

# BOUGER POUR AMÉLIORER SA FORCE



## BULLETIN DU PROGRAMME SMART DE VON

SEPTEMBRE 2022



### Qu'est-ce que le vieillissement en santé?

Prenez un moment pour réfléchir aux aspects positifs du vieillissement et à ce que vieillir en santé signifie pour vous. Nous savons que la génétique joue un rôle dans le processus de vieillissement et que nous ne pouvons pas la modifier. Toutefois, il y a d'autres facteurs, comme faire de l'exercice, manger sainement, aller régulièrement chez le médecin et prendre soin de notre santé mentale, dont nous avons le contrôle. Voilà pourquoi il est si important d'adopter des habitudes saines en vieillissant pour nous aider à atteindre et à maintenir la meilleure qualité de vie possible.

Vieillir en santé, c'est agir selon la façon dont on se sent plutôt que « d'agir selon son âge » ou selon les attentes de la société! Prenez en main votre bien-être général en vieillissant dans un corps sain et un esprit sain.

Apporter tous les jours de petits changements peut entraîner d'énormes bienfaits pour la santé. Vous trouverez à la page suivante quelques conseils qui vous aideront à bien vieillir.

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



## Conseils pour vieillir en santé

Quel que soit votre âge, vous pouvez continuer d'être au meilleur de votre forme pour bien vieillir!

### Bougez!

- Faites de l'exercice régulièrement pour garder le corps et le cerveau en bonne santé. Faites des exercices d'équilibre pour avancer de pied ferme et prévenir les chutes.

### Mangez sainement.

- Prenez l'habitude de manger tous les jours une variété de légumes et de fruits, des aliments de grains entiers ainsi que des aliments riches en protéines. De plus, restez hydraté en buvant de l'eau plutôt que des boissons sucrées.

### Ayez une bonne nuit de sommeil.

- Les personnes qui ne dorment pas bien peuvent être irritables, déprimées ou distraites. Elles sont aussi plus susceptibles de faire une chute ou d'avoir un accident. Tâchez d'établir un horaire de sommeil.

### Allez chez le médecin régulièrement.

- Pour vieillir en santé, il est essentiel de subir régulièrement des examens médicaux. Il est tout aussi important de passer régulièrement un examen de la vue et de l'ouïe.

### Contrez l'isolement social et la solitude.

- Maintenir des liens avec les autres pourrait vous remonter le moral et améliorer votre bien-être en général. Restez en contact avec votre famille et vos amis, que ce soit en personne, par téléphone ou virtuellement.

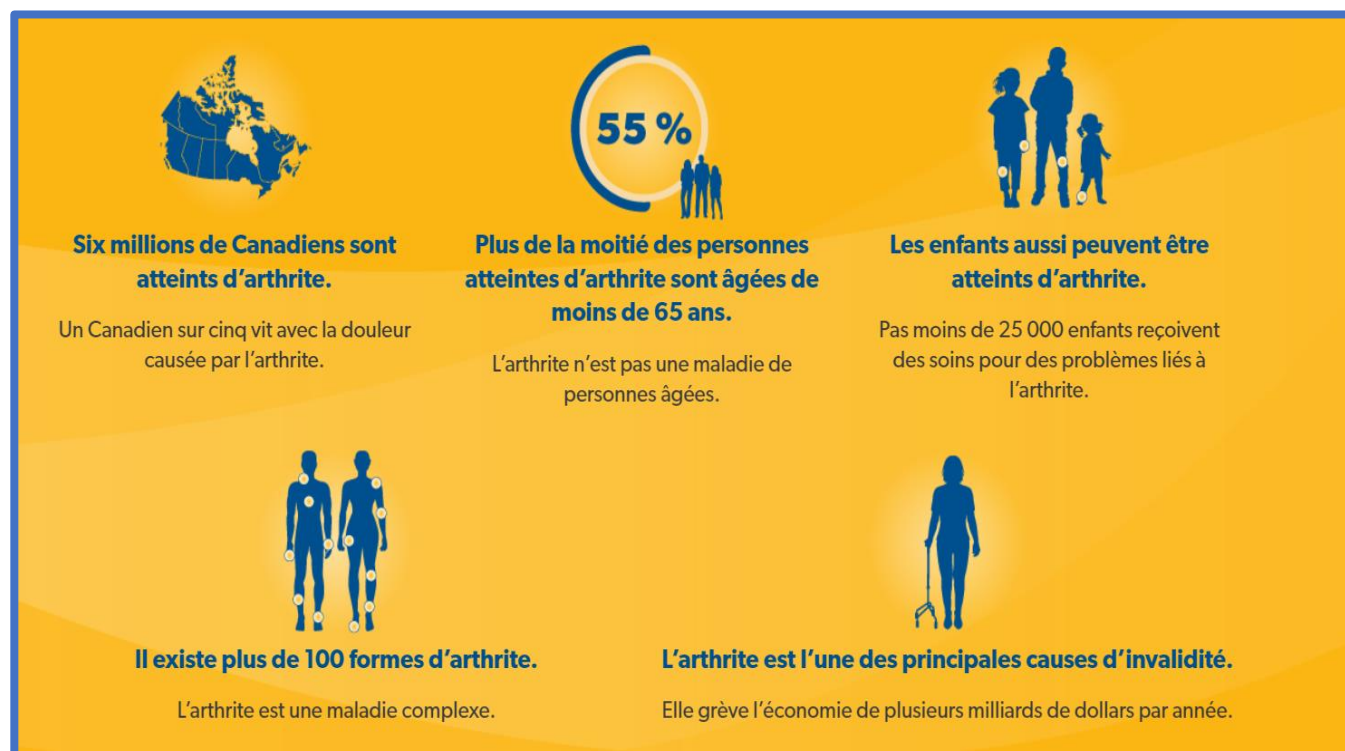
### Prenez soin de votre santé cognitive.

