



Centre de recherche
sur le vieillissement

Encrâge

**BULLETIN
D'INFORMATION**
sur nos recherches

**Automne
2025**



Québec 

TABLE DES MATIÈRES

Mot de la direction.....	4
La participation sociale : une richesse pour les personnes âgées et les communautés	5
BD Les oméga-3 : un bon coup pour votre cerveau	6
Alzheimer : et si les oméga-3 étaient la clé?	7
Être membre du comité des aînés : pour créer une ouverture, une rencontre, une évolution	8
L'exercice physique : un extincteur contre la fatigue liée au cancer	9
Soulager les douleurs persistantes chez les personnes âgées : au-delà des approches médicamenteuses	10
Carte blanche à Diane Lesage Une image positive de l'âge avancé	11
Façonner son chez-soi : EMiliA, un outil pour construire l'avenir	12
Covid longue : retrouver mes capacités un pas à la fois.....	13
Hommage à Jean-Marc Beaudoin — membre du comité des aînés.....	14
MOVE – En équilibre : des vidéos pour garder son équilibre en mouvement!	15
L'AQDR Sherbrooke et région : une invitation à réfléchir et à agir pour votre avenir	16
Des indices de notre mémoire sur le bout de la langue.....	17
Quatre femmes de 66 à 75 ans atteignent le camp de base de l'Everest!....	18
Témoignage de Jocelyne Gatien — participante à la recherche	20
De l'intention à l'action pour bouger plus : si on s'inspirait de votre meilleure recette de tofu pour y parvenir?	21
La recherche sur le vieillissement n'a pas d'âge!	22

MOT DE LA DIRECTION

Chers lecteurs,
Chères lectrices,

C'est avec un immense plaisir que nous vous présentons cette nouvelle édition de l'Encrêge, reflet de notre engagement à promouvoir une vision positive et inspirante du vieillissement.

Dans ce numéro, nous souhaitons transformer la perception du vieillissement, en l'associant à la vitalité et à la découverte de soi. Nous vous partageons quatre témoignages de personnes âgées qui continuent de grandir et de s'épanouir avec l'âge. Qu'il s'agisse d'implication, de réalisation de rêves ou d'audace face aux risques, leurs récits montrent que la richesse du vieillissement réside dans le partage et la transmission des savoirs. Ils nous offrent un message important : il n'est jamais trop tard.

Nous vous proposons aussi des stratégies concrètes pour soutenir un vieillissement épanoui. Vous découvrirez des avancées scientifiques prometteuses dans le domaine du vieillissement, dont :

- la stimulation transcrânienne pour améliorer la gestion de la douleur chronique,
- l'exercice physique pour améliorer la réponse aux traitements de chimiothérapie,
- un projet intergénérationnel pour sensibiliser aux enjeux environnementaux.

En vieillissant, nous avons l'opportunité de contribuer de manière significative à notre société. Nous espérons que ce numéro vous incitera à réfléchir, à partager, et à reconnaître la beauté et la richesse que chaque étape de la vie peut nous apporter.

Merci de faire partie de cette belle aventure!

KARL FERNANDES ET ELÉONOR RIESCO,
CODIRECTEUR ET CODIRECTRICE SCIENTIFIQUE



LA PARTICIPATION SOCIALE : UNE RICHESSE POUR LES PERSONNES ÂNÉES ET LES COMMUNAUTÉS

Par **Stéphanie Meynet**, chercheuse postdoctorale, et **Mélanie Levasseur**, chercheuse

Participer socialement, c'est s'impliquer dans des activités qui ont du sens pour soi, comme le bénévolat, les loisirs ou la vie communautaire. Bénéfique pour la santé et le bien-être, la participation sociale favorise la cohésion sociale, renforce le dialogue intergénérationnel et permet de construire des communautés solidaires et durables.

L'importance de la participation sociale pour les personnes âgées

En favorisant la création et le maintien des relations avec les autres, la participation sociale est un facteur important pour la santé, aussi essentiel que l'air ou la nourriture. Des études révèlent que les personnes âgées qui prennent part à des activités sociales augmentent leur probabilité de vivre plus longtemps et en meilleure santé. Elles réduisent donc les risques d'isolement, bénéficient d'une meilleure qualité de vie et demeurent autonomes plus longtemps.

Par ailleurs, leur expérience constitue une ressource précieuse pour les communautés. Grâce aux compétences, aux connaissances et aux valeurs acquises au fil des années, les personnes âgées peuvent transmettre un héritage précieux à toutes les générations. La volonté de partager cet héritage, appelé processus de générativité, renforce les liens intergénérationnels et contribue à construire des communautés plus soudées.

Le programme des Générations Réunies pour l'Environnement : une occasion de participer socialement

Alors que l'engagement pour l'environnement est essentiel afin d'assurer la qualité de vie de toutes les générations, des études récentes ont révélé que les personnes âgées associent souvent leur volonté de préserver l'environnement à celui de transmettre un avenir meilleur à leurs enfants, leurs petits-enfants ou ceux de leur entourage.

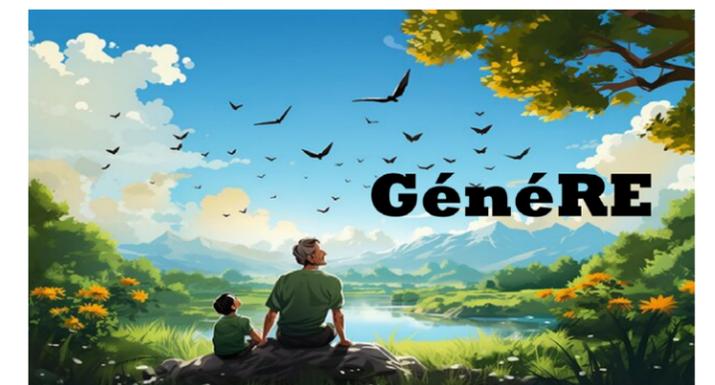
Inspiré du programme *Retirees in Service to the Environment* et développé au Centre de recherche sur le vieillissement, le programme Générations Réunies pour

l'Environnement (GénéRE) vise à favoriser l'engagement dans le bénévolat environnemental en offrant un rôle central à deux générations trop souvent mises à l'écart dans le mouvement des changements climatiques : les jeunes et les personnes âgées.

Le programme GénéRE sera mis en œuvre au début de 2026 à la Maison des Grands-Parents de Sherbrooke et au Cégep de Drummondville. Le concept est simple : les deux générations assisteront ensemble à des ateliers éducatifs sur la communication, la reconnaissance des sources fiables et les valeurs dans les changements climatiques ainsi que sur les enjeux environnementaux locaux, afin de développer un projet environnemental dans leur communauté.

Participer à GénéRE, c'est bien plus qu'un engagement bénévole : c'est l'opportunité de suivre une vraie formation, de devenir un leader environnemental dans sa communauté et de rencontrer des experts passionnés du domaine.

Vous souhaitez créer des liens avec d'autres générations, sensibiliser les jeunes aux enjeux environnementaux, transmettre vos connaissances et votre expérience pour bâtir un avenir plus solidaire? Contactez l'une des chercheuses responsables avant le 15 novembre 2025.



Pour en savoir plus, visionnez le reportage [Les gardiens de la planète](#) sur Youtube.

