



Centre de recherche
sur le vieillissement



Enchrage

BULLETIN D'INFORMATION
sur les projets de recherche en cours

Volume 21, automne 2020

Édition spéciale
Étudiants



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

Québec



UNIVERSITÉ
BISHOP'S
UNIVERSITY



UNIVERSITÉ DE
SHERBROOKE

TABLE DES MATIÈRES

L'IMPORTANCE DE L'AVANCEMENT DES CONNAISSANCES	1
LE COMITÉ ÉTUDIANT DU CENTRE DE RECHERCHE SUR LE VIEILLISSEMENT	2
COLLECTIVISER LE « BIEN VIEILLIR » AVEC LES SYSTÈMES D'ÉCHANGE LOCAL.....	3
ET SI DES ÂÎNÉS AIDAIENT D'AUTRES ÂÎNÉS À PLANIFIER LEUR PROCHAIN MILIEU DE VIE?	4
UN NOUVEAU MODÈLE DE MILIEU DE VIE POUR LES PERSONNES AINÉES QUÉBÉCOISES EN GRANDE PERTE D'AUTONOMIE COGNITIVE	5
REMODELER SA VIE® : UNE IMPLANTATION RÉUSSIE, ÇA SE PLANIFIE!	6
UN ACCOMPAGNEMENT CITOYEN POUR MAINTENIR LES ACTIVITÉS SOCIALES ET ÉVITER UN DÉCLIN DE LA SANTÉ MENTALE D'ÂÎNÉS AYANT DES INCAPACITÉS	7
OFFRIR UN SERVICE DE RÉPIT QUI RÉPOND VRAIMENT AUX BESOINS : CONSTRUIRE ENSEMBLE UNE SOLUTION PAR ET POUR LES PROCHES AIDANTS EN ESTRIE	8
FACILITER L'OBTENTION DE SERVICES SOCIAUX ET DE SANTÉ POUR LES ÂÎNÉS ANGLOPHONES ESTRIENS	9
LA RÉALITÉ VIRTUELLE, UN OUTIL DE SENSIBILISATION PROMETTEUR AUPRÈS DES ÂÎNÉS	10
DES TESTS AVEC LA NEUROSTIMULATION PÉRIPHÉRIQUE (TENS) POUR UNE APPROCHE DE SOINS PERSONNALISÉS EN DOULEUR CHRONIQUE	11
LA VIOLENCE CONJUGALE SELON LES FEMMES ÂÎNÉES AFRICAINES SUBSAHARIENNES VIVANT AU QUÉBEC.....	12
ON SE PARLE PAR SKYPE? BRISER L'ISOLEMENT GRÂCE À L'INTERACTION INTERGÉNÉRATIONNELLE VIRTUELLE	13
UNE COMMUNAUTÉ D'AVANTAGE UNIE POUR FAVORISER LA PARTICIPATION SOCIALE D'ÂÎNÉS QUÉBÉCOIS GRÂCE À L'APIC.....	14
UN REMÈDE POUR LA KINÉSIOPHOBIE?	15
UN PROGRAMME D'EXERCICES SPÉCIFIQUE À LA MALADIE ARTÉRIELLE PÉRIPHÉRIQUE : EN MARCHÉ VERS LA SANTÉ!.....	16
L'HUILE D'OLIVE : UN BON GRAS POUR RÉDUIRE LE RISQUE DE MALADIES CARDIOVASCULAIRES.....	17
ET SI UNE PRISE DE SANG POUVAIT AIDER À SOULAGER LA DOULEUR?	18
VIEILLISSEMENT DES MUSCLES ET VOLS SPATIAUX : COMMENT UNE ÉTUDE CHEZ LES PERSONNES VIEILLISSANTES PEUT SERVIR AUX ASTRONAUTES?	19

L'IMPORTANCE DE L'AVANCEMENT DES CONNAISSANCES

La pandémie nous a permis de réaliser l'importance de l'avancement des connaissances, à la fois pour assurer une prise de décision éclairée et pour maintenir la santé de la population. Cette contribution au développement, à l'expérimentation et à l'amélioration des savoirs théoriques et pratiques implique la participation de plusieurs personnes, dont les étudiantes et les étudiants.

À l'honneur dans la présente édition de *l'Encrâge*, les travaux de la communauté étudiante sont essentiels, non seulement pour l'avancement des connaissances, mais aussi pour assurer la relève scientifique, ces chercheuses et chercheurs de demain. Que ce soit pour favoriser l'inclusion des personnes âgées, pour optimiser la gestion de leur douleur, pour soutenir leurs proches ou leur transition domiciliaire, ou encore pour prévenir les maladies chroniques ou le déclin cognitif, il est important de contribuer au développement des connaissances, même en contexte de pandémie.

Depuis mars dernier, la communauté étudiante est ainsi en première ligne pour réaliser des recherches sécuritaires incluant le respect des consignes d'hygiène sanitaire et de distanciation physique. D'ailleurs, depuis plusieurs années, les chercheuses et les chercheurs, ainsi que les étudiantes et les étudiants du CdRV, évaluent ou utilisent diverses solutions technologiques pour favoriser une participation virtuelle.

Fière de soutenir leur rayonnement et leur implication, la direction du CdRV profite de cette édition de *l'Encrâge* pour remercier et féliciter ses étudiantes et ses étudiants pour leur participation à la vie scientifique et leur contribution à l'avancement des connaissances visant à favoriser le « mieux vieillir ».



Mélanie Levasseur, Ph.D., chercheure
Directrice scientifique du CdRV 2019-2020



Isabelle J. Dionne, Ph.D., chercheure
Directrice scientifique du CdRV 2020-2024

LE COMITÉ ÉTUDIANT DU CENTRE DE RECHERCHE SUR LE VIEILLISSEMENT



Comité étudiant : *Janie Gobeil, Marie-Philippe Harvey, Marylie Martel, Alexis Marcotte Chénard, Hillary Chappus-McCendie, Jean-Christophe Lagacé, Jasmine Paquin et Francis Houde*
(Catherine Girard et Maude Viens sont absentes)

Depuis 2018, le Comité étudiant du Centre de recherche sur le vieillissement (CdRV) fait rayonner le succès et l'implication étudiante au sein de la communauté en recherche sur le vieillissement.

Formé d'étudiants à la maîtrise et au doctorat tous passionnés par la recherche sur le vieillissement, le Comité étudiant s'est donné comme mandats de soutenir la réussite académique des étudiants du CdRV en favorisant leur implication, de participer à la vie scientifique du CdRV et de faire rayonner les travaux de recherche de sa communauté.

Parmi ses plus grandes réalisations, on peut compter l'organisation d'une soirée de reconnaissance pour les participants des projets de recherche du CdRV, la mise en place d'activités de formations visant à soutenir le succès des étudiants ainsi que la tenue d'évènements de vulgarisation scientifique grand public.

Le Comité étudiant peut d'ailleurs se vanter d'être un excellent facilitateur dans la communication et la diffusion des travaux de recherche avec sa population cible, soit la population vieillissante estrienne.

