

# ÉVALUATION PRÉVENTIVE ET PLANIFICATION SANTÉ

## Pourquoi choisir PLANISAN ?

Depuis plus de 30 ans, l'équipe de médecins et de professionnels de Planisan vous offre une **ÉVALUATION DE SANTÉ GLOBALE**, physique et psychologique, avec **UNE APPROCHE PRÉVENTIVE** qui peut permettre la détection précoce de maladies :

- santé du cœur - diabète et autres maladies chroniques - cancer
- santé du cerveau - santé psychologique et stress.

*Une clinique  
différente pour  
ceux et celles qui  
veulent prendre  
leur santé en main.*



Un bilan qui vous donne une planification santé et un **PLAN D'ACTION** pour agir sur votre **SANTÉ ET CONSERVER UN BON ÉQUILIBRE DE VIE** tant personnel que professionnel.



Des services de **prélèvement à DOMICILE OU AU BUREAU** dans la grande région de Montréal, évitant les déplacements inutiles et les multiples visites.



Une relation personnalisée basée sur un **PARTENARIAT** avec l'équipe de professionnels de la santé.



Des locaux au sein du **CENTRE ÉPIC** de l'Institut de Cardiologie de Montréal, le plus grand centre de prévention cardiovasculaire au Canada.

Notre santé et notre qualité de vie sont en bonne partie liées à nos comportements. De saines habitudes de vie sont la clé pour prévenir de nombreux problèmes de santé... et pour être productif, avoir de l'énergie et vivre mieux plus longtemps. Nous avons donc tous avantage à devenir acteurs de notre santé !

**Dr Louis Gagnon, fondateur de Capsana et de Planisan**

Planisan, situé à Montréal, est un service de Capsana.

Fondée en 1988 sous le nom d'ACTI-MENU, Capsana est une organisation à vocation sociale détenue par la Fondation ÉPIC qui est en lien avec l'Institut de Cardiologie de Montréal, et par la Fondation PSI.

**La mission de Capsana :**  
**aider les individus à devenir acteurs de leur santé.**

Pour en savoir plus : [www.capsana.ca](http://www.capsana.ca).

# 4 ÉLÉMENTS CLÉS

pour une gestion efficace et personnalisée de votre santé

## 1 L'évaluation de santé globale

### QUESTIONNAIRE DÉTAILLÉ

Nos chances de conserver une bonne santé dépendent de notre bagage héréditaire et familial, de nos antécédents médicaux, de notre environnement, tant physique, psychologique, que social, et de nos habitudes de vie. C'est pourquoi le questionnaire proposé par Planisan couvre l'ensemble de ces aspects.

### ANALYSES EN LABORATOIRE

- Formule sanguine complète
- Bilans : Biochimique de base - Lipidique - Diabétique - Thyroïdien
- Analyse des urines
- Recherche de sang dans les selles à partir de 50 ans
- Dépistage du cancer de la prostate (APS) et du cancer du col de l'utérus (si indiqué et après discussion avec le participant).

Les prélèvements sanguins sont effectués à la convenance du participant, à domicile ou à son bureau, lui permettant de choisir le matin où il doit rester à jeun. Les prélèvements sont faits quelques jours ou semaines avant le rendez-vous, ce qui permet au médecin d'avoir tous les résultats en main au moment de la consultation

### ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE

- Composition corporelle
- Électrocardiogramme au repos et à l'effort
- Puissance aérobie
- Force musculaire
- Flexibilité
- Équilibre

Tous des marqueurs de longévité en santé !

Autres tests possibles

- Test de l'audition et de la vision
- Test de la fonction pulmonaire

## 2 La planification santé

Avec les résultats de l'évaluation de la condition physique, une planification santé personnalisée est élaborée par le médecin, qui:

- ☑ dresse un profil de vos habitudes de vie (alimentation, activité physique, sommeil, alcool, tabagisme, stress, habitudes de détente, etc.) et voit avec vous l'effet que celles-ci ont ou pourraient avoir sur votre santé et votre qualité de vie.
- ☑ discute avec vous de votre risque de développer certains problèmes de santé (maladies cardiovasculaires, diabète, cancer, déclin cognitif, épuisement professionnel, etc.).
- ☑ réalise un coaching santé et détermine des stratégies et des outils pour vous aider à contrôler certains facteurs de risque de maladies et vous soutenir dans la gestion de problèmes de santé et dans l'atteinte d'un meilleur équilibre de vie.

## 3 Le rapport et les autres consultations

Dans les semaines qui suivent la rencontre avec le médecin, le participant reçoit, un rapport résumant les données essentielles de son évaluation et de sa planification santé.

Au besoin, le médecin recommande des examens complémentaires et des consultations avec un de nos professionnels (kinésologue, nutritionniste, psychologue), des médecins spécialistes ou d'autres professionnels de la santé.

Une infirmière de Planisan peut faciliter la prise de ces rendez-vous et guider le participant dans le réseau ou pour, un besoin aigu, vers une clinique partenaire.

## 4 Le suivi

Un suivi annuel est offert. Les résultats des tests et des analyses sont comparés à ceux des années antérieures dans le but de mettre à jour la planification santé du participant.

En cours d'année, on vous offre un suivi de votre plan d'action avec notre infirmière cheffe.

En cas de problème entre les rendez-vous de suivi annuels, une infirmière de Planisan est rejoignable pour que le participant soit rapidement conseillé ou, au besoin, vu par un médecin.

### COORDONNÉES

*Les services de Planisan sont offerts au Centre ÉPIC de l'Institut de Cardiologie de Montréal.*

5055, rue Saint-Zotique Est  
Montréal (Québec) H1T 1N6  
Stationnement réservé et gratuit

T : 514-844-7818  
F : 514-844-7819  
[planisan@capsana.ca](mailto:planisan@capsana.ca)