- Exercez votre cerveau! L'apprentissage d'une habileté peut améliorer la mémoire; poussez-vous à résoudre un Sudoku ou un jeu de lettres tous les jours.

## Septembre est le Mois de la sensibilisation à l'arthrite au Canada.

Jetez un coup d'œil à l'infographie ci-dessous de la Société Arthrite Canada.

<https://arthritits.ca/impact/combattrelefeu.html>



## Le saviez-vous?

L'arthrose est la forme d'arthrite la plus courante. Elle touche plus de Canadiens que toutes les autres formes d'arthrite combinées. Toute l'articulation est atteinte par l'arthrose, qui cause la dégradation du cartilage et de l'os en dessous.

Les symptômes communs de l'arthrose comprennent de la douleur articulaire, raideur articulaire, enflure articulaire, crépitation articulaire, instabilité articulaire et le dysfonctionnement articulaire. Les articulations les plus fréquemment touchées par l'arthrose sont les suivantes :

- genoux
- hanches
- la colonne vertébrale
- mains
- gros orteils

Bien que les risques d'arthrose augmentent avec l'âge, ce n'est pas « une maladie de personnes âgées ». Près d'un tiers des personnes atteintes d'arthrose déclarent avoir reçu leur diagnostic avant l'âge de 45 ans.

Certains facteurs peuvent augmenter vos risques de développer l'arthrose comme votre âge, surpoids, blessure, faiblesse musculaire et mode de vie sédentaire.

Il n'existe actuellement aucun moyen de guérir l'arthrose. Il existe cependant des façons de gérer les symptômes et d'améliorer les fonctions. Parmi ces options figurent des stratégies de prise en charge personnelle de la maladie, les médicaments, les traitements d'un professionnel de la santé spécialisé en soins orthopédiques.

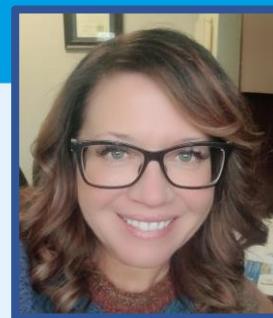
### L'arthrose et les chutes

Selon les recherches, le risque de chute et de fracture pourrait être plus élevé chez les personnes atteintes d'arthrose que chez les autres. En effet, l'arthrose peut limiter la mobilité générale et réduire la force et l'équilibre, ce qui augmente le risque de chute, surtout chez les personnes qui souffrent d'arthrose dans les genoux ou les hanches. Les effets secondaires des antidouleurs, comme les étourdissements, peuvent aussi contribuer aux chutes.

<https://arthrite.ca/a-propos-de-l-arthrite/les-types-d-arthrite-de-a-a-z/types/arthrose/sftomes-et-diagnostic-de-l-arthrose>



## Chronique mensuelle : Instructeur du programme SMART de VON



**Khrista Boon**

Khrista est superviseure du programme SMART de VON à Érié St. Clair; elle travaille dans le domaine des soins de santé communautaires depuis 18 ans. En plus de son rôle actuel, Khrista est responsable de l'agrément à VON Érié St. Clair. Elle aide le personnel à se préparer en vue des visites en mettant l'accent sur les initiatives d'amélioration continue de la qualité et de réduction des risques. Par ailleurs, Khrista en est à son deuxième mandat en tant que coprésidente du comité de prévention des chutes de Windsor-comté d'Essex.

Khrista a terminé le cours Canadian Fall Prevention Curriculum et elle a reçu une formation ou une accréditation des organismes suivants : Qualité des services de santé Ontario; Ostéoporose Canada; Urban Poling; Canadian Centre for Activity and Aging; DRÖM; Ageless Grace et Canadian Aquafitness Leaders Alliance. Elle suit actuellement une formation menant à l'accréditation en tant que spécialiste en prévention des chutes.

