

BOUGER POUR AMÉLIORER SA FORCE



BULLETIN DU PROGRAMME SMART DE VON

MAI 2024



Qui dit printemps dit nouveaux départs, réinvention et établissement de nouvelles routines, entre autres. Au mois de mai, on souligne diverses causes et initiatives de sensibilisation, notamment celles ayant trait à l'arthrite, au sommeil réparateur, à la santé mentale, à la santé de femmes et à la marche. Bien que ce soient toutes de bonnes causes, ce mois-ci, nous voulons souligner le mois de la marche en mettant en lumière les bienfaits de la marche comme forme d'exercice qui favorise le vieillissement en santé.

La marche est une excellente façon de maintenir la flexibilité, de renforcer les muscles, d'améliorer l'équilibre et la coordination (pour réduire le risque de chute), de réduire l'anxiété et la dépression et de conserver la mobilité générale. La marche peut se pratiquer seul ou en groupe, dans un espace restreint (p. ex. marcher sur place ou dans les couloirs d'un immeuble d'habitation) ou dans un vaste espace (p. ex. dans des sentiers ou autour d'une piste). La marche est une forme d'exercice extrêmement polyvalente accessible à diverses populations.

Nous vous mettons au défi de faire place à la marche au mois de mai en incorporant une marche à votre routine quotidienne. Marchez et profitez de l'air frais du printemps. Chaque pas compte!

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 groupes de marche ont de nombreux avantages pour la santé

<https://www.mcmasteroptimalaging.org/full-article/es/walking-groups-health-benefits-378?hl=walking>

Contexte

La pratique régulière de l'activité physique a de nombreux avantages pour la santé; toutefois la majorité des adultes ne sont pas suffisamment actifs pour obtenir ces avantages. La marche est un exercice d'intensité modérée que la plupart des personnes âgées peuvent pratiquer régulièrement. La marche en groupe s'avère un moyen agréable et peu coûteux pour les personnes âgées d'augmenter leur activité physique, moyen qui est social et facile de poursuivre à long terme. Aucune revue critique de la recherche n'a évalué les avantages globaux en matière de santé des groupes de marche.

Comment la revue critique a été menée

Les études faisaient appel à 1 843 adultes (âge moyen de 58 ans). Quinze études portent sur les personnes âgées.

Les caractéristiques principales des études sont:

- la majorité des participants souffrent de maladies (y compris la démence, le diabète, la fibromyalgie, l'obésité, des problèmes de santé mentale, l'arthrite, la maladie de Parkinson)
- L'intensité de la marche varie de faible à vive et élevée.
- Les chercheurs ont mesuré les changements dans la santé physique et la condition physique, la qualité de vie et la dépression ainsi que l'observance du programme et les effets secondaires négatifs.

Ce que les chercheurs ont trouvé

- Les groupes de marche améliorent considérablement la pression artérielle, la fréquence cardiaque, la graisse corporelle, l'indice de masse corporelle, le cholestérol, la condition physique, la qualité de vie et la vitesse de marche. Le risque de dépression est également plus faible parmi les participants. 75 % des participants aux groupes de marche terminent l'ensemble du programme et on n'observe pas d'effets négatifs notables. On recommande des études futures évaluant les avantages des groupes de marche chez les adultes en bonne santé ainsi que l'intensité et la durée optimales de la marche.

Conclusion

Les groupes de marche offrent un large éventail de bienfaits pour la santé chez les adultes et peuvent être un moyen pratique d'encourager l'activité physique.

Pourquoi choisir la marche?

Le corps humain est fait pour bouger et, en vieillissant, il est d'autant plus important de le garder en mouvement. Dans les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les adultes âgés de 65 ans et plus, on recommande des activités physiques aérobies d'intensité moyenne à élevée d'une durée cumulative d'au moins 150 minutes par semaine. La marche est considérée comme une forme d'activité physique et procure de nombreux avantages pour la santé, notamment les suivants :

- Renforcer les muscles.
- Renforcer les os et prévenir l'ostéoporose et l'arthrose.
- Réduire la tension artérielle chez certaines personnes atteintes d'hypertension.
- Réduire le risque de maladie du cœur, d'AVC, de cancer du côlon et de diabète.
- Maintenir la flexibilité des articulations.
- Améliorer l'équilibre et la coordination et réduire le risque de chute.
- Augmenter le niveau d'énergie et l'endurance.
- Réduire l'anxiété et la dépression.
- Améliorer la vie sociale – la marche est une excellente occasion de sortir, de faire de nouvelles connaissances ou de socialiser avec des amis.

