

GRATUIT

# géro<sup>phare</sup>



**OBSERVATOIRE**  
VIEILLESSE ET SOCIÉTÉ  
OBSERVATORY ON AGING & SOCIETY

Infolettre de l'Observatoire Vieillesse et Société | Mai 2022, Vol. XVIII, N° 3



## SOMMAIRE

Beautés du vieillissement 2

Pandémie et activité physique 4

ENCART :

Spécial  
« Activités physiques » 5-8

Activité physique et déclin cognitif ? 9

L'OVS à l'écoute 10

PROJET CLÉ :  
conçu pour vous 11

VOX-POP 11

## COMMENTAIRES? SUGGESTIONS?

Nous sommes à l'écoute des besoins d'information de nos lecteurs. *Faites-nous part de vos questions ou des sujets qui vous intéressent.* Notre équipe pourra les considérer lors d'un prochain numéro : [info@ovs-oas.org](mailto:info@ovs-oas.org)

Are you an English reader?

Let us know at : [info@ovs-oas.org](mailto:info@ovs-oas.org)

## MOT DU RÉDACTEUR EN CHEF

On ne saura jamais trop le répéter : l'activité physique est au cœur de notre santé physique et mentale et constitue le meilleur « antiviellissement ». Aussi avons-nous voulu attirer l'attention de notre lectorat sur cet enjeu capital.

Connaît-on en détail les bienfaits de l'exercice ? On peut s'interroger puisque, selon l'*Enquête québécoise sur la santé de la population 2014-2015*, environ 60 % des personnes âgées sont inactives. Les gens les plus sédentaires sont notamment les femmes et les personnes de 75 ans et plus qui ne s'adonnent ni aux sports ni au conditionnement physique et oublient de marcher régulièrement. Oui, la marche, cet exercice simple, à la portée de tous, mais qu'il faut accomplir avec une certaine rapidité pour en tirer tous les avantages.

Nous vous présentons également le test de l'indice cardiaque et celui de la chaise assis-debout qui permettront de juger modestement de votre condition physique. Vous pourrez aussi prendre connaissance du point de vue de quelques experts sur les retombées de l'activité physique sur le déclin cognitif.

Il sera également question du plan de santé que le ministère de la Santé et des Services sociaux a dévoilé en mars dernier en vue d'améliorer les soins destinés particulièrement aux personnes âgées. D'autres informations ne manqueront pas de susciter votre intérêt. Enfin, nous remercions M. Jean-Claude Magny, Ph.D., professionnel en éducation physique, pour sa précieuse collaboration.

Bonne lecture !



*André Ledoux*

Président du C.A. de l'OVS

Auteur et conférencier

## BEAUTÉS DU VIEILLISSEMENT ET LUTTE CONTRE L'ÂGISME

André Ledoux, *vigie qualité de vie*

**D**énigrer la vieillesse et de n'en voir que les éléments négatifs comme la santé fragile, les maladies, les pertes de toutes sortes, le fardeau socio-économique est chose parfois trop facile. C'est peut-être mal connaître la beauté de l'âge. Nous le savons : le vieillissement peut comporter plusieurs aspects qui présentent de belles images de cette étape de l'existence. C'est un truisme de le répéter : plusieurs personnes âgées vivent heureuses en s'adonnant à de multiples activités et en s'impliquant dans leur milieu de vie.

L'exposition *Vieillir et beautés* d'Arianne Clément, photographe d'aînés, nous rappelle ces moments ravissants où les personnes vieillissantes sont immortalisées dans leurs occupations quotidiennes. Qui plus est, la photographe nous fait connaître l'univers d'aînés autochtones, homosexuels, etc... Un coup dur porté à la discrimination qui change les perceptions !

« L'exposition, qui se déplacera dans trois villes du Québec, sera également transportée sur Internet, chaque photo étant accompagnée d'un code QR à numériser. Les visiteurs retrouveront ainsi sur une page Web l'histoire derrière chaque photo, ils pourront la partager et eux-mêmes contribuer à rompre avec l'âgisme. »

Cette exposition est liée au projet de la Grande interaction pour rompre avec l'âgisme (GIRA /



rompreavecâgisme.ca), une initiative du Centre de recherche sur le vieillissement du CIUSSS de l'Estrie-CHUS dont une communauté de chercheurs est responsable. L'événement est financé par les Fonds de recherche du Québec (FRQ) – Programme Dialogue. « GIRA est une rencontre interactive et intergénérationnelle entre la science, les personnes aînées et le grand public afin de changer les perceptions face au vieillissement et d'engendrer des comportements inclusifs. »

### Lieux et dates

Montréal du 13 juin au 4 juillet 2022,  
Maison de la Culture Claude-Léveillée  
Québec du 9 au 23 août 2022,  
Bibliothèque Monique-Corriveau

## JOURNÉE NATIONALE DU SPORT ET DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

**D**epuis 2005, nous célébrons la Journée nationale du sport et de l'activité physique le 2 mai et cette année la campagne se prolonge jusqu'au 12 mai! Belle occasion de commencer à s'adonner à l'exercice et de prendre conscience des dangers de la sédentarité. Des sportifs et diverses personnalités se feront entendre; ils nous parleront des façons de se garder en forme pour vivre en meilleure santé.



