



Centre de
recherche sur le
vieillessement

Institut
universitaire
de gériatrie de
Sherbrooke
(IUGS)

Dans ce numéro :

- **Les petits-enfants: une joie pour les grands-parents**
- **Les recherches sur le diabète**
- **Conférence : Vieillessement réussi : pratiques dans la vie quotidienne et enjeux de recherche**
- **Les Conférences des gouverneurs**

Le journal Encrâge a pour but d'informer les personnes ayant déjà participé aux études du Centre de recherche sur le vieillissement.

Cependant, toute personne qui souhaite le recevoir peut communiquer avec nous.



Encrâge

Volume 5, numéro 1

Printemps 2003

Les petits-enfants : une joie pour les grands-parents par Suzanne Hamel, Ph. D.

L'importance des petits-enfants dans la vie des grands-parents, voilà un des éléments rapportés spontanément par plus de la moitié des personnes âgées interviewées dans une étude portant sur l'accomplissement personnel et spirituel. Ce projet a été récemment réalisé au Centre de recherche sur le vieillissement auprès de 40 personnes âgées de 60 ans et plus, par le biais d'entrevues réalisées en profondeur. Avec la collaboration de mes assistantes de recherche, Marie-Josée Larochelle et Mélanie Couture, nous avons analysé leurs commentaires en fonction des catégories d'âge.

Les sexagénaires (60 à 69 ans)

Dans la soixantaine, deux tendances se dessinent dans le rapport des grands-parents avec leurs petits-enfants. Première-

ment, certains mettent l'accent sur le divertissement que leur procure ce contact. Par exemple, ils se sentent moins seuls, ils aiment faire des activités avec eux, ils les accompagnent en voyage, ou tout simplement, ils s'amuse avec eux. Pour certains grands-parents, il est particulièrement satisfaisant d'entretenir des relations suivies avec leurs petits-enfants dans une joyeuse complicité. Comme dit l'un d'entre eux : «Plus mes petits-enfants grandissent, plus j'y trouve du plaisir. Je suis à quatre pattes à terre comme eux. Nous nous parlons et nous racontons toutes sortes d'histoires et des romances. Je leur jase pour savoir comment ça va. Je les aide si je peux. Nous avons du plaisir. Je veux savoir ce qu'ils font. Je leur donne des conseils quand ils me le demandent. Des fois, les enfants plus âgés me téléphonent

et me demandent ce qu'ils devraient faire. Pour moi, c'est la vraie vie».

La deuxième tendance observée chez les grands-parents est le goût de



**Suzanne Hamel,
Ph. D.,
Chercheure au
Centre de recherche
sur le vieillissement
et psychologue
clinicienne**

prendre soin de leurs petits-enfants. Cette attitude se présente de manières variées : (a) aider leurs petits-enfants qui subissent les difficultés du di-

voce de leurs parents, en étant plus présents et en amenuisant les conséquences morales qu'ils vivent; (b) garder les tout-petits en l'absence de leurs parents; (c) compenser leurs lacunes matérielles par une aide financière et leurs lacunes affectives en portant assistance, non seulement à leurs petits-enfants, mais également à leurs enfants adultes dans le besoin. Un exemple? Aider leur fille monoparentale à se sortir de la pauvreté et intensifier leur présence auprès de leurs petits-enfants sans ressource paternelle.

Sur le plan affectif, les sexagénaires affirment leur grand besoin de tendresse auprès des membres de leur famille. Ils veulent donner de l'amour et en recevoir : prendre les bébés dans leurs bras, embrasser leurs petits-enfants et rire avec eux, les visiter régulièrement, faciliter l'harmonie familiale, éprouver de la fierté quand l'un des leurs réalise ses projets. De plus, plusieurs grands-parents ont mentionné qu'ils aiment être proches physiquement de leurs enfants et de leurs petits-enfants. Ceux dont les petits-enfants sont éloignés s'en ennuiant et disent prendre les moyens pour les rencontrer ou communiquer avec eux le plus souvent possible.

Les septuagénaires (70 à 79 ans)

Pour les septuagénaires, les rapports avec leurs petits-enfants semblent s'inscrire dans la fierté d'avoir une famille. Ils considèrent important de garder le contact avec leurs enfants et leurs petits-enfants malgré l'éloignement physique ou la complexité parfois engendrée par leur propre remariage. Ils aiment que les relations familiales soient harmonieuses. Ils prennent souvent des nouvelles de leur famille et souhaitent que les leurs n'aient pas de problèmes de santé, ni de difficultés dans leur vie. Comme dit l'un d'entre eux : «Je suis l'évolution de mes petits-enfants, car je les aime autant que mes enfants. J'ai six petits-enfants. Je leur donne des cadeaux à leur fête, et quand ils sont malades, ça m'inquiète». Un autre grand-papa affirme : «Je suis comme une mère poule. Je m'informe beaucoup par téléphone ».

