



Conseil Scientifique
Domaine de la Santé

LA PREVENTION ET LE DEPISTAGE CHEZ LES ADOLESCENTS ET LES ADULTES

VERSION POUR LES PATIENTS



2 0 2 3

1. LA PRÉVENTION C'EST QUOI ?

Comme vous l'avez sûrement déjà entendu « Mieux vaut prévenir que guérir » !

En 1948, pour l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), «*la prévention est l'ensemble des mesures visant à éviter ou réduire le nombre et la gravité des maladies, des accidents et des handicaps*»

En 1985, un concept de prévention pour la médecine générale comprenant 4 composantes est développé, il est centré sur la relation **patient/médecin**, le ressenti de chacun et la volonté du médecin de ne pas nuire à son patient en le « surmédicalisant ».

On distingue ainsi:

1. La prévention primaire

La maladie est absente. On va faire quelque chose pour que la maladie ne survienne pas comme administrer un vaccin. La vaccination est une mesure de prévention qui est efficace et cela est démontré scientifiquement. Elle a permis la disparition ou éradication d'une maladie très grave : la variole.

2. La prévention secondaire

La maladie existe déjà à un stade précoce mais on ne le sait pas. On va essayer de la diagnostiquer le plus tôt possible pour la soigner. C'est le dépistage ou le diagnostic précoce.

3. La prévention tertiaire

On est malade, on est soigné pour guérir la maladie ou pour éviter l'apparition des complications. On est suivi par un médecin ou une équipe de plusieurs professionnels médicaux lors d'un diabète ou après un problème cardiaque par exemple.

4. La prévention quaternaire

On a l'impression d'être malade mais le médecin ne trouve pas de maladie. Il faut éviter la surmédicalisation.

2. COMMENT VOTRE MEDECIN ORGANISE-T-IL LA PREVENTION ?

Votre médecin traitant connaît en général bien votre famille et votre mode de vie. Lors de chaque consultation, vous bénéficiez de gestes ou d'informations dans le but de vous garder le plus possible en bonne santé.

La prévention est présente tout au long de la consultation médicale.

- **Quand votre médecin se renseigne sur :**
 - l'existence de facteurs de risque qualifiés d'« évitables » comme : le tabac, l'alcool, la mauvaise alimentation, le manque d'activité physique, l'exposition au soleil, la prise de risque lors des rapports sexuels, le stress ;
 - une éventuelle exposition à d'autres risques pour la santé comme : des risques professionnels, la présence de maladies familiales.
- **Lors de l'examen clinique votre médecin recherche des anomalies qui peuvent entraîner des conséquences sur votre santé en :**
 - demandant votre poids ;
 - mesurant votre tension artérielle ;
 - vous auscultant.
- **Suivant votre âge, votre médecin peut prescrire des examens biologiques comme :**
 - un dosage de la glycémie pour savoir si elle n'est pas trop élevée et prendre des mesures pour prévenir un diabète ;
 - un dosage lipidique pour prévenir des maladies du cœur et des artères ;
 - des sérologies infectieuses pour comprendre des signes cliniques et traiter une maladie si besoin.
- **Lors d'une vaccination ou que votre médecin vous donne des conseils pour rester en bonne santé.**

3. QUELS SONT LES PRINCIPAUX FACTEURS DE RISQUES POUR VOTRE SANTE ?

Le tabac

Si vous êtes fumeur votre médecin va :

- estimer votre consommation de tabac car elle est fortement liée au risque d'apparition d'un cancer du poumon, d'autres cancers, de maladies du cœur et des artères ou du poumon ;
- évaluer votre dépendance (besoin de fumer) ;
- proposer un programme de sevrage.

Votre médecin pourra aussi chercher à savoir si vous risquez de souffrir d'un tabagisme passif en demandant s'il y a des fumeurs dans votre entourage.

*Pour en savoir plus : Les actions de la Direction de la santé
<https://sante.public.lu/fr/prevention/tabac/index.html>*

L'alcool

Chez l'adolescent en particulier, la survenue d'épisodes d'alcoolisation intense et rapide appelés « Binge drinking » et/ou des passages à l'hôpital pour éthyisme aigu sont des épisodes graves d'intoxication.

A l'âge adulte, votre médecin va rechercher une consommation d'alcool néfaste pour la santé. Chez l'homme cela correspond à plus de l'équivalent de 2 verres de vin par jour et chez la femme à plus de l'équivalent de 1 verre de vin par jour. Boire de l'alcool tous les jours est aussi déconseillé.

*Pour en savoir plus : Les actions de la Direction de la santé
<https://sante.public.lu/fr/prevention/alcool/index.html>*

Les déséquilibres du régime alimentaire

En fonction de votre âge ou lors d'une grossesse votre médecin se renseignera sur vos habitudes alimentaires pour prévenir d'éventuelles carences (régimes végétariens, végétariens, chirurgie de l'obésité...), rechercher des signes de mauvaises absorptions des aliments ou dépister l'apparition d'un trouble grave comme une anorexie ou une boulimie.

