

# BOUGER POUR AMÉLIORER SA FORCE



## BULLETIN DU PROGRAMME SMART DE VON

OCTOBRE 2023



Tandis que le temps se rafraîchit, c'est important de rester actif. En tant qu'aînés, vous pouvez y arriver de toutes sortes de façons.

Vous pourriez faire de la marche dans un centre commercial ou sur une piste intérieure, vous joindre à un groupe d'exercice dans votre communauté, aménager un petit coin de conditionnement physique à la maison ou profiter de toutes sortes d'activités extérieures.

Il y a une foule d'activités de plein air que vous et votre famille pouvez faire ensemble : cueillir des pommes, ratisser les feuilles, visiter un labyrinthe de maïs, faire des promenades à pied ou à vélo, faire des randonnées, danser ou participer à des séances de yoga en plein air.

Prévoyez rester actifs pendant les mois où vous êtes le moins motivés. Vous auriez intérêt à dresser une liste d'activités auxquelles vous aimez vous adonner durant ces mois et de façons de vous motiver les jours où vous n'avez vraiment pas envie de bouger.

Surtout, rappelez-vous que c'est important de choisir des activités que vous aimez!

### 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](mailto:khrista.boon@von.ca))
- Megan North, kinésologue, Windsor-Essex  
([megan.north@von.ca](mailto:megan.north@von.ca))



## Exercer le cerveau

Saviez-vous que ce ne sont pas seulement les muscles et le cœur qu'on peut exercer? En effet, pour bien vieillir, il est aussi essentiel d'exercer le cerveau! Le renforcement des muscles mentaux améliore la mémoire, l'attention, le temps de réaction et la coordination.

Il est important d'incorporer à l'entraînement une variété d'activités et une surcharge progressive, comme vous le feriez pour votre corps. Par exemple, si un mot caché ne vous pose plus de défi, essayez un mots croisés! Il ne faut que quelques minutes par jour pour exercer un des muscles les plus importants du corps. Des études ont révélé que c'est plus bénéfique de consacrer quelques minutes chaque jour à faire des exercices du cerveau que d'en faire plusieurs heures par semaine.

Façons dont vous pouvez exercer votre cerveau :

- Jouez à des jeux : mots croisés, sudoku, casse-tête, jeux de logique ou jeux qui exigent des aptitudes en mathématiques, un bon vocabulaire et des habiletés visuospatiales.
- Lisez des livres de toutes sortes : différents genres et personnages, différentes intrigues, etc.
- Utilisez tous vos sens : odorat, toucher, goût, vue et ouïe.
- Méditez tous les jours : cela réduit le stress et l'anxiété et détend le corps.
- Apprenez une nouvelle habileté : cela travaille plusieurs régions du cerveau à la fois!



## Le bien-être émotionnel

Dans un autre numéro du bulletin, nous avons parlé brièvement du fait que le bien-être a différentes facettes. En effet, le bien-être peut être spirituel, physique, émotionnel et mental. Parlons du bien-être émotionnel. Il s'agit de la capacité de bien gérer les aspects stressants de la vie et de s'adapter aux changements et aux situations difficiles. Voici cinq stratégies à utiliser pour améliorer la santé émotionnelle :

1. Bâtir la résilience – les recherches montrent que les personnes qui se sentent bien sur le plan émotionnel éprouvent moins d'émotions négatives et se remettent plus rapidement d'une épreuve. Trouver des façons saines de gérer les situations difficiles et tirer parti des ressources à votre disposition peut vous aider à bâtir votre résilience.
2. Réduire le stress – c'est bien connu que tout le monde éprouve du stress. Le stress de courte durée peut nous procurer l'énergie et la motivation nécessaires pour accomplir nos tâches. Toutefois, le stress chronique peut avoir des effets dévastateurs sur le corps. Apprendre des stratégies pour gérer le stress peut aussi accroître la résilience.
3. Bien dormir – il est important d'obtenir 8 heures de sommeil par nuit et de se sentir bien reposé le matin. Le sommeil nous aide à penser plus clairement, à avoir de meilleurs réflexes et à mieux nous concentrer.
4. Établir des rapports sociaux – les chercheurs ont découvert qu'il existe un lien étroit entre les rapports sociaux et la santé émotionnelle et physique.
5. Pratiquer la pleine conscience – il s'agit d'un concept simple qui consiste simplement à vivre dans le moment présent et non en mode « pilote automatique ». C'est prendre conscience de ce qui se passe autour de nous et de le reconnaître.

## Le saviez-vous?

([Danser pour la santé](#))

### Danser pour vieillir en santé : perspectives fonctionnelles et métaboliques



Par le passé, on a utilisé la danse comme forme d'exercice pour améliorer la capacité fonctionnelle et métabolique chez les populations vieillissantes. En 2019, des chercheurs ont étudié les effets fonctionnels et métaboliques de la danse.

Ils ont divisé les styles de danse en 5 catégories :

1) danse culturelle créée par un groupe de personnes pour refléter les racines d'une région donnée; 2) danse de salon; 3) danse aérobique; 4) thérapies par la danse (aspects émotionnels et physiques) et 5) danse classique. Ils voulaient enquêter sur les mesures fonctionnelles suivantes : 1) équilibre statique ou dynamique; 2) démarche; 3) force ou puissance musculaire du haut et/ou du bas du corps; 4) condition cardiorespiratoire; 5) flexibilité; 6) risque de faire une chute et 7) qualité de vie. Résultats métaboliques : 1) profil lipidique et glycémique; 2) pression systolique et diastolique; 3) composition corporelle et 4) autres facteurs de risque cardiovasculaire particulier ou marqueurs de stress inflammatoires ou oxydatifs.

