



Centre de recherche
sur le vieillissement

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

Québec 

Enchrâge

BULLETIN D'INFORMATION
sur les projets de recherche en cours

VOLUME 17, AUTOMNE 2015

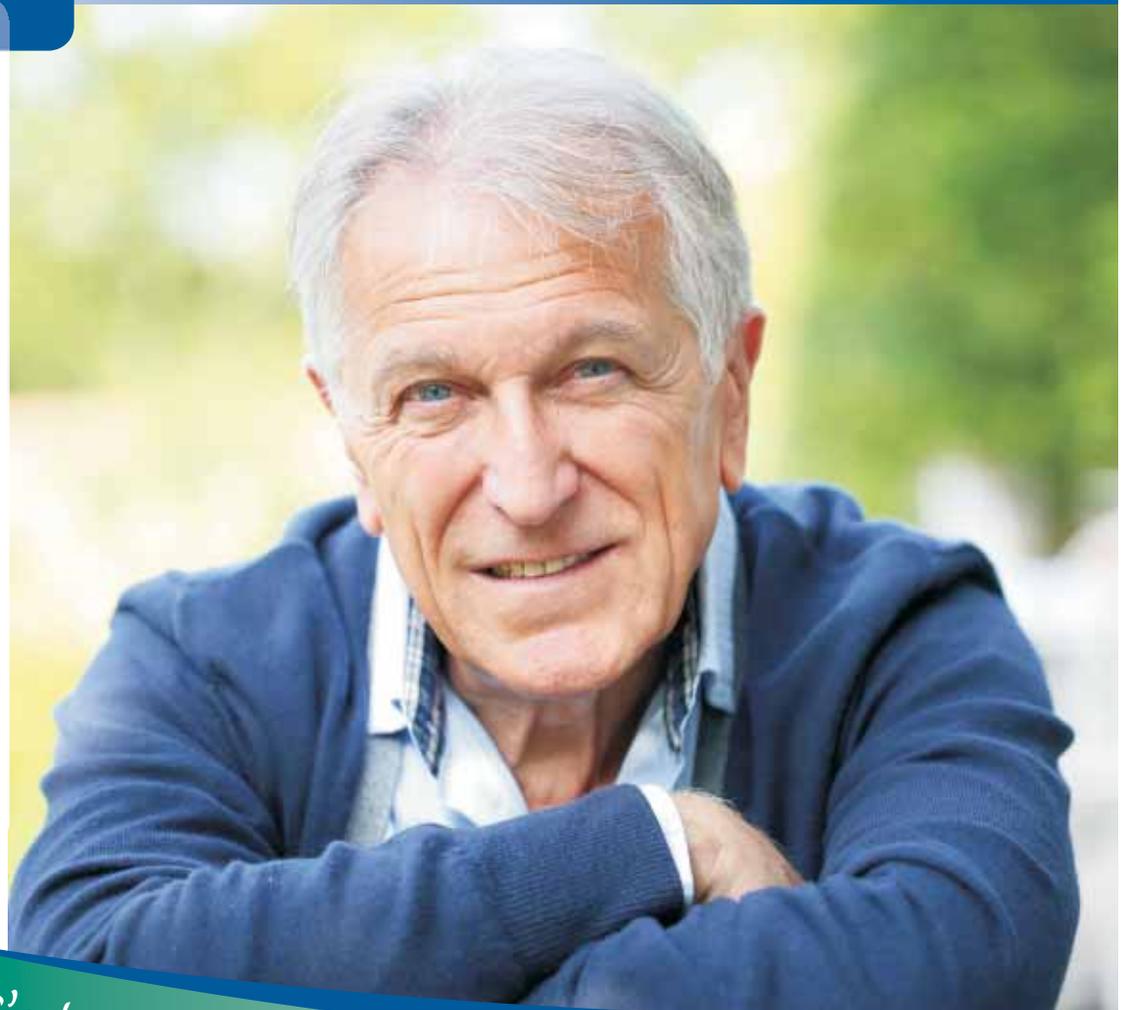


Centre de santé et de services sociaux –
Institut universitaire de gériatrie de Sherbrooke

AFFILIÉ À

 UNIVERSITÉ DE
SHERBROOKE

 UNIVERSITÉ
BISHOP'S
UNIVERSITY



La recherche... C'est vous!

