

Antécédents familiaux:
Facteurs de risques:

Allergies:

Âge		10 ans	11 ans	12 ans	13 ans		
Date							
Croissance (utiliser les courbes de croissance de l'OMS)	Poids						
	IMC (indice de masse corporelle)						
	Taille						
	Percentile de l'IMC						
Inquiétudes spécifiques							
Antécédents psychosociaux et développement	o École et activité						
	o Relations avec les pairs						
	o Relations familiales						
	o Santé mentale						
	o Dépistage de pauvreté						
	o Substances et dépendances						
	o Problèmes de sommeil						
	o Image corporelle						
	o Changements corporels						
	o Santé sexuelle et relations saines						
o Troubles menstruels ♀							
Éducation & conseils:							
Nutrition		Vivre activement et sainement		Comportements et habitudes			
- o Consultez le Guide alimentaire canadien. - o Mangez légumes et fruits en abondance. - o Choisissez des aliments à grains entiers. - o Mangez des protéines quotidiennement. Consommez plus souvent des protéines d'origine végétale. - o Choisissez principalement des graisses insaturées plutôt que saturées. - o L'eau est la boisson de choix. - o Évitez les boissons sucrées et les boissons diététiques. - o Les repas en famille et les repas faits maison peuvent favoriser une alimentation saine. - o Renseignez-vous sur l'usage des suppléments/ produits de santé naturelle. - o Vitamine D – provenant des aliments ou d'un supplément (400 UI).		- o Consultez les Directives CSEP. - o Activité physique quotidienne : 60 minutes, comprenant des activités physiques d'intensité élevée, 60 minutes, au moins 3 jours par semaine et des activités pour renforcer les muscles et les os, au moins 3 jours par semaine - o Restez actif : plusieurs heures d'une variété d'activités physiques d'intensité légère structurées et non structurées. Un minimum de périodes prolongées en position assise. - o Écrans : <i>Un maximum de 2 heures par jour de temps de loisir devant un écran. Moins c'est mieux.</i> - o Dormir : 9 à 11 heures par jour – âges 6 à 13 ans		- o Discutez d'une utilisation sûre des médias, de la télévision et de l'internet - o Protection auditive - o Discipline efficace et parentalité positive - o Soins dentaires, fluor - o Substances et les dépendances - o alcool - o tabac - o cannabis - o autres		- o Consultez Parachute Canada - o Sécurité du casque - o Sécurité en auto Siège arrière: ≥ 145 cm et vérifier l'ajustement des ceintures sous-abdominales et épaulières (consulter les lois locales) - o Violence et armes à feu - o Sécurité sur trampoline - o Sécurité dans l'eau - o Protection solaire - o Détecteurs de fumée et de monoxyde de carbone - o Risques environnementaux – Fumée secondaire incluse	
Examen physique	Tension artérielle						
	Tête et cou						
	Acuité visuelle						
	Cardiovasculaire						
	Poumons et poitrine						
	Dos						
	Abdomen						
	Organes génitaux externes						
Niveau de maturité sexuelle							
Peau							
Impression / plan							
Immunsation							
Médications							
Droits d'auteur: © A. Greig 2025	Mettre à jour les vaccinations: Men-C-C ou Men-C-ACYW, selon des considérations locales, vers l'âge de 12 ans VPH-9 (une dose, 9 à 20 ans) HB (vaccination des nourrissons ou 2 doses, 9 à 12 ans) Varicelle - 2 doses (de 12 mois à 12 ans et adolescents sensibles) Discutez des vaccinations contre méningocoque B, la grippe, COVID Envisagez un test de tuberculose Signature						