



L'activité physique, une  
pilule universelle?



# Plan de la présentation

- Présentation
- Qu'est-ce que la physiothérapie et la kinésiologie ?
- Les effets du vieillissement sur le corps
- Blessures, inflammation et guérison
- Problèmes de santé et effets de l'activité physique
- Quels sont les bienfaits de l'activité physique ?
- Quels sont les recommandations en matière d'activité physique ?




# Mon parcours

- 2008-2011 : Baccalauréat en Kinésiologie à l'Université Laval
- 2011-2018: Travail à temps plein/partiel en tant que Kinésologue au Pavillon sportif de l'UQAC
- 2013-2017: Baccalauréat/Maîtrise en physiothérapie à l'UQAC
- 2018: ouverture de ma clinique de physiothérapie.



# Qu'est-ce que la kinésiologie ?

- Science du mouvement humain, utilisant l'activité physique pour la prévention, le traitement et l'amélioration de la condition physique
  - Méthodes d'interventions:
    - Évaluation de la condition physique
    - Prescription d'exercices en fonction des besoins
    - Conseils sur les saines habitudes de vie
- 



# Qu'est-ce que la physiothérapie ?

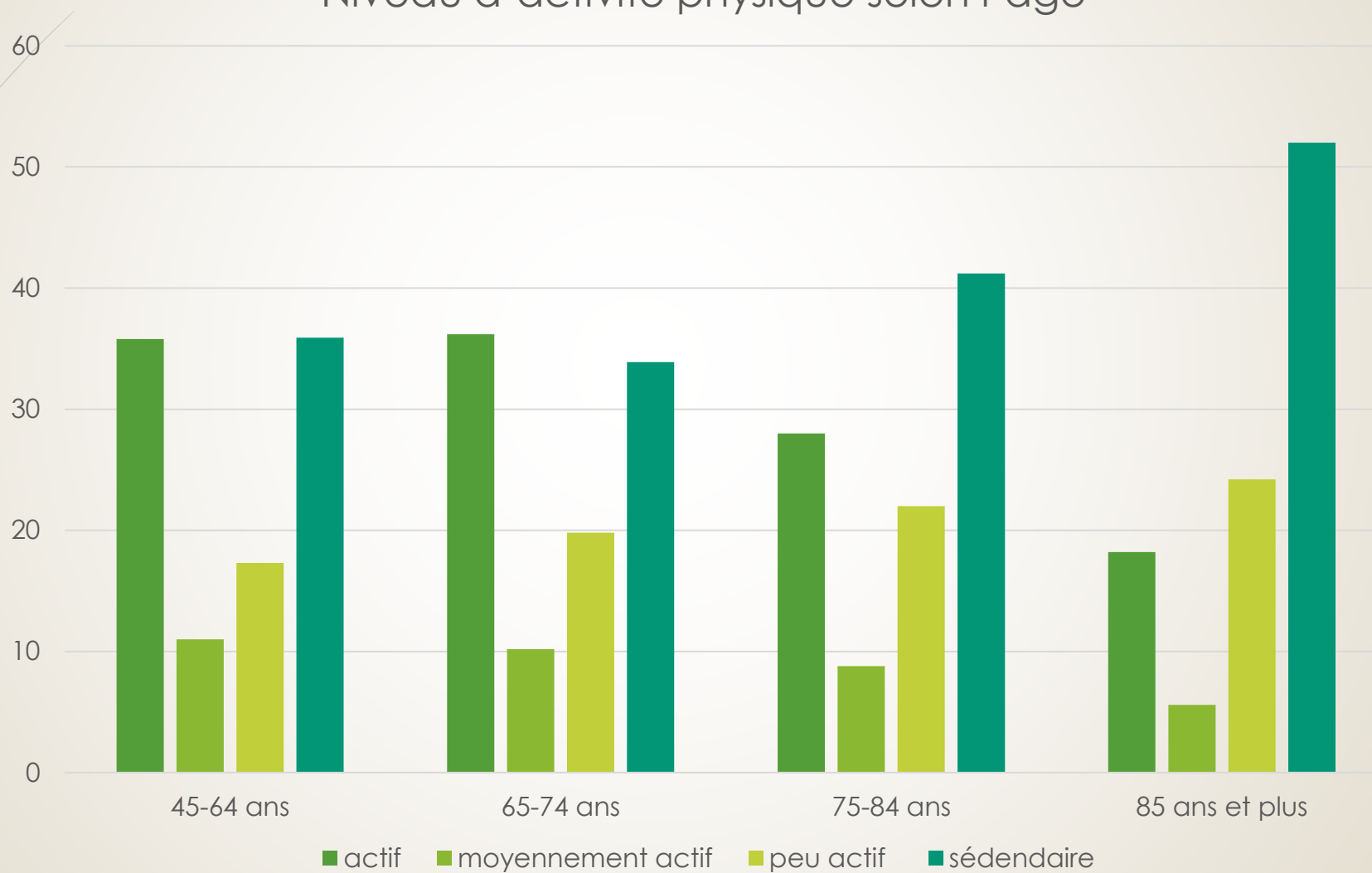
- Science de la santé dont le rôle est de vous permettre de retrouver le maximum de vos capacités physiques
- Champs de pratique:
  - Neurologie: maladies dégénératives, AVC, lésions médullaires
  - Cardio-respiratoire: maladies pulmonaires et cardiaques
  - Orthopédie: problèmes affectant les muscles, les tendons, les articulations, les os, etc.
- Méthodes d'interventions:
  - Thérapie manuelle
  - Prescription d'exercice
  - Conseils

