



## Les maladies chroniques

Kathie Sharkey, Administratrice ACK, OKA

Avez-vous déjà eu à expliquer comment un Kinésologue pouvait aider ....Arrivez-vous à gérer votre une maladie chronique? Voulez-vous apprendre à vivre pleinement selon vos propres capacités? Voici une explication tentative....Dites-leur...

Lorsque vous vivez avec une maladie chronique, la gestion de votre santé vous permettra de vivre pleinement votre vie. Actuellement, votre médecin peut vous aider à gérer votre maladie en prescrivant des médicaments et en vous évaluant par des tests de diagnostic, mais saviez-vous que vous pouvez jouer un rôle actif dans la gestion de votre maladie?

L'exercice et l'activité physique sont reconnus sans équivoque comme moyens les plus efficaces pour prévenir et gérer les maladies chroniques. Les maladies chroniques sont en grande partie évitables.

Un programme d'exercices bien structuré et bien soutenu, conçu et livré par un kinésologue, peut vous apporter, entre autres les avantages suivants:

- Réduire de 40% le risque d'hypertension artérielle et de maladie cardiaque;
- Réduire l'incidence du diabète de type 2 de 50% et être deux fois plus efficace que l'insuline standard dans le traitement de la maladie.
- Aide à la fonction des muscles pour les personnes atteintes de la maladie de Parkinson et de la Sclérose en plaques
- Peut diminuer la dépression aussi efficacement que la thérapie pharmacologique ou comportementale;
- Réduire le risque d'accident vasculaire cérébral de 27%
- Réduire de 60% le risque de cancer du côlon;
- Réduire de 50% la mortalité et le risque de cancer récurrent;
- Réduire la probabilité de développer la maladie d'Alzheimer de près de 40% par rapport à ceux qui sont moins actifs.

Beaucoup de gens ont du mal à trouver l'information et les conseils pour bien gérer leur maladie. Les kinésologues se gardent à la une des recherches les plus récentes et innovantes. Nous appelons cette approche de la pratique fondée sur des données probantes.

Les kinésologues offrent le plus d'avantages à nos patients parce que nous comprenons la relation entre l'exercice, le fonctionnement physique et la gestion des maladies chroniques. Nous développons des programmes d'exercices ciblés adaptés à vos besoins et toutes les connaissances partagées avec vous sont basées sur une pratique basée sur des preuves!

Dr Ian Blumer a dit le mieux - "Si tous les moyens que l'exercice vous a aidé à reproduire dans un médicament, il serait considéré comme un médicament miracle."

Les kinésologues sont des experts dans l'exercice, le mouvement humain et la performance et comprennent les exigences de sécurité et les problèmes physiques que vous avez affaire.

### Les références

<sup>1</sup> Cardiorespiratory fitness is an independent predictor of hypertension incidence among initially normotensive healthy women. <sup>[1]</sup>Barlow CE et al. Am J Epidemiol 2006; 163:142-50

<sup>2</sup> Reduction in the incidence of type 2 diabetes with lifestyle intervention or metformin. DPP Research Group. New England Journal of Medicine 2002; 346:393-403

<sup>3</sup> Exercise treatment for depression: efficacy and dose response. <sup>[1]</sup>Dunn A et al. American Journal of Preventive Medicine 2005

<sup>4</sup> Physical activity and colon cancer: confounding or interaction? Medicine & Science in Sports & Exercise. <sup>[1]</sup>June 2002 - Volume 34 - Issue 6 - pp 913-919

<sup>5</sup> Physical activity and survival after breast cancer diagnosis. <sup>[1]</sup>Holmes MD et al. JAMA 2005; 293:2479

<sup>6</sup> The Role of Physical Activity in the Prevention and Management of Alzheimer's Disease – Implications for Ontario. Ontario Brain Institute. 2013.