

BOUGER POUR AMÉLIORER SA FORCE



BULLETIN DU PROGRAMME SMART DE VON

JUIN 2024



BON MOIS DES AÎNÉS!

Depuis plusieurs années, juin est reconnu comme le Mois des aînés en Ontario. Grâce au projet loi 70, *Loi de 2023 sur le Mois des personnes âgées*, qui a été présenté en février 2023, l'Ontario deviendra la première province à proclamer officiellement le mois de juin Mois des personnes âgées. Le projet de loi est actuellement entre les mains du Comité permanent de la politique sociale. La loi proposée a pour but de favoriser l'engagement et l'inclusion des personnes âgées dans leurs communautés ainsi que de promouvoir la création de communautés-amies des aînés.

Profitions donc du mois de juin pour reconnaître la contribution des personnes âgées à notre communauté ainsi que pour mettre en lumière leur sagesse et tout ce qu'elles ont à raconter. Que ce soit par leur bénévolat ou leur leadership, les personnes âgées ont beaucoup à offrir.

En tant que société, nous devrions chercher des moyens de favoriser la longévité et la résilience chez les aînés. L'âge n'est qu'un nombre et il faut donner aux personnes âgées l'autonomie qui leur permettra de prendre elles-mêmes les décisions qui les concernent, et ce, le plus longtemps possible. Les personnes âgées ont la capacité de faire ce qu'elles veulent et on devrait les encourager à essayer de nouvelles activités dans la mesure du possible. Adonnez-vous à une nouvelle activité aujourd'hui!



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, kinésiologue
(melissa.baldock@von.ca)



LES ZONES BLEUES : LEÇONS TIRÉES DES CENTENAIRES

par Dan Buettner et Sam Skemp

Résumé : Une expédition de National Geographic dirigée par Dan Buettner qui avait pour but de dévoiler les secrets de la longévité a donné lieu à la découverte des 5 endroits dans le monde où les gens ont tendance à vivre plus de 100 ans; on appelle ces régions les zones bleues. Dan Buettner et son équipe de démographes, de scientifiques et d'anthropologues ont réussi à établir 9 similitudes, appelés le « Power 9 » à partir de dénominateurs communs scientifiquement fondés des zones bleues. Ils ont depuis fait découvrir ces principes à des communautés américaines en collaborant avec des responsables de politiques, des entreprises locales, des écoles et des individus afin de façonner les environnements des communautés du projet des zones bleues. Ces efforts ont révélé qu'une personne à elle seule ne peut être responsable du maintien d'un environnement sain; toutefois, grâce à l'apport de changements sur le plan des politiques et de l'environnement, les communautés du projet des zones bleues ont réussi à prolonger l'espérance de vie, à réduire l'obésité et à faire du choix santé le choix facile pour des millions d'Américains et d'Américaines.

Power 9 (les neuf principes)

1. *Bouger naturellement* – bouger dans l'environnement naturel qui nous entoure; ne pas utiliser d'aides mécaniques.
2. *Avoir un but dans la vie* – « pourquoi je me lève le matin »; connaître son « pourquoi » peut ajouter 7 ans à la vie.
3. *À bas le stress, vive la détente* – créer, consciemment, des moments de détente tous les jours pour éliminer le stress.
4. *La règle des 80 %* – ne pas manger à plus de 80 % de sa faim; on pourrait attribuer au 20 % qui reste la perte ou le gain de poids.
5. *Adopter une alimentation végétale* – le régime alimentaire des centenaires se compose majoritairement de légumineuses, telles que les féveroles, les haricots noirs, les fèves de soja et les lentilles.
6. *Boire avec modération* – consommer de l'alcool avec modération et régulièrement avec des amis et en mangeant.
7. *Fort sentiment d'appartenance* – appartenir à un groupe (p. ex. communauté confessionnelle) peut ajouter de 4 à 14 ans à l'espérance de vie.
8. *Priorité à la famille* – garder les personnes âgées présentes; s'engager à avoir un ou une partenaire pour la vie; investir dans ses enfants.
9. *Vie sociale* – créer un cercle social sur lequel on peut compter; les réseaux sociaux aident à façonner des comportements sains.

Sources

Buettner, D. (novembre 2005). National Geographic. The Secrets of Long Life. https://www.bluezones.com/wp-content/uploads/2015/01/Nat_Geo_LongevityF.pdf
Buettner, D., et Skemp, S. (7 juillet 2016). « Blue zones: Lessons from the world's longest lived ». *American Journal of Lifestyle Medicine*.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6125071/>

L'ÉQUIPE DU PROGRAMME SMART DE VON EN FORMATION : AVRIL 2024

Environ tous les quatre mois, les membres de l'équipe du programme SMART de VON Érié St. Clair participent ensemble à une journée de formation, de résolution de problèmes, de consolidation d'équipe et d'apprentissage mutuel. En avril, Val Shah, créatrice et fondatrice de DRÖM (tambour et conditionnement physique) s'est jointe à l'équipe SMART et a animé une séance DRÖM ainsi que des exercices de consolidation d'équipe. Val a insisté sur l'importance du jeu, surtout en vieillissant. L'équipe s'est bien amusée à bouger le corps, à rire et à se donner **la permission de jouer** – faites de même!



Équipe du programme SMART de VON en compagnie de Val Shah de DRÖM
À l'arrière : Susan M., Scott D., Megan V., Val S. (DRÖM), Peggy G., Dianne W., Susan B., Marilyn T., Nancy V. et Donna W.
À l'avant : Katie E., Melissa B., Khrista B., Bob B., Anne C., Rosemary S. et Chalaine A.



Des membres de l'équipe SMART font un exercice de consolidation d'équipe.

