

BOUGER POUR AMÉLIORER SA FORCE



BULLETIN DU PROGRAMME SMART DE VON

JUILLET 2023



Il n'y a pas de meilleur moment que le moment présent pour prendre l'habitude d'intégrer l'activité physique à votre quotidien. En effet, maintenant que le temps chaud est arrivé, profitez-en pour passer du temps dehors avec vos proches. Pourquoi ne pas faire une marche ou jardiner? Ce ne sont que deux exemples de façons de rester actifs pendant l'été.

Il peut être tout aussi efficace de créer des occasions de bouger durant la journée que de faire de l'exercice proprement dit. Bouger et faire de l'exercice non seulement améliore la force, mais cela offre aussi les bienfaits suivants :

Prévention de la maladie : Faire de l'activité physique régulièrement peut aider à prévenir beaucoup de maladies courantes, comme les maladies du cœur et le diabète. L'exercice renforce aussi la fonction immunitaire globale.

Amélioration de la santé mentale : Les avantages sont presque illimités. L'exercice stimule la production d'endorphines (hormone du bien-être), ce qui entraîne une réduction du stress et favorise le bonheur. De plus, l'exercice améliorerait *la qualité du sommeil*.

Réduction du risque de chute : L'exercice améliore la force en général, ce qui permet de demeurer autonome en cas de chute. De plus, il améliore l'équilibre et la coordination et réduit le risque de faire une chute.

Promotion de l'engagement social : Qu'on participe à une séance traditionnelle d'exercice en groupe ou à un groupe de marche, l'exercice peut être une activité sociale amusante qui permet de chasser les sentiments de solitude et de dépression.

Tout pour dire: *Un corps, c'est fait pour bouger!*

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)
- Nina Ngo, coordonnatrice, Windsor-Essex (nina.ngo@von.ca)

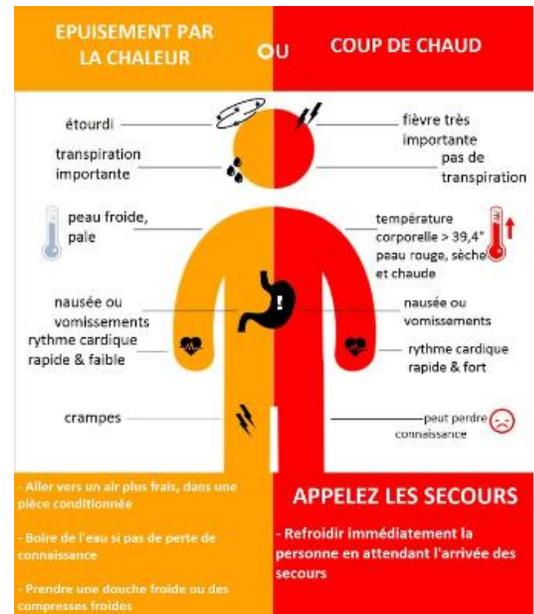


Faire de l'exercice en toute sécurité par temps chaud!

L'été est ici et le temps se réchauffe. Si vous choisissez de faire de l'exercice dehors, ne serait-ce que faire une marche, voici quelques conseils à suivre pour éviter les troubles liés à la chaleur, comme les crampes, la déshydratation et l'épuisement par la chaleur, ainsi que les signes et les symptômes à surveiller.

Buvez beaucoup de liquides, comme de l'eau, des jus de fruits ou de légumes ou des boissons contenant des électrolytes.

1. Si vous n'avez pas l'air climatisé ou de ventilateur à la maison, essayez de garder l'endroit le plus frais possible; utilisez le four le moins souvent possible et fermez les stores.
2. S'il fait chaud chez vous, essayez de passer les heures les plus chaudes de la journée dans un lieu climatisé.
3. Habillez-vous convenablement. Portez des vêtements légers de couleur pâle et faits de tissus naturels comme le coton. Protégez-vous en portant un chapeau et des lunettes de soleil.
4. Ne faites pas d'exercice dehors lorsque les rayons du soleil sont à leur plus fort, soit en fin de matinée et en début d'après-midi.
5. Utilisez toujours un écran solaire à large spectre ayant un FPS de 15 ou plus. Réappliquez-en au cours de la journée.
6. Demandez à votre médecin si certains de vos médicaments peuvent vous rendre plus sensible à la chaleur ou aux coups de soleil.



Protégez-vous! Respectez vos limites!

Voici Donna, notre participante vedette



Donna participe au programme d'exercices SMART de VON. Elle croit fermement aux bienfaits de l'exercice. Elle adore les séances d'exercices de VON et y participe régulièrement. **Donna célébrera son 101^e anniversaire le 25 juillet!** Jusqu'à 80 ans, elle faisait le trajet aller-retour en Floride, seule, pour aller y passer l'hiver. Ses exercices préférés, ce sont les ciseaux et les sauts avec écart en position assise.