# DROITS DES PERSONNES ÂGÉES EN SITUATION DE PANDÉMIE

Recherche internationale

Les instances concernées s'interrogent sur la gestion de la crise sanitaire provoquée par le virus SARS-CoV-19, en 2020 et début 2021, dans le contexte québécois, en bénéficiant d'une perspective comparative internationale. En effet, le projet de Recherche Internationales sur les Droits des Personnes Âgées en situation de Pandémie de la COVID-19 (RIDPA) inscrit le Centre collégial d'expertise en gérontologie (CCEG) du Cégep de Drummondville dans un vaste projet (RIDPA) porté par le Réseau d'Études International sur l'Âge, la citoyenneté et l'intégration Socio-économique (REIACTIS) et présentant une équipe pluridisciplinaire de 44 chercheurs, provenant de 17 pays, couvrant 4 continents (Afrique, Amérique du Sud et du Nord, Asie et Europe). Dans cette recherche, la question du respect des droits humains en période de COVID-19 est appréhendée à partir de quatre droits spécifiques :

- 1) le droit aux soins et à la santé;
- 2) le droit à la liberté de circulation;
- 3) le droit de visite et à la vie sociale, et enfin;
- 4) le droit à la participation citoyenne et au consentement.

Au Québec, comme dans les autres pays ou États membres du projet, un profil national est réalisé. Il décrit le contexte et les mesures qui ont été prises par les autorités socio-sanitaires et les instances gouvernementales, afin de procéder à une analyse transversale de la situation vécue par les personnes âgées durant la pandémie, au regard des quatre droits étudiés. Pour ce faire, sont réalisés :



- 1) une revue des politiques publiques;
- 2) une revue du contenu des médias;
- 3) dix entrevues individuelles auprès d'acteurs concernés.

Le contexte de crise sanitaire pandémique met en exergue de manière particulièrement saillante la question de ces droits universels et nous invite à examiner ces principes à l'aune des devoirs de protection des personnes les plus vulnérables et des responsabilités en situation d'urgence. Cette recherche permettra d'identifier les manières de prévenir les discriminations par l'âge dans la lutte contre la COVID, ainsi que d'intégrer des critères d'équité intergénérationnelle dans les décisions publiques durant, et après, la pandémie.

Pour plus de renseignements, contactez Marie-Ève Bédard à l'adresse suivante : [marie-eve.bedard@cegepdrummond.ca](mailto:marie-eve.bedard@cegepdrummond.ca)

Infolettre *Gérophare*

**Éditeur :** Observatoire Vieillesse et Société (OVS) | **Rédacteur en chef :** André Ledoux | **Collaborateurs :** Pierre Fournier, André Ledoux, Jean-Claude Magny, Alida Piccolo, Fred Raymond | **Infographiste :** Jacques Millette | **Réseaux sociaux :** Imane El Mahi | **Site Web :** Pierre Fournier

Le *Gérophare* est une publication bimestrielle. Dans ce bulletin, la formulation masculine est employée pour alléger le texte et ne se veut aucunement discriminatoire. Les articles publiés n'engagent que leur auteur.

# UN PLAN SANTÉ PLUS HUMAIN ET PLUS PERFORMANT

Alida Piccolo

Le plan pour mettre en œuvre les changements nécessaires en santé, a été lancé le 29 mars 2022 par le ministre Christian Dubé du gouvernement du Québec. Il amorce un virage majeur dans l'organisation des soins de santé au Québec axée sur une meilleure prise en charge des patients.

Selon le communiqué du gouvernement, ce plan repose sur une vision claire : offrir à tous les Québécois une expérience patient axée sur l'accessibilité et la qualité des soins.

Le Plan propose une série de changements regroupés sous deux grandes thématiques : les fondations du système et la qualité et l'accessibilité aux soins.

*Mesures qui agiront sur les fondations du système :*

Le personnel : pour une organisation de travail plus humaine;

L'accès aux données : pour une information juste et accessible;

Les technologies de l'information : pour un nécessaire rattrapage;

Les infrastructures et équipements : pour des milieux de vie attrayants et modernes.

*Mesures qui agiront sur la qualité et l'accessibilité des soins :*

La première ligne, urgences et soins spécialisés : pour l'accessibilité d'abord;

Les aînés et les personnes vulnérables : pour un virage vers le soutien à domicile

La santé mentale : pour un bien-être global;

La Protection de la jeunesse : pour l'intérêt de l'enfant avant tout;

La prévention : pour ne pas avoir à guérir;

La lutte aux épidémies : pour être prêt la prochaine fois;

L'innovation : pour penser et faire autrement;

Le financement : pour en avoir pour notre argent;

La gouvernance et la performance : pour une vaste décentralisation.

Pour plus de détails vous pouvez consulter le plan à l'adresse suivante : [Québec.ca/plansante](https://quebec.ca/plansante)

## ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SOINS DE SANTÉ

Fred Raymond, vigie qualité de vie

Les problèmes causés par la pollution, le stress, le réchauffement climatique, ne laissent plus de choix pour éviter la dégradation de la santé et l'obligation de recourir aux services de soins. En dépit de cela, tous les ans, une foule de recherches sont publiées sur l'activité physique et la nécessité pour les aînés de demeurer physiquement actifs. Les priorités du système de santé doivent être revues et orientées surtout vers la prévention. On doit faire la promotion d'une population d'aînés en santé, ce qui conduit à l'adoption de bonnes habitudes de vie parmi lesquelles trône l'activité physique, le meilleur anti-vieillessement que l'on connaisse.

