

BOUGER POUR AMÉLIORER SA FORCE



BULLETIN DU PROGRAMME SMART DE VON

NOVEMBRE 2023



Novembre est le Mois de la prévention des chutes. Chaque année, on compte quelque 5 000 décès, 95 000 hospitalisations, 425 000 visites aux urgences et 28 000 handicaps attribuables à des chutes!

Une simple chute peut changer toute une vie. Unissons nos efforts pour prévenir les chutes, que vous soyez une personne à risque ou qu'un de vos proches le soit.

Nous pouvons trouver des façons de prévenir trois types de chutes, soit les chutes de même niveau, les chutes mettant des meubles en cause et les chutes dans les escaliers.

Mesures que nous pouvons prendre pour prévenir les chutes :

1. Rangement. À la maison, il est très important de désencombrer les endroits passants et d'enlever les objets qui pourraient vous faire trébucher.
2. Examen annuel. L'évaluation de votre santé physique et mentale par votre fournisseur de soins primaires peut contribuer à prévenir les chutes. Si vous prenez quatre médicaments ou plus, vous risquez davantage de faire une chute. L'évaluation de votre santé mentale peut aider à vous motiver et à vous faire bouger!
3. Utilisation d'appareils ou accessoires fonctionnels. À quand remonte la dernière vérification de vos appareils fonctionnels pour vous assurer qu'ils conviennent encore à votre mode de vie et à vos besoins? À mesure qu'on vieillit, ceux-ci changent, et les appareils et accessoires devraient changer aussi.

**Il faut toute une communauté pour
prévenir les chutes!**

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 :

- Krista Boon, superviseure, Érié St-Clair
(khrista.boon@von.ca)
- Megan North, kinésologue, Windsor-Essex
(megan.north@von.ca)



Faites des exercices d'équilibre devant l'évier de cuisine

Ajouter du mouvement à votre quotidien à la maison

N'oubliez pas de:

- Consulter votre prestataire de soins de santé avant de commencer un nouveau programme d'exercice
- Porter des souliers confortables et offrant un bon maintien
- Utiliser une chaise solide et stable, un plan de travail ou un mur pour vous soutenir
- Commencer par faire chaque exercice 5 fois et en ajouter 1 ou 2 chaque jour jusqu'à ce que vous atteigniez 15 répétitions
- Vous rappeler que les douleurs musculaires après l'exercice sont normales

Quand vous préparez votre petit-déjeuner



FLEXIONS DEBOUT

- Tenez-vous debout, pieds écartés à la largeur des hanches
- Portez le poids du corps sur une jambe
- Pliez l'autre genou
- Relevez le talon le plus près possible des fesses sans vous faire mal
- Reprenez la position initiale
- **Recommencez jusqu'à 15 fois avec chaque jambe**



CISEAUX LATÉRAUX

- Debout, pieds joints, tenez-vous à un plan de travail
- Portez le poids du corps sur la jambe intérieure
- Levez la jambe extérieure sans la fléchir
- Maintenez une posture bien droite, épaules vers l'arrière
- Reposez lentement la jambe
- **Recommencez jusqu'à 15 fois avec chaque jambe**



POINTES

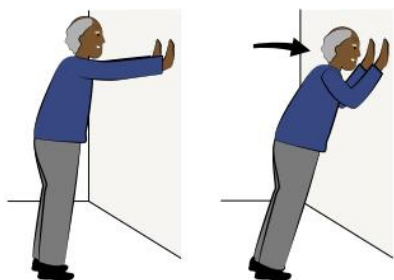
- Tenez-vous debout, pieds écartés à la largeur des hanches
- Tenez-vous au plan de travail et regardez devant vous
- Soulevez lentement les deux talons du sol, en vous tenant sur la pointe des pieds
- Maintenez pendant 5-10 secondes
- Reprenez la position initiale
- **Répétez jusqu'à 15 fois**



LEVER D'ORTEILS

- Tenez-vous debout, pieds écartés à la largeur des hanches
- Tenez-vous au plan de travail et regardez devant vous
- Relevez lentement les orteils, en appuyant sur les talons
- Maintenez pendant 5-10 secondes
- Reprenez la position initiale
- **Répétez jusqu'à 15 fois**

Après le déjeuner



POMPES VERTICALES

- Face à un mur, tenez-vous debout, bras tendus et placez les mains sur le mur à la hauteur et à la largeur de vos épaules
- Engagez les muscles abdominaux
- Gardez le dos et les jambes bien droits, pliez les coudes tout en rapprochant le haut du corps du mur
- Maintenez pendant 2-3 secondes
- Tendez les bras en poussant contre le mur et revenez à la position de départ
- Gardez les coudes légèrement pliés
- **Répétez jusqu'à 15 fois**

Pendant que vous regardez votre émission de télé



ASSIS-DEBOUT

- Asseyez-vous sur une chaise, pieds écartés à la largeur des hanches
- Levez-vous lentement à mi-chemin, bras tendus en avant
- Veillez à ce que vos genoux n'avancent pas au-delà de vos orteils
- Gardez les hanches, genoux et chevilles bien alignés
- Levez-vous complètement et redressez-vous, puis revenez en position assise
- **Répétez jusqu'à 15 fois**

Le saviez-vous?