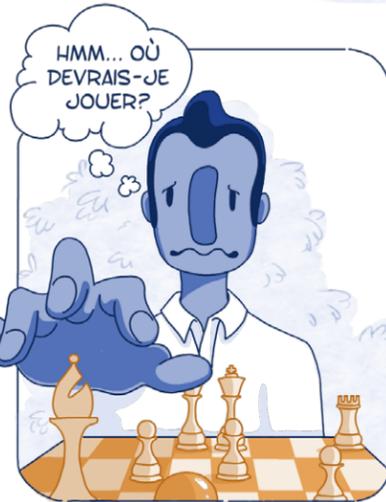
CHERCHEUSES RESPONSABLES
Stéphanie Meynet, Centre de recherche sur le vieillissement
Mélanie Levasseur, Cégep de Drummondville

INFORMATIONS
Sherbrooke : Stephanie.Meynet@USherbrooke.ca
Drummondville : Melisa.Audet@cegepdummond.ca



LES OMEGA-3:

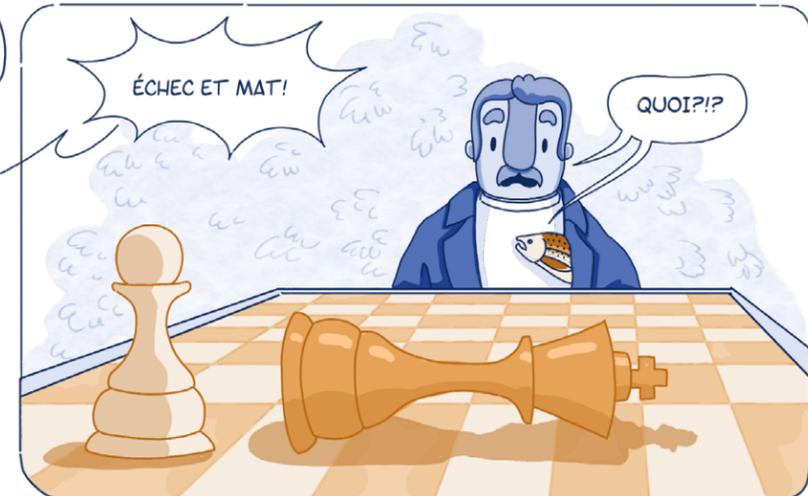
UN BON COUP POUR VOTRE CERVEAU!



LES OMEGA-3 SONT ESSENTIELS POUR LE CERVEAU CAR LE CORPS NE PEUT PAS LES PRODUIRE.



ÇA PREND 1g D'OMÉGA-3 PAR JOUR POUR RESTER DANS LA PARTIE



AUDREY ROBERT

ALZHEIMER : ET SI LES OMÉGA-3 ÉTAIENT LA CLÉ?

Par Rana Raffoul, étudiante au doctorat, et Mélanie Plourde, chercheuse

Nous vous présentons une menace invisible qui transforme la vie des personnes âgées en un véritable labyrinthe de confusion et qui n'est pas une simple conséquence du vieillissement. Connaissez-vous ce redoutable ennemi? Oui, c'est la maladie d'Alzheimer.

Quand les souvenirs s'effacent : le voyage dans le brouillard de l'Alzheimer

Imaginez que chaque souvenir est comme une étoile brillante dans l'univers de votre esprit. La maladie d'Alzheimer, c'est comme un brouillard épais qui commence à éteindre ces étoiles une par une. Tout devient soudainement méconnaissable : une photo de famille se transforme en une énigme difficile à résoudre. C'est comme si vous étiez plongé dans un univers où chaque jour est un nouveau voyage... dans le brouillard.

Pourquoi certaines personnes se perdent-elles plus vite dans ce voyage?

C'est à cause du guide touristique de ce voyage, appelé APOE, un gène présent chez certaines personnes. Les personnes qui ont le guide «APOE4» sont comme des voyageurs avec une boussole défectueuse, laissant le brouillard envahir leur esprit plus rapidement. Mais ne paniquez pas! Celles qui ont le guide «APOE3» ont une boussole plus fiable, qui aide à éloigner le brouillard. La plupart d'entre nous possèdent ce guide APOE3, qui semble être une clé pouvant nous protéger de cette maladie.

Oméga-3 et la maladie d'Alzheimer

Saviez-vous que votre cerveau est principalement constitué de lipides, notamment d'oméga-3? Alors, comment les oméga-3 sont-ils liés à la maladie d'Alzheimer? Les personnes ayant le gène APOE4 semblent avoir des problèmes avec le métabolisme des lipides de type oméga-3 et, en vieillissant, la quantité de ces lipides diminue dans le cerveau contribuant en partie à une perte de mémoire.

C'est là que notre recherche entre en jeu. Nous avons mené des expériences sur des souris porteuses de l'APOE4 en leur donnant soit une alimentation dépourvue d'oméga-3, dite «contrôle», soit une alimentation riche en oméga-3 qui a débuté lorsqu'elles étaient âgées de 10 mois, ce qui correspond à environ 50 ans chez l'humain.

Les oméga-3 à la rescousse!

Nos recherches permettent de dévoiler les secrets cachés entre la diète riche en oméga-3 et la prévention de la maladie d'Alzheimer. Et devinez quoi? Les souris porteuses de l'APOE4 ont montré une bonne mémoire lorsqu'elles ont commencé une diète riche en oméga-3, même si celle-ci a été introduite tardivement dans leur vie.

La bonne nouvelle, c'est qu'il existe un vent favorable pour contrer les effets du guide «APOE4» et dissiper le brouillard : ce sont les oméga-3! Les prendre chaque jour, même tard dans la vie, peut vous aider à contrer le brouillard. En intégrant du poisson ou des suppléments d'oméga-3 dans votre alimentation, vous pourriez bien dissiper le brouillard dans l'univers de votre esprit et ainsi favoriser votre santé cognitive!



CHERCHEUSE RESPONSABLE

Mélanie Plourde, Centre de recherche sur le vieillissement

INFORMATIONS

Melanie.Plourde@USherbrooke.ca

ÊTRE MEMBRE DU COMITÉ DES AÎNÉS : POUR CRÉER UNE OUVERTURE, UNE RENCONTRE, UNE ÉVOLUTION

Par **Claude Desjardins**, membre du comité des aînés, en collaboration avec **Katherine Boisvert-Vigneault**, conseillère au développement scientifique, et **Caroline Francoeur**, coordonnatrice du Laboratoire d'innovations par et pour les aînés

Ce que Claude Desjardins souhaite apporter au Centre de recherche sur le vieillissement (CdRV)

Je suis sculpteure sociale et je suis une aînée engagée à l'enrichissement humain de ma collectivité. Il y a plus de huit ans, maintenant, que je m'implique sous toutes les formes possibles au CdRV. Entre autres, je siège au Comité des aînés du Laboratoire d'innovation par et pour les aînés.

Le mot « innovation » est, pour moi, le lieu où toutes les générations, de tous les milieux, tant les chercheuses et chercheurs que les citoyennes et citoyens, peuvent investir leur énergie à créer, ensemble, de nouveaux modèles pour la suite du monde... que j'ai à cœur.

Comme sculpteure sociale, c'est mon rôle de tracer le chemin qui permettra d'assembler nos différences, nos savoirs scientifiques comme nos savoirs expérientiels, afin d'édifier une sculpture collective unique. Cette rencontre permet de nous éveiller à des formes encore inconnues qui humaniseront nos vies.



Claude Desjardins s'implique depuis plus de huit ans au Centre de recherche sur le vieillissement

Oser prendre le risque

C'est ainsi que je collabore : je prends le risque de me mettre debout et de dire ce que je vois et ce que je ressens. Je contribue à ma façon, en transmettant le meilleur de moi-même, pour qu'on puisse se mettre en marche ensemble sur une voie qui permet notre édification comme « sculpture vivante » en tant qu'être humain. Voilà comment je chemine au fil des jours. Chaque pas devant, ancré dans le présent, me permet d'avancer dans ma quête de liberté et de savourer pleinement ce qu'elle transforme en moi et autour de moi!

Oser transformer notre pensée

En tant que membre du Comité des aînés et partenaire de recherche, Claude contribue à trouver des solutions innovantes pour mieux répondre aux besoins des personnes aînées.

Elle nous encourage à tisser des liens entre les générations et les personnes de différents milieux. Ce faisant, elle influence nos habitudes de travail et nos façons de penser pour nous amener à réfléchir autrement.

Grâce à la volonté et à la détermination de Claude, nous avons remis en question certaines pratiques, ce qui nous a permis d'innover et d'adopter de nouvelles approches. Par ses réflexions authentiques et audacieuses, Claude nous incite à apprivoiser les antithèses pour en faire naître quelque chose de nouveau.

En osant penser et agir différemment, Claude nous a permis de découvrir la beauté de l'humain qui anime notre travail. Comme elle le dit si bien : « Nous sommes tous l'aîné de quelqu'un ». Il ne faut pas laisser l'âge guider la réflexion, mais plutôt s'inspirer de nos expériences pour mieux comprendre et enrichir notre parcours de vie, personnel et professionnel. Claude nous apprend à laisser émerger notre potentiel de créativité, pour peu que nous acceptions de nous laisser transformer par l'expérience de l'autre.