Donna croit qu'un des bienfaits de l'exercice, c'est le maintien de la vivacité d'esprit. Toutes les semaines, elle joue à une version avancée de bridge réplique avec trois autres résidents, et on l'aperçoit souvent à la table de casse-tête. Elle est très sympathique et toujours souriante.

Donna crée des occasions de bouger pendant la journée. Par exemple, en attendant l'ascenseur, elle fait des levées de jambe vers l'avant, le côté et l'arrière. Elle est une grande source d'inspiration pour tous et recommande fortement le programme SMART de VON. **BON ANNIVERSAIRE DONNA!**

Le saviez-vous?

([Chutes chez les aînés](#))

Les chutes sont la principale cause de décès par blessure, d'hospitalisation et de visites aux urgences chez les personnes âgées au Canada. Les chutes chez les aînés ont coûté 5,6 milliards de dollars en 2018 – presque 20 % du coût total des blessures au Canada.

Notre corps change naturellement avec l'âge, et ces changements ont des répercussions sur notre façon de nous sentir, de bouger et de nous comporter. Une chute peut avoir un impact dévastateur et durable sur une personne, entraînant des blessures, des douleurs chroniques et une diminution de la qualité de vie. Même si elle ne cause pas de blessure, une chute peut affecter la confiance d'une personne âgée et l'obliger à réduire ses activités. La bonne nouvelle, c'est qu'il est possible de prendre des mesures pour prévenir les chutes.

Consultez notre section Ressources ci-dessous pour trouver de l'information sur la façon d'évaluer les risques, de prévenir une chute, de se relever en toute sécurité après une chute et sur les chutes et leurs liens avec diverses questions comme la vision, les médicaments, les maladies chroniques, les troubles cognitifs et plus encore.

Stratégies clés pour prévenir les chutes

Voici les mesures les plus efficaces que vous pouvez prendre pour prévenir les chutes, selon l'évaluation de l'Agence de la santé publique du Canada et de Finding Balance (Trouver l'équilibre), un programme pour les aînés et les soignants créé par le Injury Prevention Centre de l'Université de l'Alberta.

- Faites de l'exercice : mettez votre équilibre à l'épreuve et développez votre force.
- Dormez suffisamment.
- Prenez votre temps : ne vous pressez pas en marchant ou en vous levant.
- Conservez un bon équilibre physiologique grâce à une bonne nutrition et une hydratation suffisante.
- Faites vérifier régulièrement votre vue et votre ouïe.
- Gérez vos médicaments et passez-les en revue régulièrement avec votre pharmacien ou votre médecin, car certains d'entre eux peuvent causer des étourdissements et des chutes.
- Portez des chaussures solides et bien ajustées.
- Envisagez d'utiliser une canne ou un autre dispositif d'aide à la mobilité au besoin.
- Utilisez correctement vos lunettes et appareils auditifs.

Au domicile

Assurez-vous d'avoir un éclairage adéquat dans les couloirs, les escaliers et les allées ainsi que dans la chambre à coucher et la salle de bain.

Gardez les escaliers libres d'objets encombrants et les escaliers et trottoirs extérieurs exempts d'objets encombrants, de glace ou de neige.

Installez des rampes le long des escaliers et des barres d'appui de sécurité dans la salle de bains.

Inspectez votre domicile pour détecter les risques potentiels de glissade ou de trébuchement et utilisez des tapis antidérapants.

Veillez à ce que les objets et produits utilisés régulièrement soient à portée de main.

Chronique mensuelle : Instructrice du programme SMART de VON



CAREY BRUYERE

C'est bien avant de devenir infirmière autorisée que j'ai découvert ma passion pour les personnes âgées. En effet, dès le début de mon parcours, en tant que bénévole aux soins palliatifs ou préposée aux services de soutien à la personne, j'ai su que je voulais prendre soin des aînés. Pourquoi? Je trouve que c'est merveilleux de passer du temps avec les personnes âgées, de les écouter raconter leurs histoires et d'obtenir une nouvelle perspective de la vie. En tant qu'infirmière, je me spécialise en psychogériatrie; je me consacre aux soins des personnes atteintes de troubles cognitifs et à la défense de leurs intérêts.

Je me considère chanceuse de m'être fait offrir par VON de Chatham-Kent un poste d'instructrice de cours de conditionnement physique en groupe. Je suis ravie de me joindre à un organisme qui privilégie la prestation à la population vieillissante de soins holistiques qui répondent à des besoins d'ordre physique, affectif, spirituel et psychologique.