Nous sommes ainsi bien fiers de souligner la participation dynamique des étudiants du CdRV à cette édition spéciale de l'*Enchrêge*, cette initiative étant tout à fait en phase avec l'un de nos objectifs pour l'année 2020-2021, celui de maintenir notre contact avec les aînés et toute la communauté de la région de l'Estrie.

Les membres du Comité étudiant

COLLECTIVISER LE « BIEN VIEILLIR » AVEC LES SYSTÈMES D'ÉCHANGE LOCAL

Par François Racicot-Lanoue, étudiant au doctorat, CdRV et UdeS



« Des paires de bras, nous avons besoin de paires de bras ». Cet appel lancé à tous par le premier ministre du Québec, François Legault, en pleine crise de la COVID-19, aura assurément marqué les esprits. Depuis, des investissements importants ont été réalisés afin de combler la pénurie de main-d'œuvre dans les services de soins destinés aux personnes âgées. Toutefois, une part importante de ces investissements reprend et s'inscrit, pour l'essentiel, dans un plan logique de la « professionnalisation du bien vieillir », où l'on mise de façon prépondérante sur le personnel professionnel afin de résoudre les difficultés rencontrées. Ce constat vaut aussi pour ce qui concerne le soutien à domicile. À cet égard, nul doute que l'ensemble des corps professionnels offrant des soins aux aînés est indispensable. Néanmoins, il serait souhaitable de leur adjoindre les innombrables « paires de bras », c'est-à-dire les citoyens susceptibles de prêter main-forte aux aînés vivant au sein de leur communauté.

Les systèmes d'échange local : un moyen tout indiqué

Par le biais d'une « monnaie communautaire », les systèmes d'échange local visent à favoriser l'échange de services entre personnes. Dans certains systèmes, cette monnaie prend la forme d'une « banque de temps », comme dans les Accorderies du Québec. La personne qui dispense un service reçoit des unités horaires qui sont créditées sur son compte et débitées du compte du bénéficiaire.

Chacun des participants peut recevoir et/ou offrir des services, en fonction de ses intérêts et talents. Par exemple, en ce temps de pandémie, une personne aînée pourrait recevoir d'un jeune membre le soutien nécessaire pour se familiariser avec les modalités des appels vidéo, qui lui permettent de communiquer avec ses proches. En contrepartie, celle-ci offrirait à un autre membre un coup de pouce dans la réalisation de ses travaux scolaires.

Une étude pour documenter un système d'échange local auprès des aînés

Différentes recherches tendent à démontrer que les systèmes d'échange local sont des modèles de développement social pouvant favoriser la participation sociale et la solidarité intergénérationnelle. À cet effet, une étude est à venir au CdRV en collaboration étroite avec l'Accorderie de Sherbrooke pour documenter comment ce système permet de renforcer le réseau de soutien des aînés et faciliter le « vieillir chez soi ». Les résultats attendus permettront possiblement de convaincre les instances décisionnelles à encourager la création et la promotion de projets de développement social structuré par les systèmes d'échange local.

Chercheurs responsables :

Hélène Pigot et *Véronique Provencher*,
CdRV et UdeS;
Sébastien Carrier, UdeS

Informations

819 780-2220, poste 45256 ou
Francois.Racicot-Lanoue@USherbrooke.ca

ET SI DES AÎNÉS AIDAIENT D'AUTRES AÎNÉS À PLANIFIER LEUR PROCHAIN MILIEU DE VIE?

Par Catherine Girard, étudiante à la maîtrise, CdRV et UdeS



La plupart des aînés veulent vivre chez eux le plus longtemps possible. Malheureusement, en vieillissant, plusieurs sont confrontés à un milieu de vie qui ne répond plus à leurs besoins. Or, une grande proportion d'entre eux n'entreprennent la recherche d'un nouveau milieu de vie que lorsqu'ils y sont obligés, par exemple quand leur état de santé se dégrade. Les démarches de déménagement sont alors réalisées en urgence et deviennent sources d'anxiété et de stress. Dans une telle situation, les options pour les aînés sont limitées et réduisent leurs chances de trouver un milieu de vie correspondant à leurs préférences. La période de transition et d'adaptation au nouveau milieu de vie n'en est alors que plus difficile.

Comment favoriser une décision et une transition plus sereines?

Selon la littérature, les aînés qui réfléchissent et s'informent d'avance, pour prendre une décision en temps opportun, vivent plus sereinement le processus décisionnel et la transition vers leur nouveau milieu de vie.

Concrètement, ces aînés ont tendance à chercher des réponses aux questions comme « Quel est le bon moment pour décider de déménager? Quelles sont mes options si je veux déménager? Qui peut m'aider à prendre cette décision? Quelles informations devrais-je avoir pour m'aider à prendre ma décision et où puis-je les trouver? ». Ceci étant dit, peu d'études nous permettent de comprendre comment se vit exactement cette expérience de planification et quels sont les éléments planifiés qui facilitent réellement la prise de décision, le temps venu.

Pour apprendre de l'expérience des aînés ayant planifié leur transition vers leur nouveau milieu de vie

Un projet de recherche en cours au CdRV donnera la parole à 10 aînés ayant planifié et vécu leur transition vers leur nouveau milieu de vie. Il permettra de comprendre les moments déterminants de leur processus de planification ainsi que la façon dont leurs réflexions et leurs préparatifs les ont aidés à apprécier leur nouveau milieu de vie. Cette étude permettra ainsi à des aînés d'aider d'autres aînés à planifier leur prochain milieu de vie pour qu'ultimement, ces derniers se sentent rapidement chez eux après le déménagement.

Chercheuses responsables :

Nathalie Delli Colli et *Véronique Provencher*,
CdRV et UdeS

Informations

819 780-2220, poste 45118 ou
Catherine.Girard3@USherbrooke.ca

UN NOUVEAU MODÈLE DE MILIEU DE VIE POUR LES PERSONNES AÎNÉES QUÉBÉCOISES EN GRANDE PERTE D'AUTONOMIE COGNITIVE

Par Sarah Rahimaly, étudiante à la maîtrise, CdRV et UdeS

Les aînés en grande perte d'autonomie cognitive (p. ex. maladie d'Alzheimer) peuvent éprouver des difficultés à réaliser leurs activités de la vie quotidienne (p. ex. se doucher, préparer un café). Des ressources d'hébergement, telles que les résidences privées ou les CHSLD, peuvent leur offrir le soutien nécessaire. Toutefois, l'aménagement de certaines ressources d'hébergement pourrait être revu afin de mieux répondre aux besoins des aînés y résidant.

De nouveaux modèles de ressources d'hébergement ont récemment vu le jour, créant une ambiance « comme à la maison » par des micromilieus. Par exemple, le village hollandais Hogeweyk regroupe plusieurs maisons où vivent de six à huit personnes en grande perte d'autonomie cognitive. Chaque maison reflète les intérêts des personnes qui l'habitent ainsi que les rôles qu'elles ont occupés au cours de leur vie, ceci en adaptant le décor, la musique, les repas et les loisirs. Les commerces au cœur du village (p. ex. épicerie, café, restaurant) sont ouverts à la communauté extérieure.



