



Mensana

Traiter+Optimiser+Prévenir

Un équilibre sain

Il ne se passe pas un jour sans qu'un groupe de pression, une association médicale ou le gouvernement ne nous mette en garde contre les risques que nous fait courir notre mode de vie. Avec son approche scientifique intégrale de la santé corporelle, Mensana propose des programmes d'évaluation de la santé du corps entier et d'optimisation plus poussés que par le passé.

MODE DE VIE, ALERTE !



Connaître votre corps

Dans notre société sédentaire actuelle, beaucoup de gens ne savent pas quel est leur état de santé; la plupart tendent également à le surestimer. Trouver un équilibre sain commence par une connaissance de l'état de santé réel de votre corps ainsi que des facteurs de risque auxquels vous êtes exposé.

Avec son approche scientifique intégrale de la santé corporelle, Mensana propose des programmes d'évaluation de santé du corps entier plus poussés que par le passé. Pendant les examens, une grande quantité de paramètres physiques et médicaux sont enregistrés afin de vous fournir un rapport détaillé.

Trouver un équilibre sain

Si nécessaire, le deuxième pas vers un équilibre sain consiste en l'optimisation de votre corps et le maintien actif de cet équilibre. La clé de ce processus réside dans l'équilibre des apports énergétiques (alimentation) et de la consommation d'énergie (activité physique), tout en suivant un rythme de vie stable et régulier, et c'est là où de nombreuses personnes échouent de nos jours.

Mensana peut vous aider avec des programmes d'optimisation personnalisés, comprenant (1) un examen de santé de base et une évaluation des risques, (2) des observations, des conseils, l'établissement d'objectifs réalistes et une formation, (3) un entraînement et une alimentation dirigés, (4) un suivi prolongé et un accompagnement mental, et (5) une prévention des maladies et une orientation en cas de maladie.

Le saviez-vous ?

- En Belgique, 44,1% de la population de plus de 18 ans est en surpoids ($25 < \text{IMC} < 30$)¹ ou obèse ($\text{IMC} > 30$), avec plus de 50% de personnes trop grasses² et donc plus susceptibles de développer un grand nombre de maladies graves³;
- 57% des belges de 18 ans et plus ne font pas suffisamment d'exercice physique pour que celui-ci ait un effet positif sur leur santé⁴;
- les diagnostics de pression sanguine de 27,5% des belges de plus de 15 ans et le taux de cholestérol de 40% de cette même population sont plus élevés que les valeurs recommandées⁵;
- dans le monde, 1 femme sur 3 et 1 homme sur 5 de plus de 50 ans souffre d'ostéoporose⁶ et la prévalence au cours de la vie des douleurs lombaires dans les pays européens varie entre 60 et 85%⁷;
- dans de nombreux cas, les «super régimes», les liposuctions et même les sports non dirigés peuvent être très nocifs;
- *et... surtout, la plupart des gens surestiment leur état de santé!*

Maladies courantes liées au mode de vie

- Obésité et surpoids
- Cardiopathie et hypertension
- Ostéoporose et douleurs lombaires
- Dépression et troubles du sommeil
- Certains cancers

Facteurs de risque fréquemment associés au mode de vie

- Inactivité physique
- Alimentation irrégulière et déséquilibrée
- Abus d'alcool et tabagisme excessif
- Stress et mauvais équilibre travail-loisirs-repos
- Manque de sensibilité aux questions de santé

Accompagnement mental

Trouver un équilibre sain peut ressembler à un véritable défi et, pour certaines personnes, paraître une tâche insurmontable. Pendant les programmes d'optimisation, nous prêtons une attention particulière à l'état mental et à la motivation du patient. Nous lui montrons que l'exercice d'une activité physique régulière et une alimentation équilibrée peuvent être amusants, et que les effets à long terme de leurs efforts peuvent être très gratifiants. Le principal est de savoir que, jeune ou d'âge avancé, chacun y peut quelque chose et qu'il n'est pas nécessaire d'avoir des abdominaux robustes pour se sentir en bonne santé.

Programmes d'évaluation de santé du corps entier et d'optimisation, au-delà de la méthode habituelle

Approche scientifique intégrale de la santé corporelle

Un programme d'évaluation de santé et d'optimisation nécessite bien plus que de vous peser et de vous mettre sur un vélo. Les particularités de chacun doivent être prises en compte dans le cadre d'une approche scientifique intégrale de la santé corporelle personnalisée. L'équipe de médecins de multiples spécialités de Mensana, munie de technologies de pointe, aide la personne ou le groupe de personnes grâce à des programmes personnalisés et scientifiquement validés d'évaluation de santé du corps entier et d'optimisation.



