

Profession: kinésiologue

Le professionnel de l'activité physique



Un homme d'affaires prouve à tout âge qu'on peut s'arracher à l'oisiveté et à l'obésité. Un guitariste renommé maintient la grande forme, malgré le rythme effréné des tournées mondiales. Une nouvelle maman retrouve son poids santé en quelques semaines. Un homme dans la soixantaine reconnaît que sa forme physique a probablement contribué à atténuer sa déficience génétique au niveau cardiaque.

Toutes ces personnes ont un facteur en commun, elles ont rencontré sur le chemin de la vie un kinésiologue, un professionnel de l'activité physique qui a su les encadrer, les conseiller, les motiver pour qu'elles reprennent en main leur santé.

Même s'il est difficile à prononcer, le mot «kinésiologie» avec ses racines du grec ancien dit exactement ce qu'il représente: «kinésis» qui veut dire mouvement et «logie» qui veut dire science. La kinésiologie se veut donc la science du mouvement et le kinésiologue est un professionnel de la santé de formation universitaire, spécialiste de l'activité physique qui utilise le mouvement à des fins de prévention, de traitement et de performance.

Certains seraient portés à croire que le kinésiologue est un super éducateur physique. Tel n'est pas le cas, les deux professions ont une formation différente et n'ont pas les mêmes objectifs auprès de leur clientèle. Il y a quelque 4000 kinésiologues au Québec et la Fédération des kinésiologues du Québec

constitue leur plus grand regroupement, agissant comme le ferait un ordre professionnel.

On retrouve des kinésiologues un peu partout, notamment dans les centres sportifs et de santé, en cabinets privés, dans les cliniques privées médicales et paramédicales, dans les services de loisirs, dans les Forces armées, dans les universités et les cégeps, dans les centres de réadaptation ainsi que dans le milieu public de la santé (hôpitaux, CLSC, CSSS, etc.).

Le kinésiologue peut vous guider à atteindre vos objectifs personnels en santé (entraînement, perte de poids, réadaptation, etc.) et ainsi vous aider à contrer les échecs multiples. En effet, en développant un programme personnalisé à vos besoins, vous vous assurez que les efforts que vous déploieriez ne seront pas faits en vain. De nombreux programmes commerciaux sont faits de façon générique, sans prendre en considération vos besoins précis. Le kinésiologue, après avoir fait une évaluation de vos besoins et de votre condition générale, développera un programme qui vous assurera d'atteindre vos objectifs. Facteur non négligeable, il sera aussi à vos côtés pour vous aider à persévérer lorsque la motivation, et cela est normal, commencera à baisser.

Le kinésiologue est aussi le professionnel tout indiqué pour prévenir et gérer les problèmes de santé reliés à la sédentarité, comme le diabète par exemple. On le retrouve

aussi en santé mentale, car l'activité physique augmente la production d'hormones qui influencent directement l'humeur. Il fait aussi partie d'équipes multidisciplinaires pour le retour à la normalité des victimes de traumatismes crâniens comme la commotion cérébrale. Il effectue aussi de la recherche scientifique pour repousser toujours plus loin les limites de sa profession.

Le kinésiologue, un professionnel à découvrir

Profession méconnue, la kinésiologie existe depuis longtemps, mais au Québec, c'est depuis une dizaine d'années seulement que les universités forment ces professionnels avec un programme exigeant qui comprend l'anatomie et la biomécanique du corps humain, mais aussi la psychologie et la sociologie de l'activité physique, ainsi que la nutrition.

«Je recommande toujours à mes patients d'adhérer à un programme d'activité physique adapté à leurs problèmes de santé, a déjà dit le Dr Michel Lafrenière, président de l'Association des médecins omnipraticiens de Québec. Les bienfaits d'une vie active ne sont plus à démontrer, mais ce que nous constatons, c'est souvent le manque de motivation et d'encadrement. Un patient qui fait appel à un kinésiologue aura généralement de meilleures chances d'atteindre ses objectifs en étant bien supervisé et suivi.»

