

BOUGER POUR AMÉLIORER SA FORCE



BULLETIN DU PROGRAMME SMART DE VON

SEPTEMBRE 2023



SEPTEMBRE EST LE MOIS DU VIEILLISSEMENT EN SANTÉ! Les adultes de tout âge devraient en profiter pour accorder la priorité à tout ce qui a rapport à la santé et au bien-être! Ce mois-ci, prenez le temps de réfléchir à votre santé. Tâchez de trouver des moyens d'adopter des habitudes saines et d'encourager les autres aussi à adopter un mode de vie sain.

Voici quelques façons de souligner le mois du vieillissement en santé :

Faites de l'exercice. C'est un excellent moyen de favoriser le vieillissement en santé et l'autonomie ainsi que d'améliorer la qualité de vie. De plus, l'exercice réduit le risque de diabète et de maladie du cœur et aide à maintenir la force musculaire à mesure qu'on vieillit.

Mangez bien! Il n'est jamais trop tard pour faire des choix alimentaires sains afin d'avoir plus d'énergie, de prévenir la maladie et d'améliorer votre bien-être en général.

Allez chez le médecin. Le risque de maladie augmente avec l'âge, d'où l'importance du dépistage précoce. Aller chez le médecin régulièrement est une bonne façon de prévenir la maladie. C'est aussi une bonne occasion de discuter de votre état de santé et de poser des questions.

Dormez suffisamment. En ayant assez de sommeil, vous serez plus reposé et plus vif d'esprit; vous aurez aussi plus d'énergie et une meilleure concentration. De plus, bien dormir peut prévenir la maladie, favoriser le maintien d'un poids santé, améliorer la mémoire et réduire le risque de trouble cognitif.

Remplacez les mauvaises habitudes. Le mot clé est « remplacez ». C'est très difficile d'abandonner de mauvaises habitudes soudainement. Le remplacement de mauvaises habitudes par des habitudes saines permet de combler le vide.

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)
- Megan North, kinésiologue, Windsor-Essex (megan.north@von.ca)



Nos participants vedettes à l'église Grace United, à Sarnia



J'aime beaucoup ce cours et j'ai toujours hâte d'y participer. Il me permet de rester active et de faire de l'exercice régulièrement. Notre instructrice, Anne, rend le cours amusant et suit un bon rythme. Ce groupe m'offre une occasion de socialiser et d'améliorer mon bien-être physique et mental. Nous travaillons tous les muscles et toutes les articulations afin d'améliorer la force, la mobilité et l'équilibre. En vieillissant, il est très important d'avoir un bon équilibre pour prévenir les chutes. J'aime les accessoires que nous utilisons, comme les ballons, les bandes élastiques et les chaises, et j'aime le fait que nous ne nous promenons pas partout dans la salle. Ce cours est exactement ce que je cherchais. – Barb

J'ai l'impression d'être plus flexible et de maintenir ma santé articulaire (ce qui, j'espère, m'évitera d'avoir besoin d'un remplacement de genou ou de hanche). J'espère aussi maintenir ou améliorer ma santé cardiovasculaire, mon équilibre et ma masse musculaire. Merci. – Allyson et Wayne

Je dirais que la participation au programme me procure toutes sortes de bienfaits, notamment la socialisation et l'encouragement. De plus, je me sens mieux et plus forte, et je ressens moins de raideur et de douleur « associés au vieillissement ». En raison d'une faiblesse dans la hanche et le haut de la jambe, c'est plus difficile pour moi de participer pleinement, mais on a adapté les exercices et tout le monde m'aide. Mon but, c'est de persévérer, d'augmenter ma force musculaire et ma flexibilité et d'en encourager d'autres à participer. Je n'hésite jamais à recommander ce programme. Je me suis fracturé la hanche et, selon moi, je me suis rétablie aussi rapidement en partie parce que j'avais participé à ces séances avant ma blessure. En effet, je suis passée de la marchette à des cannes moins de deux semaines après l'opération. Selon mon physiothérapeute, la marchette me ralentissait. – Anne E.

Je me sens mieux physiquement pour ce qui est de la force et de la mobilité. Les exercices d'équilibre m'aident énormément, car j'ai parfois des épisodes débilitants de vertige. Sur le plan social, il s'agit d'une activité très inclusive qui encourage un engagement envers le programme et le groupe. C'est agréable de voir tout le monde et de se réunir même en dehors de la séance. Le fait que la séance soit prévue au calendrier me motive à y participer et je ressens un sentiment d'appartenance au groupe. C'est un engagement positif. Le programme offre des bienfaits d'ordre mental aussi; on a l'impression d'avoir fait quelque chose de bien pour soi. Anne est tellement dynamique que tout le monde se sent mieux émotionnellement. La musique est une autre composante qui est bonne pour le moral; elle nous incite à bouger et à suivre le rythme. – Yvonne Vanderbeld