Bien que la marche soit une excellente forme d'entraînement cardio qui sert aussi à améliorer l'équilibre, vous devriez également intégrer d'autres formes d'exercices à votre quotidien, comme faire des exercices de renforcement musculaire au moins deux fois par semaine. Rassemblez vos amis de la bonne forme physique et allez faire une marche! **Combien de marches pouvez-vous faire en mai?**



Sources

- <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/Walking-the-benefits-for-older-people>
- https://csepguidelines.ca/language/fr/directives/adultes_65/

Le PROGRAMME SMART DE VON fête ses 30 ans!

Points saillants de son histoire

1994

- VON Middlesex Elgin (Ontario) offre la première séance de bien-être pour aînés en partenariat avec le Canadian Centre for Activity and Aging (CCAA).
- D'autres emplacements de VON dans le Sud de l'Ontario mettent en place des programmes de bien-être pour aînés dirigés par des bénévoles ou des pairs leaders/animateurs.

2002-2004

- VON Canada obtient du Fonds pour la santé de la population de l'Agence de la santé publique du Canada un financement à l'appui d'un projet pilote national visant la création et la mise en œuvre de séances de bien-être pour aînés dans trois communautés ainsi que l'élaboration d'un manuel de pratiques exemplaires destiné aux autres emplacements de VON et à l'ensemble de la communauté.

2004

- Le Fonds pour la santé de la population accorde à VON Canada un financement lui permettant d'étendre ses activités à d'autres emplacements et de minimiser les listes d'attente ainsi que de faciliter la dissémination à l'échelle nationale de son manuel de pratiques exemplaires SMART.
- VON Canada forge un partenariat avec le programme Feeling Better (programme d'exercice offert à domicile par des bénévoles).

2005

- VON Canada reçoit une subvention de la Fondation Trillium de l'Ontario à l'appui du projet *The Functional Fitness Continuum Initiative* (visant la mise en œuvre de programmes à domicile et en groupe).

2009

- On lance à Chatham-Kent les premières séances en groupe offertes dans la communauté et le programme à domicile.

2011

- Le programme SMART à domicile s'étend à Sarnia-Lambton.
- Agrément Canada accorde au programme SMART de VON une distinction de pratique exemplaire.

2013

- Avril : On commence à mettre en place dans la région de Windsor-Essex des séances en groupe offertes dans la communauté et des programmes à domicile.
- Septembre : Le ministère de la Santé instaure le Programme d'exercice en groupe SMART de VON dans 75 maisons de retraite du RLISS d'Érié St. Clair.

2014

- On commence à offrir des cours en français à Pain Court.

Aujourd'hui

- Plus de 255 séances d'exercice en groupe par semaine du programme SMART de VON offertes dans Érié St. Clair et le nombre de séances continue à grimper.
- Plus de 3 500 participants par semaine.
- 50 ateliers éducatifs et de formation par année sur la prévention des chutes.

JOIGNEZ-VOUS À NOUS EN MAI LORS DES MARCHES DU MERCREDI POUR CÉLÉBRER LE MOIS NATIONAL DE LA MARCHE!

Durant le mois de mai, l'équipe du programme SMART de VON organisera des marches du mercredi dans les régions de Windsor-Essex, de Chatham-Kent et de Sarnia-Lambton. Nous vous invitons à venir marcher avec nous.

Inscriptions : appelez Melissa au 519 254-4866, poste 6236.

(L'heure des marches varie d'un endroit à l'autre.)

Où allons-nous marcher?