# Effets du vieillissement sur le corps



# Quelques statistiques

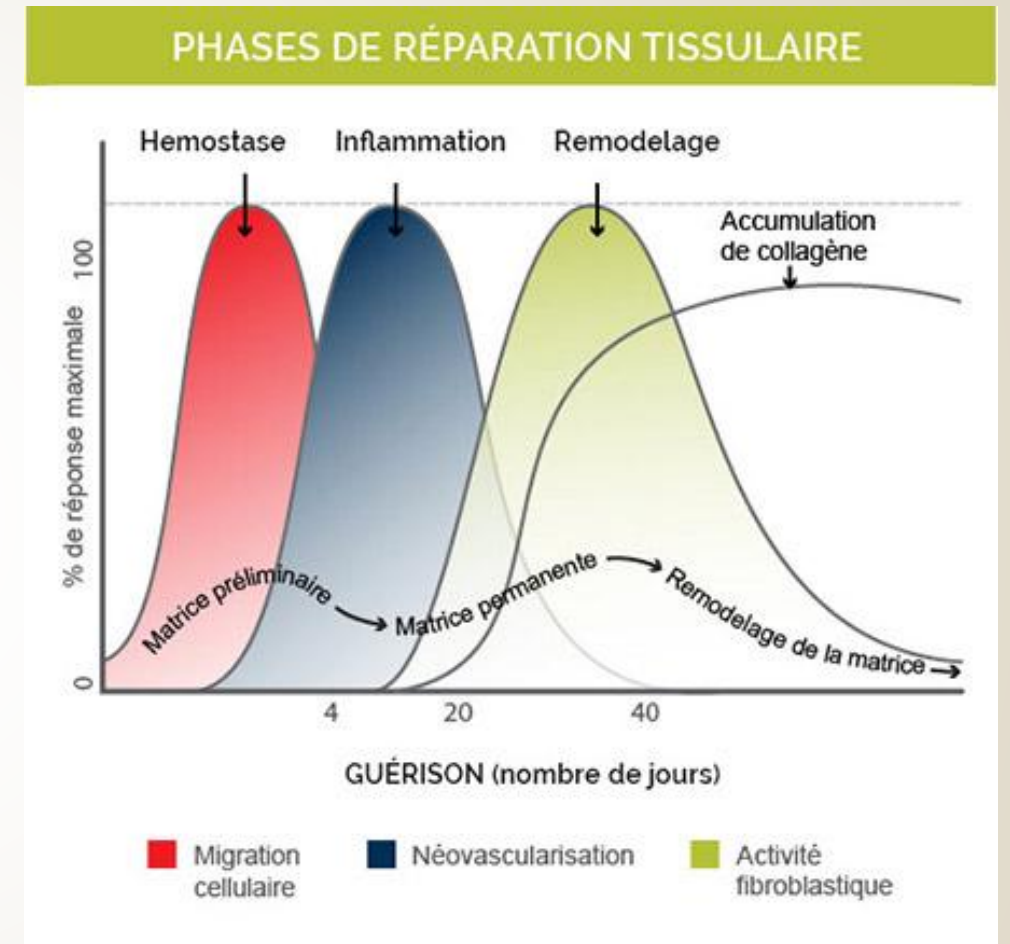
Niveau d'activité physique selon l'âge



Source: Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé de la population, 2020-2021*

# Blessures

- Causes des blessures:
  - Charge > capacité d'adaptation
- Phases de réparation
  - Hémostase et inflammation (0-3 jours)
  - Prolifération (3-21 jours)
  - Remodelage (21 jours à des mois)
- Guérison prend en moyenne de 6-8 semaines.




# Que faut-il faire pour optimiser la guérison?


- Dans les premiers jours: PEACE
- Dès que la condition le permet: LOVE
- Reprendre progressivement les activités quotidiennes et sportives


**LA CLINIQUE DU COUREUR**


COMMENT OPTIMISER LA  
**GUÉRISON**  
DES BLESSURES TISSULAIRES

**P**  **PROTECTION**  
Cesser toutes activités provoquant de la douleur lors des premiers jours.

**E**  **ÉLEVATION**  
Soulever le membre atteint le plus souvent possible, de sorte qu'il soit plus haut que le cœur.


**A**  **ANTI-INFLAMMATOIRES À ÉVITER**  
S'abstenir de prendre des anti-inflammatoires et d'appliquer de la glace.


**C**  **COMPRESSION**  
Installer un bandage élastique, ou encore mieux un taping compressif, pour réduire le gonflement initial.


