

Bell cause pour la cause – Santé mentale
Les kinésologues encouragent les Canadiens à être actifs!



Communiqué

Les professionnels détiennent la preuve que l'exercice peut améliorer l'humeur

OTTAWA, 29 janvier, 2020 – Des millions de Canadiens sont touchés par des maladies mentales et davantage sont diagnostiqués chaque année. Il est donc important de tout mettre en œuvre pour réduire la stigmatisation, en parler et apporter des solutions à ceux qui luttent. Des études recommandent d'obtenir un soutien professionnel incluant des activités physiques, des exercices d'aérobic et de résistance afin de les aider.

Dans le cadre de la Journée Bell Cause pour la cause, le 29 janvier, des kinésologues de partout au Canada entameront une conversation sur la santé mentale. Des millions de Canadiens, dont ces kinésologues, se sont engagés dans une discussion ouverte sur la maladie mentale, offrant de nouvelles idées par le biais d'activités physiques et d'exercices à ceux qui éprouvent des difficultés.

L'Alliance canadienne de kinésiologie rappelle aux Canadiens atteints par une maladie que les kinésologues peuvent les aider à mieux bouger et vivre mieux. Les kinésologues peuvent vous aider! Commencez dès maintenant en janvier avec Bell Cause pour la cause et joignez-vous à nous du 23 au 29 novembre lors de la Semaine nationale de kinésiologie en appui à la santé mentale. Les Canadiens sont invités à relever le [DéfiMieuxBouger](#) afin de trouver des stratégies et des opportunités leur permettant de mener une vie plus active.



L'activité physique : un médicament puissant

Force est de constater que la majorité des patients dépendent encore principalement des médicaments pour la gestion de la santé mentale comme la dépression ou l'anxiété, etc. Cependant, plusieurs études montrent une diminution de 26% des chances de devenir déprimé pour chaque augmentation importante de l'activité physique mesurée objectivement. Cette augmentation de l'activité physique est ce que vous pourriez voir sur votre tracker d'activité si vous remplacez 15 minutes de séance par 15 minutes de course, ou une heure de séance par une heure d'activité modérée comme la marche rapide. (École de santé publique Harvard T.H. Chan)

Plus de preuves que l'exercice peut stimuler l'humeur: courir pendant 15 minutes par jour ou marcher pendant une heure réduit le risque de dépression majeure, selon une étude récente. Si vous aimez un bon entraînement de gym, continuez. Mais si vous ne le faites pas, le simple fait de vous lever du canapé et de bouger un peu peut vous aider. Idéalement, pour prévenir la dépression, vous devriez faire au moins 15 minutes par jour d'exercice de plus grande intensité, comme la





course, ou au moins une heure d'exercice de faible intensité, comme la marche ou les travaux ménagers. (École de santé publique Harvard T.H. Chan).

Avec 35 minutes supplémentaires d'activité physique chaque jour, les personnes à risque de dépression peuvent être protégées contre de futurs épisodes. « Nos résultats suggèrent fortement que, lorsqu'il s'agit de dépression, les gènes ne sont pas le destin et qu'être physiquement actif a le potentiel de neutraliser le risque supplémentaire d'épisodes futurs chez les individus génétiquement vulnérables. En moyenne, environ 35 minutes supplémentaires d'activité physique par jour peuvent aider les gens à réduire leur risque et à se protéger contre les futurs épisodes de dépression. » (École de santé publique Harvard T.H. Chan)

Les chercheurs ont découvert que les formes d'activité à haute intensité, telles que l'exercice aérobic, la danse et les appareils d'exercice, et les formes à faible intensité, y compris le yoga et les étirements, étaient liées à une diminution des risques de dépression. Dans l'ensemble, les individus pouvaient voir une réduction de 17% des chances d'un nouvel épisode de dépression pour chaque bloc d'activité supplémentaire de quatre heures par semaine. (École de santé publique Harvard T.H. Chan)

La santé mentale, c'est bien plus que d'être heureux tout le temps. Il s'agit de se sentir bien dans son identité, d'avoir un équilibre dans sa vie et de gérer les hauts et les bas de la vie. (Association canadienne pour la santé mentale)

Un kinésologue à l'aide

« Le manque de temps, les obligations envers les autres, le manque de perception que l'obésité est un facteur de risque, la honte et les restrictions physiques sont tous des facteurs qui font obstacle à l'atteinte du niveau d'activité physique recommandé », poursuit Hardip Jhaj, présidente de l'ACK. « Nous constatons régulièrement dans notre pratique que faire appel à un kinésologue peut faire une grande différence. Grâce à une approche personnalisée et à un soutien en continue, les clients atteints de diabète comprennent mieux comment l'activité physique peut considérablement améliorer leur qualité de vie. »

Les kinésologues sont les seuls spécialistes du mouvement humain à utiliser la science et la recherche pour offrir le mouvement en tant que traitement à quiconque souhaite atteindre un objectif de santé qui souhaite une approche pratique et personnalisée.

La Semaine nationale de la kinésiologie 2019, présentée par Hexfit, est le moment idéal pour être plus actif et découvrir comment un kinésologue peut aider à respecter les directives recommandées. Grâce au [Défi Mieux Bouger](#), des kinésologues de tout le pays souhaitent que les Canadiens atteints de maladies mentales et d'autres maladies chroniques bougent mieux. Au cours de cette semaine, les personnes sont invitées à consigner leurs minutes et/ou kilomètres d'exercice pour faire partie d'un grand défi cumulatif national. On peut visiter le site www.semainenationaledelakinesiologie.ca pour enregistrer des marches, des courses et des promenades à vélo, encourager les autres à bouger mieux pour vivre mieux et bien plus encore. Les participants qui auront participé au défi seront éligibles à participer à un concours.



À propos de l'Alliance canadienne de kinésiologie

Les kinésioles sont des spécialistes du mouvement humain. En tant que professionnels de la santé qualifiés, les kinésioles appliquent la science de l'exercice et du mouvement pour promouvoir la santé et le bien-être; prévenir, gérer et réhabiliter les maladies chroniques; rétablir la fonction et optimiser les performances humaines sur le lieu de travail, les paramètres cliniques, le sport et l'activité physique. Ils travaillent avec des personnes de tous âges et de toutes capacités physiques, dans de nombreux contextes, pour améliorer la qualité de la vie en utilisant souvent des interventions comprenant de l'activité physique.

L'Alliance canadienne de kinésiologie (ACK) est une société à but non lucratif qui défend et fait la promotion de l'avancement de la profession de kinésiologie au Canada. L'ACK s'efforce d'être reconnue comme la voix unificatrice de la profession de kinésiologie et d'avoir un impact positif sur les Canadiens. Au niveau national, l'ACK représente dix associations de kinésiologie provinciales affiliées et plus de 4 000 kinésioles affiliés en développant des partenariats progressifs avec d'autres organisations nationales, en apportant un soutien en vue de réaliser des changements positifs au sein des gouvernements et des politiques publiques et en promouvant la science de kinésiologie. L'ACK établit et promeut les normes de la profession partout au Canada. Pour trouver un kinésiole, visitez le site www.cka.ca.

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

Sources:

- [More evidence that exercise can boost mood](#), *Harvard Women's Health Watch*, May, 2019
- [Lower risk of depression with elevated exercise](#), *Health & Medecine*, Harvard Gazette, MGH News and Public Affairs, November 5, 2019

-30-

Contact:

France A. Martin, Directrice générale de l'ACK

