



## L'ACTIVITÉ PHYSIQUE : VOTRE MEILLEUR ALLIÉ PENDANT LA PANDÉMIE POUR CONTRÔLER L'ANXIÉTÉ ET UN STYLE DE VIE SÉDENTAIRE MENANT À UNE PRISE DE POIDS

**Dans le cadre de la *Semaine nationale de la kinésiologie 2020*, les kinésiologues rappellent l'importance de développer des stratégies pour mieux bouger et mieux vivre pour aider sa santé mentale et physique.**

**OTTAWA, le 23 novembre 2020** - Dans le cadre de la *Semaine nationale de la kinésiologie 2020*, présentée par Hexfit qui se déroulera du 23 au 29 novembre, l'Alliance canadienne de kinésiologie rappelle aux Canadiens qu'adopter un mode de vie actif est plus important que jamais. Comme de nombreux Canadiens l'ont vécu, la première vague de la COVID-19 a pris tout le monde par surprise et plusieurs ont constaté une augmentation du stress, de l'anxiété, de la dépression, de la sédentarité et de la prise de poids. Il importe donc encore plus aujourd'hui de maintenir un mode de vie sain, car être heureux contribuerait à renforcer le système immunitaire et que l'obésité serait un des principaux facteurs menant aux complications liées au coronavirus. Les kinésiologues peuvent aider à soutenir autant la santé physique que mentale.

### AMÉLIORER SA SANTÉ MENTALE GRÂCE À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Que ce soit en collationnant toute la journée, en regardant des séries télévisées en rafale ou en surconsommant tabac, alcool ou drogue, pour beaucoup de personnes, il pourrait être tentant de retomber dans de vieux modèles pour soulager l'anxiété causée par la pandémie. Tous ces éléments représentent des tentatives pour se débarrasser de ses inquiétudes ou d'une manière instinctive, pour modifier la chimie du cerveau. Cependant, il existe une stratégie pour réduire le stress et améliorer l'humeur qui produit également des effets positifs à long terme plus propices au bonheur : l'activité physique. Cependant, les données montrent que la moitié des Canadiens touchés par un trouble de l'humeur ou un trouble anxieux ne font pas d'exercice régulièrement<sup>1</sup>.

Les gens qui marchent, courent, font du vélo ou pratiquent une autre forme d'activité physique sont généralement plus heureux et moins anxieux. En plus d'une énergie accrue, les personnes physiquement actives ont un sentiment d'accomplissement après avoir atteint leurs objectifs de mise en forme et sont fières de leur apparence physique, résultat des heures passées à s'entraîner. De plus, sortir pour s'entraîner à l'extérieur par une belle journée est également connu pour stimuler l'esprit.

*« Connaisant les émotions intenses que nous vivons en ce moment, nous exhortons les Canadiens à mettre en place des stratégies pour consacrer du temps aux activités physiques dans leur routine quotidienne, mentionne la présidente de l'Alliance canadienne de kinésiologie, Mme Kathie Sharkey RKin. L'exercice est accessible à tous et présente des avantages pour la santé qui vont au-delà de la santé physique. »*

### CONTRÔLE DU POIDS

Une étude récente du Royaume-Uni a démontré qu'environ un tiers des personnes interrogées avaient pris du poids lors du premier confinement<sup>2</sup>, et de nombreux indicateurs montrent que les Canadiens suivent probablement la même tendance. Cette situation est une préoccupation majeure, car en plus d'exposer les

<sup>1</sup> [www.canada.ca/fr/sante-publique/services/rapports-publications/promotion-sante-prevention-maladies-chroniques-canada-recherche-politiques-pratiques/vol-37-no-5-2017/autogestion-troubles-humeur-anxiete-activite-physique-exercice.html](http://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/rapports-publications/promotion-sante-prevention-maladies-chroniques-canada-recherche-politiques-pratiques/vol-37-no-5-2017/autogestion-troubles-humeur-anxiete-activite-physique-exercice.html)

<sup>2</sup> <https://covid.joinzoe.com/post/lockdown-weight-gain>

personnes à un risque accru de diabète de type 2, d'accident vasculaire cérébral, de maladie cardiaque, d'hypertension et d'un certain nombre d'autres problèmes de santé, l'obésité ferait partie des conditions sous-jacentes qui peuvent exposer les personnes à un risque plus élevé de développer un cas plus grave de COVID-19.

