



Centre de recherche
sur le vieillissement

Encrâge

**BULLETIN
D'INFORMATION**
sur nos recherches



**Automne
2024**

Québec 

TABLE DES MATIÈRES

MOT DE LA DIRECTION	3
ENTRAÎNEMENT PAR INTERVALLES : DES JEUX OLYMPIQUES AU CONTRÔLE GLYCÉMIQUE	4
COVID LONGUE : REPOS OU EXERCICE, TELLE EST LA QUESTION	5
ADIEU SUCRE, BONJOUR SANTÉ : LES PÉRIPÉTIES GOURMANDES DES PERSONNES ÂÎNÉES EN RÉSIDENCE	6
UN ROBOT COMPAGNON POUR CONTRER L'ISOLEMENT DES PERSONNES ÂÎNÉES : POSSIBLE?	7
LE BONHEUR D'ÊTRE EN VIE – ACCEPTATION ET RESPECT DU CORPS.....	8
L'ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR LES FEMMES ÂÎNÉES : RÉALISER SON POTENTIEL MALGRÉ LES DÉFIS.....	9
RÉFLEXIONS D'UNE PARTICIPANTE SUR L'APPORT DE LA RECHERCHE DANS SA VIE	10
CHIRURGIE DE LA HANCHE : FAIRE DE LA RÉADAPTATION AVANT L'OPÉRATION.....	11
MIEUX COMPRENDRE LA VULNÉRABILITÉ POUR FAVORISER L'INCLUSION DES PERSONNES ÂÎNÉES.....	12
LE COMITÉ DES ÂÎNÉS : UN PHARE POUR LA COMMUNAUTÉ SCIENTIFIQUE DU CDRV	13
PARTICIPEZ À NOS PROJETS!.....	14

MOT DE LA DIRECTION

« Rien sur nous sans nous ! »
(Latin : Nihil de nobis, sine nobis)

Chers lecteurs et lectrices,

Les fruits de nos recherches n'auront de sens que s'ils sont partagés avec la communauté pour laquelle nous nous dévouons. C'est donc avec enthousiasme que nous vous présentons cette nouvelle édition de l'Encrâge!

En tant que Centre de recherche sur le vieillissement (CdRV), nous avons à cœur de bâtir un futur où chaque personne âgée se sentira valorisée et incluse. En tant qu'acteur de la communauté, notre recherche couvre le vieillissement dans toutes ses dimensions, de la biologie à la société. Par la production de connaissances novatrices, nous œuvrons à influencer les politiques et les pratiques avec et pour les personnes âgées afin de soutenir un vieillissement épanoui.

Nous aspirons à façonner une société proactive, axée sur le bien-être de tous. L'innovation est au cœur de cette transformation et nous croyons fermement en une étroite collaboration avec les personnes âgées pour y parvenir. Le proverbe « Rien sur nous, sans nous » reflète parfaitement notre philosophie, où la participation active des personnes âgées est primordiale dans toute initiative visant à mieux vieillir.

Dans cette nouvelle édition de l'Encrâge, nous avons eu le plaisir de collaborer avec des personnes âgées citoyennes qui ont contribué à la rédaction de quelques textes, une première! Vous découvrirez également à travers vos lectures la diversité des thématiques sur lesquelles nous travaillons. Finalement, vous aurez l'occasion d'en apprendre davantage sur le Comité des aînés du CdRV ainsi que sur notre évènement bisannuel des Échanges Citoyens, tous deux jouant un rôle clé dans la recherche afin de l'ancrer sur les besoins des personnes âgées et qu'elle soit porteuse de sens.

Nous espérons que cette édition de l'Encrâge vous inspirera et vous offrira une vision claire de nos efforts et de notre engagement envers un vieillissement épanoui et inclusif.

KARL FERNANDES,
CODIRECTEUR SCIENTIFIQUE PAR INTÉRIM

ENTRAÎNEMENT PAR INTERVALLES : DES JEUX OLYMPIQUES AU CONTRÔLE GLYCÉMIQUE

Renaud Tremblay, étudiant à la maîtrise; **Alexis Marcotte-Chénard**, chercheur postdoctoral; **Eléonor Riesco**, chercheuse

Et si je vous disais que l’entraînement par intervalles à haute intensité, le fameux HIIT (High Intensity Interval Training), n’est pas uniquement destiné aux athlètes de haut niveau désirant se rendre aux Jeux olympiques? En effet, nos résultats de recherche montrent que ce type d’entraînement pourrait être une approche thérapeutique prometteuse afin d’améliorer la gestion du diabète de type 2!

Mais le HIIT, c’est quoi? Il s’agit de faire des périodes d’exercice très intenses séparées par des périodes de repos. Par exemple, faire une marche rapide de 1 minute, suivie d’une période de marche légère de 1 minute, puis répéter ce cycle plusieurs fois.