Sur le plan affectif, il semble que les septuagénaires aient des besoins de tendresse qui se traduisent davantage par le plaisir de ressentir les liens d'apparte-

nance à la famille qu'ils ont bâtie plutôt qu'une satisfaction liée au rôle de grands-parents protecteurs. Leurs propos tiennent compte de l'ensemble de la famille. Savoir qu'elle est intacte et unie les rassure. De plus, leurs relations avec les petits-enfants sont moins axées sur les activités.

Les octogénaires (80 à 89 ans)

Chez les octogénaires, le regard posé sur leurs petits-enfants, et parfois leurs arrière-petits-enfants, prend davantage une forme contemplative. Par exemple, certains aînés prennent plaisir à observer leurs comportements et à les côtoyer bien vivants et grouillants : «J'ai eu trois enfants, quatre petits-enfants et trois arrière-petits-enfants. Je n'ai que trois arrière-arrière-petits-enfants. Je les vois quasiment à toutes les semaines. Ça fait de la gaieté dans la maison. Ça court et ça crie. Je les regarde plus que je ne joue avec eux». D'autres, exemptés des responsabilités quotidiennes propres à l'éducation, profitent allègrement de moments privilégiés pour poser leur regard contemplatif sur leurs petits-enfants qui se baignent ou s'amuse et sur les plus grands qui discutent. Aussi, certaines personnes âgées raffinent leur réflexion à la lumière de leur expérience. Par exemple, elles observent que dès l'enfance, les talents et même la mission de leurs petits-enfants dans la vie se dessinent, et que leurs comportements se calquent souvent sur ceux de leurs parents.

En résumé

Les personnes âgées de 60 ans et plus aiment leurs petits-enfants et souhaitent être aimées d'eux. Toutefois, nos résultats de recherche indiquent une transformation de leur approche avec les décennies. Les sexagénaires ont des contacts plus actifs avec leurs petits-enfants. Les septuagénaires manifestent davantage leurs sentiments de satisfaction et de réussite face à leur progéniture. C'est le sentiment du travail accompli. Quant aux octogénaires, il semble que leur approche avec les petits-enfants soit plus observatrice, voire contemplative pour certains, ce qui leur permet, entre autres, de se distancier de l'action, tout en étant profondément engagés. 🏠

Les recherches sur le diabète au Centre de recherche sur le vieillissement

Par Daniel Tessier, M.D.

Le vieillissement est associé à l'apparition de certaines maladies bien connues telles que l'arthrite, l'hypertension artérielle et les maladies cardiovasculaires. Certaines maladies, comme le diabète de type 2, font un peu moins parler d'elles mais elles sont probablement aussi importantes chez la personne vieillissante. Cette forme de diabète est relativement silencieuse et se manifeste souvent par un taux de sucre sanguin (glycémie) élevé mais sans symptômes. Les enquêtes épidémiologiques suggèrent que 20 à 25 % des personnes âgées de plus de 65 ans répondent aux critères du diabète de type 2, ce qui en fait un problème de santé majeure à travers le monde.

Le diabète de type 2 est associé à des complications de sévérité variable au niveau de différents organes. Chez les personnes âgées, la maladie entraîne des complications, surtout en ce qui a trait au système cardiovasculaire. En effet, des études démontrent que les diabétiques âgés ont un risque plus élevé d'être atteints d'un problème de circulation sanguine. J'ai eu l'occasion de pratiquer la médecine interne générale durant 8 ans et de constater les ravages causés par cette maladie. Quand j'ai décidé de retourner aux études et de me consacrer à la recherche, j'ai décidé que mon champ d'expérimentation serait de mieux comprendre les différentes facettes du diabète chez les gens âgés.

Le premier aspect abordé a été d'évaluer le traitement médicamenteux de cette maladie. La plupart des personnes âgées

diabétiques prennent un ou plusieurs médicaments pour abaisser le niveau de glycémie. Ces médicaments, bien qu'efficaces, entraînent parfois des effets secondaires dont le principal est une baisse excessive de la glycémie, appelée hypoglycémie.

Une étude réalisée il y a plusieurs années, nous a permis de constater que le médicament antidiabétique gliclazide (Diamicon) était associé à moins d'hypoglycémie chez la personnes âgées. Actuellement, notre Centre est impliqué dans une nouvelle étude sur le gliclazide. Cette fois-ci, le médicament a une forme avec action prolongée et il peut être pris une seule fois par jour (Diamicon MR). Plusieurs centres canadiens sont impliqués dans cette étude portant uniquement sur des personnes de plus de 65 ans et qui viennent d'être diagnostiquées diabétiques.

La diète et l'exercice sont deux éléments importants du traitement du diabète de type 2. Lorsque les médicaments sont introduits, le médecin doit insister sur l'importance d'avoir de bonnes habitudes alimentaires et de faire de l'activité physique régulièrement. Dans l'une de nos études, un groupe de diabétiques suivaient un programme d'exercices physiques trois fois par semaine. Dans un deuxième groupe, on conseillait de marcher à l'extérieur quelques fois par semaine. Les résultats de la comparaison entre ces deux groupes démontrent que les personnes qui faisaient des exercices physiques ont une diminution de leur niveau de glycémie après le repas. Ainsi, l'activité physique supervisée, combinée à une médication appropriée, améliore le contrôle du diabète dans la population âgée.