L'EXERCICE PHYSIQUE : UN EXTINCTEUR CONTRE LA FATIGUE LIÉE AU CANCER

Par **Adeline Fontvieille**, étudiante au doctorat, **Hugo Parent-Roberge**, professionnel de recherche, et **Eléonor Riesco**, chercheuse

La fatigue liée au cancer est un peu comme un incendie qui se déclare, mais qui ne s'éteint jamais complètement. Pendant les traitements de chimiothérapie, ce feu devient un fardeau lourd à gérer, affectant non seulement le corps, mais aussi les dimensions cognitives et mentales. Malheureusement, il n'existe pas encore de moyen simple pour éteindre ce feu, car les mécanismes exacts derrière ce phénomène restent encore flous.

Cependant, une solution simple, mais puissante, semble bien fonctionner : l'exercice physique. Imaginez que l'exercice soit comme un extincteur qui aide à maîtriser ce feu, le rendant moins intense après chaque traitement, permettant aux personnes atteintes de retrouver un peu plus d'énergie et d'améliorer leur qualité de vie.

Les mécanismes en jeu

Pourquoi ça fonctionne? C'est la grande question. La recherche essaie de comprendre les réponses physiologiques qui se produisent à l'intérieur du corps, afin d'optimiser cette stratégie. On peut imaginer la chimiothérapie comme un processus qui allume plusieurs feux ou systèmes dans l'organisme : le système inflammatoire, qui s'enflamme en réponse aux infections et blessures; le système immunitaire, qui agit comme une barrière pour nous protéger contre les maladies; et le système hormonal, qui régule les réactions comme le stress.

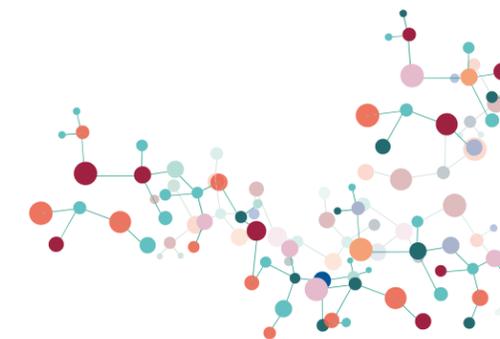
Tout d'abord, la chimiothérapie affaiblit le système immunitaire, provoquant une inflammation chronique, comme un feu qui brûle en permanence. Ce feu mal contrôlé finit par affecter d'autres parties du corps, notamment le système nerveux. Cette inflammation se propage au niveau du cerveau, un peu comme une fumée toxique qui se disperse et cause des dégâts supplémentaires. Ces dommages peuvent expliquer pourquoi la fatigue liée au cancer affecte aussi le fonctionnement mental et cognitif.

Enfin, la chimiothérapie stimule la production de cortisol, l'hormone du stress, qui agit comme un ventilateur attisant davantage ces flammes et les rendant plus difficiles à éteindre. Finalement, ces trois systèmes — inflammatoire, immunitaire et hormonal — brûlent en continu et s'alimentent les uns les autres, créant un cercle vicieux qui empêche le feu de s'éteindre complètement.

Maîtriser la fatigue par l'exercice

L'exercice physique, dans ce contexte, agit comme un extincteur qui aide à contrôler ces différents incendies. Il réduit l'inflammation, apaise les effets du stress, et aide le corps à retrouver un certain équilibre. Petit à petit, en réduisant l'intensité de ces feux et en dispersant la fumée, l'exercice permet de diminuer la sensation de fatigue et de restaurer l'énergie. Ainsi, une meilleure compréhension de ces mécanismes pourrait aider à affiner les recommandations sur l'exercice pendant les traitements de cancer, en trouvant la meilleure « dose » d'exercice pour chaque personne. Il sera aussi important d'adapter ces recommandations en fonction du type de cancer et des traitements afin que chaque personne puisse bénéficier du bon programme d'exercice.

En fin de compte, l'exercice physique est un outil précieux pour aider les usagers et les usagères à mieux gérer les effets de la chimiothérapie. En continuant à mieux comprendre les mécanismes biologiques derrière cette fatigue, nous pourrions affiner les stratégies pour leur offrir un soulagement durable et améliorer leur qualité de vie.



SOULAGER LES DOULEURS PERSISTANTES CHEZ LES PERSONNES ÂÎNÉES : AU-DELÀ DES APPROCHES MÉDICAMENTEUSES

Par Guillaume Léonard, chercheur

La douleur chronique est une douleur qui persiste dans le temps, au-delà du temps de guérison normal. Contrairement à la douleur aiguë, la douleur chronique n'a pas de rôle bénéfique. Elle affecte le quotidien de la personne touchée, l'empêchant de réaliser ses tâches et diminuant sa qualité de vie. Dans la majorité des cas, la médication demeure la première ligne de traitement, mais celle-ci comporte des limites qui justifient l'adoption de stratégies complémentaires non médicamenteuses.

La combinaison des approches médicamenteuses et non médicamenteuses permet de maximiser le soulagement de la douleur et de diminuer les effets indésirables liés à la médication. Ces avantages sont particulièrement intéressants pour les personnes âgées, une tranche de la population souvent affectée par la douleur chronique et sensible aux effets indésirables de la médication.

Stimuler le cerveau : une approche prometteuse pour soulager la douleur

L'équipe de recherche de Guillaume Léonard, professeur titulaire à l'École de réadaptation et chercheur au CdRV, s'intéresse à ces approches non médicamenteuses et à leurs avantages potentiels pour améliorer la prise en charge des personnes âgées souffrant de douleur chronique. Dans l'un de ses projets, son équipe s'intéresse à la stimulation transcrânienne — une nouvelle approche qui permet de stimuler certaines régions du cerveau à l'aide d'électrodes placées sur le cuir chevelu.

L'équipe de recherche du professeur-chercheur Léonard a évalué l'efficacité de ce traitement en recrutant des personnes âgées entre 60 et 84 ans souffrant de douleurs chroniques. Ces participants ont été répartis au hasard en deux groupes : l'un qui a reçu la véritable stimulation (traitement réel), tandis que l'autre a reçu une stimulation simulée (traitement placebo).

CHERCHEUR RESPONSABLE

Guillaume Léonard, Centre de recherche sur le vieillissement

INFORMATIONS

Neurostimulation@USherbrooke.ca

Des essais en milieu clinique

Jusqu'à maintenant, le traitement de stimulation transcrânienne a permis de réduire la douleur, de soulager les symptômes de dépression et d'anxiété, en plus d'améliorer la qualité de vie des personnes âgées qui vivent avec des douleurs chroniques. Ces résultats ont jeté les bases pour une autre étude auprès de personnes de 65 ans ou plus souffrant de douleurs chroniques.



Une membre de l'équipe de recherche teste la stimulation transcrânienne

Dans cette dernière étude, les personnes participantes reçoivent les traitements de stimulation transcrânienne en clinique, par des physiothérapeutes, plutôt qu'au centre de recherche. Cette façon de faire permet de se rapprocher davantage de la réalité du terrain afin de mieux se prononcer sur les bienfaits potentiels. Ultimement, l'équipe de recherche souhaite déterminer si la stimulation transcrânienne réelle est plus efficace que le traitement placebo en milieu clinique, et identifier les individus les plus susceptibles de répondre à ce type de traitement.

Les travaux de l'équipe illustrent bien le potentiel des approches non médicamenteuses, comme la stimulation transcrânienne, pour soulager les douleurs chroniques chez les personnes âgées. Ces recherches ouvrent de nouvelles perspectives pour améliorer la qualité de vie de ces personnes.

Chose certaine, il n'est pas normal de souffrir en vieillissant. Les professionnels de la santé disposent dès aujourd'hui de plusieurs stratégies, médicamenteuses et non médicamenteuses, pour réduire la douleur et augmenter la qualité de vie, incluant pour les personnes plus âgées.

À écouter sur YouTube : [un balado pour en apprendre davantage sur la gestion de la douleur chez les personnes âgées](#)

CARTE BLANCHE

Dans cette rubrique, nous offrons l'espace à la voix de Diane Lesage qui nous partage sa vision positive de l'avancée en âge — une invitation à voir les années qui passent comme une richesse à cultiver!

Par Diane Lesage, militante de longue date pour le mieux-être des gens et présentement impliquée au Centre de recherche sur le vieillissement à titre de citoyenne

Une image positive de l'âge avancé

Certaines personnes d'un âge avancé sont « exceptionnelles ». Elles peuvent accomplir des activités comme faire de la planche à neige à 65 ans, entreprendre des voyages d'aventure au-delà des 70-75 ans ou jouer au tennis à 80 ans. Elles ont, semble-t-il, une santé parfaite et feront sans doute des centenaires. C'est une richesse. On ne saurait les blâmer d'en profiter.

