

# BOUGER POUR AMÉLIORER SA FORCE



JANVIER 2024



Bienvenue à l'édition de janvier de notre bulletin!



## ***Khrista Boon, superviseure de district – programme SMART de VON***

Au nom de l'équipe du programme SMART de VON – exercice et prévention des chutes, je tiens à exprimer ma sincère gratitude aux participants et aux partenaires du programme SMART pour avoir fait de 2023 une année mémorable et réussie!

En ce début d'une nouvelle année, il y a tellement de belles choses qui nous attendent : nouveaux lieux de séances d'exercices, ateliers de prévention des chutes, accueil de nouveaux bénévoles au programme SMART et beaucoup plus encore.

Notre communauté grandissante d'amis de la bonne forme physique est plus forte que jamais; nous continuons à nous engager à bien vieillir et à prévenir les chutes – ensemble.

## **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))
- Megan North, kinesiologist, Chatham Kent, Ontario ([megan.north@von.ca](mailto:megan.north@von.ca))



## À VOUS DE CHOISIR : VOUS POUVEZ VOIR LE VIEILLISSEMENT D'UN AUTRE ŒIL ET AMÉLIORER VOTRE VIE – KFF HEALTH NEWS

La perception qu'ont les gens du vieillissement a un profond impact sur leur santé, notamment sur leur mémoire et leurs perceptions sensorielles ainsi que sur leur capacité de marcher, le degré auquel ils se rétablissent d'une maladie invalidante et leur durée de vie.

Lorsqu'on perçoit le vieillissement comme étant une expérience négative (utilisation de termes comme décrépît, incompetent, dépendant et sénile), on a tendance à éprouver plus de stress plus tard dans la vie et à adopter moins souvent des comportements sains, comme faire de l'exercice. En revanche, quand on voit le côté positif du vieillissement (utilisation de termes comme sage, alerte, accompli et créatif), on a plus tendance à être actif et résilient ainsi qu'à avoir le goût de vivre.

Cette perception intériorisée du vieillissement est surtout inconsciente et se forme dès la petite enfance lorsqu'on assimile des messages sur le vieillissement transmis à la télé et dans les films, les livres et les publicités et d'autres expressions de la culture populaire. Elle varie d'une personne à l'autre et elle se distingue des préjugés et de la discrimination contre les personnes âgées dans la sphère sociale.

Plus de 400 études scientifiques ont démontré l'incidence que peut avoir notre perception du vieillissement. Il reste à déterminer si nous pouvons modifier nos suppositions inconscientes au sujet du vieillissement et mieux les maîtriser.

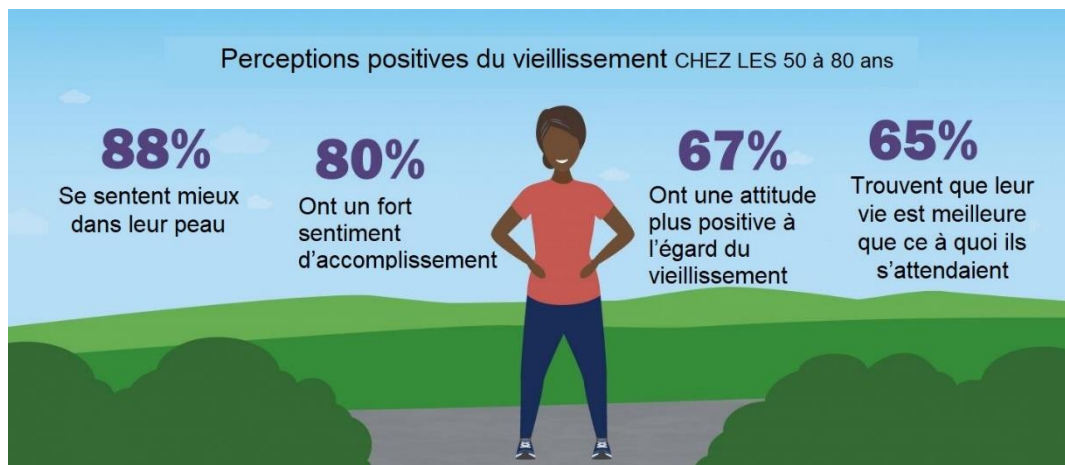
Dans son livre *Breaking the Age Code: How Your Beliefs About Aging Determine How Long and Well You Live*, Becca Levy, experte réputée sur le sujet, avance qu'il est possible de le faire. Dans l'introduction de son ouvrage, elle affirme qu'avec le bon état d'esprit et les bons outils, nous pouvons changer notre perception du vieillissement.

