

BOUGER POUR AMÉLIORER SA FORCE



BULLETIN DU PROGRAMME SMART DE VON



AVRIL 2024

Printemps

Victor Hugo

Voici donc les longs jours, lumière, amour, délire!
Voici le printemps! mars, avril au doux sourire,
Mai fleuri, juin brûlant, tous les beaux mois amis!
Les peupliers, au bord des fleuves endormis,
Se courbent mollement comme de grandes palmes;
L'oiseau palpite au fond des bois tièdes et calmes;
Il semble que tout rit, et que les arbres verts
Sont joyeux d'être ensemble et se disent des vers.
Le jour naît couronné d'une aube fraîche et tendre;
Le soir est plein d'amour; la nuit, on croit entendre,
À travers l'ombre immense et sous le ciel béni,
Quelque chose d'heureux changer dans l'infini.

Le printemps est une période de transformation qui offre diverses occasions d'observer le réveil de notre monde extérieur. Le temps passé dans la nature permet de revitaliser le corps, l'âme et l'esprit.

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 sur les séances d'exercices du programme SMART et sur les ateliers de prévention des chutes, communiquez avec :

Khrista Boon, superviseure
(khrista.boon@von.ca)

-OU-

Melissa Baldock, kinésologue
(melissa.baldock@von.ca)



Le pouvoir de guérison de la nature pour les aînés

<https://www.ontarioparks.ca/parcsblog/pouvoir-de-guerison-de-la-nature-pour-les-aines/>



Les activités au grand air sont importantes pour les personnes de tout âge et de tout horizon. Les sorties sont un excellent moyen de se détendre et de s'imprégner de la beauté de la nature qui nous entoure. Mieux encore, profiter de l'extérieur présente de réels avantages, en particulier pour les aînés.

Des études ne cessent de faire état des bienfaits obtenus par les aînés qui passent du temps dans la nature. Voici quelques-unes des principales raisons pour lesquelles les personnes plus âgées devraient prendre le temps de sortir chaque jour :

Offre l'occasion de faire de l'exercice

L'accès à des espaces verts et bleus au quotidien encourage tout simplement les personnes âgées à sortir de chez elles et favorise l'activité physique et la participation. La nature peut contribuer à améliorer la santé cardiovasculaire et métabolique, ainsi qu'à réduire la pression artérielle et les niveaux de stress.

Permet de fréquenter des gens et diminue le sentiment d'isolement

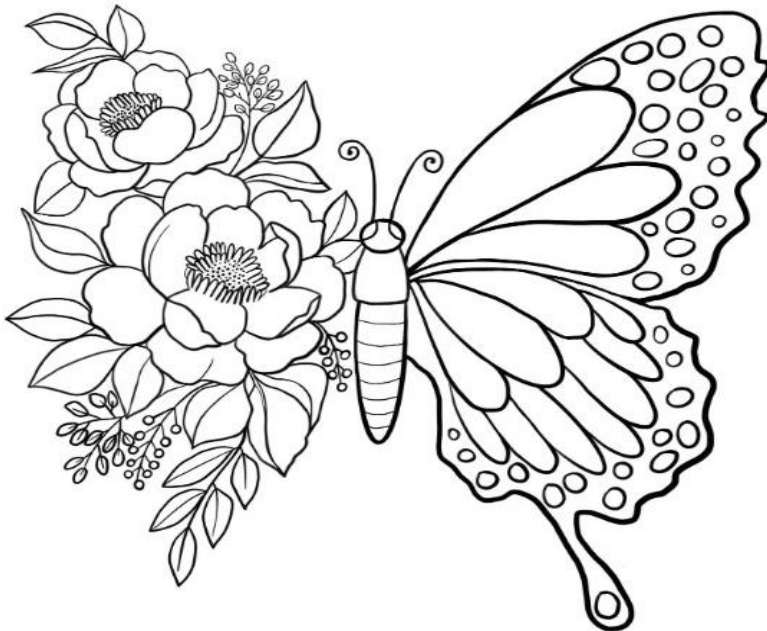
L'isolement peut être particulièrement pénible pour les personnes plus âgées, et des interactions sociales sûres à l'extérieur peuvent contribuer à soulager cette solitude. La nature et les espaces verts à proximité peuvent renforcer les liens sociaux au niveau du quartier.

Améliore la santé mentale

Les aînés courent un risque accru de dépression. Passer du temps dans un cadre naturel, en particulier au bord de l'eau, est depuis longtemps prescrit pour améliorer l'humeur et apporter du réconfort aux personnes en deuil.