Une seule séance de HIIT permet de réduire la concentration de sucre dans le sang et donc d’améliorer le contrôle glycémique. Il faut aussi savoir qu’un bon contrôle glycémique est important pour réduire le risque de développer d’autres complications de santé, notamment cardiovasculaires.

Comme une personne sportive qui utilise le HIIT pour performer en compétition, on peut l’utiliser pour performer dans la gestion du diabète. Ce n’est pas seulement pour les athlètes! En revanche, il n’y a pas qu’une seule façon de faire du HIIT. Il est possible de varier grandement la durée des intervalles d’exercice et de repos.

Mais alors, quelle méthode est la meilleure?

Selon Diabète Canada, des intervalles d’une durée de 30 secondes à 1 minute d’exercice seraient un bon choix. Cependant, les données scientifiques actuelles ne permettent pas d’établir que cette durée d’intervalle est la plus efficace pour améliorer le contrôle glycémique. Présentement, il y a deux types de HIIT qui sont étudiés. Le premier consiste à des intervalles plus courts d’intensité élevée, soit de 1 minute avec 1 minute de repos, et un second avec des intervalles plus longs, soit de 4 minutes suivis de 3 minutes de repos.

Curieusement, ces deux types de HIIT n’ont jamais été comparés pour déterminer lequel est plus efficace pour la gestion du diabète.

Notre laboratoire a donc comparé directement ces deux types de HIIT chez des femmes âgées vivant avec un diabète de type 2. Les participantes ont fait trois séances : une séance sans exercice, une séance de HIIT avec dix intervalles de 1 minute de marche, et une séance de HIIT avec quatre intervalles de 4 minutes de marche. À chacune des séances, les participantes ont porté un appareil qui nous a permis de suivre constamment le taux de sucre dans leur sang : le DEXCOM G6.

Quel type remporte la course pour gérer le diabète?

Bonne nouvelle! Les deux types de HIIT arrivent à égalité et permettent de réduire le taux de sucre dans le sang jusqu’à 40 minutes après la fin de l’exercice. Chez les personnes qui avaient un contrôle de leur diabète moins optimal, l’effet est encore plus important!

Chez ces dernières, les bénéfices persistent pendant 24 heures. Il est important de noter que toutes les participantes ont réussi à terminer les deux types de HIIT. Ainsi, si vous désirez remporter la médaille d’or du contrôle glycémique, parlez à votre médecin pour savoir de quelle manière l’exercice, de haute intensité ou d’intensité plus faible, peut vous aider dans votre performance glycémique!

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.

Le concours de vulgarisation a été lancé au cours de l’hiver 2024 au CdRV. Des étudiants et étudiantes du deuxième et du troisième cycle ainsi que du personnel professionnel de recherche ont soumis leur projet de vulgarisation au concours. Un comité évaluateur formé de deux scientifiques et de deux personnes âgées a alors choisi la meilleure candidature.

La personne lauréate a ensuite travaillé avec l’illustrateur Martin Patenaude-Monette pour mener à bien son projet. Vous pouvez lire le résultat de cette collaboration sur le site du magazine [Québec Science](#).

CHERCHEUSE RESPONSABLE
Eléonor Riesco, CdRV et UdeS

INFORMATIONS
Renaud.Tremblay3@USherbrooke.ca

COVID LONGUE : REPOS OU EXERCICE, TELLE EST LA QUESTION

Sarah-Eve Lord, étudiante à la maîtrise; **Marie-Noëlle Fontaine**, étudiante à la maîtrise; **Isabelle Dionne**, chercheuse

Nous avons tous déjà entendu la phrase : « Si tu es malade, il faut te reposer! ». Ce conseil, souvent recommandé par des proches bienveillants, est né d’une bonne intention. Il est possible que ce conseil soit applicable à plusieurs conditions, mais qu’en est-il pour les personnes atteintes de la COVID longue qui présentent une grande fatigue?

Cette complication est diagnostiquée lorsque des symptômes persistent douze semaines après le diagnostic de la COVID-19. Elle se manifeste par un éventail de symptômes d’intensité légère à modérée, tels que la fatigue, l’essoufflement et les maux de tête. Après avoir passé plusieurs semaines à combattre l’infection, le corps de la personne atteinte peut être déconditionné, c’est-à-dire que la personne est plus faible, est moins souple et a moins de muscles à cause du repos prolongé.

Où est la solution?

Puisque la COVID longue touche environ 10 à 20 % des gens ayant eu la COVID-19, il va sans dire qu’une énorme partie de la population est touchée par cette complication. Toutefois, encore à ce jour, peu de traitements ont démontré une amélioration de la condition des personnes atteintes. Une des conséquences redoutées de la COVID longue est l’aggravation de la fatigue après une activité physique, ce qui limite actuellement les traitements possibles.

Des chercheurs et des chercheuses se sont demandé si, à l’inverse du repos, l’exercice serait une avenue de traitement potentielle pour améliorer la condition physique et les symptômes des personnes atteintes de COVID longue, notamment en augmentant la masse musculaire et en diminuant la fatigue.

