

BOUGER POUR AMÉLIORER SA FORCE



BULLETIN DU PROGRAMME SMART DE VON

MARS 2025



Alors que l'hiver tire à sa fin, nous espérons que vous avez profité pleinement de la magie qu'il a à offrir. En attendant impatiemment l'arrivée du printemps et du temps doux, nous pouvons trouver des façons d'améliorer nos habitudes d'exercice quotidiennes. Nous espérons que vous pouvez passer du temps en plein air à longueur d'année, mais c'est certainement plus facile de le faire lorsqu'il n'est pas nécessaire d'enfiler plusieurs couches de vêtements.

Le changement de saison est aussi une occasion de déterminer où vous en êtes par rapport aux objectifs que vous avez établis au début de l'année. Quels que soient vos objectifs ou les progrès réalisés, célébrez vos efforts et votre volonté d'améliorer votre bien-être général. Faites preuve de compassion à votre égard et reconnaissez que les changements ne se produisent pas du jour au lendemain. À l'approche du printemps, débarrassons-nous des blues de l'hiver et préparons-nous à amorcer la nouvelle saison avec assurance.



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)

-ou-

Meghan Simon, kinésiologue
(meghan.simon@von.ca)



LA TECHNOLOGIE ET LA PRÉVENTION DES CHUTES : QU'EST-CE QUE L'AVENIR NOUS RÉSERVE?

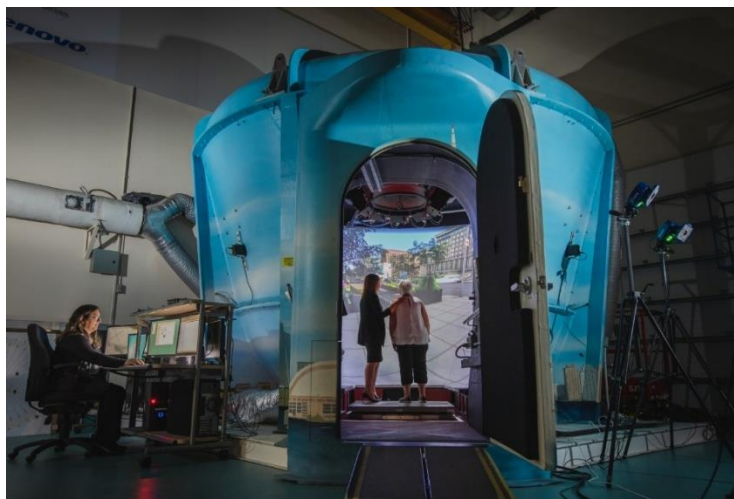
Le Challenging Environment Assessment Laboratory (CEAL) au KITE Research Institute (KITE) est bien plus qu'un simple laboratoire. En effet, KITE est l'organe de recherche du Toronto Rehabilitation Institute (TRI), un des cinq hôpitaux qui forment le University Health Network (UHN). Au sous-sol de l'immeuble principal du centre universitaire du TRI au centre-ville de Toronto, on trouve dans le CEAL quatre simulateurs à la fine pointe de la technologie. Ces appareils font avancer de façon remarquable le domaine de la prévention des chutes. Chacun des simulateurs a été nommé en fonction des situations particulières qu'il sert à reconstituer : WinterLab (hiver), StairLab (escalier), DriverLab (conduite) et StreetLab (rue). Comme les simulateurs sont portables, on peut les installer sur des plateformes mobiles, ce qui permet de recréer de façon réaliste des difficultés courantes auxquelles les gens font face. Les données recueillies permettent de capter non seulement la cause des chutes, mais aussi la façon dont la personne réagit ainsi que la façon dont elle tombe. L'analyse des résultats peut permettre de modifier des environnements et d'apporter des changements efficaces et durables qui contribuent à réduire le risque de chutes pour tout le monde, pas seulement pour les personnes âgées.

