



## Examen entre 10 et 13 ans

### Adolescence, le chemin de l'autonomie

Avec la puberté, vont débiter d'importantes modifications physiques, intellectuelles et psychiques, qui feront de votre enfant un adolescent, puis un adulte. Tous ces changements le pousseront à se poser des questions et à tenter ses propres expériences.



Depuis sa naissance, vous vous êtes activement occupés de la santé de votre enfant. A partir de maintenant, toujours avec votre aide, votre enfant va réclamer davantage d'autonomie : il participera aux choix qui le concernent, il développera ses compétences et apprendra à s'occuper lui-même de sa santé.

Les jeunes adolescents traversent une période à la fois dynamique et fragile. Il est essentiel de comprendre leurs désirs nouveaux d'indépendance. En même temps, votre enfant a toujours besoin de votre affection et de votre soutien.

### Préparer la consultation

#### Pourquoi un examen médical à cet âge ?

Cet examen va permettre à votre enfant de faire le point sur son développement et l'incite à préserver sa santé. Au cours de cet examen, tous les aspects de sa santé et de sa vie pourront être abordés. Les questions suivantes visent à favoriser le dialogue entre vous, votre enfant, et le médecin.

- si l'alimentation, le sommeil, le travail scolaire ou les loisirs de votre enfant sont un souci pour vous, un sujet de désaccord entre vous et votre enfant,
- si votre enfant se plaint souvent, est souvent fatigué(e) ou malade,
- si votre enfant manque souvent la classe ou est régulièrement en retard.

**Parlez-en à votre médecin**



### Prendre soin de soi

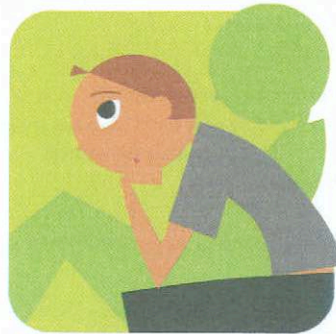
Tu arrives à l'âge de l'adolescence. Progressivement, avec l'aide de tes parents, tu vas devenir autonome. Tu vas aussi de plus en plus devenir responsable de ta propre santé. Tu trouveras dans ce carnet de santé les éléments de l'histoire de ta croissance (poids, taille, vaccins, maladies...) pour t'aider.

L'adolescence n'est pas toujours une période facile. C'est normal de rencontrer des difficultés, de ne pas toujours être à l'aise avec les autres en classe et au dehors, c'est important aussi de pouvoir en parler :

Si tu te sens mal, si le monde te paraît compliqué et que tu as l'impression d'avoir peu de prise sur lui... **Ne reste pas seul...**

Autour de toi, il y a sûrement quelqu'un à qui tu peux te confier... tes parents, un(e) ami(e), ton médecin, l'infirmière scolaire, un psy...

Tu peux aussi appeler un numéro de téléphone anonyme et gratuit\*, un professionnel de l'écoute pourra te comprendre et t'aider.



### Préparer la consultation

Ton corps change, cet examen est l'occasion de parler de toi et de répondre aux questions que tu te poses sur ta santé, ton aspect physique, ta croissance.

**Parles-en à ton médecin**

\* Tu peux les trouver auprès de l'infirmière scolaire, de ton médecin ou les chercher sur les sites [www.sante.gouv.fr](http://www.sante.gouv.fr) ou [www.inpes.sante.fr](http://www.inpes.sante.fr)