

Classement de l'article | 11 juil. 2012 | Le Journal de Québec | JOHANNE ROY | Le Journal de Québec

De bonnes habitudes payantes

Le Grand Défi entreprise incite les travailleurs à bouger et à mieux s'alimenter

« DES ENTREPRISES COMME DESJARDINS, CASCADES, RIO TINTO ALCAN ONT VU LES BÉNÉFICES D'INVESTIR DANS LA SANTÉ DE LEURS EMPLOYÉS » – Pierre Lavoie

Réduction notable du tour de taille, du cholestérol et de la pression artérielle... Voilà quelques-uns des bénéfices constatés chez les centaines de travailleurs québécois qui ont relevé le Grand Défi entreprise, depuis mars 2011.

« La réduction de la pression artérielle est spectaculaire chez les participants hypertendus. Cela, sans le recours à une approche médicamenteuse », a présenté, hier, la Dre Caroline Rhéaume, chercheure à l'Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec (IUCPQ) (hôpital Laval), à l'occasion du 3e Congrès international sur l'obésité abdominale, qui se tient à Québec.

Le Grand Défi entreprise est une initiative de Pierre Lavoie, à laquelle se sont associés des chercheurs de l'IUCPQ.

Unité mobile

Le spacieux autocar, spécialement aménagé, s'est rendu jusqu'ici dans une douzaine d'entreprises québécoises, petites et grandes, afin de motiver les travailleurs à adopter de bonnes habitudes de vie.

Depuis mars 2011, plus de 2 000 travailleurs ont ainsi bénéficié d'un bilan de santé personnalisé. La majorité d'entre eux a par la suite pris part au Grand Défi entreprise.

Les participants étaient encouragés à cumuler durant 13 semaines des « cubes action » par de l'activité physique et une saine alimentation, le tout exempt de tabac.

Au sein de chaque entreprise, les équipes gagnantes raflaient le grand prix, voyage dans le Sud, à Paris ou tour d'hélicoptère.

Perte de poids

Après trois mois, les participants, dont l'âge médian était de 50 ans, avaient perdu 4,4 cm de tour de taille en moyenne, ce qui est loin d'être négligeable. La perte de poids se situait autour de 2 kg, en moyenne, mais de plusieurs kilos

dans certains cas.

Gain durable

Autre gain appréciable, leur âge cardiovasculaire a été réduit de trois ans. La baisse de la pression artérielle équivalait au niveau obtenu par la prise de deux médicaments.

Un an plus tard, les résultats se révèlent encore intéressants, signe que plusieurs travailleurs ont gardé ces bonnes habitudes.

« Des entreprises comme Desjardins, Cascades, Rio Tinto Alcan ont vu les bénéfices d'investir dans la santé de leurs employés. Le gouvernement québécois devra donner les leviers nécessaires aux entreprises qui ont moins de moyens financiers », a souligné Pierre Lavoie.

Ce programme revient à l'entreprise à environ 300 \$ par employé, soit le coût d'une journée de formation, a-t-il précisé.

Printed and distributed by NewspaperDirect | www.newspaperdirect.com, US/Can: 1.877.980.4040, Intern: 800.6364.6364 | Copyright and protected by applicable law.