Dans un autre ordre d'idées, il est maintenant clair que le budget de la santé au Québec a atteint un plafond. Nous ne pouvons plus poursuivre dans la voie actuelle d'autant plus que notre population est vieillissante. Les problèmes qui affectent notre système de santé sont nombreux. Il faut surtout alléger la bureaucratie. Comme l'écrit si bien le Dr Yves Lamontagne dans le Journal de Montréal du

3 avril : « Au Québec, pour une population de plus de 8 000 000 d'habitants, le personnel du ministère totalise plus de 300 000 employés, alors que pour une population de 9,4 millions d'habitants, la Suède en compte trois fois moins. Ce manque d'initiative et de leadership déteint sur tout le reste de la vie économique : diminution de la productivité, cloisonnement des tâches, embauche de personnel supplémentaire, incapacité de licencier un employé improductif et promotion selon l'ancienneté sans pouvoir tenir compte des habiletés du travailleur. » Une approche dirigée vers les besoins du patient et la lutte à l'hospitalocentrisme pourraient permettre aussi au système de connaître de meilleurs jours.

Le renouveau qui pourrait surgir des changements souhaités conduirait à un regroupement d'aînés actifs, abonnés à l'activité physique, qui seraient en mesure de prolonger leur carrière. Ce pourrait être un départ nouveau pour ces personnes actives et en bonne santé, ce qui pourrait favoriser le développement socio-économique et réduire les besoins en soins de santé.



## DECEM MILIA GRADUS

Pierre Fournier

Lorsque j'avais 20 ans, déjà j'étais très sportif. Bon, entendons-nous : de toute évidence je n'étais pas fait pour le marathon ou les Jeux olympiques, même si ma vitesse record de pointe pour la course de 100 mètres était alors de 13,1 secondes. Ce n'est pas rien : j'étais quand même il faut le mentionner à trois secondes d'écart du record mondial pour cette épreuve sportive qui tombait à l'occasion sous la barre du 10 secondes. Même avec beaucoup d'efforts et de conviction, tout athlète, qui regarde de façon attendrie sa montre-chronomètre, sait pertinemment que rattraper avec persévérance trois secondes à la course du 100 mètres, c'est une mer infranchissable.

Néanmoins, à ce moment-là je marchais quand même mon kilomètre en 14 minutes. J'étais dans les temps, comme on dit.

Vers l'âge de 40 ans, bien sûr, j'avais toujours en moi cet esprit sportif qui avait pris une autre tangente, moins ambitieuse. J'avais terminé mes études universitaires depuis un certain temps maintenant je travaillais dans un métier que j'adorais. Comme nous étions quelques années avant le tournant du millénaire, j'étais dans un monde de performance : celui du travail et du rendement à tout crin. Tout allait vite et tout devait aller vite pour le succès et le développement de l'entreprise. Je n'ai pas battu de record sur ce plan, mais j'ai toujours amélioré mon temps d'exécution dans les différentes tâches que j'avais à accomplir.


Pour me faire oublier cette demande de performance parfois exigeante du boulot, je marchais encore mon kilomètre en 14 minutes et j'avais même rallongé la foulée.

À 60 ans j'ai commencé à ralentir la cadence, si j'ose dire. Non pas que je faisais moins d'exercice ou que je travaillais moins, mais prenez cela dans le sens où j'avais maintenant pris conscience de mes possibilités et de mes limites; l'expérience me permettait d'en faire autant, mais dans un temps plus restreint. Je connaissais les obstacles et savais comment les surmonter. On sauve du temps ainsi, des secondes précieuses à cette course de vivre en étant en mesure de comprendre cela.



Un jour, j'aurai moi aussi 80 ans et sans doute je devrai ralentir considérablement ma cadence. Déjà, quelques petites douleurs bénignes sont apparues, viennent et disparaissent; elles m'ont fait oublier définitivement tout vain espoir du 100 mètres couru en quelques secondes!

Évidemment, avec le temps, j'ai dû troquer mes espadrilles pour des souliers de marche prolongée. Et je m'en porte bien. Mon espoir de 100 mètres à la course s'est transformé réalistement en une marche quotidienne de quelques kilomètres, à un rythme de 100 pas à la minute (qui constitue une marche lente) jusqu'à des pointes autour de 110 ou 125 pas à la minute (pour une marche soutenue ou rapide). Plusieurs études possédant une échelle de niveau d'activité comme l'Institut de recherches cliniques de Montréal démontrent que nous devrions être en mesure de marcher entre 5 000 à 10 000 pas par jour pour passer d'un état sédentaire à moyennement actif.

Courir reste sans doute une option, mais j'estime qu'il est nécessaire pour chacun de marcher à son rythme. Plusieurs vous le diront : la marche quotidienne est salubre pour tous, peu importe l'âge et la distance parcourue. 