Les jardiniers et les cuisiniers sont formés pour guider les résidents désorientés ou anxieux. Avec une approche personnalisée, les intervenants, sans uniformes médicaux, les aident à aller à l'épicerie et à faire le ménage au quotidien. Ce type d'approche permet aux résidents de vivre dans un environnement familier et normalisant.

Cet environnement leur offre des opportunités d'activités quotidiennes ayant un sens pour eux, adaptées à leurs capacités. Les fondateurs observent plusieurs bienfaits, dont la réduction de l'agitation, l'augmentation de l'appétit et la réduction du nombre de médicaments.

Comment mettre en place au Québec un modèle de milieu de vie inspiré des micromilieus?

À notre connaissance, cette question n'a pas été étudiée, bien qu'elle représente une étape importante pour assurer le succès d'un tel projet. Notre étude présentement en cours a donc pour but d'adapter ce type de milieu de vie afin qu'il puisse être mis en place dans les ressources d'hébergement québécoises.

Concrètement, nos résultats aideront à dégager des « conditions gagnantes » considérant le point de vue des aînés, des proches, des professionnels de la santé et des gestionnaires. Il est souhaité que les milieux de vie de type micromilieus puissent contribuer au bien-être des aînés québécois en grande perte d'autonomie cognitive.

Chercheuses responsables :

Véronique Provencher et *Chantal Viscogliosi*,
CdRV et UdeS

Informations

819 780-2220, poste 45693 ou
Sarah.Rahimaly@USherbrooke.ca

REMODELER SA VIE® : UNE IMPLANTATION RÉUSSIE, ÇA SE PLANIFIE!

Par Marie-Hélène Lévesque, étudiante au doctorat, CdRV et UdeS



Développé en Californie, le programme Remodeler sa vie® (Lifestyle Redesign®) est une intervention d'ergothérapie préventive prometteuse visant le développement de modes de vie sains. Proposant une vision ambitieuse du bien vieillir, ce programme mise sur les activités riches de sens (signifiantes) comme

moteur de la santé et du bien-être des aînés. Lorsque sélectionnées avec soin, ces activités dévoilent un potentiel insoupçonné pour retarder l'apparition de maladies chroniques et réduire le risque de mortalité. Mais quelles sont ces activités? Comment les intégrer à la routine? Quels éléments facilitent ou entravent leur réalisation? À travers les 12 thèmes (p. ex. nutrition, gestion du stress, sécurité à domicile) et les différentes activités du programme (p. ex. présentations, échanges entre les pairs, sorties), ces questions sont discutées. Les aînés trouvent ainsi des réponses personnalisées qui leur serviront de tremplin à l'expérience de nouvelles façons de faire. Grâce à cette combinaison de réflexion, d'action et de sens, le programme permettrait d'induire des changements durables dans le mode de vie des aînés.

Ce qu'en pensent les partenaires-experts?

Afin de préparer l'implantation du programme en milieu québécois, 11 groupes de discussion ont été mis sur pied réunissant 58 partenaires-experts, dont des ergothérapeutes, des finissants en ergothérapie, des décideurs et des partenaires communautaires. Le but des échanges était d'élaborer une stratégie d'implantation efficace et de poser un regard approfondi sur les facteurs d'influence à l'implantation du programme.

Les principaux constats issus de ces échanges sont les suivants :

- Malgré sa complexité (p. ex. durée), le programme est prometteur et bien adapté à la réalité des aînés;
- Bien que le programme ait reçu un accueil favorable et qu'il soit en phase avec de nouvelles tendances sociales (p. ex. valeur accordée à la santé), l'intérêt des aînés reste à confirmer;
- En raison de cultures organisationnelles différentes dans les milieux de pratique, une implantation en clinique privée serait, dans un premier temps, plus facilement réalisable;
- Peu importe le milieu d'implantation, le développement de partenariats apparaît essentiel.

En somme, après avoir rigoureusement planifié l'implantation du programme Remodeler sa vie®, l'heure est venue de vérifier sa faisabilité et, surtout, de faire entendre la voix des aînés.

Chercheure responsable :

Mélanie Levasseur, CdRV et UdeS

Informations

819 780-2220, poste 70178 ou

Marie-Helene.Levesque@USherbrooke.ca

UN ACCOMPAGNEMENT CITOYEN POUR MAINTENIR LES ACTIVITÉS SOCIALES ET ÉVITER UN DÉCLIN DE LA SANTÉ MENTALE D'AÎNÉS AYANT DES INCAPACITÉS

Par Janie Gobeil, étudiante à la maîtrise, CdRV et UdeS

Les activités sociales sont essentielles à une bonne santé mentale. Avec l'avancée en âge, des incapacités peuvent cependant survenir et limiter la réalisation de ces activités. Des interventions soutenant la participation sociale sont ainsi nécessaires pour maintenir la santé des aînés, incluant leur santé mentale. L'accompagnement citoyen personnalisé d'intégration communautaire (APIC) est une intervention prometteuse.

Qu'est-ce que l'APIC?

Pendant une année, un bénévole APIC rencontre l'aîné à raison de 3 heures par semaine pour explorer ses activités sociales et l'aider à surmonter les obstacles à leur réalisation. Le but est de favoriser l'indépendance de l'aîné et son intégration dans la communauté. L'APIC est actuellement implanté dans quatre organismes communautaires au Québec, et l'équipe étudie ses effets sur la santé physique et mentale des aînés ainsi que sur leur satisfaction envers la vie.

De premiers résultats encourageants

Concernant la santé mentale, les résultats préliminaires de cinq jumelages aîné-bénévole APIC sont prometteurs. La santé mentale de 60 % des aînés s'est améliorée à la suite de l'APIC. Quatre bénévoles sur cinq ont aussi perçu que leur présence était bénéfique, surtout grâce aux discussions significatives, aux encouragements et aux différentes perspectives qu'ils apportent et qui aideraient l'aîné à voir le côté positif des situations. Une bénévole mentionnait : « *Ce que j'ai apporté à madame, c'est une écoute attentive et active de tous ses problèmes. Elle me disait : Je te parle de choses [dont] je ne parle pas à mes enfants.* »

Le projet n'est toutefois pas terminé. Les analyses incluront un total de 12 jumelages. L'équipe est toujours à la recherche d'aînés et de bénévoles souhaitant participer à l'étude sur l'APIC, notamment à Sherbrooke, Montréal (Anjou), Drummondville et Lévis. Mieux comprendre les effets de l'APIC permettra d'optimiser sa mise en œuvre dans les organismes communautaires pour favoriser la participation sociale des aînés.



Pour de plus amples renseignements, n'hésitez pas à nous contacter.