Des chercheurs de l'axe Biologique et physique du Centre de recherche sur le vieillissement se spécialisent dans la mesure des oxydants et des antioxydants présents dans le sang. Les résultats de certaines études suggèrent que le diabète de type 2 est associé à un stress oxydatif significatif (excès d'oxydants). Nous avons aussi ob-



Daniel Tessier, M.D.,
Chercheur au Centre de recherche sur le vieillissement, gériatre à l'Institut universitaire de gériatrie de Sherbrooke et professeur à la Faculté de médecine de l'Université de Sherbrooke



Centre de recherche
sur le vieillissement
1036 Belvédère Sud
Sherbrooke, Québec
J1H 4C4

Tél. : (819) 821-1170
poste 2285

Courriel :
Nadine.Fortin@
USherbrooke.ca

Visitez notre site
Web
[Http://www.cdrv.ca](http://www.cdrv.ca)

Comité du
Journal :

Nadine Fortin
Suzanne Hamel
Abdel Khalil

servé que les personnes âgées diabétiques avaient des niveaux d'antioxydants plus bas que les personnes en santé. Notre étude a confirmé que le diabète de type 2 chez les gens âgés est associé à un niveau de stress oxydatif élevé. Ceci peut expliquer, en partie, les complications associées à cette maladie. À la suite de cette observation, j'ai entrepris un projet en collaboration avec les Drs Tamàs Fülöp et Abdel Khalil ainsi qu'une étudiante (Marie-Noëlle Caron) qui évalue l'effet de la diète sur les mesures d'oxydants et d'antioxydants dans une population diabétique âgée.

Plus récemment, notre groupe a reçu une subvention de l'Association canadienne du diabète pour étudier l'hypertension artérielle chez les personnes âgées diabétiques. L'hypertension artérielle cohabite très souvent avec le diabète de type 2. Ces deux maladies accélèrent les dommages cardiovasculaires. De plus, des études suggèrent que l'hypertension artérielle est mal contrôlée chez beaucoup de diabétiques âgés. Nous avons mené une

étude dans laquelle nous prenons des mesures continues de la pression artérielle d'une personne à la maison. Nous pensons que les mesures prises pendant la visite médicale ne sont pas représentatives du véritable profil de la tension artérielle. Par exemple, des gens qui éprouvent un certain stress lorsqu'ils rendent visite à leur médecin verront leur pression augmenter. Afin d'étudier cet aspect, nous utilisons un appareil appelé « monitoring ambulatoire de la pression artérielle ». Cet appareil, qui ressemble à un téléavertisseur (« pager »), est mis en place au bras du patient qui retourne, par la suite, chez lui. Des mesures répétées de la pression artérielle sont prises sur une période de 24 heures. Cette étude vient d'être complétée et nous en sommes à analyser les résultats.

En conclusion, beaucoup de personnes âgées sont atteintes de diabète de type 2, ce qui contribue à la perte d'autonomie dans cette population. Plusieurs facettes de cette maladie demeurent encore méconnues. La recherche devrait nous aider à mieux la comprendre et à nous donner des outils pour retarder les complications qui y sont associées.

VIELLISSEMENT RÉUSSI : PRATIQUES DANS LA VIE QUOTIDIENNE ET ENJEUX DE RECHERCHE

Assistez à cette conférence grand public le jeudi 7 mai 2003 à 19h à l'Hôtel Delta de Sherbrooke

Invitée d'honneur : **Marguerite Lescop**, octogénaire pétillante et auteure
Elle nous parlera des secrets d'un vieillissement en santé

Animateur de la soirée : **Yannick Villedieu**, animateur de l'émission Les Années-lumière à Radio-Canada et journaliste à L'Actualité

Les autres invités :

Réjean Hébert, directeur scientifique de l'Institut du vieillissement et **Yves Joannette**, directeur du Centre de recherche de l'IUGM parleront de recherche sur le vieillissement. Quant à **Serge Gauthier**, neurologue à l'Université McGill, il traitera de la maladie d'Alzheimer.

C'est gratuit ! Renseignements : (819) 821-1170 poste 2285 ou www.colloque-vieillessement.ca

CONFÉRENCES DES GOUVERNEURS — Printemps 2003

Les Conférences des gouverneurs sont offertes gratuitement au grand public par le Bureau des gouverneurs de l'IUGS en collaboration avec l'Association des Townshippers, la Coalition estrienne d'association des personnes retraitées et la Commission des aînés et des retraités de l'Estrie. Ces conférences se dérouleront à la salle France Whittle, Pavillon Argyll de l'IUGS

Les règles d'or pour une bonne utilisation des médicaments

par Claire Ducharme, pharmacienne, 9 avril à 10 h

À la recherche du sommeil perdu

par Dominique Lorrain, Ph. D., 6 mai à 10 h