Point de départ : où êtes-vous aujourd'hui ?

Dans un groupe ou en tant qu'individu... Au travail, à l'école, en maison de retraite... Pour vos événements ou vos campagnes...



...il existe une solution: notre unité mobile Mensana ou notre centre de santé Mensana.

Votre profil

Il n'y a pas deux personnes, deux métabolismes, deux corps ou deux goûts identiques; c'est pourquoi les programmes d'évaluation de santé du corps entier et d'optimisation de Mensana sont toujours personnalisés. Cependant, certains profils reviennent:

- «*Les médicaments et les supers régimes n'ont fait que rendre mon poids et mon moral plus instables: établir un programme pour changer de style de vie à plus long terme s'est avéré être une meilleure solution: non seulement j'arrive à contrôler mon poids, mais en plus je me sens mieux! Les éléments essentiels pour atteindre cet objectif: de la motivation, accueillie par de vrais encouragements, une meilleure compréhension et la fixation d'objectifs réalistes*». V.L. (Fleuriste)
- «*Je croyais pouvoir reprendre le rugby facilement [après un an d'inactivité], j'ai recommencé à m'entraîner avec la même intensité qu'avant. Quatre semaines plus tard, je me suis retrouvé hors-jeu et gêné au travail pendant six mois à cause... d'une blessure au genou.*» M.S. (Employé de banque)
- «*Dans notre clinique de rhumatologie, nous avons un programme de santé destiné à nos patients âgés atteints d'ostéoporose. Cela peut sembler étrange à première vue, mais l'augmentation de la masse musculaire et l'amélioration de l'équilibre permet réellement de renforcer l'os, réduit de beaucoup le risque de chute et aide à éviter la sarcopénie.*» S. Poriau (MD, Mensana)

Regarder au-delà des paramètres traditionnels

L'évaluation de la santé du corps entier et la conception de programmes d'optimisation personnalisés ne sont pas une tâche facile, et la diversité des points de vue de notre méthode impose de regarder au-delà des paramètres traditionnels. Pendant les programmes Mensana, les étapes interdépendantes suivantes sont appliquées:

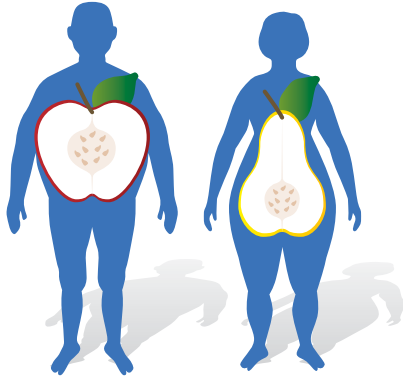
Analyse – Anamnèse, prélèvements et recommandations

- **Anamnèse:** Les antécédents familiaux, le mode de vie et les habitudes sont évalués et les facteurs de risque sont évalués avec la personne.
- **Prélèvements:** Le sang, la salive et l'urine peuvent être analysés pour examen du cholestérol LDL/HDL, de l'insuline et des triglycérides, ainsi que le métabolisme de la digestion et du foie.
- **Recommandations:** Après une analyse complète des évaluations cliniques et de performance, Mensana fournit des commentaires adaptés, insistant sur l'atteinte d'un équilibre de santé stable. Ceux-ci comprennent des objectifs réalistes, un accompagnement mental et/ou des indications de traitement. De plus, Mensana offre la possibilité d'un suivi régulier.

Analyse – Ergonomie, allure et mouvement

- Travailler, se déplacer ou faire de l'exercice, et même se détendre ou dormir sont des activités mettant en œuvre divers mouvements corporels et postures. Dans le module Ergonomie, nous aidons la personne à optimiser son espace de travail, et à organiser ses activités en insistant sur une durabilité mentale et corporelle.
- L'analyse d'allure et des mouvements permettra le diagnostic ou la prévention de gênes et/ou de pathologies du mouvement. Une attention particulière est portée à l'équilibre, des semelles orthopédiques pouvant être prescrites.

Analyse – Composition corporelle et santé osseuse



La graisse nous intéresse... où elle se situe encore plus.