Une prescription à petite dose

Afin de tester cette hypothèse, un projet de recherche d’une durée de huit semaines a été mis en œuvre. Par précaution et pour éviter une augmentation de la fatigue, le programme d’entraînement a été adapté à

la réalité et à la condition physique des participantes et participants. Une quinzaine de personnes, âgées entre 27 et 73 ans, atteintes de COVID longue ont ainsi participé à des séances d’entraînement de faible intensité. Les séances étaient divisées en deux, soit d’une partie sur tapis roulant ou vélo pendant 20 minutes et d’une partie d’exercices de musculation pour le bas et le haut du corps. Les résultats de ce groupe ont été comparés à ceux d’un groupe sans exercice.



Le groupe avec exercices a amélioré la force de ses jambes et de ses bras de manière plus importante que le groupe sans exercice. De plus, contrairement aux craintes initiales, leurs symptômes et leur fatigue ne se sont pas aggravés. Aussi, plusieurs participants et participantes ont rapporté se sentir mieux en général et avoir amélioré leur capacité à réaliser leurs activités quotidiennes.

Le dosage de l’intensité de l’exercice et la supervision par l’équipe de kinésiologues, spécialistes de l’activité physique, sont donc la clé! Ils permettent d’éviter l’augmentation de la fatigue chez les personnes atteintes de COVID longue et d’atténuer, voire éviter, les effets du repos prolongé. Fini le repos total, place à l’exercice bien dosé pour les personnes atteintes de la COVID longue!

CHERCHEUSE RESPONSABLE
Isabelle Dionne, CdRV et UdeS

INFORMATIONS
Sarah-Eve.Lord@USherbrooke.ca

ADIEU SUCRE, BONJOUR SANTÉ : LES PÉRIPÉTIES GOURMANDES DES PERSONNES ÂÎNÉES EN RÉSIDENCE

Camille Vandenberghe, professionnelle de recherche de l'équipe du Pr Stephen Cunnane

Une alimentation équilibrée joue un rôle crucial dans le maintien de notre santé à long terme. Il est important de surveiller la quantité de glucides dans notre alimentation afin de prévenir d'éventuelles complications comme le diabète, les maladies cardiovasculaires et la démence.

Dans l'alimentation, les glucides peuvent être présents naturellement (par exemple : lait, féculents, légumineuses, fruits) ou de façon ajoutée (par exemple : biscuits, boissons sucrées, bonbons, gâteaux). Réduire notre consommation de glucides, particulièrement de sucres ajoutés, peut faire une différence pour notre santé.

Les repas offerts dans les résidences pour les personnes âgées, tout comme l'alimentation nord-américaine, contiennent généralement des proportions de glucides élevées. Un apport réduit en glucides pourrait être une avenue intéressante pour le maintien de la santé des populations vieillissantes.



Le projet SAGE : Sucre Allégé pour une Glycémie Équilibrée

À Sherbrooke, 24 personnes habitant dans une résidence privée pour personnes âgées ont accepté de participer à une intervention d'une durée de deux mois, visant à réduire du tiers l'alimentation en glucides.

Avant et après l'intervention, un appareil appelé le DEXCOM G6 a mesuré en continu pendant dix jours le taux de sucre dans le sang. L'équipe de recherche a

également analysé différents marqueurs sanguins pour mieux comprendre les effets dans le corps.

Moins de sucre, plus de bienfaits

L'intervention a permis d'améliorer le contrôle du taux de sucre dans le sang. Ce dernier a diminué après deux mois d'intervention surtout chez les participants et les participantes qui avaient un taux de sucre anormalement élevé avant l'intervention. Avec une alimentation réduite en glucides, les taux de cholestérol et de triglycérides dans le sang ont aussi diminué. À la fin de l'intervention, nous avons également observé une amélioration de la qualité de vie, qui pourrait se refléter par moins d'anxiété et de fatigue.

En conclusion, après un sondage à la résidence, les repas de la salle à manger auront moins de sucre à l'avenir. Ce projet démontre qu'il est possible d'améliorer la santé des personnes âgées en maison de retraite de manière sécuritaire en réduisant le sucre, un sachet à la fois.

Voici quelques astuces pour diminuer votre consommation de glucides alimentaires :

- Utilisez de la farine d'amande à la place de la farine de blé dans vos desserts préférés.
- Choisissez des pains de blé entier, riches en fibres pour le petit-déjeuner, comme le pain St-Méthode 100 % de blé entier contenant 17 g de glucides pour 2 tranches.
- Privilégiez le pamplemousse, les petits fruits (framboises, mûres et fraises) et le cantaloup par rapport aux autres fruits pour leur faible teneur en sucre.
- Remplacez le riz par du chou-fleur en petits morceaux al dente dans vos recettes.
- Mangez vos bananes moins mûres puisqu'elles contiennent ainsi moins de sucre.

