

Armand Dubois : À vous tous à l'écoute, ici Armand Dubois, heureux de vous avoir présent pour cette destination bonheur. Au gré du temps, on néglige parfois de prendre soin de soi et de ne pas s'accorder le temps qu'il faut pour faire de l'exercice. Nous recevons aujourd'hui une experte dans le domaine de l'activité physique, madame Diane Oligny est avec nous, elle est kinésologue, bonjour madame Oligny !

Diane Oligny : Bonjour monsieur Dubois.

AD : Je disais que vous étiez kinésologue. Quel grand mot ! Qu'est-ce que ça veut dire tout ça ?

DO : Oui, ça fait fourcher la langue de beaucoup de gens. Kinésologue vient du mot kiné qui est mouvement et logue qui est l'étude. Alors donc c'est l'étude du mouvement. En fait c'est utiliser l'activité physique comme moyen principal d'intervention, pour soit faire du traitement ou prévenir les maladies chroniques et aussi dans des buts de performance.

AD : Est-ce une nouvelle profession ? Est-ce que les kinésologues ont toujours existé ?

DO : En fait, on n'est pas si nouveau que ça mais on a bien de la difficulté à se faire connaître dans notre système de santé très curatif. Nous les kinésologues, on n'est pas une médecine douce, en fait, on est une spécialité de la médecine traditionnelle, la médecine sociale et préventive, mais nos services sont peu couverts par le système public et c'est peu couvert par les assurances privées alors, on tombe un peu entre les craques.

AD : Mais on ne parle pas vraiment de médecine douce parce que vous avez vraiment une formation très sérieuse, une formation universitaire...

DO : Tout à fait.

AD : Comment devient-on d'abord kinésologue au plan des études?

DO : Au Québec, il faut avoir fait un CÉGEP en sciences pur ou en sciences de la santé idéalement. Les programmes sont généralement très contingentés. Il y a six universités québécoises qui offrent le programme, à l'Université Laval, ça découle du département de médecine sociale et préventive. Alors on étudie toutes les sciences : anatomie, physiologie, psychologie, nutrition, relation d'aide...

AD : Donc, vous êtes en contact aussi avec les équipes médicales si je comprends bien?

DO : Dans les programmes universitaires, ça dépend, il n'y a pas énormément d'interdisciplinarité, c'est quelque chose qui se travaille en ce moment, c'est un peu l'utopie, ce que tous les professionnels de la santé souhaiteraient finalement. Pis, je pense que ce serait vraiment la solution cette interdisciplinarité mais je dirais qu'il y a encore des gens qui graduent en médecine et qui savent pas qu'est-ce que le kinésologue fait et le médecin en fait dans sa formation a très très peu de formation en prévention ou prescription d'activité physique pour tout ce qui est relié aux maladies chroniques.

AD : Parce que vous avez dit en début de l'émission que notre système était... était très axé au plan curatif. Je sentais dans vos yeux qu'il y avait là une certaine revendication parce que vous êtes davantage dans le domaine du préventif, d'une certaine façon.

DO : Oui, d'une certaine façon sauf que, il y a beaucoup à faire dans le domaine curatif comme par exemple avec le diabète type 2, l'obésité et le cancer.

AD : Avec le vieillissement de la population, c'est sûr que l'incidence de ces maladies va probablement augmenter aussi.

DO : Oui, c'est plus simple de prévenir que de guérir sauf qu'il y a très rarement de l'argent au niveau de la prévention, et ce n'est pas dans les mentalités dans notre culture de payer pour notre santé. On va plutôt prendre une pilule qui est souvent moins efficace que l'activité physique et la nutrition. Donc, un suivi en counseling kinésiologique est mieux mais c'est tout un changement de culture et de mentalité.

AD : En quoi justement le kinésologue peut-il effectivement préparer à mieux vivre en santé ?

DO : C'est avec sa formation qu'il est capable d'accompagner la personne dans son cheminement, dans son processus et lui donner les bons outils, de trouver les bonnes activités qui sont adaptées à elle. Enfin, de l'amener comme ça à être bien, à apprendre à être bien, comme vous avez tout à fait bien ouvert l'émission Monsieur Dubois; apprendre à prendre soin de soi. On ne l'a pas appris et on ne prends pas le temps de le faire.

