



CSSS-IUGS
Centre de recherche
sur le vieillissement

Encrâge

BULLETIN D'INFORMATION
sur les projets de recherche en cours

VOLUME 16, AUTOMNE 2014

Centre de santé et de services sociaux –
Institut universitaire de gériatrie
de Sherbrooke



Centre de santé et de services sociaux –
Institut universitaire de gériatrie de Sherbrooke

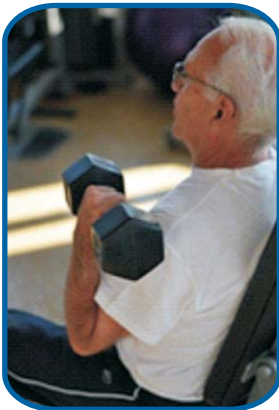
AFFILIÉ À
UNIVERSITÉ DE
SHERBROOKE



La recherche... C'est vous!

Régime élevé en protéines combiné à l'exercice musculaire : vers une amélioration de la prise en charge du surplus de poids chez les personnes vieillissantes

La consommation régulière de protéines contenant une source riche d'acides aminés essentiels est un aspect important pour le maintien de la masse et de la force musculaire chez les personnes âgées. Cependant, la prise en charge de l'obésité chez la population vieillissante est souvent basée sur des programmes de perte de poids qui ne tiennent pas compte de la consommation en protéines. De plus, un apport régulier en protéines pourrait avoir un impact positif sur la glycémie chez des personnes en surplus de poids présentant un risque élevé de développer le diabète de type 2.



Pour ces raisons, notre laboratoire a mis sur pied un programme de perte de poids qui combinait une restriction calorique élevée en protéines et un programme de musculation. L'objectif était d'évaluer l'impact d'une telle intervention sur la composition corporelle et le profil de santé de personnes

vieillissantes présentant un risque élevé de diabète de type 2.

Au total, 26 hommes et femmes âgées de 60 à 75 ans présentant des altérations métaboliques (p. ex.: hypercholestérolémie) ont suivi soit une restriction calorique élevée en protéines seule ou combinée à un entraînement musculaire (supervisé par un kinésologue) pendant 16 semaines.

Les premières analyses de cette étude ont révélé que l'apport plus élevé en protéines pendant une restriction calorique, qu'elle soit combinée ou non à un entraînement musculaire d'intensité modérée, permet de diminuer la masse grasse, d'améliorer le profil de santé (diminution de la glycémie à jeun et des niveaux de cholestérol) tout en préservant la masse musculaire.

Cette étude est la première à démontrer qu'un apport riche en protéines au cours d'un programme de perte de poids est une stratégie qui semble optimale pour la prise en charge de l'obésité chez les personnes vieillissantes.

Actuellement, notre équipe poursuit ses recherches sur **la prévention du diabète de type 2, l'exercice physique et l'alimentation** chez les personnes vieillissantes. Nous avons plusieurs projets en cours qui demandent la participation de femmes (entre 50 et 65 ans) en surplus de poids et sédentaires et d'hommes (entre 50 et 75 ans) actifs ou sédentaires.

N'hésitez pas à contacter:
Martine Fisch au 819 780-2220, poste 45112
ou Mathieu Maltais par courriel :
Mathieu.Maltais@USherbrooke.ca



Adhésion à l'exercice et amélioration de la santé métabolique chez les femmes ménopausées : comparaison entre l'entraînement en plein air et en salle

Le maintien d'un mode de vie physiquement actif est un défi de taille. Déjà, nous savons que le plaisir et le bien-être générés par l'activité physique sont de puissants motivateurs à la pratique active régulière. Il semble également qu'une activité physique réalisée en milieu extérieur naturel soit associée à un plus grand bien-être affectif et qu'elle encourage le choix d'une intensité d'effort supérieure de la part des participantes comparativement à la même activité intérieure.



Dans le cadre de notre étude réalisée auprès de 24 femmes ménopausées, nous avons donc comparé les réponses affectives, comportementales et physiologiques découlant de leur participation à un programme d'exercice de 3 mois, période durant laquelle un groupe de participantes s'entraînaient à l'extérieur alors qu'un autre réalisait le même entraînement à l'intérieur.

Nos résultats démontrent que les femmes qui s'entraînaient dans un parc extérieur boisé ont adhéré significativement davantage au programme et sont également devenues plus actives au quotidien. L'entraînement en plein air a effectivement suscité des réponses affectives plus positives auprès des participantes, se traduisant par des sentiments de quiétude, d'engagement positif et de bien-être plus importants que les femmes s'entraînant en salle intérieure.

Par contre, les femmes du groupe à l'intérieur ont opté pour une intensité d'exercice constante au fil de s e m a i n e s d'entraînement, alors qu'à l'extérieur, l'intensité a subi une décroissance d a n s l e t e m p s .