*Pour en savoir plus : Les actions de la Direction de la santé
<https://sante.public.lu/fr/prevention/alimentation/index.html>*

LA PREVENTION ET LE DEPISTAGE CHEZ LES ADOLESCENTS ET LES ADULTES

La sédentarité

Le manque d'activité physique a des conséquences sur la santé à cause du risque de surpoids et d'obésité qu'il entraîne. Le surpoids et l'obésité sont des facteurs de risque de diabète, de maladies cardiovasculaires, de cancers, de problèmes psychologiques etc.

De nos jours plus de 80% des adolescents n'ont déjà plus une activité physique suffisante. (OMS, 2019)

Si votre médecin estime que vous ne bougez pas assez, il vous rappellera les conseils de l'OMS qui sont :

- Pour les adolescents jusqu'à 17 ans, il faut avoir au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à soutenue par jour comme marcher, courir, nager, faire de la bicyclette, faire du sport, etc.
- Après 17 ans il faut avoir une activité physique d'intensité modérée pendant au moins 30 minutes par jour, au moins 5 fois par semaine et si possible d'intensité plus soutenue au moins 1 heure par semaine.

Pour en savoir plus : Les actions de la Direction de la santé

- <https://gimb.public.lu/fr/mei-beweegen/bouger-plus.html>
- <https://sante.public.lu/fr/prevention/activite-physique/recommandations-OMS/index.html>

Les risques infectieux

La vaccination est un acte de prévention qui permet d'éviter l'apparition d'une maladie ou de limiter sa gravité. **Le vaccin est une substance qui stimule votre système immunitaire pour qu'il réagisse et fabrique des anticorps. C'est grâce à cette réaction sans gravité que vous serez protégé contre une maladie beaucoup plus grave, parfois mortelle.**

Il existe de nombreux vaccins contre des maladies infectieuses, le vaccin contre la diphtérie (une angine très grave), le tétanos et la poliomyélite (deux maladies qui paralysent les muscles), contre la rubéole qui, chez la femme enceinte, peut donner des malformations chez le nouveau-né et encore contre la varicelle, la rougeole, la coqueluche, les oreillons, la méningite C, l'hépatite B, certaines infections à Papilloma virus (HPV), la grippe saisonnière, la COVID-19, la pneumonie à pneumocoques. Des vaccins spécifiques sont aussi recommandés lorsque l'on voyage.

Votre médecin vous expliquera comment vous protéger contre certaines maladies infectieuses comme les maladies sexuellement transmissibles.

Pour en savoir plus : Les actions de la Direction de la santé

- <https://sante.public.lu/fr/publications/t/test-depistage-vih-fr-de-pt-en/test-depistage-vih-2015-fr.pdf>
- <https://sante.public.lu/fr/espace-citoyen/dossiers-thematiques/v/vaccination/calendrier-vaccinal.html>

LA PREVENTION ET LE DEPISTAGE CHEZ LES ADOLESCENTS ET LES ADULTES

D'autres risques pour la santé existent :

Votre médecin pourra rechercher d'autres faits graves pour la santé comme des risques de décrochage scolaire, d'harcèlement (école, domicile, réseaux sociaux), de dépression, d'abus de drogues, de médicaments, des jeux excessifs, des risques liés au travail, des risques de perte d'autonomie (baisse de la vue, de l'audition, de la mobilité, l'apparition de troubles de la mémoire), le risque d'ostéoporose, de chute

Pour en savoir plus : Les actions de la Direction de la santé

<https://sante.public.lu/fr/actualites/2020/10/plan-action-national-drogues-2020-2024/plan-action-national-drogues-2020-2024-ppt.pdf>

4. POURQUOI ET COMMENT DEPISTER LA PRESENCE D'UNE MALADIE?

Le dépistage consiste à **rechercher la présence d'une maladie avant qu'elle n'ait donné des signes cliniques**, pour la prendre en charge le plus tôt possible et augmenter les chances de guérison ou stopper son évolution.

