

Journal de bord d'une pédiatre

## Pas à pas, construire la santé de demain

Entre bilans de croissance planifiés, vaccinations, rendez-vous de suivi, charge administrative et urgences qui font ululer le téléphone, la prévention s'inscrit en filigrane de chaque rencontre au cabinet de pédiatrie. Plongée dans un quotidien où le soin immédiat se conjugue à la construction de la santé de demain.

### Le matin

**9:00**

La journée commence avec Luc\* pour son bilan de un an. En plus des examens standards, la discussion dérive sur l'omniprésence des écrans : au cabinet, il préfère manipuler le téléphone de son papa plutôt que des jouets. Sa mère, quant à elle, se laisse happer par son propre écran, ignorant ses recherches d'interaction. J'attire leur attention sur l'ombre majeure que représentent les écrans sur le développement, notamment du langage.

**10:15**

Arrive Léa\*, trois ans, pour de la fièvre et des boutons. Diagnostic et traitement simples, mais l'impact de sa maladie sur sa famille en situation de précarité l'est beaucoup moins.

**10:40**

Puis vient Steve\*, 9 ans, qui attend pour un contrôle après fracture et grignote des biscuits en salle d'attente. L'occasion de déchiffrer avec lui et ses parents la liste d'ingrédients, de discuter des sucres cachés et du risque d'obésité.

**11:00**

S'ensuit Chloé\*, 14 ans, qui consulte seule aujourd'hui. La mention du secret médical qui nous lie ajoute un vent d'air frais au plaisir que nous avons à nous revoir. Elle vient pour un Gardasil, vaccin contre le papillomavirus, dont elle s'étonne qu'il ait aussi été proposé à son copain: c'est le moment de parler des avantages de l'immunité de groupe.

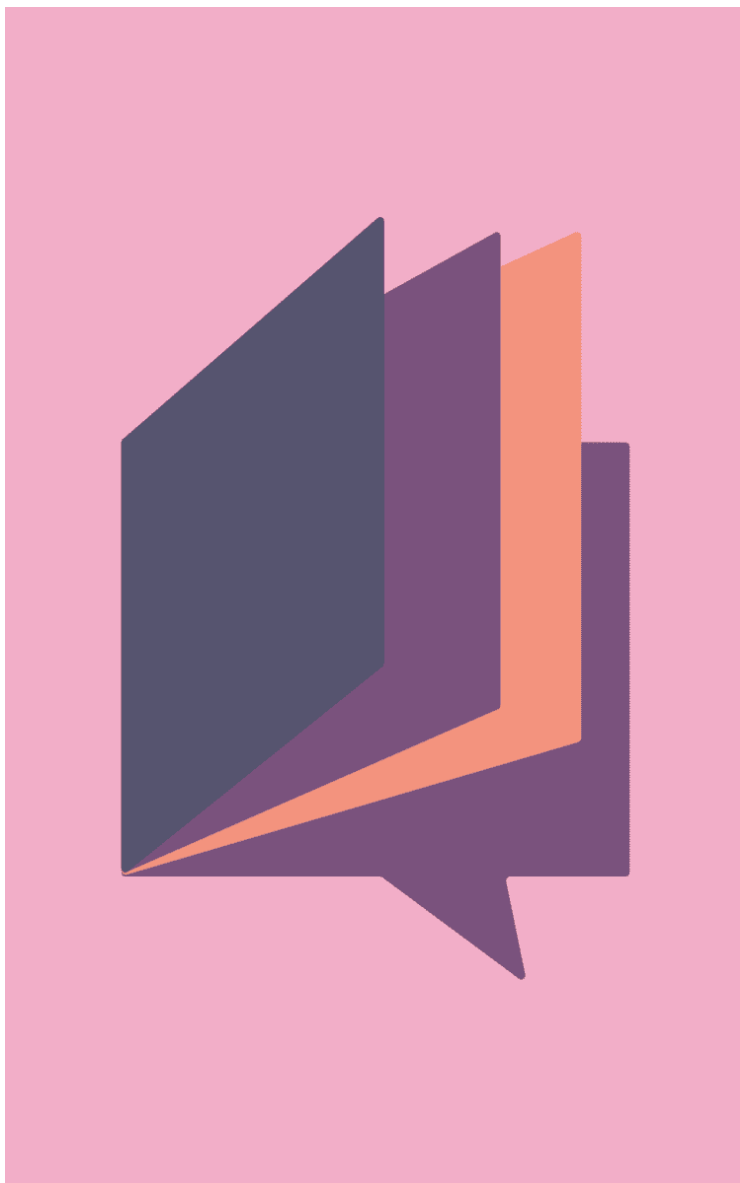
**12:00**

La pause ne s'impose pas : il est temps de filer pour une réunion de réseau dans un établissement scolaire voisin.