Le journal *Encrâge*

Depuis 1998, le journal *Encrâge* est là pour vous informer des résultats des recherches qui ont eu lieu au Centre de recherche sur le vieillissement (CdRV). *Encrâge* a été créé principalement pour vous remercier de votre collaboration, mais aussi pour assurer que ce lien reste ancré (« *Encrâge* ») dans nos pratiques. En effet, sans votre participation à nos projets, il n'y aurait pas d'avancées dans certains de nos travaux!

Depuis maintenant plus de 25 ans, la recherche a évolué au CdRV mais une prémisses demeure : vous êtes toujours au cœur de nos recherches. Plusieurs d'entre vous continuent à participer à certains projets auprès de différentes équipes de recherche, mais connaissez-vous aussi bien le centre qui les soutient?

Le CdRV compte parmi l'un des plus importants centres spécialisés en vieillissement au Canada. Même s'il existe parce qu'il est un centre financé par le Fonds de recherche du Québec en Santé (FRQS), il est dorénavant l'une des trois pierres angulaires de la réalisation de la mission de recherche du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Estrie – Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke (CIUSSS de l'Estrie-CHUS). Il peut aussi compter sur l'appui de précieux partenaires dont la Fondation Vitae qui finance des projets ayant des impacts directs dans la vie des usagers, telle la recherche.

Il compte 47 chercheurs réguliers et une vingtaine de chercheurs associés. Environ 140 étudiants sont inscrits aux études supérieures (2e et 3e cycles) dans différents programmes de l'Université de Sherbrooke et de l'Université Bishop's qui sont nos partenaires académiques. Le CdRV accueille également plus de 15 stagiaires postdoctoraux qui représentent la relève de demain en recherche.

Enfin, le CdRV compte sur le soutien de plus d'une centaine de personnels hautement qualifiés qui assistent les chercheurs et la direction du centre.

Sur le plan scientifique, autour des thématiques en lien avec le vieillissement, le CdRV se distingue par une recherche qui se fait de « la cellule à la société » avec une approche interdisciplinaire et des méthodologies de recherche variées (ex : fondamentale, clinique, épidémiologique, évaluative et autres). Sa mission est de produire des connaissances nouvelles sur le vieillissement afin de promouvoir l'autonomie des personnes âgées et de favoriser leur développement.

Au cours de ces 15 dernières années avec *Encrâge*, nous avons réalisé l'étendue et la richesse de ce partage ainsi que votre désir d'être informé des dernières découvertes de nos chercheurs. Vous êtes d'ailleurs maintenant plus de 4000 personnes abonnées à *Encrâge*. Comme nous entendons poursuivre ce mandat dans les années à venir, vos suggestions sont les bienvenues.



La Fondation Vitae en appui aux chercheurs

Pour l'aider dans sa mission d'améliorer la santé et le bien-être de la population, le Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Estrie – Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke (CIUSSS de l'Estrie-CHUS) compte sur l'appui de précieux partenaires dont la Fondation Vitae qui finance des projets ayant des impacts directs dans la vie des usagers, telle la recherche.

Bien des pratiques innovantes, plus humaines et plus efficaces sont issues de la recherche. C'est pourquoi la Fondation Vitae réserve une partie des fonds pour appuyer des projets qui lui sont soumis. Elle a notamment développé un beau partenariat avec le Centre de recherche sur le vieillissement, organisant chaque année un concours en recherche clinique dédié au personnel et aux médecins. Que ce soit pour identifier une difficulté dans une pratique clinique ou tester un nouveau processus ou un nouvel outil, le professionnel pourra profiter de l'expertise d'un chercheur pour mener à bien son projet. « Sans la Fondation, un tel mentorat serait impossible », rappelle Véronique Boutier, adjointe scientifique à la direction au Centre de recherche sur le vieillissement.

L'aide de la Fondation Vitae a des retombées beaucoup plus grandes qu'on peut l'imaginer. « Elle permet notamment d'accéder à d'autres formes de financement : de plus en plus, les fonds de recherche exigent d'autres partenaires », ajoute Mme Boutier.