## BOUGER, UNE QUESTION DE SANTÉ

Jean-Claude Magny

Coordonnateur Clubs d'éducation à la santé pour une prévention active (CESPA)



**P**ourquoi sommes-nous si nombreux à être sédentaires, alors que nous savons tous qu'il faut bouger pour garder la santé ? Les raisons sont nombreuses et le manque de temps et le peu de motivation en sont les principales. Nous sommes physiologiquement faits pour être actifs et nos ancêtres les Homo sapiens faisaient plus de 30 000 pas par jour, soit l'équivalent de quatre heures d'activité physique modérée. À cette époque, il était probablement rare de rencontrer des personnes obèses dans les tribus de ces cueilleurs-chasseurs, avant qu'ils ne deviennent des cultivateurs-éleveurs.

Une des raisons, souvent invoquée, pour expliquer la sédentarité, est constituée par toutes ces technologies mises à notre disposition par la vie moderne d'aujourd'hui, lesquelles nous privent de nombreuses occasions d'être plus actifs. C'est le cas pour le téléphone, l'automobile, les ascenseurs, les médias électroniques, les télécommandes qui nous maintiennent inactifs. Et pour comble, le confinement lié à la pandémie de Covid-19 est venu aggraver la situation.

Le résultat de cette sédentarité est néfaste; notre santé globale en prend un coup, avec comme corollaire une montée des maladies métaboliques comme l'obésité, le diabète de type 2, les maladies cardio-vasculaires et même certaines formes de cancer. Lorsqu'on sait qu'être inactif est tout aussi dommageable pour la santé que de fumer un paquet de cigarette par jour, il importe de se motiver pour faire de l'exercice. Classé comme un fléau de notre société, la sédentarité est considérée comme le principal facteur de risque dans le développement des affections de longue durée.

Pour être actif, pas besoin d'être un sportif ou un athlète et de se lancer dans un programme d'entraînement olympique. Il s'agit tout simplement d'intégrer des

occasions de s'activer dans notre vie quotidienne. Pour y arriver, il faut être imaginatif et intéressé à prendre le temps nécessaire pour assurer notre bien-être. Par exemple, on peut choisir de marcher ou d'utiliser le vélo au lieu de prendre l'automobile pour franchir de courtes distances. Ou encore de passer moins de temps devant la télévision, d'occuper un poste de travail avec la possibilité de rester debout un certain temps. De faire du jardinage et de s'impliquer dans la communauté pour sortir de notre inactivité.

Dès que nous bougeons, nous stimulons pour leur plus grand bien nos tissus et nos organes. Et plus nous les activons, plus nous améliorons leur rendement métabolique et leurs effets sur les systèmes musculosquelettique, cardiovasculaire, respiratoire et immunitaire. En plus d'être un gage de santé mentale, l'activité physique est un frein au vieillissement cognitif et accroît l'espérance de vie en bonne santé.

Les personnes âgées perdent chaque année environ 1.5% de leur force musculaire et 3.5% de leur endurance organique. Entre 25 et 70 ans, la proportion de tissu adipeux d'une personne augmente de 15 à 29%, alors que celle de sa masse musculaire diminue de 43 à 31%. Les causes de cette perte de muscles ont été force physique qu'on appelle sarcopénie relèvent principalement d'une alimentation déséquilibrée et surtout de la sédentarité.

Il est souvent nécessaire d'ajouter dans nos habitudes de vie un programme de mise en forme adapté à notre état de santé et notre âge fonctionnel. On ne peut s'adonner à l'activité physique avec la même vigueur et les mêmes exigences avec l'avancée en âge. On peut trouver sur Internet une foule de programmes d'exercices qui conviennent aux personnes âgées.

## NOUS AVONS L'ÂGE DE NOTRE CŒUR

Jean-Claude Magny

Coordonnateur Clubs d'éducation à la santé pour une prévention active (CESPA)

**C**'est bien connu, la population des individus âgés de 55 ans et plus est en nette augmentation dans le monde. C'est ainsi que Santé Canada prévoit que, d'ici 2026, ce groupe représentera plus de 27 % de la population du pays. Ce phénomène est préoccupant, car vieillissement rime souvent avec incapacité et dépendance aux soins de santé.

La perte progressive de la capacité fonctionnelle demeure l'une des premières manifestations dégénératives de cet état de dépendance. Ainsi, l'évaluation de la condition physique doit être la première étape d'intervention visant à situer le niveau d'autonomie de la personne vieillissante. Ce qui permet en quelque sorte de déterminer son « âge fonctionnel ».

*Suite page suivante*



C'est dans cette perspective que nous vous proposons deux tests simples à réaliser :

### 1. Le test de l'indice cardiaque (IC)

Il vise à évaluer la capacité fonctionnelle du système cardio-vasculaire. Il est simple et rapide d'application grâce à la méthode de calcul mise sur pied par Ruffier, repris par Dickson et par Martinet.

$$IC = (P2 - 70) - 2 (P3 - P1) / 10$$

La personne évaluée est assise calmement durant cinq minutes avant de commencer le test.

#### Première étape

Prendre son pouls pendant quinze secondes, puis multiplier le résultat obtenu par quatre pour avoir la fréquence cardiaque (Fc) pour une minute.. Cette première mesure obtenue est le pouls P1 dans la formule de l'indice cardiaque.