**E**  **ÉDUCATION**  
Enseigner les bonnes pratiques afin d'éviter la surinvestigation médicale, la surmédication et les modalités passives inutiles.

**&**

**L**  **LOAD**  
Quantifier son stress mécanique en intégrant de la mise en charge et du mouvement, sans occasionner de douleur.

**O**  **OPTIMISME**  
Être confiant et positif; conditionner son cerveau en vue d'une guérison optimale.

**V**  **VASCULARISATION**  
Faire des activités cardiovasculaires pour irriguer les tissus endommagés et augmenter leur métabolisme.

**E**  **EXERCICES**  
Favoriser un retour à la normale de la mobilité, de la force et de la proprioception en adoptant une approche active.

 [www.LaCliniqueDuCoureur.com](http://www.LaCliniqueDuCoureur.com)

THEY ARE BROTHERS & SISTERS © 2014

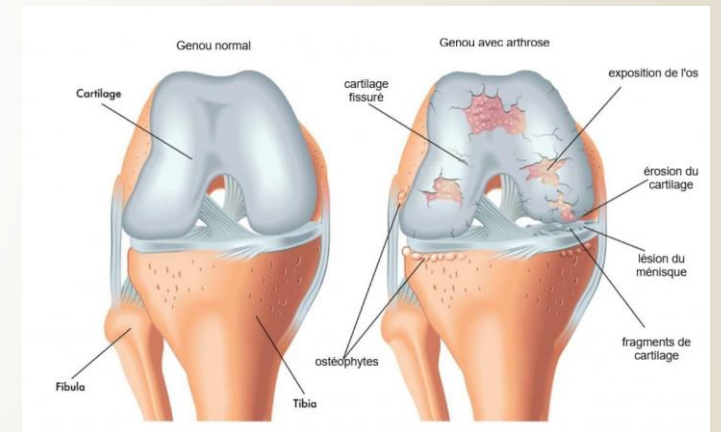


# Problèmes de santé fréquents



# Arthrose

- Processus naturel de vieillissement de l'articulation
- Dégradation du cartilage recouvrant les surfaces osseuses des articulations
- Symptômes:
  - Raideurs après des périodes d'inactivité
  - Douleur aux mouvements
  - Diminution des amplitudes articulaires et de la mobilité