- Nombreux sont ceux qui ont une composition corporelle loin d'être parfaite et qui bénéficieraient de l'établissement d'un point de départ et d'un objectif pour l'améliorer. Avec l'évaluation de la composition corporelle par absorptiométrie double énergie à rayons X (DEXA), les masses tissulaires grasse et maigre (muscle) et leur distribution sont mesurées dans plusieurs zones d'intérêt. Après évaluation de l'état actuel du corps, les personnes peuvent être surveillées de manière prolongée.
- Outre la composition corporelle, nous réalisons également une évaluation du risque de fracture, c'est-à-dire de la densité minérale osseuse (DMO). Si elles sont détectées de manière précoce, les maladies des os telles que l'ostéoporose peuvent être évitées et traitées.



Votre composition corporelle et la santé de vos os en détail.

Analyse – Imagerie diagnostique par ultrasons

- Alors que la DEXA fournit une image globale des tissus gras et maigres et du squelette, les ultrasons nous permettent de visualiser précisément les organes, les vaisseaux sanguins, les tendons, le cartilage, les muscles et le gras en direct et en 4D.
- De nombreuses maladies peuvent être détectées grâce aux ultrasons, permettant la mise en oeuvre d'un traitement précoce:
 - usure des régions portantes des genoux et des talons – fréquente chez les sujets en surpoids;
 - blessures et déformations, telles que la tendinite ou une lésion des ligaments croisés;
 - anomalies des organes vitaux tels que le cœur ou les poumons.



Performance – Physiologie d'effort

- La clé de l'évaluation de votre santé et de la réalisation d'ajustements est la capacité à obtenir des informations à propos du taux métabolique et du fonctionnement de vos organes vitaux. Les tests de prélèvement (décrits ci-dessus) nous renseignent sur la fonction gastro-intestinale, tandis que l'électrocardiogramme et le stéthoscope nous éclairent sur la fonction cardiaque à l'état de repos et de stress. L'ergospiromètre aide à déterminer la fonction pulmonaire en mesurant le VO₂ et le VCO₂, ainsi que le TMR (taux métabolique au repos), le TMB (taux métabolique de base) et les niveaux critiques.
- Les informations obtenues sont cruciales pour l'évaluation de l'état de santé initial, ainsi que pour la quantification des améliorations de la condition physique.

Performance – Biomécanique, puissance et explosivité

- Le développement musculaire et la santé de base sont évalués pendant les modules d'évaluation de la biomécanique, de la puissance et de l'explosivité, à l'aide d'un vélo médical et d'un accéléromètre trois axes, entre autres.
- Avec cette évaluation, nous pouvons aider la personne à développer ses capacités aérobies et anaérobies centrales et locales à des intensités adaptées, ainsi qu'à développer les muscles isolés grâce à des programmes d'entraînement spéciaux.



«En plus de l'environnement d'essai, notre centre de santé Mensana est équipée d'une zone surveillée pour faire de l'exercice seul ou en groupe.»

Performance – Équipement

Voici les équipements utilisés pour les modules de performance:

- analyse de puissance Biodex, évaluant la santé générale, l'équilibre et la distribution corporelle, ainsi que la puissance des membres;
- analyse du dos et de l'abdomen suivant trois axes, déterminant la rapidité de mouvement et la puissance du dos et de l'abdomen;
- accéléromètre trois axes, analysant l'efficacité et la rapidité des mouvements;
- tapis roulant et vélo médical, pour les essais de performance;
- équipement audiovisuel et accessoires pour vélo, pour démontrer les principes ergonomiques et pour les réglages;
- tapis de saut, évaluant la puissance de la partie supérieure du corps et l'équilibre général;
- électrocardiogramme (décrit ci-dessus);
- ergospiromètre (décrit ci-dessus).

Traiter+Optimiser+Prévenir avec Mensana

La santé de votre corps est votre préoccupation... c'est aussi notre expérience. Composé d'une équipe pluridisciplinaire de médecins et équipé de technologies de pointe, Mensana est convaincu que le sport est le meilleur remède.

Mensana dirige aussi un centre d'optimisation et de prévention, avec des programmes de médecine sportive, de rhumatologie, d'évaluation et de sensibilisation aux questions de santé publique, d'ergonomie et de gestion des soins en entreprise.

