

SANTÉ PRÉVENTIVE

L'histoire d'une réussite -LOUIS-

Un nouveau départ



La rencontre de Louis avec les professionnels de la santé de Medisys a eu un impact déterminant. « J'ai décidé ce jour-là que j'allais apporter des changements à mon mode de vie et à un certain nombre de mauvais choix que je faisais ».

Le 23 décembre, Louis, un client de la division de médecine préventive, a rencontré une nutritionniste et un médecin à la clinique Medisys pour sa première évaluation. Ils ont passé beaucoup de temps avec Louis en consultation individuelle afin de discuter de son poids, de son taux de cholestérol, de sa pression artérielle et d'autres tests qui faisaient partie de son bilan de santé.



Le médecin et la nutritionniste de Medisys lui ont dit qu'il lui faudrait apporter certains changements importants s'il voulait continuer à mener une vie longue et saine. « Ils m'ont clairement expliqué ma situation et ils m'ont donné des recommandations », dit Louis, « et j'ai vraiment apprécié leur franchise. Ils m'ont ouvert les yeux sur de très mauvais choix que je faisais au quotidien en ce qui concerne mes habitudes alimentaires, ma consommation d'alcool et le niveau d'activité physique ».



À partir de ce moment, Louis a décidé d'agir; une décision difficile étant donné qu'il ne restait que trois jours avant le début du congé de Noël. Comptant sur sa détermination et sur le soutien de sa fille de 15 ans, il a commencé à couper dans les aliments de restauration rapide, à bien manger et à réduire sa consommation d'alcool.

En suivant les directives émises par l'équipe des professionnels de la santé Medisys, Louis a perdu 20 livres en six semaines sans suivre de diète, simplement en adoptant de saines habitudes alimentaires. « J'ai vite réalisé qu'avec un peu de planification, je pouvais prendre un bol de céréales nutritives le matin, un fruit en milieu de matinée et effectuer des choix santé pour le dîner et le souper tout en évitant la deuxième portion, pour ainsi constater l'impact immédiat de ces changements sur mon poids. J'ai aussi supprimé l'alcool et les collations que j'avais l'habitude de prendre en soirée ».

Louis a également écouté les conseils du médecin et a commencé à intégrer l'exercice à sa vie quotidienne. « J'ai dépoussiéré le tapis roulant et le vélo et j'ai commencé à me remettre en forme ». Bien que les premières semaines furent difficiles, Louis a débuté par la marche ou le vélo à une intensité modérée pendant 30 minutes. « Après six semaines, je peux compléter un total de 75 à 85 minutes d'exercices et d'étirements sans être à bout de souffle. Il est vrai qu'après mon entraînement mon chandail est trempé, mais je peux le faire ».

Après plusieurs mois, Louis est heureux de pouvoir dire qu'il a maintenu sa résolution d'améliorer son mode de vie. Il attribue ces changements et ce nouveau départ au bilan de santé qu'il a effectué chez Medisys. « J'ai bien reçu leur message. Et même si chaque jour est un combat, je fais de gros efforts pour faire en sorte de prendre les bonnes décisions ».

À propos des bilans de santé préventifs de Medisys

Le bilan de santé pour cadres de Medisys se déroule en une seule visite; on retrouve sur place tout l'équipement requis ainsi qu'une équipe multidisciplinaire de professionnels de la santé. Il inclut un examen médical complet effectué par un médecin spécialisé en santé préventive, de même qu'un vaste éventail de procédures spécifiques à l'âge et au sexe et servant au dépistage du cancer, des maladies cardiaques et d'autres problèmes de santé qui peuvent être évités.

*Louis a bien voulu donner à Medisys l'autorisation de publier son histoire. Son nom a été changé par souci de confidentialité.