



COMMUNIQUÉ

Semaine nationale de la kinésiologie 2019

LE SOUTIEN PROFESSIONNEL PERMET D'AUGMENTER L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET D'ABAISSE LA MORBIDITÉ LIÉE AU DIABÈTE

OTTAWA, le 11 novembre 2019 - Des études ont démontré à maintes reprises que l'activité physique est un facteur important dans le maintien de la qualité de la vie et de la réduction de la morbidité liée au diabète. Cependant, pour plusieurs raisons, les patients souffrant de diabète sont souvent moins actifs et le tiers d'entre eux sont même complètement sédentaires. Pour aider à inverser cette tendance meurtrière, des études recommandent maintenant aux patients d'obtenir le soutien d'un professionnel qualifié pour les aider à suivre un programme d'exercices aérobies et de musculation.

Dans le cadre de la *Semaine nationale de la kinésiologie* qui aura lieu du 11 au 17 novembre, l'Alliance canadienne de kinésiologie rappelle aux Canadiens atteints de diabète que les kinésologues, en tant que membres de l'équipe de professionnels de la santé, peuvent les aider à mieux bouger et vivre mieux. Tout au long de la semaine, les Canadiens sont invités à relever le [DéfiMieuxBouger](#) afin de trouver des stratégies et des opportunités leur permettant de mener une vie plus active.

Le pouvoir de guérison de l'activité physique

Force est de constater que la majorité des patients dépendent encore principalement des médicaments pour la gestion de maladies chroniques comme le diabète. Pourtant, plusieurs études démontrent que l'exercice peut réduire de 50 % l'incidence du diabète de type 2 et être deux fois plus efficace que l'insuline standard dans le traitement de cette maladie. L'activité physique est donc essentielle à la gestion du diabète de type 2, car elle offre des avantages tels que l'augmentation du taux métabolique, une sensibilité accrue à l'insuline, un meilleur contrôle de la glycémie et une réduction du risque de maladie cardiovasculaire.

« Sur la base de nombreuses études démontrant l'impact positif de l'activité physique, nous recommandons aux personnes atteintes de diabète de type 2 de participer à un minimum de 150 minutes d'exercices aérobies d'intensité modérée à vigoureuse chaque semaine et d'inclure des exercices de résistance deux à trois fois par semaine, explique Hardip Jhaj, présidente de l'Alliance canadienne de kinésiologie. « Malgré ces directives bien connues, nous observons que la grande majorité des Canadiens atteints de diabète de type 2 ne respectent pas ces recommandations en matière d'activité physique. »

Où demander de l'aide ?

Les patients s'adressent généralement aux professionnels de la santé, tels que médecins, infirmières et pharmaciens, qui constituent leur principale source d'information et d'assistance sur le diabète. Par conséquent, ces professionnels de la santé sont des personnes clés qui peuvent aider les patients à intégrer l'activité physique à la gestion de leur diabète. Cependant, des études suggèrent qu'ils font souvent état d'une faible confiance en leur capacité à fournir des conseils structurés en matière d'activité physique et signalent un manque de connaissances, de formation et de ressources.



D'autres études suggèrent que l'établissement d'objectifs, la résolution de problèmes, la disponibilité d'informations sur où et quand faire de l'exercice, et l'autosurveillance (comme l'utilisation de podomètres) ont une certaine efficacité pour augmenter l'activité physique et améliorer les taux d'hémoglobine glyquée (A1C). De nouvelles preuves commencent à s'accumuler sur les avantages potentiels d'autres outils et techniques de motivation tels que les récompenses directes et instantanées (monétaires ou autres) pour la réalisation d'objectifs, la messagerie texte, les applications mobiles, les médias sociaux et les jeux vidéo. Cependant, des preuves plus poussées sont nécessaires pour démontrer leurs avantages à la fois pour l'activité physique et les résultats liés au diabète.