Le fait d'avoir à se rapporter à une professionnelle de façon périodique, d'avoir un programme à suivre, de se sentir encadré et aussi d'avoir ce rapport humain nous permette beaucoup plus facilement d'atteindre nos objectifs. Comme on consulte un psychologue, quand on a besoin de faire un cheminement au niveau de nos émotions, quand qu'on a besoin de faire un cheminement au niveau de nos habitudes de vie, ben c'est le kinésologue qui est le professionnel de la santé de choix!

AD : Avec nous aujourd'hui, Diane Oligny, kinésologue, alors comment un kinésologue fait-il pour nous accompagner à être plus en forme ?

DO : Dans un contexte d'une consultation individuelle, le kinésologue va demander à la personne qui vient consulter, sa raison principale de consultation. Ensuite, le kinésologue va y aller avec une entrevue motivationnelle selon l'approche de Proshaska. C'est une série de questions afin de savoir où la personne en est présentement dans sa vie. Quelles étaient les choses qu'elle aimait faire quand qu'elle était enfant, adolescent, essayer de trouver c'était quoi ses sources de plaisir ? Qu'est-ce qu'elle a besoin présentement dans sa vie ? C'est quoi ses objectifs ? Est-ce que c'est réaliste ? Ensuite, on va établir aussi un plan d'action.

AD : Et quand vous parler de plan d'action-là, on parle de programme d'exercices physiques adaptées à la personne. Donc ce peut être parfois des exercices forts simples et répétés, périodiques.

DO : Oui, tout à fait, c'est ça. C'est que c'est très varié d'une personne à l'autre et il y a aussi l'alimentation là-dedans, le sommeil... Il y a des gens qui ont besoin de faire de l'activité physique en début de journée, il y en d'autre qui ont a besoin d'en faire en fin de journée. Il y a des gens qui ont besoin de faire des activités qui vont être plus agressives, pour faire sortir là, les émotions, d'autres qui vont avoir besoin de faire de l'activité pour se relaxer pis se ressourcer plus une genre de méditation...

AD : Ah, ça c'est pas mon cas ! (Rires)

DO : Alors c'est là que le kinésologue est capable d'évaluer tout ça et de faire vraiment le programme qui convient pour cette personne là et le suivi que cette personne-là a besoin.

AD : Alors si j'allais vous rencontrer, vous m'inciteriez probablement à sortir du studio plus souvent. D'aller prendre des marches pour prendre l'air, pour m'oxygéner les cellules.

DO : Oui, si c'est quelque chose qui vous procure du plaisir. Oui, parce que ... la clef c'est de trouver des éléments de plaisir pour qu'on puisse faire des changements qui sont durables et permanents. Parce que si on le fait juste pour quelques temps, ça va être réversible pour quelques temps, c'est là que ça devient, faut que ça devienne vraiment un mode de vie. C'est de là qu'on parle d'un mode de vie. Et que c'est une combinaison aussi de nutrition et d'activités physique et de sommeil et de gestion de stress, d'hydratation aussi...

AD : De nutrition dites vous aussi?

DO : Oui, oui, beaucoup beaucoup, oui, un ne va pas sans l'autre.

AD : Est-ce que de façon générale si vous faisiez un constat de l'état de la population, un petit polaroid comme on dit de l'état de santé de la population, quelle note donneriez-vous?

DO : Moi je donnerais, j'ai tendance à être très sévère, j'ai travaillé beaucoup dans le milieu de la haute performance alors là... mais je donnerais un... peut-être un 5.5 à la population...

AD : Oh la la, c'est pas beaucoup...

DO : ... et la raison pour laquelle je dirais ça c'est parce que la première étape de... d'un processus de changement, c'est la prise de conscience et quand les gens me parlent, en général, tout le monde mange bien, tout le monde fait de l'activité physique mais tout le monde a un surplus de poids pis des problèmes de santé. Alors y a quelque chose à quelque part qui est illogique et pour reprendre les mots de monsieur Richard Béliveau. Tout le monde parle du fameux mon oncle Armand qui a fumé toute sa vie, qui a...

AD : Attention quand vous parlez d'Armand là...