Professeure de psychologie et d'épidémiologie à l'Université Yale, M<sup>me</sup> Levy démontre au moyen de diverses études qu'en exposant les gens à des descriptions positives du vieillissement, on peut améliorer la mémoire, la démarche, l'équilibre et la volonté de vivre chez les personnes âgées. Selon l'auteure, tout le monde a la possibilité extraordinaire de repenser ce que signifie vieillir.

Le vieillissement sain, aussi appelé vieillissement positif, peut améliorer l'espérance de vie et le bien-être en général – mais qu'est-ce que cela signifie au juste?

### Qu'est-ce que le vieillissement positif?

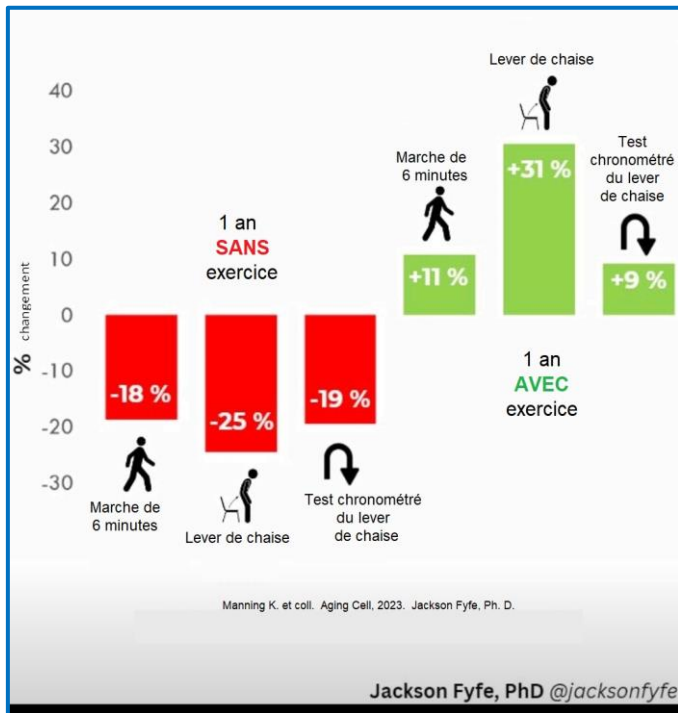
Selon la Australian Psychological Society, le vieillissement positif consiste à maintenir une attitude positive, à bien se sentir dans sa peau, à rester en forme et en bonne santé ainsi qu'à profiter pleinement de la vie en vieillissant. Le vieillissement peut comprendre toutes sortes d'expériences enrichissantes, mais il est aussi associé à des changements importants dans la vie. Le concept de vieillissement positif, actif et sain met l'accent sur le maintien d'un état d'esprit axé sur la croissance en vue de faciliter les expériences de vie.



## Le saviez-vous?

### L'exercice chez les personnes âgées

Analyse longitudinale de la fonction physique chez les personnes âgées : effets de l'inactivité physique et de l'entraînement physique (wiley.com)



Il n'est jamais trop tard pour commencer. Selon Jackson Fyfe, Ph. D., l'exercice peut inverser la trajectoire de performance physique avec l'âge.

L'infographie ci-dessus illustre l'effet positif qu'une année d'exercice (mélange d'exercices d'aérobic, de renforcement musculaire, d'équilibre et de flexibilité) peut avoir sur les personnes de 73 ans ou plus.

L'étude à laquelle renvoie M. Fyfe a révélé que les personnes âgées qui commençaient à faire de l'exercice régulièrement étaient protégées contre les déclinés de la performance physique liés à l'âge, tandis que celles qui demeuraient sédentaires souffraient de déficits cumulatifs sur le plan de la force, de l'endurance aérobique et de la mobilité. Dans l'article, on mentionne aussi le fait que les interventions visant à réduire les comportements sédentaires et à rehausser l'activité physique jouent un rôle important dans la promotion de la santé multisystémique et globale.



## Programme SMART de VON

### Notre participante vedette!



Bouger pour améliorer sa force avec Olga!

Je m'appelle Olga et je crois fermement en l'exercice. J'ai commencé à faire de l'exercice dans la quarantaine. Maintenant que j'ai 88 ans, je constate à quel point j'en ai bénéficié.