Chercheuses responsables :

Mélanie Levasseur et *Marie-France Dubois*,
CdRV et UdeS

Informations

819 780-2220, poste 45415 ou
apicecr@USherbrooke.ca

OFFRIR UN SERVICE DE RÉPIT QUI RÉPOND VRAIMENT AUX BESOINS : CONSTRUIRE ENSEMBLE UNE SOLUTION PAR ET POUR LES PROCHES AIDANTS EN ESTRIE

Par Maude Viens, étudiante au doctorat, CdRV et UdeS

Denise, 69 ans, prend soin de son mari, Roger, 74 ans, atteint de la maladie d'Alzheimer. Récemment, Roger a commencé à se lever chaque nuit, répétant devoir se rendre au travail. Denise craint que le manque de sommeil la précipite vers l'épuisement : elle a besoin de repos. Elle aimerait trouver un service de surveillance nocturne qui lui offrirait du répit. Cela est essentiel pour permettre à son mari de demeurer à domicile; Roger souhaite, tout comme elle, rester chez lui le plus longtemps possible.

Kathy, 54 ans, est la proche aidante principale de son oncle, Claude, 77 ans, atteint de douleurs chroniques. Malgré le travail et ses autres obligations, Kathy visite son oncle très souvent; il réside seul à son domicile en campagne. Kathy se soucie du bien-être de son oncle et ne veut pas qu'il se sente isolé. Kathy et Claude souhaiteraient trouver une personne pour jouer aux cartes avec ce dernier le samedi soir.

Plusieurs proches aidants au Québec ont des besoins similaires à ceux de Denise et de Kathy. Malheureusement, aucune ressource n'existe actuellement dans la région de l'Estrie pour leur apporter du soutien. Ces situations témoignent de l'urgence de développer une nouvelle formule de répit qui soit flexible en termes de fréquence, de durée, d'intensité et pouvant s'adapter à l'évolution des besoins de l'ainé. C'est pourquoi des chercheurs collaborent avec l'organisme l'Appui pour les proches aidants de l'Estrie pour soutenir la mise en place d'une solution concrète pour offrir aux proches un service de répit « quand ils en ont besoin ».



Pour construire cette solution, notre projet de recherche rassemblera des professionnels qui offrent des services de répit, des gestionnaires et des proches aidants. Notre objectif est de créer des ponts entre les organisations de services à domicile en Estrie et mettre en commun leurs forces afin que cette solution prenne vie.

Roger bénéficierait ainsi d'un service de surveillance de nuit qui permettrait à Denise d'avoir un sommeil réparateur. Claude pourrait recevoir la visite amicale d'une préposée chaque samedi soir, ce qui rassurerait sa nièce Kathy.

Chercheuses responsables :

Véronique Provencher et *Annie Carrier*,
CdRV et UdeS

Partenaire :

Sonia Leclerc de l'[Appui pour les proches aidants de l'Estrie](#)

Informations

819 780-2220, poste 45649 ou
Maude.Viens@USherbrooke.ca

FACILITER L'OBTENTION DE SERVICES SOCIAUX ET DE SANTÉ POUR LES ÂÎNÉS ANGLOPHONES ESTRIENS

Par Alexandra Ethier, étudiante à la maîtrise, CdRV et UdeS

L'Estrie compte 8601 aînés anglophones, qui, comme les autres aînés, ont des besoins en matière de services sociaux et de santé. De nombreux de ces aînés anglophones ne parlent pas français. Ainsi, obtenir des services sociaux et de santé est complexe, surtout lorsque les employés des services sociaux et de santé sont incapables ou ont de la difficulté à parler anglais. Se demander ce qui facilite l'obtention de services sociaux et de santé pour ces aînés est donc pertinent.

Des entrevues réalisées de septembre 2019 à mars 2020 auprès de 10 aînés anglophones ont fait ressortir les éléments suivants :

- Les aînés anglophones apprennent l'existence des services disponibles par **l'échange d'information**. Ces échanges se produisent au sein du journal local *The Sherbrooke Record* et par le bouche-à-oreille. Par exemple, les chaînes d'appels téléphoniques rappellent aux aînés les activités sociales disponibles.



- **L'esprit de communauté** présent chez les anglophones contribue au bien-être des aînés.
 - D'abord, les membres de la communauté échangent l'information sur les services sociaux et de santé.
 - Ensuite, les membres de la communauté s'entraident pour obtenir les services nécessaires.
 - Enfin, la communauté offre des opportunités de contacts sociaux pour les aînés, influençant favorablement leur santé.
- Lorsque l'aîné et l'employé des services sociaux ou de santé **parlent tous deux en anglais** ou lorsque chacun **fait un effort** pour parler la langue de l'autre, la communication est facilitée. Par exemple, une aînée anglophone rapporte qu'elle fait l'effort de dire quelques mots en français, alors que son médecin utilise un dictionnaire bilingue lors des consultations.

Selon les conclusions de cette étude, mettre à contribution la communauté des aînés anglophones permet de faire connaître les services sociaux et de santé disponibles. Promouvoir un nouveau service lors des événements communautaires comme des cliniques d'information sur la santé est un exemple intéressant. Notre recherche a aussi identifié l'importance d'une bonne communication entre les aînés et les employés des services sociaux et de santé afin que les aînés comprennent bien les informations les concernant. Ainsi, les aînés anglophones pourront bénéficier de services sociaux et de santé répondant réellement à leurs besoins.

Chercheure responsable :

Annie Carrier, CdRV et UdeS

Informations

819 780-2220, poste 45662 ou
Alexandra.Ethier@USherbrooke.ca

LA RÉALITÉ VIRTUELLE, UN OUTIL DE SENSIBILISATION PROMETTEUR AUPRÈS DES ÂÎNÉS

Par Kevin St-Martin, étudiant à la maîtrise, CdRV et UdeS



La réalité virtuelle est une technologie dont on entend surtout parler dans les mondes du loisir et du jeu vidéo. Pourtant, il s'agit aussi d'un instrument qui peut être utilisé pour améliorer le bien-être et la santé des personnes âgées.

La Fondation Jasmin Roy Sophie Desmarais, dont la mission est de créer des milieux positifs et bienveillants a ainsi innové en mettant sur pied un projet de réalité virtuelle intitulé les Ateliers 360 aînés. Il s'agit d'une activité de sensibilisation à la maltraitance, à l'intimidation et à l'âgisme envers les personnes âgées.

En plaçant les participants dans une posture de témoins de scènes de maltraitance, d'intimidation ou d'âgisme, l'activité vise à générer de l'empathie et à engager des discussions avec les aînés concernant les stratégies à mettre en place pour réagir à ces situations.

Un projet de recherche pour évaluer les retombées

Afin d'étudier les réactions des personnes âgées lors d'une activité en réalité virtuelle, un projet de recherche a été amorcé. Celui-ci poursuit trois objectifs :

1. Identifier les éléments de l'activité qui sont retenus comme positifs ou négatifs par les personnes âgées;
2. Fournir des recommandations et des pistes d'amélioration pour de futurs projets faisant usage de la réalité virtuelle et s'adressant à des personnes âgées;
3. Contribuer à une réflexion sur la place de la réalité virtuelle dans la pratique du travail social.