CHERCHEUR RESPONSABLE

Stephen Cunnane, CdRV et UdeS

INFORMATIONS

Camille.Vandenberghe@USherbrooke.ca

UN ROBOT COMPAGNON POUR CONTRER L'ISOLEMENT DES PERSONNES ÂÎNÉES : POSSIBLE?

Mélanie Levasseur, chercheuse; **Marika Lussier-Therrien**, coordonnatrice de recherche;
François Michaud, chercheur

Les personnes âgées, incluant celles vivant en Centre d'hébergement et de soins de longue durée (CHSLD), sont plus à risque d'isolement. Cet isolement se traduit par des interactions limitées en nombre, en durée et en fréquence. Ayant un profil de plus en plus hétérogène et des besoins complexes et croissants, plusieurs de ces personnes ont ainsi besoin de stimulation, d'apprentissage ou d'assistance lors de leurs interactions à l'intérieur ou à l'extérieur d'un CHSLD.

C'est le cas de Madame Tremblay, 86 ans, qui présente une perte graduelle de son autonomie fonctionnelle et a des problèmes d'audition. Ces limitations augmentent son risque d'isolement. T-Top, un robot de table développé à l'Université de Sherbrooke, pourrait l'aider à réduire son isolement en lui proposant des activités pour favoriser sa participation sociale.

Stratégie novatrice

« Bonjour Madame Tremblay! C'est un plaisir de vous revoir. Quelles activités aimeriez-vous faire aujourd'hui? Je vois que vous avez un livre avec vous. Souhaiteriez-vous vous abonner à la bibliothèque mobile? ». Ces paroles de T-Top témoignent qu'il regroupe un nombre inégalé de capacités de communication verbale et non verbale. Par exemple, T-Top peut voir, entendre, bouger, afficher des informations sur un écran tactile, comprendre et synthétiser des paroles, interroger ChatGPT et servir de plateforme de téléprésence pour communiquer avec des membres de la famille.

Grâce à ses avancements technologiques, T-Top représente un compagnon engageant pouvant être personnalisé aux préférences de ses interlocuteurs et interlocutrices.

Réalisé à la suite d'une recherche-action par et pour les personnes âgées et soutenues par une équipe intersectorielle, un projet est en cours pour développer la capacité de converser de T-Top pour favoriser la participation sociale des personnes âgées vivant en CHSLD. Pour ce faire, nous documentons comment les personnes âgées vivant en CHSLD utilisent le robot et les questionnons quant à leur expérience lors des interactions avec T-Top.



Notre étude est menée auprès de douze personnes âgées vivant en CHSLD, où des entretiens et des observations sont réalisés pour mieux comprendre les interactions entre eux et T-Top. Avant d'interagir avec elle, T-Top questionne chaque personne pour connaître ses intérêts et ses besoins de participation sociale. Conservées en mémoire, ces réponses guideront les échanges personnalisés et approfondis lors de la session d'interaction avec T-Top.

Des retombées concrètes pour la société

Ce projet permettra des retombées à la fois pour les individus, la recherche ainsi que la société. Ce projet profitera notamment aux personnes âgées ayant besoin de stimulation, d'apprentissage ou d'assistance lors de leurs interactions.

Plus spécifiquement, la capacité unique de T-Top à converser et à personnaliser les interactions permettra aux personnes âgées de tisser de nouveaux liens avec d'autres personnes, les incitera à participer à une activité et leur offrira de la compagnie ou un soutien psychologique, et ce, afin de les aider à briser l'isolement.

À voir : [une démonstration des capacités du robot T-Top sur la page YouTube de l'IntRoLab.](#)

CHERCHEUSE ET CHERCHEUR RESPONSABLES

Mélanie Levasseur et François Michaud, CdRV, 3IT et UdeS

INFORMATIONS

Marika.Lussier-Therrien@USherbrooke.ca

LE BONHEUR D'ÊTRE EN VIE

Diane Lesage, militante de longue date pour le mieux-être des gens et présentement impliquée au CdRV à titre de citoyenne

Acceptation et respect du corps

La relation à notre corps se façonne au fil des diverses étapes de notre vie. Pour vous, elle fut peut-être positive ou au contraire plus ou moins facile. Comment est-elle actuellement? Qu'est-ce qui serait souhaitable pour une perception saine de notre identité de personnes vieillissantes? C'est de ces thèmes dont nous avons discuté dans le cadre des «Échanges citoyens sur le vieillissement» organisés par le CdRV et les Bibliothèques de la ville de Sherbrooke le 16 avril 2024.

Un consensus s'est facilement établi à l'effet que notre époque accorde beaucoup d'importance à l'apparence et à la performance. Le regard d'autrui peut parfois nous amener à une certaine dévalorisation de notre réalité de personnes âgées. Alors comment cheminer dans ce contexte pour accepter et respecter nos corps vieillissants? Ce fut donc une invitation dans les différents groupes à avoir une perception positive face à notre avancée en âge. Ensemble, nous avons réfléchi sur les accomplissements et les bonheurs dont notre corps, tel qu'il est, nous permet de profiter.



