmarkprc.com/Files/EducationManuals/GeriaticResourceBinder/get\\_up\\_go.pdf](https://content.highmarkprc.com/Files/EducationManuals/GeriaticResourceBinder/get_up_go.pdf)

## AUTRES ACTIONS DE PRÉVENTIONS

### Dépistage des cancers

- Programme de dépistage : seins, colorectal
- Dépistage des lésions du col de l'utérus et de la peau
- Suivant le terrain : prostate, poumons

### Vaccinations (en fonction des recommandations en mars 2021)

- Vérifier le carnet de santé pour indiquer les dates de rappels
- Identifier les facteurs de risque spécifiques
- Savoir convaincre si hésitations

- Rappels DTaP IPV, actuellement tous les 10 ans
- Recommandations spécifiques pour situations et groupes à risque
- Rappels ROR -> [CONSEIL SUPERIEUR D'HYGIENE \(public.lu\)](http://conseil.suprieur.d'hygiene.public.lu)
- Hépatite B -> vérifier par sérologie si nécessaire

## Paramètres cliniques et biologiques

### HTA

- Mesurer la tension artérielle (TA) si possible plusieurs fois par an après 50 ans ou en présence de facteurs de risques

- Population générale  $\leq 14/9$  cmHg
- Patient à haut risque cérébro-cardio-vasc.  $\leq 13/8.5$  cmHg
- Patient âgé et fragile à haut risque  $\leq 14/9$  cmHg

### Poids et taille

- Rechercher une anomalie pondérale

Body mass index (BMI=IMC) :  $18,5 > \text{BMI} < 24,9 \text{ kg/m}^2$

### Aspect de la peau

- Rechercher des lésions cutanées
- Surveiller
- Si doute, adresser à un dermatologue si nécessaire

Les 5 caractéristiques d'une lésion cutanée à suivre :  
**A** : asymétrie                      **D** : diamètre  
**B** : bord irréguliers                **E** : Evolution  
**C** : couleur

### Bilan lipidique

- Evaluer le risque de décès par pathologies cardio-vasculaire à 10 ans (Test SCORE)

- si patient à haut risque cardio-vasculaire :
  - LDL  $< 70$  mg/dl
- si patient à très haut risque cardio-vasculaire :
  - LDL  $< 55$  mg/dl

### Diabète sucré

- Recommander :
  - Alimentation équilibrée
  - Activité physique régulière
- Evaluer le risque

- Test de FINDRISK (Finnish Diabetes Risk Score | Lindström et al. Finnish Diabetes Association)
- Doser la glycémie
- Eventuellement doser l'HbA1C

### Alcoolisme

- Risque d'intoxication éthylique

- Dosage des  $\gamma$ GT

### Cancers

- Risque de cancer de la prostate
  - Savoir expliquer les risques d'un dosage de PSA
- Risque de cancer du poumon
  - Savoir expliquer les risques du dépistage par scanner low-dose

- Eventuellement dosage des PSA mais uniquement si antécédents familiaux
- Adresser à un pneumologue si facteurs de risques importants