



COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Semaine nationale de la kinésiologie 2018 VERS UNE VISION COMMUNE POUR MIEUX BOUGER ET MIEUX VIVRE

OTTAWA, le 12 novembre 2018 - Les experts s'entendent pour dire que près de la moitié des adultes canadiens ne font pas suffisamment d'activité physique pour atteindre un niveau de santé optimaleⁱ. Malgré de nombreuses campagnes bien intentionnées, cette tendance ne semble pas aller en s'améliorant. C'est pourquoi l'Alliance canadienne de kinésiologie (ACK), dans le cadre de la **Semaine nationale de la kinésiologie, qui se déroulera du 12 au 18 novembre 2018**, salue le rapport *Soyons Actifs*, la plus récente initiative du gouvernement du Canada visant à créer une vision commune où les Canadiens sont invités à bouger plus et réduire leur niveau de sédentarité. La CKA convient que ce n'est que grâce à la collaboration de la communauté, du gouvernement et des secteurs privé et public qu'il sera possible d'accroître le niveau d'activité physique et de réduire les modes de vie sédentaire, et ce, à travers toutes les générations.

UNE NOUVELLE APPROCHE MULTISECTORIELLE POUR LA SANTÉ

On estime que les répercussions négatives de l'inactivité coûteraient 6,8 milliards de dollars à l'économie canadienneⁱⁱ. Si nous réduisons de 10 % le nombre de Canadiens inactifs, nous assisterions à une réduction de 30 % de la mortalité, toutes causes confondues, et à une économie importante en soins de santéⁱⁱⁱ. Heureusement, selon plusieurs études, des programmes d'exercices bien conçus, accompagnés, préparés et dispensés par un kinésologue, offrent de nombreux avantages pour la santé. Par exemple, il a été démontré que l'exercice peut réduire de moitié l'incidence du diabète de type 2 et être deux fois plus efficace que l'insuline standard^{iv}. L'activité physique et la bonne forme physique peuvent également réduire les risques d'autres problèmes médicaux tels que l'ostéoporose et les maladies cardiaques. C'est pour cette raison que l'ACK, dans le souci d'améliorer la collaboration entre divers groupes de santé, est fière d'appuyer des initiatives telles que *la Journée mondiale du diabète* qui se tiendra le 14 novembre et le *Mois de l'ostéoporose* qui se déroulera tout au long du mois de novembre.

« Dans notre pratique, nous constatons régulièrement comment un mode de vie plus actif peut avoir un impact considérable sur l'amélioration de la santé globale de nos clients », explique Marie-Claude Leblanc, présidente de l'Alliance canadienne de kinésiologie. *« Les spécialistes du mouvement humain qui utilisent la science et la recherche pour proposer le mouvement comme traitement médical, comme le font les kinésologues, peuvent contribuer encore plus à la société et agir en tant qu'agents de changement en vue d'améliorer la santé de la population. À une époque où plusieurs praticiens passent moins de temps avec leur patient et où les machines effectuent le gros des traitements physiques, les kinésologues proposent une approche pratique et personnalisée en matière de santé et de forme physique. En travaillant en collaboration avec des médecins, des infirmières, des physiothérapeutes, des ergothérapeutes, des chiropraticiens et des massothérapeutes, les kinésologues peuvent améliorer de manière significative la santé de leurs clients. »*

Les kinésologues jouent un rôle actif dans le développement des Canadiens de demain. ParticipACTION a récemment signalé que les enfants moins actifs courent un risque accru de développer à l'âge adulte des maladies cardiovasculaires et celles liées au métabolisme, comme que le diabète. Sur une note plus positive, leur bulletin de l'activité physique a aussi démontré que faire de l'activité physique de façon régulière favorise le développement du cerveau à long terme et améliore la santé mentale. En plus d'améliorer immédiatement l'estime de soi, la créativité et la concentration, une activité physique régulière peut accroître la neuroplasticité chez les enfants et



les jeunes, en créant de nouvelles connexions dans le cerveau et en favorisant un meilleur apprentissage. Les enfants très actifs ont un risque plus faible de dépression et d'anxiété, de niveaux de stress réduits et de meilleures performances scolaires en général^v.