Conséquemment, les femmes du groupe à l'intérieur ont profité d'améliorations physiologiques légèrement supérieures par rapport aux femmes à l'extérieur, principalement en ce qui a trait à leur composition corporelle et leur capacité à utiliser l'oxygène efficacement.

Tout de même, notons que toute amélioration sur le plan physiologique est tributaire d'un maintien du comportement actif dans le temps. À la lumière des résultats actuels, l'entraînement en plein air semble posséder toutes les caractéristiques pour favoriser l'adhésion à l'activité physique, laquelle conduira assurément aux adaptations physiologiques souhaitables à plus long terme ainsi qu'à une expérience plus positive pour la santé globale.

Marianne Lacharité-Lemieux
M. Sc. Kinésiologie, santé et vieillissement
Université de Sherbrooke
Marianne.Lacharite-Lemieux@USherbrooke.ca

Une nouvelle façon de traiter la douleur et d'améliorer le sommeil?

La douleur chronique et les troubles du sommeil sont reconnus mondialement comme deux problèmes de santé ayant des impacts importants sur la qualité de vie. Au cours des dernières années, de nombreuses recherches ont permis de montrer que ces deux problématiques de santé s'influencent mutuellement. Ainsi, non seulement la douleur chronique peut-elle occasionner des troubles du sommeil, mais un sommeil perturbé augmente également la perception de la douleur. Dans la population générale, plus de la moitié des gens qui souffrent de douleur se plaignent aussi de leur sommeil.

Afin d'atténuer les symptômes causés par la douleur chronique et le sommeil perturbé, la pharmacothérapie (médication) demeure l'une des lignes de traitements les plus utilisées. Malgré les nombreuses approches pharmacologiques disponibles à ce jour, les problèmes de sommeil et de douleur de plusieurs patients persistent. L'ajout de traitements non-pharmacologiques pourrait permettre de potentialiser l'effet analgésique de la médication et améliorer la qualité du sommeil. Ainsi, sans remettre en question l'utilité des traitements pharmacologiques, les approches non-pharmacologiques pourraient être un supplément intéressant dans le traitement des douleurs chroniques et du sommeil.

Une douleur qui persiste ainsi qu'un sommeil perturbé entraînent des modifications au niveau du cerveau. C'est pourquoi, au cours des dernières années, plusieurs équipes de recherche à travers le monde se sont intéressées à l'utilisation de la stimulation transcrânienne par courant direct « tDCS » (une procédure qui permet de stimuler le cerveau à l'aide d'électrodes apposées sur le cuir chevelu) afin d'améliorer les problèmes de douleur et de sommeil. Cette nouvelle méthode,



tout à fait sécuritaire, a été testée à plusieurs reprises chez de jeunes adultes et s'est montrée efficace pour soulager la douleur et améliorer le sommeil. Par contre, l'efficacité de la tDCS chez les aînés reste à démontrer.

Les équipes des Prs Dominique Lorrain et Guillaume Léonard travaillent actuellement à démontrer l'efficacité de la stimulation transcrânienne par courant direct sur les problèmes de douleur et de sommeil des aînés de 65 ans ou plus.

Nous sommes toujours à la recherche de gens désirant participer à ce projet de recherche. Si vous ou un proche souffrez de douleur chronique affectant le sommeil, n'hésitez pas à nous contacter en téléphonant à :

Marie-Philippe Harvey
au 819 780-2220, poste 45156 ou par courriel :
Marie.Philippe.Harvey@USherbrooke.ca

Municipalités amies des aînés en Montérégie : Une recherche-action financée par les IRSC

L'équipe de recherche, dirigée par la professeure Suzanne Garon, a obtenu une subvention des Instituts de recherche en santé du Canada (IRSC) afin de poursuivre leur recherche sur les Municipalités Amies des Aînés (MADA). En collaboration avec la Direction de la santé publique de la Montérégie et le Carrefour action municipale et famille, il a été décidé d'accompagner quatre démarches MADA entreprises en Montérégie : Bedford et ses environs, Longueuil, Saint-Zotique et Sainte-Julie.

Chacune de ces démarches offre des occasions idéales de mieux comprendre comment MADA agit sur les déterminants sociaux de la santé, comme l'habitation ou le transport, ainsi que sur les communautés dans lesquelles elles sont implantées. En portant un regard particulier sur les contextes et les manières de faire qui façonnent les démarches MADA, le projet de recherche veut contribuer à faire connaître les effets bénéfiques sur la qualité de vie des aînés et sur la réduction des inégalités en santé du programme québécois qui a été adopté par plus de 700 municipalités dans la province.



