



Fédération des
Kinésithérapeutes
du Québec

Mode de vie sain Que reste-t-il à accomplir en activité physique?

Dans le cadre du **Sommet sur la santé durable**

Marc-Antoine Pépin, président

Fédération des kinésithérapeutes du Québec

25 janvier 2023

Activité brise-glace

64%

141%

129%

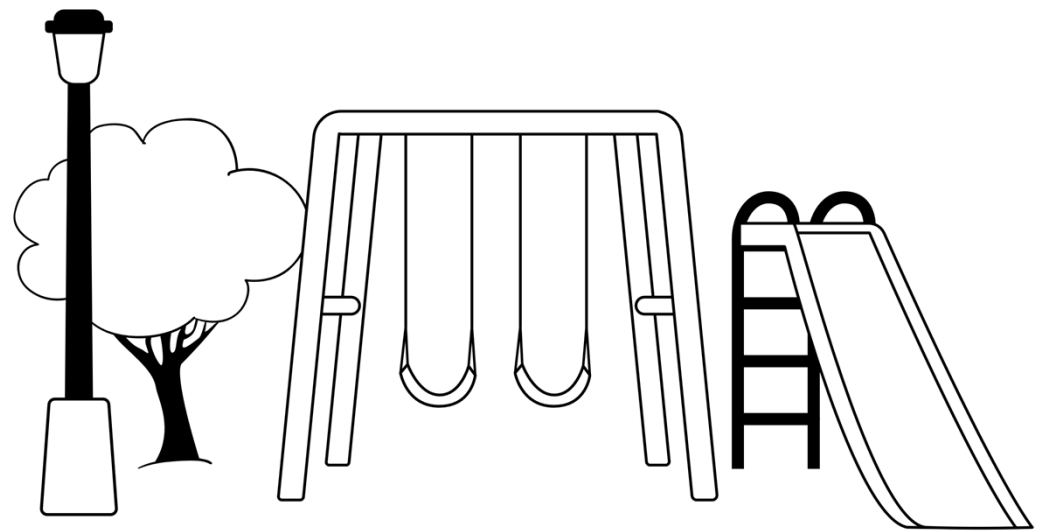
49%

189%

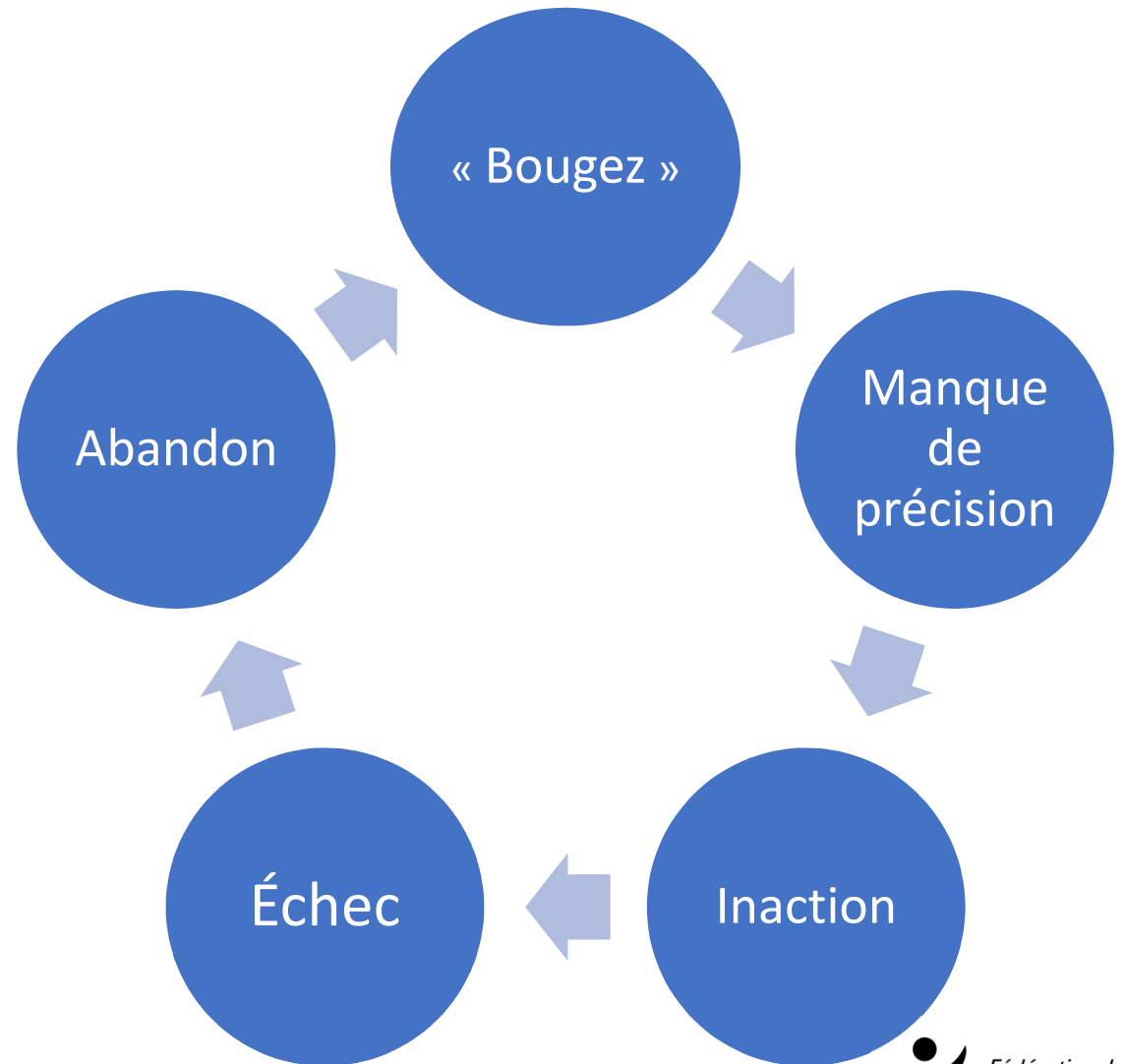
28%

3,9 milliards \$

On fait quoi ?



Préciser l'activité physique



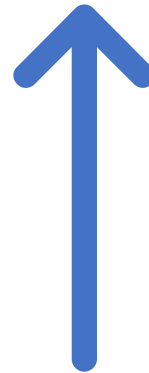
Ramener le plaisir de l'activité physique

• Moins de



- structure
- obligation
- recette unique
- comparaison

• Plus de



- plaisir
- partenaires
- découvertes
- nature



Ramener le plaisir de l'activité physique

- Plus de chance de rester accroché à une activité physique si c'est agréable
- Considérations
 - Groupe vs individuel
 - Maison vs centre sportif
 - Structuré vs libre
 - Intérieur vs extérieur

Rappeler l'accessibilité de l'activité physique

TOUT mouvement corporel produit par les muscles squelettiques qui requiert une dépense d'énergie.