#### Deuxième étape

Près d'une chaise, exécuter trente flexions complètes, avec les jambes à 90 degrés, pour toucher la chaise à chaque fois avec les fesses sans s'asseoir. La durée totale de l'épreuve est de 45 secondes. Prendre immédiatement son pouls. C'est le pouls P2 de la formule de l'indice cardiaque.

#### Troisième étape

Après une minute de repos en position assise, effectuer la troisième prise de pouls. C'est le pouls P3 de la formule.

### 2. Le test de la chaise assis-debout

Dans la batterie de tests qui a été mis au point par

mes collègues Emilia Kalinova et Mario Léone du département des sciences de l'activité physique de l'Université du Québec à Montréal (UQAM), on

retrouve le test de la chaise assis-debout. Ce test mesure la vitesse à laquelle la personne peut s'asseoir et se lever d'une chaise.



Le sujet se tient debout devant une chaise qui n'a pas d'appui-bras. Placer la chaise adossée à un mur pour qu'elle ne bouge pas pendant l'exercice. Il s'agit alors de s'asseoir et de se lever le plus souvent possible en 20 secondes. La personne ne doit pas utiliser ses bras pour se relever. Les bras peuvent être allongés de chaque côté du corps ou être croisés sur la poitrine. L'évaluateur ou la personne même, compte le nombre de fois qu'elle a pu s'asseoir et se lever en 20 secondes. La grille d'interprétation des résultats pour les hommes et les femmes permet de se classer dans une des cinq catégories.

Ce test peut faire partie d'un programme d'entraînement quotidien, en se donnant pour objectif l'amélioration de votre performance et de votre indice cardiaque.

Le résultat obtenu reflète l'état de la fonction cardiaque. :

- moins de 3 : excellente forme.
- de 3 à 6 : bonne forme.
- de 6 à 8 : forme moyenne.
- Plus de 8 : forme à améliorer.

#### Test de la chaise assis-debout (nb/20 sec)

Normes en percentile

Âge	P10	P20	P30	P40	P50	P60	P70	P80	P90
65 ans et -	7	10	11	13	14	16	17	19	22
65-70 ans	8	9	10	11	12	13	14	15	17
70-75 ans	8	9	10	11	12	13	14	15	17
75 ans et +	6	8	9	10	11	12	13	14	15

Normes quantitative et percentile

Normes	À améliorer	Faible	Moyen	Bon	Excellent
Âge	<20	20-40	40-60	60-80	>80
65 ans et -	7	10	11	13	14
65-70 ans	8	9	10	11	12
70-75 ans	8	9	10	11	12
75 ans et +	6	8	9	10	11

# LA MARCHÉ, L'ACTIVITÉ PHYSIQUE PAR EXCELLENCE

André Ledoux, vigie qualité de vie



**L**a marche est l'exercice physique à la portée de tous. On peut pratiquer la marche à peu près partout : dans les corridors, sur le trottoir, dans les parcs, les sentiers, les gymnases. Il y a des milliers d'années, le père de la médecine, Hippocrate, disait : « La marche est le meilleur remède de l'homme. » L'Organisation mondiale de la santé (OMS) propose de pratiquer une activité physique modérée pendant au moins 150 minutes par semaine ou 75 minutes d'exercice intense. Ce qui est fondamental, c'est que la marche est un marqueur de notre état de santé.

Le vieillissement de la population est un défi réel et il est de première importance de conserver le mieux possible la santé des personnes âgées, pour leur éviter la perte d'autonomie physique et la dépendance. La marche demeure le moyen par excellence pour leur permettre de bouger davantage. D'après une étude publiée dans l'*International Journal of Environmental Research and Public Health* de juillet 2021, la moitié des aînés de 60 à 69 ans à Hong Kong sont inactifs : ils pratiquent moins de 30 minutes d'activité physique (AP) d'intensité modérée en une semaine. Pour obtenir des bienfaits pour notre santé, on devrait faire environ 150 minutes d'AP d'intensité modérée par semaine, soit 30 min par jour, cinq jours par semaine.

## Sédentarité et santé

La sédentarité est un manque d'activité physique lié à une trop faible dépense d'énergie. Regarder la télévision, être à l'ordinateur, lire, conduire, téléphoner sont des occupations usuelles de sédentarité. Selon François Carré, cardiologue : « tre sédentaire, c'est être assis au moins sept heures par jour. » La position assise trop longtemps dans la journée pourrait présenter un risque de mortalité qui reste à bien être évalué. Faut-il ajouter que la pandémie a favorisé hautement la sédentarité surtout avec le télétravail.

L'OMS estime aujourd'hui « que la sédentarité est le quatrième facteur de risque de mortalité au niveau mondial. Elle progresse dans bon nombre de pays, avec

une incidence majeure sur la prévalence des maladies non transmissibles et la santé générale des populations. » Elle est notamment responsable de l'obésité, des douleurs chroniques dorso-lombaires, de la diminution de la force et de la masse musculaire, de la fragilité osseuse et de la perte de souplesse. Elle contribuerait aussi à une baisse d'estime de soi, à une moindre résistance au stress, tout en favorisant le repli sur soi et même la dépression. Elle est une accélération de vieillissement de tout l'organisme.