Pour rester jeune et repousser la perte d'autonomie

De nombreuses études indiquent que l'activité physique influe positivement sur la longévité, notamment en raison de son rôle bénéfique sur la fonction cardiovasculaire, le métabolisme, la composition corporelle, etc. Chez une personne très âgée, l'activité physique prévient l'état de «fragilité» en améliorant la fonction musculaire, l'aptitude cardio-respiratoire, l'équilibre et les capacités d'attention, bref en lui procurant du tonus. L'activité physique permet de maintenir la masse et la force musculaires, retardant la perte d'autonomie physique. De plus, elle freine la perte osseuse liée à l'ostéoporose. Connaissant les besoins de ce genre de clientèle, le kinésiologue veillera à développer un programme adapté aux aînés, en s'assurant entre autres choses que les activités à réaliser ne causeront pas plus de tort que de bien.



Pour aider à contrôler son poids

Il est important d'intégrer l'activité physique dans votre quotidien pour maintenir votre poids. Le kinésiologue vous y aidera en planifiant la quantité et le type d'activités physiques qui conviennent pour perdre du poids ou le maintenir, toujours après évaluation de vos besoins et de votre condition générale. Lors des suivis périodiques, le kinésiologue reste crucial pour maintenir votre motivation, tout en ajustant votre programme pour qu'il soit stimulant. Si vous ne réussissez pas à perdre du poids, dites-vous bien que prévenir le gain de poids quand vous êtes déjà porté à l'embonpoint constitue déjà une victoire. En outre, une perte de seulement 5 % du poids apporte de nombreux bénéfices pour votre santé, autant physique que mentale.

La santé par l'activité physique

BACCALAURÉAT D'INTERVENTION EN ACTIVITÉ PHYSIQUE / PROFIL KINÉSIOLOGIE

Département de kinanthropologie

- Un programme d'études orienté vers la pratique et le développement professionnel.
- 400 heures de stage en milieu professionnel.
- Accréditation de la Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE) et du Programme national de certification des entraîneurs (PNCE).
- Une formation menant vers des carrières dans le domaine de la kinésiologie.

sciences.uqam.ca/programmes





Témoignages

« De pathétique à athlétique... à 60 ans »

En 2004, après avoir perdu 70 livres en un an grâce à un régime de son cru, Andy Dépatie, un homme d'affaires de Québec, se lance dans une aventure étonnante qui durera un an. Au seuil de la soixantaine et ayant souffert de surpoids toute sa vie, il décide de suivre un entraînement intensif pour se mettre en forme une fois pour toutes.

Sous la conduite de médecins et de spécialistes en activité physique, dont la kinésiologue Geneviève Clermont, Andy Dépatie se dépense sans compter pour atteindre son but : prouver qu'on peut, à tout âge, s'arracher à l'oisiveté et à l'obésité pour atteindre une forme éblouissante. Suite à son expérience, il a publié « De pathétique à athlétique... à 60 ans » et a été nommé Personnalité de la semaine par *La Presse* en 2005.

Après la grossesse...

Après la naissance de son premier enfant par césarienne, Claudia Allaire a dû attendre près de cinq semaines avant de pouvoir marcher. Trois mois et 30 livres plus tard, elle décide de se remettre en forme. Elle s'est rapidement rendu compte qu'elle ne réussirait pas à atteindre son objectif toute seule. Elle s'est alors tournée vers un kinésiologue qui lui a conçu un programme spécialement adapté à ses besoins, lui permettant de s'entraîner trois ou quatre fois par semaine. Deux mois et demi plus tard, Claudia avait retrouvé le poids qu'elle avait avant sa grossesse.

« Peu importe ce que l'on connaît au sujet de l'activité physique, confie-t-elle, s'entraîner avec un kinésiologue est très motivant. Avec le temps, on devient un peu plus paresseux lors des entraînements, car on connaît ses zones de confort. Le rôle du kinésiologue est donc de nous pousser au-delà de cette zone pour obtenir de meilleurs résultats, et ce, toujours de façon sécuritaire. »

S'entraîner même en tournée

« Alexandre Paré, mon kinésiologue, a su bien m'expliquer comment faire ma routine et me fournir une panoplie d'outils pour atteindre mes objectifs. Cette compréhension me permet aujourd'hui d'adapter mon entraînement selon la saison ou le matériel disponible dans les hôtels où Simple Plan séjourne. Faire de l'activité physique régulièrement me permet aussi de garder un corps sain, même si la vie de musicien n'est pas toujours des plus rangées ! »