RÉFLEXION

Réfléchissons aux **zones bleues** et aux neuf points communs de celles-ci. Comment pouvez-vous en intégrer à votre quotidien? Prenez le temps d'inscrire vos idées et vos intentions dans les espaces ci-dessous.

Matière à réflexion : Comment voulez-vous vivre vos prochaines années?

But dans la vie : Pourquoi vous levez-vous tous les matins?

À bas le stress : Que faites-vous pour réduire le stress?

Alimentation végétale : Quel est votre repas d'origine végétale préféré?

Vie sociale : Qui fait partie de votre cercle social?

LES ZONES BLEUES



VOICI NOTRE NOUVELLE COORDONNATRICE DE PROGRAMME ERICA DEMARTINIS



Bonjour! Je m'appelle Erica Demartinis et je suis ravie de me joindre à l'équipe SMART d'Érié St. Clair! Je suis née et j'ai grandi à Chatham Kent et je viens de recevoir mon diplôme en kinésiologie de l'Université Western. Ma dernière année d'études, j'ai eu l'occasion de travailler comme stagiaire avec l'équipe SMART de VON de London. Ce stage m'a permis d'en apprendre sur le fonctionnement du bureau ainsi que d'animer des séances de conditionnement physique dans la communauté. Ce fut pour moi une expérience transformative qui m'a permis de mieux comprendre le vieillissement en santé et, finalement, d'assumer un rôle au sein de l'équipe SMART de Chatham. Depuis 2022, je suis co-coordonnatrice du programme parascolaire HARK de l'organisme Investing in Children. À ce titre, j'ai organisé des activités physiques toutes les semaines, j'ai servi des collations santé et j'ai animé des activités de pleine conscience pour des enfants de quartiers démunis de London. De plus, j'ai récemment fait du bénévolat à une clinique de physiothérapie où j'ai pu, avec l'aide du physiothérapeute, administrer des modalités de traitement manuel et des programmes d'exercice personnalisés. En dehors de mes activités professionnelles, j'adore passer du temps en plein air et faire de l'activité physique. J'aime jouer au soccer, courir et m'entraîner le plus souvent possible. Je suis fébrile à l'idée de partager ma passion et mes compétences avec l'équipe SMART d'Érié St. Clair et je me réjouis à la perspective d'avoir une incidence positive sur la communauté de Chatham Kent.

LA DIGNITÉ DU RISQUE

Aucun être humain n'échappe au processus de vieillissement. À mesure que les gens vieillissent, il arrive souvent qu'on remette en question leurs capacités et qu'on leur donne l'impression qu'ils ne sont plus capables d'accomplir certaines tâches dont ils se sont toujours acquittés. Dans bien des cas, les stéréotypes associés aux personnes âgées découlent de bonnes intentions malavisées ayant pour but de protéger les aînés des dangers. Par exemple, on pourrait, à raison ou à tort, étiqueter les aînés comme étant fragiles et, dans l'intérêt de leur bien-être, les empêcher de prendre des décisions. Il pourrait s'agir d'une décision concernant une activité banale, comme aller à l'épicerie, ou une activité extrême, comme escalader une montagne dans un parc national. Quelle que soit la situation, les risques associés à certaines activités peuvent inquiéter les proches d'une personne âgée. Par conséquent, ces derniers pourraient finir par empêcher leur proche de participer – sans leur laisser le choix. Mais, est-ce vraiment à eux de prendre cette décision?

Bengt Nirje, médecin suédois, a été le premier à explorer, en 1960, le concept du risque en ce qui a trait aux personnes âgées et aux personnes ayant une déficience. Selon lui, avoir le droit d'être humain, c'est avoir le droit d'échouer... refuser à quelqu'un la possibilité de commettre des erreurs, c'est violer son droit de prendre des décisions au sujet de sa propre vie. » C'est en 1972 que Robert Perske a proposé le terme « dignité du risque ». À son avis, la surprotection peut empêcher les gens de s'épanouir pleinement. Bon nombre de nos plus grands exploits ont été réalisés à la dure : nous avons pris des risques, nous avons échoué, nous avons souffert, nous nous sommes relevés, puis nous avons essayé de nouveau... on nous a donné la chance d'essayer.

En ce qui concerne les chutes et le risque, on nous rappelle que la plupart des chutes sont évitables étant donné que les facteurs de risque sont traitables. Dans cette optique, Stephen Robinovitch, Ph. D., de l'Université Simon Fraser, expert en prévention des chutes, vous demande de réfléchir à ce qui suit :

Pensez à la dernière chute que vous avez faite.

1. Est-ce que la chute a été causée par la prise de risques irraisonnables ou par une décision insouciance?
2. Est-ce qu'une personne raisonnable aurait essayé de prévenir la chute ou de modifier la façon dont vous avez exécuté l'activité qui a causé la chute?
3. Accepteriez-vous d'obtenir l'approbation d'une autre personne avant d'exécuter l'activité qui a causé la chute?

Il y a des risques partout autour de nous dans le quotidien. C'est à chaque personne, quel que soit son âge, d'accepter les risques et de les gérer de manière à vivre sa vie pleinement.

Robinovitch, Ph. D, S. (5 octobre 2023). The dignity of risk and falls in older adults (Stephen Robinovitch, Ph. D.). YouTube.
https://www.youtube.com/watch?v=uvwXbHbRwQ0&ab_channel=FallPreventionCommunityofPractice

FAITS SAILLANTS DES MARCHES DU MERCREDI : MAI 2024



Les marcheurs s'arrêtent pour observer des tortues qui se chauffent au soleil au Ojibway Nature Centre le 8 mai.



Des marcheurs SMART multigénérationnels sont entourés des beautés de la nature le long du sentier Ganatchio le 15 mai.



SMART Centennial Park le 22 mai, Sarnia