

fonctionnel et motivationnel de l'activité physique, qui donne lieu à l'élaboration d'un projet d'activité physique adaptée, établi par un professionnel de l'activité physique adaptée, peut faire l'objet d'un remboursement par la sécurité sociale.

Le financement des programmes est souvent composite, sollicitant en proportions variables : le pratiquant lui-même, les mutuelles de santé, les ARS (financements fléchés vers les maisons sport-santé ou des programmes ciblés), les collectivités locales, des subventions aux associations sportives... La sécurisation de ce financement conditionne la pérennisation de la pratique, qui est garante de résultats durables sur la santé des patients.

### Les freins à la prescription d'activité physique

La réalité du développement des plans régionaux sport santé bien-être a été analysée en 2018 par un rapport réalisé par l'Igas et l'IGJS<sup>6</sup>. L'enquête rapporte « une forte mobilisation au niveau territorial des très nombreux acteurs concernés (du champ médical/paramédical, sportif, collectivités locales) autour des copilotes (agences régionales de santé et directions régionales de la jeunesse, des sports et de la cohésion sociale), un foisonnement d'actions, menées principalement par des associations ». L'offre d'activité physique adaptée ne cesse de s'étoffer et de se diversifier.

Les témoignages de pratiquants sont souvent éloquentes, ils traduisent l'amélioration de la qualité de vie perçue par les usagers du sport santé. Ceux qui ont pu être pris en charge en 2020 dans les premières maisons sport-santé, malgré la crise sanitaire, relatent majoritairement les bienfaits ressentis grâce à une

6. Rapport de l'Igas (Inspection générale des affaires sociales) et de l'IGJS (Inspection générale de la jeunesse et des sports) : <https://www.sports.gouv.fr/accueil-du-site/actualites/article/Rapport-IGAS-IGJS-Evaluation-des-actions-menees-en-matiere-d-activite-physique-et-sportive-a-des-fins-de-sante>

prise en charge adaptée. Les premières évaluations médico-économiques, à grande échelle, des améliorations obtenues, devraient être collectées en 2021 grâce au recueil des données au sein des maisons sport-santé.

Un certain nombre de freins sont malgré tout identifiables :

- l'insuffisance d'appropriation de la prescription par les médecins traitants, qui manquent de formation spécifique et connaissent mal les dispositifs régionaux mis en place ;
- les difficultés de référencement de l'offre d'activité physique adaptée sur les territoires : parvenir à identifier et faire connaître l'ensemble des actions mises en place demeure un objectif qui nécessite une harmonisation des outils, notamment numériques, créés dans le cadre des plans sport santé bien-être ;
- une qualification hétérogène des encadrants sportifs, aux statuts professionnels très divers, qui ne facilite pas la mise en confiance des médecins ;
- la difficulté pour les clubs sportifs à orienter vers eux un public nouveau, par manque de connexion avec les professionnels de santé ;
- le financement de la pratique encadrée pour les plus démunis, et celui du temps de coordination au sein des maisons sport-santé, qui nécessite souvent le recrutement d'un professionnel de l'activité physique adaptée.

Les maisons sport-santé devraient, par leur positionnement à l'interface du monde du sport et de celui de la santé, lever une partie des freins organisationnels.

Le financement de la pratique, de plus en plus significatif de la part des mutuelles de santé, pourrait se renforcer grâce à la contribution de la sécurité sociale pour certains publics.

Enfin, les collectivités locales voient progressivement, dans le sport santé, un outil d'inclusion qui répond à la fois aux impératifs de santé et à ceux de cohésion de la population. ▲

## Une approche contrastée : la vision québécoise

Le Québec est reconnu comme un précurseur en matière de promotion et de prévention par l'activité physique en lien avec la prise en charge de l'obésité, du diabète et des maladies chroniques. D'ailleurs, plusieurs recherches de sources québécoises sont reconnues mondialement en la matière. Les nombreux bienfaits de l'activité physique ne sont plus à démontrer, tant sur le plan physique que mental. Elle joue un rôle important dans le maintien de la santé, du bien-être et de la qualité de vie. L'activité physique aide, entre autres, à prévenir les maladies chroniques comme le cancer, le diabète de type 2 et les maladies

du cœur, à améliorer l'attention, la concentration et les autres fonctions du cerveau, à maintenir une bonne santé mentale, à diminuer le stress et à améliorer le sommeil [19].