Je suis capable de prendre soin de ma maison et de mon grand jardin sans aide.

Je dirais que le plus gros problème que j'ai eu à surmonter, c'est lorsque je me suis fait mal au dos et que j'éprouvais une douleur constante; je prenais deux comprimés de Tylenol chaque jour. Je refusais d'accepter qu'il n'y avait rien à faire. J'ai donc décidé d'essayer l'acupuncture; cela a aidé, mais n'a pas réglé le problème complètement.

J'ai demandé au médecin si je pouvais recommencer à faire de l'exercice. Au début, j'avais mal, mais la douleur a fini par s'atténuer au fil du temps. Si je n'avais pas fait d'exercice, je sais que j'aurais été obligée d'endurer la douleur.

Je crois que l'exercice est la solution à la plupart des problèmes qui touchent les personnes âgées. Quand les gens me demandent ce qui me permet de rester en si bonne forme, je leur réponds que c'est grâce à l'exercice.

Olga participe au programme SMART de VON depuis plusieurs années. Son exemple inspirant aide beaucoup de gens à maintenir une attitude positive et à continuer à bouger.

**ÊTES-VOUS POSTMÉNOPAUSÉE? L'EXERCICE PEUT AMÉLIORER VOTRE SANTÉ OSSEUSE**

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



La fragilité des os peut devenir un vrai problème avec le vieillissement, particulièrement chez les femmes après la ménopause. L'ostéoporose est une affection qui rend les os faibles et plus faciles à briser (1). Les fractures se produisent plus souvent à la hanche, au poignet ou à la colonne vertébrale (1; 2). Vieillir seul augmente le risque d'ostéoporose, mais vous encourez un risque plus grand si vous êtes une femme, si vous êtes postménopausée, si vous avez des antécédents familiaux de la maladie, ou si vous avez une petite ossature. Des facteurs liés aux habitudes de vie tels que le tabagisme, l'alcool, l'alimentation et l'exercice peuvent également jouer un rôle (1).

Tomber et se briser un os arrive fréquemment chez les personnes âgées (3) et peut diminuer considérablement la qualité de vie (4). Dans le monde entier, on estime qu'environ 9 millions de fractures surviennent chaque année en raison de l'ostéoporose (5). Au Canada, l'ostéoporose représente 80 % de toutes les fractures qui surviennent après 50 ans. Cela signifie que chez les 30 000 Canadiennes et Canadiens qui subissent une fracture de la hanche chaque année, 24 000 sont attribuables à l'ostéoporose (4). La perte osseuse est-elle un phénomène inévitable du vieillissement? Oui, dans une certaine mesure, mais il y a des choses que vous pouvez faire pour la ralentir.

**Ce que la recherche nous apprend**

Une revue systématique récente a constaté qu'une combinaison de programmes d'exercices peut améliorer et préserver la densité osseuse chez les femmes ménopausées, au-delà des bienfaits que procurent les niveaux d'activité physique quotidienne habituelle. Ces bienfaits pour la densité osseuse peuvent prévenir la perte osseuse et réduire potentiellement le risque de fractures (2).

La combinaison des programmes d'exercices peut comprendre des activités telles que la musculation (par exemple, l'entraînement de la partie supérieure et inférieure du corps comme l'utilisation de presses à cuisses ["*leg press*"], les flexions sur jambes ["*squats*"], les haltères (2; 6), les exercices d'impact [par exemple, le saut à la corde] et les exercices aérobiques [par exemple, la marche, le jogging et la danse]. Les programmes que la revue systématique a évalués se donnaient soit dans un centre soit à la maison et dans un centre. Ces programmes étaient entièrement ou partiellement supervisés. Ils avaient lieu de deux à six jours par semaine, et duraient entre 8 à 30 mois (2).

Pour ceux qui craignent que l'exercice n'augmente leur risque de chute, sachez qu'aucune blessure liée à l'exercice n'a été signalée dans la revue systématique (2).

Nous savons tous que l'exercice est bon pour le renforcement de la musculature, mais une combinaison d'exercices peut être bonne pour vos os aussi!

**Dernières nouvelles de VON**

**PAS DE SÉANCES LE 1<sup>er</sup> JANVIER.**

**NOTE : À certains endroits, la pause des Fêtes pourrait être plus longue. Vérifiez auprès de votre instructeur ou instructrice du programme SMART.**



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)

Megan North, kinésiologue : [megan.north@von.ca](mailto:megan.north@von.ca)

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