1. Mens sana in corpore sano. Concept de l'antiquité romaine selon lequel la santé mentale d'un individu serait liée à celle du corps. – Juvénal 10.356
2. Votre corps, évalué avec une précision scientifique – S. Poriau (Dr, Mensana)
3. Après avoir suivi nos programmes de traitement, d'optimisation et de sensibilisation, vous pourrez atteindre votre objectif: santé du corps et/ou performances de haut niveau... – C. Maes (PhD, Mensana)

Commission consultative de l'unité mobile de Mensana

Nous avons un rêve

La réalisation de notre concept de Traitement+Optimisation+Prévention pour chacun nécessite une attention, un savoir-faire et une expertise complets. Présidé par S. Poriau (MD) et C. Maes (PhD), Mensana-MCSBR est soutenu par la Commission consultative de Mensana, constituée de scientifiques et de cliniciens, d'institutions gouvernementales et bénévoles,

d'experts de l'industrie technologique et de conseillers financiers et légaux; et par la voix du patient afin de parvenir de manière proactive à:

- redéfinir les soins de santé corporelle appliqués;
- améliorer la sensibilisation du patient;
- bénéficier à la communauté;
- assurer la viabilité tout en étendant notre rôle de pionnier.

Nous réalisons ce rêve

- 2001: Fondation de Mensana-MCSBR
- 2001: Début du suivi médical et paramédical d'équipes cyclistes professionnelles
- 2001: Début du partenariat avec GE Healthcare
- 2003: Début de la coopération et des projets fédéraux et provinciaux
- 2005: Début de la coopération et des projets avec la National Lottery
- 2005: Publications scientifiques au Congrès européen sur l'obésité (ECO)
- 2006: Lancement de l'Installation de santé mobile Mensana de 10 T
- 2007: Contributions scientifiques dans divers congrès européens, dont l'ECO

Tracez votre chemin avec Mensana

- Souhaitez-vous que Mensana soit présent lors d'événements dans votre entreprise, votre école ou sur votre campus, grâce à l'unité mobile Mensana?
- Aimerez-vous visiter le site de Mensana à Sijsele-Damme en Belgique?
- Souhaitez-vous devenir partenaire de Mensana?



Mensana

Traiter+Optimiser+Prévenir

Mensana - MCSBR

À l'attention de Christophe Maes
Gentse Steenweg 132, B-8340 SIJSELE-DAMME
T +3250728390 – F +3250728391

info@mensana.be

www.mensana.be

1. Gezondheidsenquête 2004, Boek III – Leefstijl – Voeding – Voedingsstatus – p. 207

2. Y compris la population d'obèses de poids normal (OPN), c'est-à-dire les individus présentant une proportion de graisses mauvaise pour la santé, masquée par une faible masse musculaire et/ou des os fins. De Lorenzo et coll. indiquent que l'OPN peut se caractériser par un poids et un IMC normaux, avec une masse de graisses élevée (>30%). De Lorenzo A, Martinoli R, Vaia F, Di Renzo L. Normal weight obese (NWO) women: an evaluation of a candidate new syndrome. In: Nutrition, metabolism & cardiovascular diseases. 1006;16:513-23 (Épub 2006 Mar 3)

3. "Diabetes (type 2, insulin resistance), cardiovascular diseases, hypertension, sleeping disorders, some cancers, arthritis – just to mention a few risk factors." Obesity Forum. Open Brief vanwege het Obesitas Forum aan de Heer Rudy Demotte, Minister Sociale Zaken en Volksgezondheid, Federale regering 10/05/2005. <http://www.vvd.be/doc/Open-Brief-Minister-Demotte-Obesitas.pdf>

4. Gezondheidsenquête 2004, Boek III – Leefstijl – Voeding – Voedingsstatus – p. 6
<http://www.iph.fgov.be/epidemio/crospl/hisnl/his04nl/his31nl.pdf>

5. Gezondheidsenquête 2004, Boek IV – Preventie – Cardiovasculaire preventie – p. 144, 148

6. <http://www.iofbonehealth.org/facts-and-statistics.html>

7. Anderson GB. Low back pain. J Rehabil Res Dev 1997; 34(4):ix

8. Hoewel de meest schadelijke vetten rond de organen zitten (en via liposuctie niet verwijderbaar zijn), en liposucties niet zonder gevaar zijn, worden in België naar schatting (La Meuse) jaarlijks tussen 20.000 en 30.000 liposucties of liposucties uitgevoerd. Top 5 des interventions: la beauté à quel prix? La Meuse, 4 mei 2005