— Jeff Stinco, de Simple Plan

Des centres qui ont à cœur d'offrir les services de kinésiologues



La Société canadienne de physiologie de l'exercice-Québec, en collaboration avec la Fédération des kinésiologues du Québec, offre un agrément aux centres de services en kinésiologie qui rencontrent les critères élevés de qualité et de sécurité dans leur offre de services en kinésiologie auprès d'une clientèle présentant un problème de santé contrôlé. Parmi ces centres se retrouvent :

- ▶ Nautilus Plus (39 centres dans tout le Québec)
- ▶ Accès Physio, à Montréal
- ▶ Centre d'entraînement et de mieux-être Ville Marie, à Montréal
- ▶ Programme d'amélioration de la santé cardiovasculaire (CHIP) de McGill, à Montréal
- ▶ Centre sportif Montpetit, à Longueuil
- ▶ Pavillon de prévention des maladies cardiaques (PPMC), à Québec
- ▶ Centre CAPA, Montérégie

Contre le cancer et les maladies chroniques

L'activité physique joue un rôle prépondérant dans la prévention et le traitement de plusieurs maladies chroniques, de même que du cancer.

Il en est ainsi pour le diabète et pour plusieurs problèmes métaboliques (hypertension, lipides sanguins, surpoids); le contrôle des risques de maladies cardiovasculaires est aussi amélioré et les risques de complications rénales et de rétinopathies peuvent grandement diminuer. L'activité physique protège contre le cancer colorectal, faisant diminuer les risques de 50%; elle protège également contre le cancer du sein chez les femmes ménopausées (diminution de 30 à 40%) et contre le cancer de l'endomètre, la muqueuse de la cavité utérine.

« On dit aux gens de faire de l'activité physique, mais on néglige de leur préciser qu'ils ont tout intérêt à consulter un kinésiologue qui va les aider à intégrer l'activité physique dans leur quotidien en tenant compte des caractéristiques de leur maladie », souligne Paul Boisvert, docteur en kinésiologie à la Chaire de recherche sur l'obésité de l'Université Laval et porte-parole de la Fédération des kinésiologues du Québec. Il voit le travail d'intervention du kinésiologue au sein d'une équipe interdisciplinaire de première ligne avec le médecin, la nutritionniste, l'infirmière, le psychologue et le travailleur social. Lui-même collabore à l'élaboration du Guide de pratique clinique sur l'obésité pédiatrique au Québec et au Canada et à un ouvrage similaire sur le diabète.

Une formation universitaire

Huit universités québécoises forment des kinésiologues par un programme d'études de premier cycle. Ce sont :

- ▶ Université de Montréal
- ▶ Université du Québec à Trois-Rivières
- ▶ Université Laval
- ▶ Université du Québec à Montréal
- ▶ Université de Sherbrooke
- ▶ Université McGill
- ▶ Université Concordia
- ▶ Université du Québec à Chicoutimi

Par la suite, baccalauréat en poche, les kinésiologues ont accès à des formations additionnelles en réadaptation ou dans des champs connexes, de même qu'aux études supérieures de 2^e et 3^e cycle dispensées.

NOTRE ENGAGEMENT. VOTRE SATISFACTION.

Ce n'est pas un hasard si nous sommes LE PLUS IMPORTANT EMPLOYEUR DE KINÉSIOLOGUES AU QUÉBEC. Notre engagement à offrir à notre clientèle des services professionnels de qualité nous force à recruter exclusivement des employés avec une formation universitaire de premier plan. Dans cette perspective, l'apport des kinésiologues constitue un atout aussi important dans le succès de notre entreprise que dans l'atteinte des objectifs de chacun de nos membres.



Nautilus
Plus
On entraîne des résultats

La Fédération des kinésiologues, le garant du public

Il n'est pas si loin le jour où un nouvel ordre professionnel naîtra, celui des kinésiologues. Entretiens, c'est la Fédération des kinésiologues du Québec qui assume la responsabilité, dans la mesure de ses moyens, de garantir auprès du public la compétence de ses membres et qui veille aussi à défendre les intérêts de ceux-ci.

Pour être membre de sa fédération professionnelle, il ne suffit pas au kinésiologue de détenir un diplôme universitaire, il doit aussi réussir son examen d'admission et s'engager dans un programme accrédité de formation continue tous les deux ans.