Des premiers résultats prometteurs

Le projet est toujours en cours, mais les premiers résultats recueillis sont intéressants. Les quelques personnes âgées ayant participé à l'activité rapportent :

- Que l'expérience était engageante et réaliste;
- Que le contenu était riche, mais qu'elles auraient souhaité en voir encore plus;
- Qu'elles se sont senties en sécurité même si elles essayaient une nouvelle technologie;
- Qu'elles comprenaient maintenant mieux l'importance de réagir face à des situations comme la maltraitance.

Une source d'inspiration pour de futurs projets

Il existe actuellement peu d'activités de sensibilisation en réalité virtuelle destinées spécifiquement aux personnes âgées. Souhaitons que les résultats de ce projet puissent servir de sources d'inspiration pour soutenir la réalisation de nouvelles activités innovantes faisant usage de ce type de technologie pour améliorer le bien-être des personnes âgées.

Chercheure responsable :

Marie Beaulieu, CdRV et UdeS

Informations

819 780-2220, poste 45337 ou
Kevin.St-Martin@USherbrooke.ca

DES TESTS AVEC LA NEUROSTIMULATION PÉRIPHÉRIQUE (TENS) POUR UNE APPROCHE DE SOINS PERSONNALISÉS EN DOULEUR CHRONIQUE

Par Monica Sean, étudiante à la maîtrise, CdRV et UdeS

Au Canada, près d'un aîné sur deux souffre de douleurs chroniques. Avec le vieillissement de la population, les problématiques liées aux douleurs chroniques risquent d'augmenter au cours des prochaines années. Il est donc essentiel d'améliorer la prise en charge des individus qui en souffrent.

Pour soulager ces personnes souffrant de douleurs chroniques, les cliniciens fonctionnent fréquemment par essais et erreurs avant de trouver le bon médicament. Évidemment, cela peut causer de nombreux effets indésirables pour la personne souffrante. Plusieurs études suggèrent qu'il pourrait être possible d'identifier les traitements les plus susceptibles de soulager les douleurs en évaluant les mécanismes de modulation de la douleur. Situés dans notre corps, ils permettent d'augmenter ou de diminuer la perception de la douleur de manière tout à fait naturelle. Pour évaluer ces mécanismes, on effectue généralement des tests à l'aide d'une plaque chauffante et d'un système de refroidisseur permettant l'immersion d'une partie du corps dans un récipient d'eau froide.



Technique standard : Plaque chauffante et système de refroidissement

Malheureusement, cette façon de faire demeure peu applicable pour les cliniciens puisqu'elle repose sur l'utilisation d'équipements dispendieux et complexes. Face à ce constat, il serait essentiel de développer une nouvelle option applicable en milieu clinique.

Une solution intéressante serait d'utiliser la neurostimulation périphérique (TENS), un appareil permettant d'envoyer des impulsions électriques, étant un outil peu coûteux et facilement accessible aux cliniciens.

Notre projet vise ainsi à vérifier si le TENS peut remplacer les techniques plus complexes et dispendieuses pour l'évaluation des mécanismes de modulation de la douleur.



Technique alternative :
Neurostimulation périphérique (TENS)

Des premiers résultats encourageants

Jusqu'ici, nous avons pu obtenir ces résultats auprès de 14 participants. Les tests de douleur effectués avec la technique standard (plaque chauffante et refroidisseur) semblent donner des résultats semblables à ceux obtenus avec le TENS, suggérant que le TENS pourrait en effet devenir une technique fiable pour évaluer les mécanismes de modulation de la douleur.

Au final, ce projet devrait nous permettre d'établir une méthode simple, à faible coût et accessible pour les milieux cliniques, afin d'évaluer les mécanismes de la douleur. Le développement de cette approche permettra aux cliniciens d'évaluer les individus souffrant de douleurs persistantes et de déterminer quels traitements sont les plus susceptibles d'être efficaces pour soulager leurs douleurs.

Chercheurs responsables :

Serge Marchand et *Louis Gendron*, UdeS;
Guillaume Léonard, CdRV et UdeS

Informations

819 780-2220, poste 45681 ou
Monica.Sean@USherbrooke.ca

LA VIOLENCE CONJUGALE SELON LES FEMMES ÂÎNÉES AFRICAINES SUBSAHARIENNES VIVANT AU QUÉBEC

Par Fanta Fané, étudiante au doctorat, CdRV et UdeS

La violence conjugale peut concerner toute personne en relation ou ayant été en relation intime, y compris les femmes âgées, les femmes immigrantes et les femmes des communautés ethnoculturelles. Bien que les connaissances sur cette violence soient largement développées, on en sait peu sur l'expérience des femmes âgées et encore moins sur celle des femmes âgées d'origine africaine.

La population africaine constituait, en 2016, 27,2 % des immigrants reçus au Québec.



En tant qu'étudiante au doctorat en gérontologie, immigrante originaire de l'Afrique subsaharienne et intervenante en maison d'hébergement pour femmes et enfants violentés, il m'importe de saisir les expériences des

situations de violence conjugale et des trajectoires de services des femmes âgées africaines subsahariennes établies au Québec.

En raison de leurs parcours migratoires, ces femmes sont partagées entre deux cultures : celle d'Afrique et celle du Québec. Il est donc nécessaire d'intégrer la dimension socio-culturelle dans l'analyse et la compréhension de la violence conjugale afin de bien cerner leurs propres perspectives.

Cette recherche poursuivra quatre objectifs soit :

1. de **décrire** l'expérience de violence conjugale selon la perspective des femmes âgées africaines subsahariennes;
2. **d'interroger** l'impact du parcours de vie (et aussi du parcours migratoire) sur l'expérience de violence conjugale;
3. **d'exposer** leurs conceptions de la violence conjugale vécue (en termes de types, de causes, de conséquences, etc.) et;
4. **de rendre compte** des expériences de ces femmes face aux services reçus en matière de violence conjugale en sol québécois.

Pour atteindre ces objectifs, notre étude sollicite la participation de femmes qui ont vécu personnellement de la violence conjugale ou qui en ont été témoins durant les cinq dernières années.

Ces données, recueillies par entrevues individuelles, favoriseront la production de nouvelles connaissances sur ce problème social.

La diffusion de nos résultats aux planificateurs de politiques publiques et intervenants en violence conjugale permettra de mieux outiller les accompagnants dans leurs interventions auprès de femmes âgées issues de communautés ethnoculturelles.

Chercheures responsables :

Marie Beaulieu, CdRV et UdeS;

Annick Lenoir, UdeS

Informations

819 542-3618 ou

Fanta.Fane@USherbrooke.ca

ON SE PARLE PAR SKYPE? BRISER L'ISOLEMENT GRÂCE À L'INTERACTION INTERGÉNÉRATIONNELLE VIRTUELLE

Par Eugénie Emond, étudiante à la maîtrise, CdRV et UdeS



Skype, Zoom, Facetime, Messenger... autant d'applications qui sont désormais mises à profit pour parler aux membres de la famille et aux amis. Mais qu'en est-il de leur utilité pour alimenter le dialogue intergénérationnel à l'extérieur du cercle des proches et briser l'isolement chez les aînés? Ce projet de

recherche avait pour objectif de jumeler cinq jeunes de 18 à 30 ans à cinq aînés de 75 ans et plus. Chaque duo ainsi formé a pu dialoguer par le biais de Skype le temps de trois séances, de mai à septembre 2019.

