



FICHE THÉMATIQUE 18-25 ANS

Prévention & enjeux de santé

Les **18-25 ans** soulignent l'importance d'améliorer leur **bien-être mental** et **leur sommeil**. Cette tranche d'âge indique également vouloir adopter un mode de vie plus sain en **mangeant de manière plus équilibrée**, en **maîtrisant leur consommation d'alcool et de tabac** et en **bougeant plus**, afin d'être en **meilleure forme physique**.

ENJEUX SPÉCIFIQUES

- **Hygiène de vie** : Améliorer le **bien-être mental** et le **sommeil**, Adopter une **alimentation équilibrée** (plus de fruits et légumes, moins de sucres), Bouger davantage et renforcer la **forme physique**
- **Santé mentale** : Dépister les **troubles anxieux et dépressifs** (échelle ARDS), Surveiller les **troubles du comportement alimentaire** (TCA)
- **Santé sexuelle et reproductive** : Assurer le suivi des règles abondantes et/ou douloureuses (**endométriose**), Mettre à jour les dépistages **IST/VIH**, Réaliser le dépistage du **cancer du col de l'utérus**
- **Comportements à risques et addictions**: Maîtriser la consommation d'**alcool** et de **tabac**, Repérer et prévenir les consommations et comportements addictifs.

FOCUS: SANTÉ MENTALE

La période de 18 à 25 ans est **une étape clé de la vie**, synonyme de **bouleversements** et de **transitions** (études, entrée dans la vie active, pression sociale...) qui peuvent affecter la **santé mentale**. Depuis 2018, une **dégradation** de cette dernière est observée, **en particulier chez les jeunes femmes**, aggravée par la crise sanitaire. En 2024, plus de la moitié des 18-24 ans déclarent avoir déjà été touchés par un trouble psychique.

Le bilan de prévention est un moment opportun pour **repérer d'éventuels troubles** (dépression, anxiété, TCA, addictions...) à travers des signaux comme les troubles du sommeil ou la perte de motivation. Une **écoute attentive** permet d'instaurer un dialogue de confiance, de sensibiliser à la santé mentale et, si besoin, d'orienter vers des ressources adaptées.



THÉMATIQUES À ABORDER LORS DU BILAN DE PRÉVENTION

18 - 25 ans

Rappel – Éléments communs à toutes les tranches d'âge :

Lors du bilan de prévention, il est recommandé d'aborder systématiquement les antécédents médicaux, les habitudes de vie (alimentation, activité physique, addictions), le bien-être mental et social, l'environnement, le suivi médical, les vaccinations et les dépistages (IST, bucco-dentaire, métaboliques).

L'examen clinique inclut le calcul de l'IMC, la mesure de la tension artérielle, l'évaluation de la vue et de l'audition, ainsi que le repérage des addictions (alcool, tabac, cannabis).

Domaines

Éléments à aborder

Points d'attention spécifiques pour les 18-25 ans

Santé mentale

Troubles du comportement alimentaire (anorexie, boulimie...),
Dépistage des troubles anxieux et dépressifs (échelle ARDS),
Isolement, stress

Santé sexuelle et
reproductive

Risques IST, contraception, grossesse non désirée,
Règles abondantes/douloureuses, suspicion d'endométriose

Mode de vie

Alimentation, Activité physique

Dépistage cancer
organisé

Dépistage du cancer du col de l'utérus à jour

Comportements à risque

Consommation d'alcool et de tabac, Addictions, Sexualité à risque

Examen clinique spécifique

Dépistage anxiété/
dépression

Échelle ARDS*