

# BIEN DE LA TÊTE AUX PIEDS UN LIEN À PROMOUVOIR PAR LE KINÉSIOLOGUE

26<sup>e</sup> Congrès annuel de la  
Fédération des kinésioles du Québec



ORGANISÉ PAR L'AKRQ  
SOUS L'ÉGIDE DE LA FKQ

1-3 MAI 2014  
CENTRE DE CONGRÈS DE LÉVIS, QC



[www.facebook.com/CongresFkq2014Akrq](http://www.facebook.com/CongresFkq2014Akrq)

## Programme préliminaire

### JEUDI 1ER MAI 2014

**17h00** Accueil, vins et fromages et allocutions

En présence du président d'honneur, Angelo Tremblay Ph.D. et de la docteure Johanne Blais MD



Johanne Blais MD

### VENDREDI 2 MAI 2014

**8h30** Ouverture du congrès

**9h00** Conférence d'ouverture par ANGELO TREMBLAY PH.D.

#### Activité humaine et obésité : est-il pertinent de reconsidérer la notion de sédentarité?



La sédentarité fait référence à un état ou à un contexte qui comporte peu ou pas de mouvement. Dans le langage du kinésiole, un individu sédentaire est généralement perçu comme n'étant pas suffisamment actif pour permettre une condition corporelle optimale. Or, la venue de l'industrialisation et de l'informatisation a considérablement changé la nature d'un environnement sédentaire. Ce contexte a favorisé une baisse du temps de sommeil et a imposé un niveau de vigilance mentale accru qui s'apparente au stress de type neurogénique. En ce qui a trait au risque de surpoids et de ses problèmes métaboliques associés, il devient donc pertinent de considérer des sous-catégories d'activités sédentaires dont les effets ne se manifestent pas tous dans le même sens. Pour le kinésiole, cette réalité requiert la considération de nouvelles variables comme la durée et la qualité du sommeil, le temps d'écran et le temps alloué à des tâches cognitives exigeantes.

**9h50** PIERRE DESGAGNÉ PH.D. INSTITUT UNIVERSITAIRE EN SANTÉ MENTALE DE QUÉBEC

**11h10** Témoignage de LUC VIGNEAULT



Luc Vigneault est pair aidant consultant à l'Institut universitaire en santé mentale de Québec. Formateur et conférencier reconnu du réseau de la santé mentale, Luc est une référence en matière de rétablissement. Autodidacte, il met son expérience au profit de ses pairs, et cela, dans le but d'améliorer les conditions de vie et de soins des personnes atteintes de maladie mentale.

## **13h45 Ateliers – Bloc A**

### **ATELIER 1**

**JEAN-PHILIPPE BOIVIN PHT**

#### **Le contrôle musculaire de l'épaule – partie 1**



**Cette** conférence débute par un survol théorique des nouvelles connaissances en matière de contrôle musculaire du complexe articulaire de l'épaule. Ensuite, l'identification des déficits de contrôle moteur sera abordée, afin de faire des liens entre les problèmes biomécaniques et l'apparition de pathologies à l'épaule. Enfin, les exercices correctifs seront démontrés et expliqués, dans le but de traiter et de prévenir l'apparition de ces pathologies. Cette conférence renferme donc une précieuse banque d'exercices de recrutement, de renforcement et de stabilisation de toute la ceinture scapulaire, qui sauront, sans aucun doute, vous être utiles dans votre pratique quotidienne.

### **ATELIER 2**

**PAUL POIRIER MD, PH.D.**

#### **Variabilité RR et exercice (fatigue/surentraînement)**



*Résumé à venir.*

Faites le lien  
entre l'activité physique  
et la santé mentale.

### ATELIER 3

GABRIEL HENRI KINÉSIOLOGUE et ISABELLE RICHARD KINÉSIOLOGUE

Coordonnateur professionnel - Service de kinésiologie - Institut universitaire en santé mentale de Montréal

#### **Des connaissances cliniques à la pratique : l'impact de la kinésiologie dans le traitement des troubles anxieux et dépressifs**



Par le biais de l'activité physique, l'équipe des kinésologues/éducateurs physiques de l'Institut universitaire en santé mentale de Montréal offre des services de prévention et de traitement dans le but d'optimiser les déterminants de la santé mentale et physique des personnes présentant une problématique de santé mentale. Les objectifs proposés de la conférence sont d'améliorer la compréhension des enjeux liés à un trouble dépressif; introduire et approfondir la physiologie du stress; conceptualiser la notion du déconditionnement physique lié au trouble anxieux et de l'humeur; présenter les données probantes en termes de prescription d'exercices, initier à l'approche de type entretien motivationnel pour soutenir le plein potentiel de la personne.

