

# J1 – L'EXAMEN DE PRÉVENTION POUR LES JEUNES AVEC CALENDRIER DE SANTÉ ET DE CONSEILS VACCINATION DE 12 À 17 ANS

## INFORMATION AUX PATIENTS

### FAITES LE BILAN !

Même si vous vous sentez en pleine forme : Faites établir le bilan de prévention pour les filles et les garçons de 12 à 14 ans. L'examen de bilan santé des jeunes, appelé J1, consiste en une consultation complète par un médecin. Celui-ci est en mesure d'identifier à temps et de traiter les problèmes de santé existants, que vous vous sentez bien. En plus vous pourrez aborder avec le médecin les questions telles que le premier amour, l'alcool et le surmenage scolaire, c'est vous qui décidez. Le médecin fera aussi un bilan de la prévention par les vaccinations et vous conseillera.

## VOTRE BILAN SANTÉ J1

### AUCUNE CRAINTE

#### Comment se déroule le bilan J1

Vous n'avez pas vu le médecin depuis longtemps ? Rien à craindre, l'examen se déroule dans une atmosphère relax. Le médecin vous explique chacun de ses pas. C'est à vous de décider si la personne qui vous accompagne assistera à l'examen ou restera dans la salle d'attente.

Tout d'abord vient l'anamnèse (c'est un terme qui vient du grec: se souvenir) ou encore les antécédents. Le médecin vous interroge sur votre état de santé et sur l'état général. Il vous demande si vous êtes malade, si vous prenez des médicaments. Vous pouvez aborder les sujets qui vous semblent les plus délicats, par exemple la sexualité, la pilule, les drogues, l'alcool et les problèmes de poids ou encore les tensions à la maison, à l'école et dans votre groupe de copains.

Il s'agit d'un examen complet, c'est-à-dire que le médecin prend les mensurations, le poids et la pression artérielle. Il écoute le rythme cardiaque au stéthoscope, palpe le cou, la poitrine, l'abdomen et s'assure que la colonne vertébrale est normale.

N'hésitez pas à demander des précisions sur ce que vous ne comprenez pas. Le médecin est là pour tout expliquer.

### ET SURTOUT

#### Vaccinations et entretien de conclusion

La diphtérie et la poliomyélite ont pratiquement disparu, avec pour conséquence que beaucoup ne vont plus à la vaccination. C'est une grave erreur car les maladies infectieuses lourdes peuvent déboucher sur une issue fatale. Voilà pourquoi le bilan J1 comporte un contrôle des vaccinations. Le médecin vérifie le carnet et constate si toutes les injections ont été faites, s'il faut un ou plusieurs rappels ou encore un complément de vaccination.

### A L'ÉCOUTE DES ADOLESCENTS

#### Vous pouvez évoquer tous les sujets

Au terme des examens du bilan, le médecin vous dit quel est votre état général et vous conseille sur les moyens de rester en bonne santé et en forme, par exemple en pratiquant une activité sportive. S'il a constaté une anomalie, le médecin examine plus en profondeur. Il vous donne ensuite la parole et vous pouvez dire ce que vous avez sur le cœur, par exemple parler de la pilule et des drogues. Le médecin vous conseillera volontiers sur les petits problèmes de peau et le poids excédentaire. C'est à vous de vous confier.

### CE QU'IL VOUS FAUT

- Un rendez-vous chez le pédiatre, le spécialiste des adolescents ou le médecin de famille
- Ta carte de santé
- Le livret de vaccination
- Le carnet jaune des examens préventifs de l'enfance (si vous en avez un)
- Être présent matériellement  
Accompagné si vous le voulez des parents, de votre ami ou de votre amie

**Tout se passe entre le médecin et vous – même pour les mineurs de moins de 18 ans.**

# LE BILAN VACCINS

## POURQUOI PRENDRE DES RISQUES?

### Prévenez les maladies par la vaccination

Les gens sont de moins en moins nombreux à se faire vacciner et les infections dangereuses progressent inexorablement, par exemple la rougeole et la coqueluche. Voilà pourquoi le bilan de vaccination compte tellement.

La période entre 12 et 17 est celle où doivent être réalisées les vaccinations contre la diphtérie, le tétanos, la coqueluche et la poliomyélite. Si votre prophylaxie vaccinale est insuffisante, vous pouvez vous mettre à jour à ce moment, par exemple pour l'hépatite B, contre le méningocoque, la rougeole, les oreillons, la rubéole et la varicelle. Le médecin vous dira où vous en êtes et ce qui manque.

## TOUT EN UN CLIN D'ŒIL

### Votre calendrier santé

Dates de prévention

CHECK-UP J 1 pour les jeunes entre 12 et 14 ans		
Informations importantes sur les vaccins entre 12 et 17 ans.		
Vaccination	Type de vaccination	Mes rendez-vous
Diphtérie	A	
Tétanos	A	
Coqueluche	A	
Poliomyélite	A	
Hépatite B	N	
Rougeole	N	
Oreillons	N	
Rubéole	N	
Varicelle	N	
Méningocoque	N	
Papillome humain (HPV)	S/N	

A : Rappel  
N : Complément de vaccination (si les vaccinations n'ont pas été effectuées ou si elles sont incomplètes)  
S : Vaccination standard pour les filles et les garçons jusqu'à 14 ans  
(Les vaccinations ci-dessus sont celles du calendrier standard de la Commission permanente des vaccins (STIKO) de l'Institut allemand Robert Koch.)

## VACCINATIONS IMPORTANTES AVANT «LA PREMIÈRE FOIS»

### Pour les garçons et les filles:

L'hépatite B est une inflammation du foie qui, dans de nombreux cas, n'évolue pas vers une guérison totale. Les virus restent dans l'organisme et peuvent endommager irrémédiablement le foie. L'infection est contractée par contact du sang ou des autres liquides et sécrétions biologiques de l'organisme, c'est-à-dire que l'on s'expose à un très grand risque dans les rapports sexuels si l'on n'est pas vacciné.

Les papillomavirus humains (HPV) sont des virus pouvant déclencher le cancer du col de l'utérus ainsi que des cancers de l'anus, du pénis, de la bouche et du pharynx. La transmission s'effectue pendant les rapports sexuels et, par conséquent, les filles et garçons devraient être vaccinées avant le premier contact sexuel.

## DIE KASSENÄRZTLICHE BUNDESVEREINIGUNG (KBV)

La Fédération nationale des médecins conventionnés (KBV) comprend les dix-sept associations de médecins conventionnés (KV), qui regroupent dans toute l'Allemagne 175.000 médecins en cabinet et psychothérapeutes. La Fédération et les associations garantissent les soins ambulatoires sur tout le territoire allemand.

### ASTUCE: Découvrez les médecins de votre quartier

Pour savoir quels sont les pédiatres, spécialistes des adolescents et médecins de famille dans votre quartier, rendez vous à la page d'accueil de KBV sur Internet à l'adresse [www.kbv.de](http://www.kbv.de). Vous y serez renvoyé à la recherche régionale des médecins conventionnés. Vous trouverez alors toutes les informations sur les médecins de proximité, sur les horaires d'ouverture des cabinets. Avec Smartphone, il suffit de charger le moteur de recherche KBV-App Bundes-Arztsuche.

Cachet du cabinet médical