

# BOUGER POUR AMÉLIORER SA FORCE



## BULLETIN DU PROGRAMME SMART DE VON

FÉVRIER 2023



Février est le mois le plus court de l'année, même s'il semble s'éterniser. En effet, les journées sont encore courtes, il neige encore et il reste encore quelques mois avant l'arrivée de la chaleur. C'est en février que la motivation peut être à son plus bas pour ce qui est des objectifs de santé et de mise en forme. Voici 5 conseils pour vous aider à braver le mois de février :

1. **Trouvez un partenaire d'exercice** : C'est toujours plus facile d'accomplir les tâches ardues à deux. Avoir un partenaire d'exercice vous force à rendre des comptes et peut vous aider à rester dans la bonne voie.
2. **Essayez une nouvelle activité** : On peut se lasser de toujours avoir la même routine. Au cours des 4 prochaines semaines, essayez quelque chose de différent pour retrouver la motivation, p. ex. un cours de danse, des séances d'entraînement à domicile ou une nouvelle recette par semaine.
3. **Réévaluez vos objectifs** : Le mois de janvier est terminé; prenez le temps de réfléchir aux objectifs que vous vous êtes peut-être fixés au début de l'année. Il pourrait vous falloir les diviser en étapes plus faciles à franchir.
4. **Faites de la lumière une priorité** : Le manque d'exposition au soleil est un des plus grands déclencheurs du trouble affectif saisonnier et de la dépression. Prenez le temps de vous asseoir près d'une fenêtre au soleil ou d'aller faire une marche.
5. **Ne négligez pas ce que vous aimez faire** : Même si nous voulons changer nos habitudes, il est important de continuer à faire ce que nous aimons, comme lire, faire de la marche, socialiser et faire de l'activité physique.

### Le programme SMART de VON

Nous aidons les personnes âgées vivant dans la communauté à rester actives, à participer à la vie communautaire et à éviter les chutes!

Pour en savoir plus long sur les séances d'exercices du programme SMART et sur les ateliers de prévention des chutes, communiquez avec :

- Khrista Boon, superviseure, Érié St-Clair ([khrista.boon@von.ca](mailto:khrista.boon@von.ca))
- Meghan Simon, coordonnatrice, Chatham-Kent ([meghan.simon@von.ca](mailto:meghan.simon@von.ca))



En ce **Mois du cœur**, familiarisez-vous avec les signes d'une crise cardiaque et jetez un coup d'œil à l'infographie ci-dessous.

Les signes peuvent varier, et ne sont pas tout le temps les mêmes chez les hommes et chez les femmes. Si vous observez l'un de ces signes, composez immédiatement le 9-1-1 ou votre numéro local des services d'urgence.



Douleur ou inconfort thoracique



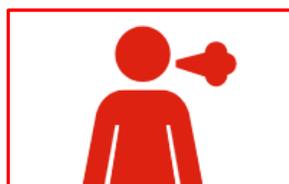
Sueurs



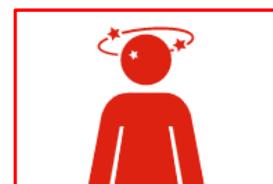
Inconfort à d'autres régions du haut du corps



Nausée



Essoufflement



Étourdissements

[Signes d'une crise cardiaque | Cœur et AVC](#)

[heart-failure-infographic-fra.ottawaheart.ca](http://heart-failure-infographic-fra.ottawaheart.ca)