La mise en évidence de ces personnes qui sont « l'exception » les identifie comme des exemples du bien vieillir. Des modèles à suivre pour éviter les vulnérabilités, les ralentissements et éventuellement les maladies associées à l'âge avancé. Ces conditions sont pourtant des réalités pour la majorité d'entre nous. La santé parfaite n'est pas le but de la vie, c'est plutôt une ressource de la vie.

À mon avis, une image positive du vieillissement doit reconnaître à chacun le droit d'être comme il est, de ne pas être obligatoirement un super vieillard*. On peut se sentir bien vivant malgré une baisse de nos capacités physiques. La richesse dont nous disposons pour y arriver est le temps. Libres des responsabilités professionnelles, des obligations familiales et autres engagements de la vie « active », nous avons le temps de continuer d'évoluer vers le plus grand accomplissement de nous-mêmes. L'acceptation de son vieillissement est une attitude positive et apaisante qui permet de croire en nos capacités d'adaptation et donne l'envie de les mettre en action.

Des personnes de mon entourage sont bien inspirantes pour trouver des chemins possibles à explorer en quête de cette richesse que peut être un vieillissement épanoui. Ceci dans le respect de notre condition et de nos personnalités, en conservant l'estime de soi. Ça peut être par la possibilité de s'impliquer comme bénévole dans une cause qui nous tient à cœur; être ouverts à créer de nouvelles relations ou à l'enrichissement de celles qui sont les plus significatives pour nous; se joindre à un groupe de personnes avec qui l'on peut évoluer dans un espace de soutien, de partage et de transformation; dire oui à l'amour bienveillant qui peut se pointer à tout âge; profiter des relations intergénérationnelles; vouloir nourrir son imaginaire, sa curiosité par la lecture; se donner l'occasion de vibrer d'une sensibilité plus grande à la beauté de la nature, aux arts visuels, à la musique; se perfectionner dans un art ou un artisanat qui nous emballent; bouger dans le confort et la sécurité par la pratique d'activités physiques qui nous conviennent, qui nous plaisent; porter attention à sa condition générale pour conserver le meilleur état le plus longtemps possible. C'est une liste ouverte...

L'âge avancé est une période où les plaisirs, le confort, la douceur sont tous légitimes sans compromettre nos désirs d'être présents à nous-mêmes, aux autres et à la vie. C'est la mise en place d'une sérénité propice à ce qui adviendra...

*Super vieillard. Une expression citée dans les chroniques de La zone grise de Danielle Ferron, citoyenne collaboratrice au CdRV. La zone grise est un forum de réflexion sur cette étape de la vie qu'on appelle la retraite et éventuellement, la vieillesse. Il vise à provoquer la discussion sur des thèmes qui ont un impact sur la vie des personnes âgées.



FAÇONNER SON CHEZ-SOI : EMILIA, UN OUTIL POUR CONSTRUIRE L'AVENIR

Par Catherine Girard, coordonnatrice de recherche, Dany Baillargeon, chercheur, et Nathalie Delli-Colli, chercheuse

Les escaliers, vous en connaissez chaque grincement. Les corridors résonnent encore du rire de vos cousines, de vos amis, de vos enfants... Puis quelque chose change — un conjoint malade, le décès d'une conjointe, une naissance dans la famille, l'envie de vous rapprocher d'êtres chers — et vous vous demandez : « Cet endroit où j'habite, répond-il encore à mes besoins? »

Si la réponse semble difficile à identifier, c'est que chaque situation concernant le lieu de résidence est unique et complexe. Les questions, elles, sont nombreuses et variées, au point de parfois paraître embrouillées.

De quoi avez-vous le plus envie, entre le réveil au chant des oiseaux ou les soirées à papoter avec le voisinage? Quels services de santé vous sont essentiels? Vous sont-ils accessibles, actuellement? Si vous vouliez embaucher du personnel pour vous aider dans vos tâches, le pourriez-vous?

Que l'information pertinente pour répondre soit dispersée à travers différentes plateformes n'aide en rien... Mais bonne nouvelle! Une solution est maintenant disponible en ligne : EMilia.

EMilia signifie « Explorer son Milieu de vie Aîné, aujourd'hui et pour l'avenir ». Cet outil Web destiné aux personnes âgées les guide dans la décision entourant leur milieu de vie. Il regroupe des renseignements, des témoignages audio, des grilles de décision, des pas à pas pour certaines étapes et des pistes pour amorcer des discussions avec les proches.

Pour atténuer le manège émotionnel, la planification reste une clé majeure.

Réfléchir sur son milieu de vie crée des montagnes russes : entre incertitude et excitation, petits deuils et grandes victoires... EMilia propose un accompagnement tout en nuances, sans dramatisation ni insouciance.

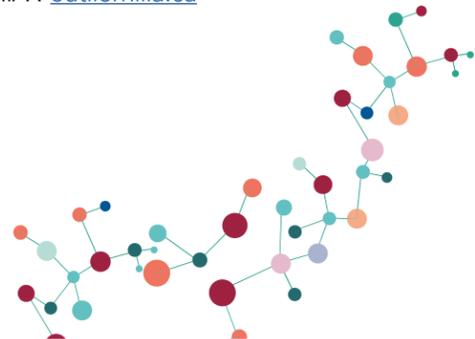


Pour rendre cette masse d'information facile à assimiler, EMilia se divise en trois temps, chacun lié à un moment précis de la trajectoire domiciliaire : « au début », « partir ou rester? » et « partir où? ». Les contenus explorent ainsi 17 thèmes, des sujets pragmatiques aux plus émotifs. Des exemples? Les crédits d'impôt facilitant le maintien à domicile côtoient des exercices pour clarifier la définition toute personnelle du chez-soi. Des conseils pour inventorier vos biens voisinent des pistes pour discuter de vos rêves et désirs avec vos proches.

Comme un bon dessert, EMilia se déguste à petites bouchées. Les 17 thèmes facilitent une découverte tout en douceur, en solo ou avec ses proches, au fil des besoins et des questionnements qui émergent. Il peut se révéler le prétexte parfait pour prévoir des mises en commun autour d'un thème que chacun et chacune s'approprie avant.

Le résultat est donc EMilia, un outil complet, convivial, bâti par et pour les personnes âgées. Parce que façonner son chez-soi, c'est un projet d'avenir, qui se concrétise une question, une décision et une action à la fois. Chaque pas est précieux!

Découvrez EMilia : outilemilia.ca



CHERCHEUR ET CHERCHEUSE RESPONSABLES

Dany Baillargeon et Nathalie Delli-Colli, Centre de recherche sur le vieillissement

INFORMATIONS

ChoixMilieu@USherbrooke.ca ou Nathalie.Delli-Colli@USherbrooke.ca

12

COVID LONGUE : RETROUVER MES CAPACITÉS UN PAS À LA FOIS

Par Sarah-Eve Lord, étudiante à la maîtrise, Marie-Noëlle Fontaine, étudiante à la maîtrise, et Isabelle Dionne, chercheuse

On m'a donné rendez-vous un lundi matin, à 9 h. Dans mon sac, j'ai une bouteille d'eau et des espadrilles, qu'on m'a demandés d'apporter pour réaliser des tests physiques. Je redoute les effets sur mon corps déjà fatigué, épuisé par ce syndrome post-COVID-19 qui perdure depuis plusieurs mois déjà. Ma vie a basculé tout d'un coup quand des symptômes étranges sont apparus après avoir attrapé la COVID-19. Les plus petites activités sont devenues difficiles pour mon corps. Marcher longtemps est devenu pénible, je ne suis même plus capable de faire l'épicerie seule ou de passer l'aspirateur.

Je me suis présentée dans le hall du Centre de recherche sur le vieillissement pour mon rendez-vous, où une femme souriante est venue me rejoindre. « Moi, c'est Marie-Noëlle! Enchantée! On monte au 5^e étage? », me demande-t-elle.