### ATELIER 4

ALAIN VIGNEAULT M.Sc.

#### **Un esprit sain dans un corps sain... quand le proverbe sonne faux! – partie 1**



Cet atelier a la prétention de fournir aux participants certaines pistes de dépistage de la dépression lui permettant d'aborder la référence à un professionnel de la santé. Nous traiterons du tableau clinique de la dépression, des données probantes au niveau du traitement, des caractéristiques de la dépression chez le sportif et l'athlète, des impacts sur la pratique sportive et de la façon d'approcher cette réalité auprès de la personne de façon supportante.

### ATELIER 5

JEAN DORÉ B.Sc., MD MÉDECIN KINÉSIOLOGUE et ANDRÉANE LAMBERT-ROY B.Sc. DESS.

#### **La fibromyalgie : nouveautés et approche kinésiologique...**



On ne connaît toujours pas la cause de la fibromyalgie. De récentes études auraient établi un lien entre cette affection et l'atteinte du DNIC. Structure localisée dans le tronc cérébral. De plus, l'insuffisance chronotropique serait une condition propre à cet état et serait évaluable par le kinésologue. La médication a également fait un bond en avant récemment en regard de la prise en charge de ce syndrome. Plusieurs considérations doivent être connues des prescripteurs d'AP envers ces malades. Cette présentation se veut une mise à jour sur l'ensemble de ces sujets.

## 14h45 Ateliers – Bloc B

### ATELIER 1

JEAN-PHILIPPE BOIVIN PHT

#### Le contrôle musculaire de l'épaule – partie 2



Cette conférence débute par un survol théorique des nouvelles connaissances en matière de contrôle musculaire du complexe articulaire de l'épaule. Ensuite, l'identification des déficits de contrôle moteur sera abordée, afin de faire des liens entre les problèmes biomécaniques et l'apparition de pathologies à l'épaule. Enfin, les exercices correctifs seront démontrés et expliqués, dans le but de traiter et de prévenir l'apparition de ces pathologies. Cette conférence renferme donc une précieuse banque d'exercices de recrutement, de renforcement et de stabilisation de toute la ceinture scapulaire, qui sauront, sans aucun doute, vous être utiles dans votre pratique quotidienne.

### ATELIER 2

S. JOHN WEISNAGEL MD F.R.C.P. (C) ENDOCRINOLOGUE ET CHERCHEUR, CHU DE QUÉBEC  
Professeur associé au département des Sciences des Aliments et de nutrition – Faculté des Sciences de l'agriculture et de l'alimentation

#### Exercice Et Diabète Traité À L'Insuline, Un Défi Pour Tous...



Pendant cette présentation, on évaluera l'impact de l'exercice sur le contrôle métabolique dans le diabète de type 1 et 2, on procèdera à une revue des différentes stratégies cliniques utilisées pour la prévention de l'hypoglycémie induite par l'exercice et on discutera des recommandations cliniques par rapport à l'exercice dans le diabète de type 1.

### ATELIER 3

PAUL JACQUES PSYCHIATRE À L'IUSMQ



*Résumé à venir*

### ATELIER 4

ALAIN VIGNEAULT M.SC.

#### Un esprit sain dans un corps sain... quand le proverbe sonne faux! – partie 2



Cet atelier a la prétention de fournir aux participants certaines pistes de dépistage de la dépression lui permettant d'aborder la référence à un professionnel de la santé. Nous traiterons du tableau clinique de la dépression, des données probantes au niveau du traitement, des caractéristiques de la dépression chez le sportif et l'athlète, des impacts sur la pratique sportive et de la façon d'approcher cette réalité auprès de la personne de façon supportante.

## ATELIER 5

PROF FRANCE ST-HILAIRE PH.D. DEPT DE MANAGEMENT ET DE RESSOURCES HUMAINES ET GESTION DES RESSOURCES HUMAINES À L'USHERBROOKE



Si le lien entre le comportement du gestionnaire et la santé psychologique au travail est bien établi, les comportements spécifiques s'y rapportant n'ont pas été clairement identifiés; en d'autres mots, que doit faire le gestionnaire, demain, à 8 h 30 pour favoriser la santé psychologique de ses employés? En parallèle, les employés ont également un rôle à jouer en santé psychologique au travail : ils peuvent avoir un effet salubre ou délétère sur leur gestionnaire ou leurs collègues. Or, les pratiques de travail en lien avec la santé psychologique n'ont pas été abordées ni dans la littérature scientifique, ni dans les interventions organisationnelles. Le développement des pratiques de gestion et de travail représente une voie prometteuse en tant qu'intervention en santé organisationnelle. Cette conférence présentera 1) les résultats d'une recherche sur les pratiques de gestion et de travail concrètes en lien avec la santé psychologique au travail et 2) un atelier sur les pratiques que vous pouvez mettre en place, au quotidien, pour favoriser la santé.

