



Centre de recherche
sur le vieillissement
Research Centre
on Aging

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



Enchrâge

VOLUME 10, NUMÉRO 1, PRINTEMPS-ÉTÉ 2008

Dans ce numéro :

- Le CDRV fête ses 20 ans1
- Dix façons de vieillir en santé2

Oméga-3, sports, aliments naturels, activités physiques, stress, activités intellectuelles, conduite automobile, vaccins, proches-aidants, équilibre de vie, musique, vieillissement sain...

Le Journal Enchrâge vise à informer en priorité les personnes qui ont déjà participé aux études du Centre de recherche sur le vieillissement et la communauté régionale.

Il est cependant accessible à toute personne qui en fait la demande. Nos coordonnées sont à la page 4.

20ans YEARS ...et déjà sa place dans le monde!

Le 12 juin dernier, le Centre de recherche sur le vieillissement a fêté ses vingt ans. Nous voulons en profiter pour vous remercier de participer si activement aux projets de recherche.

Pour l'occasion, le Centre de recherche avait dressé un grand chapiteau dans les jardins de l'Hôpital et Centre d'hébergement D'Youville. Deux cents personnes ont pu célébrer cet anniversaire autour d'un méchoui.



Une des toutes premières équipes du Centre, avec Jacques Allard, Hélène Payette, Réjean Hébert, Gilbert Leclerc, Johanne Desrosiers, Gina Bravo et Ginette Coutu-Wakulczyk.

« Il y a 20 ans, on avait le rêve de doter Sherbrooke et le Québec d'un nouveau centre de recherche qui cible le vieillissement. Dans mon esprit, cela me paraissait alors incontournable si on voulait apporter des solutions aux problèmes qui sont maintenant actuels dans la société québécoise et dans le système de santé », explique Dr Réjean Hébert, fondateur du Centre et l'actuel Doyen de la Faculté de médecine et des sciences de la santé de l'Université de Sherbrooke.

Vingt ans plus tard, le Centre compte 37 chercheurs actifs, 41 chercheurs associés, 150 membres du personnel dont plus de 120 dédiés à la recherche.

Le monde de la recherche peut sembler loin des réalités de la vie quotidienne. Pourtant, les questions que se posent les chercheurs sont très concrètes: comment prévenir les chutes? Comment soutenir les soins à domicile dans un contexte de vieillissement des populations? Comment permettre aux personnes âgées de conduire leur auto le plus longtemps possible tout en assurant la sécurité routière?

L'enjeu ultime est d'améliorer la vie des aînés, mais aussi de nous permettre de prendre, à tous les âges de la vie, les bonnes décisions pour vieillir en santé et conserver notre autonomie.

« Comme beaucoup de *baby-boomers*, je fais partie de cette cohorte impressionnante qui est intéressée à savoir ce que la recherche en vieillissement peut apporter pour ma santé et ma longévité », explique Stephen Cunnane, le directeur du Centre. « Nous ne comprendrons peut-être jamais en totalité le processus du vieillissement. Toutefois, ce que nous comprenons de mieux en mieux, ce sont les éléments essentiels d'un style de vie sain qui nous permet de traverser la vie en santé, de la naissance à l'âge avancé: une alimentation saine et une diète équilibrée, beaucoup d'exercices pratiqués sans excès et l'importance des interactions sociales pour le bien-être psychologique ».

Dans ce numéro, nous vous proposons de découvrir dix conseils pour bien vieillir issus des recherches menées au Centre, souvent avec votre participation. C'est notre manière de vous remercier.

LE SAVIEZ-VOUS?

En 20 ans, les équipes de chercheurs ont mené 635 projets de recherche subventionnés, sans compter les centaines de projets de recherche menés par des étudiants.



Stephen Cunnane,
Directeur du Centre

La recherche sur le vieillissement peut influencer nos manières de vivre ou de prendre soin des personnes qui nous entourent. Voici dix façons d'en tirer profit.

1 Du saumon, des sardines, du maquereau...

Mangez du poisson, au moins deux fois par semaine ! L'adoption de saines habitudes alimentaires contribue au vieillissement sain et réussi. Parmi ces habitudes, la consommation hebdomadaire de poisson gras comme du saumon, des sardines ou du maquereau, contribue à fournir des acides gras oméga-3.