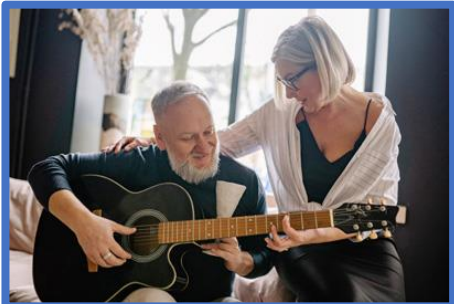
Avoir plus de stabilité, ce qui aide l'équilibre. Excellents exercices pour améliorer l'équilibre. Des exercices de renforcement musculaire qui augmentent la flexibilité. Des exercices cardio légers qui favorisent la santé du cœur (chacun à son rythme). L'utilisation de bandes élastique au lieu de poids. Excellent pour les personnes qui préfèrent les bandes élastiques pour répondre à leurs besoins. Des méthodes de relaxation axées sur la respiration profonde et les étirements, qui améliorent la flexibilité et favorisent la détente. J'ai plus d'énergie après la séance. Les instructions sont excellentes et uniformes du début à la fin, et l'instructrice ajoute une touche d'humour et d'encouragement. C'est aussi très social. Je recommanderais ce programme à toute personne qui ne cherche pas à faire des exercices d'aérobic intenses. C'est un programme destiné aux aînés et aux autres personnes qui veulent maintenir leur équilibre, leur flexibilité et leur niveau d'énergie, apprendre à se relaxer et améliorer leur endurance. C'est aussi un milieu social et stimulant. – Ian et Val A

Je me sens mieux et plus forte physiquement et mentalement. J'ai moins de problèmes de genou et de hanche depuis que j'ai commencé à faire les exercices proposés par Anne. – Claudette

Le saviez-vous?

([Que savons-nous au sujet du vieillissement en santé?](#))

L'ENTRAÎNEMENT COGNITIF FAVORISE LA SANTÉ



La cognition — la capacité de penser clairement, d'apprendre et de se souvenir — a tendance à changer à mesure qu'on vieillit. Bien que certaines personnes finissent par avoir la maladie d'Alzheimer ou une maladie apparentée, beaucoup de personnes âgées subissent des changements moins notables sur le plan de la mémoire et de la pensée. Selon les recherches, une alimentation saine, l'activité physique et l'acquisition de nouvelles compétences pourraient favoriser la santé cognitive chez les aînés.

Si vous croyez que vos choix quotidiens n'ont aucun effet sur la cognition, sachez qu'[une étude](#) à laquelle 3 000 personnes ont participé en a conclu autrement. Les chercheurs ont fondé leur recherche sur cinq facteurs d'un mode de vie sain, qui ont tous des bienfaits importants pour la santé, notamment :

- accumuler toutes les semaines au moins 150 minutes d'activité physique d'intensité moyenne à élevée;
- ne pas fumer;
- ne pas boire excessivement;
- avoir un régime alimentaire de style méditerranéen de haute qualité;
- participer à des activités stimulantes sur le plan mental, comme lire, rédiger des lettres et jouer à des jeux.

Les [résultats montrent](#) qu'apporter ces petits changements à son quotidien peut être très bénéfique pour la santé. En effet, chez les personnes ayant adopté au moins 4 de ces comportements sains, le risque d'avoir la maladie d'Alzheimer était réduit de 60 %. Même celles qui intégraient 2 ou 3 des activités à leur quotidien réduisaient leur risque de 37 %. Même si les résultats d'études observationnelles comme celle-ci ne prouvent pas le « cause à effet », elles semblent indiquer qu'une combinaison de comportements modifiables pourrait réduire le risque d'avoir la maladie d'Alzheimer et révèlent des pistes prometteuses qui pourraient faire l'objet d'essais cliniques.

Effets de l'entraînement cognitif sur la santé

Il existe de nombreux programmes d'entraînement cognitif pour améliorer la cognition. Bien que certaines de ces interventions offertes en ligne ou sur un téléphone intelligent soient prometteuses, il n'existe [pas encore de données concluantes](#) qui affirment que ces applications sont bénéfiques.

Toutefois, il apparaît que le fait d'exercer son cerveau en apprenant une nouvelle compétence peut améliorer la mémoire. [Une étude](#) réalisée auprès de 60 adultes a révélé que la participation soutenue à de nouvelles activités nécessitant un effort cognitif améliorait la mémoire. L'étude portait sur l'acquisition des compétences suivantes : 1) apprendre à utiliser un logiciel pour modifier des photos et 2) apprendre à faire de la courtepoinette. Il peut être amusant d'apprendre à jouer un nouveau jeu ou d'un nouvel instrument, de découvrir une nouvelle activité créative ou d'acquérir une autre compétence, sans compter qu'un tel apprentissage pourrait prévenir la perte de mémoire pendant le vieillissement.

Chronique mensuelle : Instructrice du programme SMART de VON



ANNE CRAIG

Je suis devenue instructrice bénévole il y a environ 7 ans. Le concierge de notre immeuble avait communiqué avec VON pour lui demander d'y offrir un programme hebdomadaire de conditionnement physique pour aînés. Dawna Robertson, du programme SMART de VON, est venue faire un essai de 3 mois. J'ai aimé le programme et j'ai demandé à Dawna et à Beryl si je pouvais suivre la formation nécessaire pour devenir instructrice et continuer à offrir les séances. Après avoir réussi le cours, j'ai commencé à offrir le programme deux fois par semaine.