Par exemple, dans le cas du simulateur StreetLab, les chercheurs créent une réalité virtuelle d'un paysage de rue, y compris les sons propres à ce genre d'environnement, ce qui ajoute un aspect auditif à la simulation. Ces éléments reproduisent une promenade ordinaire sur le trottoir. Les chercheurs peuvent manipuler l'environnement en y ajoutant des défis courants, comme des bordures de trottoir, des voitures et des dangers sur le trottoir. Ensemble, ces éléments posent un défi au participant et pourraient provoquer une chute, permettant ainsi aux chercheurs d'analyser la cause précise de la chute et de formuler, à partir des données, des recommandations pour minimiser le risque de chute à l'avenir. « Les personnes qui présentent un déclin cognitif ou une déficience sensorielle peuvent éprouver de la difficulté dans un milieu où elles doivent prendre beaucoup de décisions et dans lequel elles sont exposées à plusieurs stimuli », affirme un des chercheurs. (KITE)

Par ailleurs, une étude réalisée dans le simulateur StairLab visait à déterminer les dimensions optimales des marches. Cette recherche a eu une incidence directe sur le Code national du bâtiment du Canada, faisant passer la largeur minimale des giron des marches d'escalier de 8 ¼ pouces (210 mm) à 10 pouces (255 mm). Cette modification a largement rehaussé la sécurité en réduisant le risque de chute. Les chercheurs analysent maintenant les mains courantes afin de déterminer la forme la plus efficace ainsi que les barres d'appui dans les salles de bain afin d'améliorer l'accessibilité et la sécurité.

Quant aux recherches réalisées dans le WinterLab, elles aident à prévenir les chutes en permettant aux chercheurs d'étudier les façons dont les gens se déplacent et réagissent dans des conditions hivernales simulées, comme les conditions glacées et enneigées et les basses températures. Ils mettent à l'essai des chaussures, des aides à la mobilité et d'autres facteurs qui pourraient contribuer aux glissades et aux chutes, ce qui donne lieu à l'élaboration de meilleures stratégies de prévention des chutes durant l'hiver. L'institut KITE utilise le WinterLab dans le cadre de son programme « Rate My Treads », qui sert à fournir aux consommateurs des renseignements sur la résistance au glissement de différentes bottes d'hiver grâce à un processus d'essai normalisé.

Les travaux effectués dans le CEAL permettent d'apporter des changements efficaces, concrets et utiles qui permettent de cerner les facteurs de risque courants de chutes dans divers milieux. En effet, grâce aux quatre simulateurs au KITE, les chercheurs recueillent des données probantes qui favorisent la mise en œuvre de changements durables ainsi que la réduction des risques de chutes pour tous les membres de la communauté de tout âge.



StreetLab



WinterLab

LE SAVIEZ-VOUS?

Des avancées technologiques dans les systèmes de surveillance peuvent vous aider à vivre chez vous plus longtemps de façon autonome et en toute sécurité. Il existe divers types de technologies, dont certaines sont portables, comme la montre intelligente ou les semelles intérieures, et d'autres pas, comme les systèmes de télésurveillance. Ces technologies peuvent vous permettre de rester en communication avec des professionnels médicaux et des équipes d'urgence pouvant détecter une urgence médicale ou une chute et intervenir rapidement.

TECHNOLOGIE PORTABLE

Montre intelligente



Téléphone intelligent

Bagues, bracelets et colliers intelligents



Semelles intérieures (dotées de capteurs)



TECHNOLOGIE NON PORTABLE

Planchers ou tapis dotés de capteurs de pression

Systèmes d'alerte médicale par reconnaissance vocale



Systèmes de télésurveillance



Robots assistants

Les technologies ci-dessus captent des données physiologiques et environnementales telles que les suivantes :

Détresse vocale



Démarche



Routines à domicile

Tension artérielle, fréquence cardiaque, température corporelle, etc.