Selon le magazine *L'Actualité*, « des recherches ont révélé que les personnes qui demeurent assises pendant huit heures ou plus chaque jour présentent un risque de décès accru de 59 % par rapport à celles qui sont assises moins de quatre heures par jour. »

## La marche et la lutte contre le déclin cognitif

Les recherches sont unanimes : la marche garde le cerveau en forme sans doute en raison de l'oxygénation et de la stimulation circulatoire qu'elle suscite. Quand vous marchez, votre rythme cardiaque augmente, vous consommez plus d'oxygène et la circulation sanguine s'active au niveau cérébral. Une étude a démontré que, chez des aînés, le fait de parcourir entre dix et quinze kilomètres par semaine permet de conserver davantage de matière grise dans le cortex cérébral et de l'hippocampe contrairement aux personnes qui marchent moins de dix kilomètres.

Un autre étude américaine touchant 2 800 femmes actives âgées de plus de 65 ans signale qu'elles effectuaient trente minutes de marche par jour. Ainsi, elles ralentissaient leur déclin cognitif et obtenaient surtout de biens meilleurs résultats que leurs amies moins actives. Après quelques mois d'entraînement, les bienfaits apparaissent.

## Références

Lindsay Bottom, « Avons-nous vraiment besoin de faire 10 000 pas par jour ? » *L'Actualité*, janvier-février 2021.  
sante.lefigaro.fr > article > la-sedentarite-uneLa sédentarité, une menace silencieuse pour notre santé (Consulté le 15 décembre 2021.)  
Forette, Françoise, Dorlhac, Laurence, *J'ai choisi de bien vieillir : vivre plus longtemps et mieux*, Paris, Éditions de l'Archipel, 2016.

## L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET LE DÉCLIN COGNITIF

André Ledoux, vigie qualité de vie

**A**u Québec, plus de 50% des adultes de plus de 45 ans ne pratiquent aucune activité physique. Ce pourcentage demeure sensiblement le même chez les personnes de 65 ans et plus. Il s'agit d'une constatation des chercheurs de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal. L'activité physique est pourtant un pilier fondamental des stratégies de prévention pour conserver une santé optimale et un antidote aux malaises psychologiques qui sont l'apanage de beaucoup trop d'aînés. Qui plus est, faire de l'exercice éloignerait le déclin cognitif.

De nombreuses études démontrent les bienfaits de l'exercice physique, si minimale soit-elle, sur les activités cérébrales. Pour le Dr Carl Cotman de l'Université de Californie à Irvine, il ne fait pas de doute que les aînés qui s'adonnent à l'activité physique obtiennent un meilleur rendement aux tests sur la fonction cognitive que les personnes sédentaires. Les propos du Dr Arthur Kramer de l'Université de l'Illinois vont dans le même sens : « Une étude américaine vient de montrer que trois heures d'activités aérobiques par semaine suffisent à renforcer vos capacités intellectuelles et de mémorisation. Contrairement à la croyance populaire voulant que le meilleur moyen de conserver une intelligence vive soit de s'adonner à une gymnastique mentale, les exercices physiques seraient donc un remède nettement plus efficace<sup>11</sup>. » Dans le Bulletin du Centre McGill d'études sur le vieillissement,



le Géroto-McGill, Hanna Hoag écrit : « Les femmes âgées qui marchent régulièrement peuvent réduire le risque de déclin cognitif. »

Louis Bherer, Ph.D., neuropsychologue et chercheur au Centre de recherche de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal (CRIUGM), ne manque pas de rappeler que le vieillissement cérébral serait surtout causé par une décroissance des connexions neuronales. Les hypothèses issues de ses recherches en laboratoire démontreraient que, si la stimulation cognitive peut freiner le déclin mental, l'activité physique joue également un rôle primordial pour contrer le vieillissement cérébral. En effet, l'activité physique soutient l'intégrité cérébrovasculaire et favorise le transfert de l'oxygène par le biais des globules rouges et en améliore le flux sanguin. Elle stimule la communication entre les cellules nerveuses et la création de nouvelles connexions entre les neurones et les nouveaux neurones.

Selon le laboratoire d'étude de la santé cognitive des aînés (LESCA), le conditionnement cardiovasculaire serait le plus efficace comme activité physique pour lutter contre le déclin cognitif, parce que le cerveau exige un sang riche en oxygène. Par ailleurs, certaines recherches récentes indiquent que la musculation serait aussi bénéfique pour améliorer le rendement mental des personnes âgées.

## BOUGER POUR RETARDER LES EFFETS NÉGATIFS DU VIEILLISSEMENT

Ivan Rochette, vigie qualité de vie

**L'**activité physique est une question bien personnelle même si c'est un sujet qui concerne tous et particulièrement les personnes vieillissantes. Ce n'est pas tout le monde qui est prêt à faire les sacrifices nécessaires et à s'astreindre à une discipline pour maintenir une relative bonne forme physique.

