

SIGMA ASSISTEL

Avril 2010

Chef de file canadien dans le domaine de l'assistance téléphonique, Sigma Assistel est une filiale de Desjardins Sécurité financière qui fournit des services à plus de cinq millions de canadiens. Sigma Assistel s'engage à fournir aux entreprises et organisme des services d'assistance de qualité 24 heures sur 24, 7 jour sur 7. Sigma Assistel a obtenu la certification ISO 9001 : 2008. On peut trouver plus d'informations sur assistel.com. L'auteur : Elisabeth Boisvert est conseillère mise en marché pour Sigma Assistel.

Pour mieux entourer ceux qui ont le courage de modifier leurs habitudes de vie

On nous encourage régulièrement à adopter des habitudes de vie saines afin de favoriser notre santé. Plusieurs organismes, employeurs, gouvernements, etc. le font. Ils nous incitent à modifier nos comportements de façon à réduire nos chances de souffrir de certaines malaises. Leurs programmes sont très bien bâtis mais souvent, il manque une pièce au puzzle et cette pièce est disponible. Penchons-nous sur cette question à l'aide d'un exemple.

Habitudes de vie et maladies cardiaques

Parmi la panoplie d'exemples de malaises pouvant être associé aux habitudes de vie, j'ai choisi celui des maladies cardiovasculaires puisque c'est la principale cause de décès des Canadiens. Ainsi, selon la Fondation des maladies du cœur, 1 décès sur 3 est attribuable aux maladies cardiaques.

Il est certain que certains facteurs de risques ne sont pas contrôlables (ex; âge, sexe, antécédents familiaux, origine ethnique, AVC antérieurs, etc.). Néanmoins, plusieurs facteurs de risques le sont puisqu'ils sont reliés à notre mode de vie. Parmi ceux-ci, on note le tabagisme, l'alcool, la sédentarité, l'embonpoint, l'hypertension artérielle, l'hypercholestérolémie et le diabète.

Toujours selon la Fondation des maladies du cœur, 90% des Canadiens afficheraient au moins un facteur de risque associé aux maladies cardiovasculaires. C'est dire que pour neuf personnes sur dix, un changement des habitudes de vie pourrait réduire les chances de souffrir d'une maladie du cœur.

Encadrer les efforts

Il est certain que ce ne sont pas toutes ces personnes qui sont prêtes à faire un virage vers des habitudes de vie plus saines. Des efforts sont nécessaires et ce ne sont pas tous les individus qui sont prêts à y mettre le prix.

Dans ce processus demandant, il est essentiel de s'entourer. Comme tel, les programmes développés mettent à notre disposition diverses ressources qui sont complétées par celles déjà disponibles autour de nous. Généralement, les ressources sont :

- ❖ Les programmes existants
 - Les programmes créés par divers organismes
 - Les fournisseurs d'activité physique (ex: centres de conditionnement physique, cours, etc.)
 - Les sources d'informations (ex: magazines, guides, livres, internet, émissions de télévision spécialisées, etc.)

- ❖ Les sources de motivation
 - Les incitatifs pécuniaires ou autres
 - Les groupes d'entraide
 - Les bons mots de l'entourage

- ❖ Les ressources professionnelles en santé
 - Les professionnels de la santé impliqués sont souvent les diététistes, nutritionnistes et kinésioles.

Parmi les ressources disponibles, il y a peu de professionnels de la santé. De plus, ces professionnels ont un champ de compétences qui porte sur des aspects spécifiques de la santé et non sur sa totalité. Plusieurs aspects importants ne sont pas couverts. Qui plus est, rare sont les Canadiens qui ont le réflexe de consulter un diététiste ou un kinésioles, par exemple. Enfin, le manque de ressources médicales du système de santé rend très difficile la consultation d'un médecin ou d'une infirmière lors du processus de changement de style de vie. Au mieux, les chanceux pourront le faire une ou deux fois par année mais pas sur une base régulière. Or, les changements effectués sont rapides et importants. Enfin, il est généralement reconnu que le suivi avec un professionnel de la santé est souhaitable, voir même essentiel pour certaine personne ayant une condition particulière.

C'est ici que le service d'assistance info accès-santé prend son importance. Grâce à ce service, une infirmière certifiée accompagnera ces personnes en répondant à leurs questions par téléphone, 24 heures sur 24. Le soutien de l'infirmière permet une expertise complémentaire aux ressources déjà disponibles. Sa vision globale de la santé veille à ce que les changements soient faits avec sécurité. Surtout, elle permet qu'ils soient adaptés aux conditions particulières de tous et chacun. C'est une alliée de plus dans un processus exigeant !

Élisabeth Boisvert
Conseillère mise en marché pour Sigma Assistel



1-866-424-8874

www.assistel.com

Ce message vous est envoyé par Sigma Assistel inc. Si vous souhaitez que votre nom soit supprimé de notre liste, veuillez répondre à ce courriel et nous faire part de votre demande.