L'OMS a défini quelles sont les caractéristiques d'une maladie que l'on peut dépister :

- La maladie étudiée doit présenter un problème majeur de santé publique
- L'histoire naturelle de la maladie doit être connue
- Une technique diagnostique doit permettre de visualiser le stade précoce de la maladie
- Les résultats du traitement à un stade précoce de la maladie doivent être supérieurs à ceux obtenus à un stade avancé
- La sensibilité et la spécificité du test de dépistage doivent être optimales
- Le test de dépistage doit être acceptable pour la population
- Les moyens pour le diagnostic et le traitement des anomalies découvertes dans le cadre du dépistage doivent être acceptables
- Le test de dépistage doit pouvoir être répété à intervalle régulier si nécessaire
- Les nuisances physiques et psychologiques engendrées par le dépistage doivent être inférieures aux bénéfices attendus
- Le coût économique d'un programme de dépistage doit être compensé par les bénéfices attendus

Tableau 1 : les caractéristique d'une maladie dépistable selon l'OMS

LA PREVENTION ET LE DEPISTAGE CHEZ LES ADOLESCENTS ET LES ADULTES

En fonction de ce qu'il aura repéré lors de l'entretien ou de l'examen clinique, votre médecin pourra vous prescrire une prise de sang pour avoir des dosages biologiques, un électrocardiogramme (ECG), une échographie, des examens radiologiques, une ostéodensitométrie, etc. Les résultats de ces examens lui serviront à décider s'il faut faire d'autres examens.

Il faut savoir que proposer un dépistage n'est pas une décision simple à prendre pour le médecin ou pour le système de santé. La personne ne se sent pas malade mais le test de dépistage risque d'indiquer la présence d'une maladie chronique comme un diabète, une maladie cardiovasculaire, une pathologie pulmonaire ou rénale et parfois un cancer.

Les dépistages de cancers organisés par la Direction de la santé :

Le cancer du sein et le cancer du côlon :

En fonction de votre âge, vous recevez une proposition de la part de la Direction de la santé pour réaliser :

1. une mammographie de dépistage pour éliminer le développement d'un **cancer du sein**. Elle est proposée tous les deux ans de 50 à 69 ans
2. un test de dépistage à la recherche de la présence de sang dans les selles pour dépister un **cancer du côlon ou du rectum**. Ce dépistage est proposé tous les deux ans de 55 à 74 ans.

Remarque : votre médecin peut vous proposer de réaliser d'emblée un examen direct du colon et du rectum : une coloscopie. La coloscopie permet de visualiser directement la présence ou l'absence de polypes sur lesquels un cancer peut se développer.

Les autres dépistages de cancers

Le cancer du col de l'utérus est dépisté par votre gynécologue qui réalise un frottis du col de l'utérus lors de l'examen gynécologique. Cet examen, couplé à la recherche de signe d'infection à HPV, est proposé à partir de 25 ans.

Dans certaines conditions, un dépistage du **cancer du poumon** peut être proposé au fumeur. Le test de dépistage proposé est un scanner des poumons « low dose ».

Remarque : En ce qui concerne le cancer de la prostate, l'OMS ne recommande pas, à ce jour, le dosage régulier du PSA pour dépister un cancer de la prostate.

5. BIBLIOGRAPHIE

1. L'espace citoyen de la Direction de la santé concernant toutes les actions de préventions et en particulier :
 - Le calendrier des vaccinations :
Accessible sur le site :
<https://sante.public.lu/fr/espace-citoyen/dossiers-thematiques/v/vaccination/calendrier-vaccinal.html>
 - Les dépistages des cancers :
 1. Cancer du colon
 2. Cancer du sein
 3. Cancer de la peauAccessible sur le site :
<https://sante.public.lu/fr/espace-citoyen/dossiers-thematiques/c/>
2. OMS, 2019, D'après une nouvelle étude dirigée par l'OMS, la majorité des adolescents du monde ne sont pas assez actifs physiquement, ce qui met en danger leur santé actuelle et future.
Accessible sur le site :
<https://www.who.int/fr/news/item/22-11-2019-new-who-led-study-says-majority-of-adolescents-worldwide-are-not-sufficiently-physically-active-putting-their-current-and-future-health-at-risk>
3. M. Vanmeerbeek, 2018. Les généralistes, la prévention et la promotion de la santé.
Accessible sur le site :
<https://orbi.uliege.be/bitstream/2268/183997/1/Theseversionfinale.pdf>

6. GROUPE DE TRAVAIL

GT Prévention – version pour les patients

Dr Marie Barth, membre du CS, médecin généraliste

Mme Sandrine COLLING, Cellule d'expertise médicale, experte méthodologique

Dr Julien DARMIAN, membre du CS, Direction de la Santé

Dr Claire Dillenbourg, membre du CS, Direction de la Santé

Dr Isabelle ROLLAND, Cellule d'expertise médicale, experte méthodologique

Les membres du GT ont déclaré [leurs conflits d'intérêts potentiels](#) avec le sujet de cette recommandation.

Secrétariat du Conseil Scientifique
[conseil-scientifique.public.lu](mailto:csc@igss.etat.lu) | csc@igss.etat.lu
B.P. 1308 | L-1013 Luxembourg
26, rue Ste Zithe | L-2763 Luxembourg | T +352 247-86284 | F +352 247-86225

LA PREVENTION ET LE DEPISTAGE CHEZ LES ADOLESCENTS ET LES ADULTES

conseil-scientifique.public.lu

24.5.2023