Elle m'explique en détail le projet de recherche auquel je vais participer. Pendant ces huit semaines, je me présenterai trois fois par semaine ici, pour m'entraîner. Les tests physiques d'aujourd'hui seront refaits pour évaluer si mon état a changé après l'entraînement. Je me demande si je vais être capable, mais on me dit que le programme sera adapté à ma capacité. On me fait remplir des questionnaires sur mes symptômes qui m'incommodent depuis des semaines et qui bousculent mon quotidien : fatigue, maux de tête, difficultés de concentration... La liste est longue.

Les tests physiques se passent bien. Marie-Noëlle me fait me lever et m'asseoir rapidement, me demande de serrer un instrument d'une main le plus fort possible, me fait marcher pendant six minutes dans le corridor. Je vais à mon rythme, j'arrive à tout faire.

Quand je me présente à mon premier entraînement, Marie-Noëlle me fait marcher sur un tapis roulant cinq minutes. Elle me dit qu'on va augmenter lentement la durée et l'intensité au fil des semaines. Elle m'explique l'échelle de 1 à 10 que j'utiliserai pour exprimer l'intensité que je ressens et que, pour l'instant, on ne veut pas dépasser

3/10 pour éviter une recrudescence des symptômes. En respectant les instructions de Marie-Noëlle en lien avec l'intensité, je me surprends à être capable de réaliser l'entraînement au complet. Elle me démontre ensuite des exercices avec des bandes élastiques et le poids de mon corps et les ajuste pour moi, afin que je sois capable de bien les faire.

Au courant du premier mois, on prend le temps d'ajuster l'intensité si ma fatigue quotidienne le requiert. Quand je me sens plus fatiguée une journée, on respecte toujours ma capacité. Mais je m'améliore! Je marche plus longtemps, un peu plus vite. Je soulève des poids un peu plus lourds. Marie-Noëlle souligne mes progrès, mais elle insiste encore de ne pas aller trop vite. On y va doucement, on ne dépasse pas 4/10 pour l'intensité.

Les huit semaines passent. Je me sens plus forte. Je suis capable de soulever mes sacs d'épicerie et de passer la tondeuse. Je refais les tests physiques, je suis certaine de m'être améliorée. Grâce à l'exercice, je me sens mieux!

Une bande dessinée à venir

Ce texte a gagné le premier prix du jury au concours de vulgarisation par la bande dessinée du CdRV en collaboration avec Québec Science et le bédéiste Martin Patenaude-Monette! Vous pouvez lire le résultat de cette collaboration en ligne : quebecscience.qc.ca/sante/raconter-veillessement-bede-2025.



CHERCHEUSE RESPONSABLE

Isabelle Dionne, Centre de recherche sur le vieillissement

INFORMATIONS

Sarah-Eve.Lord@USherbrooke.ca

13

HOMMAGE À JEAN-MARC BEAUDOIN — MEMBRE DU COMITÉ DES AÎNÉS

Récipiendaire de la médaille du lieutenant-gouverneur du Québec — 2025

Jean-Marc Beaudoin a aujourd’hui 67 ans. Il est diplômé en urbanisme et a conçu des aménagements résidentiels et commerciaux pendant une bonne partie de sa carrière. Alors qu’il était à l’emploi de la Ville de Sherbrooke, sensible à l’importance de la consultation et de la collaboration citoyenne, il a conçu des parcs, des espaces verts et des places publiques dans une approche par et avec les citoyens.

La sclérose en plaques l’a forcé à prendre sa retraite de manière anticipée. Toutefois, il n’est pas moins actif pour autant! Il a appris à développer sa résilience qui s’appuie sur ses capacités à regarder la situation en face, à constater ce qui est encore présent et positif dans sa vie et à mettre cette richesse au service des gens qui l’entourent. Cette résilience lui permet d’apprendre des situations difficiles qu’il traverse et de s’en servir comme tremplin vers d’autres défis. Dans la confiance, il vous dira : « Quand j’étais urbaniste, si j’avais su ce que c’est d’être à mobilité réduite, j’aurais conçu les espaces publics autrement! J’aurais fait mieux ». Il s’est donc servi de son expérience avec la maladie pour concevoir des plans d’appartements adaptés destinés aux personnes en fauteuil roulant et il a lui-même adapté son espace de vie.

Pour se sentir vivant et utile, il cherche à faire du bien autour de lui, à faire toujours mieux, comme il le dit. Il s’implique comme bénévole avec le Réseau des amis de Sherbrooke qui vient en aide aux personnes âgées en situation d’isolement. Il s’implique également à la Fondation des maladies du cœur et de l’AVC du Canada. Depuis le printemps 2019, il collabore à la recherche sur le vieillissement à titre de membre du comité des aînés au Laboratoire d’innovations par et pour les aînés du CdRV. À ce titre, il contribue au dialogue entre la communauté scientifique et les populations âgées visées par la recherche. Il encourage l’inclusion des personnes âgées les plus vulnérables afin qu’elles puissent profiter d’interventions et d’innovations qui leur conviennent vraiment.



La lieutenant-gouverneure du Québec, Manon Jeannotte, en compagnie de Jean-Marc Beaudoin

Quelques équipes de recherche sollicitent sa collaboration au sein de leur comité d’orientation où il prend le rôle de partenaire et d’expert de vécu. Ce type d’implication dans l’idéation et la conception des projets de recherche lui permet de travailler avec les experts scientifiques et d’enrichir la réflexion par son savoir expérientiel, sa rigueur, sa sensibilité face aux personnes seules ou en perte d’autonomie afin que la recherche puisse amener des solutions mieux adaptées aux populations plus souvent mal comprises. À titre d’exemple, le CdRV a lancé à l’automne 2023, une unité de recherche mobile qui permet de sortir la recherche des laboratoires et d’aller vers les populations âgées qui ne peuvent pas se déplacer. Jean-Marc a contribué à faire de cette unité, un espace fonctionnel et tout à fait accessible aux personnes utilisant une aide à la marche. Il collabore également aux recherches sur la douleur chronique afin de permettre la création et l’adoption de stratégies de gestion de la douleur efficaces et sans médicament qui permettront aux personnes atteintes de bouger sans craindre d’avoir mal et de retrouver une qualité de vie appréciable.

Depuis 2021, il est membre du Conseil consultatif des personnes âgées de l’Institut du vieillissement des Instituts de recherche en santé du Canada. Ce mandat lui permet de commenter, au nom des personnes âgées du Québec, les priorités de financement de la recherche dédiée au mieux vieillir.

Malgré ses nombreuses implications visant à concevoir un monde meilleur et un environnement plus inclusif, Jean-Marc reste un homme de cœur, rempli de tendresse, de reconnaissance et d’admiration pour sa conjointe, ses enfants et ses petits-enfants.

MOVE – EN ÉQUILIBRE : DES VIDÉOS POUR GARDER SON ÉQUILIBRE EN MOUVEMENT!

Par Isabelle Dionne, chercheuse

Et si quelques minutes d’exercice par jour suffisaient à prévenir les chutes? C’est le pari que relèvent les capsules MOVE — En équilibre, une série de 12 séances d’exercices conçues spécialement pour les personnes âgées. Ce projet, né d’une collaboration entre la chercheuse Isabelle Dionne du CdRV, Danielle Bouchard de l’Université du Nouveau-Brunswick et l’organisme Sercovie, vise à rendre la prévention des chutes accessible tout en prenant en compte la diversité des conditions physiques des personnes âgées.

Un programme ancré dans la science... et dans la réalité

Basées sur les plus récentes données scientifiques, ces capsules vidéo proposent des exercices simples et adaptés à tous les niveaux de forme physique. Que l’on soit très actif ou que l’on commence à ressentir une perte de stabilité, MOVE — En équilibre permet de travailler efficacement l’équilibre pour prévenir la perte liée au vieillissement.

Les recommandations scientifiques sont incontestables : pour prévenir les chutes, il faut pratiquer au moins trois heures d’exercices ciblés par semaine, tout au long de l’année. Pourtant, moins de 6 % des programmes offerts au Canada respectent ces recommandations. MOVE — En équilibre vient combler ce vide avec une solution accessible en tout temps et partout.



Un outil gratuit et accessible à tous

Le programme comprend 12 capsules vidéo, disponibles en ligne gratuitement et réparties en trois blocs selon la condition physique. Chaque séance propose une routine d’exercices complète qui combine des exercices de flexibilité, d’équilibre et de renforcement musculaire.

