

## Comment se déroule une rencontre avec un kinésologue ?

- Il s'informe de ce que représente l'activité physique pour vous.
- Il explore vos motivations et vos obstacles.
- Il prend le temps de comprendre vos besoins et préférences en matière d'activité physique.
- Il est à l'écoute de vos préoccupations

## Saviez-vous que ...

L'activité physique est un complément efficace aux autres interventions pour lutter contre l'anxiété, la dépression et la détresse en général ?

Son effet secondaire principal est l'amélioration de votre bien-être !



## Qu'est-ce que l'activité physique peut faire pour vous ?

La pratique régulière d'activité physique comporte de nombreux bienfaits pour la santé !

### Santé physique

Diminue les risques de maladies cardiovasculaires

Diminue les risques de certaines formes de cancer

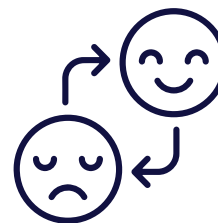
Diminue les risques de développer le diabète

Améliore le contrôle de la glycémie



Préserve vos capacités fonctionnelles pour profiter pleinement de vos activités favorites

### Santé mentale



Contribue à améliorer l'estime de soi et la confiance en soi

Diminue les symptômes dépressifs et anxieux

Brise l'isolement

### Santé globale



Améliore la résolution de problèmes

Améliore l'attention, la concentration et la mémoire

Améliore la capacité de se détendre et le sommeil

### Saviez-vous que ...

**Faire 3 courtes séances d'activité physique de 10 minutes est aussi bénéfique sinon plus qu'une seule séance de 30 minutes dans votre journée ?**

### Intéressé(e) à rencontrer un(e) kinésiologue ?

Faites-en part à votre psychiatre ou à tout(e) autre intervenant(e) de la clinique.  
Au plaisir de vous rencontrer !

**L'activité physique, ça fonctionne...  
êtes-vous prêt(e) à vous lancer ?**

Écoutez l'expérience de deux usagers



# Votre santé globale, vous la prenez en main!

Santé mentale – Service de kinésiologie

### Qu'est-ce qu'un kinésiologue ?

C'est un intervenant de la santé qui fait la promotion des saines habitudes de vie en accompagnant les gens de tous âges individuellement ou en groupe.

Il s'intéresse à l'activité physique et ses impacts sur le mieux-être global.

### Être actif c'est tellement différent d'une personne à une autre !

Exemples d'objectifs que vous pouvez confier aux kinésiologues

« Je veux avoir plus d'énergie le jour et mieux dormir la nuit »

« J'ai peur de prendre du poids à cause de mes médicaments. Comment puis-je diminuer ce risque ? »

« J'aimerais être capable de jouer et bouger plus avec ma conjointe et les enfants »

« J'ai le goût d'utiliser des moyens variés pour améliorer mon humeur et m'impliquer dans des activités que j'aime »