On s'est alors entendu sur le fait que, malgré certains ralentissements, limitations ou douleurs, on peut se sentir très vivants. La preuve, plusieurs ont témoigné qu'ils peuvent toujours accomplir plusieurs activités agréables. Beaucoup ont mentionné le bonheur de bouger dans la douceur, l'aisance et la sécurité loin d'une compétition.

Nous avons réalisé que nos sens, toujours en éveil, nous donnent accès à nombre de plaisirs. C'est à travers nos corps que nous avons une présence, que nous pouvons être en relation les uns avec les autres comme nous le vivons pleinement aujourd'hui, selon le témoignage d'une participante.

Un apprentissage précieux

Ma vision personnelle du vieillissement m'a inspirée le désir de contribuer à la réalisation de ces échanges fructueux et chaleureux, vécus dans le respect et l'empathie. J'ai dû, très tôt dans ma vie, transformer la perception que j'avais de mon corps. En tant que personne de poids naturel élevé, mon estime de moi était faible dans un monde où l'apparence du corps des femmes détermine leur valeur sociale et leur vie affective. L'envie de vivre pleinement ma vie et de goûter ma part de bonheur fut le moteur d'une nouvelle vision de l'ensemble de ma personne. Cet apprentissage est actuellement très précieux pour accueillir sereinement les transformations de mon corps vieillissant et pour goûter le bonheur d'être en vie.

Pour conclure, j'ai partagé aux groupes ces dernières réflexions : par notre corps, notre antenne sur le monde, nous avons l'immense bonheur d'exister. Nous sommes là, dans cette vie, et c'est un hasard fantastique; il faut le célébrer. Je suis confiante qu'un vieillissement serein prépare à vivre la fin de vie comme un temps pour l'apaisement, pour l'affection donnée et reçue et pour quitter dans la paix et la dignité. C'est ce que je nous souhaite à toutes et tous.

«Pour l'humain, la grande merveille est d'être en vie. Nous devrions danser de bonheur d'être vivants d'être une parcelle du cosmos vivant incarné.»

David Herbert Lawrence

Demeurez à l'affût des prochains échanges citoyens qui auront lieu en novembre 2024! Pour plus d'informations, consultez le cdrv.ca/activites.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR LES FEMMES ÂÎNÉES : RÉALISER SON POTENTIEL MALGRÉ LES DÉFIS

Katherine Boisvert-Vigneault, étudiante au doctorat; **Isabelle Dionne**, chercheuse

Les bienfaits de l'activité physique pour la santé sont nombreux et largement reconnus : prévention des maladies, amélioration de la qualité de vie, réduction des risques de chutes et promotion de l'inclusion sociale.

Pourtant, le manque d'activité a une forte prévalence dans notre société, notamment chez les femmes âgées. Elles ont souvent passé beaucoup de temps à prendre soin de leur famille, tout en jonglant, pour plusieurs, avec une carrière professionnelle, délaissant ainsi l'activité physique lorsqu'elles étaient plus jeunes.

La bonne nouvelle, c'est qu'il n'est jamais trop tard pour commencer à être active! S'engager dans une démarche de changement d'habitude de vie comporte des défis, mais aussi des opportunités sur lesquelles il faut miser. Il est donc essentiel de trouver des moyens durables pour encourager et soutenir l'activité physique régulière.

Étudier la pérennité des bienfaits de l'activité physique

Pour déterminer si la pratique d'activité physique dans le cadre d'un programme d'exercices structuré et supervisé pouvait avoir des bienfaits durables auprès des femmes, la doctorante en gérontologie à l'Université de Sherbrooke, Katherine Boisvert-Vigneault, a procédé à des entrevues avec 12 femmes ayant participé à un tel programme plusieurs années auparavant.

Ces entrevues, réalisées dix ans après la fin du programme, ont permis de recueillir des informations précieuses sur ce que celui-ci a apporté dans le quotidien des participantes et comment cela influence leur vie active aujourd'hui.

- **Une santé et un bien-être améliorés** : les participantes rapportent moins d'essoufflement en montant les escaliers, plus de facilité pour se lever d'une chaise sans les mains, une meilleure endurance dans les tâches ménagères et une augmentation de l'énergie et de la vitalité au quotidien.

- **Des ressources personnelles bien ancrées** : les participantes ont acquis un savoir-faire en lien avec l'exercice physique, en plus de renforcer leur confiance et leur autonomie. Ces ressources leur ont été utiles dans leurs efforts pour maintenir une pratique d'activité physique régulière dans les dix années qui ont suivi le programme.
- **Une perception différente de l'activité physique** : plutôt que de considérer l'activité physique comme une corvée, les participantes l'ont plutôt intégrée dans leur vie comme une occasion de prendre du temps pour soi, de socialiser, de se connecter avec la nature ou de se ressourcer physiquement et mentalement.



Chaque pas est précieux !