Stimule l'énergie et la longévité

Le fait d'être à l'extérieur dans la nature peut faire en sorte qu'une personne se sente plus dynamique et procure un sentiment d'énergie et de vitalité.



Activité : En **coloriant** le papillon, prenez de grandes respirations. Après avoir terminé, allez faire une marche rapide dans un milieu naturel et profitez du moment présent.

BIENVENUE À L'ÉQUIPE!



Bonjour!

Je m'appelle **Katie Ellery**. Je suis originaire de St. Thomas, en Ontario; je suis venue m'installer à Windsor pour étudier à l'Université de Windsor, où j'ai fait partie de l'équipe de soccer. Je suis très active; j'aime faire de l'haltérophilie et essayer de nouveaux sports et de nouvelles activités.

Je détiens un baccalauréat en sciences de l'activité physique avec spécialisation en science du mouvement et une mineure en science de l'environnement. Je suis maintenant inscrite à l'Ordre des kinésiologues de l'Ontario.

J'adore la nature et je passe beaucoup de temps à faire des randonnées avec mon chien, Bear. J'ai aussi quatre lapins. Même si j'ai la maladie cœliaque, j'aime bien cuisiner et créer de nouvelles recettes.

C'est mon expérience en tant que bénévole au programme Age-Wise d'Hôtel-Dieu Grace Healthcare qui m'a donné le goût de travailler auprès des aînés. Je compte poursuivre ma certification dans le domaine du vieillissement et de la santé des aînés. Je travaille actuellement à la Clinique de bien-être cardiaque en tant que kinésiologue au sein du programme d'exercice.

Travailler dans un milieu axé sur l'exercice m'apporte beaucoup de bonheur; je suis ravie de constater les bienfaits sur le plan social, physique et mental de l'exercice pour les participants. J'ai hâte d'ajouter ma touche créative au programme, de faire votre connaissance et d'en apprendre de vous tous!



Programme SMART de VON

Notre participante vedette!



Je m'appelle **Kim Panazzola** et je suis coordonnatrice du recrutement des bénévoles à VON. Je travaille à VON depuis 2002.

Pendant plusieurs années, j'ai souffert d'une douleur causée par le contact os contre os dans les deux genoux. Au bureau, je me déplaçais péniblement en m'appuyant contre le mur pour me rendre à la photocopieuse! Enfin, en février 2023, j'ai subi un remplacement des deux genoux en même temps.

À mon retour au travail en septembre, mon rétablissement était loin d'être terminé. Je continue d'ailleurs à me rétablir.

Afin de favoriser mon bien-être, j'ai décidé de m'inscrire au cours du programme SMART de VON animé par Khrista Boon à l'heure du midi!

Au début, j'avais beaucoup de difficulté à exécuter de simples mouvements, comme bouger les bras et les jambes en même temps! Au bout de quelques séances, je me suis améliorée et j'ai commencé à éprouver moins de douleur dans les jambes.

Je continue à participer aux séances SMART, car celles-ci ont grandement amélioré ma vie.

Avant de me joindre aux séances, je ne comprenais pas vraiment les énormes bienfaits de l'exercice.

Khrista m'a aidée à traverser la période la plus difficile de ma vie. Débordante d'enthousiasme, elle m'a encouragée, elle m'a beaucoup appris et m'a sans cesse félicitée, et elle continue à le faire.

Je me suis fait tellement de bons amis dans le programme et ces personnes continuent à m'inspirer.

Je ne sais pas à quoi ressemblerait ma vie aujourd'hui si je n'avais pas eu Khrista et les séances du programme SMART.

LE SAVIEZ-VOUS?

Avril est le mois de la sensibilisation à la maladie de Parkinson



- Chez les personnes âgées, la maladie de Parkinson est le deuxième trouble neurologique le plus répandu.
- Divers types d'exercices ont des effets bénéfiques similaires sur le mouvement et la qualité de vie des adultes atteints de la maladie de Parkinson.
- Travaillez avec votre équipe soignante pour mettre au point un programme d'exercices en toute sécurité qui correspond à vos préférences, à vos désirs et à vos besoins.