Ces acides gras protègent le système cardiovasculaire. Ils diminueraient aussi le risque de voir nos fonctions cognitives décliner avec l'âge. Les recherches menées en ce sens indiquent que la consommation de deux portions ou plus de poissons gras par semaine contribue à diminuer le risque d'un déclin cognitif sévère, semblable à celui de la maladie d'Alzheimer.

Dans le Laboratoire du métabolisme et du vieillissement du cerveau, l'équipe de Pr Stephen Cunnane, directeur du Centre de recherche, étudie le métabolisme des oméga-3 lors du vieillissement, ainsi que leurs rôles dans le maintien de la vitalité du cerveau.

2 L'activité physique, un puissant médicament

L'activité physique contribue à la baisse du mauvais cholestérol (LDL), à l'augmentation du bon cholestérol (HDL) et à la baisse du risque du diabète de type 2. C'est ce qui ressort des travaux d'Isabelle Dionne, chercheuse au CDRV et vice-doyenne à la recherche à la Faculté d'éducation physique et sportive de l'Université de Sherbrooke.

Mais au fait, qu'est-ce que l'activité physique? C'est la pratique d'un sport, du jogging, de la musculation, bien sûr... Mais c'est aussi le ratissage des feuilles mortes, l'utilisation des escaliers au travail, le lavage des vitres à la main, les déplacements en vélo ou à pieds pour se rendre au travail ou à l'épicerie, les loisirs, etc.

Les travaux au Laboratoire de composition corporelle et métabolisme montrent que rester en forme présente de

nombreuses vertus. L'activité physique permet un meilleur contrôle de la glycémie. Cela augmente aussi la sensation de bien-être physique et psychologique, diminue le stress, améliore la qualité du sommeil, accroît la force et l'endurance musculaire, en plus de retarder la perte d'autonomie liée au vieillissement. Pourquoi s'en passer ?

3 «Naturel» ne veut pas dire inoffensif

Les produits naturels peuvent être une solution de rechange intéressante pour traiter des petits problèmes de santé bénins ou lorsqu'on recherche un supplément alimentaire.

Même s'ils semblent sans danger parce qu'ils sont « naturels », certains de ces produits peuvent causer des effets secondaires ou interagir (i.e. être incompatibles) avec certains médicaments d'ordonnance, rappelle la chercheuse Claire Ducharme. Certaines personnes doivent être plus prudentes que d'autres lorsqu'elles consomment des produits naturels comme les femmes enceintes, les personnes souffrant d'allergies, les personnes atteintes de maladies chroniques, les personnes qui prennent des médicaments prescrits sur une base régulière et surtout s'il s'agit d'anticoagulants. Avant d'acheter ces produits, on a avantage à en parler avec son médecin ou son pharmacien, qui connaissent bien notre dossier médical. Ils nous aideront à choisir le produit qui ne nuira pas à notre santé.

4 Faire reculer l'obésité

Trente minutes à une heure d'activités physiques quotidiennes, une saine alimentation : il n'y a pas cent façons de faire reculer l'obésité et de limiter son impact sur la santé, indique le chercheur Martin Brochu. Les données montrent que les aînés risquent davantage que les moins de 65 ans de souffrir d'hypertension, de problèmes de cholestérol sanguin, de diabète ou de maladies coronariennes. Ces problèmes seraient attribuables, entre autres, à une diminution du niveau d'activité physique et à une augmentation des problèmes d'obésité - plus particulièrement le petit « coussin » de graisse qui se loge au niveau de l'abdomen en vieillissant.

Les études démontrent que la pratique régulière d'activités physiques, conjuguée à une saine alimentation, peut aider à diminuer les risques ou l'impact des maladies associées à l'obésité, et ce même sans perte de poids. Mais que faire? Ce n'est pas si compliqué: trouvez une activité qui vous intéresse, que vous aimez pratiquer seul ou entre amis : marcher, jouer



aux quilles, rouler en bicyclette, nager, jardiner, etc. Ensuite, allez-y à votre rythme. Visez une première étape de 30 minutes par jour en une seule fois si vous pouvez, ou bien en plusieurs petites séances. Par la suite, essayez d'augmenter votre temps d'activité physique pour atteindre 45 à 60 minutes, selon vos capacités. Finalement, essayez d'être actif tout au long de l'année afin de maximiser ou de maintenir les bienfaits pour votre santé.