 <p>UNIVERSITY OF OTTAWA HEART INSTITUTE INSTITUT DE CARDIOLOGIE DE L'UNIVERSITÉ D'OTTAWA</p>	<h1>ÉPIDÉMIE</h1> <h2>SILENCIEUSE AU CANADA</h2> <p>l'impact de l'insuffisance cardiaque</p> 
 <p><b>50%</b> des patients atteints d'insuffisance cardiaque <b>décèdent dans les 5 années qui suivent</b></p>	<p>Cause <b>N° 1</b> des <b>admissions imprévues à l'hôpital</b></p> 
<p><b>600 000</b>  <b>personnes souffrent</b> d'insuffisance cardiaque au Canada aujourd'hui</p>	
 <p><b>10 milliards \$</b> sont dépensés chaque année en <b>frais d'hospitalisation</b> en raison de l'insuffisance cardiaque</p>	<p>Le nombre de <b>décès annuels</b> dus à l'insuffisance cardiaque au Canada dépasse le total combiné des décès attribuables aux <b>CANCERS DU SEIN + CÔLON + PROSTATE</b></p> <p> <b>40 millions</b> de personnes sont touchées par l'insuffisance cardiaque dans le monde</p>
<p>Apprenez à reconnaître les symptômes de l'insuffisance cardiaque   <a href="http://www.ottawaheart.ca/insuffisancecardiaque">www.ottawaheart.ca/insuffisancecardiaque</a></p>	

## Le saviez-vous?

Février est le Mois du cœur. Saviez-vous qu'il existe un lien entre la santé du cœur et le risque de chute?

En effet, chez 60 % des personnes atteintes d'une maladie cardiovasculaire, le risque de chute est moyen ou élevé. Voici quelques conseils pour vous aider à réduire votre risque.

- **Éliminez la stigmatisation** : Beaucoup de personnes âgées qui font une chute pourraient hésiter à le mentionner à leur fournisseur de soins de santé ou à leurs proches. Même si la chute ne cause pas de blessure, la personne peut avoir peur de tomber de nouveau. Or, cette crainte risque d'entraîner une réduction du niveau d'activité qui, à son tour, pourrait donner lieu à un déconditionnement et à une baisse de la qualité de vie. Malgré la fréquence élevée de chutes chez les personnes qui ont une maladie cardiovasculaire, ce sujet est souvent éclipsé par d'autres troubles médicaux.
- **Renseignez-vous sur vos médicaments** : Certains médicaments peuvent augmenter le risque de chute. Il est donc important de connaître les médicaments que vous prenez ainsi que leurs effets secondaires et leurs interactions possibles. Si vous avez des préoccupations, discutez-en avec un professionnel de la santé; pesez le risque accru de faire une chute et les bienfaits des médicaments.
- **Connaissez votre risque** : Les troubles cardiovasculaires, comme une syncope (évanouissement), sont de plus en plus fréquents avec l'âge et peuvent mener à des chutes. Le risque de chute est particulièrement élevé chez les personnes qui souffrent d'insuffisance cardiaque ou d'arythmie. Si vous vous inquiétez de votre santé cardiovasculaire, parlez-en avec votre fournisseur de soins de santé.



# Chronique mensuelle : Instructrice du programme SMART de VON



**Susan McNamara**

Susan McNamara est diplômée du Programme de techniques de travail social – gérontologie du St. Clair College et est inscrite à l'OTSTTSO en tant que technicienne en travail social depuis 2013. Susan a également travaillé dans le secteur des soins de santé de 2007 à 2013. Pendant ses études, elle a fait un stage au Half Century Centre (pour personnes âgées), à Leamington, où il y avait en place un programme d'exercice. C'est là où Susan a développé une passion pour l'exercice chez les personnes âgées.

Susan fait partie du programme SMART depuis son lancement en 2013. Elle continue d'animer des séances à Windsor et dans le comté d'Essex. Durant la pandémie, quand on ne pouvait pas offrir de séances en personne, Susan a bien aimé créer des séances d'exercice virtuelles. Elle continue à mettre sa créativité à l'œuvre pour offrir des séances d'exercice pratiques et amusantes.

Susan a suivi les cours suivants au fil des ans : Restorative Care Education and Training offert par le Canadian Centre for Activity and Aging (CCAA) et DRÖM (tambour et conditionnement physique). Elle adhère à la devise « Maintenir sa force pour mieux vivre ».

