

BOUGER POUR AMÉLIORER SA FORCE



BULLETIN DU PROGRAMME SMART DE VON

AOÛT 2023



Tandis que l'été tire à sa fin et que nous nous préparons au changement de saison, profitons-en pour réfléchir à l'importance de rester en bonne santé et de favoriser notre bien-être! Vous vous demandez ce qu'on entend par *bien-être*? Le Global Wellness Institute définit le bien-être comme la quête active d'activités, de choix et d'un mode de vie qui mènent à un état de santé holistique.

Le bien-être est multidimensionnel!

- **Physique** : Nourrir un corps sain par l'exercice, la nutrition, le sommeil, etc.
- **Mental** : S'engager dans le monde par l'apprentissage, la résolution de problèmes, la créativité, etc.
- **Émotionnel** : Prendre conscience de ses sentiments, les accepter et les exprimer, et comprendre les sentiments des autres.
- **Spirituel** : Chercher à donner un sens supérieur à l'existence humaine.
- **Social** : Établir des liens enrichissants avec les autres et les communautés.
- **Environnemental** : Favoriser la création d'interrelations positives entre la santé planétaire et les actions, les choix et le bien-être des êtres humains.

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



Journée mondiale des aînés – 21 août 2023

CÉLÉBRONS!

Voici 6 façons dont vous pouvez rendre hommage aux personnes âgées dans votre vie lors de cette journée.

1. Faites du bénévolat à une maison de retraite.
2. Rendez visite à un proche ou appelez-le.
3. Allez au marché local et préparez un repas pour une personne âgée.
4. Demandez à une personne âgée de vous parler de choses qu'elle aimerait accomplir; cherchez une façon de l'aider à réaliser un de ses rêves.
5. Inscrivez-vous à un atelier ensemble (p. ex. menuiserie, art ou cuisine).
6. Jouez à des jeux ou joignez-vous à un club local (groupe d'exercice, club café-rencontre ou club de lecture).



Voici Dave et Debbie, nos participants vedettes



Lorsque mon mari a reçu un diagnostic de trouble neurocognitif du lobe frontal à 64 ans, le médecin lui a immédiatement recommandé de faire de l'exercice. En tant qu'employée à VON, j'ai tout de suite pensé au Programme SMART® d'exercice et de prévention des chutes supervisé par Khrista Boon!

Les médecins et le neurologue n'avaient que de bons mots à dire au sujet de notre expérience. En effet, l'amélioration de l'équilibre et de l'humeur grâce à l'exécution de divers mouvements au rythme de la musique contribue à rehausser la fonction cérébrale globale.



Nous aimons nous pousser; c'est d'ailleurs ce que Khrista encourage tout le monde à faire. Elle nous encourage surtout à respirer en exécutant les mouvements, comme pendant les exercices de récupération. Le seul fait de respirer pendant chaque étirement peut s'avérer très relaxant.

Nous avons beaucoup aimé l'initiation à la cardio-percussion. Il s'agit d'un exercice amusant et simple qui se caractérise par des mouvements de percussion à intensité élevée.



Le saviez-vous?

([Finding Balance Alberta - Trouver l'équilibre](#))

Saviez-vous que la majorité des chutes peuvent être évitées?

Comment pouvez-vous prévenir les chutes?

Travaillez votre équilibre

Avoir de l'équilibre, c'est maîtriser vos mouvements. Exercez-vous à exécuter des mouvements comme tendre le bras en position debout, monter sur les orteils et sur les talons, faire des pas dans différentes directions, faire des montées sur marche ou faire des demi-accroupissements. Pratiquez le tai-chi, le yoga ou des sports qui demandent de l'équilibre.

Renforcez vos muscles

Faites des exercices de renforcement musculaire des jambes. Utilisez des bandes élastiques, des poids ou le poids de votre corps. Faites des accroupissements, des flexions des ischiojambiers et des levées de jambe latérales (de côté).

Bougez!

Pratiquez des activités que vous aimez! Essayez d'accumuler au moins 30 minutes d'exercice d'intensité moyenne ou élevée au moins 5 fois par semaine. Marchez, dansez, jardinez, faites du vélo ou nagez.

Ce que vous pouvez faire!

- Bouger. Travailler votre équilibre. Renforcer vos muscles.
- Prendre des médicaments, des vitamines et des suppléments.
- Prendre soin de votre vision et de la santé de vos yeux.
- Bien dormir.
- Manger sainement.
- Vous hydrater.
- Porter de bonnes chaussures et recevoir des soins des pieds.
- Vous déplacer chez vous.
- Vous promener dans la communauté.



Chronique mensuelle : Instructrice du programme SMART de VON



AMANDA DAY

Amanda s'est récemment jointe à notre équipe du programme SMART de VON à Sarnia-Lambton en tant que kinésologue à temps partiel.

