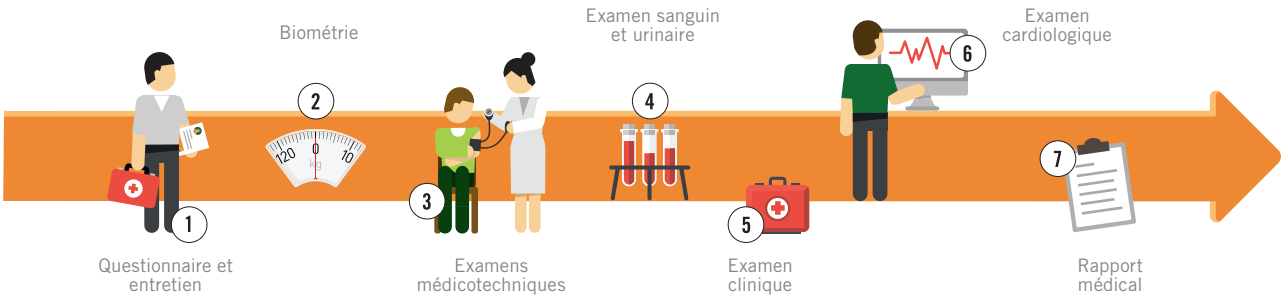
Des collaborateurs en pleine forme
Forme physique / Promotion de la santé

FICHE D'INFO

Que devez-vous savoir sur le Vita Check

VERSION VIT-11-v19-2

Il est important d'être dynamique et en bonne santé, tant pour vous et votre travail que pour l'entreprise qui vous emploie. Pour ces raisons, votre employeur vous offre le Vita Check. Voici en quelques lignes ce qu'il en est.



Etape 1

Questionnaire et entretien

Lors de l'examen, vous recevrez un questionnaire sur votre santé et sur les risques éventuels pour la santé que vous devez remplir. Ainsi, le médecin peut aisément détailler les informations et aborder des éléments supplémentaires.

Il va sans dire que le questionnaire rempli et signé relève du secret médical. Les informations ne seront donc pas divulguées à des tiers, ni à votre employeur.

Etape 2

Biométrie

Lors de la biométrie, nous mesurons :

- poids ;
- taille ;
- indice de masse corporelle (IMC) ;
- tour de taille ;
- tension artérielle.

Etape 3

Examens médico-techniques

Ensuite, une série de tests médico-techniques seront effectués :

Spirométrie (test de la fonction pulmonaire)
Vous inspirez profondément et vous expirez ensuite l'air au maximum dans un appareil par un embout buccal. Cela permet à l'infirmier/ière de mesurer le volume des poumons, la vitesse de l'air et l'énergie musculaire des muscles respiratoires.

Examen des yeux (contrôle de la vue)
L'infirmier/ière contrôle votre vue, aussi bien de loin que de près (lecture). Si vous portez des lunettes ou des lentilles, munissez-vous de celles-ci.

Vitality – vitality@mensura.be – **mensura.be**
Mensura Service Externe de Prévention et de Protection au Travail A.S.B.L.
Laurentide – Rue Gaucheret 88/90 – 1030 Bruxelles – T +32 2 549 71 00 – F +32 2 223 52 50

Etape 4

Examen sanguin et urinaire

Le sang est prélevé au bras. L'analyse du sang contrôle, entre autres :

- foie, reins et vésicule biliaire ;
- cellules sanguines et plaquettes sanguines ;
- graisses (cholestérol, triglycérides) ;
- sucres ;
- signes d'infection ;
- acide urique ;
- glande thyroïde ;
- etc.

Les urines permettent de contrôler les protéines, le sucre, la présence de sang, etc.

Il faut se présenter à jeun à cet examen. Vous ne pouvez plus manger ou consommer de boissons sucrées au moins 3 heures avant l'examen médical. Il est autorisé de boire de l'eau.

Etape 5

Examen clinique

Pendant l'examen clinique, le médecin contrôle votre état de santé général et les différents appareils :

- coeur et vaisseaux sanguins ;
- voies respiratoires ;
- système articulaire ;
- nez, gorge et oreilles ;
- peau ;
- organes abdominaux ;
- présence de glandes ;
- glande thyroïde ;
- etc.

L'examen est un moment de contact personnel : le médecin vous parlera de votre état de santé. Il parcourra avec vous les résultats du test et vous donnera des conseils de santé.

Etape 6

Examen cardiologique

Un électrocardiogramme (enregistrement du tracé électrique du coeur) est effectué pendant que vous êtes couché. Cet examen donne des informations sur la fonction du coeur lorsque vous êtes au repos.

Une épreuve d'effort cardiaque (test à vélo) est aussi effectuée. L'épreuve d'effort cardiaque donne plus d'informations sur la fonction du coeur lors d'un effort, ainsi que des renseignements sur votre condition physique. Lors de cet examen vous pédalez sur un vélo ergométrique jusqu'au (sub)maximum de votre capacité, ensuite vous vous laissez aller tranquillement en roue libre.
Pour ce test, portez des vêtements souples.

Etape 7

Rapport médical

Suite à l'examen médical préventif, vous recevrez votre rapport médical à votre domicile. Outre les résultats des examens et des tests, il comprend également une conclusion et des conseils de santé. Si nécessaire, le médecin examinateur vous renvoie vers votre médecin traitant.

Vitality – vitality@mensura.be – **mensura.be**
Mensura Service Externe de Prévention et de Protection au Travail A.S.B.L.
Laurentide – Rue Gaucheret 88/90 – 1030 Bruxelles – T +32 2 549 71 00 – F +32 2 223 52 50