

BOUGER POUR AMÉLIORER SA FORCE



BULLETIN VON SMART



FÉVRIER 2024

Le mois de février peut-être difficile en raison des journées courtes, du manque de soleil et des températures froides. En effet, quand il fait un froid glacial, il n'est pas facile de se motiver à faire de l'activité physique! C'est tout à fait normal. Voilà pourquoi le mois de février est le moment idéal de réfléchir à des sujets importants qui chassent les « blues » de l'hiver et nous incitent à nous préparer en vue des mois plus chauds à venir.

Parlons notamment du cœur, pas en lien avec la Saint-Valentin, les roses rouges et le chocolat, mais plutôt avec le Mois du cœur que l'on célèbre en février au Canada. Des organismes et des gens en profitent pour sensibiliser la population à l'importance de la santé cardiovasculaire. Poursuivez votre lecture pour en savoir plus long!



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, superviseuse
(khrista.boon@von.ca)

ou

Megan North, kinésiologue
(megan.north@von.ca)



Février est le Mois du cœur

Dans votre quotidien, vous ne consacrez probablement pas beaucoup de temps à penser à votre cœur et à tout ce qu'il fait. Voilà pourquoi nous voulons prendre quelques instants pour mettre en valeur cet organe vital.

Voici quelques faits au sujet du cœur fournis par le cardiologue [Brian Griffin](#).

1. Le cœur bat environ 100 000 fois par jour. Durant une vie, il bat en moyenne plus de 2,6 milliards de fois. (Le pouls nous permet de sentir les battements de cœur.)
2. Le son des battements de cœur — *boum, boum, boum, boum* — est produit par l'ouverture et la fermeture des valvules.
3. Une valvule cardiaque est typiquement un peu plus grande qu'une pièce de deux dollars.
4. Chaque minute, le cœur pompe près de 1,5 gallon (5,7 litres) de sang. À ce rythme, il pourrait remplir une piscine olympique en moins d'un an. (Cela lui vaudrait sans doute une médaille d'or!)
5. C'est l'emplacement qui compte dans la vie, n'est-ce pas? Il en est de même pour le cœur. Le cœur se trouve à l'avant de la poitrine, légèrement derrière le sternum et à sa gauche. Il est protégé par les côtes.
6. Pour faire place au cœur, le poumon gauche est légèrement plus petit que le poumon droit.
7. Un cœur peut peser entre 7 et 15 onces (entre 200 et 425 grammes), c'est-à-dire moins d'une livre. Le cœur d'un homme moyen pèse environ 2 onces (57 grammes) de plus que celui d'une femme moyenne.
8. Un cœur pompe typiquement environ 4 cuillères à soupe de sang par battement.
9. Les maladies du cœur s'avèrent le plus grand risque pour la santé et la principale cause de décès à l'échelle mondiale. La bonne nouvelle? Vous pouvez favoriser votre santé cardiaque en faisant de bons choix alimentaires, en faisant de l'exercice régulièrement et en gérant votre stress.
10. Il est vrai que certains problèmes cardiaques sont héréditaires. Il est aussi vrai que vous pouvez minimiser le risque en gérant votre tension artérielle et votre taux de cholestérol et en adoptant un mode de vie favorable à la santé du cœur.

 **ELLE NOUS TIENT À CŒUR**
TLM EN ROUGE • 13 FÉVRIER

MESSAGE CLÉ n° 5

Il y a de nombreuses façons de **réduire le risque**. Les maladies du cœur sont en grande partie **évitables**.

					
Faites de l'exercice régulièrement	Adoptez une alimentation saine et variée	Gérez votre stress	Cessez de fumer et de vapoter	Limitez votre consommation d'alcool	Passez des tests régulièrement (de glycémie, de tension artérielle et de cholestérol)

Pour prendre soin des autres, vous devez d'abord prendre soin de vous.
Des questions? Consultez TlmEnRouge.ca ou votre prestataire de soins de santé.