([La peur de tomber](#))

Vous pouvez prévenir les chutes en vainquant votre peur de tomber.



La peur de tomber est insidieuse. Les personnes d'âge moyen et les aînées qui mentionnent avoir peur de faire une chute ont quelques points en commun. Elles sont surtout moins portées à être physiquement actives. En général, elles limitent aussi leurs activités quotidiennes, présentent des signes d'anxiété et de dépression plus sévères, souffrent de maladie chronique et se servent d'une aide à la marche. Est-ce la peur de tomber qui est à l'origine d'une diminution de la mobilité ou est-ce la mobilité réduite qui entraîne la peur de tomber?

La peur de faire une chute peut nuire à la fois à la santé physique et à la qualité de vie. Pour être prêts à rester en équilibre, suivez les quelques conseils suivants :

1. **Aménagez l'intérieur et l'extérieur de votre maison de manière sécuritaire.** Consultez la [section du site Web du Mois de la prévention des chutes qui s'adresse aux adultes et aux aidants](#).
2. **Faites de l'activité physique régulièrement.** L'exercice favorise la force et l'endurance musculaires, l'équilibre, la coordination et la souplesse. Il existe de nombreux programmes d'entraînement en ligne. En cette période de pandémie, aménagez un espace pour bouger à la maison et suivez des programmes d'exercices physiques en ligne
3. **Renseignez-vous sur la thérapie cognitivo-comportementale (TCC).** Le texte sur la TCC dans le [Portail sur le vieillissement optimal de McMaster](#) explique cette technique efficace pour surmonter ses peurs. Les études démontrent que cette technique donne d'assez bons résultats pour identifier les pensées négatives ou fausses et à les remplacer par des pensées saines et plus positives.
4. **Songez à vous doter d'un bouton d'alerte médicale.** Ce système permet d'avoir l'esprit tranquille et de savoir que vous pourrez obtenir une aide immédiate en cas de chute simplement en appuyant sur un bouton. Portez l'appareil sur vous ou gardez-le à portée de la main.
5. **Apprenez comment vous relever après avoir fait une chute.** Cette [habileté](#) vous donnera l'assurance de savoir quoi faire si vous faites une chute. Vous n'aurez pas à rester en détresse longtemps, surtout si vous avez en plus subi une blessure.
6. **Ne laissez pas la peur vous entraîner dans l'isolement social.** La compagnie des autres joue un rôle crucial dans votre santé émotionnelle.

Chronique mensuelle : Instructrice du programme SMART de VON



DONNA WILLIAMS

Je suis épouse, mère, grand-mère, chercheuse de laboratoire médical à la retraite et entraîneuse personnelle/professionnelle en conditionnement physique.

Le début de mon parcours de conditionnement physique remonte au début des années 1980, à l'ère de la danse aérobique. C'est alors que j'ai commencé à enseigner DanceFit, puis DanceNStretch. J'ai fait de la chorégraphie dans le cadre du programme DanceNStretch en plus d'animer des séances de conditionnement physique à temps partiel pendant que je travaillais comme chercheuse de laboratoire médical à l'hôpital. Plus tard, j'ai obtenu ma certification d'entraîneuse personnelle dans l'intention de lancer ma propre entreprise. Toutefois, on m'a offert, en même temps, de me joindre à l'équipe de gestion de l'hôpital. J'ai donc continué à travailler à l'hôpital et à fournir des services d'entraînement personnel à temps partiel.

J'ai toujours adoré faire de l'exercice. À l'élémentaire et au secondaire, je faisais partie de l'équipe d'athlétisme. Quand j'étais au secondaire dans les années 1970, mon enseignante d'éducation physique offrait, chaque printemps, un programme de mise en forme de type « danse aérobique des années 1980 ». J'aimais beaucoup y participer; c'est d'ailleurs ce qui m'a incitée à entreprendre mon parcours de conditionnement physique.