### **L'EXERCICE PEUT-IL AIDER?**

Les tests et les vaccins ne sont pas sous notre contrôle. Mais la façon dont nous mangeons et nous bougeons l'est. Cependant, la pandémie s'accompagne de défis accrus pour maintenir un mode de vie physiquement actif. Maintenant que l'hiver arrive et que de nombreux gymnases seront moins accessibles partout au pays, plusieurs craignent que leur niveau d'activité physique ne diminue considérablement.

*« Comme l'activité physique d'intensité modérée est associée à une meilleure santé immunitaire, à des niveaux d'anxiété plus faibles et au contrôle du poids, les kinésologues peuvent jouer un rôle clé pour soutenir leurs clients en ces temps stressants, ajoute Mme Sharkey. Ils peuvent également aider à développer un plan personnalisé qui tiendra compte des restrictions de santé publique liées à la COVID-19. »*

### **METTRE SON CORPS ET SON CERVEAU AU DÉFI**

La *Semaine nationale de la kinésiologie 2020* est le moment idéal pour être plus actif et découvrir comment un kinésologue peut aider. Durant cette semaine il sera possible de :

- Participer au défi eDéfiMentalenForme pour trouver des stratégies de santé mentale à travers l'activité physique;
- Participer au DéfiMieuxBouger et enregistrer ses minutes d'exercice et/ou kilomètres pour faire partie d'un défi national cumulatif;
- Participer à un des concours pour courir la chance de gagner des prix alléchants;
- Partager les messages de la série « *Une journée dans la vie d'un kinésologue* » sur Facebook (@CdnKinesiology) pour savoir ce qu'un kinésologue peut faire pour clients et comment il peut vous aider;
- Suivre les webinaires quotidiens diffusés sur Facebook (@CdnKinesiology) où vous trouverez des réponses à « *Tout ce que vous vouliez savoir sur la kinésiologie* » et comment augmenter son niveau d'activité physique;
- Trouvez les événements qui se déroulent près de chez vous en visitant [www.semainedelakinésiologie.ca](http://www.semainedelakinésiologie.ca). Les kinésologues de chaque province organisent également des webinaires et d'autres activités.

### **À la recherche d'idées pour rester actif pendant la pandémie?**

- Intégrez 2, 5, 10 ou 20 minutes d'activité à votre horaire. Chaque minute active compte!
- Utilisez le télétravail à votre avantage en convertissant le temps de trajet habituel en une marche rapide dans votre quartier;
- Pensez à l'entraînement par intervalles pour des résultats rapides lorsque vous manquez de temps;
- Suivez une vidéo d'exercice ou de musculation ou téléchargez une application;
- Dansez sur votre musique préférée lorsque vous faites la vaisselle ou jouez à une partie de *Just Dance* avec votre famille;
- Demandez à un kinésologue de vous développer un programme spécialement conçu pour s'adapter à votre style de vie et à vos intérêts. Vous pouvez commencer par une simple conversation pour voir comment ils peuvent vous aider. Si vous décidez de vous engager dans un programme, sachez que la plupart des compagnies d'assurance couvriront cet investissement dans votre santé.



## **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 milieux 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 kinésiole (ACK) est une société à but non lucratif qui défend et fait la promotion de l'avancement de la profession de kinésiole au Canada. L'ACK s'efforce d'être reconnue comme la voix unificatrice de la profession de kinésiole et d'avoir un impact positif sur les Canadiens. Au niveau national, l'ACK représente neuf associations de kinésiole provinciales affiliées et plus de 4 300 kinésioles affiliés. L'ACK établit et fait la promotion des normes de la profession partout au Canada.

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

Pour trouver un kinésiole, visitez [www.cka.ca](http://www.cka.ca).

Pour planifier une entrevue ou pour plus d'informations, communiquez avec Sophie Allard, APR, AH! COM au 514-499-3030, poste 771 ou [sa@ahcom.ca](mailto:sa@ahcom.ca).