Amanda détient un baccalauréat ès sciences (kinésiologie) avec une mineure en psychologie. Son intérêt pour la santé et le mouvement découle de sa pratique d'activités et de sports de toutes sortes pendant des années dans sa ville natale de Strathroy.

Amanda a fait du bénévolat dans plusieurs cliniques de physiothérapie et de chiropraxie en plus d'avoir entraîné quelques équipes de hockey dans sa communauté.

Elle reste très active : elle est joueuse et entraîneuse de hockey, s'entraîne au centre de conditionnement physique et promène son chien. Amanda adore l'été, la plage et le plein air.

BIENVENUE AMANDA!

Solides sur vos pieds: De nouvelles façons d'améliorer l'équilibre et d'éviter les chutes

(mcmasteroptimalaging.org)



Quand il s'agit de garder vos deux pieds sur terre en toute sécurité — métaphoriquement et littéralement — c'est une question d'équilibre. Mais comme beaucoup d'autres choses que nous tenons pour acquises lorsque nous sommes jeunes (la force, l'endurance, la densité osseuse, une opulente chevelure...) notre sens de l'équilibre diminue avec l'âge. C'est une des raisons pour lesquelles les personnes âgées courent un plus grand risque de tomber et ainsi de se blesser gravement ou même de mourir.

Des recherches antérieures montrent qu'une activité physique régulière peut aider à prévenir les chutes, en particulier lorsqu'elle comprend des exercices et des mouvements conçus pour améliorer l'équilibre. Le Tai Chi par exemple, est recommandé pour ses différents bienfaits, notamment l'amélioration de la force et de l'équilibre grâce à des mouvements lents et contrôlés.

Mais si le Tai Chi n'est pas pour vous, il y a d'autres options que vous pourriez considérer. Une revue systématique de 15 essais cliniques aléatoires a mesuré les avantages du Pilates, un programme d'exercices corps-esprit qui est populaire depuis le début du 20e siècle. Comme le Tai Chi, il implique des mouvements contrôlés et se concentre sur la flexibilité, la force, la posture et la respiration. Chaque étude incluse dans la revue porte sur des personnes âgées qui prennent part à des séances de Pilates en groupe. Les exercices étaient variés (des exercices sur tapis, ainsi que des exercices utilisant des élastiques, des rouleaux en mousse, des balles ou d'autres équipements), et comprenaient généralement des séances de Pilates de 60 minutes effectuées 2 ou 3 fois par semaine. Les participants à l'étude sont soit comparés à des gens qui exercent leurs activités quotidiennes habituelles, mais sans faire de Pilates, ou à des personnes faisant des entraînements tels que le yoga, des étirements, des exercices d'aérobic, etc.

Une autre forme émergente d'entraînement à l'équilibre qui suscite l'intérêt en raison de son approche novatrice est « l'entraînement à l'équilibre en réponse à une perturbation » ou l'entraînement à la récupération de l'équilibre. Cet entraînement met l'accent sur l'amélioration des temps de réaction des gens et les aide à mieux récupérer d'une perte d'équilibre. L'entraînement peut inclure des équipements (tels que des plates-formes mobiles) ou une perturbation manuelle (comme un coup de coude donné par le

Ce que la recherche nous apprend

La revue systématique portant sur le Pilates suggère que par rapport aux activités quotidiennes de base, le Pilates peut aider les personnes âgées à améliorer leur équilibre dynamique (garder l'équilibre tout en se déplaçant ou en changeant de position), ainsi que leur équilibre statique et leur stabilité (garder l'équilibre en position debout ou lorsque vous faites des choses sans bouger les pieds). Les résultats soutiennent également l'idée que la méthode Pilates peut être meilleure que d'autres formes d'entraînement pour améliorer l'équilibre général, mais plus de recherches sont nécessaires avant de pouvoir dire si le Pilates peut aider à réduire le risque de chutes.

Jusqu'à présent les données probantes sur l'entraînement à l'équilibre en réponse à une perturbation sont également encourageantes : les participants qui complètent l'entraînement signalent moins de chutes et sont moins susceptibles de tomber, comparés à ceux dans les groupes témoins. Des recherches supplémentaires sont nécessaires, mais un optimisme prudent nous autorise à affirmer que cette approche peut aider les gens à réagir et à recouvrer leur équilibre plus rapidement après avoir glissé ou trébuché sans que cela se termine nécessairement par une chute. Ce type d'entraînement utilise un équipement spécialisé et l'aide d'un physiothérapeute qualifié, il peut donc être utile de garder à l'esprit au moment où vous pourrez accéder aux services en personne.

Dernières nouvelles de VON

Il n'y aura pas de séance le 7 août.



Programme SMART de VON - exercice et prévention des chutes

Windsor-Essex | Chatham-Kent | Sarnia-Lambton

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

Megan North, kinésiologue : nina.ngo@von.ca

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