Hu, F. B., et al (2000). *New England Journal of Medicine*, 343(8), 530-537
Yusuf, S. et al (2004). *Lancet*, 364(9438):937-52

 CENTRE CANADIEN DE SANTÉ
CARDIAQUE POUR LES FEMMES

ALLIANCE NATIONALE

Le saviez-vous?

Danser, c'est BON pour le cœur! Suivez le rythme!

La danse est un mouvement qui fait travailler l'esprit et le corps sans qu'on ait l'impression de faire de l'exercice. Les recherches montrent que la danse procure aux personnes âgées plusieurs bienfaits pour la santé. En voici quelques-uns.

- 1. MEILLEURE SANTÉ CARDIOVASCULAIRE** ❤️. Les mouvements de danse rapides ou lents font travailler différents muscles, y compris le cœur, et les poumons.
- 2. AMÉLIORATION DE LA FORCE ET DE L'ENDURANCE.** La danse renforce les muscles dans presque tout le corps parce qu'en dansant, on fait bouger le corps d'une manière qui force les muscles à résister au poids du corps. Elle renforce aussi la capacité d'accomplir aisément les tâches quotidiennes et réduit le risque de chutes et de blessures attribuables à la fragilité.
- 3. AMÉLIORATION DE LA SANTÉ OSSEUSE.** Le mouvement renforce les os en augmentant la masse osseuse.
- 4. AUGMENTATION DU NIVEAU D'ÉNERGIE.** La danse stimule la production d'hormones bénéfiques, comme la sérotonine et les endorphines.
- 5. AMÉLIORATION DE LA FLEXIBILITÉ.** La danse peut aider à prévenir d'autres blessures en contribuant à garder les articulations bien lubrifiées et à minimiser l'inconfort durant l'exécution de mouvements.
- 6. PLUS D'AGILITÉ.** En vieillissant, nous avons tendance à être moins agiles, plus lents. Or, la danse nous oblige à réagir rapidement à diverses séquences de mouvement.
- 7. MEILLEUR ÉQUILIBRE.** Les mouvements de danse changent la base d'appui et font travailler les systèmes cerveau-corps qui servent à garder l'équilibre.
- 8. MEILLEURE COGNITION.** Selon les recherches, danser 1 ou 2 heures par semaine peut améliorer la concentration et la capacité d'accomplir deux tâches à la fois. De plus, la mémorisation des pas stimule l'activité et la fonction cérébrales. *Saviez-vous que les gens qui dansent souvent réduisent de 75 % leur risque d'avoir un trouble neurocognitif?*
- 9. PLUS D'OCCASIONS DE SOCIALISER.** Danser et écouter de la musique sont d'excellentes activités sociales qui permettent de vous amuser avec des gens qui, comme vous, aiment s'adonner à ces activités énergisantes.
- 10. PLUS DE CONFIANCE EN SOI.** La danse nous apprend à bouger avec détermination. Elle améliore la proprioception (perception de la position) et peut aider à atténuer la peur de faire une chute.



Chronique mensuelle : Instructrice du programme SMART de VON



BIENVENUE MEGAN!

Salut!

Je m'appelle Megan Viselli. Je me suis récemment jointe à l'équipe du programme SMART de VON à titre d'instructrice de conditionnement physique. J'ai toujours adoré aider les autres à maintenir un mode de vie sain tout en s'amusant. Faire partie de ce programme était pour moi une occasion en or!

Avant de me joindre à l'équipe de VON, j'ai été pendant 7 ans assistante en réadaptation pour un chiropraticien et un physiothérapeute. J'ai acquis beaucoup d'expérience à travailler avec toutes sortes de patients pour renforcer leurs muscles et améliorer l'amplitude de leurs mouvements afin de leur permettre de mener une belle vie sans douleur. J'enseigne aussi la danse depuis 2005 et je fais de la danse depuis 1994 à la Darcy's School of Dance, à Kingsville. Je suis toujours en mouvement et j'adore tirer le meilleur des gens, que ce soit au studio de danse ou lorsque j'aide les autres à faire de l'exercice.