Le moyen qui reste le plus efficace pour améliorer le contrôle glycémique chez les adultes atteints de diabète de type 2 consiste à suivre un programme supervisé comprenant des exercices d'aérobic et de résistance. Une étude randomisée a comparé un groupe de personnes atteintes de diabète de type 2 ayant reçu des conseils liés à l'activité physique et un accompagnement deux fois par semaine lors de séances d'exercices d'aérobic et de résistance, à un groupe n'ayant reçu que des conseils. Le groupe ayant suivi l'entraînement supervisé a obtenu des résultats nettement supérieurs à celui qui n'avait reçu que des conseils, notamment des réductions plus importantes du taux d'A1C, de la tension artérielle, de l'indice de masse corporelle, du tour de taille et du risque cardiovasculaire estimé à 10 ans, ainsi que des améliorations plus importantes de la capacité aérobique et de la force musculaire, ainsi que le taux de cholestérol des lipoprotéines de haute densité (HDL).

« Le manque de temps, les obligations envers les autres, le manque de perception que l'obésité est un facteur de risque, la honte et les restrictions physiques sont tous des facteurs qui font obstacle à l'atteinte du niveau d'activité physique recommandé », poursuit Hardip Jhaj. « Nous constatons régulièrement dans notre pratique que faire appel à un kinésologue peut faire une grande différence. Grâce à une approche personnalisée et à un soutien en continue, les clients atteints de diabète comprennent mieux comment l'activité physique peut considérablement améliorer leur qualité de vie. »

Les kinésologues sont les seuls spécialistes du mouvement humain à utiliser la science et la recherche pour offrir le mouvement en tant que traitement à quiconque souhaite atteindre un objectif de santé qui souhaite une approche pratique et personnalisée.

Un défi pour démarrer une nouvelle vie plus saine

La *Semaine nationale de la kinésiologie* est le moment idéal pour être plus actif et découvrir comment un kinésologue peut aider à respecter les directives recommandées. Grâce au [Défi Mieux Bouger](#), des kinésologues de tout le pays souhaitent que les Canadiens atteints de diabète et d'autres maladies chroniques bougent mieux. Au cours de cette semaine, les personnes sont invitées à consigner leurs minutes et/ou kilomètres d'exercice pour faire partie d'un grand défi cumulatif national. On peut visiter le site www.semainenationaledelakinesiologie.ca pour enregistrer des marches, des courses et des promenades à vélo, encourager les autres à bouger mieux pour vivre mieux et bien plus encore. Les participants qui auront participé au défi seront éligibles à participer à un concours.

À propos de l'Alliance canadienne de kinésiologie

Les kinésologues sont des spécialistes du mouvement humain. En tant que professionnels de la santé qualifiés, les kinésologues 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 paramètres 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 kinésiologie (ACK) est une société à but non lucratif qui défend et fait la promotion de l'avancement de la profession de kinésiologie au Canada. La CKA s'efforce d'être reconnue comme la voix unificatrice de la profession de kinésiologie et d'avoir un impact positif sur les Canadiens. Au niveau national, la CKA représente neuf associations de kinésiologie provinciales affiliées et plus de 4 000 kinésiologues affiliés en développant des partenariats progressifs avec d'autres organisations nationales, en apportant un soutien en vue de réaliser des changements positifs au sein des gouvernements et des politiques publiques et en promouvant la science de kinésiologie. La CKA établit et promeut les normes de la profession partout au Canada. Pour trouver un kinésiologue, visitez le site www.cka.ca.

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

Sources:

*Emily Gray BSc, Christopher Shields BSc, MSc, PhD *, Jonathon R. Fowles BSc, MSc, PhD. Building Competency and Capacity for Promotion of Effective Physical Activity in Diabetes Care in Canada. Canadian Journal of Diabetes 2017; 491-498.*

Ronald J. Sigal MD, MPH, FRCPC, Marni J. Armstrong CEP, PhD, Simon L. Bacon PhD, Normand G. Boulé PhD, Kaberi Dasgupta MD, MSc, FRCPC, Glen P. Kenny PhD, Michael C. Riddell PhD. Canadian Journal of Diabetes 2018; S54-S63.

-30-

Pour planifier une entrevue ou pour plus d'informations, communiquer avec :

Sophie Allard, ARP

AH!COM

514 499-3030, poste 771 ou sa@ahcom.ca

EN COLLABORATION AVEC :



EN APPUI À:



APPUYÉ PAR:

