

# BOUGER POUR AMÉLIORER SA FORCE



## BULLETIN DU PROGRAMME SMART DE VON

MARS 2023



Le cerveau est la partie la plus complexe du corps humain. C'est le siège de l'intelligence, l'interprète des sens, le commandant des mouvements et le contrôleur du comportement. Il va sans dire que le cerveau est un organe important.

Mars est le Mois de la sensibilisation à la santé du cerveau. Le cerveau est considéré comme le « poste de commande » de la posture et de la marche. Les troubles qui ont un effet sur le cerveau, comme les accidents vasculaires cérébraux, les tumeurs cérébrales ou les troubles du mouvement tels que ceux qui sont associés à la maladie de Parkinson, peuvent empêcher une personne de se tenir debout ou de marcher normalement, ce qui augmente le risque de chute.

Quand vous faites de l'exercice, vous travaillez votre coordination, votre équilibre et votre conscience musculaire. Lorsque vous vous concentrez sur les mouvements, vous exercez le cerveau. L'activité physique peut améliorer votre santé cognitive générale en vous aidant à réfléchir, à apprendre et à résoudre des problèmes en plus de réduire l'anxiété et la dépression.

L'exercice n'est pas la seule façon de garder le cerveau en bonne santé. Manger sainement, faire des jeux d'entraînement cérébral comme le Sudoku, les mots croisés et les mots cachés, et continuer à acquérir de nouvelles compétences et à s'initier à de nouvelles activités sont aussi d'excellents moyens de favoriser la santé du cerveau.

### 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))



# MOIS DE LA MUSICO-THÉRAPIE

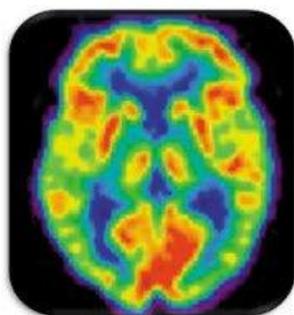
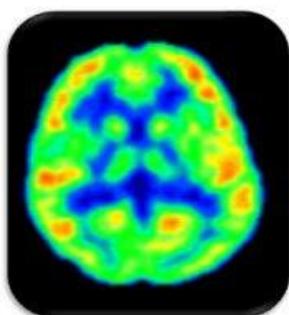
Selon des recherches, la musique pourrait réduire le risque de chute. En effet, on a montré que le rythme de la musique combiné à l'exercice peut améliorer les mesures de la démarche et de la stabilité.

Écouter de la musique peut aussi réduire l'anxiété, la tension artérielle et la douleur ainsi qu'améliorer le sommeil, la vivacité d'esprit et la mémoire.



Le cerveau au repos

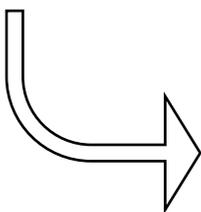
La réaction du cerveau à la musique



La musique peut avoir un effet puissant sur le cerveau. Les images IRM à gauche montrent le cerveau au repos et sa réaction à la musique.

## Mars est le Mois de la nutrition

12 ALIMENTS QUI FAVORISENT LA SANTÉ DU CERVEAU



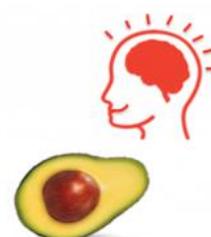
1. Huile de noix de



2. Poisson gras sauvage



3. Légume vert



4. Avocats



5. Bouillon d'os



6. Brocoli



7. 100% Chocolat pur



8. Betteraves



9. Céleri



10. Nourriture fermentée



11. Noix



12. Baies

## Le saviez-vous?

La plupart des gens font de l'exercice surtout pour aider à prévenir des maladies graves comme le diabète, l'obésité et les maladies du cœur. Peu en font dans le but d'améliorer leur fonction cérébrale. On sait que le cerveau est le principal poste de commande du corps. Mais saviez-vous que le cerveau aussi peut bénéficier de l'exercice?

Voici 10 bienfaits neurologiques de l'exercice :

1. Réduit le stress en stimulant la production de sérotonine et de norépinéphrine.
2. Réduit l'anxiété sociale en augmentant la saturation en oxygène et l'angiogenèse dans le cerveau.
3. Améliore la gestion des émotions, ce qui améliore la santé mentale en rehaussant l'estime de soi et la fonction cognitive.
4. Améliore la neurogenèse, la neuroplasticité et la neurochimie.
5. Entraîne une sensation d'euphorie (de courte durée) en stimulant la production d'hormones du bonheur.
6. Rehausse le niveau d'énergie et améliore la concentration et l'attention en stimulant la production de dopamine, de norépinéphrine et de sérotonine, qui sont associées à l'énergie, à la concentration et à l'attention.
7. Entrave le processus de vieillissement en ralentissant les déclinés du VO2max, de la tension artérielle moyenne et de la résistance vasculaire systémique, et augmente la force musculaire et l'autonomie.
8. Améliore la mémoire en augmentant les cibles moléculaires comme les facteurs neurotrophiques dérivés du cerveau (BDNF), qui augmentent la synaptogénèse et la formation de nouvelles synapses responsables de l'apprentissage et de la mémoire.
9. Améliore la circulation sanguine en élargissant le réseau de capillaires.
10. Diminue le « brouillard cérébral » grâce à la libération d'adrénaline associée aux exercices d'aérobie.

## Amis de la bonne forme physique du programme SMART de VON!



**Giovannina**, qui a 100 ans, trouve que les séances SMART/DRÖM ont renforcé ses bras et augmenté sa vivacité d'esprit en plus de lui donner plus d'entrain. Elle a surmonté un obstacle langagier en suivant les cours au moyen d'indices visuels; elle indique aussi que sa coordination main-œil n'est pas très bonne. Voici ce qui la motive à participer à la séance : la marche pour s'y rendre, la camaraderie, le choix des exercices et de la musique et le fait de savoir que les séances l'aident à améliorer ses autres sens et sa santé mentale. Continue ton excellent travail Giovannina!



**Diana**, qui a une déficience visuelle, participe aussi aux séances SMART. Elle a remarqué une amélioration de sa force musculaire, de sa coordination physique et musicale ainsi que de son acuité auditive. Au début, Diana avait de la difficulté à coordonner ses mouvements pour frapper le ballon au bon endroit, mais elle y est parvenue en suivant les instructions. Diana a toujours hâte d'aller aux séances. Ce qui la motive le plus, c'est le fait d'appartenir à un groupe de personnes qui ont des intérêts en commun avec qui elle peut rire et s'amuser. De plus, elle aime bien le choix de musique. Elle adore l'ambiance de spectacle que crée la séance, la collaboration au choix des chansons ainsi que le fait qu'une activité aussi amusante ait beaucoup de bienfaits pour sa santé. Bravo Diana!

## Des stratégies pour lutter contre la solitude et l'isolement social à l'âge d'or

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

La solitude et l'isolement social ne font pas de discrimination. Ils peuvent toucher n'importe qui, à n'importe quel âge et pour diverses raisons. Cela dit, les personnes âgées ont tendance à être des cibles particulièrement vulnérables. L'incapacité et la mauvaise santé, la diminution de la mobilité et de l'accès aux transports, la perte d'êtres chers, la retraite, les changements de logement, la réduction des revenus et les pandémies ne sont que quelques-uns des facteurs qui exposent les personnes âgées à un risque accru de solitude et d'isolement social.

### Ce que la recherche nous apprend

Dans l'ensemble, l'examen a révélé que huit stratégies peuvent être efficaces pour améliorer un ou plusieurs des aspects suivants : la solitude, l'isolement social et le soutien social. Ces stratégies sont la zoothérapie, la thérapie cognitivo-comportementale (TCC) ou la psychothérapie, la sociothérapie, la thérapie par l'exercice, la musicothérapie, la thérapie par la réminiscence ou une combinaison de ces stratégies. On a comparé les personnes qui ont suivi ces stratégies à celles qui n'ont suivi aucune stratégie ou qui ont suivi un autre type de stratégie.

En quoi consistaient ces stratégies ? La zoothérapie permet aux personnes âgées d'interagir avec des animaux vivants ou robotisés, généralement des chiens ou des oiseaux. La TCC est axée sur l'apprentissage de techniques d'adaptation. La thérapie sociale comprend la participation à un programme de visites amicales. La thérapie par l'exercice consistait à pratiquer différents exercices comme le tai-chi ou le yoga en groupe. La musicothérapie consiste en des programmes de chorale et des programmes de bien-être rythmique. La thérapie par la réminiscence provoque des souvenirs en faisant appel à des sens comme la vue, le toucher et l'odorat. Les interventions faisant appel à la technologie intègrent des éléments comme les téléphones intelligents, les ordinateurs et les podomètres. Enfin, certaines interventions combinaient deux ou plusieurs stratégies.

Dans l'ensemble, les données montrent que ces stratégies sont efficaces, mais que leur effet varie selon l'approche et le contexte. Examinons de plus près les résultats.

Tout d'abord, nous avons les personnes âgées vivant dans la collectivité. Dans cette population, la revue systématique révèle que la thérapie par l'exercice et la musicothérapie peuvent réduire légèrement la solitude, tandis que la thérapie par la réminiscence et une combinaison de thérapie ou une thérapie à composantes multiples peuvent le faire de manière modérée. De plus, la TCC ou la psychothérapie et une combinaison de thérapie ou une thérapie à composantes multiples peuvent augmenter le soutien social dans une faible mesure, tandis que la thérapie sociale peut le faire dans une large mesure.

Deuxièmement, nous avons des personnes âgées vivant dans des établissements d'hébergement et de soins de longue durée. Dans cette population, la revue systématique révèle que la thérapie par l'exercice ou une combinaison de thérapie ou une thérapie à composantes multiples peuvent réduire la solitude de façon modérée, tandis que la zoothérapie et la thérapie par la réminiscence peuvent le faire de façon importante. En outre, on a démontré que les stratégies faisant appel à la technologie réduisent considérablement l'isolement social.

En définitive, les humains sont des êtres sociaux, nous avons besoin les uns des autres pour vieillir de manière optimale. Si vous vous sentez seul ou isolé socialement, il existe des moyens qui peuvent réduire votre solitude ou votre isolement. La première étape consiste à discuter avec votre équipe soignante des stratégies potentielles qui vous conviennent le mieux.

**L'équipe du programme SMART de VON vous souhaite une joyeuse Saint-Patrick!**



### 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/>