Détection des chutes



Il y a certains obstacles (p. ex. accès Internet non fiable) associés à l'utilisation de ces technologies et il reste beaucoup de chemin à faire pour rendre ces technologies accessibles à tout le monde.

Source : <https://www.mcmasteroptimalaging.org/blog/detail/blog/2022/08/24/the-promises-of-remote-monitoring-technologies?sid=a3e2533f-9722-48f1-8c36-bfdf13de4c58&hl=Technology+and+falls>

PARTICIPANT VEDETTE

DENNIS S.



Vous vous rappelez peut-être un article publié dans un numéro antérieur qui portait sur le projet « Mobility Matters » et sur l'importance d'évaluer sa mobilité. Un des participants à notre programme SMART, Dennis, a subi dernièrement un deuxième examen « Mobility Matters ». Après avoir reçu les résultats, il nous a fait part d'un très beau témoignage. Voici ce que Dennis a dit :

« Bonjour Khrista,
Les résultats de mon examen « Mobility Matters » hier m'ont amené à t'écrire. L'amélioration de mes résultats m'a rassuré étant donné les opérations et les problèmes de santé que j'ai eus au cours de la dernière année, qui m'ont forcé à réduire mes activités normales et qui ont grandement perturbé mon équilibre.

J'attribue ma flexibilité et ma mobilité actuelles au programme SMART, à ses séances d'exercices structurées et plus précisément au rôle de Chalaine en tant qu'excellente instructrice. On n'aurait pas pu mieux choisir pour te remplacer pendant que tu te consacrais à élargir le programme. Chalaine fait travailler chaque articulation par le mouvement et semble savoir exactement jusqu'où elle peut pousser le groupe et le bon moment où intégrer un nouvel élément. De plus, elle est très sympathique. Le groupe bénéficie énormément de toutes ses qualités.

Je tiens aussi à te féliciter d'avoir si bien réussi à mettre sur pied, à organiser et à élargir le programme. Je me suis inscrit aux séances que tu animais à VON, promenade Rhodes, pour accompagner ma femme; j'avais l'impression que ce serait trop facile et une perte de temps. J'ai vite constaté la valeur de ces séances et la mesure dans laquelle mon corps était rigide. J'ai su que les exercices étaient bénéfiques lorsque ma fille (physiothérapeute) m'a dit qu'elle était étonnée de me voir aisément me mettre au sol pour jouer avec mes petits-enfants et me relever.

Ce que je souhaite et ce que je vise, c'est de pouvoir continuer à participer à ce programme et d'être aussi stable et souple dans 10 ans, lorsque j'aurai 80 ans, que je le suis aujourd'hui. Merci Khrista, Chalaine et votre équipe! »

Merci Dennis pour vos beaux mots! Continuez à bouger pour rester FORT!

LE PROGRAMME SMART ET LA TECHNOLOGIE

L'équipe du programme SMART de VON tâche d'adopter la technologie qui améliore la programmation offerte dans le cadre des séances d'exercices et des ateliers sur la prévention des chutes. Au début de la pandémie, elle a commencé à offrir un programme d'exercice virtuel comportant la diffusion en direct de séances d'exercices grâce à la plateforme ZOOM. Elle continue d'offrir ces séances virtuelles et a élargi le calendrier hebdomadaire en raison du grand nombre de participants et de la popularité des séances. Les séances virtuelles peuvent s'avérer pratiques lors d'intempéries.

De plus, le programme SMART propose aux personnes qui pourraient en bénéficier la possibilité d'emprunter une tablette. Chaque tablette renferme une série de vidéos d'exercices, des présentations sur la prévention des chutes avec narration et l'appli ZOOM pour permettre aux utilisateurs de participer au programme d'exercice virtuel (s'il y a du Wi-Fi). Si vous pensez qu'une de ces tablettes pourrait vous être utile, communiquez avec nous. L'équipe du programme SMART s'efforce de recourir aux technologies les plus récentes qui permettent de prévenir des chutes.