Ainsi, on s'expose facilement aux risques de chute puisque, sans conditionnement physique, nos muscles s'atrophient et notre équilibre en prend un coup. Se fracturer une jambe, un bras, une hanche, un poignet, cela se traduit habituellement par une grave atrophie de nos muscles parce qu'ils devront restés inactifs pour de longues périodes.

Les bienfaits de l'exercice physique vont bien au-delà des impacts directs sur le bien-être de notre corps. Le conditionnement physique agit directement sur notre

*Il y a deux réalités extrêmement importantes en ce qui concerne l'activité physique : personne ne peut faire de l'exercice à notre place et il faut une bonne dose de discipline et de sacrifices.*

équilibre mental. Pensons seulement combien on se sent valoriser lorsqu'on s'est adonné à une marche de quelque trente minutes, qu'on a fait quelques longueurs de piscine ou qu'on a « roulé » une trentaine de minutes en vélo stationnaire ou en tapis roulant ou qu'on a suivi à la télé une émission de yoga sur chaise ou d'exercices à mains libres.

L'activité physique doit devenir une routine de vie qui doit être intégrée à notre quotidien et pratiquée régulièrement sans répit. C'est comme une saine alimentation nécessaire à une bonne santé. Être assez discipliné pour bouger régulièrement fera toute la différence pour retarder les effets négatifs du vieillissement.



# OBSERVATOIRE VIEILLISSEMENT ET SOCIÉTÉ

OBSERVATORY ON AGING & SOCIETY

**N**otre comité de soutien aux initiatives (CSI) est actuellement à la recherche de personnes qui auraient des projets intéressants qui pourraient nous être éventuellement présentés, **Le mandat de ce comité est entre autres de créer ou de solliciter des projets et des activités qui pourraient bénéficier à tous les aînés.** Conférences, ateliers, présentations diverses allant jusqu'à des productions de documents ou mêmes de programmes d'éducation, de sensibilisation qui peuvent être considérés s'ils présentent un intérêt particulier et s'intègrent dans les mandats de l'OVS,

**Voilà pourquoi nous faisons appel à votre expérience et à vos idées.** Nous savons que les besoins des aînés sont divers, Que ce soit sur le plan humain (préjugés, stéréotypes, habitudes de vie, mieux-être, relations intergénérationnelles) ou sur le plan compréhension du mentie ou de la santé (technologie, sciences, découvertes médicales), Nous pensons aussi que

vous avez peut-être des idées ou des suggestions qui pourraient éventuellement devenir des projets pouvant être utiles à tous les aînés.

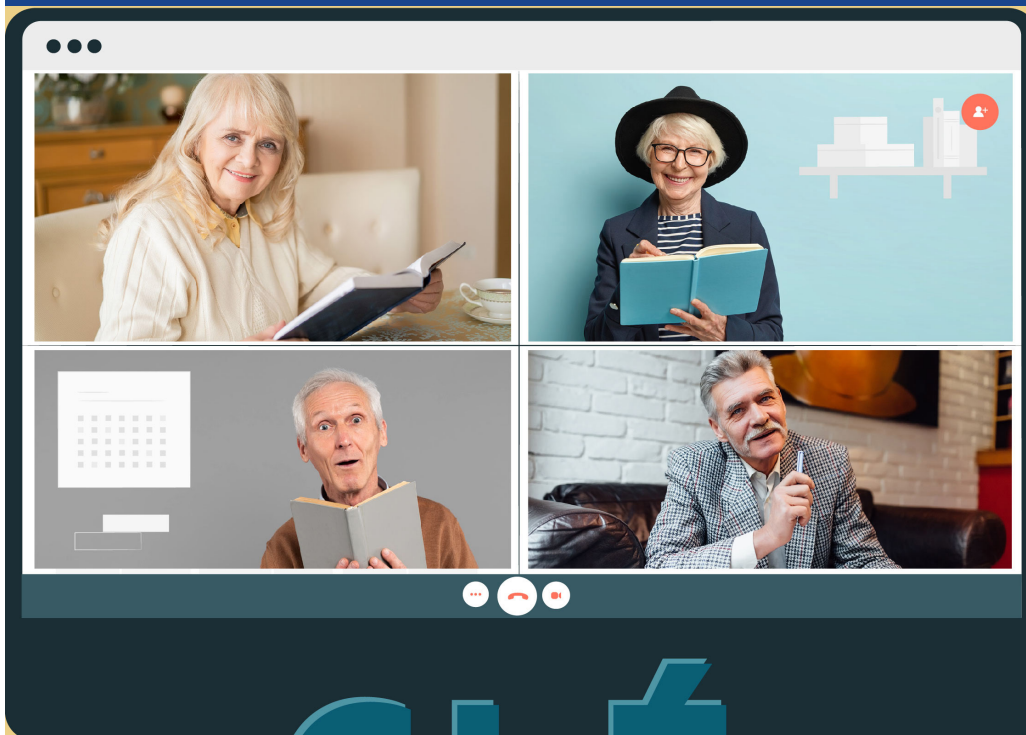
Faites-nous part de vos idées de projets et nous essaierons avec vous de leur donner vie si cela s'y prête, Notre équipe de projets et d'activités sera heureuse de vous aider dans leur réalisation. Veuillez nous écrire un mot qui nous permettra de mieux comprendre votre idée et d'envisager les diverses possibilités de sa mise en oeuvre.