Enfin, le programme SMART de VON m'a toujours intéressée. J'ai voulu m'y joindre il y a plusieurs années, mais mon horaire de travail à temps plein à l'hôpital ne concordait pas avec celui du programme. Ayant maintenant plus de temps à ma disposition, je me suis jointe au programme il y a quelques mois. J'aime les séances que j'ai animées au cours du dernier mois ainsi que celle que j'anime à Assumption Cares (offerte gratuitement dans la communauté).

Je n'ai pas encore vu le film Barbie, ce qui est fort étonnant compte tenu ma collection de plus de 100 Barbies dans leur boîte originale.

BIENVENUE DONNA!

Portail sur le vieillissement optimal de McMaster

Judo pour les aînés : apprendre à chuter (de manière sécuritaire)

(mcmasteroptimalaging.org)



Saviez-vous que près d'un tiers des Canadiens âgés de 60 ans et plus risquent de faire au moins une chute cette année ? Malheureusement, ces chutes peuvent avoir des conséquences graves et occasionner des fractures, une perte d'indépendance et de confiance en soi. Les chutes sont la principale cause d'hospitalisation des aînés canadiens. De plus, ceux qui font de l'ostéoporose sont encore plus à risque : plus de 80 % des fractures chez les personnes de 50 ans et plus sont attribuables à la perte de densité osseuse. Malgré les défis liés au vieillissement, il est possible de maintenir une bonne santé et une qualité de vie élevée.

Le judo est un art martial, créé au Japon en 1882 par Jigorō Kanō en tant que pédagogie physique, mentale et morale. Le terme judo en japonais signifie la « voie de la souplesse ». Souvent associé à la compétition et aux projections au sol, le judo offre plusieurs avantages pour les aînés, allant de la prévention des chutes à l'amélioration de la santé physique et mentale. L'accent est mis non seulement sur l'équilibre et la force, mais aussi sur des techniques pour apprendre à tomber correctement et ainsi réduire les risques de blessures. En effet, le judo repose des techniques pour contrôler les chutes que l'on appelle ukemi (ou « recevoir le corps » en français).

Les ukémis en judo reposent sur quatre principes fondamentaux :

- **la tête est la partie la plus importante à protéger** (il ne faut donc pas que la tête touche le sol)
- **plus on tombe de bas et moins on se fait mal** (il faut donc se baisser en pliant les jambes)
- **rouler fait moins mal que chuter** (il faut donc arrondir le corps le plus possible)
- **plus le sol vibre à l'arrivée du corps et moins le corps souffre** (il faut frapper violemment et sèchement le sol à l'impact).

Les chutes sont toujours imprévisibles et peuvent laisser des séquelles sérieuses aux aînés. Est-ce que la pratique du judo, et plus spécifiquement l'enseignement des ukémis, peuvent aider à prévenir les blessures liées aux chutes chez les aînés?

Ce que la recherche nous apprend

Une synthèse des données probantes a recensé 15 études sur les effets du judo sur la santé d'adultes âgés de 45 à 78 ans. Les cours, d'une durée variante entre 45 minutes et 60 minutes à raison de 1 à 3 fois par semaine, étaient étalés sur 5 semaines à 24 mois, dans des clubs de judo, des centres de soins de santé, des centres d'hébergement ou des lieux de travail.

Les cours offerts aux participants d'âge moyen s'attardaient sur les projections, la rotation du corps et l'entraînement au déséquilibre. Chez les participants plus âgés, ce sont surtout des techniques au sol ou debout et des katas (séquences de mouvements) qui ont été apprises. Les programmes d'exercices incluaient aussi la pratique des chutes latérales et arrière, ainsi que des exercices de mobilité.

Toutes les études ont fait état de résultats positifs :

- Chez les adultes plus âgés (≥ 60 ans), le judo a permis d'améliorer la performance physique, l'autonomie fonctionnelle, l'équilibre, la force, la performance de marche, la souplesse et l'apprentissage des techniques de chute sécuritaires.
- Chez les adultes d'âge moyen (≥ 45 ans), une augmentation de la densité minérale osseuse, notamment chez les femmes recevant un traitement médical pour l'ostéoporose, a été démontrée.
- La qualité de vie et la densité minérale osseuse ne semblaient s'améliorer qu'à moyen ou long terme, c'est-à-dire après 9 ou 12 mois de pratique de l'activité.

Si les cours de judo peuvent s'offrir dans différents milieux, une étude a conclu qu'il était plus efficace de suivre ces cours directement au club de judo local, compte tenu du fait de la présence de plusieurs instructeurs et de tapis protecteurs.

Dernières nouvelles de VON

Nous honorons ceux qui ont donné leur vie.



Programme SMART de VON - exercice et prévention des chutes

Windsor-Essex | Chatham-Kent | Sarnia-Lambton

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

Megan North, kinésiologue : nina.ngo@von.ca

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