



Retrouvez votre équilibre par l'activité physique!

My-Linh Diep, B.Sc. Kinésiologue

Spécialiste
en réactivation physique

514.303.3125

info@kinequilibre.ca

Biscuit de fortune

" Ce n'est pas parce que les choses sont difficiles que nous n'osons pas, c'est parce que nous n'osons pas qu'elles sont difficiles. "
Sénèque



Classement général

Marcher vers une meilleure santé et à la découverte de vos capacités!

Le podomètre est un outil pratique et très motivant qui vous permettra de constater vos résultats immédiats et d'évaluer votre progression quotidiennement. Le tout de façon autonome.

Le programme «Bouger à la carte » vous permet de combiner « santé » et « plaisir ». Le concept du programme est de marcher partout dans le monde...virtuellement! Les pas dont vous accumulerez pendant la journée vous permettra d'améliorer votre santé. Mais en même temps, le concept de marcher vers une destination virtuelle vous permettra de constater vos efforts et de réaliser un objectif plus concret. Profiter de toutes les occasions pour accumuler vos pas pour arriver à votre destination. Porter votre podomètre au travail ou simplement pendant vos séances quotidiennes d'exercice. La marche est une activité *économique, écologique et bénéfique*.

www.bougeralacarte.com

La kinésiologie en santé mentale : une alternative intéressante!

Activité physique et dépression

Les personnes qui ont reçu un diagnostic de dépression ou d'épuisement professionnel vous rapporteront les symptômes suivants : baisse d'énergie, tendance à l'isolement, anxiété, troubles de sommeil, etc., et la dernière chose à laquelle elles pensent est l'activité physique. On entend souvent le commentaire : « Mais je suis déjà tellement fatigué, je n'en peux plus, je n'ai pas d'énergie pour faire en plus des activités physiques! ». Cependant, bien au contraire, l'activité physique adaptée, augmentera l'énergie et la capacité de récupération. Elle permettra un maintien des capacités fonctionnelles et évitera que d'autres problèmes ne surviennent.

Alors comment l'exercice physique peut-il aider à augmenter notre niveau d'énergie?

Le carburant principal de notre corps est l'oxygène. Celui-ci doit être livré à nos muscles et à notre cerveau de façon adéquate pour répondre à nos besoins quotidiens (penser, écrire, rire, marcher, manger, etc.). C'est dans cette même livraison que sont inclus les nutriments nécessaires au fonctionnement de notre corps. Le système cardio-vasculaire de notre corps fonctionne sur le même principe qu'une automobile. Les amateurs de voiture vous le diront : une voiture, c'est fait pour rouler! Je vous dirai que ceci s'applique également pour notre corps. Le moteur de la voiture a besoin de rouler pour distribuer l'huile et faciliter le travail des pistons. Lorsque nous faisons de l'activité physique, nous activons la circulation sanguine de façon optimale pour lubrifier nos articulations et nourrir nos muscles. Si notre cœur bat toujours au ralenti, la tuyauterie (nos artères) s'encrasse, il y a moins de transport d'oxygène et nous serons toujours fatigués. Avec un entraînement adéquat, notre machine humaine nous permet d'avoir beaucoup plus d'énergie, d'être plus en forme et de nous sentir bien.

Quels sont les effets de l'activité physique sur la santé mentale?

Depuis les dernières années, de nombreuses études scientifiques nous prouvent que l'activité physique est un gage de meilleure santé. La production d'hormones pendant les diverses activités provoque un sentiment de bien-être général et donne un regain d'énergie. L'oxygénation du cerveau et la circulation sanguine pendant l'activité physique permettent également de diminuer l'anxiété et les tensions musculaires. Et ce, sans compter la fierté personnelle d'avoir accompli cela et de se sentir mieux de jour en jour.

D'ailleurs, dans des situations d'arrêt de travail, la pratique d'une activité physique est encore plus importante pour maintenir le niveau fonctionnel et aussi pour maintenir un horaire occupationnel équilibré. La kinésiologie, bien qu'elle soit un moyen de réadaptation encore peu utilisé en réadaptation professionnelle, est de plus en plus reconnue et recommandée par les professionnels de la santé.