

AXE **Mouvement et habitudes de vie**

L'axe **Mouvement et habitudes de vie** regroupe des chercheurs dont les intérêts concernent la science du mouvement et les comportements liés à la santé et ses déterminants. Des décennies de recherche n'ont pas permis de réduire de façon significative les incapacités physiques et les maladies chroniques. C'est pourquoi l'approche au cœur de cet axe de recherche vise à combler l'écart entre le savoir et l'action. Ainsi, les questions de recherche sont abordées selon un schéma de compréhension et de résolution des problèmes en santé musculosquelettique et en maladies chroniques et intègrent la participation des chercheurs, mais aussi celles des cliniciens et de leurs patients.

La science du mouvement et les habitudes de vie constituent un créneau particulier d'expertise développé par les chercheurs du réseau de l'UQ. Les travaux de recherche inclus dans cet axe ont pour objectif de **prévenir la détérioration de la santé et l'apparition des incapacités physiques, tout en favorisant le développement d'interventions (physiques et comportementales) permettant aux individus d'assumer leur plein pouvoir d'action.**

La pertinence de cet axe réside d'abord dans le fait que plusieurs maladies chroniques incapacitantes peuvent être prévenues ou traitées grâce à l'adoption et au maintien de saines habitudes de vie. En plus d'être des causes de mortalité importantes, ces maladies sont responsables d'un taux élevé d'hospitalisation et d'invalidité, qui engendrent d'importants coûts sociaux et économiques sur tout le territoire québécois. De plus, les conditions musculosquelettiques, liées à des traumatismes ou à des maladies dégénératives constituent la première cause d'incapacité au Québec et ailleurs dans le monde et affectent quotidiennement la qualité de vie des millions de personnes atteintes et de leurs proches.

Il apparaît donc essentiel de développer des stratégies de prévention, d'évaluation et de prise en charge des incapacités associées aux maladies chroniques et aux conditions musculosquelettiques afin d'améliorer les



capacités fonctionnelles des personnes atteintes, tout en favorisant l'autonomie et l'indépendance des individus et une participation pleine et entière à la société.

L'axe et ses quatre thèmes

Notre démarche de recherche translationnelle couvre un spectre allant de la compréhension des mécanismes, jusqu'à l'évaluation et l'intervention clinique. Quatre thématiques de recherche permettent de regrouper les travaux des chercheurs.

Thème 1

Interventions comportementales

La recherche en intervention comportementale porte sur les déterminants qui influencent l'adoption de saines habitudes de vie et le maintien de celles-ci. Ces recherches amèneront la création d'intervention spécialisée en promotion de la santé. Les aspects motivationnels seront aussi touchés autant chez les populations spécifiques que la population en générale et cela à tout âge. La recherche portera également sur l'utilisation des technologies en prévention de la maladie et sur la communication et son rapport à la santé dans une approche éducative.

Thème 2

Environnements favorables

La recherche en environnement favorable concerne l'influence de l'environnement sur le développement et le maintien des habitudes de vie. Elle s'intéresse aussi plus spécifiquement au transport actif et à l'impact des facteurs environnementaux, autant physiques que sociaux, sur la santé et le développement de maladie chronique. Ce thème est aussi vu dans une approche écologique et globale.



Thème 3

Physiologie de l'exercice

La recherche en physiologie de l'exercice est axée sur l'effet de l'activité physique sur la santé dans une perspective de prévention primaire et secondaire des maladies chroniques. Elle s'intéresse aussi aux réactions du corps à la suite d'une pratique aigüe ou régulière d'activité physique. Ces recherches s'intéressent également aux différences du niveau de réponse physiologique entre les individus de différentes conditions de santé.

Thème 4

Mouvement et santé musculosquelettique

La recherche en mouvement et en santé musculosquelettique étudie l'impact de l'activité physique et de la réadaptation sur les incapacités fonctionnelles par l'entremise de l'anatomie fonctionnelle, la biomécanique, le contrôle et l'apprentissage du mouvement. Une attention est portée à l'impact de la douleur sur le mouvement et les capacités fonctionnelles et leurs effets vécus au quotidien. La recherche au sein de ce thème porte également sur l'efficacité des approches curatives et préventives en santé musculosquelettique.

Au sein du réseau de l'UQ, la recherche portant sur les habitudes de vie est entre autres soutenue par le Groupe interdisciplinaire de recherche appliquée en santé (GIRAS) de l'UQTR qui regroupe des chercheurs s'intéressant à l'adoption et au maintien de saines habitudes de vie selon une vision écologique et éducative. À l'UQAC, le Centre de recherche universitaire interdisciplinaire sur la qualité et les saines habitudes de vie se veut un lieu favorisant les collaborations intersectorielles en recherche. À l'UQAM, le Centre de recherche sur la communication et la santé (ComSanté) permet de mieux saisir la complexité des enjeux communicationnels en santé et aide à la conception d'interventions efficaces de prévention et promotion de la santé et le Centre de recherche interdisciplinaire sur le bien-être, la santé, la société et l'environnement (Cinbiose) s'intéresse à l'impact des facteurs environnementaux et l'activité de travail sur la santé afin de prévenir la maladie.

Les chercheurs s'intéressant au mouvement bénéficient des infrastructures du réseau de l'UQ. À titre d'exemples, le Groupe de recherche en activité physique adapté (GRAPA) basé à l'UQAM, réalise des recherches portant sur les caractéristiques physiques des individus, les aspects motivationnels en lien avec l'activité physique, les moyens d'intervention, et la promotion des programmes d'activité physique. Le Groupe de recherche sur les affections neuro-musculosquelettiques (GRAN) de l'UQTR s'intéresse aux personnes atteintes de conditions neuro-musculosquelettiques chroniques ou incapacitantes, pour qui les services de santé classiques n'ont pas permis d'améliorer leur condition. Pour sa part, l'École de technologie supérieure (ÉTS) et l'Institut national de recherche scientifique (INRS) développent et évaluent des outils technologiques pour soutenir les interventions physiques et comportementales.

Le réseau de l'UQ opère également des cliniques, dont la Clinique multidisciplinaire en santé et la Clinique de kinésiologie de l'UQTR, qui permet de mener des programmes de recherches appliquées en collaboration avec les établissements de santé régionaux.