### Est-ce que les Québécois et Québécoises bougent assez ?

Malgré les preuves irréfutables de l'efficacité de l'activité physique régulière dans la prévention ou la réduction du risque, de la gravité des virus et des maladies chroniques, ainsi que des décès prématurés, environ quatre adultes sur cinq, âgés de plus de 60 ans, n'agissent pas selon

**Valérie Lucia**  
Directrice de la Fédération des kinésiologues québécois

Les références entre crochets renvoient à la Bibliographie générale p. 47.



## Le sport : nouvelle thérapeutique des maladies chroniques du XXI<sup>e</sup> siècle ?

les directives canadiennes en matière d'activité physique pour la santé [63]. Le ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur a fait une enquête québécoise sur l'activité physique et le sport en 2018-2019. Cette dernière démontre que près de la moitié des adultes sont considérés comme étant actifs ou moyennement actifs [20]. Le gouvernement du Québec souhaite augmenter d'au moins 10 % la proportion de la population qui effectue le volume minimal recommandé d'activité physique pendant ses temps libres et l'augmenter de 20 % chez les jeunes âgés de 6 à 17 ans, d'ici 2027. Des programmes comme Au Québec, on bouge! visent donc une augmentation de la pratique régulière d'activités physiques, sportives et récréatives dans l'ensemble de la population du Québec [21]. C'est aussi la raison pour laquelle la Fédération des kinésiologues du Québec travaille ardemment à positionner le kinésologue, le professionnel du mouvement expert de l'activité physique, comme acteur incontournable dans la santé préventive et curative de la population québécoise.

### Un professionnel en kinésiologie pour vous accompagner

Tant au Québec qu'au Canada, la profession de kinésologue est en émergence. En Ontario, son ordre professionnel a vu le jour en 2013, alors qu'au Québec le processus en est à l'étape des consultations professionnelles et gouvernementales. Le kinésologue est le professionnel de la santé, expert du mouvement humain, qui utilise l'activité physique et motrice à des fins de prévention, de traitement et de performance. De par sa formation universitaire, il a une vision globale de la santé et s'appuie sur les fondements biopsychosociaux, les habitudes de vie et les objectifs de son client pour établir un plan d'intervention ou de traitement. Il s'assure de sa réalisation dans le but d'améliorer ou de rétablir la santé de l'individu.

Le kinésologue intervient à titre préventif auprès de personnes en bonne santé, afin de les accompagner dans leur processus d'activation et de remise en forme ou d'amélioration de leurs performances. Il intervient également auprès d'individus dont la dynamique du mouvement est déficiente, afin de les aider à améliorer cette condition par le biais de la pratique d'activité physique adaptée. Enfin, il travaille dans le domaine de la réadaptation et collabore avec les équipes de soins auprès de personnes en situation de rééducation (physique, fonctionnelle, cardiopulmonaire, mentale, etc.).

Les services du kinésologue s'adressent à une vaste clientèle, soit une population en absence de symptôme limitatif ou de pathologie, telle que les adultes en général, incluant les femmes enceintes, les athlètes, les enfants et adolescents, la clientèle étudiante, les personnes âgées, soit les populations symptomatiques et les populations en situation de handicap ou présentant des besoins particuliers : problèmes métaboliques, cardiovasculaires, pulmonaires, neurodégénératifs, de santé mentale, etc.

### Le kinésologue, un acteur incontournable du secteur de la santé

La pandémie actuelle révèle que les gens les plus touchés sont ceux qui présentent des facteurs de comorbidité (l'hypertension artérielle, le diabète, l'obésité, la maladie pulmonaire chronique, les troubles cardiaques graves, etc.). En effet, les maladies chroniques représentent un facteur de risque important de complications lorsqu'une personne contracte la Covid-19. Il a vite été démontré que l'activité physique est un facteur atténuant les conséquences pendant et post-Covid-19. Le kinésologue est donc un professionnel incontournable du secteur de la santé dans la prévention et la gestion des maladies chroniques et mentales ainsi que des incapacités, des blessures et des douleurs chroniques.

De nombreuses initiatives ont déjà été mises sur pied, par exemple à l'Institut universitaire en santé mentale du Québec (IUSMQ), dans les groupes de médecine familiale (GMF), dans le cadre des programmes de prévention des maladies chroniques, etc., où le kinésologue, en travaillant en multidisciplinarité avec d'autres professionnels de la santé, a su démontrer son impact positif auprès de sa clientèle. On parle, entre autres :

- de l'amélioration du temps de guérison/réadaptation ;
- de la diminution de la mortalité et de la morbidité de nombreuses maladies ;
- de l'augmentation des bienfaits sur la santé mentale par un programme d'activité physique.