5 Les mauvaises nouvelles? À petite dose...

Restez critiques face aux nouvelles traitant de la criminalité, vous ne vous en sentirez que mieux, conseille la chercheuse Marie Beaulieu.

Dans la construction de leur sentiment de sécurité ou d'insécurité, les aînés adoptent une posture critique face aux médias qui ressassent de nombreuses fois la même nouvelle. Insidieusement, ces informations dérangent parfois plus qu'elles ne renseignent. À force d'être entendues, les mauvaises nouvelles finissent par provoquer un regard sombre sur notre société, qui a pourtant un faible taux de criminalité. À l'inverse, un bon réseau social, de sains comportements de protection et une vie active sont des gages d'un sentiment de sécurité.

6 Cogitez, pour faire aller vos méninges



Lire, faire des mots croisés, des sudokus ou d'autres activités intellectuelles stimulantes, rencontrer nos amis ou faire de l'exercice tout au long de notre vie: toutes ces activités gardent notre cerveau en santé. C'est en tout cas ce qui ressort de

nombreuses études. L'engagement dans des activités de loisirs stimulantes sur le plan physique, cognitif ou social permettrait de repousser l'apparition de troubles cognitifs chez les personnes âgées. Ces activités seraient même un facteur protecteur contre l'apparition de troubles cognitifs, comme ceux que l'on rencontre dans la maladie d'Alzheimer.

Les chercheurs donnent le nom de «réserve cognitive» à l'effet protecteur qu'aurait cette gymnastique du cerveau. Notre niveau de scolarité ou le type d'emploi occupé durant notre vie auraient les mêmes effets sur notre cerveau et la santé cognitive. Plus spécifiquement, le concept de réserve cognitive fait référence à nos compétences cognitives innées,

c'est-à-dire celles qui nous sont transmises par nos parents. Combinées à notre expérience de vie, ces compétences forment notre «réserve» d'habiletés qui nous permettent d'agir mais aussi de faire face à un certain nombre de pathologies. Concrètement, une personne ayant davantage de réserve cognitive serait capable de mieux résister à la maladie d'Alzheimer. Cela ne veut pas dire qu'elle ne développerait pas la maladie, mais comme son cerveau possède davantage de ressources, il sera capable de résister plus longtemps aux effets dommageables de la maladie. Donc, fermez votre téléviseur... et faites aller vos méninges !

7 N'ayez crainte des vaccins

«Je n'ai jamais eu l'influenza (la grippe). Pourquoi je me ferais vacciner?», entend-on souvent. Parce que notre système de défense contre les infections majeures s'affaiblit avec l'âge, cette faiblesse dans le système immunitaire rend les personnes âgées plus sensibles aux pneumonies, aux infections urinaires ou gastro-intestinales. Les conséquences sont parfois désastreuses, en provoquant parfois l'hospitalisation ou la mort.

Les vaccins contre l'influenza, l'infection à pneumocoque ou la réactivation du herpes zoster nous donnent cependant de bons espoirs. Ils n'aident pas seulement à lutter contre leurs maladies spécifiques: par un mécanisme qu'on ne comprend pas encore très bien, ils permettent aussi de diminuer l'apparition ou l'impact de maladies comme les pneumonies, avec toutes les conséquences qu'elles peuvent avoir. Il est donc d'autant plus important, si notre système de défense faiblit avec l'âge, de se faire vacciner pour conserver une meilleure santé et une bonne qualité de vie. Au CDRV, l'équipe du Dr Tamàs Fülöp travaille depuis de nombreuses années à identifier les causes qui provoquent ces changements afin d'aider les personnes âgées à mieux résister aux infections et de développer des vaccins plus efficaces.

8 S'entourer pour mieux aider

À la suite d'un problème de santé, le soutien fourni par les proches est déterminant dans la manière dont une personne récupère ses capacités et



reprend ses activités. Lorsque le proche-aidant vise l'autonomie et le bien-être psychologique de la personne dont il prend soin, celle-ci récupère encore mieux.