Travail

Tâches
domestiques

Loisirs

Transport

Rappeler l'accessibilité de l'activité physique

Proximité

Fréquence

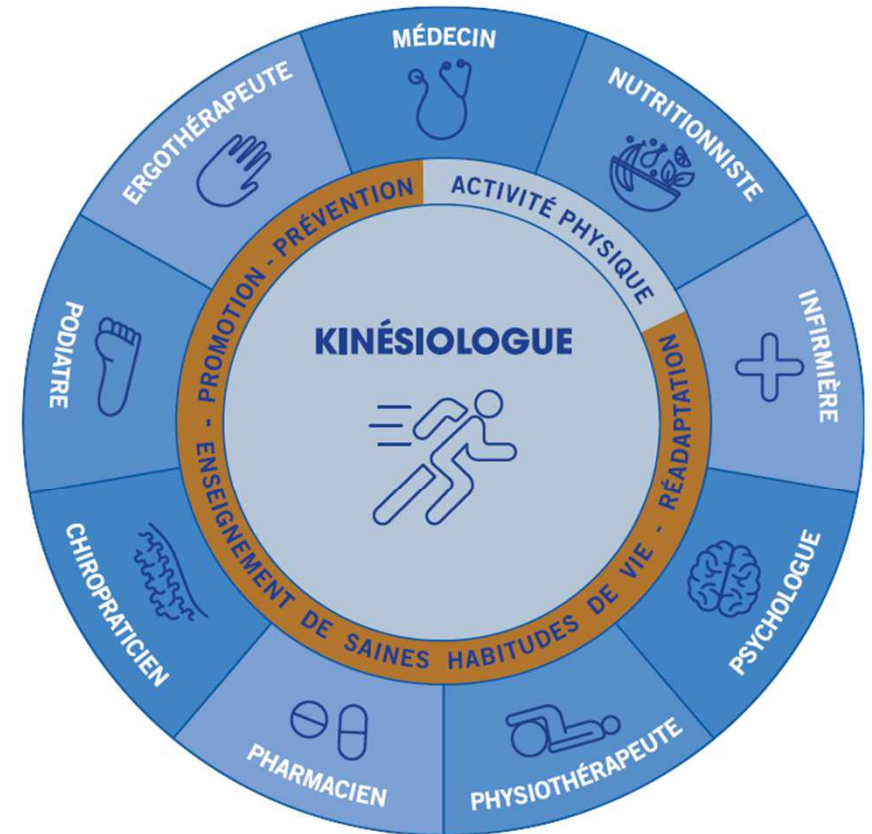
Simplicité

Accessibilité

Décloisonner l'activité physique

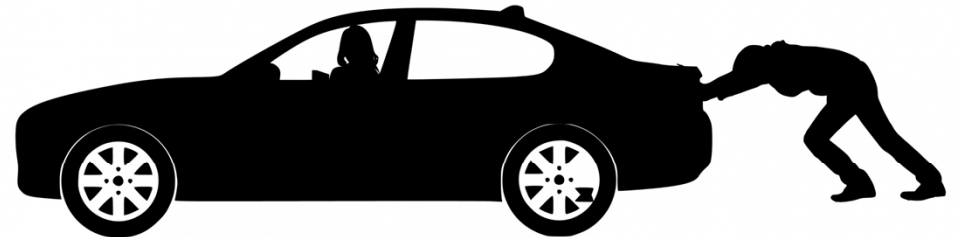
Tout le monde doit en parler

Mais il faut s'écouter aussi



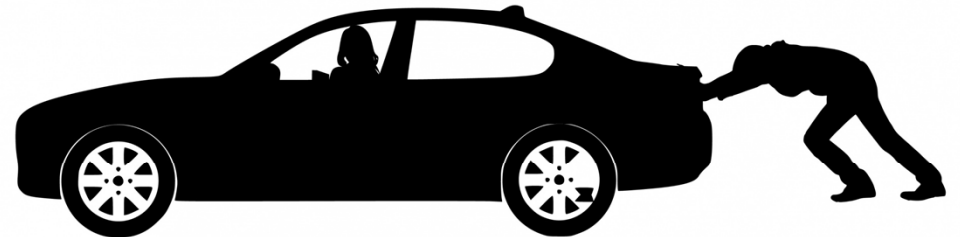
Il faut commencer à bouger

- Le plus difficile est de commencer à faire bouger la roue



Il faut commencer à investir

- Le plus difficile est de commencer à faire bouger la roue



Pour que l'activité physique devienne une habitude de vie durable

- Il faut préciser l'activité physique
- Il faut ramener le côté l'fun de l'activité physique
- Il faut rappeler l'accessibilité de l'activité physique
- Il faut décroisonner l'activité physique
- Il faut commencer l'activité physique
- Il faut commencer à investir



Fédération des
Kinésithérapeutes
du Québec

www.kinesiologue.com