La Fédération des kinésiologues du Québec, qui regroupe plus de 1 100 kinésiologues, est convaincue que de nouvelles initiatives de ce type doivent être instaurées dans les services de première ligne pour permettre aux aînés et aux personnes dont la santé est vulnérable d'améliorer leur santé physique et mentale par un mode de vie actif et, ainsi, de diminuer leurs risques de comorbidité. C'est pour cette raison qu'elle a introduit son plan kinésiologie, pour l'après-Covid-19, auprès des instances gouvernementales. Ce plan a d'ailleurs reçu l'appui de nombreux professionnels de la santé, de chercheurs, de sommités québécoises et mondiales ainsi que de la Fédération des médecins omnipraticiens du Québec (FMOQ). Claude Guimond, directeur de la formation professionnelle de la FMOQ, déclare : « *Le médecin de famille seul ne peut pas atteindre le même résultat. Une approche visant l'intégration systématique du kinésologue dans les services de santé nous semble intéressante pour compléter l'équipe interprofessionnelle et optimiser l'implantation des saines habitudes de vie. Bien qu'il y ait déjà quelques kinésiologues dans les GMF, CIUSSS et CISSS<sup>1</sup>, le moment est peut-être opportun pour investir par l'ajout massif de kinésiologues dans le réseau de la santé.* »

### Un Québec en forme et en santé : un travail d'équipe

Les conseils des professionnels de la santé sont généralement associés à une pratique plus régulière d'ac-

1. CIUSSS : centre intégré universitaire de santé et de services sociaux; CISSS : centre intégré de santé et de services sociaux.

tivité physique. Depuis l'automne 2015, les médecins du Québec peuvent effectuer la prescription d'activité physique à leurs patients. Lors d'une entrevue avec la Fédération des kinésologues du Québec, Elizabeth Dougherty, médecin de famille depuis onze ans, confirme que si c'est prescrit par un médecin, le patient a plus de chance de rester fidèle à son activité. Elle travaille en collaboration avec plusieurs kinésologues et prescrit l'activité physique à ses patients en les encourageant à aller voir ce professionnel pour avoir un programme complet de remise en forme qui les aidera autant mentalement que physiquement.

### **Les avantages d'intégrer des kinésologues dans le réseau de la santé**

Tous les professionnels de la santé contribuent à promouvoir de saines habitudes de vie et plusieurs parlent de l'importance d'une pratique régulière d'activité physique. Toutefois, le kinésologue est le seul professionnel qui utilise l'activité physique comme principal moyen pour favoriser la santé. Il est le professionnel de la santé formé spécifiquement en matière d'activité physique, soit l'allié de tous les autres professionnels de la santé. Jean-Pierre Després, entre autres directeur scientifique de la Chaire internationale sur le risque cardiométabolique de l'université de Laval et membre du Cercle des ambassadeurs de Québec, explique : « *L'arrivée des kinésologues bien formés et outillés nous permettrait non seulement de colliger de l'information précise et objective sur les habitudes de sédentarité, d'activité physique et sur la condition physique de la population québécoise de tout âge, mais également de cibler ces déterminants*

*importants de la santé avec, ultimement, une évaluation de l'impact de ces interventions sur différents indicateurs de santé et de bien-être des Québécois. L'ajout du kinésologue aux autres professionnels de la santé est un jalon essentiel dans le but de faire de la société québécoise une population plus active, en meilleure santé et plus productive sur tous les plans. »*

Sur le plan logistique, l'intégration du kinésologue permet de combler le vide sur la prise en charge en matière d'activité physique et de saines habitudes de vie, d'innover en générant de nouvelles heures de services dédiées spécifiquement à la prévention, éducation et intervention en matière d'activité physique, sans affecter les autres services et soins de santé et, finalement, de compléter et d'optimiser l'équipe inter/multidisciplinaire au bénéfice de l'utilisateur. Pour la clientèle, c'est un vent de fraîcheur ; ce n'est pas vu comme un traitement, mais plutôt comme une activité créative.

### **La prévention est rentable pour la santé !**

Sachant que chaque dollar canadien investi en prévention et en promotion permet d'économiser 5,60 dollars canadiens sur les dépenses en soins de santé, la pandémie actuelle offre au gouvernement l'opportunité de repenser le système de santé québécois afin de prolonger l'autonomie des aînés et d'améliorer la qualité de vie de toutes les populations, notamment par l'intermédiaire de l'intégration systématique du kinésologue aux soins de santé de proximité et aux soins à domicile. L'activité physique et le kinésologue sont donc inévitablement un duo essentiel en santé préventive et curative de la population québécoise. 🏡