



## COMMUNIQUÉ DE PRESSE

### SEMAINE NATIONALE DE LA KINÉSIOLOGIE 2017 :

**Les kinésiologues invitent les Canadiens à jouer un rôle proactif dans la prise en charge de leurs maladies chroniques en demandant une prescription pour un programme d'activité physique à leur médecin**

*« Si tous les bénéfices que l'exercice procure étaient reproduits dans un médicament, il serait considéré comme un médicament miracle. »*

Dr Ian Blumer

**OTTAWA, le 13 novembre 2017** - Dans le cadre de la Semaine nationale de la kinésioLOGIE qui se déroule du 13 au 19 novembre, l'Alliance canadienne de kinésioLOGIE (ACK) veut rappeler aux Canadiens l'incroyable pouvoir de guérison de l'activité physique. Les gens comptent principalement sur les médicaments pour la gestion des maladies chroniques telles que le diabète et les maladies cardiaques. Mais en choisissant de traiter leur maladie chronique en pratiquant une activité physique qui leur convient, ils peuvent jouer un rôle plus actif dans la gestion de leurs maladies et jouir d'une meilleure qualité de vie.

#### UNE MÉTHODE ÉPROUVÉE POUR AMÉLIORER LA SANTÉ GLOBALE

Selon le Conference Board du Canada, si nous pouvions réduire le nombre de Canadiens inactifs de 10 %, nous verrions une réduction du taux de mortalité, toutes causes confondues, de 30 % et une économie majeure en soins de santé. En effet, plus de 2,4 milliards de dollars, soit 3,7 % de tous les coûts des soins de santé, ont été attribués au coût direct du traitement des problèmes et des maladies attribuables à l'inactivité physique<sup>1</sup>. L'impact financier d'une mauvaise santé se traduit par une perte de plus de 4,3 milliards de dollars pour l'économie canadienne et les répercussions négatives de l'inactivité coûtent au système de santé 89 milliards de dollars par année au Canada<sup>2</sup>.

Conjointement avec d'autres soins de santé, l'exercice et l'activité physique sont reconnus sans équivoque comme l'un des moyens les plus efficaces pour prévenir et gérer les maladies chroniques. Selon plusieurs études, un programme d'exercices bien structuré, soutenu, conçu et dispensé par un kinésioLOGUE peut, entre autres avantages :

<sup>1</sup> Basé sur l'année 2009. Jansen et coll., 2012

<sup>2</sup> Basé sur l'année 2013.



Partenaire assurances  
habitation et auto



Home and Auto  
Insurance Partner





- Réduire le risque d'hypertension artérielle et de maladies cardiaques de 40 %<sup>3</sup>;
- 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<sup>4</sup>;
- Aider la fonction des muscles pour les personnes affectées par la maladie de Parkinson et la sclérose en plaques ;
- Diminuer la dépression aussi efficacement que la pharmacothérapie ou la thérapie comportementale<sup>5</sup>;
- Réduire le risque d'AVC de 27 % ;
- Réduire le risque de cancer du côlon de 60 %<sup>6</sup>;
- Réduire la mortalité et le risque de cancer récurrent de 50 %<sup>7</sup>;
- Réduire la probabilité de développer l'Alzheimer de près de 40 % par rapport à ceux qui sont moins actifs<sup>8</sup>.

« Lorsqu'ils rencontrent leur médecin pour discuter de la gestion de leurs problèmes de santé, nous invitons les Canadiens à demander une référence pour consulter un kinésiologue qui pourra mettre en place un programme d'activité physique spécialement conçu pour eux, affirme Marie-Claude Leblanc, présidente de l'Alliance canadienne de kinésiologie. D'autant plus que de nombreuses compagnies d'assurance couvrent maintenant le coût de la kinésiologie, car elles se rendent compte qu'un style de vie actif peut réduire considérablement le coût des réclamations. »

## UNE PRATIQUE FONDÉE SUR DES PREUVES

« Les kinésiologues comprennent que prendre le temps de faire de l'exercice peut être un combat quotidien pour de nombreuses personnes, explique Mme Leblanc. C'est pourquoi nous restons au fait des recherches les plus récentes et les plus innovantes pour nous assurer que nos clients obtiennent les informations et les conseils appropriés, afin qu'ils puissent pratiquer leurs exercices le plus efficacement possible dans le temps limité dont ils disposent. Grâce à notre compréhension de la relation entre l'exercice, le fonctionnement physique et la gestion des maladies chroniques, nous pouvons nous assurer que les programmes d'exercices que nous préparons pour nos clients auront le plus grand impact sur leur santé globale. »

<sup>3</sup> Cardiorespiratory fitness is an independent predictor of hypertension incidence among initially normotensive healthy women. Barlow CE et al. *Am J Epidemiol* 2006; 163:142-50.

<sup>4</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>5</sup> Exercise treatment for depression: efficacy and dose response. Dunn A et al. *American Journal of Preventive Medicine* 2005.

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

<sup>7</sup> Physical activity and survival after breast cancer diagnosis. Holmes MD et al. *JAMA* 2005; 293:2479.

<sup>8</sup> The Role of Physical Activity in the Prevention and Management of Alzheimer's Disease – Implications for Ontario. Ontario Brain Institute. 2013.



Partenaire assurances  
habitation et auto





## POUR OÙ COMMENCER

Dans le cadre de la Semaine nationale de la kinésiologie, il est possible de participer à une des nombreuses activités organisées par les associations de kinésiologie provinciales. Pour connaître les activités qui se déroulent dans sa région, visitez le site [semainenationaledelakinesiologie.ca](http://semainenationaledelakinesiologie.ca). De plus, on peut visiter le [cka.ca](http://cka.ca) pour visionner une nouvelle série de vidéos sur des sujets populaires comme *les méthodes d'entraînement à la mode, la prévention des chutes, la perte de poids et la gestion des maladies chroniques*. D'autres sujets incluent : *Quel est le rôle d'un kinésologue ? ; Le remboursement des frais de kinésiologie ; Quand consulter un médecin, un kinésithérapeute ou un kinésologue ?* Ce ne sont là que quelques-unes des vidéos que l'ACK lance dans le cadre de la Semaine nationale de la kinésiologie. Sur le site Web, les visiteurs peuvent également trouver un kinésologue près d'eux.

## À PROPOS DE L'ALLIANCE CANADIENNE DE KINÉSIOLOGIE

Les kinésologues sont les spécialistes du mouvement du corps humain. Ils travaillent à différents niveaux comme la promotion de la santé, l'entraînement sportif, la réadaptation, la santé et la sécurité au travail, l'ergonomie, la gestion des handicaps, la recherche et la médecine sportive. L'Alliance canadienne de kinésiologie (ACK) fait la promotion de l'avancement et la défense de la profession du kinésologue au Canada. L'Alliance compte plus de 4 000 membres répartis 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 77 ou [sa@ahcom.ca](mailto:sa@ahcom.ca)



Partenaire assurances  
habitation et auto