En participant à cette activité de recherche, ces femmes ont non seulement amélioré leur condition physique, mais ont également développé des savoirs et des ressources personnelles précieuses. Ces acquis peuvent être réinvestis plus tard dans d'autres aspects de leur vie, témoignant ainsi de l'impact durable d'une expérience positive en activité physique sur leur vie. Ainsi, à travers leur parcours, ces femmes nous rappellent que chaque pas vers une vie active est une victoire non seulement pour le corps, mais aussi pour l'esprit!

Texte originalement publié sur cdrv.ca/sante-femmes.

CHERCHEUSE RESPONSABLE
Isabelle Dionne

INFORMATIONS
Katherine.Boisvert-Vigneault@USherbrooke.ca

TÉMOIGNAGE

Réflexions d’une participante sur l’apport de la recherche dans sa vie

Francine Chiasson, participante de recherche



Le plaisir d’être et de rester active au fil du temps

Dans ma jeunesse et dans la force de l’âge, sans jamais accomplir des exploits exceptionnels, j’ai cultivé le plaisir de bouger et d’être active dans mon quotidien. Dans toutes ces expériences, le corps est en mouvement, les muscles sollicités, la respiration ample. Ce sont des sensations précieuses qui imprègnent le corps, le cœur et l’esprit.

Alors que le temps passe et que l’on vieillit, petit à petit, sans trop s’en apercevoir, il m’a été facile de délaissé le potentiel de la mobilité du corps et de la belle liberté que cela procure.

Lorsque j’ai entendu parler d’une recherche sur le vieillissement, l’activité physique et l’offre d’entraînement, elle m’a tout de suite interpellée. Prendre le temps de bouger sous le regard attentif des personnes étudiantes en kinésiologie, c’était tentant. Être sous le chapeau d’un programme de recherche avec des personnes responsables et de confiance, c’est un privilège. M’entraîner et ressentir la progression du corps, de l’endurance et de la mobilité, je l’ai vécu comme un cadeau. Comme nous en avons pour une année, il m’a été possible d’en vivre les effets positifs et tangibles au fil des jours puis des semaines. Ainsi, j’ai eu le goût de continuer et de m’y investir.

À m’entraîner avec des femmes qui, comme moi, se mettent à l’œuvre pour marcher, courir, pédaler, tirer, pousser, suer et rire, beaucoup et souvent, j’y trouvais de petits plaisirs. J’y ai découvert une autre source de motivation qui me donnait envie d’y retourner.

Quand le programme s’est terminé, j’ai su que tous les bienfaits mesurables sur le corps, l’endurance et les capacités musculaires, je le devais aux mouvements, à la constance et à la régularité des entraînements. Les encouragements et le soutien de l’équipe de recherche m’ont aidée à donner un sens à ma pratique, ce qui me reste en tête encore aujourd’hui. C’est tellement important!

Je désire maintenant continuer par toutes les manières possibles de bouger, de me mobiliser en douceur et au quotidien.

La vie passe vite et le vieillissement est constant. Je le ressens. Plus je vieillis, plus je dois accorder d’attention à rester active et engagée dans la pratique d’activités physiques. Je ne suis pas à la recherche de grands défis ou d’exploits. Je désire demeurer active dans mon quotidien, seule et avec d’autres, et d’y trouver la belle liberté du corps!

La recherche, grâce aux entrevues et aux questionnements, m’aura permis de repenser, de réfléchir et d’essayer de poursuivre cet engagement envers moi-même pour conserver la mobilité et l’activité physique dans mon vieillissement. Cette démarche aura eu pour moi de bien belles résonances.

CHIRURGIE DE LA HANCHE : FAIRE DE LA RÉADAPTATION AVANT L’OPÉRATION

Hassiba Chebbihi, chercheuse au CdRV

Avec le vieillissement de la population, le nombre de personnes nécessitant une chirurgie de remplacement de la hanche dû à de l’arthrose a augmenté. L’arthrose de la hanche se caractérise par une dégradation du cartilage de la hanche et elle est particulièrement invalidante, car elle limite la capacité à marcher et à fonctionner au quotidien.

Avant d’envisager une chirurgie de remplacement de la hanche par une prothèse, des traitements moins invasifs sont utilisés pour soulager la douleur liée à l’arthrose. Entre autres, des mesures non pharmacologiques telles qu’application de chaleur et de froid, des massages, des exercices d’aérobic et de renforcement musculaire peuvent être utilisées. Des médicaments antidouleurs tels que l’acétaminophène (Tylénol®), les anti-inflammatoires et les infiltrations de cortisone sont également utiles pour soulager la douleur. C’est seulement lorsque les mesures non pharmacologiques et les médicaments antidouleurs ne fonctionnent plus, qu’une chirurgie doit être envisagée pour remplacer la hanche par une prothèse.

Toutefois, les délais de chirurgie sont parfois longs et pendant qu’elles attendent, les personnes atteintes d’arthrose peuvent développer d’autres problèmes de santé qui nuisent à leur qualité de vie : anxiété, dépression, troubles du sommeil, diminution des capacités physiques, etc.