Consciente du fait qu'il faut toute une communauté pour prévenir les chutes, Khrista est heureuse de travailler avec un groupe divers de personnes et de professionnels passionnés qui visent des objectifs communs : s'assurer que les personnes âgées vivant dans nos communautés restent actives et autonomes et qu'elles continuent à participer à la vie communautaire. C'est inspirant de voir les participants au programme SMART améliorer leur intelligence du mouvement et mettre en pratiques dans leur quotidien des stratégies de réduction du risque de chute.

Durant ses temps libres, Khrista aime voyager. Elle a récemment fait une randonnée qui l'a menée au sommet des chutes Upper Yosemite en Californie! Lorsque l'occasion se présente, Khrista aime s'adonner à la planche à pagaie; il s'agit d'un excellent exercice d'équilibre!

## Société Arthrite Canada

Quand bouger fait mal, il peut sembler comme une bonne idée d'arrêter de bouger pour protéger nos articulations. Or, la recherche nous indique tout le contraire. Moins nous bougeons nos articulations, plus elles deviennent rigides et douloureuses, et les muscles qui les protègent et les entourent s'affaiblissent, ce qui nous rend plus vulnérables aux blessures. Pour les adultes âgés qui vivent avec l'arthrite, les défis sont encore plus grands lorsqu'ils ne restent pas actifs.

### Le parcours de Jane Fonda

L'actrice Jane Fonda est connue pour sa carrière dans le conditionnement physique durant les années 1980 ainsi que pour les rôles qu'elle a joués au cinéma et à la télévision au fil des décennies. Aujourd'hui octogénaire, elle demeure aussi active que possible en dépit de l'arthrose et de plusieurs arthroplasties. Voici quelques stratégies qui ont fonctionné pour elle:

Faire de longues promenades à pied quotidiennement, mais en se déplaçant lentement

- Faire de l'entraînement contre résistance, du yoga et soulever des haltères légers pour conserver sa souplesse et sa force
- Suivre un programme d'exercice et élaborer avec diligence des plans pour rester active
- Miser sur ses relations — en personne ou virtuelles — pour faire de l'activité avec quelqu'un

En entrevue, Mme Fonda a exprimé sa volonté de rester autonome, de jouer avec ses petits-enfants, de porter elle-même ses bagages et de continuer à vaquer à ses activités quotidiennes. Son mantra : rester active et adapter ses exercices lorsqu'ils deviennent trop difficiles ou qu'ils ne sont plus sécuritaires. Elle dit que tout le monde peut se mettre à l'activité en commençant par de petits gestes, comme bouger les bras lorsqu'on est assis. « Bien des gens commettent l'erreur d'arrêter toute activité lorsqu'ils sont plus capables de faire ce qu'ils faisaient auparavant. C'est une grave erreur, dit-elle. Il y a beaucoup de choses que je faisais et que je ne peux plus faire. C'est pourquoi je fais des activités qui sont plus sécuritaires pour les gens de mon âge... je marche. Je soulève des haltères légers. Je bouge plus doucement, mais tout en restant en mouvement. Il est très important de continuer à bouger. »

## Conseils pour une vie active au troisième âge

L'activité physique comprend diverses activités que nous pratiquons à la maison, au travail et dans nos loisirs, et qui aident à accroître notre force, notre niveau d'énergie et notre souplesse, quel que soit notre âge. Elle peut inclure l'exercice, comme le yoga ou la musculation, mais également les activités quotidiennes comme le jardinage, la marche et les tâches ménagères.

L'exercice n'est qu'une des nombreuses formes d'activité physique. Il y a beaucoup de façons de bouger tout au long de la journée, comme :

- Danser au son de la radio, même si vous restez assis et ne bougez que le haut du corps.
- Faire des étirements fréquemment en vous levant ou en faisant une courte promenade à pied, même à l'intérieur.
- Faire du jardinage, prendre soin de vos plantes en pot, creuser, tailler, racler ou désherber.
- Faire des « longueurs » à pied dans le couloir. Combien pouvez-vous en faire chaque jour?
- Rester debout ou bouger lorsque vous parlez au téléphone.

Lorsque vous faites des exercices, pensez comme Jane Fonda : bougez lentement et de façon sécuritaire et consciente. Prenez le temps de bouger chaque jour et restez en contact avec vos amis et votre famille afin de devoir rendre compte de vos activités à quelqu'un.

### Dernières nouvelles de VON

## Bonne fête du Travail de l'équipe du programme SMART de VON!



## Bonne fête du Travail!

**Rappel : il n'y aura aucun cours le lundi 5 septembre 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](mailto:khrista.boon@von.ca)

Melissa Baldock, coordonnatrice : [melissa.baldock@von.ca](mailto:melissa.baldock@von.ca)

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

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