



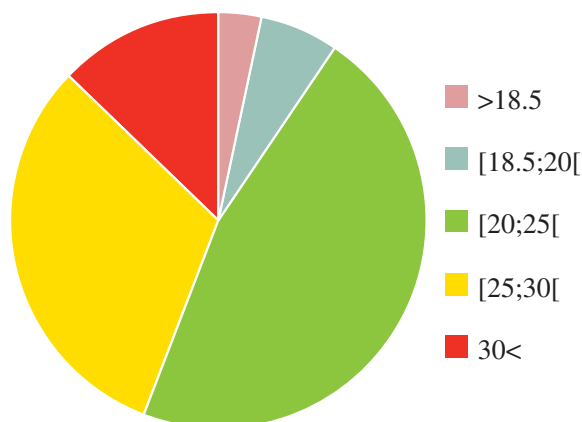
Mensana

Traiter+Optimiser+Prévention

Contrôler l'obésité

Nous ne pouvons l'ignorer, l'obésité est un grave problème dans la société actuelle. Il ne passe pas un seul jour sans qu'un groupe de pression, une association médicale ou le gouvernement tire la sonnette d'alarme. Grâce à son approche scientifique intégrée de la santé du corps, Mensana vous offre une aide dans la perte de poids qui va au-delà des approches ordinaires.

Classification de la population belge de plus de 18 ans⁴ avec l'indice de masse corporelle (IMC)



L'obésité en Belgique

L'obésité va au-delà de l'apparence physique. «C'est un facteur de risque à part entière qui peut causer de nombreux problèmes de santé comme le diabète (type 2, insulino-résistance), les maladies cardiovasculaires, l'hypertension, les troubles du sommeil, certains cancers et l'arthrose, pour ne mentionner que ceux-là.» Forum de l'obésité.¹ Outre le fait d'être une maladie grave, l'obésité s'étend à la population de façon alarmante: la classification sur la base de l'indice de masse corporelle (IMC) montre que 12,7 % de la population belge de plus de 18 ans est obèse (IMC > 30) et que 31,4 % de cette population est en surpoids (IMC compris entre 25 et 30).² Quand on évalue la problématique de l'obésité, il faut inclure la population considérée comme «obèse de poids normal» (en anglais Normal Weight Obese – NWO), c'est-à-dire les individus ayant une proportion de graisse, néfaste pour la santé, masquée par une faible masse musculaire et/ou des os fins.³ Ainsi, Mensana estime qu'au moins la moitié de la population belge est en surpoids.

Contrôler l'obésité

Le contrôle de l'obésité est basé sur l'équilibre entre la consommation d'énergie par la nutrition et la dépense d'énergie grâce à l'activité physique. C'est précisément le point faible de bon nombre de personnes aujourd'hui. On ne peut nier l'existence des désordres génétiques. Toutefois, l'obésité est souvent due à un mauvais régime alimentaire et à l'inactivité physique.

Pourcentage de la population belge de plus de 18 ans, qui ne fait pas assez d'exercice physique dans le but de:⁵

Avoir une bonne santé:



Réduire les risques de maladies cardiovasculaires:



Éviter de prendre du poids:



Aide à la perte de poids, au-delà des approches ordinaires

Approche scientifique intégrée de la santé du corps

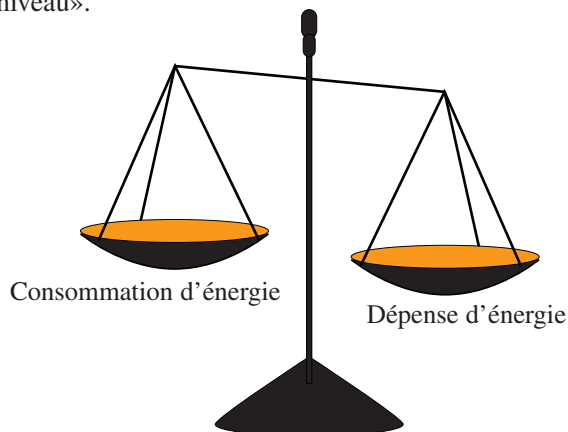
Composé d'une équipe pluridisciplinaire de médecins et équipé de technologies de pointe, Mensana est convaincu que le sport est le meilleur remède. En offrant un programme de traitement personnalisé, notre centre assiste les personnes au niveau individuel mais aussi les groupes.