MADA est un programme international porté par l'Organisation mondiale de la santé, qui prend appui sur le cadre du vieillissement actif. Le Secrétariat aux aînés du ministère de la Santé et des Services sociaux soutient et finance le déploiement de démarches MADA au Québec depuis 2009.

Le programme québécois de MADA vise à optimiser les possibilités de bonne santé, de participation et de sécurité afin d'accroître la qualité de vie des aînés. Pour réaliser cet objectif, une MADA intervient dans huit champs d'action. Une démarche MADA est fondée sur l'approche participative, la construction de liens sociaux, le dynamisme des communautés et leur mobilisation en faveur des aînés.

Cette recherche collabore avec les acteurs impliqués dans les démarches MADA, entre autres les aînés et les organismes communautaires, les intervenants locaux, les élus et les gestionnaires municipaux. En fait, il a été proposé de développer une recherche participative qui prend en compte les modèles de pratiques et les innovations sociales de chacune des MADA à l'étude, ainsi que leurs nouveaux apprentissages et les changements qu'ils ont apportés lors des démarches.

Mario Paris, doctorant
Université de Sherbrooke, Gérontologie
Centre de recherche sur le vieillissement
1036 Belvédère Sud
Sherbrooke (QC) J1H 4C4, Canada
Tél. : 819 780-2220, poste 45662
Mario.Paris@USherbrooke.ca

Chercheur d'établissement
Direction du centre affilié universitaire, CSSS-IUGS
95, rue Camirand, suite 210
Sherbrooke (QC) J1H 4J6, Canada
Tél. : 819 780-2220, poste 48160

Maladie d'Alzheimer et problèmes d'énergie du cerveau : les cétones à la rescousse?

Le cerveau est un très grand consommateur d'énergie (20 % de toute l'énergie du corps). Son principal carburant est le sucre-glucose qui provient de notre alimentation. Or, avec le déclenchement de la maladie d'Alzheimer, le cerveau perd sa capacité à bien utiliser le glucose, ce qui entraîne une carence en énergie et engendre entre autres les problèmes de mémoire.



Ces résultats publiés récemment par Christian-Alexandre Castellano (membre de l'équipe du Pr Stephen Cunnane) dans la revue Journal of Alzheimer's Disease, est le fruit de plusieurs années de recherche et l'aboutissement d'une étroite collaboration entre plusieurs médecins et chercheurs du CdRV - CSSS-IUGS, du CHUS et de l'Université de Sherbrooke.

Une étude clinique menée par le Pr Stephen Cunnane, qui était basée sur l'utilisation des scanners TEP et IRM, semble pourtant indiquer qu'au début de la maladie d'Alzheimer le cerveau reste capable d'utiliser un autre carburant qui provient des graisses de notre corps : les cétones. Ainsi, augmenter l'apport en cétones pour combler le déficit en énergie au cerveau malade, pourrait constituer une piste d'étude prometteuse.

Pour plus d'informations, contactez
Christian-Alexandre Castellano
Tél. : 819 780-2220, poste 45623
ou par courriel:
Alexandre.Castellano@USherbrooke.ca

Bonnes habitudes de vie et maladie d'Alzheimer

Plus du tiers des cas répertoriés de la maladie d'Alzheimer seraient attribuables entre autres aux facteurs de risques des maladies cardiovasculaires. Ainsi, prévenir ces facteurs de risque en ayant de bonnes habitudes de vie, comme consommer des gras oméga-3 et faire de l'exercice, permettrait de réduire la possibilité de développer la maladie d'Alzheimer voire même de ralentir sa progression!

Deux études menées par l'équipe du Pr Stephen Cunnane sont actuellement en phase active de recrutement : 1) Mieux comprendre l'utilisation des gras oméga-3 par le corps humain et les modifications associées à la maladie; 2) Évaluer les bénéfices potentiels par rapport à la maladie d'un programme personnalisé de marche de trois mois.

Ces projets de recherche s'adressent à des personnes ayant reçu un diagnostic de maladie d'Alzheimer et prenant une médication à cet effet (Aricept, Réminyl ou Exelon).



Pour de plus amples informations,
n'hésitez pas à nous contacter par téléphone
au 819 780-2220, Marie Hennebelle (poste 45383)
ou Christian-Alexandre Castellano (poste 45623)
par courriel :
Marie.Hennebelle@USherbrooke.ca
Alexandre.Castellano@USherbrooke.ca

Est-ce que les courants électriques sont efficaces pour diminuer la douleur chez les aînés?

La neurostimulation périphérique (en anglais transcutaneous electrical nerve stimulation ou TENS) est un traitement non-pharmacologique couramment utilisé en réadaptation pour diminuer la douleur. Son fonctionnement repose sur l'administration d'un courant électrique de faible intensité au niveau de la peau. Compte tenu du grand nombre d'aînés touchés par la douleur chronique et du fait qu'ils sont particulièrement affectés par les effets indésirables de la médication, l'utilisation du TENS apparaît comme une approche de traitement particulièrement attrayante.

