



664 de Duberger, Porte 5, Gatineau, Qc. J8P 3Y2

Diane Oigny M.Sc. Kinésiologue Accréditée 6002-96-A

613-794-3734, Fax : 819-458-3991, diane.oigny@kin-hin.com, www.kin-hin.com

Bilan Kinésiologique

Date du bilan : **15 Janvier 2010**

Date d'ouverture de dossier: **26 août, 2009**

Numéro de dossier : demo

Nom : Demo Dunbilan

Date de naissance : 67/07/26

Age : **42 ans**

Sexe : **M**

Occupation : Préposé aux bénéficiaires sédentaires
debout sur place

soulèvement de charge **X déplacement**

Dominance : Droitier

Origine ethnique : Caucasien

Transport/déplacement : en voiture

Téléphone :

Courriel :

Médecin :

Perception de sa condition physique actuelle : faible en aout 2009, moyenne en janvier 2010

Objectifs atteints en 5 mois :

- **Disparution des symptômes d'engourdissement dans les jambes, de l'arythmie cardiaque et de la perception de faiblesse**
- **Amélioration significative des données objectives reliées à la condition physique**
- **Améliorer significative de la perception du participant de sa santé et de son mode de vie**
- **Maintenant en stade de maintien**

PROCHAIN R-V : 25 mars 2010, 15h00

Bilan mode de vie

Progression entre le 26 aout 2009 et 15 janvier 2010

Sports et loisirs : **de faible à moyen**

Hydratation : **de moyenne à bonne**

Alimentation : **faible à moyenne/bonne ,**

objectif en progression : augmenter protéines végétales, soya, légumineuse, noix, graine

Sommeil : **bon**, désir d'accompagnement réduction de la médication ?

Cigarettes, alcool, etc. : **excellent**

Niveau de stress perçu : n/a

Réseau de support social et familial : n/a

Données objectives

Taille : 5'8", 1 m 73

	26 aout 2009	14 janvier 2010	Amélioration	Valeur santé	Explication
Circonférence abdomen	104 cm	97 cm	7 cm	Très bien	Démontre la perte en gras
poids	170 lbs	176 lbs	-6 lbs	Augmentation masse musculaire ; diminution masse grasse	Gras plus léger que muscle, puisque moins dense donc démontre prise de masse musculaire
Fréquence cardiaque	52 – 85 batt/min arythmie	64 batt/ min stable	Très significative	Très bien	Disparition de l'arythmie avec augmentation de la condition physique
Pression artérielle	148/89	118/78	Très significative	Très bien	Un des facteurs les plus déterminants de votre santé cardio-respiratoire
nutrition	3 portion fruits et légumes	7 portions fruits et légumes			

Diane Oigny

Diane Oigny M.Sc. Kinésiologue Accréditée

Membre de la FKQ # 6002-96-A

14 janvier, 2010

CONFIDENTIEL DEMO – Bilan kinésiologique 15 janvier 2010