

BOUGER POUR AMÉLIORER SA FORCE



BULLETIN DU PROGRAMME SMART DE VON

JUILLET 2022



Le mardi 5 juillet 2022, Parachute célébrera la sixième Journée nationale de la prévention des blessures au Canada pour sensibiliser le public à l'impact dévastateur des blessures prévisibles et évitables.

La Journée nationale de la prévention des blessures de Parachute est une journée de sensibilisation à l'importance de la prévention des blessures pour aider les Canadiens à profiter d'une longue vie bien remplie, à travers l'éducation et la défense des droits. La Journée nationale de la prévention des blessures a été acceptée et reconnue par Santé Canada.

Parachute invite tous les Canadiens à **illuminer de vert** le 5 juillet 2022 pour sensibiliser à l'importance de la prévention des blessures.



<https://parachute.ca/fr/programme/journee-nationale-de-la-prevention-des-blessures/>

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)
- Melissa Baldock, coordonnatrice, Windsor-Essex (melissa.baldock@von.ca)
- Meghan Simon, coordonnatrice, Chatham-Kent (meghan.simon@von.ca)



Le 5 juillet 2022, Journée nationale de la prévention des blessures

Le coût des blessures au Canada

Blessures liées aux
chutes chez les

aînés*



Les chutes sont
la première cause de blessures
chez les aînés

Principaux types
de chutes
qui entraînent des blessures
graves et la mort



Chutes sur le
même niveau
(glissade ou trébuchement)



Chutes impliquant
des meubles



Chutes dans un
escalier

Les chutes peuvent être évitées.
Pour en savoir plus :
parachute.ca/chuteschezlesainés

Les blessures dues aux chutes des personnes
âgées coûtent au système de soins de santé

5,6 milliards de \$ par an
et
15,3 millions de \$ par jour

Coût des blessures chez les personnes âgées, par cause :

Chutes

5,6 milliards
de dollars

Totalité des
autres blessures

1,9 milliards
de dollars

On bouge pour améliorer notre force et prévenir les blessures



Séances du programme SMART de VON à Windsor-Essex, Chatham-Kent et Sarnia-Lambton

Le saviez-vous?

On entend par chute un événement à l'issue duquel une personne se retrouve, par inadvertance, sur le sol ou toute autre surface située à un niveau inférieur à celui où elle se trouvait précédemment. Les traumatismes dus aux chutes peuvent être mortels même si, le plus souvent, ce n'est pas le cas.

Au niveau mondial, les chutes constituent un problème majeur de santé publique. Selon les estimations, 684 000 chutes mortelles ont lieu chaque année, ce qui constitue la deuxième cause de décès par traumatisme involontaire.

Si toutes les personnes qui font une chute sont exposées à un risque de traumatisme, l'âge, le sexe et l'état de santé peuvent avoir une incidence sur le type et la gravité de ce traumatisme. Il est important de sensibiliser la population à l'importance de la prévention des chutes à toutes les étapes de la vie.

Pour les personnes âgées

- Apprentissage de bons réflexes de marche, équilibre et entraînement fonctionnel;
- Pratique du tai-chi;
- Examen de l'habitat et modification de l'aménagement;
- Réduction ou suppression des substances psychotropes;
- Interventions multifactorielles (évaluations individuelles des risques de chute, suivies d'interventions et d'orientations adaptées aux risques identifiés);
- Suppléments de vitamine D pour les personnes présentant une carence en vitamine D.



[Chutes \(who.int\)](http://www.who.int)

Chronique mensuelle :

Instructrice du programme SMART de VON



Beryl Devere

Je suis bénévole pour le programme SMART de VON. Je contribue à la coordination des séances d'exercice dans la communauté et des présentations sur la prévention des chutes. Je fais du bénévolat pour VON depuis déjà 10 ans; au début, j'étais bénévole pour le programme SMART offert à domicile.

Après une formation en Angleterre, j'ai travaillé dans le domaine de la physiothérapie pendant presque 40 ans avant de prendre ma retraite. Il y a huit ans, j'ai suivi la formation offerte par VON pour devenir instructrice dans le cadre du programme SMART.

J'ai deux enfants adultes et deux petits-enfants. J'adore les casse-tête de toutes sortes ainsi que les romans policiers.

Des stratégies pour rester stable sur vos pieds

<https://www.mcmastervieillissementoptimal.org>



Pour les personnes âgées, le risque de chute est bien réel. Dans le monde, les chutes sont la deuxième cause de décès par blessure non intentionnelle. La bonne nouvelle, c'est qu'il y a des choses que vous pouvez faire pour réduire votre risque de chute et prévenir les blessures. L'intégration dans votre routine quotidienne d'exercices impliquant une certaine forme d'entraînement en résistance peut contribuer à renforcer votre flexibilité. Il est également important de préserver la santé des pieds, car les personnes âgées connaissent des changements dans la force musculaire qui peuvent augmenter le risque de chute.

Un exercice régulier pratiqué au moins 3 fois par semaine pendant 12 mois peut réduire le risque de chute et le nombre de chutes entraînant des blessures. Le tai-chi, l'entraînement en résistance et les exercices visant à améliorer la souplesse, comme le yoga, sont bénéfiques pour maintenir l'équilibre et la force.

Des études ont montré que combiner l'exercice à d'autres stratégies peut également réduire le risque de chute. Il peut s'agir d'évaluer la santé de vos pieds, de revoir les médicaments que vous prenez avec votre professionnel de santé, de faire vérifier votre vue et de modifier votre environnement de vie pour réduire les risques de trébucher.

Il est important de se rappeler que les chutes ne doivent pas être considérées comme inévitables en vieillissant. Il y a beaucoup de choses que vous pouvez faire pour garder vos pieds fermement ancrés au sol. Parlez-en à votre professionnel de santé et tenez compte de votre situation personnelle pour décider de la stratégie qui vous convient le mieux.

Dernières nouvelles de VON

Les membres de l'équipe aiment bien recevoir des mots de remerciement des clients et de la communauté; nous avons été particulièrement touchés de recevoir ce cœur en origami!



Bonne fête du Canada de l'équipe du programme SMART de VON



Rappel : il n'y aura aucun cours le vendredi 1^{er} juillet 2022

Programme SMART de VON - exercice et prévention des chutes

Windsor-Essex | Chatham-Kent | Sarnia-Lambton

Khrista Boon, superviseure de programme :
khrista.boon@von.ca

Melissa Baldock, coordonnatrice : melissa.baldock@von.ca

Meghan Simon, coordonnatrice : meghan.simon@von.ca

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