La mise en place récente d'un outil pour améliorer la santé buccodentaire des résidents des quatre centres d'hébergement sherbrookoïsis du CIUSSS de l'Estrie-CHUS démontre bien cet effet levier. À partir d'un constat – seulement 2 dentistes pour 750 patients dont la majorité sont atteints de troubles cognitifs, donc dépendants pour leurs soins d'hygiène – est née une idée de recherche, puis un projet de recherche, pour finalement se traduire par de nouvelles pratiques!



Sur la photo : Sylvie Potvin, dentiste, Brigitte Michaud, préposée aux bénéficiaires et Maryse Lemay, infirmière.

Pour valider son idée, la dentiste Sylvie Potvin, appuyée de la dentiste Suzanne Bourque, a d'abord eu besoin du soutien de la Fondation Vitae pour une aide à la formulation d'un projet de recherche (5 000 \$); elle fut alors jumelée à la chercheuse Hélène Payette qui a amené ses connaissances et la méthodologie nécessaires pour monter un projet de recherche bien ficelé, dont l'objectif était de développer et d'implanter un outil d'évaluation buccodentaire.

Puis, le projet mené par les dentistes, toujours avec l'appui de la Pre Payette, fut soumis à la Fondation Vitae pour sa réalisation : le montant attribué de 15 000 \$ fut déterminant, et a aussi permis d'évaluer l'outil de suivi clinique tant dans son approche quantitative que qualitative. Grâce aux données probantes ainsi obtenues, l'outil a pu être implanté avec succès : on évalue que 61 % des résidents hébergés ont désormais une bonne hygiène dentaire contrairement à 9 % en 2013. Sur certaines unités de soin, cette proportion grimpe même à 95 %. « C'est un exemple concret de ce que peut apporter la recherche dans l'amélioration des services et la qualité de vie des usagers. Les résultats ont dépassé les attentes, les infirmières et les préposés aux bénéficiaires, grâce à l'outil et à la formation reçue, se sentent davantage valorisés dans leur rôle. L'outil a été retenu par l'Ordre des dentistes et cette approche est désormais enseignée en Techniques infirmières au Cégep. Tout le monde en ressort gagnant », d'ajouter Véronique Boutier.

Article publié dans la Tribune le 22 octobre 2015



En vieillissant, le corps a besoin de plus de protéines pour fabriquer des muscles

Les protéines à partir de 50 ans...

Au cours des dernières années, la question des protéines dans l'alimentation des personnes vieillissantes a suscité beaucoup d'intérêt en recherche. D'abord, on a tendance à manger moins d'aliments qui contiennent des protéines quand on vieillit. De plus, plusieurs changements importants qui se produisent au cours du vieillissement auraient pour effet d'augmenter les besoins en protéines. Les protéines que l'on trouve dans les aliments sont importantes pour le développement et le maintien des os et des muscles. À mesure qu'on vieillit, la qualité et la quantité de nos muscles diminuent. Par contre, notre système devient moins efficace à utiliser les protéines que nous mangeons pour garder nos os et nos muscles en bonne santé. Donc, il faut manger tous les jours plus d'aliments qui sont riches en protéines. Si on consomme moins de protéines que la quantité dont le corps a besoin, cela peut entraîner une perte de muscles. Alors, si nous n'en consommons pas assez en prenant de l'âge, nous sommes plus à risque que les jeunes adultes de développer des conditions comme :

- une perte de la résistance des os (ostéoporose);
- une diminution de la masse des muscles liée au vieillissement (sarcopénie).

Une consommation appropriée de protéines peut prévenir ou retarder ces problèmes et leurs conséquences, comme - les chutes - la perte de ses forces et d'énergie – le risque plus élevé de maladies - et la perte d'autonomie.

Des protéines à tous les repas

Pour que notre organisme absorbe bien les protéines et les utilise pour la fabrication des muscles, on doit les répartir sur 3 repas.

Attention au déjeuner!

Nos habitudes de déjeuner incluent rarement des aliments riches en protéines. Il est donc important d'être attentif à ce repas pour atteindre la dose de protéines nécessaire chaque jour.