« Depuis que je fais le programme, je n’ai plus besoin de m’appuyer sur mes bras pour me relever d’une chaise! Ça m’a fait prendre conscience qu’avec des exercices tous les jours, je peux retrouver mes capacités! » — Pauline Dumoulin, citoyenne et membre du comité des aînés du CdRV

MOVE — En équilibre est plus qu’un programme d’exercices : c’est une invitation à reprendre le contrôle sur sa stabilité et son équilibre, dans le confort de son foyer. Parce qu’il n’est jamais trop tôt — ni trop tard — pour garder son équilibre en mouvement.

Consultez les capsules en ligne : move50plus.ca/move-en-equilibre.

CHERCHEUSES RESPONSABLES
Isabelle Dionne, Centre de recherche sur le vieillissement
Danielle Bouchard, Université du Nouveau-Brunswick

INFORMATIONS
info@move50plus.ca ou Isabelle.Dionne@USherbrooke.ca

L'AQDR SHERBROOKE ET RÉGION : UNE INVITATION À RÉFLÉCHIR ET À AGIR POUR VOTRE AVENIR

Par **Isabelle Guérard**, directrice de l'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées Sherbrooke et région (AQDR), et **Marie Toupin**, idéatrice et animatrice

Et si vieillir était une opportunité de se redécouvrir, de relever de nouveaux défis et de concrétiser vos rêves? C'est cette perspective que propose la 3^e saison de *Pensez plus tôt à plus tard*, une série d'émissions conçue par l'AQDR Sherbrooke et région en collaboration avec des chercheuses du CdRV. Plongez au cœur de discussions inspirantes qui mettent en lumière le rôle essentiel des personnes âgées dans la société et explorez des pistes concrètes pour façonner votre avenir à votre image.

Pensez plus tôt à plus tard : des outils concrets pour éclairer vos choix

L'AQDR Sherbrooke et région s'engage depuis 35 ans à informer, accompagner et défendre les droits des personnes de 50 ans et plus. Comptant plus de 700 membres, elle offre des ateliers, des conférences et un accompagnement personnalisé, en plus d'agir auprès des décideurs pour favoriser des changements sociaux.

Pour accompagner les personnes de 50 ans et plus dans leurs réflexions et décisions à mesure qu'elles avancent en âge, l'AQDR Sherbrooke et région a conçu le programme *Pensez plus tôt à plus tard*. Sur leur site web pensezplustot.org, découvrez des informations et des brochures informatives autour de huit thématiques clés comme le second projet de vie, le domicile, la participation sociale et le grand âge, ainsi que les trois saisons d'émissions également diffusées sur MAtv Sherbrooke.

Une 3^e saison sous le signe de la réflexion

Les trois saisons d'émissions *Pensez plus tôt à plus tard* sont dédiées au bien vieillir, à la prévoyance et à l'importance de penser en amont à toutes les étapes du vieillissement.

Dans la 3^e saison, nous approfondissons la manière de valoriser le parcours et la contribution des personnes âgées à la société, nous discutons des obstacles et des opportunités pour rester actifs et engagé et nous explorons comment donner forme à vos projets et aspirations, peu importe l'âge.

Par exemple, avec la chercheuse Mélanie Levasseur, vous pourrez réfléchir à la manière dont l'âge influence la perception de soi et découvrir des pratiques pour cultiver une estime de

soi forte tout au long du processus de vieillissement. Avec la chercheuse Samuèle Rémillard-Boilard, vous aurez des pistes de réflexion sur l'amélioration de l'accueil des personnes âgées dans nos espaces publics et sur la manière dont elles peuvent y occuper pleinement leur place. Avec la chercheuse Stéphanie Meynet, explorez l'initiative intergénérationnelle « Les gardiens de la planète », dans laquelle les personnes âgées deviennent des passeuses de savoirs et des conservatrices du futur avec les jeunes.



Marie Toupin et Isabelle Guérard porteuses du programme Pensez plus tôt à plus tard

La 3^e saison est maintenant disponible sur MAtv et en ligne : pensezplustot.org.

Une collaboration précieuse avec le CdRV

Pour vous offrir des informations fiables et adaptées, l'AQDR Sherbrooke et région collabore avec le CdRV. Grâce à l'expertise de ses chercheuses et chercheurs, les contenus des épisodes *Pensez plus tôt à plus tard* reposent sur des données probantes et scientifiquement fondées. Ce partenariat nous permet d'aborder les enjeux du vieillissement avec rigueur et humanité, en vous proposant des pistes de réflexion concrètes pour enrichir votre quotidien.

Les émissions de *Pensez plus tôt à plus tard* démontrent l'importance cruciale de préparer l'avenir pour profiter de chaque instant de sa vie et d'en rester maître. Parce que chaque choix compte, faisons en sorte que votre avenir soit à votre image!

Pour en savoir plus sur l'AQDR Sherbrooke et région : aqdrsherbrooke.org/

DES INDICES DE NOTRE MÉMOIRE SUR LE BOUT DE LA LANGUE

Par **Tamàs Fülöp**, chercheur, et **Mélissa Lessard-Beaudoin**, agente de recherche

Une intruse dans le cerveau

Si je vous disais que ce qui se passe dans notre bouche pourrait en dire long sur notre cerveau, me croiriez-vous? Étonnant, mais vrai! Cette association est de plus en plus étudiée par la communauté scientifique. On a longtemps cru que les infections présentes dans la bouche restaient en quelque sorte isolées à cet endroit. Or, en l'absence de traitement, ces bactéries peuvent voyager à l'intérieur du corps et se retrouver à des endroits inusités. Une des bactéries responsables de la gingivite a d'ailleurs été retrouvée dans le cerveau de personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer.

Se défendre contre cette bactérie

Le corps des personnes ayant la maladie d'Alzheimer ne serait pas en mesure de se défendre de la même façon face à cette bactérie. En effet, des marqueurs pro-inflammatoires sont réduits dans la maladie d'Alzheimer. En quelque sorte, le signal avertissant le corps de la présence de la bactérie et lui indiquant qu'il doit se défendre, est moins efficace. Ce signal affaibli laisserait plus de chances aux infections de se propager.

Comprendre le lien entre l'infection des gencives et la mémoire

Plusieurs questions persistent. Cette réduction de la réponse de notre corps aux infections est-elle présente avant que la maladie d'Alzheimer se développe? Certaines personnes seraient-elles prédisposées à développer une infection des gencives? Quel est l'impact de ces infections sur notre mémoire?

Afin de répondre à ces questions, l'équipe du Dr Tamàs Fülöp mène présentement une étude qui vise à mieux comprendre le lien entre l'infection des gencives et la mémoire, ce qui permettrait d'aider à prévenir plus efficacement la maladie d'Alzheimer.

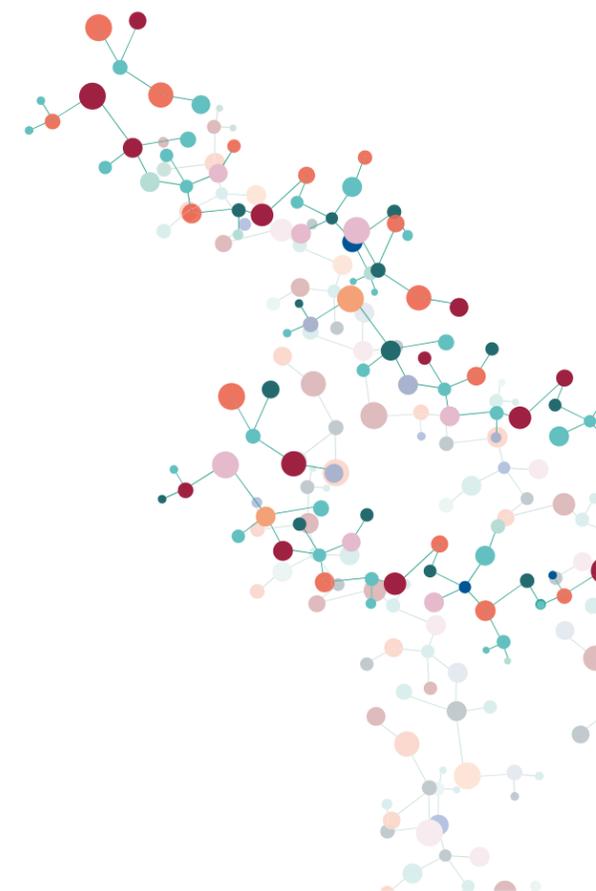
Participer à la recherche

Vous avez une légère inquiétude concernant votre mémoire ou vous présentez un trouble de la mémoire et souhaitez participer à des travaux de recherche? L'équipe du Dr Tamàs Fülöp recrute actuellement des personnes âgées de 65 ans et plus. Il n'est pas nécessaire d'avoir une infection des gencives pour y participer.