**16h00** Communications scientifiques

**16h45** Présentation des dossiers de la FKQ

FRANCIS GILBERT B.SC., PRÉSIDENT DE LA FKQ

**17h00** Activités organisées

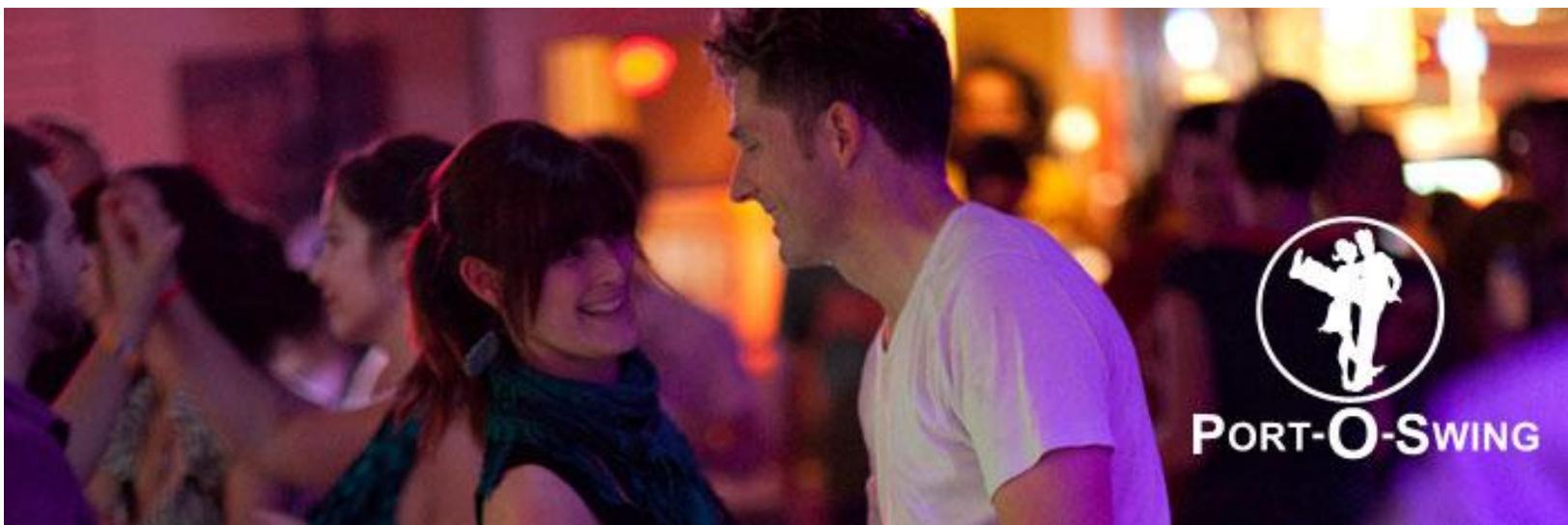
- Séance de yoga
- Groupe de course
- Patinoire extérieure

**19h00** Vin d'honneur

**19h30 Banquet festif!**

Soirée animée par l'école de danse Port-O-Swing

au  
X  
p i e  
ds.  
Bien  
de la  
tête



PORT-O-SWING

SAMEDI 3 MAI 2014

## 7h45 Association Générale Annuelle



*En simultané avec l'AGA...*

### **10h00 Les kinésithérapeutes s'ouvrent au public!**

Activité gratuite! Invitez vos amis, collègues et familles à découvrir une activité physique de leur choix :

- Zumba (tous les niveaux)
- Bootcamp (niveau intermédiaire-avancé)
- Gigote (familial)

Des cartes d'accès seront fournies aux kinésithérapeutes pour distribution dans leurs milieux respectifs.



## **11h00 Conférence Grand public!**



**JEAN DORÉ B.Sc., MD MÉDECIN KINÉSIOLOGUE**

### **L'activité physique et la dépression**

Invitez vos amis, collègues et familles à assister à cette conférence qui leur fera connaître les nombreux bienfaits de l'activité physique, autant physiques que psychologiques. Lors de cette conférence, les kinésithérapeutes côtoieront les gens du public afin de se faire connaître et reconnaître en tant que professionnels de la santé indispensables au système de santé québécois.