« Nous sommes en train de restructurer notre demande auprès de l'Office des professions », explique Francis Gilbert, président de la FKQ. Cela implique une normalisation des façons de faire du kinésiologue avec des définitions professionnelles précises. « Un travail qui n'avait pas encore été réalisé en ce qui concerne la pratique professionnelle », souligne le président dont la Fédération collabore avec les huit universités québécoises qui forment des kinésiologues afin d'uniformiser l'enseignement dispensé et d'obtenir un consensus sur les compétences à acquérir. Il s'agit aussi d'une étape préalable à la création d'un ordre professionnel.

« Même si nous ne sommes pas encore reconnus, nous fonctionnons comme un ordre, indique Valérie Lucia, directrice exécutive de la Fédération, et nous en avons toutes les exigences. »

La FKQ compte actuellement quelque 750 membres, dont 550 kinésiologues accrédités, la différence étant les étudiants en cours de formation universitaire.

La Fédération s'est dotée, comme il se doit, d'un code de déontologie et un syndicat reçoit les plaintes du public pour étude. De plus, par l'intermédiaire du programme de la Société canadienne de physiologie de l'exercice - Québec, elle veille à agréer les organismes qui sont en mesure d'offrir des services liés à l'activité physique dans un milieu sécuritaire et adaptés aux besoins de leur clientèle. Ces organismes, pour l'essentiel privés, ont à cœur d'offrir les services de kinésiologues en mesure d'encadrer adéquatement une clientèle avec des besoins précis et souvent pour l'atteinte d'objectifs personnels dans leur vie.

Des kinésiologues poussent encore plus loin leurs études, faisant une maîtrise, voire un doctorat en kinésiologie. Plusieurs se spécialisent dans des volets particuliers de leur profession. Ce peut être en ergonomie, en sports de compétition, en obésité, etc. D'autres deviennent chercheurs ou font partie d'équipes multidisciplinaires avec une tâche précise à accomplir.

« Il y a une demande croissante pour nos services, rappelle Francis Gilbert, et ceux-ci sont très appréciés des personnes qui en bénéficient. »

Dans le but de vous aider à identifier ses kinésiologues accrédités, la FKQ remet à ses membres une épinglette leur permettant de s'identifier discrètement auprès de leurs clients. Pour trouver un kinésiologue accrédité près de chez vous, il suffit de consulter le répertoire en ligne de la Fédération des kinésiologues du Québec à l'adresse suivante :

www.kinesiologue.com

pour l'atteinte de mes objectifs, je consulte mon kinésiologue accrédité



Fédération des kinésiologues du Québec

trouvez votre professionnel de l'activité physique via le répertoire en ligne : www.kinesiologue.com



Une aide au dépistage et au traitement de la commotion cérébrale

« Chez les jeunes de 18 à 25 ans qui pratiquent un sport, deux sur trois subiraient une commotion cérébrale. »

Éric Le Bouthillier est kinésiologue spécialisé en traumatisme crânien dont la manifestation la plus courante est la commotion cérébrale. Il fait partie avec Fanny Guérin, neuropsychologue, d'une équipe interdisciplinaire qui vient en aide aux victimes de commotion à la clinique de neuroadaptation sportive, Neurosport. « Chaque professionnel, souligne-t-il, joue un rôle précis en complémentarité avec les autres

membres de l'équipe. Tous agissent en concertation continue. »

Le kinésiologue participe autant à l'évaluation du patient qu'à son traitement. « En faisant l'évaluation, nous vérifions les stratégies motrices de base (équilibre, vision, mouvement) en fonction de leur synchronisation et de leur coordination. Cela fait, nous pouvons mettre en branle un programme de stimulation. Il faut comprendre que le cerveau est capable de se réorganiser lui-même pourvu que nous lui procurions les stimulations nécessaires et suffisantes pour ce faire. »

Cela sous-entend que la simple mise au repos du patient lui permet de récupérer, mais le manque de stimulation cérébrale va l'empêcher de retrouver ses acquis antérieurs. « Plus nous intervenons tard dans la réadaptation, précise Fanny Guérin, moins la personne retrouve ses acquis. Une intervention précoce signifie une meilleure récupération, surtout quand on sait que 15% des patients présentent des symptômes persistants qui nuisent à leur fonctionnement. Un dépistage précoce et une intervention plus rapide réduiraient ce pourcentage. »

Le kinésiologue devient très créatif pour stimuler le cerveau afin qu'il se réorganise. Il part de situations connues du passé pour mettre son patient en situation réelle, tout en modulant l'environnement en conséquence et en ajoutant des stimuli.