L'ACK exhorte donc les responsables gouvernementaux à allouer de nouvelles possibilités d'octroi de subventions aux fournisseurs de services afin d'accroître l'inclusion et l'accessibilité de l'activité physique. Ils devraient aussi reconnaître la nécessité de doter le personnel spécialisé tel que les kinésiothérapeutes de ressources supplémentaires afin d'augmenter l'offre et d'optimiser les ressources en activités physiques.

PARTIR DU BON PIED

L'augmentation de l'activité physique et la réduction de la sédentarité chez toutes les générations de Canadiens sont complexes. De nombreux facteurs peuvent influencer la capacité d'une personne à être active - de la santé à la richesse, des environnements éducatifs aux environnements des employés, des espaces aux lieux, de la sécurité aux compétences, etc. Il est donc urgent de dépasser le stade de la simple sensibilisation pour créer des possibilités systémiques et durables qui font avancer tous les Canadiens. Cela signifie que les efforts de mobilisation du public aideront plus de Canadiens à comprendre comment et où être actif.

La *Semaine nationale de la kinésiologie* est l'une des initiatives conçues pour aider les Canadiens à démarrer du bon pied lorsqu'ils cherchent des moyens d'être plus actifs. Pour savoir où se déroulent les activités au cours de cette semaine, visitez le site www.semainenationaledelakinesiologie.ca. De plus, visitez le site www.cka.ca pour regarder une nouvelle série de vidéos sur des sujets populaires tels que les techniques d'entraînement à la mode, la prévention des chutes, la perte de poids ou la gestion des maladies chroniques. Parmi les autres sujets abordés on retrouve « Quel est le rôle du kinésiothérapeute ? », « Comment réclamer des prestations d'assurance en kinésiologie ? », « Quand consulter un médecin, un physio ou un kin ? ». Ce ne sont là que quelques-unes des vidéos que l'ACK lance dans le cadre de *Semaine nationale de la kinésiologie*. Les visiteurs du site peuvent également trouver un kinésiothérapeute à proximité.

À PROPOS DE L'ALLIANCE CANADIENNE DE KINÉSIOLOGIE

Les kinésiothérapeutes sont des spécialistes du mouvement humain qui utilisent la science et la recherche pour offrir le mouvement en tant que traitement à quiconque ayant des objectifs en matière de santé ou de performances sportives. En tant que professionnels de la santé formés à l'université, les kinésiothérapeutes font la promotion de la santé et du bien-être afin de prévenir, gérer et réhabiliter les blessures, traiter les affections et les maladies chroniques, redonner de l'ampleur aux mouvements et optimiser les performances humaines sur le lieu de travail, dans le sport et à l'entraînement. L'Alliance canadienne de kinésiologie (ACK) a pour objectif de sensibiliser, de promouvoir, d'éduquer et de défendre les intérêts de la kinésiologie au Canada. L'Alliance représente plus de 4 000 kinésiothérapeutes affiliés à travers le pays.

Pour suivre l'Alliance canadienne de kinésiologie sur Facebook et Twitter : @CdnKinesiology

-30-

Pour planifier une entrevue ou pour plus d'informations :

Sophie Allard, ARP, AH!COM, 514 499-3030, poste 771 ou sa@ahcom.ca.

ⁱ Statistiques Canada. *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, 2013*. Ottawa : Statistiques Canada. 2013. Web.

ⁱⁱ Conference Board du Canada. *Activons-nous! L'incidence économique d'une réduction de l'inactivité et de la sédentarité*. Octobre 2014. Web.

ⁱⁱⁱ Selon la Conference Board du Canada.

^{iv} 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.

^v <https://www.participaction.com/en-ca/thought-leadership/report-card/2018>.

EN COLLABORATION AVEC :



EN APPUI À :