MERCREDI 8 MAI

- **Ojibway Nature Centre, à 10 h (Windsor)**
(5200, ch. Matchett, Windsor)

MERCREDI 15 MAI

- **Sentier Ganatchio, à 10 h (Windsor)**
(Stationnement de la plage Sandpoint Beach)
- **Sentier Be-Fit, à 11 h (Chatham)**
(232, rue Chatham Sud, Blenheim)

MERCREDI 22 MAI

- **Parc Jackson, à 10 h (Windsor)**
(125, ch. Tecumseh E., Windsor)
- **Amherstburg Navy Yard, à 10 h (Amherstburg)**
(268, rue Dalhousie, Amherstburg)
- **Parc Centennial, à 13 h (Sarnia)**
(430, rue Front nord, Sarnia - rencontre au poteau du drapeau)

MERCREDI 29 MAI

- **Sentier Riverfront, à 10 h (Windsor)**
(Stationnement Riverside à l'av. Campbell – rencontre à la sculpture d'éléphant)
- **Parc Lakeside, à 10 h (Kingsville)**
(315, rue Queen, Kingsville)

À APPORTER

- Chaussures de course
- Bouteille d'eau
- Aides à la marche (au besoin)
- Ami de la bonne forme physique



CONNAISSEZ-VOUS LA MARCHÉ NORDIQUE?



QU'EST-CE QUE C'EST?

La marche nordique se pratique au moyen de bâtons de marche spécialisés qui accentuent les bienfaits pour la santé et le bien-être! On la décrit souvent comme du ski de fond sans skis.

BIENFAITS DE LA MARCHÉ NORDIQUE

- Renforcement du tonus musculaire
- Dépense de calories
- Amélioration de la posture

10 RAISONS D'ESSAYER LA MARCHÉ NORDIQUE

1. **Elle favorise la réduction du tour de taille** – Les abdominaux se contractent chaque fois que vous vous propulsez vers l'avant à l'aide des bâtons.
2. **Vos genoux et vos hanches vous en remercieront** – Les bâtons aident à alléger la charge sur les hanches et les genoux en la transférant au haut du corps.
3. **Elle augmente la dépense de calories** – Les données probantes abondent : la marche nordique permet de brûler de 20 à 46 % plus de calories que la marche traditionnelle. Wow!
4. **Elle favorise la tonification des bras et des épaules** – La marche nordique fait travailler 75 % des muscles – surtout ceux du haut du corps, qu'on utilise moins souvent.
5. **Elle favorise le contrôle de la glycémie** – Comme la marche nordique fait travailler tout le corps, elle permet de maîtriser la glycémie.
6. **Vous vous tiendrez plus droit et gagnerez en confiance** – Les muscles du haut du dos (ceux qui redressent les épaules) se contractent chaque fois que vous plantez le bâton et appuyez sur les poignées ergonomiques.
7. **C'est un entraînement amusant et social** – Invitez vos amis, vos parents ou vos enfants à en tirer tous les bienfaits avec vous.
8. **C'est une activité antistress extraordinaire** – Le mouvement fluide et rythmique offre une distraction des préoccupations quotidiennes et remonte le moral.
9. **Vous pouvez modifier l'intensité** – La marche nordique est une activité énergisante que tout le monde peut pratiquer, peu importe son âge ou ses habiletés athlétiques. Afin d'accélérer ou de ralentir la cadence, il suffit d'appuyer plus ou moins fort sur les poignées ergonomiques.
10. **C'est un excellent choix de rechange à la course** – Parcourez les sentiers ou les trottoirs de votre quartier en solo ou avec un groupe d'amis.

DIFFÉRENTS STYLES DE MARCHÉ NORDIQUE

BÂTONS DE MARCHÉ ACTIVATOR

Conçus pour favoriser l'équilibre et alléger la charge sur le dos et les articulations inférieures. On peut les utiliser à l'intérieur ou à l'extérieur.

Conviennent dans les cas suivants

- Arthrose de la hanche/du genou
- Avant et après un remplacement de la hanche ou du genou
- Après une opération pour sténose rachidienne
- Affections qui réduisent l'équilibre – Parkinson, sclérose en plaques et AVC
- Programmes de réadaptation
- Programmes pour aînés – permet de minimiser le risque de chute



BÂTONS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Conçus pour augmenter l'intensité de la marche et faire travailler tout le corps. Ce type de bâtons permet de brûler plus de calories et de tonifier les muscles abdominaux tout en allégeant la charge sur les articulations inférieures.

Conviennent aux activités et conditions suivantes :

- Randonnée
- Marche hivernale
- Raquette
- Toutes les saisons et tous les terrains!

Source et renseignements :

<https://urbanpoling.com/getting-started/>

