

**Il est maintenant reconnu** que la génération qui se dirige vers la retraite est en moins bonne santé que leurs parents.



Bien que moins enclins à fumer, ils sont plus susceptibles de montrer moins d'endurance, plus de difficulté à monter les escaliers et à se lever d'une chaise. Ils éprouvent plus de problèmes chroniques tels que l'hypercholestérolémie, l'hypertension et le diabète.<sup>1</sup>

**Une approche unidimensionnelle de la santé et de la forme physique** tels la gymnastique, la course à pied ou les sports exigeants comme le tennis, peuvent causer des blessures physiques et n'abordent pas les dimensions sociale et psychologique liées à la santé. La manière idéale d'améliorer ou de maintenir la santé consiste à trouver une activité qui combine les trois dimensions: physique, mentale et sociale.

**L'approche multidimensionnelle** pour une vie saine s'appelle danse carrée et ronde\* (Square and Round\*) et intègre les trois dimensions : **physique, psychologique et sociale.**

Ces deux formes de danse assurent une gamme d'EXERCICES COMPLETS et amusants aussi!

*Découvrez-en les nombreux avantages!*

\* Round Dancing est le compagnon "danse de salon" (Ballroom) chorégraphié du Square Dancing.

1. Stein, Rob, Aging boomers facing increased health problems, April 21, 2007, BlueCross BlueShield Association, Retrieved from <http://www.bcbs.com/news/wellness/aging-boomers-facing-increased-health-problems.html>.

**“Nous ne sommes pas trop vieux pour danser. Nous vieillissons parce que nous ne dansons pas.”**

Herb Greggerson, square dance caller, 1953

**Découvrez où vous pouvez faire de la danse carrée et / ou ronde dans votre quartier.**

**Appelez  
514-631-3679**

[squaredance.qc.ca](http://squaredance.qc.ca)

Regardez notre vidéo à [www.dancingkeepsyouyoung.ca](http://www.dancingkeepsyouyoung.ca)

Envoyez-nous un courriel à [bbsrda.pub@gmail.com](mailto:bbsrda.pub@gmail.com)



[meetup.com/Montreal-Region-Square-Round-Dancing-Meetup](http://meetup.com/Montreal-Region-Square-Round-Dancing-Meetup)



[Facebook.com/danseecarreeMontreal](https://www.facebook.com/danseecarreeMontreal)

**Vive la Vie-  
Dansons!**



**Live Lively  
Dance!**

## VOTRE ORDONNANCE POUR UNE MEILLEURE SANTÉ



## DANSEZ:

- ✓ Amusez-vous
- ✓ Riez plus
- ✓ Faites-vous des amis
- ✓ Faites plus d'exercice
- ✓ Réduisez le stress
- ✓ Améliorez votre mémoire

**Optez pour la formule  
complète.**

**Vous serez surpris!**

# Découvrez les nombreux avantages de la danse carrée et ronde



## Avantages physiques

Exercice à impact léger

- ✓ Augmentez votre capacité pulmonaire
- ✓ Reprenez du tonus musculaire
- ✓ Conservez la flexibilité de vos articulations
- ✓ Augmentez votre densité osseuse
- ✓ Améliorez votre équilibre et votre coordination
- ✓ Développez de nouvelles habiletés motrices
- ✓ Augmentez votre débit sanguin grâce à un rythme corporel modéré

**“... (La danse carrée)... est une activité qui apporte des solutions à la plupart des problèmes causés par une piètre condition physique mais sans présenter les inconvénients que l'on retrouve dans d'autres types d'activité physique.”**

- Chris Collins M. SC.<sup>2</sup>

**“La danse est un exercice où tout le poids du corps est utilisé, ce qui aide à renforcer la masse osseuse.”**- Catherine Cram, MS, exercise physiologist<sup>3</sup>

**“Tout exercice utilisant le poids du corps, tel que la danse carrée, apporte des avantages considérables lorsque les personnes vieillissent.”**

- Dr. Lewis Maharam, New York City spécialiste de la médecine sportive<sup>4</sup>