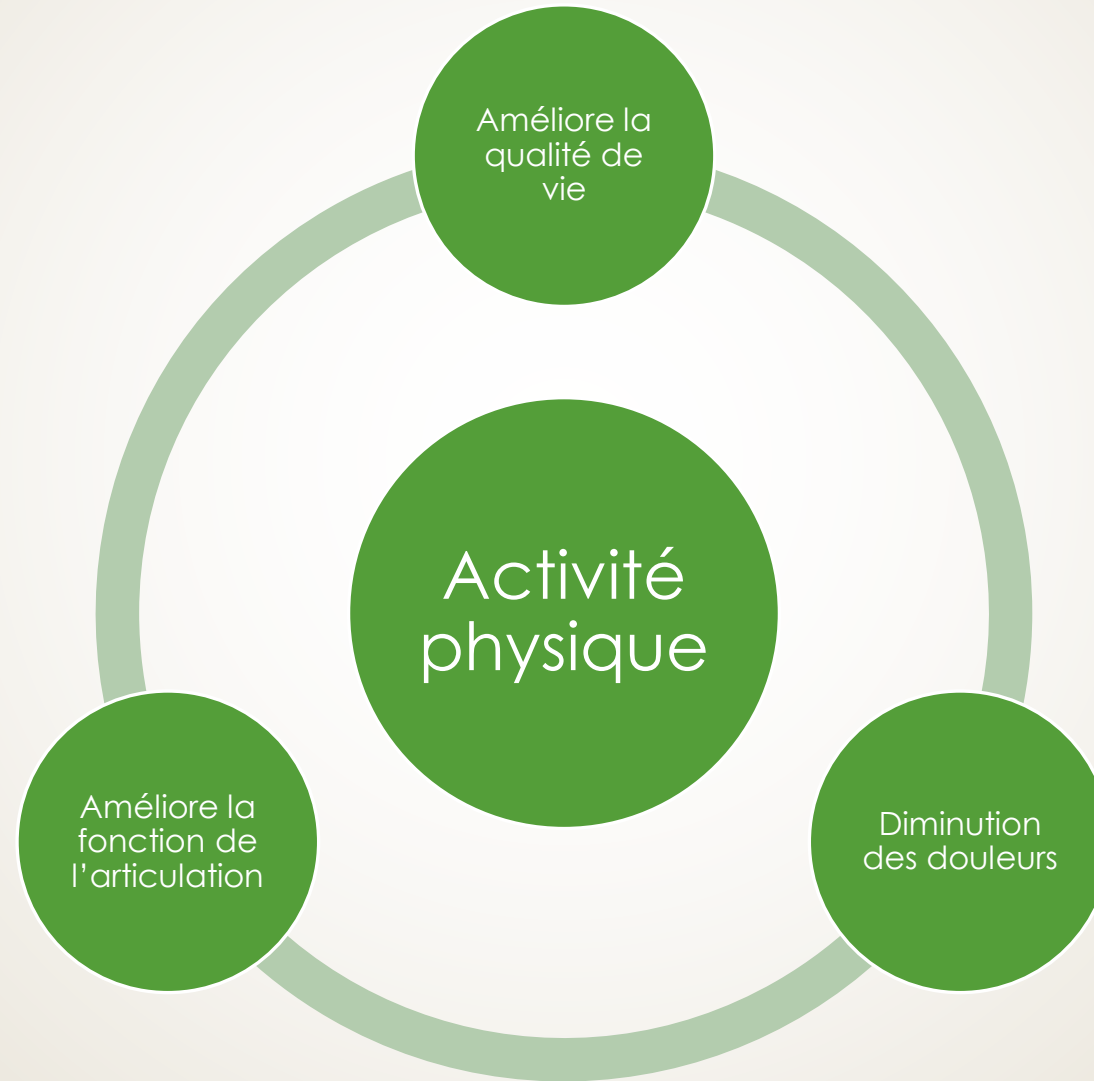


# Arthrose (suite)

## ➤ Quelques Statistiques:

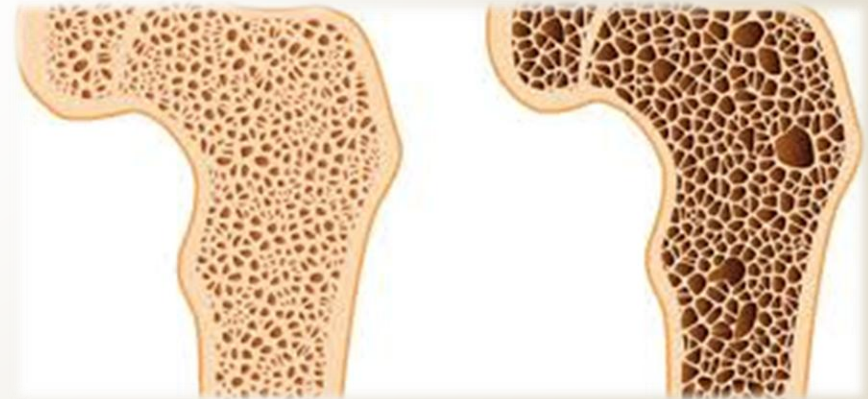
- 61% des adultes de plus de 45 ans avec de l'arthrose aux genoux
- Prévalence d'environ 19,6% d'arthrose à la hanche lors des radiographies mais seulement 4,2% seraient symptomatiques
- Prévalence de l'arthrose lombaire entre 40-85% chez les 60 ans et plus

# Arthrose (suite)



# Ostéoporose

- Maladie osseuse affectant la densité de l'os ainsi que sa structure
- Impacts: risque de fractures augmenté
- Traitement:
  - Médication (calcium, vit D)
  - Exercices



# Ostéoporose (suite)

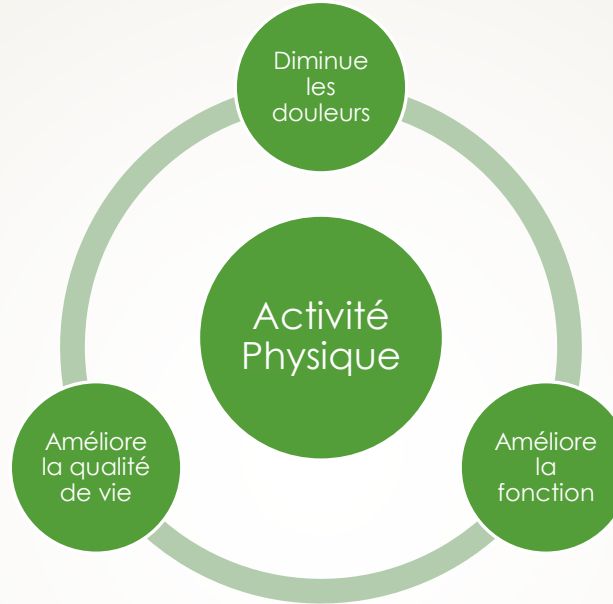




# Arthrite

- Inflammation de l'articulation et des tissus environnants.
- Affecte plus souvent les articulations des membres en périphérie (genoux, hanches, coudes, mains, etc.)
- Occasionne des douleurs, des raideurs articulaires et peut entraîner une perte de la fonction de l'articulation.
- Regroupe une centaine de maladies inflammatoires.