## 13h00 Ateliers – Bloc C

### ATELIER 1

**SIMONE LEMIEUX** DT.P., PH.D., PROFESSEURE TITULAIRE, DÉPARTEMENT DES SCIENCES DES ALIMENTS ET DE NUTRITION, UNIVERSITÉ LAVAL

#### **Bouger plus pour manger mieux**



Photo de Marc Robitaille

On connaît bien les effets bénéfiques de la saine alimentation et de la pratique régulière d'activité physique sur plusieurs déterminants de la santé. Par ailleurs, certaines études suggèrent que la pratique régulière d'activité physique pourrait avoir des effets souhaitables sur la prise alimentaire, que ce soit en termes de quantité ou de qualité de l'alimentation. Il semble également que la pratique d'activité physique pourrait favoriser une meilleure écoute des signaux de faim et de satiété, ce qui favorise une meilleure gestion du poids corporel. Dans le cadre de cette conférence, il sera donc question des interrelations entre la pratique d'activité physique et l'adoption de sains comportements alimentaires.

### ATELIER 2

**SOPHIE CABAGNOLS** M.SC. ACTIVITÉ PHYSIQUE. EXPERTE EN RÉADAPTATION ET YOGA

#### **Mieux gérer la douleur: le yoga au service du kinésologue et du patient**



Le yoga s'intègre facilement dans les gestes du quotidien et rassemble de multiples stratégies de gestion de la douleur. Outre les bénéfices scientifiquement démontrés du yoga sur la santé des personnes affectées par la douleur, découvrez comment le yoga, par une approche adaptée, permet de surmonter les différents comportements et enjeux de la douleur qui font obstacle à l'activité physique.

### ATELIER 3

**MARIE BELLEMARE** PH.D. PROFESSEUR TITULAIRE AU DÉPARTEMENT DES RELATIONS INDUSTRIELLES DE L'UNIVERSITÉ LAVAL, DIRECTRICE DU PROGRAMME D.E.S.S. EN ERGONOMIE ET INNOVATION DE L'UNIVERSITÉ LAVAL

#### **Intervenir en ergonomie : pour une prévention durable – partie 1**



L'ergonomie est une discipline qui s'intéresse à l'activité de travail telle qu'elle se déroule en situation réelle. Qu'il s'agisse de travail dit manuel ou intellectuel, l'activité est avant tout l'engagement d'une personne avec ses dimensions physique, mentale et sociale. Les interventions en ergonomie visent à changer les situations de travail afin que les activités contribuent à la santé et au bien-être des hommes et des femmes qui les réalisent. Des travaux récents montrent qu'une prévention durable n'est possible qu'en associant étroitement différentes logiques présentes dans l'entreprise pour transformer le travail. Quelles sont les compétences que doivent développer les ergonomes afin de relever un tel défi? Comment le modèle de la situation de travail proposé par l'ergonomie permet-il de préconiser des changements ciblant différents aspects du cadre du travail, de l'environnement physique jusqu'à l'organisation du travail, en passant par la formation? Différents exemples d'intervention nous aideront à répondre à ces questions.

#### ATELIER 4

ÉRIC NADREAU M.Sc., ACSM RCEP®, SCPE PEC® PHYSIOLOGISTE DE L'EXERCICE

### L'épreuve d'effort : un monde de possibilités – Partie 1 : Le VO<sub>2</sub>max décortiqué



Le VO<sub>2</sub>max est un test clinique utilisé dans le but d'objectiver la capacité maximale fonctionnelle d'un individu. Ce test est administré à l'aide d'un ensemble d'équipements sophistiqués permettant de mesurer simultanément les performances cardiaques, pulmonaires et musculaires d'un individu. Grâce à l'ensemble des données recueillies, il est possible, en suivant des algorithmes, en interprétant la progression des variables à travers l'épreuve et en se basant sur des valeurs de références, de mieux déterminer les limitations physiologiques d'un individu ainsi que de mieux déterminer le pronostic de survie ou le potentiel de performance.

#### ATELIER 5

FRANCE DESJARDINS KINÉSIOLOGUE À L'IUSMQ



*Résumé à venir*

Un lien à  
promouvoir  
par le kinésiologue.

### 14h15 Ateliers – Bloc D

#### ATELIER 1

PHILIPPE GAGNON PH.D.

