

Valérie Guilbeault
Biographie janvier 2024



Valérie Guilbeault a été kinésiologue au Centre ÉPIC de l'Institut de Cardiologie de Montréal pendant 23 ans. Elle a fait partie de l'équipe de la clinique de réadaptation cardiaque pendant 17 ans. Dans le cadre de ces fonctions, elle est allée chercher la certification de l'ASCM comme *Clinical Exercise Physiologist*.

Conférencière dynamique et passionnée, elle a collaboré à diverses formations en saine habitude de vie avec, entre autres, l'Université de Montréal, l'Association des médecins Francophone du Canada, Capsana ou d'autres mandats ponctuels.

Valérie est actuellement l'ambassadrice kinésiologue de la campagne ministérielle sur *Briser la sédentarité chez nos aînés*.

Elle a participé à la rédaction et à l'édition du livre *Prendre ma Santé à Cœur* en plus de travailler avec l'équipe de recherche du Centre ÉPIC par l'entremise de différents projets en activité physique (obésité, diabète, maladies coronariennes, etc). Cette collaboration a donné lieu à plusieurs publications scientifiques en lien avec, entre autres, l'entraînement par intervalle et la diète méditerranéenne auprès d'une clientèle obèse.

Aussi, elle a contribué à la création et à la réalisation d'une chaîne YouTube pour le Centre ÉPIC.

Aujourd'hui, elle travaille comme chargée de clinique à l'Université de Montréal en plus de collaborer à différents projets pour le CISSS des Laurentides en lien avec le développement et la bonification de service pour la clientèle en maladies chroniques et pour la clientèle gériatrique.

Ce qui passionne Valérie c'est de rendre accessible l'activité physique à tous et d'accompagner des personnes à changer leurs habitudes de vie. C'est aussi d'informer et de conscientiser les gens sur l'impact de leurs actions sur leur santé globale pour qu'ils puissent être en mesure d'améliorer leurs comportements eux-mêmes pour vivre en santé le plus longtemps possible!