DO : Ah oui oui, voilà... (Rires) Et qui a pas fait d'activité physique pis qui a mangé son bacon et qui est mort à 90 ans. Hé bien, c'est le 0.001%...

AD : Ce ne serait pas les conditions idéales.

DO : Ben non, on s'entend pour dire que tous les recherches démontrent l'importance du mode de vie dans la prevention et le développement des maladies chroniques, même le cancer maintenant, on dit que c'est 70% attribuable au mode de vie. La plupart des cancers.

AD : De retour à l'émission Au gré du temps avec la charmante Diane Oigny, kinésologue, qui nous parle de toutes ses années qui elle aussi a consacré à maintenir sa propre forme et à la transmettre à d'autres personnes par le métier, la profession que vous exercez qui est comme on disait peut-être pas très connue mais qui a peut-être intérêt à être mieux connue.

DO : Oui, et je vais faire un lien, avant la chanson, vous parliez que ça prend plusieurs années pour atteindre un rêve pis en fait, j'ai un cheminement un peu particulier à titre de kinésologue parce que

je n'ai pas travaillé dans le milieu de la santé où plutôt, j'ai travaillé un peu ou en parallèle dans le milieu de la santé dans les derniers vingt ans mais beaucoup dans le milieu de la haute performance. Mais les liens sont très très près, parce que chacun à sa médaille d'or à gagner dans sa vie et... on a vu plusieurs exemples de de(enlever) ça aux Jeux Olympique de Vancouver de 2010.

Pour certain, c'est leur santé leur médaille d'or mais... toutes les techniques que les athlètes de haute performance utilisent de se fixer des objectifs, des pensées positifs, de se re-focuser, c'est toutes des choses que tout le monde peut utiliser dans sa vie dans tous les jours pour atteindre ses propres objectifs et c'est là que les kinésiologues peut être utile à apprendre aux gens toutes ces techniques là aussi au niveau de la préparation mentale. Ce n'est pas juste une préparation physique, le corps et l'esprit son indissociables.

AD : C'est intéressant ce que vous racontez parce que en principe on a pas non plus besoin de devenir un athlète de haute performance pour se maintenir en santé mais vous dites beaucoup depuis le début de cette émission qu'il faut prendre conscience, vous venez de dire que corps et esprit se rejoignent donc tout part de la tête.

DO : Ah oui, tout part, tout part de nos pensées...

AD : De nos émotions...

DO : Et de nos émotions...

AD : Vraiment?

DO : Oui oui.

AD : En quoi cette prise de conscience peut-elle être vraiment, j'allais dire réparatrice?

DO : Je pourrais aller dans des mots très philosophiques. On pourrait dire que le concept est que notre corps est le temple dans lequel habite notre âme. Alors comment on prend soin de notre corps est comment on prend soin de notre temple. Comment on se nourrit, comment on bouge, l'activité physique qu'on fait dans notre journée. Combien de temps on prends pour soi, pour gérer notre stress. Tout ça fait partie de notre façon d'être.

AD : On est pas loin de la pensée religieuse quand on dit des choses semblables.

DO : Oui oui oui, quand même, mais tous les courants religieux, je pense, se rejoignent en quelque part dans la spiritualité... En quelque part, ça dit tous à peu près la même chose.

AD : Comme prendre soin de son corps, c'est apprendre à s'aimer aussi.

DO : Oui, tout à fait, parce que quand on s'aime, on se nourrit bien, on fait attention à soi, on va prendre des marches quand qu'on a des pauses. Parce que... parce que ça nous fait du bien pis parce que de voir le soleil et le ciel bleu même pour 10 minutes ça nous apporte un bienfait.

AD : Prochaine chanson, vous avez choisi une chanson qui est à prime abord pas une chanson très rose. C'est celle d'Éric Lapointe qui a pour titre Loadé comme un gun, pourquoi cette chanson?

DO : Pour moi c'est la représentation vraiment des émotions du cœur rempli d'émotions qui explose, c'est cette image là. Et l'activité physique m'a permis dans la vie de faire ressortir ces émotions là qui fallaient qui explose à quelque part. Alors cette chanson-là avec un bon p'tit jogging, on un bon p'tit entraînement, c'est extrêmement thérapeutique...