La danse de salon et la danse culturelle étaient les deux styles de danse les plus courants. L'équilibre a été la mesure fonctionnelle la plus souvent évaluée. Les chercheurs ont conclu que n'importe quel style de danse peut favoriser des adaptations fonctionnelles positives chez les personnes âgées, surtout sur le plan de l'équilibre. Par ailleurs, les améliorations d'ordre métabolique peuvent aussi résulter de la danse. La danse pourrait s'avérer un bon exercice pour promouvoir les bienfaits sur la santé chez les personnes âgées.

## Chronique mensuelle : Instructrice du programme SMART de VON



### CHALAINE ALLISON

L'équipe du programme SMART de VON grandit! Bienvenue à Chalaine Allison, notre nouvelle coordonnatrice des programmes à Windsor-Essex. Chalaine nous arrive du Centre de soutien communautaire du comté d'Essex, où elle était coordonnatrice du Programme de jour pour adultes. Elle accorde une grande importance au maintien d'un mode de vie saine et actif et possède la certification nécessaire pour enseigner le yoga, DrÖmfit et le Pilates. Chalaine habite à Belle-Rivière avec son mari, ses 2 enfants et ses 2 chats. Fait intéressant : elle peut marcher sur les mains!

En tant que coordonnatrice des programmes, Chalaine animera des séances d'exercice et des ateliers sur la prévention des chutes et contribuera à l'expansion du programme dans la communauté. De plus, elle coprésidera le Comité de prévention des chutes de Windsor-comté d'Essex.

Bienvenue Chalaine!



## 4 POPULATIONS QUI PEUVENT BÉNÉFICIER DE L'EXERCICE PHYSIQUE À DOMICILE

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



La recherche semble soutenir l'idée que nos maisons peuvent être des lieux que nous utilisons pour améliorer notre santé et notre bien-être grâce à l'exercice physique. Les personnes vivant avec des problèmes de santé spécifiques qui ont un impact négatif sur leur qualité de vie et les personnes âgées vivant dans la collectivité sont quelques exemples de populations qui peuvent bénéficier de l'exercice physique à domicile.

### 1. Les personnes souffrant d'une maladie artérielle périphérique

La maladie artérielle périphérique (MAP) fait partie des maladies cardiovasculaires. Il s'agit d'une affection qui provoque un rétrécissement d'une artère en raison de l'accumulation de plaques, ce qui entraîne une diminution du flux sanguin dans les zones du corps qui sont touchées. La MAP se manifeste souvent au niveau des jambes. La recherche montre que les programmes d'exercices structurés à domicile peuvent augmenter la distance de marche et les niveaux d'activité physique chez les personnes souffrant de MAP dans les jambes.

### 2. Les personnes atteintes de la maladie de Parkinson

La maladie de Parkinson fait partie des troubles neurologiques. Elle affecte le système nerveux central, entraînant des problèmes liés à l'équilibre, aux mouvements et à la posture, entre autres. La recherche montre que les programmes d'exercices à domicile peuvent améliorer légèrement la vitesse de marche et les activités liées à l'équilibre chez les personnes atteintes de la maladie de Parkinson. De plus, en ce qui concerne les activités liées à l'équilibre et la qualité de vie, les programmes d'exercices à domicile peuvent être tout aussi efficaces que ceux qui se déroulent à l'extérieur du domicile.

### 3. Les femmes souffrant d'incontinence urinaire

L'incontinence urinaire est une affection caractérisée par la perte involontaire du contrôle de la vessie. La recherche montre que l'entraînement des muscles du plancher pelvien peut améliorer l'incontinence urinaire chez les femmes souffrant de diverses formes de cette affection, et même la guérir dans certains cas.

Plus intéressant encore, ces exercices peuvent être pratiqués dans le confort de la maison. Ils ne nécessitent que peu ou pas d'équipement, et les personnes concernées peuvent bénéficier de conseils et d'un soutien de plusieurs sources, comme un ou une physiothérapeute ou un autre professionnel de la santé qui leur fournit des exercices à domicile, ainsi que des vidéos d'instruction ou des applications mobiles de bonne qualité.

### 4. Les personnes âgées vivant dans la collectivité

Appels téléphoniques, jeux vidéo, sites web, DVD, applications mobiles, outils de vidéoconférence, la liste est encore longue. Les technologies numériques et la vitesse à laquelle elles évoluent contribuent à rendre l'exercice à domicile plus facile que jamais. La recherche montre que les programmes d'exercices à domicile dispensés par le biais des technologies numériques peuvent améliorer la fonction physique et la qualité de vie liée à la santé et réduire les chutes chez les personnes âgées vivant dans la collectivité.

Souhaitez-vous faire de l'exercice à la maison ? Commencez par consulter votre équipe soignante pour savoir si cette stratégie vous convient et comment la mettre en œuvre en toute sécurité. En discutant avec les membres de l'équipe, vous pourrez identifier vos préférences, déterminer si une supervision ou des adaptations sont nécessaires, si des instructions peuvent être fournies ou si des recommandations peuvent être faites pour du soutien supplémentaire.

Dernières nouvelles de VON

**Il n'y aura pas de séance le 9 octobre.**



### 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)

Megan North, kinésiologue : [nina.ngo@von.ca](mailto:nina.ngo@von.ca)

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