Qu'il s'agisse de diagnostics de célébrités ou de défis Internet viraux visant à collecter des fonds pour la recherche scientifique, les troubles neurodégénératifs font régulièrement la une de l'actualité, des médias sociaux et des conversations avec les amis et la famille. Les maladies neurodégénératives sont celles dans lesquelles les cellules du cerveau ou de la moelle épinière cessent de fonctionner ou meurent (1), les symptômes s'aggravant souvent avec le temps. Les exemples incluent la maladie de Parkinson, la maladie d'Alzheimer, la démence à corps de Lewy et la sclérose latérale amyotrophique (2; 3).

La maladie de Parkinson s'accompagne d'une multitude de symptômes moteurs et non moteurs et de complications qui ont un impact sur la mobilité, la fonction, l'élocution et la qualité de vie. Il s'agit notamment de tremblements, de mouvements involontaires et lents, de rigidité musculaire et de contractions douloureuses, de difficultés d'équilibre, de dépression, d'anxiété, de troubles du sommeil et de problèmes cognitifs tels que le développement d'une démence (2; 4-10). En outre, l'invalidité et la mortalité augmentent plus rapidement à cause de la maladie de Parkinson que pour tout autre type de trouble neurodégénératif (10).

Malheureusement, il n'existe actuellement aucun traitement curatif de la maladie de Parkinson. Toutefois, des traitements tels que les médicaments et les interventions chirurgicales sont disponibles pour aider les malades à soulager leurs symptômes (2; 11; 12). Les traitements non médicamenteux et non chirurgicaux, tels que la physiothérapie et d'autres formes d'exercices, suscitent également un intérêt croissant de la part des scientifiques. Mais avec autant d'exercices disponibles, on peut se demander si certains sont meilleurs que d'autres. Une [revue systématique](#) récente, qui compare l'impact de divers types d'exercices sur le mouvement, la qualité de vie et le développement d'effets secondaires négatifs chez les adultes atteints de la maladie de Parkinson, apporte des éclaircissements à ce sujet (2).

Ce que la recherche nous apprend

Bonne nouvelle! La revue systématique montre que divers types d'exercices structurés et supervisés peuvent améliorer le mouvement et la qualité de vie des adultes atteints de la maladie de Parkinson, par rapport à l'absence d'exercice physique.

Tout d'abord, examinons les données concernant le mouvement. Des données très sûres montrent que la danse améliore modérément le mouvement. Les données de faible certitude montrent que l'entraînement aquatique, l'entraînement à la marche, à l'équilibre et au fonctionnement, et l'entraînement combinant plusieurs exercices peuvent améliorer modérément le mouvement, tandis que l'entraînement à l'endurance et les exercices psychocorporels peuvent améliorer le mouvement dans une faible mesure. Malheureusement, l'entraînement à la flexibilité peut avoir peu ou pas d'impact positif sur le mouvement, et il n'est pas clair si la musculation et le LSVT-BIG pour « *Lee Silverman Voice training BIG* » — une forme de thérapie spécifique à la maladie de Parkinson — ont un impact sur le mouvement.

Deuxièmement, examinons les données relatives à la qualité de vie. Des données de certitude modérée montrent que l'entraînement aquatique améliore probablement modérément la qualité de vie, tandis que des données de certitude faible montrent que l'entraînement à la marche, à l'équilibre et au fonctionnement et les exercices combinés peuvent l'améliorer légèrement. Malheureusement, on ne sait pas si la danse, l'entraînement psychocorporel, l'entraînement de la force et de la résistance, l'entraînement de la souplesse, le LSVT BIG et les jeux ont un impact sur la qualité de vie.

Troisièmement, nous devons nous demander si ces interventions ont des effets secondaires. Bien que les preuves soient très incertaines et que toutes les études n'aient pas fait état d'effets secondaires, celles qui l'ont fait signalent que les chutes et les douleurs sont les plus fréquentes. Malgré le risque de chutes et de douleurs, les auteurs de l'étude notent que, dans l'ensemble, l'exercice physique pour les personnes atteintes de la maladie de Parkinson semble « relativement sûr ».

Dans l'ensemble, il semble qu'il n'y ait pas beaucoup de différences entre les types d'exercices. Cela signifie que si vous vivez avec la maladie de Parkinson, vous avez le choix entre un grand nombre d'exercices! En conséquence, vous pouvez travailler avec votre équipe soignante pour mettre au point un programme d'exercices sûr qui correspond à vos intérêts et à vos besoins, qui vous aide à atteindre vos objectifs grâce à l'exercice et qui s'adapte à toutes les limitations que vous pouvez avoir. Des recherches supplémentaires sont nécessaires pour renforcer la certitude des preuves et notre confiance dans les résultats (2).