Un déjeuner typique devrait donc inclure des aliments comme :

- le lait ou un produit laitier - par exemple, yogourt ou fromage;
- le beurre d'arachide;
- ou les oeufs.



Le dîner et le souper

Chacun de ces 2 repas devrait inclure une portion :

- de poisson, de volaille ou de viande rouge;
- ou de légumineuses riches en protéines, comme les fèves au lard, la soupe aux lentilles, les salades de pois chiches, etc.

Les collations

Enfin, même les collations peuvent servir à atteindre la quantité de protéines nécessaire à chaque jour, si elles comportent, par exemple, du lait, du yogourt ou des noix.

L'exercice physique

Pour des personnes ayant un « petit » appétit, ces objectifs peuvent sembler difficiles. C'est ici que l'activité physique entre en jeu, car elle contribue à améliorer l'appétit. De plus, l'activité physique combinée à une plus grande consommation de protéines alimentaires permet d'entretenir et de construire une bonne musculature. Par contre, le fait de bouger peu et de ne pas faire d'exercice a l'effet contraire.

Le résultat!

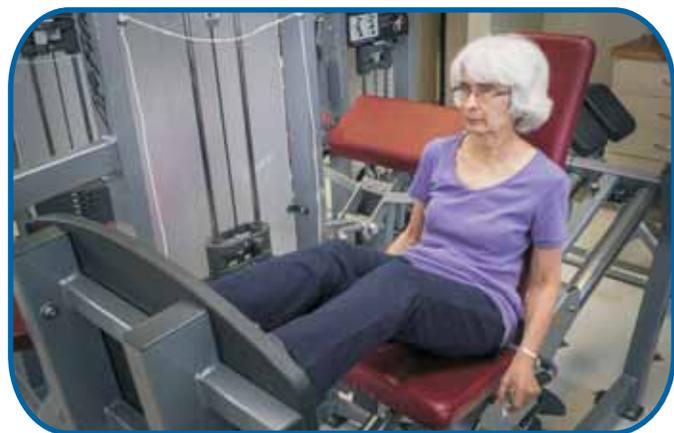
Les aliments riches en protéines fournissent aussi plusieurs autres nutriments essentiels pour la santé, comme les vitamines et les minéraux. Et l'activité physique aiguise l'appétit et le goût de manger de bons aliments. Alors, si vous prenez soin de consommer assez de protéines et de faire de l'exercice, vous serez doublement gagnant... avec des os et des muscles en bonne santé!

*Par Hélène Payette, article publié dans la revue
Vivre en santé, Vol. 1, n°1 - automne 2015*

Le risque de développer le diabète de type 2 est plus grand chez des femmes ayant un historique familial

Le diabète de type 2 est un problème de santé qui touche de nombreuses personnes, et particulièrement les personnes vieillissantes. De nombreux facteurs expliquent le développement du diabète de type 2 et l'historique familial en est un. En effet, une étude menée par la Pre Isabelle Dionne a démontré que les femmes ménopausées en santé ayant un parent proche (père, mère, frère ou sœur) atteint d'un diabète de type 2 présentent certaines différences qui pourraient, en partie, expliquer pourquoi ces dernières ont un risque plus élevé de développer cette maladie chronique. Plus précisément, l'étude a démontré que les femmes avec un parent proche diabétique de type 2 ont une quantité de masse grasse plus élevée, une masse musculaire plus faible et une glycémie à jeun plus élevée (bien qu'encore dans les limites des valeurs considérées comme normales). Afin de réduire le risque de développer le diabète de type 2, l'équipe des Pres Isabelle Dionne et Eléonor Riesco ont évalué les effets d'un programme d'exercice combiné (entraînement aérobic et en musculation) de six mois et ont observé une diminution de la masse grasse chez les femmes ayant un parent diabétique. Ceci démontre l'importance de l'exercice physique comme moyen de prévention du développement du diabète de type 2 chez des femmes ayant un risque élevé de par leur historique familial.

Néanmoins, les chercheurs ne savent pas si l'entraînement mixte est l'option la plus efficace pour améliorer les facteurs qui semblent prédisposer ces femmes ménopausées à développer la maladie. En effet, plusieurs études suggèrent actuellement que l'intensité de l'entraînement pourrait être un facteur clé. Dans ce contexte, les Pres Dionne et Riesco ont mis en place un projet qui vise à déterminer l'effet de l'intensité de l'entraînement sur le profil de santé de cette population.