## Avantages psychologiques (mentaux)

Diminution du stress

- ✓ Développez votre agilité mentale *en traduisant les commandes orales en action*
- ✓ Réduisez la perte de mémoire liée à l'âge *en mémorisant les commandes et les positions de danse*
- ✓ Oubliez vos soucis en vous concentrant sur la danse *Laissez vos problèmes à la porte!*
- ✓ Combattez la dépression et la solitude *La danse est une activité de groupe*
- ✓ Relevez un défi et soyez-en fier *L'apprentissage devient un plaisir*

**“...la danse carrée est l'une des rares activités qui implique à la fois une activité physique et une stimulation mentale suffisamment importante pour réduire le risque de démence.”**

(a true two-for-one example of using it or losing it) - Dr. Mehmet C. Oz<sup>5</sup>

**“La danse réduit le risque de démence de 76%, les jeux de société de 73%, jouer un instrument de musique de 69% et faire des mots croisés de 38%.”**

-TheWashingtonPost<sup>6</sup>



## Avantages sociaux

Échange avec des gens

- ✓ Rencontrez de nouveaux amis et multipliez vos contacts sociaux
- ✓ Apprenez à vaincre vos inhibitions
- ✓ Formez de nouveaux groupes sociaux
- ✓ Créez des liens sociaux et des contacts commerciaux
- ✓ Trouvez des opportunités pour vous impliquer et changer les choses
- ✓ Amusez-vous

**“La danse carrée contribue à un style de vie plus sain et plus autonome.”** - Dr Lewis Maharam, spécialiste de la médecine sportive, New York City<sup>7</sup>

**“Le rire peut aider à prévenir les crises cardiaques.”** - Dr. Michael Miller, Centre de cardiologie préventive, Université du Maryland<sup>8</sup>

**“Le maintien de liens sociaux a un effet important sur la qualité de vie.”**

Laura Mosqueda, MD, Centre de gériatrie et de médecine familiale, Université de Californie, Irvine.<sup>9</sup>

## CITATIONS

2. Chris Collins M.Sc. CSCS, Okanagan Peak Performance, Fitness Evaluation, 2006. Study commissioned by the BC Square and Round Dance Federation. Retrieved from [http://squaredance.bc.ca/articles/Fitness\\_Evaluation.pdf](http://squaredance.bc.ca/articles/Fitness_Evaluation.pdf).

3. Catherine Cram, MS, exercise physiologist, Comprehensive Fitness Consulting, Middleton, Wisconsin. Cited in The Health Benefits of Dancing – Including Specific Benefits of Different Dances, SixWise.com November 2, 2005 newsletter Retrieved from <http://www.sixwise.com/newsletters/05/11/02/thehealth-benefits-of-dancing---including-specific-benefits-of-different-dances.htm>

4. Maharam, Dr. Lewis, Cited in Don't be a square—dance! by Denise Mann., July 9, 2001. Retrieved from <http://www.webmd.com/fitness-exercise/features/dont-be-square-dance>.

5. Oz, Dr. Mehmet C. & Roizen, Michael F., You: Staying Young: The Owner's Manual for Extending Your Warranty, Page 269, Free Press, 2007.

6. Washington Post, The, June, 19, 2003.

7. Maharam, Dr. Lewis, Cited in Don't be a square—dance! by Denise Mann. July 9, 2001. Retrieved from <http://www.webmd.com/fitness-exercise/features/dont-be-square-dance>

8. Miller, Dr. Michael, Clark, Adam, M.D. and Seidler, Alexander, Ph.D., Laughter is Good for Your Heart, University of Maryland Medical Center research study, 2000. Retrieved from <http://www.umm.edu/news/releases/laughter.htm>.

9. Mosqueda, Laura, MD, Geriatrics and Family Medicine center, University of California, Irvine. Cited by Elaine Zablocki, WebMD Feature article Growing Older, Staying Stronger, in Woman's Health, October 15, 2001. Retrieved from <http://women.webmd.com/features/growing-older-staying-strong>