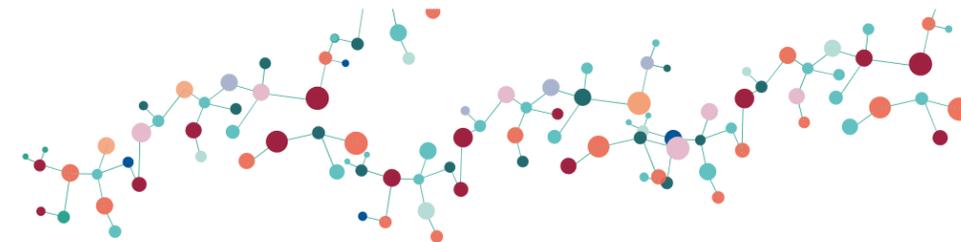
Cette étude comprend une évaluation de la santé de vos gencives par un dentiste, des tests de mémoire, ainsi qu'un prélèvement de sang, de salive et d'urine.

Il est possible de contacter Mélissa Lessard-Beaudoin :

- Melissa.Lessard-Beaudoin@USherbrooke.ca
- 819 780-2220, poste 46269



QUATRE FEMMES DE 66 À 75 ANS ATTEIGNENT LE CAMP DE BASE DE L'EVEREST!



Avez-vous entendu parler de ce projet audacieux du Centre de recherche sur le vieillissement du CIUSSS de l'Estrie – CHUS et de l'Université de Sherbrooke?

Il s'agit d'une étude interdisciplinaire sur le vieillissement, initiée par Eléonor Riesco, chercheuse et codirectrice scientifique du CdRV et professeure à la Faculté des sciences de l'activité physique (FASAP) de l'Université de Sherbrooke (UdeS). La professeure-chercheuse caressait l'idée d'un tel projet depuis plusieurs années. Avec cette recherche, elle veut démontrer que le vieillissement en soi n'empêche pas de se dépasser et de relever des défis de grande ampleur. Ce projet permettra de combattre les stéréotypes liés à l'âge en démontrant qu'avec une préparation adéquate, les personnes âgées sont tout aussi capables de relever des défis qui, instinctivement, pourraient nous sembler réservés à des personnes plus jeunes.

Pour promouvoir une vision positive du vieillissement et démontrer que vieillir n'est pas un frein au dépassement de soi, Eléonor Riesco et son équipe ont sélectionné quatre participantes, âgées entre 66 et 75 ans. Leur défi : atteindre le camp de base de la plus haute montagne du monde!

Après une évaluation initiale de leur condition physique et de leur admissibilité médicale, les participantes se sont préparées pendant plusieurs mois en vue de cette expédition. Encadrées par un kinésologue, elles ont réalisé un entraînement progressif visant à améliorer leur endurance musculaire et cardiorespiratoire. Grâce au psychologue de l'équipe, les participantes et toute l'équipe de recherche ont également pu bénéficier de formations pour les préparer au choc culturel d'un voyage dans un pays dont les coutumes et la réalité sont si différentes des nôtres.

Le 13 novembre 2024, Réjeanne Tremblay, Bernadette Veronneau, Jocelyne Gatien et Jocelyne Picotin ont réussi cet exploit! Ces quatre résidentes de l'Estrie ont atteint le camp de base de l'Everest situé à 5364 mètres d'altitude!

Des mesures prises chaque jour pour évaluer les participantes

Les chercheuses et chercheurs du projet Mont Everest se sont intéressés aux aptitudes physiques et cognitives des personnes vieillissantes et à leur capacité d'adaptation aux expériences nouvelles et aux défis, dans un contexte où leurs limites sont repoussées. Pour analyser ces données, l'équipe de recherche a réalisé plusieurs tests, mesures et observations tout au long de l'expédition : tolérance à l'altitude, activité cardiaque, fonction pulmonaire, dépense énergétique, capacités cognitives (mémoire, vitesse de prise de décisions, etc.), qualité du sommeil, état psychologique et adaptation culturelle. De plus, chaque jour, les participantes devaient tenir un journal personnel.

Une fois analysées, toutes ces données permettront à l'équipe de recherche d'améliorer les connaissances scientifiques sur la capacité d'adaptation des personnes âgées dans toutes les sphères touchées.

Tout un défi que cette expédition!

Quatorze jours d'expédition pour l'ascension et la descente. Des journées de marche de 8 à 10 heures. L'oxygène qui se raréfie. Des dodos dans des lodges (chalets) non chauffés. Tous les membres du groupe, jeunes et moins jeunes, sont sortis de leur zone de confort.

« Il y avait des difficultés, c'est certain. Ce n'était pas facile avec le manque d'oxygène et les grands dénivelés. Mais je trouvais que c'était tellement beau que mon cerveau était plus là que dans le reste. Ce n'était même pas une question de me demander si je continuais ou non. J'ai vécu du grand bonheur et je voulais rester dans le moment présent », raconte Jocelyne Gatien, l'une des participantes.

Les défis quotidiens ne manquaient pas. La fatigue s'accumulait un peu plus chaque jour et les problèmes de santé se sont mis de la partie.

« Il y a eu de la gastro, des bronchites, de l'irritation et la toux du Khumbu... tout le monde a été affecté par quelque chose », a expliqué la Pre Riesco.

Les médecins de l'équipe étaient là pour prendre en charge les personnes atteintes de problèmes de santé et s'assurer que tout le monde était en sécurité.

Des personnes âgées résilientes

C'était une hypothèse de départ, et l'initiatrice du projet ne pense pas s'être trompée.

« Les participantes âgées s'en sont mieux sorties psychologiquement que le groupe de recherche », affirme sans hésitation la chercheuse Eléonor Riesco.

Retour lumineux et suite de la recherche

Le 24 novembre 2024, les quatre participantes sont revenues chez elles, le sourire aux lèvres et les yeux lumineux, fières d'avoir accompli cet exploit hors du commun. Elles en conserveront des souvenirs inoubliables. Et par leur résilience, elles auront démontré que la vieillesse n'est pas une montagne infranchissable!

« C'est l'expédition de ma vie. J'en ai fait quelques-unes, mais celle-là était marquante à cause de sa complexité. Pour moi, c'était un grand défi », raconte Réjeanne qui a célébré son 75^e anniversaire durant l'expédition.

Les chercheurs et chercheuses du CdRV et de l'UdeS ont commencé à compiler et à analyser les mesures recueillies avant, pendant et après l'expédition. Les résultats devraient être dévoilés dès l'automne 2025. Un projet à suivre...



TÉMOIGNAGE DE JOCELYNE GATIEN — PARTICIPANTE DE RECHERCHE

Extraits du journal de bord et réflexions d'une participante sur l'apport de la recherche dans sa vie

Par Jocelyne Gatien, participante du projet Expédition en haute altitude : quand vieillir rime avec dépassement de soi

Mercredi, 13 novembre 2024 — Retour du camp de base de l'Everest

C'est fait. Je marche encore et encore, un pas à la fois, sur le chemin du retour. Je reviens du camp de base, de ce désert de roches et de montagnes, caché au-dessus des nuages. Là où il n'y a pas de repères, et où les notions de l'espace et du temps se confondent. Dans mon sac, je rapporte quelques cailloux et dans ma tête, un tourbillon de réflexions. Ce projet m'a transformée. Gravier cette montagne avec un grand respect, c'est comme avancer en âge en quête de spiritualité.

On croit connaître ses propres limites jusqu'à ce qu'on découvre en soi des forces plus grandes et des ressources insoupçonnées. Pendant l'expédition, j'ai appris que ma force mentale était bien plus grande que je ne le pensais. C'est elle qui m'a permis de réussir à me rendre jusqu'au camp de base, malgré le défi que cela représentait pour moi. Sans elle, j'aurais sans doute renoncé.

Je lève mes yeux vers les montagnes majestueuses, je veux me permettre de regarder l'avenir avec audace et un peu de témérité. Après tout, je n'ai que 70 ans. Et on dit que la meilleure façon de prédire l'avenir, c'est de le créer. Alors, pourquoi ne pas continuer d'être l'artisane de ces projets qui nous passionnent, de rêver et de se lancer des défis?