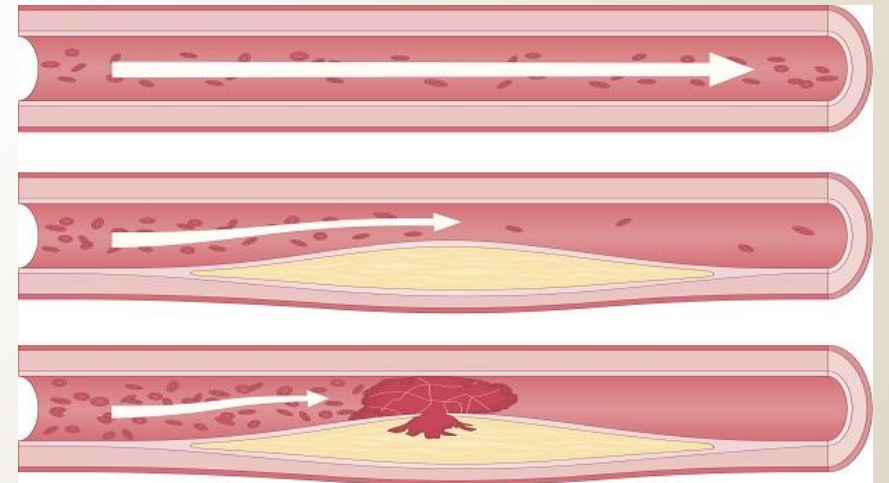
# Arthrite (suite)



- Tous les types d'activités peuvent entraîner des bénéfices
  - Exercices aérobiques
  - Exercices de renforcement
  - Activités aquatiques
  - Tai Chi

# Dyslipidémie

- Niveau anormal (trop élevé ou trop bas) de lipides dans le sang
- Facteur de risque important pour les maladies cardiovasculaires (plaque d'athérosclérose)
- Souvent diagnostiqué entre 40-75 ans





# Dyslipidémie (suite)

## Causes

Facteurs génétiques

Alimentation riche en  
sucre et/ou en gras

Tour de taille élevé

Problèmes de santé connus (ex:  
diabète, maladie rénale)

Consommation  
excessive d'alcool

Tabagisme

Prise de certains médicaments

Sédentarité

# Dyslipidémie (suite)





# Hypertension artérielle

- Élévation anormale de la pression du sang dans les artères
- Le plus souvent, n'entraîne pas de symptômes
- Facteur de risque pour les maladies coronariennes (augmente le travail du cœur)
- Entraîne le durcissement des artères et contribue au développement de l'athérosclérose
- 40% des personnes entre 56-65 ans en souffrent