Mais la clé demeure le dépistage précoce. Il n'est pas rare que les symptômes de commotion cérébrale apparaissent une semaine après le traumatisme et le patient ne fait pas le lien nécessairement. « Souvent, les traumatisés, dit M. Le Bouthillier, ne sont pas conscients de

leurs symptômes. Nous les filmons en action et ils ont peine à croire ce qu'ils voient! »

« Particulièrement en commotion cérébrale, ajoute-t-il, le kinésiologue et le neuropsychologue contribuent à l'obtention du diagnostic. L'imagerie médicale ne détecte pas tous les cas. Par la suite, l'intervention du kinésiologue est essentielle à la réadaptation. »

www.neurosport.ca

Pour une meilleure santé mentale

« Les gens en arrêt de travail ont trop souvent perdu confiance en eux, pas seulement dans leur travail, mais aussi dans leur vie personnelle. L'activité physique leur démontre qu'ils ont encore des capacités. »

Avec « Équilibre, adaptation et entraînement », la kinésiologue My-Linh Diep s'est spécialisée en réactivation physique. Elle a une clientèle privée et reçoit aussi des mandats de compagnies d'assurance pour des gens en arrêt de travail qui souffrent d'anxiété, de dépression et de troubles d'adaptation.

« Je les aide à reprendre l'activité physique, explique-t-elle. Celle-ci les aide à diminuer leur fatigue, à affronter les menues tâches de la vie quotidienne et même à améliorer leur vie de famille. Progressivement, ces personnes se découvrent de nouvelles capacités physiques et psychologiques, car l'activité physique leur démontre qu'elles ont ces capacités. »

« Je vois l'activité physique comme une médication, poursuit-elle. C'est pourquoi il est essentiel de déterminer avec précision le type d'activité qui convient à chaque client. Je dois aussi trouver le bon dosage pour que l'activité physique stimule suffisamment d'hormones (dopamine, sérotonine, endorphine, etc.) pour leur procurer une sensation de bien-être. Mes clients constatent avec grande fierté leurs progrès, ce qui les motive encore plus à poursuivre leur programme d'activité physique. »

M^{me} Diep souligne le bonheur de ses clients de constater que leur regain d'énergie a une influence inattendue et bienvenue sur de nombreuses sphères de leur vie (personnelle, familiale, sociale et professionnelle), sans compter une amélioration de leur santé.

Elle donne l'exemple d'une femme dans la quarantaine, dépressive et craintive, osant à peine sortir de sa maison. En huit semaines, le



programme « a changé ma vie » lui a-t-elle confié. Son endurance a augmenté, autant physique que psychologique. Elle est retournée au travail gonflée à bloc et s'est remise avec joie au cyclisme, s'aventurant seule sur les pistes cyclables sans problème.

« C'est incroyable les changements qu'engendre l'activité physique, conclut M^{me} Diep. Elle procure une force intérieure et entraîne toute une série de changements dans la vie de mes clients. Ils obtiennent aussi une meilleure qualité de sommeil et font beaucoup plus attention à leur nutrition. »

Tout récemment, My-Linh Diep a été élue membre du conseil d'administration de l'Association des professionnels en santé du travail. Elle a aussi terminé l'année dernière des études universitaires de 2^e cycle en activités physiques adaptées à la santé mentale.

www.kinequilibre.ca

S'initier à l'intervention clinique dès le premier cycle.

UQTR



Savoir.
Surprendre.

Avec une clinique de kinésiologie ouverte à la population, un centre sportif de haut niveau et un environnement académique favorisant les échanges avec les collègues en sciences de la santé, l'**Université du Québec à Trois-Rivières** offre un milieu d'études propice au développement intellectuel et professionnel.



Baccalauréat en kinésiologie

- Laboratoires d'anatomie avec spécimens humains : axe musculosquelettique
- Intervention auprès de clientèles atteintes de diabète, d'obésité, etc. : axe cardio-métabolique