Pour participer à l'étude, les participants aînés devaient vivre seuls et parler français. Leurs habiletés ou leurs compétences face à la technologie n'étaient pas prises en compte. La chercheuse était présente chez la personne âgée pour l'assister en cas de pépin et pour prendre des notes.

Les résultats de cette recherche exploratoire suggèrent que la qualité et le contenu des échanges priment sur les questions techniques liées au fonctionnement des technologies, peu importe les connaissances technologiques des participants. Et ce, même si le fait de parler à un étranger par Skype pouvait ne pas être attrayant au départ pour certains participants.

« Si tu vas à la mer et que tu te jettes dans l'eau froide, ce n'est pas plaisant pour commencer, mais un moment donné, envoie, t'as du fun! », résume une participante de 83 ans. L'expérience a également permis de sensibiliser les jeunes à ce qu'est l'isolement. « Ça m'a amené des réflexions, comme quoi, il y en a beaucoup plus qu'on pense, des personnes âgées isolées », explique une participante de 18 ans.

Ce projet de recherche a également mis en lumière l'importance pour les aînés d'avoir accès à une connexion Internet pour socialiser. Cet accès représente un enjeu, notamment dans les résidences privées pour aînés où les résidents doivent assumer des frais supplémentaires s'ils désirent avoir leur propre connexion sécurisée dans leur appartement.

Depuis le début de la pandémie liée à la COVID-19, on a vu apparaître toutes sortes d'initiatives du genre visant à relier les aînés à leur famille, que ce soit en CHSLD ou au domicile. Ce projet de recherche explore d'autres avenues en reliant des jeunes et des aînés qui ne se connaissent pas. Cette alternative est intéressante et complémentaire pour les organismes communautaires qui peinent parfois à recruter des jeunes lors des visites d'amitié auprès des aînés. Ne pas avoir à se déplacer pour ces rencontres intergénérationnelles était indéniablement facilitant pour les jeunes participants.

Chercheurs responsables :

Suzanne Garon et *Dany Baillargeon*,
CdRV et UdeS

Informations

819 780-2220, poste 45522 ou
Eugenie.Emond@USherbrooke.ca

UNE COMMUNAUTÉ DAVANTAGE UNIE POUR FAVORISER LA PARTICIPATION SOCIALE D'AÎNÉS QUÉBÉCOIS GRÂCE À L'APIC

Par Karine Gagnon, étudiante au doctorat, CdRV et UdeS

Afin de promouvoir un vieillissement en santé et préserver l'autonomie des aînés, leur participation sociale doit être encouragée, que ce soit en présence ou en l'absence d'incapacités. L'accompagnement citoyen personnalisé d'intégration communautaire (APIC) est une intervention impliquant un suivi hebdomadaire de six mois réalisé par un accompagnateur de la communauté durant lequel les aînés planifient et réalisent des activités sociales.

La présente étude a permis d'explorer l'influence de l'APIC sur la qualité de vie, les déplacements, l'autonomie, la participation sociale et les loisirs d'aînés ayant des incapacités. L'étude documentait aussi l'expérience d'accompagnement vécue par 12 aînés et six de leurs accompagnatrices à l'aide de questionnaires et d'entrevues individuels.



L'évaluation 12 mois après l'APIC a permis de déterminer que la qualité de vie des aînés et, plus spécifiquement, les dimensions liées à la santé et au fonctionnement s'étaient

améliorées, et que leurs habitudes de déplacement s'étaient maintenues. Les aînés présentaient toutefois une diminution de leur autonomie et de leurs activités sociales et ils ne souhaitaient pas augmenter leur participation à des loisirs. Lors de l'APIC, la présence des accompagnatrices permettait aux aînés de vivre des moments de complicité et d'approfondir la prise de conscience sur leur vie et sur l'importance de réaliser des activités sociales.

Pour leur part, les accompagnatrices développaient une relation signifiante avec les aînés, amélioraient leur connaissance d'elles-mêmes et réfléchissaient sur leur vie et sur leur vieillissement. Elles contribuaient à l'autonomie, à la motivation et à la participation des aînés. Certaines accompagnatrices rencontraient des défis leur demandant de faire preuve d'adaptation, par exemple, le refus de quelques aînés de réaliser des activités dans la communauté ou leur attitude fermée qui limitait les possibilités d'échanges sociaux.

L'APIC fait la promotion du bien-être des aînés, de leur autonomie et de leur santé, en plus de contribuer à répondre aux défis engendrés par le vieillissement. L'APIC optimise les services offerts par les organismes communautaires, et ce, selon les besoins des aînés. Cette étude bonifie les connaissances sur les bienfaits de cette intervention et pourrait susciter l'intérêt des organismes communautaires qui souhaiteraient l'implanter dans leur milieu et, ainsi, l'offrir à une plus grande proportion d'aînés.

Chercheuse responsable :

Mélanie Levasseur, CdRV et UdeS

Informations

819 780-2220, poste 45641 ou
Karine.Gagnon3@USherbrooke.ca

UN REMÈDE POUR LA KINÉSIOPHOBIE?*

Par René Maréchal, étudiant au doctorat, CdRV et UdeS

Qui n'a pas peur? Même avec leur potion magique, les Gaulois dans Astérix craignent que le ciel leur tombe sur la tête. Saviez-vous que la peur est essentielle à notre survie, mais devient problématique quand elle crée de l'anxiété? On parle alors d'une phobie, une peur si grande qu'elle perturbe la vie professionnelle ou sociale de la personne. La phobie peut être surmontée par différents moyens, tels qu'à l'aide d'intervention supervisée. C'est ce que révèle un groupe du CdRV, qui a été témoin d'une forme peu connue : la kinésiophobie. Cette peur est alimentée par la crainte que le mouvement provoque des douleurs ou aggrave son état.

Marguerite a peur de bouger

Vingt participants âgés, dont Marguerite (nom fictif), ont pris part à un projet de recherche évaluant l'effet de l'exercice durant les traitements contre le cancer. Le tirage au sort a désigné Marguerite au groupe contrôle, soit le groupe dans lequel les participants exécutaient un programme d'étirements connu pour n'avoir aucun effet sur la condition physique. Les 36 séances étaient supervisées par un kinésiologue, spécialiste de l'activité physique.

Dès les premières rencontres, le comportement de Marguerite laissait présager la présence de kinésiophobie. Notamment, Marguerite a nommé à plusieurs reprises ses préoccupations quant à l'aggravation des effets secondaires de ses traitements de chimiothérapie si elle en venait à participer au projet. Marguerite a aussi mentionné avoir arrêté avant la fin du test de force maximale des jambes par peur de se blesser.

Marguerite s'améliore comme par magie

Lors de l'évaluation finale, Marguerite était la seule du groupe contrôle à présenter des améliorations de sa condition physique, améliorations parfois similaires, voire supérieures à celles des participants du groupe exercices. La réponse surprenante de Marguerite au programme d'étirements suggère que son évaluation initiale, marquée par une baisse notable de performance, a potentiellement été affectée par la kinésiophobie. Nous pensons que l'intervention du kinésiologue a contribué à diminuer la peur de Marguerite.



