

Votre bilan de santé à l'EPFL pour 30 francs !

Près de 1'500 personnes ont profité en 2008, du passage du bus Bilan & Conseil Santé dans les régions pour effectuer un dépistage des facteurs de risque des maladies cardiovasculaires et bénéficier des conseils santé.

Le bus s'arrête sur le site de l'EPFL à Ecublens

Du 16 au 26 février 2009 je-ve

Les 2 et 3 mars 2009

Du 9 au 19 mars 2009 je-ve

(sur l'esplanade en haut des marches au bout de l'Allée de Savoie). L'occasion de faire son bilan de santé au prix de 30.-. Inscription nécessaire auprès des Liges de la santé au 021 623 37 45.

Ce projet, co-financé par le Canton de Vaud et la Ligue vaudoise contre les maladies cardiovasculaires (LVCV), en collaboration avec les Espaces Prévention, vise à lutter contre ces maladies qui nous menacent tous. A titre d'exemple, en Suisse, chaque année plus de 35'000 personnes sont victimes d'infarctus du myocarde et plus de 10'000 d'une attaque cérébrale. Au total, en 2004 plus de 130'000 personnes ont été hospitalisées en raison de maladies cardiovasculaires, dont 42% avant l'âge de 65 ans. Ces maladies sont aujourd'hui la première cause de mortalité, responsables de près de 40% des décès qui touchent aussi les personnes de moins de 65 ans. Or un grand nombre d'accidents cardiovasculaires pourraient être évités grâce à une amélioration des habitudes de vie telles que le tabagisme, l'alimentation déséquilibrée, le surpoids, ou la sédentarité qui comptent parmi les facteurs de risque importants. Mais les accidents cardiovasculaires sont aussi causés par d'autres facteurs de risque silencieux nommés hypertension artérielle, excès de mauvais cholestérol, manque de bon cholestérol et diabète. Connaître son risque à temps et corriger les facteurs de risque, voilà de quoi protéger au mieux son cœur et son cerveau !

Le **Bilan & Conseil santé** est une manière concrète de prendre conscience de son état de santé général et constitue un encouragement à des comportements utiles au développement durable de son capital santé.

La visite dure 30 minutes, coûte 30 francs et se déroule en deux parties :

Le bilan (15 minutes) comprend :

- un prélèvement capillaire sanguin (au bout du doigt)
- un contrôle du taux de cholestérol, bon cholestérol (HDL), mauvais cholestérol (LDL) et triglycérides
- dépistage du diabète, pour les personnes de plus de 45 ans
- une mesure de la tension artérielle
- des mesures du poids, de la taille et un calcul de la masse corporelle
- une mesure du monoxyde de carbone pour les fumeurs

Le conseil (15 minutes) : des professionnels de santé informent et conseillent personnellement les participants sur leur profil de risque cardiovasculaire, en tenant compte de leur motivation à changer.

Le Bilan & Conseil santé sensibilise les participants à leur capital santé et les aide à le préserver par le choix de comportements favorables à la santé. Le Bilan & Conseil santé c'est aussi détecter les personnes à haut risque qui s'ignorent et qui nécessitent un soutien médical.

Des détails sur : <http://www.bilanconseilsante.ch>