Par pure coïncidence, la Société Alzheimer lançait son programme Minds in Motion destiné aux personnes atteintes d'un trouble cognitif et à leurs partenaires de soins; j'ai donc pu offrir plusieurs séances en tant qu'instructrice de conditionnement physique. L'année suivante, en 2017, j'ai pu suivre le cours Senior's Fitness Instructors Course au Canadian Centre for Activity and Aging de l'Université Western.

Ce fut l'aboutissement de plusieurs années de participation à de nombreux programmes. J'ai fait du bénévolat pratiquement toute ma vie. Me joindre à l'équipe du programme SMART de VON en tant qu'instructrice m'a permis d'explorer mes deux passions, malgré une perte auditive.

J'ai les meilleurs participants au monde. Je continue à apprendre et à m'épanouir, et j'ai su m'adapter aux séances ZOOM durant la pandémie.

Merci VON de m'avoir donné cette chance.

QUELS SONT LES TYPES D'EXERCICES EFFICACES POUR LA MALADIE DE PARKINSON?

(mcmasteroptimalaging.org)



Qu'il s'agisse de diagnostics de célébrités ou de défis Internet viraux visant à collecter des fonds pour la recherche scientifique, les troubles neurodégénératifs font régulièrement la une de l'actualité, des médias sociaux et des conversations avec les amis et la famille. Les maladies neurodégénératives sont celles dans lesquelles les cellules du cerveau ou de la moelle épinière — qui composent ensemble le système nerveux central — cessent de fonctionner ou meurent, les symptômes s'aggravant souvent avec le temps. Les exemples incluent la maladie de Parkinson, la maladie d'Alzheimer, la démence à corps de Lewy et la sclérose latérale amyotrophique, aussi connue sous le nom de SLA ou maladie de Lou Gehrig.

La maladie de Parkinson s'accompagne d'une multitude de symptômes moteurs et non moteurs et de complications qui ont un impact sur la mobilité, la fonction, l'élocution et la qualité de vie. Il s'agit notamment de tremblements, de mouvements involontaires et lents, de rigidité musculaire et de contractions douloureuses, de difficultés d'équilibre, de dépression, d'anxiété, de troubles du sommeil et de problèmes cognitifs tels que le développement d'une démence. En outre, l'invalidité et la mortalité augmentent plus rapidement à cause de la maladie de Parkinson que pour tout autre type de trouble neurodégénératif.

Malheureusement, il n'existe actuellement aucun traitement curatif de la maladie de Parkinson. Toutefois, des traitements tels que les médicaments et les interventions chirurgicales sont disponibles pour aider les malades à soulager leurs symptômes. Les traitements non médicamenteux et non chirurgicaux, tels que la physiothérapie et d'autres formes d'exercices, suscitent également un intérêt croissant de la part des scientifiques. Mais avec autant d'exercices disponibles, on peut se demander si certains sont meilleurs que d'autres. Une revue systématique récente, qui compare l'impact de divers types d'exercices sur le mouvement, la qualité de vie et le développement d'effets secondaires négatifs chez les adultes atteints de la maladie de Parkinson, apporte des éclaircissements à ce sujet.

Ce que la recherche nous apprend

La revue systématique montre que divers types d'exercices structurés et supervisés peuvent améliorer le mouvement et la qualité de vie des adultes atteints de la maladie de Parkinson, par rapport à l'absence d'exercice physique.

Des données très sûres montrent que la danse améliore modérément le mouvement. Les données de faible certitude montrent que l'entraînement aquatique, l'entraînement à la marche, à l'équilibre et au fonctionnement, et l'entraînement combinant plusieurs exercices peuvent améliorer modérément le mouvement, tandis que l'entraînement à l'endurance et les exercices psychocorporels peuvent améliorer le mouvement dans une faible mesure.

Deuxièmement, examinons les données relatives à la qualité de vie. Des données de certitude modérée montrent que l'entraînement aquatique améliore probablement modérément la qualité de vie, tandis que des données de certitude faible montrent que l'entraînement à la marche, à l'équilibre et au fonctionnement et les exercices combinés peuvent l'améliorer légèrement. Malheureusement, on ne sait pas si la danse, l'entraînement psychocorporel, l'entraînement de la force et de la résistance, l'entraînement de la souplesse, le LSVT BIG et les jeux ont un impact sur la qualité de vie.

Troisièmement, nous devons nous demander si ces interventions ont des effets secondaires. Bien que les preuves soient très incertaines et que toutes les études n'aient pas fait état d'effets secondaires, celles qui l'ont fait signalent que les chutes et les douleurs sont les plus fréquentes. Malgré le risque de chutes et de douleurs, les auteurs de l'étude notent que, dans l'ensemble, l'exercice physique pour les personnes atteintes de la maladie de Parkinson semble « relativement sûr ».

Dernières nouvelles de VON

Il n'y aura pas de séance le 4 septembre.



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/>