

Santé

Le Grand défi Pierre Lavoie s'attaque aux entreprises

Première publication 30 mars 2011 à 17h03



Recommander

6 personnes recommandent ça. Soyez le premier parmi vos amis.

Par **Louis Martineau** | TVA Nouvelles

Le Grand défi Pierre Lavoie passe des salles de classes aux milieux de travail. La caravane se déplace maintenant dans les entreprises pour faire un bilan de santé complet des travailleurs. Pierre Lavoie voulait pousser les jeunes à adopter tôt de bonnes habitudes de vie. Il s'attaque maintenant aux individus qui ont peut-être déjà pris de mauvais plis: ceux qui ne sont plus à l'école, et qui travaillent. «Les études sont là et le démontrent: un employé en meilleure santé est beaucoup plus productif, plus rentable, moins malade. Il a plus de plaisir, de bonne humeur au travail», affirme Pierre Lavoie, qui est à l'origine de cette idée.

Le concept, dont on a révélé un avant-goût ce mercredi au Saguenay, ressemble à ce qui était présenté dans les écoles: une caravane fait le tour des entreprises pour évaluer l'état de santé des travailleurs. Parmi les étapes: un questionnaire sur les habitudes de vie, l'alimentation et la pratique d'activité physique, vérification de la tension artérielle, prise de sang et aussi une évaluation à l'effort. Toutes ces données peuvent servir sur le plan personnel, mais permettra aussi de faire avancer la recherche. «Ça permet de faire plein de parutions scientifiques, pour éclairer nos santés publiques, sur ce qu'on devrait faire pour améliorer la santé des travailleurs. Est-ce qu'un travailleur de nuit est plus à risques?», souligne Pierre Lavoie.

En quelques instant, un bilan de santé complet nous est présenté: taux de cholestérol, tension artérielle, les maladies auxquelles nous sommes plus à risque, et des conseils pour modifier nos habitudes de vie. Lorsque l'auteur de ces lignes a consulté son propre bilan de santé, ça lui a donné une petite dose d'humilité. L'âge de son coeur est de 38 ans, alors qu'il en a 32, et sa tension artérielle est une petit peu trop élevée. Il devra donc améliorer son alimentation et faire plus d'exercice.« Au Québec, les gens qui s'alimentent bien, qui ne fument

pas la cigarette et qui font de l'exercice régulièrement c'est seulement 10%», ajoute Pierre Lavoie.

Contrairement aux écoles, ici pas de cubes énergie pour évaluer les performances. Une nouvelle évaluation sera toutefois faite dans trois mois, pour vérifier si les travailleurs ont amélioré leurs habitudes de vie.

Copyright © 1998-2011 - Tous droits réservés. Une réalisation de TVA Interactif inc.