# Hypertension artérielle (suite)

Tension artérielle normale

- 120 / 80 mmhg

Hypertension artérielle

- >140 / 90 mmhg

Hypotension

- < 90 / 60 mmhg

# Hypertension artérielle (suite)

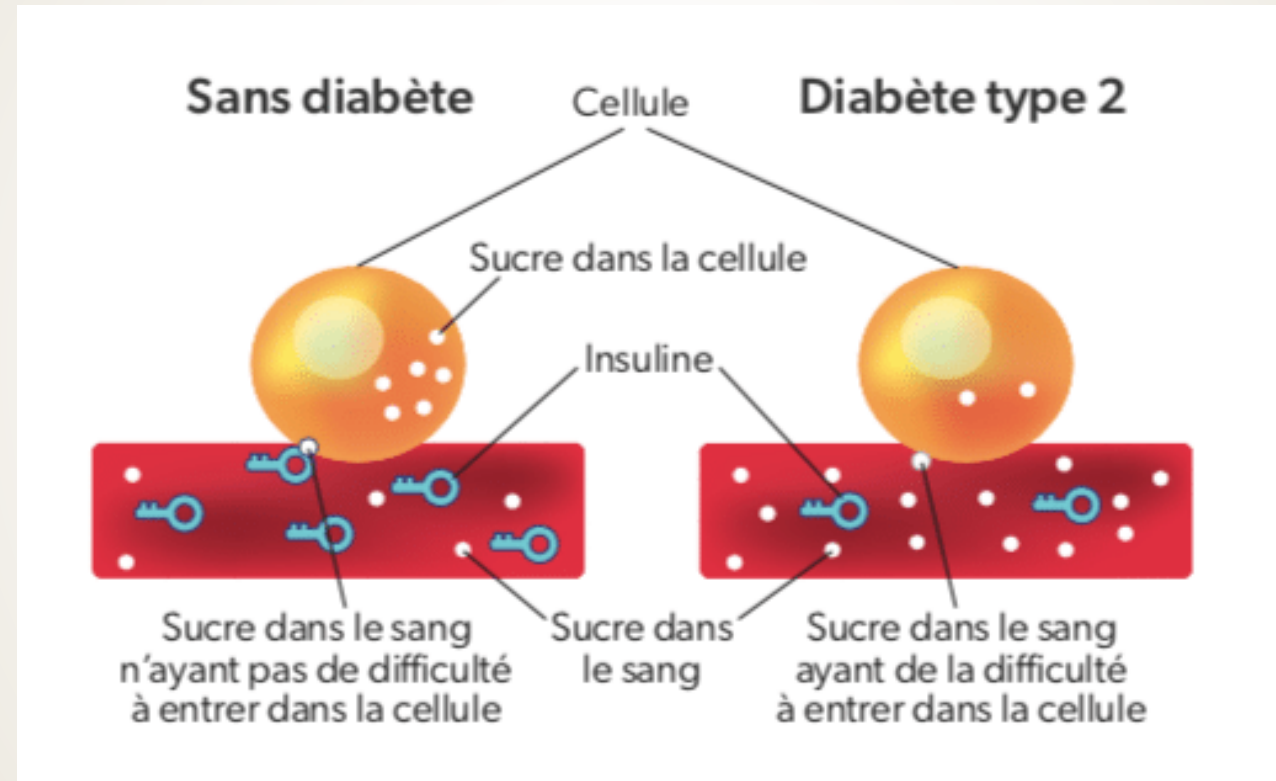




# Diabète

- Maladie chronique qui ne se guérit pas, mais se contrôle
- Glycémie (taux de sucre dans le sang) au-dessus des valeurs normales
- Dû à une résistance du corps à l'insuline et/ou diminution/absence de production d'insuline
- Entraîne de l'hyperglycémie
  - Peut entraîner des complications aux yeux, reins, nerfs, cœur et vaisseaux sanguins

# Diabète (suite)



<https://www.diabete.qc.ca/je-suis-un-proche/quest-ce-que-le-diabete/>

# Diabète (suite)

## Prédiabète

- Glycémie plus élevée que la normale
- Réversible
- Personnes atteintes ne développeront pas toutes le diabète

## Diabète de type 1

- Absence totale de production d'insuline
- Apparaît souvent en bas âge (avant 20 ans)
- Environ 10 % des cas de diabète

## Diabète de type 2

- Résistance du corps à l'insuline
- Diminution de la production de l'insuline
- Souvent diagnostiqué après 40 ans
- Environ 90% des cas de diabète

## Diabète de grossesse

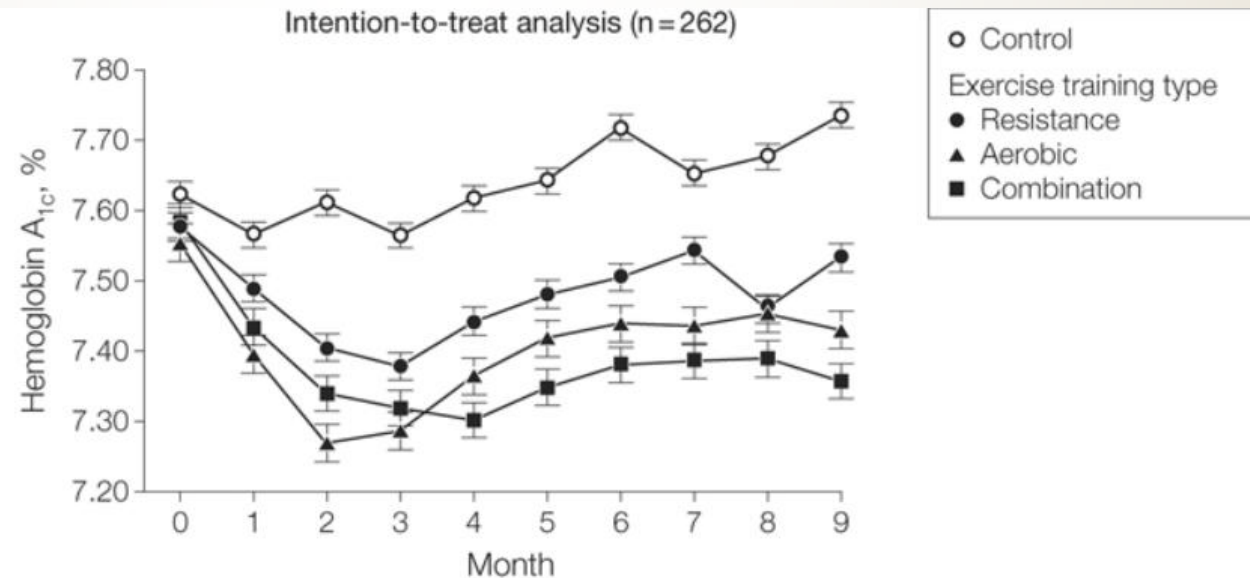
- Diabète qui survient pendant la grossesse
- Placenta sécrète des hormones qui nuit au travail de l'insuline
- Disparaît après la grossesse
- Plus de risque de développer le diabète de type 2 dans les années suivantes

# Diabète (suite)



# Diabète (suite)

- Exercices aérobique + entraînement en résistance = plus de bénéfice
- Entraînement par intervalle de plus haute intensité serait plus efficace sur la glycémie par rapport au temps de l'entraînement.
- Chez la femme enceinte avec diabète de grossesse, 20-30 min d'activité physique léger à modéré par jour diminue les risques de complication de 40%.





