

## **Bilan et Conseil santé en entreprise**

Bilan & Conseils santé (B&CS) est un programme de santé publique.  
Il lie un dépistage des facteurs de risque des maladies cardio-vasculaires (le Bilan)  
à des Conseils santé personnalisés.

Le Bilan & Conseils santé dure environ 30 minutes:

- 15 minutes de Bilan (tests et analyses)
- 15 minutes de Conseils santé.

Bilan & Conseils santé est une manière concrète de prendre conscience de son état de santé général et constitue un encouragement à des comportements utiles à la santé.

### **Documents remis aux collaborateurs**

Documents d'informations remis lors du dépistage :

- feuille de résultats personnels
- Information sur les graisses cachées dans les aliments
- Information sur l'activité physique
- Information sur l'alcool
- quelques conseils pour gérer son poids
- Information sur l'indice de masse grasseuse
- Information sur les viandes maigres et les viandes grasses
- Pyramide alimentaire recommandée
- Quelques conseils alimentaires lors d'élévation des triglycérides
- Information sur le monoxyde de carbone (CO)
- Information sur le syndrome métabolique

### **Documents remis à l'entreprise**

- Rapport type sur l'état de santé du personnel de l'entreprise (anonyme), et comparaison aux résultats des des 13'995 personnes examinées préalablement dans 74 entreprises du canton.
- Comparaison avec les résultats antérieurs de l'entreprise.

### **Coût**

Pour la Suisse Romande (excepté le canton de Vaud), chaque Bilan & Conseils santé, coûte Fr. 140.- par personne.

Sur le canton de Vaud, grâce notamment au soutien public dont bénéficie le programme, chaque Bilan & Conseils santé en entreprise est facturé Fr. 60.- par personne.

## Coordonnées

Ligues de la santé  
Programme Bilan & Conseils santé en entreprise  
Rue de la Mouline 8  
1022 Chavannes-près-Renens

Personne de contact Sophie Vassaux  
Tél. 021 623 37 37  
Fax 021 623 37 38  
Email [sophie.vassaux@fvls.vd.ch](mailto:sophie.vassaux@fvls.vd.ch)  
Internet [www.bilanconseilsante.ch](http://www.bilanconseilsante.ch)  
[www.liguesdelasante.ch](http://www.liguesdelasante.ch)