EN QUOI CONSISTE LA MARCHÉ?

On entend par cycle de marche la démarche normale chez l'être humain. Le cycle de marche normal nécessite la coordination de nombreuses parties du corps – systèmes nerveux, musculosquelettique et cardiorespiratoire – pour créer un mouvement. La marche sécuritaire requiert une cognition intacte, une bonne fonction motrice et un bon contrôle moteur.

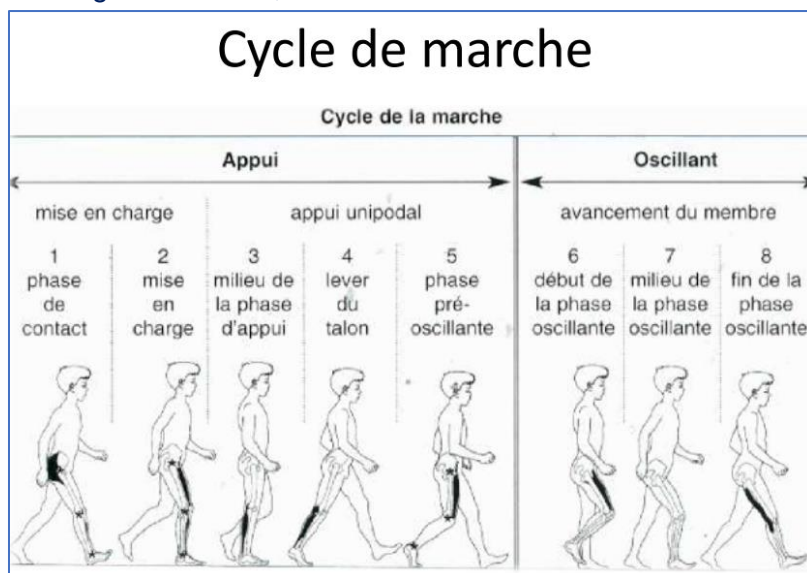
Le cycle de marche normal comprend deux phases, soit la phase d'appui et la phase oscillante; les deux phases sont divisées en huit sous-phases :

Phase d'appui (60 % du cycle de marche)

1. Phase de contact (talon) [0 %]
2. Mise en charge (pied plat) [0-10 %]
3. Milieu de la phase d'appui [10-30 %]
4. Lever du talon [30-50 %]
5. Phase pré-oscillante [50-60 %]

Phase oscillante (40 % du cycle de marche)

6. Début de la phase oscillante [60-75 %]
7. Milieu de la phase oscillante [75-85 %]
8. Fin de la phase oscillante [85-100 %]



Dans un cycle de marche complet, nous remarquons un appui bipodal seulement 20 % du temps et un appui unipodal le reste du cycle (80 %). Vous êtes-vous rendu compte que vous vous tenez en équilibre sur une jambe plusieurs fois par jour? C'est pourquoi il est important d'intégrer des exercices d'équilibre à votre quotidien. Voilà pourquoi ils font partie des séances du programme SMART. L'amélioration de l'équilibre et la capacité de surmonter divers défis liés à l'équilibre peut vous aider à marcher d'un pied ferme et à prévenir les chutes.

Sources : https://www.physio-pedia.com/The_Gait_Cycle?utm_source=physiopedia&utm_medium=related_articles&utm_campaign=ongoing_internal

<https://www.megrot.com/analysedelamarche/wp-content/uploads/2017/05/DIU-PST-2017.pdf>

BONNE SAINT-PATRICK!

Que la paix et l'abondance bénissent votre monde avec une joie qui dure longtemps. Que toutes les saisons de la vie vous apportent le meilleur à vous et aux vôtres.

~Bénédictio irlandaise, auteur inconnu ~



RAPPEL

PAS DE SÉANCES

Le vendredi 18 avril

Le lundi 21 avril

VENREDI SAINT ET LUNDI DE PÂQUES