La solution? La chercheuse Hassiba Chebbihi et son équipe pensent l’avoir trouvée! Celle qui est professeure-chercheuse au CdRV et à l’Université de Sherbrooke a mis sur pied un programme de recherche qui proposera aux usagers et aux usagères de participer à un programme de préadaptation pendant la période d’attente avant la chirurgie. Ce programme, comprenant des ateliers préparatoires à la chirurgie, pourrait améliorer la qualité de vie des personnes et diminuer les complications postopératoires.

Comment ça fonctionne?

Dans le cadre du projet de recherche, les personnes qui doivent subir une chirurgie de la hanche seront d’abord évaluées par un ou une physiothérapeute et un infirmier ou

une infirmière de la clinique d’orthopédie. Selon les résultats de cette évaluation, les usagers et usagères pourront être orientés vers la gériatrie, pour une optimisation de leur capacité, ou vers les ateliers de préadaptation qui seront animés par Sercovie, un organisme communautaire de la région de Sherbrooke.

Les ateliers de préadaptation seront adaptés à leurs besoins et incluront, notamment, des informations sur leur condition et la chirurgie à venir ainsi que sur la préparation à faire en vue de la convalescence, de l’exercice physique adapté, des stratégies de gestion de douleur et d’anxiété et des trucs pour favoriser une alimentation plus saine.

Des effets positifs

Bien que le projet soit encore au stade de recherche, ce nouveau programme est très prometteur et laisse présager de nombreux bénéfices, entre autres :

- Améliorer l’expérience des usagers et des usagères;
- Optimiser et harmoniser les services et procédures;
- Permettre une récupération plus rapide après la chirurgie;
- Diminuer les complications postopératoires liées à la chirurgie de la hanche;
- Augmenter le sentiment d’appartenance des citoyens à leur communauté.

Ultimement, une implantation du programme à l’extérieur de Sherbrooke est envisagée et visera à améliorer son accessibilité pour les personnes âgées vivant loin des centres de réadaptation, par la possibilité de suivre le programme en ligne.

Voilà une excellente façon de favoriser un vieillissement en santé!

Texte originalement publié sur crchus.ca/arthritis.

MIEUX COMPRENDRE LA VULNÉRABILITÉ POUR FAVORISER L'INCLUSION DES PERSONNES ÂÎNÉES

Mélanie Levasseur, chercheuse du CdRV

Dirigée par la chercheuse Mélanie Levasseur, une équipe de chercheurs du CdRV propose une définition de la vulnérabilité. Cette nouvelle définition insiste sur le fait que la vulnérabilité devrait être considérée comme un attribut lié à une situation plutôt qu'une étiquette accolée à une personne. Ce travail vise à favoriser l'inclusion des personnes âgées en proposant des moyens moins stigmatisants pour évaluer leur vulnérabilité et en mettant l'accent sur l'importance de l'environnement dans ces situations.

Dans les documents gouvernementaux et le langage des spécialistes du milieu, le concept de « vulnérabilité » est fréquemment employé pour décrire les personnes âgées. Or, il n'y a pas de consensus sur la définition de ce concept, qui est souvent utilisé de façon interchangeable avec d'autres termes tels que « fragilité » et qui risque d'« étiqueter » ces personnes, ce qui peut avoir d'importantes conséquences sur les interventions qui leur sont offertes.

Qualifier une personne âgée de « vulnérable », qu'est-ce que cela signifie au juste? Menée par la chercheuse Mélanie Levasseur et affiliée à l'Université de Sherbrooke, une équipe du CdRV a effectué une recension élargie des écrits sur le sujet pour préciser les définitions et les moyens utilisés pour mesurer la vulnérabilité. Ils ont ensuite discuté de ces définitions avec des gens qui travaillent avec des personnes âgées.

À l'issue de cet exercice, la définition proposée est la suivante : « Ensemble de circonstances dans lesquelles se trouvent une ou plusieurs personnes qui présentent des complications de nature biologique, psychologique, socioéconomique, sociale ou environnementale qui augmentent leur risque d'être blessées ou lésées, ou qui connaissent des difficultés d'adaptation qui ont un impact sur leur vie. »

Un aspect préoccupant, mis en lumière par Mélanie Levasseur et ses collaborateurs, est que la vulnérabilité est souvent considérée comme une caractéristique individuelle. Or, la définition proposée considère plutôt la vulnérabilité comme un attribut lié à une situation et non comme une étiquette accolée à une personne.

En effet, même si un individu présente certaines caractéristiques pouvant le qualifier de « vulnérable », il peut ne pas être en situation de vulnérabilité si son environnement résout ses difficultés en lui offrant des services de soutien à domicile, par exemple. Dans le contexte actuel du vieillissement de la population et du nombre croissant de personnes souffrant d'isolement et de solitude, trouver un consensus sur la définition du terme « vulnérabilité » et des moyens moins stigmatisants pour la mesurer contribueront à favoriser l'inclusion et la participation des personnes âgées dans la société.