À l'extérieur du travail, j'aime jouer à des jeux et lâcher mon fou en dansant avec ma fille. J'aime aussi regarder les matchs des Lions avec mon mari et notre chien. Il n'y a rien de mieux que de passer du temps en famille!

J'ai très hâte de faire partie de cette équipe incroyable!

Portail sur le vieillissement optimal de McMaster

Judo pour les aînés : apprendre à chuter (de manière sécuritaire)

www.mcmastervieillissementoptimal.org



Cet article porte sur l'important risque de chutes chez les Canadiens et Canadiennes de 60 ans ou plus. Il met en lumière les conséquences graves possibles d'une chute, comme une fracture et une perte d'indépendance et de confiance en soi. Les chutes sont la principale cause d'hospitalisation chez les aînés canadiens. De plus, ceux qui font de l'ostéoporose sont encore plus à risque.

Dans l'article, on présente le judo, art martial d'origine japonaise, comme un moyen possible de prévenir les blessures liées aux chutes chez les aînés. Le judo, qui signifie « voie de la souplesse », procure de nombreux bienfaits aux aînés, allant de la prévention des blessures causées par les chutes à l'amélioration de la santé physique et mentale. Cette forme d'art martial met l'accent sur les ukémis, soit des techniques pour tomber correctement : on se protège la tête, on plie les jambes, on se laisse rouler et on frappe vivement le sol avec la paume de la main.

L'article renvoie à une synthèse des données probantes qui a analysé 15 études portant sur les effets du judo sur la santé d'adultes de 45 à 78 ans. Réalisées dans divers milieux, comme des clubs de judo, des établissements de soins de santé, des maisons de soins infirmiers et des lieux de travail, ces études ont révélé que, chez les adultes plus âgés, le judo rehausse la performance physique, l'autonomie fonctionnelle, l'équilibre, la force musculaire, la démarche, la souplesse et l'apprentissage des techniques de chutes sécuritaires. Chez les adultes d'âge moyen, une amélioration de la densité minérale osseuse, notamment chez les femmes recevant un traitement pour l'ostéoporose, a été démontrée.

Dans l'article, on laisse entendre que la participation à des cours de judo d'une durée de 45 à 60 minutes de 1 à 3 fois par semaine sur une période de 5 semaines à 24 mois pourrait prévenir les chutes. Les cours pourraient mettre l'accent sur les projections, la rotation du corps, l'entraînement au déséquilibre et des techniques particulières que peuvent utiliser les aînés.

Par ailleurs, une étude a conclu qu'il était plus efficace de suivre ces cours directement au club de judo local, où l'on trouve plusieurs instructeurs et des tapis protecteurs. Pour conclure, on encourage les personnes dont la santé le permet à incorporer le judo à leur horaire, que ce soit pour améliorer leur autonomie fonctionnelle, conserver leurs acquis ou bénéficier d'interactions sociales.

Il faut parfois avoir l'esprit ouvert et trouver des façons novatrices de gérer les chutes chez les aînés. L'image ci-dessous illustre bien cette approche; on y aperçoit des aînés qui apprennent à démystifier la peur de tomber et à se familiariser avec le sol.

Judo Québec enseigne aux participants, dont certains ont plus de 90 ans, des techniques d'amortissement de chutes, lesquelles peuvent prévenir les blessures.



Dernières nouvelles de VON

Nous sommes ravis d'avoir forgé de nouveaux partenariats avec la succursale de LaSalle de la Bibliothèque du comté d'Essex et le Harrow Health Centre! Les séances d'exercices du programme SMART de VON y seront offertes toutes les semaines. Voici les détails :

Bibliothèque du comté d'Essex, LaSalle – le vendredi à 9 h 30
5950, chemin Malden, LaSalle (Ontario)

Harrow Health Centre – le vendredi à 11 h
1480, rue Erie Sud, Harrow (Ontario)

L'INSCRIPTION EST REQUISE

Pour obtenir des renseignements ou vous inscrire :
519 254-4866, poste 6239

**PAS DE SÉANCES LE JOUR DE LA FAMILLE
19 FÉVRIER**