En plus de mon rôle chez VON, j'offre un soutien individuel à mes clients canins. J'adore leurs personnalités distinctes et je leur offre un séjour qui répond à leurs besoins particuliers. Par ailleurs, j'aime « suer » au centre de conditionnement physique; j'aime aussi m'adonner à l'haltérophilie et à la boxe!

Portail sur le vieillissement optimal de McMaster

Mettez un pied devant l'autre! Les exercices ciblant les pieds peuvent-ils vous aider à rester solide sur vos deux pieds?

mcmasteroptimalaging.org



Beaucoup d'entre nous ont entendu l'expression « avoir les pieds sur terre ». Elle est généralement utilisée pour signifier qu'une personne est réaliste et qu'elle fait preuve de sens pratique. Mais dans un sens très littéral, être capable de se déplacer en toute sécurité lorsque l'on est debout est important pour prévenir les chutes.

Dans le monde, les chutes sont la deuxième cause de décès par blessure non intentionnelle. Les personnes âgées subissent le plus grand nombre de chutes qui entraînent la mort. Qui plus est, les chutes qui ne sont pas fatales peuvent entraîner des blessures et un handicap, augmentant ainsi la probabilité de soins de longue durée et de placement en institution. Cependant, nous pouvons prendre des mesures actives pour réduire le risque d'une chute potentiellement dangereuse. L'exercice est une stratégie qui peut aider à prévenir les chutes, et en particulier celles qui entraînent des blessures. L'entraînement musculaire, les activités qui améliorent la flexibilité et le tai chi sont quelques types d'exercices bénéfiques. Le maintien de la santé de nos pieds par des visites chez un podiatre est une autre méthode sur laquelle nous pouvons nous appuyer pour prévenir les chutes. Donc, si l'exercice et le soin des pieds sont des stratégies bénéfiques, devrions-nous ajouter des exercices qui ciblent nos pieds à notre boîte à outils de prévention des chutes?

Eh bien, la recherche a identifié la force des muscles intrinsèques du pied comme un facteur prédictif des chutes. Les muscles intrinsèques du pied sont de petits muscles que l'on trouve dans le pied. Nous pouvons compter sur ces muscles pour effectuer de petits mouvements comme l'extension ou la flexion de nos orteils. Ils fournissent également de la stabilité et des informations que d'autres muscles du pied utilisent pour produire de grands mouvements, comme la course ou la marche. Sans surprise, il semble que les muscles intrinsèques du pied soient plus petits et plus faibles chez les personnes âgées que chez les jeunes. Les modifications de la force musculaire peuvent avoir un impact sur l'équilibre et la capacité à effectuer des activités quotidiennes essentielles. Dans ce contexte, il n'est pas exagéré de penser que les exercices qui renforcent les muscles intrinsèques du pied peuvent être bénéfiques.

Mais avant de nous engager à pratiquer ces exercices, partons du bon pied en vérifiant les preuves!

Ce que la recherche nous apprend

Une revue systématique récente s'est penchée sur les effets des exercices de renforcement des muscles intrinsèques du pied (c'est-à-dire des exercices de renforcement du pied et de la cheville) sur la mobilité fonctionnelle des personnes âgées de 65 ans et plus, indépendantes, en bonne santé et vivant dans la communauté. Les programmes de renforcement des muscles intrinsèques du pied comprenaient des exercices tels que la saisie de petits objets avec les orteils, le port de chaussures coussinées, la levée des talons, l'élévation des mollets et des exercices de la cheville. Certaines études comprenaient également d'autres stratégies simultanées comme les semelles orthopédiques et l'éducation. La revue systématique révèle que les programmes de renforcement des muscles intrinsèques du pied peuvent améliorer la force des orteils, l'équilibre et certains aspects de la mobilité fonctionnelle. La bonne nouvelle ne s'arrête pas là avec la découverte que ces programmes peuvent même réduire le risque de chute. Malheureusement, ils n'ont pas d'effet sur la peur de tomber.

Le renforcement des muscles intrinsèques du pied peut souvent être effectué dans le confort de votre domicile avec un minimum d'assistance. Demandez à votre équipe soignante si ces types d'exercices ciblés pour les pieds vous conviennent et comment les exécuter en toute sécurité, seul ou sous la supervision d'un soignant ou d'un professionnel.

Dernières nouvelles de VON

Il n'y aura pas de séance le 3 juillet.



Programme SMART de VON - exercice et prévention des chutes

Windsor-Essex | Chatham-Kent | Sarnia-Lambton

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

Nina Ngo, coordonnatrice : nina.ngo@von.ca

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