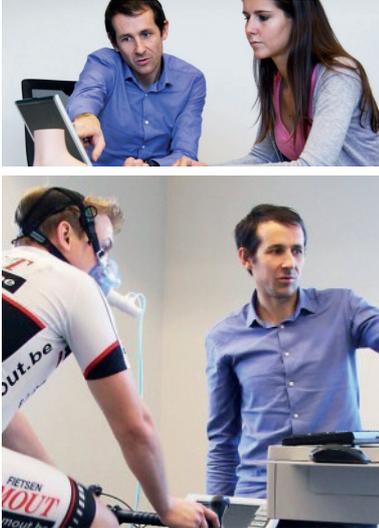


Fiche d'information

Fit Test Cardio+



POURQUOI UN FIT TEST CARDIO+ ?

L'exercice physique comporte de nombreux avantages. Une activité physique accrue permet de mieux contrôler le poids, de renforcer les muscles et les os et de réduire le risque de contracter certaines maladies comme les troubles cardiovasculaires, le cancer et le diabète.

Pratiquée de façon régulière, l'activité physique contribue à mener une vie plus longue et plus saine.

Elle exerce également une influence positive sur la santé mentale et diminue l'anxiété, les sentiments dépressifs et la sensibilité au stress. En outre, elle est bénéfique pour la mémoire, le raisonnement et les performances mentales.

Au cours de ce test d'aptitude médicale, on prête surtout attention à la forme physique du travailleur et à la façon dont celle-ci pourrait être améliorée.

POUR QUI ?

Tous les travailleurs :

- ceux qui souhaitent commencer une activité physique ;
- ceux qui souhaitent améliorer leur condition physique ;
- les sportifs qui veulent être encore plus performants.

La participation à cet examen est totalement libre.

COMMENT L'EXAMEN SE DÉROULE-T-IL ?

Les participants répondent au préalable à un questionnaire sur leurs antécédents médicaux (personnels et familiaux), et leurs habitudes sportives. Ces réponses aident le médecin du sport à évaluer le risque d'un effort maximal et à prodiguer des conseils adaptés en ce qui concerne l'activité physique et le sport.

Le jour de l'examen :

- L'infirmier d'IDEWE évalue le risque cardiovasculaire.
- Le médecin du sport s'entretient avec le participant.
- S'ensuit un test d'effort réalisé avec l'assistance d'un spécialiste de l'ergométrie et sous la supervision du médecin du sport. Le personnel de Sportlab@work est formé pour réaliser ce test en toute sécurité.
- Le médecin du sport examine les résultats avec le participant et prodigue des conseils adaptés.

Le Fit Test Cardio+ dure environ une heure. Le participant prévoit des vêtements de sport et des chaussures adaptées.



EN QUOI CONSISTE L'EXAMEN ?

Évaluation du risque cardiovasculaire

L'infirmier mesure la taille et le poids, et calcule ainsi l'IMC (indice de masse corporelle). Il mesure le tour de taille, le pourcentage de graisse, la tension artérielle et calcule le taux de cholestérol par une piqûre au doigt.

Le profil de risque cardiovasculaire est déterminé sur la base de ces données.

Évaluation des facteurs de risque et examen clinique par le médecin du sport

Le médecin du sport discute des résultats du questionnaire et de l'évaluation du risque cardiovasculaire. Il examine le cœur et les poumons, et évalue l'électrocardiogramme au repos.

Détermination de la forme physique

Le participant réalise un test d'effort maximal à vélo sous la supervision du médecin du sport et avec un enregistrement continu de l'électrocardiogramme. La puissance du test d'effort augmente de 30 watts par minute jusqu'à épuisement du participant.

Lors du Fit test Cardio+, la $VO_2\max$ (= consommation maximale d'oxygène) est également déterminée. La consommation d'oxygène pendant l'effort est mesurée au moyen d'un masque sur la bouche. La $VO_2\max$ permet d'évaluer de manière plus précise la forme physique, de donner un score de forme physique en comparaison avec d'autres personnes du même âge et de prodiguer des conseils d'entraînement plus pointus.

RÉSULTAT PERSONNEL

Le médecin du sport discute des résultats avec le participant et lui remet un rapport avec les résultats ainsi que des conseils d'entraînement individuels en fonction de l'activité physique ou sportive que le participant choisit. Ces conseils peuvent être élaborés sur la base ou non de zones de fréquence cardiaque (port ou non d'un cardiofréquencemètre) et être éventuellement complétés par des conseils nutritionnels.

Les résultats de l'examen sont personnels et ne peuvent pas être consultés par l'employeur.

RÉSULTATS DE GROUPE

- S'il y a suffisamment de participants pour garantir la vie privée et fournir une image représentative de l'entreprise, un rapport de groupe des données encodées rassemblées peut être établi. Les travailleurs ne sont pas identifiables individuellement dans ce rapport. Le traitement des résultats dans un rapport de groupe est possible sur demande (par le biais d'une offre distincte).
- À la suite de ces résultats, des propositions peuvent être formulées concernant la politique de santé de l'entreprise.

SUIVI

Il est possible de planifier un entretien de suivi avec les coaches de Sportlab@work (cela peut également se faire en ligne). Cette consultation a lieu trois à douze mois après le test d'effort et fait l'objet d'une facturation supplémentaire.