# Douleurs chroniques



## Douleur nociceptive

- Activation des fibres nerveuses nociceptives
- En lien avec une blessure et l'inflammation

## Douleur neuropathique

- Provient d'une blessure qui atteint le système nerveux (nerf ou cerveau)

## Douleur nociplastique

- Pas de tissus blessés
- Douleur en lien avec des changements dans le processus de traitement de la douleur

# Douleurs chroniques(suite)

Douleur  
aigüe/subaigüe

- Survient pendant le processus de guérison

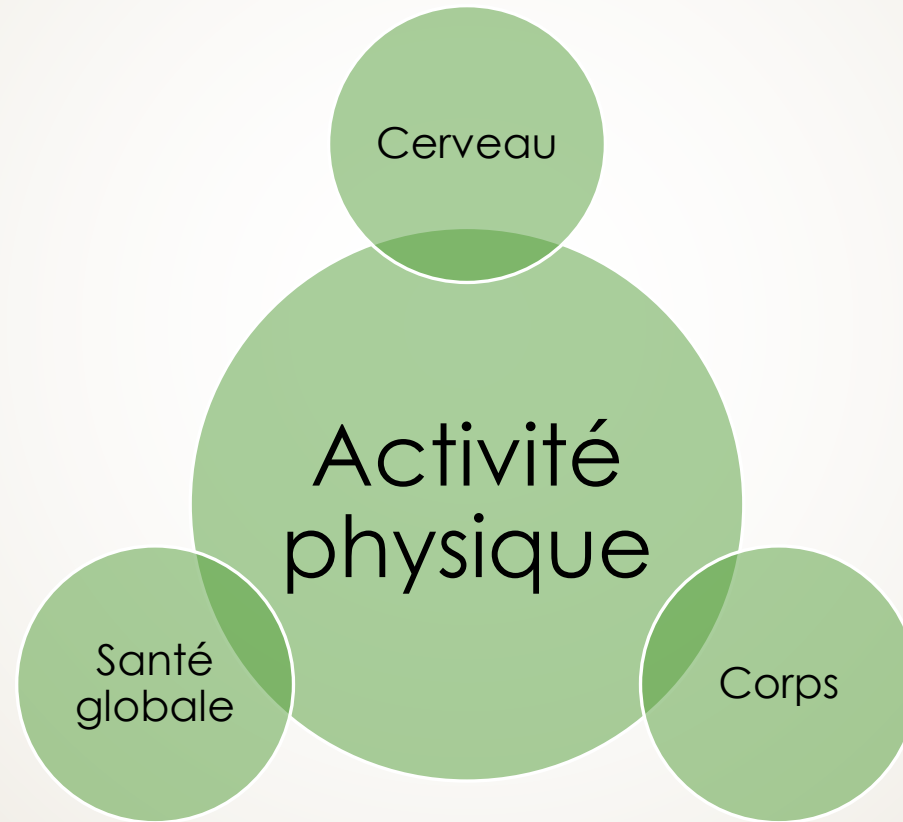
Douleur  
chronique

- Douleur qui perdure > 3 mois
- N'est plus expliquée par des dommages tissulaires.

# Douleurs chroniques (suite)



# Quels sont les bienfaits de l'activité physique ?



# Quels sont les bienfaits de l'activité physique ? (suite)

## Effets sur le cerveau

- Diminution de l'anxiété
- Réduit les risques de démence
- Améliore le sommeil
- Améliore la qualité de vie
- Améliore les fonctions cognitives
- Réduction des symptômes dépressifs et réduit les risques de dépression

# Quels sont les bienfaits de l'activité physique ? (suite)

## Effets sur le corps

- Amélioration de la condition physique
- Diminution du risque de chute
- Réduction des risques de blessures
- Amélioration de la santé osseuse

# Quels sont les bienfaits de l'activité physique ? (suite)

## Effets sur la santé

- Diminue les risques de développer des maladies cardiovasculaires (infarctus, AVC, etc.)
- Diminue les risques de développer de l'hypertension artérielle
- Diminue les risques de développer le diabète de type 2
- Améliore le profil lipidique
- Réduction des risques de développer un cancer
- Réduit le risque de mortalité toutes causes confondues.



## Recommandations en matière d'activité physique





# Recommandations en matière d'activité physique (adultes)

- 150 à 300 minutes par semaine d'activité d'intensité moyenne (5-6/10) ou 75 à 150 minutes d'activité d'intensité élevée (7-8/10)
- Des bénéfices supplémentaires sont obtenus en dépassant ces recommandations
- Il est recommandé d'ajouter des exercices de renforcement musculaire d'intensité moyenne ou plus en raison de 2 jours ou plus par semaine.



# Recommandations en matière d'activité physique (> 65 ans)

- Les recommandations sont les mêmes que pour l'adulte en général.
- Ajuster le temps et l'intensité en fonction de la forme physique
- Ajouter des exercices d'équilibre
- Les exercices de renforcement musculaire aident à stopper la perte de masse musculaire

# Échelle de perception de l'effort

Échelle de perception de l'effort  
(Échelle de Borg modifiée)

	0. <b>Aucun effort</b>	Je dors
	1. <b>Très très facile</b>	Je regarde la TV en mangeant des chips
	2. <b>Très facile</b>	Je suis bien et je peux maintenir ce rythme toute la journée
	3. <b>Facile</b>	Je suis toujours bien mais je respire un peu plus difficilement
	4. <b>Effort modéré</b>	Je transpire un peu mais je me sens bien et je peux tenir une conversation sans problème
	5. <b>Moyen</b>	Légèrement fatiguant, je transpire un peu plus mais je peux toujours parler facilement
	6. <b>Un peu difficile</b>	Je peux toujours parler mais je suis un peu essoufflé et j'ai du mal à finir mes phrases. Je transpire vraiment.
	7. <b>Difficile</b>	Je peux toujours parler mais je n'en ai pas envie et je transpire abondamment.
	8. <b>Très difficile</b>	Je peux grogner pour répondre aux questions et je ne peux tenir ce rythme que pour une courte période
	9. <b>Très très difficile</b>	Je vais probablement tomber d'épuisement bientôt !
	10. <b>Maximal</b>	Je suis tombé !!!