L'objectif du présent projet de recherche était de déterminer si le TENS est un traitement efficace pour diminuer la douleur chez les personnes âgées de plus de 55 ans.

De façon plus spécifique, nous avons voulu comparer l'efficacité du TENS chez deux groupes d'âge soit un groupe de jeunes adultes (18-39 ans) et un groupe d'aînés (55-79 ans). Pour ce faire, nous avons rencontré les participants à trois reprises au laboratoire du Centre de recherche sur le vieillissement. À chacune des rencontres, les participants recevaient un type de traitement TENS différent, soit un traitement de TENS conventionnel (stimulation caractérisée par des sensations de picotement), un traitement de TENS acupuncture (stimulation caractérisée par des sensations fortes et douloureuses) et un traitement placebo (TENS simulé). Pour évaluer l'efficacité du TENS, nous avons créé une douleur sur la peau des participants à l'aide d'une petite tige chauffante que nous apposions sur leur dos.



Comparativement aux individus plus jeunes, les aînés ont eu moins de soulagement avec l'application des deux types de TENS (conventionnel et acupuncture). Ces résultats suggèrent que le TENS n'est peut-être pas la meilleure option de traitement pour soulager la douleur chez les aînés, du moins lorsqu'utilisé seul. Des futures études devraient être effectuées pour tenter de voir s'il est possible d'augmenter l'efficacité du TENS chez les aînés en le combinant avec une autre thérapie analgésique.

Un grand merci à tous les participants qui ont pris part à notre projet de recherche.

Travail accompli par Kayla Bergeron-Vézina dans le cadre de son projet de maîtrise, sous la supervision du Pr Guillaume Léonard et de la Pre Hélène Corriveau.

Comment évaluez-vous votre corps et comment vous sentez-vous face au vieillissement ?

Comment évaluez-vous votre propre corps? Quelles sont vos attitudes face au vieillissement? Et comment ces perceptions de vous-même influencent-elles votre état de santé et de bien-être? Nous sommes à la recherche de femmes âgées entre 18 et 65 ans pour participer à notre étude. Complétez le questionnaire en ligne et vous pourriez gagner l'une des 4 cartes-cadeaux (une de 100 \$ et trois de 75 \$ chacune) à faire tirer pour un spa de votre choix !



Le questionnaire en ligne prendra environ 30 minutes à compléter et vos réponses seront anonymes.



Pour plus d'information et pour participer à l'étude, Veuillez vous rendre sur notre site web:

<http://www.ubishops.ca/SoiVieillissement>

Contact: Lisa Mask, Ph.D. &

Fuschia M. Sirois, Ph.D.

Dépt. de psychologie, Université Bishop's

Courriel : siroisresearch@ubishops.ca



CSSS-IUGS

**Centre de recherche
sur le vieillissement**

***PARTICIPEZ À NOS PROJETS,
FAITES AVANCER LA SCIENCE***

Nous avons besoin de vous pour faire avancer les connaissances en vieillissement.

Tous nos projets de recherche sont encadrés par des protocoles éthiques stricts qui garantissent le consentement et la sécurité des participants.

Des hommes et des femmes de tous âges contribuent au développement de programmes utilisés ensuite dans de nombreuses sphères de la société pour améliorer la santé, les soins et les conditions de vie des aînés. Ces recherches permettent aussi de mieux cerner des maladies que l'on pourra vaincre un jour.

Comment participer ?

Consultez notre site web: www.cdrv.ca

*En*crâge

Comité :

Jade Bilodeau
Véronique Boutier
Lucie Duquette
Précille Gendron
Éléonor Riesco

Si vous préférez recevoir Encrâge en version électronique (pdf), veuillez nous faire parvenir votre courriel.

Pour tout changement d'adresse ou si vous ne souhaitez plus recevoir Encrâge, veuillez contacter Lucie Duquette par téléphone au 819 829-7131 ou par courriel : Lucie.Duquette@USherbrooke.ca

© Tous droits réservés -
Veuillez contacter le CDRV pour la reproduction des textes.

1036, rue Belvédère Sud
Sherbrooke (Québec)
J1H 4C4

Tél.: 819 829-7131

La Fondation Vitæ
fier partenaire du CDRV
vient de lancer sa 18^e campagne
de publipostage afin de mieux
se faire connaître.
Pour obtenir plus d'information
ou pour faire un don,
n'hésitez pas à contacter
Madame Brigitte Lambert
au 819 780-2220 poste 46310

Merci de votre soutien!



La recherche... C'est vous!