Texte originalement publié sur le site du [FRQ](#).



LE COMITÉ DES ÂÎNÉS : UN PHARE POUR LA COMMUNAUTÉ SCIENTIFIQUE DU CDRV

Caroline Francoeur, coordonnatrice du Laboratoire d'innovations par et pour les aînés

On peut imaginer que la vie des équipes de recherche au CdRV, c'est un peu comme être aux commandes d'un bateau. Chaque jour, les équipes doivent naviguer entre les demandes de subvention, piloter des projets répondant aux besoins des personnes âgées et manœuvrer pour atteindre des objectifs qui portent fruit.

Loin d'être un long fleuve tranquille, la recherche présente plusieurs obstacles qu'il faut éviter pour ne pas couler. Comme la lumière d'un phare guide les navires, le Comité des aînés éclaire et oriente les équipes de recherche par l'expérience de ses membres et leur perspicacité.

En effet, le Comité des aînés est constitué d'une dizaine de citoyens et de citoyennes et de membres représentant des organismes communautaires et des associations ayant pour but de favoriser la qualité de vie des personnes âgées en Estrie. Le Comité répond ainsi à ses mandats de consultation, de facilitation, de sensibilisation et de représentation. C'est par la diversité des voix qui y sont représentées de même que par le croisement des savoirs scientifiques et expérientiels que la recherche peut répondre aux besoins réels des personnes âgées.

Une aide précieuse

Les équipes de recherche qui les consultent peuvent recevoir de précieux conseils pour adapter leurs méthodes de travail, leurs interventions et leurs outils de collecte de données. Par exemple, un questionnaire sur les habitudes de vie a été soumis au Comité des aînés pour avis. En discutant avec l'équipe de recherche, les membres ont remis en question la pertinence de certaines questions ou proposé des reformulations afin de faciliter la compréhension des questions et de permettre aux chercheurs de recueillir des données plus précises et adéquates.

Le Comité des aînés peut aussi proposer un mode de communication par téléphone plutôt que par courriel s'il perçoit ce moyen comme mieux adapté pour la population visée. Il pourrait également souligner l'importance d'adapter le mode de sollicitation pour tenir compte des caractéristiques culturelles (ton du message, présentation du projet en groupe ou par un organisme de confiance, etc.) ou géographiques (aller à la rencontre des personnes âgées vivant en ruralité).

Par son réseau naturel, le Comité des aînés peut faciliter l'identification d'organismes communautaires ou de personnes âgées ou proches aidantes pouvant se joindre au projet à titre de partenaires. Ce maillage permet de placer les personnes âgées au cœur d'un processus de coconstruction visant l'émergence de solutions durables nécessitant plusieurs expertises différentes.

Comme un phare, la présence du Comité des aînés offre des repères permettant d'orienter les recherches. Les actions du Comité permettent de renforcer le dialogue entre les personnes âgées de l'Estrie et la communauté du CdRV pour mobiliser la population aux enjeux du vieillissement, favoriser une collaboration participative et contribuer au développement de stratégies innovantes visant à promouvoir le mieux vieillir des personnes âgées sur toutes les dimensions de leur vie.

COMITÉ DES ÂÎNÉS — 2023 EN CHIFFRES :

- 10 réunions
- 9 consultations en soutien à la communauté de recherche
- 14 projets intersectoriels soutenus (lettre d'appui et partenariat)
- Implication dans 8 événements scientifiques et grand public





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 et des participantes. 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?

- En s'impliquant auprès d'une équipe de recherche du Laboratoire d'innovation par et pour les aînés. Pour plus d'informations sur le laboratoire vivant, consultez le site lipa.recherche.usherbrooke.ca
- En s'inscrivant au Centre de recrutement des participants et des participantes du CdRV.

Donnez 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 : cdrv.ca/participe-recherche



COMITÉ DE RÉDACTION-RÉVISION POUR CETTE ÉDITION :

- Katherine Boisvert-Vigneault, conseillère scientifique
- Caroline Francoeur, coordonnatrice du Laboratoire d'innovations par et pour les aînés
- Diane Lesage, membre de la population
- Lucie Duquette, agente administrative
- Maxime Auger, conseiller en communication

Abonnez-vous à la version électronique de l'Encrêge!

Si vous désirez recevoir les prochaines éditions de l'Encrêge, faites-nous parvenir votre courriel à Lucie.Duquette@USherbrooke.ca ou appelez-nous au **819 829-7131**.

Pour tout changement d'adresse ou si vous ne souhaitez plus recevoir l'Encrêge, contactez-nous par courriel à Lucie.Duquette@USherbrooke.ca ou appelez-nous au **819 829-7131**.





*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'Encrâge auprès de vos partenaires et collaborateurs. Pour tout usage spécifique ou reproduction des textes, veuillez svp contacter le CdRV.

août 2024