### La physiologie intégrée de la fatigue musculaire: centrale ou périphérique ?



L'atelier abordera les aspects périphériques et centraux de la fatigue musculaire afin de démystifier l'impact de ces deux entités sur la réponse à l'exercice. Il s'agira également de discuter des interactions entre le milieu métabolique du muscle et les commandes du système nerveux central.

#### ATELIER 2

ÉRIC NADREAU M.Sc., ACSM RCEP®, SCPE PEC® PHYSIOLOGISTE DE L'EXERCICE

### L'épreuve d'effort : un monde de possibilités – partie 2 : L'interprétation



Le VO<sub>2</sub>max fournit de nombreux éléments qui aident le clinicien à mieux comprendre ce qui se passe chez un individu lors d'un effort. C'est un test qui permet, d'une manière complètement intégrée et objective, d'isoler les différents systèmes et expliciter leurs limitations sur la capacité physique d'un individu.

### ATELIER 3

VINCENT MAINGUY PH.D., ACSM CES®

#### **La prescription d'exercice en hypertension pulmonaire : concepts clés essentiels pour le kinésiologue**



Mme H.P., 35 ans, se présente à votre centre d'entraînement pour débiter un programme d'entraînement. Elle souffre d'hypertension pulmonaire. Quelle est votre réaction? Êtes-vous à l'aise avec cette situation? Connaissez-vous bien cette maladie et l'impact qu'a cette dernière sur la capacité à l'effort de cette patiente?

Cet atelier aura pour but d'informer le kinésiologue sur la physiopathologie de l'hypertension pulmonaire afin de mieux comprendre comment un programme d'entraînement améliore de façon significative la capacité à l'effort ainsi que la qualité de vie de ces patient(e)s. Nous discuterons également de la prescription pratico-pratique d'un programme d'exercices sécuritaire et adapté pour cette population.

### ATELIER 4

JEAN-PIERRE DESPRÉS PH. D., DIRECTEUR DE LA RECHERCHE EN CARDIOLOGIE, IUCPQ

#### **Activité physique et obésité : au-delà de la perte de poids**



Les progrès réalisés depuis 50 ans dans notre combat contre la mortalité associée aux maladies cardiovasculaires sont principalement attribuables aux procédures et aux traitements médicaux. Conséquemment, notre lutte contre la mortalité cardiovasculaire est coûteuse, car nos interventions sont tardives alors qu'il serait plus judicieux de prévenir le développement des maladies cardiovasculaires qui sont largement le résultat de notre mode de vie. Dans un tel contexte, l'épidémie d'obésité a fait l'objet d'une attention particulière avec des recommandations préventives trop souvent centrées sur la perte de poids. Cette conférence soulignera l'importance de combattre la sédentarité, les effets bénéfiques de l'activité physique régulière, et ce, même en l'absence d'une perte de poids, et la nécessité de cibler le tour de taille plutôt que le poids santé.

### ATELIER 5

MARIE BELLEMARE PH.D. PROFESSEUR TITULAIRE AU DÉPARTEMENT DES RELATIONS INDUSTRIELLES DE L'UNIVERSITÉ LAVAL, DIRECTRICE DU PROGRAMME D.E.S.S. EN ERGONOMIE ET INNOVATION DE L'UNIVERSITÉ LAVAL

#### **Intervenir en ergonomie : pour une prévention durable – partie 2**



L'ergonomie est une discipline qui s'intéresse à l'activité de travail telle qu'elle se déroule en situation réelle. Qu'il s'agisse de travail dit manuel ou intellectuel, l'activité est avant tout l'engagement d'une personne avec ses dimensions physique, mentale et sociale. Les interventions en ergonomie visent à changer les situations de travail afin que les activités contribuent à la santé et au bien-être des hommes et des femmes qui les réalisent. Des travaux récents montrent qu'une prévention durable n'est possible qu'en associant étroitement différentes logiques présentes dans l'entreprise pour transformer le travail. Quelles sont les compétences que doivent développer les ergonomes afin de relever un tel défi? Comment le modèle de la situation de travail proposé par l'ergonomie permet-il de préconiser des changements ciblant différents aspects du cadre du travail, de l'environnement physique jusqu'à l'organisation du travail, en passant par la formation? Différents exemples d'intervention nous aideront à répondre à ces questions.

15h00 Mot de la fin



Inscrivez-vous dès maintenant!

[www.kinesiologue.com](http://www.kinesiologue.com)



Tarifs **préférentiels** d'ici le **17 mars 2014!**

Pour plus d'informations, suivez-nous sur



[www.facebook.com/CongresFkq2014Akrq](http://www.facebook.com/CongresFkq2014Akrq)