J'ai réalisé aussi que, face à la beauté et à l'immensité des montagnes, l'émerveillement fait disparaître la peur et l'inquiétude. Peut-être est-ce cela, vieillir : prendre le temps d'admirer, de reconnaître la beauté autour de soi et de savourer chaque instant.

Vieillir, c'est aussi apprendre à s'adapter, à puiser dans ses ressources intérieures. Comme en montagne, il faut poursuivre son chemin malgré les obstacles, ralentir quand c'est nécessaire, mais ne jamais cesser d'aller de l'avant. Je reviens à la maison avec un sentiment de satisfaction, car cette expérience unique m'a permis de réaliser que je peux me faire confiance.

Grâce au projet de recherche, j'ai découvert en moi une grande détermination et une grande résilience. Pour moi, la résilience prend enfin tout son sens : c'est ma capacité à surmonter les obstacles tout en m'épanouissant. Et la détermination devient alors une source de motivation puissante pour continuer d'avancer. C'est ma détermination qui me donne la résilience nécessaire pour transformer les défis en opportunités et les rêves en réalité.

Comme l'a si bien écrit le Dr Boris Cyrulnik : « *La résilience n'est pas une recette du bonheur. C'est tout simplement une stratégie de lutte contre le malheur afin de conserver la joie de vivre, malgré le murmure des fantômes au fond de sa mémoire.* »



Jocelyne Gatien en route vers le camp de base

DE L'INTENTION À L'ACTION POUR BOUGER PLUS : SI ON S'INSPIRAIT DE VOTRE MEILLEURE RECETTE DE TOFU POUR Y PARVENIR?

Par Caroline Guay, étudiante à la maîtrise, et Guillaume Léonard, chercheur

Vous aimez le tofu? Pour plusieurs, convenons que cela n'a rien d'attirant à moins de l'apprêter avec une marinade qui transforme son goût, ou encore de le dissimuler dans une savoureuse sauce à spaghetti! Bouger, lorsque l'on vit avec la douleur chronique, c'est un peu la même chose : se remettre à l'activité physique peut sembler démoralisant, même si on sait que bouger est bénéfique pour la santé. Le passage de l'intention à l'action devient alors un véritable défi.



L'équipe de recherche en préparation au défi physique

Vous pensez être la cause de ce manque de motivation? Sachez que vos gènes jouent aussi un rôle là-dedans. Bien que l'être humain soit naturellement programmé pour être physiquement actif, il l'est aussi pour éviter les efforts inutiles. Cette dualité est un défi pour tous. Selon l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), plus d'un adulte sur trois ne parvient pas à atteindre les niveaux d'activité physique recommandés. Pourtant, les bienfaits de l'exercice sont largement reconnus. Comment surmonter cette tendance naturelle à l'inactivité, notamment lorsque la douleur nous afflige en permanence?

Une équipe du Centre d'expertise en gestion de la douleur chronique du CIUSSS de l'Estrie — CHUS, s'intéresse aux effets d'une stratégie visant à transformer la motivation à bouger de personnes vivant avec la douleur chronique. L'ingrédient pour contrer le faible intérêt pour l'activité physique, c'est la connexion sociale, un besoin humain fondamental d'entretenir des relations avec les autres.

Dans le cadre de ce projet de recherche, douze personnes participantes ont relevé un défi collectif : pratiquer de l'activité physique pendant six mois tout en cumulant ensemble les 7000 kilomètres correspondant à la traversée du Canada réalisée en parallèle par de vrais aventuriers de l'Expédition AKOR 2024, avec qui les participants ont été mis en contact. Résultat : ils ont réussi à cumuler 7000 kilomètres! La prochaine étape consistera à étudier dans quelle mesure ils ont maintenu un mode de vie actif six mois après l'expérience.

Des résultats préliminaires recueillis lors de rencontres de groupe et d'entretiens individuels nous orientent vers des pistes intéressantes pour pratiquer l'activité physique dans le plaisir et passer ainsi de l'intention à l'action :

- **Partager l'activité avec une autre personne** : Se savoir connecté socialement à quelqu'un, à distance ou en personne, favorise l'assiduité, réduit les abandons et facilite le réengagement après une pause.
- **Associer l'activité à une passion** : Marcher pour prendre des photos permet, par exemple, de combiner bien-être physique et plaisir personnel, offrant ainsi un sentiment d'accomplissement immédiat.
- **Profiter de la nature** : Faire de l'exercice en plein air, dans un cadre apaisant, augmente les bienfaits psychologiques de l'activité physique, similaires aux effets de la connexion sociale.
- **Finir en douceur** : Terminer une activité à plus faible intensité permet de conserver un souvenir agréable de l'effort, rendant plus probable l'envie de recommencer.

Ces ingrédients aident à associer des affects positifs à l'activité physique, par exemple, le plaisir et la joie. Les bienfaits sur la santé, bien que plus longs à venir, se feront sentir naturellement et durablement.

CHERCHEUR RESPONSABLE :
Guillaume Léonard, Centre de recherche sur le vieillissement

INFORMATIONS
Caroline.Guay3@USherbrooke.ca

LA RECHERCHE SUR LE VIEILLISSEMENT N'A PAS D'ÂGE

Saviez-vous que votre participation à un projet de recherche peut jouer un rôle clé dans l'avancement des connaissances sur le vieillissement? En contribuant à nos projets de recherche, vous aidez à mieux comprendre le vieillissement et à améliorer les soins, les politiques et la qualité de vie des personnes âgées et de leurs proches.

Tous nos projets de recherche sont encadrés par des protocoles éthiques rigoureux qui garantissent le consentement éclairé et la sécurité des participants et des participantes. Des hommes et des femmes de tout âge peuvent contribuer à la recherche sur le vieillissement.

Participez à un projet de recherche!

- En vous impliquant auprès d'une équipe de recherche du Laboratoire d'innovations par et pour les aînés. Visitez le site cdrv.ca/en/mieux-vieillir/lippa.
- En vous inscrivant au Centre de recrutement des participants et des participantes du CdRV au cdrv.ca/participe-recherche ou au 819 780-1832.

Participez à nos activités!

Nous organisons régulièrement des activités qui permettent d'échanger, de réfléchir et parfois même de co-créeer avec nos équipes de recherche. Ces moments sont pensés par et pour les personnes âgées, et ils sont ouverts à toutes et tous, peu importe l'âge!

En prenant part à nos activités, vous contribuez à mieux faire comprendre les réalités du vieillissement et à faire émerger des idées et des solutions qui répondent vraiment aux besoins des personnes âgées et de leurs proches.

Découvrez la programmation de nos activités : cdrv.ca/activites



Restez informés!

Faites-nous parvenir votre courriel à Info-cdrv@USherbrooke.ca ou rendez-vous sur notre site internet : cdrv.ca/mieux-vieillir/journal-encrage

Suivez nos équipes sur les réseaux sociaux

Une nouvelle page pour changer notre regard sur le vieillissement
Animée par Stéphanie Meynet, chercheuse postdoctorale

Gris en Or

Retrouvez des témoignages de

Personnes âgées Intervenantes et intervenants Jeunes Personnes chercheuses

Et des publications pour mieux comprendre le vieillissement

QR code

Suivez Gris en Or sur Facebook <https://www.facebook.com/fbGrisEnOr/>

Disponible aussi sur Instagram LinkedIn

ÉQUIPE DE RÉDACTION ET DE RÉVISION

- Katherine Boisvert-Vigneault, conseillère au développement scientifique
- Caroline Francoeur, coordonnatrice du Laboratoire d'innovations par et pour les aînés
- Lucie Duquette, Jessie Guillemette et Dominique Côté, agentes administratives
- Marylène Nadeau Betit, conseillère en communication





*Le CdRV est un centre de recherche du
CIUSSS de l'Estrie — CHUS subventionné par
le Fonds de recherche du Québec secteur Santé.*

**Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Estrie – Centre
hospitalier universitaire
de Sherbrooke**



**Université de
Sherbrooke**



**Centre de recherche
sur le vieillissement**

© Tous droits réservés — Nous vous encourageons à diffuser l'Encrêge auprès de vos partenaires et collaborateurs. Pour tout usage spécifique ou reproduction des textes, veuillez svp contacter Info-cdrv@USherbrooke.ca.

août 2025