



COMMUNIQUÉ **Pour diffusion immédiate**

Les physiothérapeutes lèvent leur chapeau à la marche nordique et la prescrivent pour toute une série de problèmes de santé

Ottawa (19 octobre 2011) – Un nombre croissant de physiothérapeutes canadiens prennent conscience des bienfaits pour leurs patients de la marche nordique, ce qui vient ajouter une dimension thérapeutique à une tendance déjà fort populaire en matière de remise en forme.

La marche nordique fait appel à une technique facile à maîtriser, qui comporte peu de risques pour le corps. Ce type de marche aide à renforcer les muscles de base, contribue à la perte de poids et réduit la pression sur les hanches et les genoux. La polyvalence de cette activité la rend particulièrement attrayante pour les physiothérapeutes, qui la jugent idéale pour les personnes qui sont aux prises avec des problèmes de mobilité ou qui vivent avec des maladies chroniques comme l'arthrite.

Bien que la marche nordique puisse être pratiquée à peu près n'importe où, il est important d'avoir le bon équipement et la bonne technique. « N'allez surtout pas utiliser des bâtons de ski, de randonnée ou de trekking, qui sont conçus pour des usages complètement différents », explique Cathy McNorgan, physiothérapeute et instructrice certifiée en marche nordique. Tous les bâtons de marche nordique sont dotés d'une pointe effilée qui aide à la marche sur plusieurs types de terrain. La pointe est recouverte d'un embout de caoutchouc qui s'agrippe aux trottoirs et aux autres surfaces pour une utilisation sécuritaire.

Les physiothérapeutes, ces experts du mouvement, prescrivent la marche nordique à ceux de leurs patients qui sont le plus susceptibles d'en bénéficier. La fluidité et le rythme qui lui sont associés peuvent aider à améliorer la coordination et les mouvements chez les personnes qui sont aux premiers stades de la maladie de Parkinson ou de la sclérose en plaques, notamment.

Les chercheurs ont découvert un autre bienfait insoupçonné de la marche nordique : elle permet à ceux qui la pratiquent de tirer profit d'un bon exercice cardiovasculaire qui fait appel à tout le corps, sans être nécessairement épuisant. Elle est à la fois efficace et rentable sur le plan physique. La marche nordique est particulièrement indiquée pour les gens qui doivent perdre du poids ou qui ont simplement besoin d'être plus actifs.

« De nombreux bienfaits pour la santé sont directement associés à l'intensité avec laquelle vous travaillez, explique Gail Dechman, professeure adjointe à l'école de physiothérapie de l'Université Dalhousie. Si la marche nordique offre une technique qui permet d'élever la fréquence cardiaque sans donner l'impression de travailler plus fort, c'est fantastique. »

Pour en savoir plus sur l'intégration de la marche nordique à votre réadaptation, à votre thérapie ou à votre programme d'activité physique, consultez un ou une physiothérapeute. Pour trouver un physiothérapeute près de chez vous, consultez le www.physiotherapy.ca

-30-

Pour plus de renseignements ou pour une entrevue, communiquez avec Kristen Hines, directrice communications externes de l'Association canadienne de physiothérapie au 1 800 387-8679, poste 233, ou par courriel à khines@physiotherapy.ca