

Publié le 25 janvier 2012 à 08h33 | Mis à jour le 25 janvier 2012 à 08h33

Trois mois pour améliorer sa santé



La journaliste Laura Lévesque participe au Grand défi entreprise.
Photo Stéphane Bégin



Stéphane Bégin
Le Quotidien

(SAINT-HONORÉ) Plus de 300 employés de la mine Niobec de Saint-Honoré et une équipe de cinq journalistes du Saguenay-Lac-Saint-Jean embarquent dans Le grand défi entreprise Pierre Lavoie. Mission des 13 prochaines semaines: améliorer sa santé, perdre du poids, réduire le tour de taille et avoir de meilleures habitudes alimentaires et surtout bouger plus afin de vivre plus longtemps et en santé.

L'Unité mobile d'évaluation santé du Grand défi entreprise s'est arrêtée, hier, à la filiale de IAMGOLD, à la demande de l'entreprise. Ce qu'elle veut, des employés en bonne santé.

Durant toute la journée, une équipe de spécialistes a évalué l'état d'environ 300 travailleurs (60 équipes de cinq). À la fin de la consultation, chacun a reçu son bilan de santé à la suite de tests physiques (tapis roulant), de prises de sang, de la pression artérielle. Tout y

est mesuré. Le tour de taille avec l'indice de masse corporelle, le profil cardiovasculaire, donc l'évaluation du cholestérol, des triglycérides et même du diabète, sans oublier le profil cardiorespiratoire et celui des habitudes alimentaires.

Et à la toute fin de l'examen, les spécialistes remettent un bilan complet de l'état de santé. Le négatif, mais aussi le positif. Sans oublier quelques recommandations pour améliorer le tout dans les mois à venir.

Car les travailleurs de la mine, comme l'équipe de journalistes, ont maintenant trois mois pour améliorer leurs conditions. Et le concours, où chaque équipe doit accumuler des cubes énergie (après 15 minutes d'exercice), se déroule du 13 février au 13 mai. À la fin, les participants seront réévalués afin de déterminer si des améliorations ont été apportées. L'équipe championne méritera un voyage dans le sud.

« Depuis mars dernier, nous avons évalué près de 3000 travailleurs. Ça marche bien. Les dirigeants des usines embarquent facilement et les syndicats n'hésitent pas un seul instant.

« Nous formons des équipes de cinq personnes, car nous nous sommes aperçus, lors de la randonnée de 1000 kilomètres, qu'il se crée ainsi une dynamique. Chacun motive l'autre pour l'entraînement. À cinq, on a plus de chances d'atteindre les objectifs », explique Pierre Lavoie.

Il faut dire que le triathlonien se démène comme un diable dans l'eau bénite depuis quelques années pour amener les Québécois à bouger davantage et à modifier leurs habitudes alimentaires. Il sait très bien que le système de santé actuel est fait pour soigner les patients et non pas pour prévenir les maladies.

« Nous passons un vrai bilan de santé, un bilan profond. Ce que nous voulons, c'est avertir les gens avant que les lumières rouges s'allument. Tout le monde a intérêt à être en meilleure santé.

« Avec ce bilan, on sait à quoi s'attendre. C'est une prise de conscience. Et on offre une opportunité d'embarquer dans un véhicule de changement », note M. Lavoie, dont le coeur n'a que 42 ans, lui qui est âgé de 48 ans.

Autre texte dans votre version papier du Quotidien.

Partager

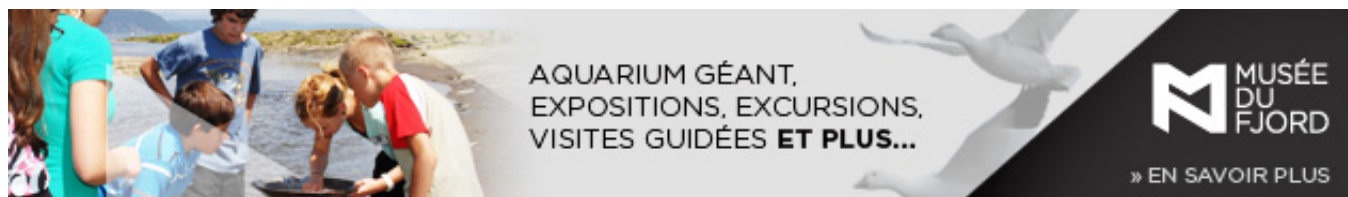
Recommander

Tweeter

0

0

publicité



AQUARIUM GÉANT,
EXPOSITIONS, EXCURSIONS,
VISITES GUIDÉES **ET PLUS...**

M MUSÉE
DU
FJORD

» EN SAVOIR PLUS