



FICHE PRODUIT

Lifestyle Screening

Quoi ?

Le Lifestyle Screening est une analyse préventive du mode de vie de vos collaborateurs.

Des thèmes comme l'alimentation, l'exercice physique, le sommeil, le tabagisme, le stress et la consommation d'alcool sont passés en revue.

Après le Lifestyle Screening, vos collaborateurs recevront un rapport personnel avec leurs résultats et des conseils en matière de mode de vie. Si au moins 20 collaborateurs participent, vous recevrez un rapport de groupe présentant un résultat global pour votre organisation et des conseils concrets pour adapter votre politique de santé si nécessaire.

Lors du Lifestyle Screening, nous respectons le secret médical et la vie privée de vos collaborateurs.

Pourquoi ?

La santé physique et la santé mentale sont cruciales pour la vitalité de vos collaborateurs. Il ressort d'une étude que le Belge actif est considéré d'un point de vue biologique comme ayant en moyenne 6,1 ans de plus que son âge chronologique. Un mode de vie malsain en raison du tabagisme, du manque d'exercice physique, d'une alimentation malsaine, du manque de sommeil et du stress en sont souvent la cause. Cela augmente les risques de problèmes de santé, de maladie ou de décès prématuré.

En tant qu'employeur, vous pouvez attirer l'attention sur l'adoption d'un mode de vie sain dans votre entreprise. Une première initiative dans ce sens est de faire une analyse du mode de vie de vos collaborateurs.

Pour qui ?

L'analyse du mode de vie s'adresse à toutes les entreprises qui souhaitent promouvoir la vitalité de leurs collaborateurs grâce à une approche ciblée basée sur des données objectives.

Comment ?

Une analyse du mode de vie dans votre entreprise se déroule en 5 étapes :

Etape 1 : concertation de départ

Ensemble, nous discutons de l'approche utilisée pour analyser le mode de vie dans votre entreprise.

Etape 2 : inscription

Vous demandez à vos collaborateurs intéressés de s'inscrire pour participer à ce screening. Une fois les inscriptions clôturées, nous fixons une date et un lieu pour procéder à l'examen.

Important : pour traiter les résultats du sondage réalisé auprès de vos collaborateurs dans un rapport anonyme personnalisé pour votre entreprise, nous avons besoin d'au moins 20 analyses. Plus vous rassembleriez de participants, plus l'analyse globale sera précise. Cela vaut donc la peine d'encourager le plus possible les collaborateurs à participer à ce screening.

Etape 3 : confirmation du rendez-vous

Vos collaborateurs reçoivent dans les 15 jours précédents par e-mail une confirmation de rendez-vous avec tous les détails pratiques. Ils reçoivent également un questionnaire qu'ils doivent apporter complété à la date de rendez-vous fixée.

Etape 4 : Analyse du mode de vie

Le screening réalisé par un conseiller en mode de vie de Mensura comprend :

- une discussion portant sur le questionnaire prérempli ;
- une biométrie : spécification du poids, de la taille, de l'indice de masse corporelle (IMC) et du tour de taille ;
- une mesure de la tension artérielle et pouls ;
- un prélèvement capillaire au doigt pour mesurer le cholestérol ;
- un prélèvement capillaire au doigt pour mesurer la glycémie dans le sang (diabète).

Etape 5 : Feed-back et rapport

Le conseiller en mode de vie discute ensuite avec le collaborateur ses résultats et lui donne des conseils en termes d'exercice physique, d'alimentation, de sommeil et de stress. Si nécessaire, le conseiller dirige le collaborateur vers un médecin généraliste ou un spécialiste.

Dans les 3 semaines, le collaborateur reçoit un rapport personnel reprenant tous les résultats et les conseils.

Si au moins 20 collaborateurs ont participé à l'analyse du mode de vie, nous pouvons réaliser un rapport de groupe anonyme pour votre entreprise. Nous discutons aussi ensemble de conseils concrets concernant votre politique de santé.

Résultat

L'analyse du mode de vie vous donne une image claire du mode de vie de vos collaborateurs. Le rapport de groupe (disponible à partir de 20 screenings) forme la base scientifique d'une politique de vitalité ciblée dans votre entreprise. Nos experts vous apportent conseils et soutien dans l'élaboration de celle-ci.

Grâce au rapport personnel, vos collaborateurs ont sous les yeux une évaluation de leur mode de vie. Les conseils en matière de mode de vie qui leur sont donnés sont basés sur ces résultats.

En pratique

Nous pouvons réaliser le Lifestyle Screening :

- dans votre entreprise (il nous faut pour cela un espace équipé d'une connexion wifi et garantissant suffisamment de confidentialité) ;
- dans un de nos centres Vitality (voir toutes les adresses sur notre site web).

Le Lifestyle Screening dure environ 45 minutes.