Les travaux de doctorat de Chantal Viscogliosi, menés sous la supervision des chercheuses Chantal Caron et Johanne Desrosiers, montrent qu'à la suite d'un accident vasculaire cérébral (AVC), certaines formes d'aide sont plus favorables que d'autres pour maintenir et améliorer les capacités des personnes ayant des problèmes cognitifs relatifs à la mémoire, l'attention, la capacité d'organisation ou au langage.

Lorsque l'aidant comprend ces différents problèmes et qu'il intervient en stimulant la personne, en l'aidant à résoudre des problèmes ou en lui offrant un soutien psychologique plutôt que de faire les choses à sa place, la personne en convalescence maintient davantage ses capacités et ses activités valorisantes. Par ailleurs, lorsque d'autres personnes de l'entourage s'impliquent, le proche-aidant principal peut davantage consacrer de temps pour soutenir les rôles sociaux, tels les loisirs de la personne en perte d'autonomie. Au total, tout le monde y trouve une plus grande satisfaction.

9 Cherchez l'équilibre !

Travail et bénévolat, courses, ménage, loisirs : nous sommes tous très occupés – et à tous les âges de la vie, probablement. Parfois, on peut même avoir l'impression de perdre le contrôle sur son emploi du temps ! Quand ce sentiment perdure, il est temps de rééquilibrer son style de vie, afin de rester en bonne santé physique et mentale, conseille la chercheuse Johanne Desrosiers.

L'atteinte d'un équilibre dans les occupations ne veut pas dire qu'on va accorder le même temps à chacune des sphères de nos activités. En fait, l'équilibre dépend des intérêts du moment, de notre énergie, du soutien social dont on dispose et des exigences particulières de certaines périodes de la vie.

Pour atteindre cet équilibre, le mieux est d'évaluer le temps passé à assumer chacun des rôles reliés aux différentes sphères de nos occupations. Une fois par semaine, on peut prendre quelques minutes pour réfléchir à la semaine qui s'en vient. On peut faire une liste de choses à faire, souligner les activités les plus importantes. Il importe de faire des activités qui sont significatives pour soi. Il faut être réaliste quand on se fixe des objectifs afin d'éviter une sensation d'échecs. Enfin, l'atteinte d'un équilibre occupationnel peut passer par une réévaluation de ses valeurs. Qu'est-ce qui est le plus important pour

soi? Il faut se réserver du temps pour les choses qui nous tiennent vraiment à cœur, et ne pas seulement faire les choses qu'on « doit faire »!

10 La musique, ça fait du bien

La musique adoucit les mœurs, dit la sagesse populaire. L'expression est probablement très vraie, et il est sans doute très bon de faire écouter de la musique à un proche qui souffre d'une affection qui l'empêche de communiquer de manière habituelle, autant pour l'apaiser que pour stimuler ses facultés cérébrales.

Des recherches menées par Lise Gagnon, chercheuse au CDRV, ont montré que leur « intelligence musicale » reste très vive, malgré la perte dans d'autres domaines cognitifs. La reconnaissance de certaines émotions musicales serait préservée même malgré le vieillissement pathologique des fonctions cognitives. Des recherches menées auprès de patients atteints de la maladie d'Alzheimer ont montré le maintien de leur sensibilité à l'évocation de la tristesse ou de la gaieté dans des pièces musicales. La poursuite de travaux de recherche entourant cette problématique devrait éventuellement permettre de mesurer l'induction d'émotions par la musique chez les patients atteints de la maladie d'Alzheimer, de manière à supporter encore davantage l'utilisation clinique de ce médium de communications des émotions qu'est la musique. 🎵



Centre de recherche
sur le vieillissement
Research Centre
on Aging

1036, rue Belvédère Sud
Sherbrooke, Québec J1H 4C4

Tél. : 819 821-1170, poste 45131

Contact : lucie.duquette@usherbrooke.ca

Visitez notre site Internet : <http://www.cdrv.ca>

Comité de lecture :
Martin Brochu, Marie-France Dubois,
Laurent Fontaine, Nancy Leclerc

Conception graphique : Graphic-Art
Impression : Imprimerie Martineau

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

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