Un peu comme le druide Panoramix, le kinésiologue aurait préparé une potion magique constituée de mots sécurisants et encourageants pour inciter Marguerite à surmonter sa peur. Ainsi, tels les Romains, la peur de Marguerite semble avoir battu en retraite.

Chercheuse responsable :

Isabelle J. Dionne, CdRV et UdeS

Informations

819 780-2220, poste 45313 ou
Rene.Marechal@USherbrooke.ca

**Version adaptée par l'auteur de son texte gagnant au Concours de vulgarisation scientifique 2020 de l'UdeS*

L'UdeS tient annuellement un concours de vulgarisation scientifique dont les objectifs sont de stimuler des vocations en vulgarisation scientifique et d'augmenter le rayonnement des travaux de recherche qui s'effectuent à l'Université, qu'ils soient de nature fondamentale ou appliquée. Pour plus d'informations : <https://www.usherbrooke.ca/etudiants/actualites/nouvelles/nouvelles-details/article/42956/>

UN PROGRAMME D'EXERCICES SPÉCIFIQUE À LA MALADIE ARTÉRIELLE PÉRIPHÉRIQUE : EN MARCHÉ VERS LA SANTÉ!

Par Renaud Tremblay, étudiant au baccalauréat, CdRV et UdeS

Marcher seulement quelques dizaines de mètres avant que de vives douleurs n'apparaissent, voilà le quotidien de nombreuses personnes souffrant de la maladie artérielle périphérique. Elle est causée par l'accumulation de plaques dans les vaisseaux sanguins qui réduisent la quantité de sang, et donc d'oxygène, pouvant se rendre aux muscles des jambes. Les personnes ressentent alors une douleur et des crampes qui ne cessent que lorsque la marche s'arrête, ce qui peut se révéler contraignant. Plus de 27 millions de personnes sont dans cette situation en Amérique du Nord et en Europe.

L'exercice physique comme solution

Heureusement, l'exercice physique est très efficace pour réduire la gravité des symptômes. Marcher régulièrement permet de repousser le seuil d'apparition de la douleur et donc d'augmenter la distance de marche qu'une personne peut effectuer. Cependant, la douleur étant vive, les patients sont peu enclins à adopter cette habitude. En revanche, participer à un programme de réadaptation supervisé par des professionnels en exercice favorise l'adoption de cette habitude. Malheureusement, il n'existe pas de programme visant spécifiquement le traitement de la maladie artérielle périphérique dans les hôpitaux du Québec.



Le projet IPAD pour tester la faisabilité de ce type de programme

Afin de déterminer la faisabilité d'un tel programme d'exercices au CIUSSS de l'Estrie – CHUS, des médecins et une chercheuse se sont regroupés pour réaliser le projet IPAD. Sous réserve de l'approbation éthique, les participants seront invités à s'entraîner de façon supervisée au Centre de réadaptation à raison de trois séances par semaine pendant trois mois. Ils auront alors la possibilité de s'entraîner à marcher sur un tapis roulant sous supervision et selon un protocole qui est propre à la maladie. L'équipe déterminera la faisabilité avec plusieurs éléments, dont le taux de recrutement, de participation et d'adhésion au programme d'exercices prescrit ainsi que l'appréciation du programme.

Et après?

Ce projet vise à favoriser la mise en place de ce type de programme de réadaptation pour aider les personnes souffrant de la maladie artérielle périphérique. Il pourra aussi servir de cadre de référence pour les autres hôpitaux au Québec qui souhaitent mettre en place un programme de ce genre.

Chercheurs responsables :

Gabriel Huard et *Warner Mampuya*, UdeS;
Éléonor Riesco, CdRV et UdeS

Informations

819 780-2220, poste 45240 ou
Eleonore.Riesco@USherbrooke.ca

L'HUILE D'OLIVE : UN BON GRAS POUR RÉDUIRE LE RISQUE DE MALADIES CARDIOVASCULAIRES

Par Wael Lachiheb, étudiant à la maîtrise, CdRV et UdeS



Les maladies cardiovasculaires constituent l'un des fléaux les plus redoutables au Canada et dans le monde en matière de santé. Leur développement peut être multifactoriel. Par exemple, les personnes vivant avec l'obésité, les fumeurs et les aînés sont plus susceptibles d'en souffrir.

L'accumulation de corps gras à l'intérieur des artères augmente le risque de maladies cardiovasculaires. En contrepartie, l'élévation des taux sanguins de bon cholestérol est considérée comme un facteur cardioprotecteur. Ainsi, la plupart des interventions pharmacologiques visent l'augmentation des niveaux sanguins de bon cholestérol pour réduire le risque de maladies cardiovasculaires. Néanmoins, leurs résultats demeurent non-concluants. Parallèlement, l'effet bénéfique d'une diète méditerranéenne à base d'huile d'olive extra-vierge sur le risque de maladies cardiovasculaires a été bien démontré dans la littérature. Cependant, peu de données existent concernant son effet sur l'activité sanguine d'un marqueur inflammatoire spécifique, la Lp-PLA₂, dont l'augmentation de l'activité sanguine prédit le risque cardiovasculaire.

Notre objectif de recherche est de combler cette lacune. Ce projet fait partie de l'étude LipAGE (Lipides-âge). 57 aînés et 27 jeunes adultes ont été invités à enrichir leur diète quotidienne avec une supplémentation de 25 mL d'huile d'olive extra-vierge à l'état cru pendant 12 semaines.

Nos résultats montrent certains effets positifs, soit : une baisse de la tension artérielle et des taux sanguins de triglycérides (des mauvais gras) chez les aînés. Toutefois, en ce qui a trait à l'effet de cette diète sur le marqueur Lp-PLA₂, aucune différence significative n'a été observée entre nos deux groupes. Ces données sont partiellement en accord avec d'autres études, mais demeurent controversées. Cela pourrait être attribué, en partie, au choix de nos participants.

En somme, nos résultats suggèrent des nouvelles voies mécanistiques par lesquelles l'huile d'olive extra-vierge peut apporter son effet bénéfique sur le système cardiovasculaire, sans modifier l'activité sanguine de Lp-PLA₂ chez des aînés en bonne santé. Dans nos travaux futurs, il sera toujours intéressant de se concentrer sur les aînés atteints de maladies cardiovasculaires.

Chercheur responsable :

Abdelouahed Khalil, CdRV et UdeS

Informations

819 780-2220, poste 45526 ou
Wael.Lachiheb@USherbrooke.ca

ET SI UNE PRISE DE SANG POUVAIT AIDER À SOULAGER LA DOULEUR?

Par Matthieu Vincenot, étudiant au doctorat, CdRV et UdeS

La douleur chronique affecte près d'un aîné sur deux et compromet significativement leur autonomie et leur qualité de vie. La première arme contre les douleurs chroniques reste le médicament. Or, pour 70 % des patients, les traitements n'améliorent pas leur condition. En effet, la prescription d'analgésique se fait principalement par essai-erreur, car il demeure complexe de connaître quelle molécule conviendra le mieux.

