

# BOUGER POUR AMÉLIORER SA FORCE



## BULLETIN DU PROGRAMME SMART DE VON

MAI 2023



*Il était un vieil homme à la barbe fleurie,  
Qui disait « Voyez-vous, je vous l'avais bien dit! –  
Un roitelet, quatre alouettes,  
Deux hiboux et une poulette,  
Ont tous bâti leur nid dans ma barbe fleurie! »*

de **Edward Lear**



Parfois, tout ce qu'il nous faut, c'est de rire un peu. Le 12 mai, c'est la journée nationale du limerick. Un limerick est un poème humoristique composé de cinq vers rimés (aabba).

On dit que rire, c'est le meilleur remède. En effet, rire peut améliorer les relations, favoriser la santé physique et émotionnelle, promouvoir l'adoption d'une attitude positive, renforcer le système immunitaire, réduire la douleur et protéger contre les effets nuisibles du stress et de la tension chroniques.

Répandez le rire ce mois-ci : composez une chanson comique, créez un poème humoristique ou écrivez quelques blagues. Répandez la joie dans votre entourage!

### 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](mailto:khrista.boon@von.ca))
- Nina Ngo, coordonnatrice, Windsor-Essex ([nina.ngo@von.ca](mailto:nina.ngo@von.ca))





Mai est le Mois de sensibilisation à la santé mentale. Profitez-en pour en apprendre sur les problèmes de santé mentale et en discuter avec d'autres. C'est une bonne occasion de réfléchir aux effets que la maladie mentale peut avoir sur vos proches.

Signes à surveiller : isolement, sautes d'humeur extrêmes, pensées confuses, réduction de la capacité de se concentrer, craintes ou inquiétudes excessives, grande fatigue, incapacité de gérer les problèmes quotidiens et changements importants des habitudes alimentaires, entre autres. Assurez-vous que vos proches vont bien. Il est important d'avoir une relation ouverte fondée sur la confiance avec les membres de votre réseau de soutien.

### PRENDRE SOIN DE VOTRE SANTÉ MENTALE ET DE VOTRE BIEN-ÊTRE

<b>Avoir une routine</b>	<b>Prendre de grandes respirations</b>	<b>Appeler un proche</b>	<b>Bien s'amuser</b>	<b>Ouvrir les fenêtres</b>	<b>Aider les autres</b>
					
Organisez votre journée et gardez de bonnes habitudes	Les exercices de respiration peuvent atténuer le stress	S'appuyer les uns sur les autres pour obtenir du soutien	Jouer en ligne avec des amis ou commencer un passe-temps	La lumière du soleil peut améliorer votre humeur	Obtenir des fournitures essentielles pour un voisin

TORONTO.CA/COVID19

TORONTO Public Health



Aujourd'hui, nous mettons en vedette une de nos bénévoles, Sharon, qui fait du bénévolat dans la région de Windsor-Essex.

« Comme j'ai toujours eu le goût d'apprendre, j'ai fait carrière dans l'enseignement pendant plus de 30 ans. Aujourd'hui à la retraite, j'aime les choses qui me font sourire tous les jours, comme passer du temps en plein air, me faire accueillir par mon chien qui remue la queue, faire de longues promenades avec mon mari, jaser avec mes amies, prendre un thé et des biscuits avec ma mère et travailler dans mon studio (beau mot pour désigner la chambre d'amis), où je peux jouer et mettre ma créativité à l'œuvre.

Comme j'accorde beaucoup d'importance à l'adoption d'une vie active, j'ai trouvé mon expérience de bénévolat au sein de l'équipe du programme SMART de VON enrichissante et stimulante dès le début. Je me sens

privilegiée de pouvoir animer des séances de mise en forme à Harrowood pour ce magnifique groupe qui m'inspire jour après jour et qui égaie ma journée. »

## Le saviez-vous?

Saviez-vous que mai est le mois de sensibilisation à l'importance de la parole et de l'audition?

Le Mois de la parole et de l'audition a pour but de sensibiliser la population aux effets que la perte auditive et les problèmes liés à la parole peuvent avoir sur la communication.

La perte de l'ouïe ou de la parole peut avoir de nombreuses causes. Nous oublions souvent l'importance de l'audition et de la parole dans notre vie.

Pensez-y. Le fait de ne pas entendre ce qui se passe autour de vous peut augmenter votre risque de chute. De même, si vous tombez et que vous n'avez pas la capacité de communiquer aux autres qu'il existe un danger, une autre chute pourrait se produire.

L'ouïe est un sens qui nous permet de nous situer dans l'espace. Une perte auditive peut augmenter le risque de chute en raison de la perte d'équilibre.

Quant à la parole, elle permet aux gens de communiquer entre eux. Les obstacles à la parole peuvent aller de l'obstacle langagier à l'incapacité de parler.

Si vous ou un proche êtes à risque de chute, il est important d'avoir en place des mesures de protection au cas où une chute survient à domicile ou ailleurs.

Voici quelques façons de prévenir les chutes ou de réduire votre risque de tomber si vous avez des problèmes liés à l'audition ou à la communication.

- Exercez-vous à communiquer des mots clés que les autres comprendront (p. ex. aide, blessé ou tombé – *help, hurt, fall*).
- Portez un bracelet MedicAlert muni d'une alarme.
- Utilisez la fonctionnalité Détection de chute sur la montre Apple Watch.
- Utilisez le système de copain lorsque vous vous rendez dans des lieux qui ne vous sont pas familiers.
- Faites évaluer votre ouïe régulièrement par un professionnel de la santé.
- Songez à recevoir des services d'orthophonie.
- Gardez vos prothèses auditives chargées en tout temps.
- Ayez dans votre portefeuille le numéro à composer en cas d'urgence et des renseignements importants (votre nom, votre langue, le nom de la personne à appeler en cas d'urgence, la liste de vos médicaments et d'autres renseignements pertinents).