Les résultats de ce projet permettront de proposer des recommandations visant à réduire le risque de diabète de type 2 chez les femmes ménopausées qui ont un historique familial. Deux volets sont en cours, un premier qui compare les femmes avec et sans historique familial et un deuxième qui touche les modalités d'entraînement.

D'autre part, l'équipe s'intéresse tant à la prévention qu'à l'amélioration de la gestion du diabète de type 2. Ainsi, un deuxième projet qui vise à comparer l'effet de deux différentes manières de faire de l'exercice sur le contrôle de la maladie s'apprête à débuter. Cette étude s'intéresse particulièrement à des femmes de 60 et 75 ans ayant déjà un diagnostic de diabète de type 2.

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à contacter Martine Fisch en laissant un message au 819 780-2220, poste 45112 ou par courriel à Mathieu.Maltais@USherbrooke.ca

Améliorer la réponse à l'entraînement à la suite d'un accident vasculaire cérébral

À toutes les neuf minutes, un Canadien subit un accident vasculaire cérébral (AVC). L'AVC est provoqué par l'arrêt soudain de la circulation sanguine du cerveau ou par la rupture d'un vaisseau sanguin à l'intérieur du cerveau. À la suite d'un AVC, le bras et/ou la jambe du côté opposé à la lésion cérébrale sont atteints et ne bougent souvent plus comme avant. Afin d'améliorer le mouvement du membre atteint, l'entraînement en force (ex. : à l'aide de poids) est grandement utilisé en réadaptation. Par contre, la réponse à cet entraînement est très variable à la suite d'un AVC où pour un même entraînement, certains individus répondent très bien tandis que d'autres répondent peu. La Pre Milot s'intéresse donc à l'étude de moyens d'améliorer la réponse à l'entraînement en force afin de favoriser le retour du mouvement du membre atteint à la suite d'un AVC. Pour ce faire, la Pre Milot utilise des robots d'entraînement et des appareils qui stimulent le cerveau pour aider à mieux doser l'entraînement et placer le cerveau dans un état optimal d'apprentissage. De cette manière, un plus grand

nombre d'individus pourront bénéficier des retombées positives de l'entraînement en force à la suite d'un AVC et ainsi récupérer le plus possible le mouvement de leur membre atteint.



Plusieurs projets sont en cours au laboratoire d'innovation technologique de la Pre Milot, situé au Centre de recherche sur le vieillissement. Afin de poursuivre les diverses études, son équipe est actuellement à la recherche d'hommes et de femmes âgés de 18 ans et plus, ayant eu un seul AVC et ayant conservé un certain mouvement du bras atteint.

Si vous êtes intéressés(es) à participer ou si vous désirez de plus amples informations, n'hésitez pas à contacter l'équipe de la Pre Milot au :

819 780-1832 ou sans frais 1 888 780-1832
www.cdrv.ca/mouvement-avc
www.cdrv.ca/temps-reaction-avc

La Clinique de mémoire de Sherbrooke



La Clinique de mémoire de Sherbrooke située à l'Hôpital et centre d'hébergement Argyll, joue un rôle prépondérant en Estrie pour s'assurer de la qualité de l'évaluation de la clientèle atteinte de troubles cognitifs. Pour accéder aux services, votre médecin doit demander une consultation médicale à l'un des spécialistes. Localisée en milieu universitaire, la Clinique de mémoire a une mission d'enseignement et de recherche contribuant au développement des connaissances dans le domaine de la cognition. En plus d'étudier de nouveaux traitements, la recherche clinique permet de mieux comprendre les caractéristiques d'une maladie, les risques qui y sont associés et son évolution.

Travaillant de pair avec la Clinique de mémoire de Sherbrooke, l'**Unité de recherche clinique et biopharmaceutique (URCB)** du Centre de recherche sur le vieillissement est une infrastructure de recherche qui permet la réalisation d'essais cliniques d'envergure. Cette infrastructure a été créée pour évaluer l'efficacité de nouvelles interventions qui répondent aux préoccupations des médecins et aux besoins de santé et de bien-être de la population estrienne en prise, notamment, avec des troubles de la mémoire.

