



LETTRE D'OPINION

8 septembre 2021

QU'ILS TRAVAILLENT À LA MAISON, AU BUREAU OU À L'ÉCOLE, LES NOUVELLES LIGNES DIRECTRICES EN MATIÈRE DE KINÉSIOLOGIE PEUVENT AIDER LES CANADIENS À MAINTENIR UNE SANTÉ OPTIMALE TOUT AU LONG DE LA PANDÉMIE

Kathie Sharkey, kinésologue agréée, présidente de l'Alliance canadienne de kinésiologie.

Les restrictions de confinement de la pandémie de COVID-19 ont considérablement changé nos modes de vie et, par conséquent, les Canadiens sont confrontés à de nombreux défis. Notre façon de travailler, notre vie quotidienne et nos activités physiques ont toutes changé, et nos capacités et aptitudes à accomplir ces activités en toute sécurité ont également changé. Au fur et à mesure que la pandémie progresse et que les restrictions liées au COVID-19 sont progressivement levées, nous devons réfléchir à la façon dont nous pouvons reprendre en toute sécurité notre vie antérieure plus active afin de maintenir une santé optimale. Il est plus important que jamais d'être actif physiquement, car des recherches récentes suggèrent que le fait de ne pas respecter les directives en matière d'activité physique sur une base régulière peut augmenter le risque de conséquences graves liées au COVID-19.

Pour aider, l'Alliance canadienne de kinésiologie a créé le document intitulé EN MOUVEMENT AVEC LA COVID-19, DIRECTIVES DE KINÉSIOLOGIE POUR MAINTENIR UNE SANTÉ OPTIMALE. Ces recommandations pratiques portent sur six domaines d'exercice : l'ergonomie, la santé cardiorespiratoire, les capacités fonctionnelles, le gain de poids et l'obésité, le retour sécuritaire au sport et les capacités cognitives, y compris la santé mentale. Grâce à ces recommandations, les kinésologues veulent aider les Canadiens à reprendre un mode de vie plus actif en toute sécurité.

Par exemple, alors que nous retournons au travail ou à l'école, nous devons maintenant tenir compte de nombreux défis liés aux postes de travail, car ceux-ci ont commencé l'an dernier et sont encore présents aujourd'hui. Nous pensions tous que cette situation était temporaire, mais beaucoup travaillent encore à partir de postes de travail moins qu'idéaux à la maison, ce qui entraîne une mauvaise posture, une augmentation de la douleur et une diminution de la concentration. Selon Statistique Canada, un Canadien sur dix qui travaille à domicile a vu dans un espace de travail physique inadéquat un obstacle à sa productivité.

Pour d'autres, le passage au travail en personne peut être difficile. Le fait de recommencer à se tenir debout pendant de longues périodes ou à soulever davantage de charges aura des répercussions physiques et mentales. De nombreux Canadiens pourraient avoir besoin de mesures d'adaptation ou d'ajustements et de solutions.

Étant donné qu'une meilleure ergonomie peut entraîner une productivité accrue, une meilleure qualité des produits, un meilleur engagement et une meilleure culture de la sécurité, tout le monde peut bénéficier de ces lignes directrices en matière de kinésiologie. Malheureusement, tout le monde ne peut pas avoir facilement accès à un kinésologue.

En cette période de changements continus, le rétablissement et un retour sécuritaire au travail ou à l'école sont primordiaux pour tous les Canadiens. Puisque la prévention et la réadaptation effectuées par les kinésiolesgues sont essentielles pour que les Canadiens restent actifs, en santé et productifs, nous ne pouvons qu'espérer qu'un jour leur soutien sera aussi universel que la consultation de votre médecin de famille.

L'ACK aspire également au jour où les gouvernements considéreront la prévention comme un investissement et proposeront des mesures telles que l'aide aux employeurs pour fournir un soutien ergonomique lorsque les employés travaillent à domicile ou la réduction des obstacles financiers à une vie active.

Les kinésiolesgues du Canada font les recommandations suivantes pour augmenter l'activité physique au travail (à la maison ou au bureau) :

- Étendre le crédit d'impôt pour la condition physique aux adultes : un crédit d'impôt non remboursable est disponible pour les dépenses admissibles pour la condition physique payées pour inscrire un enfant à un programme d'activité physique prescrit - le rendre disponible pour les adultes ;
- Inclure les abonnements et les services de conditionnement physique comme frais médicaux dans l'impôt des particuliers : cette déduction fiscale pour frais médicaux aiderait les Canadiens, car plus de 80 % d'entre eux ne font pas les 150 minutes d'exercice modéré à vigoureux recommandées par semaine.
- Éliminer les taxes de vente sur les services de kinésiolesgie, car ils constituent des solutions à de nombreux problèmes de santé, comme tout autre service fourni par d'autres prestataires de soins de santé.
- Offrir des incitations aux entreprises qui :
 - o Créent un environnement de travail qui favorise l'activité physique
 - o Fournissent des gymnases ou d'autres installations d'activité physique sur place
 - o Permettent des horaires de travail flexibles ou des pauses pour la participation à une activité physique.
 - o Encouragent le "transport actif" (se rendre au travail à pied ou à vélo), par exemple en proposant un local à vélos
 - o Fournir des douches et/ou des vestiaires

En tant qu'experts du mouvement humain pouvant aider les Canadiens dans toutes les phases de la vie, les kinésiolesgues peuvent fournir des conseils scientifiques et des traitements d'activité physique qui améliorent la récupération, la santé et le bien-être. Ils peuvent aider les travailleurs à installer des postes de travail, recommander des aménagements et fournir les outils et la formation appropriés pour minimiser les blessures par surutilisation et améliorer la sécurité et la productivité. Ils peuvent également proposer des moyens de devenir plus actifs et de briser l'état de sédentarité que beaucoup connaissent en raison des restrictions liées à la pandémie.

Pour consulter toutes les lignes directrices en matière de kinésiolesgie, visitez le site cka.ca.