L'obésité et la médecine sportive ?

Ces deux éléments sont plus étroitement liés qu'on ne l'imagine: L'obésité et la médecine du sport sont toutes les deux liées au contrôle de la consommation et de la dépense d'énergie. L'activité physique – combinée avec un régime nutritionnel adapté et équilibré – est la principale approche de Mensana.

Cependant, nombreux sont ceux qui pensent que c'est un défi beaucoup trop difficile à relever. Nous leur enseignons que l'exercice physique peut être amusant et qu'il n'est pas limité à l'aspect «performances de haut niveau».



Une base de référence: votre situation actuelle

- Dans un groupe ou seul...
- En entreprise, à l'école, sur un campus...
- En préparation pour un événement ou une compétition...



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

Votre profil

Il n'y a pas deux individus, deux personnalités, deux métabolismes ou deux corps qui soient identiques. C'est pourquoi le programme de traitement Mensana est toujours personnalisé. Toutefois, certains profils sont récurrents:

- *«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)
- *«A 29 ans, j'étais obèse et sédentaire quand mon père, âgé de 52 ans est mort d'une attaque. Aujourd'hui, j'ai 34 ans et j'ai perdu 23 kilos, j'ai confiance dans le fait que je pourrai voir mon propre fils T. grandir».* J. B. (Cuisinier)
- *«La plupart des gens ne connaissent pas leur état de santé. Ils ont aussi tendance à compter sur les méthodes traditionnelles comme la balance pour vérifier s'ils sont en meilleure santé. La perte de poids est importante, mais ce qui importe le plus c'est de savoir à quel endroit nous perdons de la graisse et où le reste de la graisse est réparti dans le corps».* C. Maes (PhD, Mensana)

Voir au-delà de l'IMC, du tour de taille et de la balance

Provoquée par un déséquilibre énergétique, l'obésité est un phénomène complexe. Elle touche le corps entier – d'où l'approche scientifique intégrée de la santé du corps.

Tout au long du programme de traitement Mensana, les actions interdépendantes suivantes sont entreprises:

Analyse – Anamnèse, prélèvements et recommandations

- Anamnèse: Les antécédents familiaux, le style de vie et les habitudes de la famille sont entièrement évalués. Les facteurs de risques sont également examinés avec l'individu.
- Prélèvements: Le sang, la salive et l'urine sont analysés, en particulier l'insuline, les taux d'acide lactique, les triglycérides et le cholestérol LDL/HDL, ainsi que la

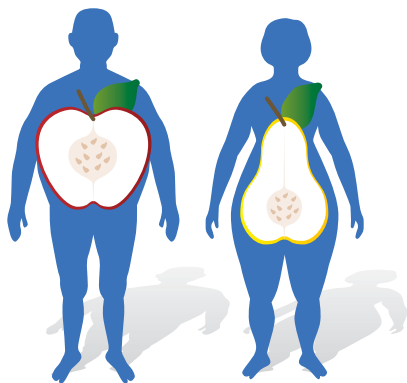
digestion métabolique et la fonction hépatique. De plus, la composition et la valeur nutritionnelle (calorimétrie) des aliments peuvent être mesurées.

- **Recommandations:** Précédées d'analyses statistiques complètes des évaluations cliniques et des performances, les recommandations du programme de traitement Mensana fournissent des informations adéquates, en mettant l'accent sur la fixation d'objectifs réalistes et le coaching mental, auxquels s'ajoute un suivi à intervalles réguliers.