### Février est le mois du cœur: 4 façons de réduire votre risque de maladie cardiaque

([mcmasterveillissementoptimal.org](http://mcmasterveillissementoptimal.org))

Février est le Mois du cœur au Canada, un moment pour sensibiliser le public à la santé cardiovasculaire, à ce qu'elle englobe et à la façon dont l'adoption de saines habitudes de vie peut réduire notre risque de développer des maladies du cœur. Les maladies du cœur touchent plus de 2,5 millions de Canadiennes et Canadiens chaque année et sont la deuxième cause de décès au pays. Heureusement, des changements dans les habitudes de vie - comme les modifications du régime alimentaire et l'exercice - sont un bon moyen de combattre les maladies cardiaques. D'autres stratégies qui impliquent l'examen des médicaments et la réduction de la consommation de sel peuvent également aider à réduire votre risque.

#### Modifiez votre alimentation pour réduire le cholestérol

Le régime Portfolio est un régime à base de plantes composé de quatre aliments hypocholestérolémiantes: noix, protéines végétales, fibres solubles et stérols végétaux. En combinaison avec un régime de niveau II du programme national d'éducation sur le cholestérol, le régime Portfolio peut réduire le mauvais cholestérol et d'autres types de graisses présentes dans le sang, l'inflammation, la tension artérielle et le risque de maladie coronarienne sur dix ans.

#### Faites de l'exercice une partie de votre routine quotidienne

Une vie active peut réduire votre risque de développer des maladies chroniques telles que les maladies cardiaques. Il existe de nombreuses formes d'exercices efficaces dont l'intensité varie: de la marche, des exercices aquatiques et du yoga à l'entraînement par intervalles à haute intensité et à la musculation. Quelle que soit votre préférence, envisagez d'intégrer une activité de remise en forme à votre routine quotidienne pour améliorer votre santé et votre bien-être à long terme.

#### Soyez conscient des risques cardiaques cachés dans votre armoire à pharmacie

Des millions de personnes ont des anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS), tels que Advil, Aleve, Anaprox, Celebrex, Motrin et Voltaren, dans leur armoire de salle de bain, et de nombreuses personnes en prendront un ou deux à la moindre douleur. Cependant, les AINS peuvent augmenter le risque de crise cardiaque, le niveau de risque étant lié au type d'AINS, à la quantité prise et à la durée. Cela ne signifie pas que vous devriez arrêter complètement de les prendre, mais il est important de comprendre leur risque pour évaluer si elles sont nécessaires.

#### Réduisez votre consommation de sel

Le sel est une source majeure de sodium alimentaire et une consommation excessive de sodium augmente le risque d'accident vasculaire cérébral, de maladie cardiaque et, en particulier, d'hypertension. Affectant plus de 4,5 millions de Canadiennes et Canadiens, l'hypertension est connue sous le nom de «tueur silencieux», car elle se développe souvent sans symptômes. Lorsqu'elle n'est pas contrôlée, elle peut entraîner des crises cardiaques, une insuffisance cardiaque, des anévrismes et un syndrome métabolique. La réduction du sodium est désormais reconnue comme un moyen important de prévenir les principales maladies chroniques.

Il y a plusieurs choses que vous pouvez faire pour contribuer à une meilleure santé cardiaque globale. Commencez simplement, en apportant des changements subtils à votre alimentation et en incorporant une forme d'activité physique - que ce soit une marche ou un cours de yoga à la maison - dans votre routine habituelle. Être conscient des médicaments que vous prenez et de votre apport en sel peut également vous aider.

#### Nous vous rappelons qu'il n'y aura pas de cours

- le lundi 20 février 2023.



#### Programme SMART de VON - exercice et prévention des chutes

Windsor-Essex | Chatham-Kent | Sarnia-Lambton

Khrista Boon, superviseure de programme :  
[khrista.boon@von.ca](mailto:khrista.boon@von.ca)

Meghan Simon, coordonnatrice : [meghan.simon@von.ca](mailto:meghan.simon@von.ca)

<http://www.vonsmart.ca/>