Si vous pensez avoir des troubles de mémoire, demandez à votre médecin si vous pouvez bénéficier d'un suivi à la Clinique de mémoire. Pour plus d'informations, veuillez consulter les pages web :

www.cliniquememoiresherbrooke.ca
www.CdRV.ca/URCB

Mieux nourrir le cerveau pour contrer les problèmes de mémoire

Au Canada, près de 20 % des personnes âgées de 65 ans et plus sont atteintes de problèmes cognitifs, c'est-à-dire que leur mémoire, leur langage, leur attention, leur raisonnement et parfois leur autonomie se détériorent. Une proportion importante de ces personnes va évoluer vers une maladie d'Alzheimer. Les problèmes cognitifs liés à l'âge semblent reliés à des différences dans la captation et l'utilisation des gras et du sucre par le cerveau. Le cerveau a un très grand besoin d'énergie principalement sous la forme de sucre (ou glucose) et l'apport de sucre au cerveau semble diminuer avec l'âge. Le cerveau devient alors « affamé » et les capacités cognitives, comme la mémoire et l'attention, se détériorent.

Le professeur Cunnane et son équipe utilisent des méthodes sophistiquées d'imagerie du cerveau, dont une qui a même été développée par son équipe ici à Sherbrooke, afin de mieux comprendre le cerveau. Grâce à ces recherches, nous savons maintenant que le cerveau vieillissant peut fonctionner aussi avec les cétones. Les cétones sont des molécules énergétiques, comme le sucre, mais elles sont fabriquées par notre foie à partir du gras dans certaines conditions et sont une source d'énergie importante pour le cerveau. Comme l'autre carburant du cerveau, le sucre, est moins bien utilisé lors du vieillissement, il est encourageant de savoir qu'une autre source d'énergie pourrait être utilisée pour compenser.

L'équipe du Pr Cunnane vient de terminer récemment une étude clinique qui démontre qu'avec une diète très riche en gras et incluant principalement des gras laitiers et extraits de la noix de coco, il est possible d'augmenter les cétones de huit fois dans le sang et de sept fois au cerveau!



Cette diète pourrait donc fournir assez de cétones pour compenser la baisse d'utilisation de sucre au cerveau observée dans le vieillissement. Afin d'éviter d'avoir à suivre une diète aussi contraignante, notre nouveau projet en cours s'intéresse plutôt à un supplément alimentaire composé d'une formulation spéciale contenant un extrait d'huile de noix de coco. Selon notre hypothèse, ce breuvage, facile à prendre avec les repas ou en collation, augmenterait les cétones suffisamment pour accroître l'apport d'énergie au cerveau et améliorer la mémoire et cela à long terme.

Ce projet est en cours de recrutement alors, si votre mémoire vous inquiète et que vous êtes intéressé par ce nouveau supplément, contactez-nous!

Pour plus d'informations, contacter :

Mélanie Fortier, coordonnatrice
Tél. : 819 780-2220, poste 45252
Courriel : Melanie.Fortier2@USherbrooke.ca

Comité :

Éléonor Riesco
Jade Bilodeau
Lucie Duquette
Patrick Bérubé
Véronique Boutier

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

Pour tout changement d'adresse ou si vous ne souhaitez plus recevoir Enchrâge, 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 Vitae
fier partenaire du CDRV
vient de lancer sa 19^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!



Participez à nos projets!

La recherche sur le vieillissement n'a pas d'âge.

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 tout âge 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.

Comment participer à un projet de recherche?

1- En répondant à un appel de projet en particulier

Consulter notre site Web pour trouver de l'information sur les possibilités de recrutement en cours : www.cdrv.ca

2- En s'inscrivant au Centre de recrutement des participants du CDRV

Donner votre consentement afin qu'une personne du Centre de recherche sur le vieillissement communique avec vous si un projet de recherche correspond à votre profil. Vous pouvez vous inscrire :

Téléphone : 1 819 780-1832
Sans frais : 1 888 780-1832
Site Web : www.cdrv.ca



Centre de recherche
sur le vieillissement