Analyse – Composition corporelle et santé osseuse

- En examinant la composition corporelle par absorptiométrie biphotonique aux rayons X (DEXA), nous mesurons la masse grasseuse et sa répartition sur les diverses régions d'intérêt, ainsi que la masse tissulaire (muscle) et la masse osseuse. Nous suivons l'efficacité du régime et nous nous assurons que la perte de poids ne se fasse pas au détriment du muscle ou de l'os, mais au détriment de la graisse.
- Outre l'examen de la composition corporelle, une évaluation du risque de fracture (test de densité minérale osseuse – DMO) est réalisée.

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



Analyse – Imagerie diagnostique par ultrasons

- Alors que l'absorptiométrie biphotonique à rayons X offre une image «macro» des tissus gras et non gras et du squelette sur l'ensemble du corps, les vaisseaux sanguins, les tendons, le cartilage, les muscles, la graisse et les organes sont visualisés en direct grâce aux ultrasons en 4D «micro».
- Le poids des personnes obèses a tendance à faire pression sur des régions bien spécifiques. C'est pourquoi nous accordons une attention particulière au genou et au talon (cf. pied plat, pied plat transverse...).



- De plus, en visualisant la région de l'abdomen, des anomalies peuvent être détectées à un stade précoce.

Performance – Physiologie de l'effort

- Pour harmoniser les niveaux de consommation et de dépense d'énergie, il est essentiel de connaître le taux métabolique et le fonctionnement des organes. 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 VO_2 et le VCO_2 , ainsi que le TMR (taux métabolique au repos), le TMB (taux métabolique de base) et les niveaux critiques.

Performance – Biomécanique et Puissance & Explosivité

- Le développement musculaire, l'analyse des mouvements et de la démarche, et la forme physique sont évalués durant les modules Biomécanique et Puissance & Explosivité, entre autres grâce au vélo d'entraînement et à l'accéléromètre tri-axial.
- En mesurant la forme physique et le développement musculaire, nous pouvons aider l'individu à développer des capacités aérobiques à la fois centrales et locales à un niveau adapté, ce qui réduit la graisse et augmente la masse musculaire. L'état de la puissance et de l'explosivité méritent une attention particulière lors de cette évaluation: nous pouvons aider les personnes obèses à surmonter le problème d'insuffisance respiratoire.
- Outre l'évaluation des pieds par ultrasons (voir ci-dessus), nous faisons une analyse complète de la démarche et des mouvements afin d'éviter toute gêne au niveau des mouvements et de prévenir le développement de pathologies.



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 - MCSBR

A l'attention de Christophe Maes
Gentse Steenweg 132, B-8340 SIJSELE-DAMME
T +3250728390 – F +3250728391
info@mensana.be
www.mensana.be

1. Open brief vanwege het Obesitas Forum aan de Heer Rudy Demotte, Minister Sociale Zaken en Volksgezondheid, Federale regering le 10/05/2005.
<http://www.vvvd.be/doc/Open-Brief-Minister-Demotte-Obesitas.pdf>
2. Gezondheidsenquête 2004, Boek III – Leefstijl – Voeding – Voedingsstatus – p. 207
<http://www.iph.fgov.be/epidemie/epinl/crospnl/hisnl/his04nl/his32nl.pdf>
3. De Lorenzo et al. indique que le concept d'obésité de poids normal peut être caractérisé par un poids et un IMC normaux, mais par une masse grasseuse 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. Nutr Metab Cardiovasc Dis 1006;16:513-23 (Epub 2006 Mar 3)
4. Gezondheidsenquête 2004, Boek III – Leefstijl – Voeding – Voedingsstatus – p. 207
<http://www.iph.fgov.be/epidemie/epinl/crospnl/hisnl/his04nl/his32nl.pdf>
5. Gezondheidsenquête 2004, Boek III – Leefstijl – Lichaamsbeweging – p. 6
<http://www.iph.fgov.be/epidemie/epinl/crospnl/hisnl/his04nl/his31nl.pdf>