## Types d'exercices





# Exercices cardiovasculaires

- Exercices sollicitant les grands muscles du corps pour une longue durée
- Bénéfices:
  - Effets positifs sur le cœur et les poumons → diminue l'essoufflement
  - Effets positifs sur la force musculaire, la force des os, l'équilibre, etc.



# Exercices de renforcement/résistance

- Exercices qui sollicitent des groupes musculaires de façon plus intense et pour de plus courtes périodes
- Bénéfices
  - Augmentation de la force
  - Préviens la perte de masse musculaire (sarcopénie)
  - Permet d'augmenter la masse musculaire
  - Joue un rôle dans l'amélioration de l'équilibre



# Exercices d'équilibre

- Bénéfices
  - Diminue les risques de chutes
  - Diminution de la peur de chutes
  - Permet une meilleure habileté à participer à d'autres activités
  - Plus grande facilité à réaliser les tâches de la vie quotidienne
- Exemples d'exercices d'équilibre
  - Se tenir debout sur une jambe
  - Se tenir debout sur un coussin
  - Se tenir debout les yeux fermés
- S'assurer d'être dans un environnement sécuritaire



# Exercices de flexibilité

- Exercices prolongés dans une position permettant aux muscles de s'allonger et se relâcher
- Bénéfices
  - Sensation de bien-être
  - Une bonne flexibilité permet de meilleurs mouvements
  - Facilite la réalisation de certaines activités



# Composantes d'une séance d'activité physique





# Échauffement

- Échauffement

- Exercices de basse intensité permettant de lubrifier les articulations et d'activer la circulation sanguine
- Permet au corps de se préparer à l'activité et permet de diminuer les risques de blessures




# Corps de la séance

- Période de travail
  - Exercices de différents types (cardiovasculaire, renforcement, équilibre)



# Retour au calme

- Période où l'on diminue l'intensité des exercices pour permettre au corps de récupérer
  - Se fait en mouvement
  - Permet de diminuer les risques de problèmes cardiaques suite à l'exercice ou encore les problèmes d'étourdissements
- 



# Conclusion




# Points importants

- Consulter son médecin ou autre professionnel de la santé avant d'entreprendre de nouveaux exercices
  - Physiothérapeute
  - Kinésologue
  - Médecin
  - infirmière
- Augmenter la durée et l'intensité des exercices progressivement
- Bien s'alimenter



# Points importants

- Faire des échauffements avant de réaliser des exercices plus intenses
  - Prendre des périodes de repos entre les séances d'entraînement
    - Évite la fatigue excessive
    - Permet au corps de s'adapter à l'entraînement
  - Bien s'hydrater
- 



# Intégrer l'activité physique au quotidien

- Se lever régulièrement dans la journée
- Prendre de petites marches régulièrement
- Effectuer des tâches domestiques
- Faire des exercices en même temps que l'on écoute la télévision
- Prendre les escaliers lorsque c'est possible
- Etc.



**Questions ?**

# Références

- ▶ The Journal of the American Medical Association. 2023. Duong V, Oo WM, Ding C, Culvenor AG, Hunter DJ.
- ▶ [Prevalence of Radiographic and Symptomatic Hip Osteoarthritis in an Urban United States Community: The Framingham Osteoarthritis Study.](#) Arthritis & Rheumatology. 2014. Kim C, Linsenmeyer KD, Vlad SC, et al.
- ▶ [Low Back Pain and Lumbar Spine Osteoarthritis: How Are They Related?.](#) Current Rheumatology Reports. 2013. Goode AP, Carey TS, Jordan JM
- ▶ [Osteoarthritis Management: Updated Guidelines From the American College of Rheumatology and Arthritis Foundation.](#) American Family Physician. 2021. Buelt A, Narducci DM.
- ▶ The Physical Activity Guidelines for Americans, Published in final edited form as: JAMA. 2018 November 20; 320(19): 2020–2028. doi:10.1001/jama.2018.14854.
- ▶ **American College of Cardiology** [2025, Guideline for the Prevention, Detection, Evaluation, and Management of High Blood Pressure in Adults: A Report of the American College of Cardiology/American Heart Association Joint Committee on Clinical Practice Guidelines,](#) *Published November 2025*
- ▶ [2021 ACC Expert Consensus Decision Pathway on the Management of ASCVD Risk Reduction in Patients With Persistent Hypertriglyceridemia: A Report of the American College of Cardiology Solution Set Oversight Committee,](#) *Published August 2021*