### L'après-midi, une course contre la montre

**13:00**

Je reviens au cabinet en même temps que Léo\*, 7 ans, en pleurs et le visage couvert de sang. Sa trottinette a pris son envol sur le chemin de l'école. Plaies superficielles, aucune atteinte neurologique: désinfection et réassurance, puis je reprends les conseils du Bureau de prévention des accidents (BPA) sur les trottinettes et le casque.



enzed/Léonore Furrer

**13:30**

Stéphane\*, 16 ans, se présente pour un contrôle de la vue en quinze minutes chrono. Après une petite hésitation, il se lance et dit s'inquiéter pour une amie. Il s'interroge sur une notion abordée au «cours PROFA»: le consentement. Arrêt sur l'instant pour parler de santé sexuelle.

#### **14:05**

Le rendez-vous de 13:45 devient celui de 14:05. C'est le moment du contrôle de Joël\*, 18 mois. Il ne dit que deux mots, préfère la spatule en acier du barbecue aux autres jouets et se tapote souvent les yeux. J'aborde un possible diagnostic de trouble du spectre autistique (TSA) avec les parents et les oriente vers un centre spécialisé. Nous parlons de la prise en charge précoce, que l'on sait cruciale. Les larmes percent, l'ambiance est lourde. Nous identifions les signes de fatigue parentale et les ressources auxquelles faire appel. Le cabinet demeure à leurs côtés, toujours. Nous nous reverrons bientôt.

#### **14:55**

25 minutes de retard. C'est au tour de Marie\*, 4 ans et demi. Son «contrôle préscolaire» est exigeant, mais elle demeure attentive et les résultats sont bons. Sa maman, radiologue, m'annonce sa deuxième grossesse. La discussion glisse vers sa santé de femme enceinte. Une partie de la santé de mon futur patient est déjà en jeu en intrautérin: le travail de prévention commence dès maintenant.

#### **15:55**

Les pauses initialement prévues ont servi à limiter le retard. C'est l'heure de recevoir Tina\* pour son «contrôle des 24 mois». Ses paramètres de croissance sont bons, son examen dans la norme, mais elle boit du lait pour s'endormir et se brosse les dents le matin. L'occasion de rappeler le rôle alimentaire et non rituel du lait et des conseils de santé bucco-dentaire.

#### **16:40**

Arrivent Marcus\* et sa famille, qui cohabitent depuis son arrivée il y a un mois, après une «naissance sportive au CHUV». L'examen est l'un de mes préférés: m'assurer de la bonne marche de ses petits organes et noter les prouesses dont est déjà capable son tout jeune cerveau. À l'évocation du plan vaccinal, la famille a peur, hésite. J'écoute les doutes tout en soulignant l'importance de la vaccination.

#### **17:50**

Cette fois, c'est certain, je suis en retard. Je reçois Mathias\*, 10 ans, pour un mal de gorge fébrile. Les yeux rougis et la nervosité de son papa contrastent avec la situation sans gravité de mon patient: ni lui, ni sa femme ne dorment depuis l'arrivée d'Agathe\*, deux mois, le bébé surprise du couple. La petite pleure, nuit et jour, l'épuisement menace. Nous identifions les ressources des parents et abordons la réalité du risque des bébés secoués. Il est à l'écoute, soulagé de ne pas en faire un tabou. Nous nous reverrons très bientôt.

#### **18:15**

L'horloge n'a plus de sens. Place aux urgences.

#### **19:15**

Une journée ordinaire s'achève: reste l'inévitable paperasse, toujours fidèle au rendez-vous. Ce travail s'accompagne de quelques réflexions : maintenir mes patient-es en bonne santé ne se résume pas au soin

immédiat. Mon rôle de pédiatre prend toute son ampleur à travers le fil rouge de la prévention, ma spécialité en est l'expression la plus vivante – ou est-ce le contraire ? – elle est l'incarnation d'une vision holistique de la médecine à laquelle je crois. Investir tôt dans la prévention, l'éducation et l'accompagnement des familles: voici le prix à payer aujourd'hui pour limiter les coûts futurs de la santé.

*\*Prénoms d'emprunt*

Dre Elsa Collet  
Spécialiste en pédiatrie