Il importe aussi de savoir que notre corps possède ses propres mécanismes qui ont la capacité de changer l'intensité de la douleur soit en l'augmentant (mécanismes excitateurs) ou en la diminuant (mécanismes de freinage).



Que se passe-t-il en contexte de douleur chronique?

De nombreuses recherches ont montré que ces mécanismes internes de modulation étaient altérés dans des conditions de douleurs chroniques. Les douleurs de certaines personnes seraient liées à des mécanismes excitateurs trop forts et, pour d'autres, à des mécanismes de freinage trop faibles. Ainsi, mieux comprendre ces mécanismes serait une cible pour améliorer les traitements en les personnalisant. Imaginons par exemple une personne chez qui les mécanismes qui diminuent la douleur ne fonctionnent pas suffisamment.

Logiquement, cette dernière bénéficierait d'un médicament capable d'augmenter ces mécanismes de freinage de la douleur. À l'inverse, une personne qui présenterait une suractivation des mécanismes excitateurs sera plus réceptive à un traitement visant à les diminuer.

Comment améliorer les traitements?

Pour améliorer les traitements en les personnalisant, il faut pouvoir déterminer quel mécanisme est déficitaire. Il existe pour cela un protocole développé à l'Université de Sherbrooke, mais son utilisation reste limitée aux laboratoires compte tenu de son aspect dispendieux et de sa complexité de réalisation.

L'objectif de ce projet doctoral est de trouver des marqueurs de ces mécanismes avec des outils pratiques et facilement accessibles aux médecins tels que la prise de sang, la prise de la tension artérielle ou encore l'usage de questionnaires. Ainsi, au même titre qu'une glycémie haute serait indicatrice d'un problème de diabète, certaines molécules présentes dans le sang pourraient nous permettre de déterminer quel mécanisme est impliqué dans les douleurs chroniques. Les retombées de ce projet pourraient être considérables dans la prise en charge des patients qui souffrent de douleurs chroniques. D'une part, nous serions capables de rendre accessible la mesure de ces mécanismes internes sans matériel spécifique. D'autre part, nous pourrions cibler spécifiquement une prise en charge thérapeutique et, ainsi, améliorer la prise en charge des patients souffrant de douleurs chroniques, en particulier les aînés.

Chercheur responsable :

Guillaume Léonard, CdRV et UdeS

Informations

819 780-2220, poste 45682 ou
Matthieu.Vincenot@USherbrooke.ca

VIELLISSEMENT DES MUSCLES ET VOLS SPATIAUX : COMMENT UNE ÉTUDE CHEZ LES PERSONNES VIEILLISSANTES PEUT SERVIR AUX ASTRONAUTES?

Par Philippe St-Martin, étudiant au baccalauréat, CdRV et UdeS

Une réduction naturelle de la masse musculaire est observée avec l'avancée en âge. Ce processus peut cependant être accéléré dans un contexte d'immobilisation prolongée, par exemple lors d'une hospitalisation. Dans de telles circonstances, on peut observer une diminution rapide de la capacité fonctionnelle, un déterminant important de l'autonomie. Fait intéressant, les mêmes déclin peuvent être observés chez les astronautes lors de séjours prolongés en apesanteur. Est-ce qu'un mécanisme semblable pourrait expliquer ces deux situations? C'est ce que tente de comprendre une équipe de chercheurs de Sherbrooke.



National Aeronautics and Space Administration (NASA)

L'atrophie musculaire observée chez les astronautes et chez les personnes immobilisées semble être causée par le manque de stimulation des muscles. Pour ralentir, voire éviter les pertes de masse et de fonction musculaires, une solution semble s'imposer : l'exercice. Les chercheuses Isabelle J. Dionne et Éléonor Riesco sont convaincues des bénéfices de l'activité physique en contexte d'immobilisation. Elles cherchent à mieux comprendre quels mécanismes expliquent ces effets.

Le projet SAFE

L'objectif principal du projet SAFE (SpAce, Frailty, Exercise) est de déterminer comment l'exercice peut atténuer les pertes de masse et de fonction musculaires dans un contexte d'immobilisation ou d'apesanteur.

Afin de simuler les effets de l'apesanteur sur le corps, l'exercice sera réalisé dans un contexte d'alitement décliné (la tête se trouvant légèrement plus basse que les pieds, tel que montré sur la photo). Ce modèle est aussi utilisé comme un modèle de vieillissement accéléré et permet donc de mieux comprendre la perte de masse musculaire avec le vieillissement.

Le projet, financé conjointement par l'Agence spatiale canadienne et les Instituts de recherche en santé du Canada, permettra d'explorer l'envers du décor d'un alitement prolongé. Les participants de l'étude, âgés entre 55 et 65 ans, seront alités pendant 14 jours au cours desquels ils seront soumis à des traitements de physiothérapie ou à un programme d'entraînement. Plusieurs données seront récoltées, notamment des mesures de la fonction musculaire et des marqueurs d'inflammation.

Retombées anticipées

La réalisation de ce projet pourrait contribuer à améliorer les pratiques d'hospitalisation pour favoriser le maintien de l'autonomie en plus de servir à optimiser le quotidien des astronautes lors des vols spatiaux de longue durée. Chose certaine, l'activité physique est un allié, que l'on voyage vers les étoiles ou pour améliorer votre condition physique : un petit pas pour l'homme, un grand pas pour la santé.

Plusieurs autres projets sur l'exercice physique sont en cours, n'hésitez pas à communiquer avec notre équipe pour plus d'informations.

Chercheuses responsables :

Isabelle J. Dionne et *Éléonor Riesco*,
CdRV et UdeS

Informations

819 780-2220, poste 45282 ou
Philippe.St-Martin@USherbrooke.ca



PARTICIPEZ À NOS PROJETS!

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

Nous avons besoin de vous pour faire avancer les connaissances en vieillissement. Tous nos projets de recherche sont encadrés par des protocoles éthiques stricts qui garantissent le consentement et la sécurité des participants. Des hommes et des femmes de tout âge contribuent au développement de programmes utilisés ensuite dans de nombreuses sphères de la société pour améliorer la santé, les soins et les conditions de vie des aînés.

Comment participer à un projet de recherche?

1- En répondant à un appel de projet en particulier

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

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

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



**Centre de recherche
sur le vieillissement**



Comité de rédaction-révision pour cette édition :

- Eléonor Riesco
chercheure
- Jade Bilodeau
agente administrative
- Lucie Duquette
agente administrative
- Mélisa Audet
coordonnatrice
- Michelle Loslier
agente de communication
- Thomas Deshayes
étudiant

Si vous préférez recevoir l'Encrâge en version électronique (PDF), veuillez nous faire parvenir votre adresse courriel.

Pour tout changement d'adresse ou si vous ne souhaitez plus recevoir l'Encrâge, veuillez contacter Lucie Duquette :

819 829-7131

Lucie.Duquette@USherbrooke.ca

© 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 s'p contacter le CdRV.