Pour l'ensemble de ces projets, nous sommes à l'écoute! Merci à l'avance de votre collaboration et au plaisir de vous connaître.

**L'équipe de soutien aux initiatives • 514 442-0878**



## Ayez voix au chapitre



# CLÉ

## CLUB DE LECTURE ET D'ÉCRITURE

Première page : Mai 2022



### CE QU'EN PENSENT NOS LECTEURS

« L'âgisme, c'est quand on nous dit que nous ne valons plus autant que les plus jeunes ; qu'on devrait se rendre plus invisible et laisser la place à ceux qui ont quelque chose de significatif à dire. C'est aussi quand, on nous laisse savoir que notre contribution au monde actuel est de moins en moins pertinente et, à proprement parler, plutôt dépassée. Enfin, c'est quand on se sent de trop et pas vraiment intéressant, alors qu'on aurait tellement envie de participer à ce qui nous entoure... »

-Gilles B.

## NOUVEAUTÉ

### VOX POP

Exprimez-vous librement dans cette nouvelle tribune sur différents sujets, selon le thème choisi. Vous n'aurez qu'à nous faire parvenir par courriel avant la date de tombée, un texte (entre 40 et 60 mots) donnant votre point de vue sur un sujet donné. Ce mois-ci, nous vous demandons ce que vous pensez de l'activité physique? Voir ci-dessus l'exemple encadré.

Merci de nous écrire à l'adresse : [info@textesetcontextes.ca](mailto:info@textesetcontextes.ca) en indiquant *Gérophare - Entre les lignes* avant le 31 août 2022. Dès le prochain numéro, les commentaires reçus seront éventuellement publiés selon le respect du thème.

*Merci de votre collaboration et à bientôt.*

# CLÉ

## Club de lecture /d'écriture

Animateur : P. Fournier

« La lecture est une amitié », disait Marcel Proust.

À l'OVS, nous savons que lire, c'est une façon agréable et toujours stimulante de lutter contre le vieillissement du cerveau, d'améliorer sa mémoire, de favoriser son empathie et son imagination. Mais c'est aussi prendre le temps de faire part de ses plaisirs de lecture.

Ce club de lecture et d'écriture *en ligne* permettra d'échanger sur les aspects du livre et sur les lectures que vous aimez ou celles qui vous seront éventuellement proposées.

**CLÉ-Première page** en ligne le **31 mai à 13 heures**. À cette première occasion, nous en profiterons pour établir le cadre littéraire de nos rencontres à venir et notre mode de fonctionnement.

Visitez notre page facebook et découvrez CLÉ.



**OBSERVATOIRE**  
VIEILLESSE ET SOCIÉTÉ  
OBSERVATORY ON AGING & SOCIETY

Pour toute question ou pour s'inscrire à CLÉ-Première page du 31 mai 2022, réservez votre place à l'adresse suivante :

[info@textesetcontextes.ca](mailto:info@textesetcontextes.ca)

Les rencontres

# CAFÉS- RÉFLEXION



L'OVS est heureux d'offrir une nouvelle activité aux personnes âgées. Les Cafés-réflexion nous permettront de discuter d'enjeux qui vous concernent. Des réflexions souvent quotidiennes qui pourront mener à des actions personnelles et peut-être même à des changements de comportements pour développer un mieux-être et une meilleure qualité de vie. Réfléchir sur des attitudes est bénéfique et surtout très éclairant. On vous attend !

**Mardi 24 mai, 19 heures - Le médicament, un mal nécessaire ?**

*La prise de ces pilules multicolores est plutôt courante chez les personnes âgées. Si le médicament nous apporte souvent des bienfaits, en contrepartie, il peut présenter de sérieux dangers.*

**On en parle  
au Café-Réflexion**

Pour de plus amples infos, communiquez avec André Ledoux à l'adresse électronique [andledoux@videotron.ca](mailto:andledoux@videotron.ca).

## INFORMATIONS UTILES

Service-Québec  
Tél. : 1 800 644-4545  
[www.gouv.qc.ca](http://www.gouv.qc.ca)

### Ligne provinciale COVID-19

Renseignements sur le coronavirus

Tél. : 1 877 644-4545

[www.quebec.ca/sante](http://www.quebec.ca/sante)

### Le CRIUGM

Répond au confinement des aînés

Tél. : 514 340-3540

[www.webinaire.criugm.qc.ca](http://www.webinaire.criugm.qc.ca)

### Tel-Aînés

Services d'écoute et de référence confidentiels (60 ans et plus)

Tél. : 514 353-2463

[www.tel-ecoute.org](http://www.tel-ecoute.org)

### L'Appui — Info-Aidant

Services téléphonique d'écoute et de référence pour proches aidants.

Tél. : 1 855 852-7784

[www.lappui.org](http://www.lappui.org)

FONDATION  Sibylla Hesse

 iugm  
Institut universitaire  
de gériatrie de Montréal

**LE GROUPE MAURICE**  
LES RETRAITÉS NOUS HABITENT

Québec 

 Government of Canada / Gouvernement du Canada

Canada 

 Centres  
**Masliah**  
AUDIOPROTHÉSISTES

**MERCI À NOS PARTENAIRES !**