# Chronique mensuelle : Instructrice du programme SMART de VON



**Nina Ngo**

Nina vient de se joindre à l'équipe du Programme SMART de VON – exercice et prévention des chutes. Elle est ravie de faire partie d'une équipe qui a les mêmes valeurs qu'elle. Nina a eu la chance de fréquenter trois écoles à trois endroits différents. Ses connaissances approfondies sur le comportement sédentaire, l'inactivité physique et la nutrition témoignent de sa passion pour la santé, la mise en forme et la qualité de vie des membres de son entourage. Bien que Nina adore voyager, découvrir de nouveaux plats et partir à l'aventure, elle a toujours fait de Windsor-comté d'Essex son chez-soi. Elle a déjà travaillé dans un centre de conditionnement physique, ainsi qu'en milieu hospitalier et dans des cliniques privées de physiothérapie.

Voici quelques-unes de ses expressions motivationnelles préférées :

« *Le mouvement est un bon REMÈDE!* »

« *L'exercice change non seulement votre corps, mais aussi votre esprit, votre attitude et votre humeur.* »

« *Rien n'est impossible!* »

### Trois stratégies fondées sur des données probantes pour la santé des pieds

[\(\[mcmasteroptimalaging.org\]\(http://mcmasteroptimalaging.org\)\)](http://mcmasteroptimalaging.org)



Nos pieds nous aident à avancer dans la vie, littéralement. Mais pour mettre en avant nos meilleurs atouts, nous devons faire de la santé de nos pieds une priorité. Posez-vous ces deux questions essentielles : 1) à quelle fréquence est-ce que je vérifie la santé de mes pieds, et 2) est-ce que je traite les problèmes que j'identifie? Qu'il s'agisse de blessures, d'infections, de déformations ou autres, la liste des problèmes que nos pieds peuvent rencontrer va bien au-delà de cette table basse que nos orteils semblent toujours heurter. Voici quelques stratégies fondées sur la recherche qui peuvent améliorer la santé de nos pieds et réduire les complications liées à de mauvaises pratiques de soins des pieds et à certaines maladies.

#### 1. Des examens de routine à domicile

Le diabète augmente le risque de développer des blessures ouvertes ou des plaies sur les pieds, également appelées des ulcères du pied. Ces ulcères peuvent être causés par des lésions nerveuses qui empêchent les personnes diabétiques de se rendre compte qu'elles se sont blessées aux pieds, par une mauvaise circulation, par une peau sèche qui entraîne des talons fissurés et par des déformations musculaires qui ont un impact supplémentaire sur la peau et les tissus endommagés. Tout d'abord, il est essentiel de connaître les signes et les symptômes qui indiquent que quelque chose ne va pas, notamment la perte de sensation dans les pieds, l'engourdissement et les picotements. Cette plus grande sensibilisation doit être complétée par un examen quotidien des pieds, au cours duquel les personnes les nettoient et les hydratent. Une attention particulière doit être accordée aux coupures et aux plaies ouvertes, à la décoloration, aux ongles d'orteil épais, aux ampoules, à la sécheresse et aux fissures. Les personnes diabétiques doivent également éviter de marcher pieds nus et opter plutôt pour des chaussures bien ajustées. Enfin, même les personnes non diabétiques doivent être attentives aux problèmes mentionnés et les résoudre rapidement.

#### 2. Le renforcement des muscles intrinsèques du pied

L'état de nos pieds n'est pas toujours au rang des priorités lorsque nous pensons aux chutes. Pourtant, les recherches montrent qu'il devrait être une préoccupation majeure. Prenons par exemple la force de nos muscles intrinsèques du pied ou, plus simplement, les petits muscles de nos pieds qui contribuent aux petits mouvements et à la stabilité et fournissent les informations utilisées pour effectuer les grands mouvements. Malheureusement, les muscles intrinsèques du pied ont tendance à être plus petits et plus faibles chez les personnes âgées, ce qui peut avoir un impact sur l'équilibre et l'exécution des activités quotidiennes. Les recherches montrent que les programmes de renforcement du pied et de la cheville peuvent améliorer la force des orteils, l'équilibre et certains aspects de la mobilité fonctionnelle chez les personnes âgées de 65 ans et plus qui sont indépendantes, généralement en bonne santé et qui vivent dans la collectivité.

#### 3. Des visites chez le médecin ou le spécialiste des pieds

Si l'investissement personnel en temps et en efforts pour améliorer et préserver la santé de nos pieds est une partie essentielle de l'équation, le recours à des soins professionnels en est une autre. Par exemple, les podiatres travaillent à diagnostiquer et à traiter les problèmes liés à nos membres inférieurs. Les recherches montrent que les soins à composantes multiples — qui impliquent des soins podiatriques comprenant des conseils, des informations, des exercices, des chaussures et des orthèses — et les soins à facettes multiples — qui impliquent des évaluations des risques effectuées par une équipe de professionnels de différentes spécialités et l'orientation vers un podiatre — peuvent réduire les chutes chez les personnes âgées.

#### Dernières nouvelles de VON

**Il n'y aura pas de séance le 22 mai prochain.**



#### Programme SMART de VON - exercice et prévention des chutes

Windsor-Essex | Chatham-Kent | Sarnia-Lambton

Khrista Boon, superviseure de programme :  
[khrista.boon@von.ca](mailto:khrista.boon@von.ca)

Nina Ngo, coordonnatrice : [nina.ngo@von.ca](mailto:nina.ngo@von.ca)

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