

VINGT FAÇONS DE BIEN VIEILLIR

La recherche sur le vieillissement peut influencer nos manières de vivre ou de prendre soin des personnes qui nous entourent. Voici 20 façons de tirer profit des recherches menées au Centre dans votre vie concrète.

Par les équipes de recherche

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

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

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

Dans le Laboratoire du métabolisme et du vieillissement du cerveau, dirigé par Stephen Cunnane, directeur du Centre de recherche, nous étudions le métabolisme des oméga-3 lors du vieillissement, ainsi que leurs rôles dans le maintien de la vitalité du cerveau et de son bon fonctionnement.

2. Quand l'appétit va, tout va

Ne soyez pas gêné si vous avez une bonne fourchette ! Avoir bon appétit est souvent mal perçu dans nos sociétés d'abondance et de problèmes liés à l'excès de poids. Toutefois, avoir de l'appétit n'est pas nécessairement lié au poids ni à la présence de maladies chroniques. Si l'alimentation est saine, c'est plutôt l'indicateur d'une bonne santé physique et mentale, d'une qualité de vie et de relations sociales plus satisfaisantes. De plus, une baisse de l'appétit entraîne une perte de poids souvent non souhaitée et potentiellement nocive. Depuis 2003, l'étude longitudinale NuAge, dirigée par la chercheuse Hélène Payette, rencontre annuellement 1 800 personnes âgées de 68 à 82 ans dans le but de mieux comprendre comment la nutrition influence le cours du vieillissement et la qualité de vie.

3. «Naturel» ne veut pas dire inoffensif !

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

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



4. Vive les fruits et les légumes !

Fruits et légumes ne vous donnent pas seulement du plaisir : ils vous arment aussi contre un ennemi subtil : le stress oxydatif.

Notre organisme doit faire face à un paradoxe, explique le chercheur Abdel Khalil : l'oxygène est nécessaire à notre survie, mais ce gaz peut aussi devenir toxique si les moyens de défense naturels de l'organisme sont affaiblis. Environ 5 % de l'oxygène que l'on respire est en effet transformé en molécules chimiques qui peuvent être néfastes pour les cellules du corps. Ces molécules chimiques sont appelées « radicaux libres » : ce sont des molécules instables qui s'attaquent aux molécules avoisinantes et qui provoquent des dommages - d'où leur nom de «molécules prooxydantes ». Une des théories qui explique le vieillissement fait de ces radicaux libres un des principaux responsables.

Notre organisme a cependant développé un système de protection contre les radicaux libres, appelé « système antioxydant ». Ces antioxydants se « sacrifient » en réagissant avec les radicaux libres afin de protéger nos cellules des effets nocifs des radicaux libres.

Le système antioxydant combine un composant produit par l'organisme (enzyme) avec un composant externe, notamment les vitamines et d'autres éléments présents dans les aliments. En situation normale, il existe un équilibre entre la quantité de radicaux libres et les molécules antioxydantes. Une surproduction de radicaux libres ou une diminution d'antioxydants dans le sang provoque un déséquilibre dans l'organisme, qu'on appelle le « stress oxydatif ». Ce dernier est associé à plusieurs maladies plus courantes avec l'âge, comme le diabète, les maladies cardio-vasculaires, la cataracte, la maladie de Parkinson ou la maladie d'Alzheimer.

La consommation d'aliments riches en antioxydants (fruits et légumes) joue un rôle important dans le maintien de l'équilibre antioxydant/prooxydant et par conséquent dans la prévention des maladies associées au stress oxydatif.

Dans le cadre de l'étude NuAge, une étude pilote a été réalisée au CDRV pour vérifier le lien entre l'alimentation et les niveaux d'antioxydants dans le sang. Les résultats obtenus montrent que les niveaux d'antioxydants dans le sang augmentent en fonction du nombre de fruits et légumes consommés quotidiennement.

5. De l'exercice, pour moins chuter

Moins d'une demi-seconde : c'est le temps moyen dont nous disposons pour réaliser que l'on a perdu l'équilibre et faire le pas approprié pour éviter une chute. Dans une étude sur l'évaluation du rétablissement de l'équilibre des personnes âgées en situation extrême, des chercheurs du CDRV ont démontré que c'est la puissance musculaire de nos membres inférieurs qui est le plus utile pour éviter une chute. La puissance musculaire, ce n'est pas seulement la force musculaire : c'est sa combinaison avec la vitesse du mouvement.

Une bonne façon de diminuer les risques de chutes quand on vieillit, pourrait donc être de faire de l'exercice pour conserver le tonus musculaire et la rapidité de mouvement de nos jambes. Faire de l'exercice pourrait également nous aider à conserver notre équilibre et notre temps de réaction, deux facteurs qui contribuent aussi à diminuer les risques de chutes. Il faut cependant bien connaître ses limites et prendre les mesures nécessaires pour ne pas augmenter le nombre de situations pouvant provoquer une chute.

Cette étude est le fruit du doctorat en génie mécanique que mène Alessandro Telonio au sein du Laboratoire de biomécanique du mouvement de Cécile Smeesters, avec la collaboration d'Hélène Corriveau, deux chercheurs du CDRV.



6. Ne laissez pas tomber la marche

Quand on est déjà tombé une fois, on ne veut pas que cela se reproduise. Notre désir de bouger doit souvent composer avec de nouvelles craintes. La confiance revient cependant en bougeant !

À la retraite, les personnes ont le temps de réaliser bien des rêves et de s'impliquer dans des activités qui leur plaisent. Sortir à l'extérieur, faire de grandes marches, prendre le temps de voir des amis... Une personne sur trois risque cependant de tomber lors de ces activités.

Les chutes surviennent habituellement dans l'environnement immédiat, dans l'appartement ou autour de la maison. Elles peuvent avoir des conséquences sérieuses, et s'accompagner de blessures ou de fractures - la fracture de la hanche est particulièrement redoutable, car elle induit souvent une perte d'autonomie irréversible.

Heureusement, on peut prévenir les chutes. Les personnes qui trébuchent facilement ou qui sont tombées pendant la dernière année devraient absolument en parler à leur médecin et faire avec lui l'inventaire des causes possibles de chute. La prise inadéquate de médicaments, la faiblesse musculaire, les troubles de l'équilibre ou les séquelles d'une maladie chronique ne sont que quelques exemples des causes fréquentes auxquelles on peut remédier. Il faut rapidement s'y attaquer avant que la peur de tomber n'interfère avec les activités quotidiennes. Restreindre vos déplacements n'est pas une solution. Au contraire, moins vous marchez, plus vous perdrez vos forces. Un bon programme d'activité physique, supervisé par un professionnel est souvent le meilleur moyen de repartir sur le bon pied, conseille le chercheur Dr Pierre-Michel Roy.



7. Pliez... sans casser

Plusieurs activités de la vie quotidienne demandent une certaine flexibilité, que ce soit pour mettre ses chaussettes, attraper un vase sur la tablette du haut, ramasser un sou noir par terre ou s'agenouiller pour arracher les mauvaises herbes! Qui plus est, l'incapacité d'une personne âgée à effectuer plusieurs de ces tâches peut être suffisante pour la rendre dépendante des autres et même incapable d'habiter seule.

Il y a toutefois de l'espoir : les recherches démontrent que l'exercice en flexibilité (par exemple les étirements doux ou le yoga) permet de maintenir un bon niveau de souplesse lorsqu'on l'intègre à un programme d'exercice complet. Au laboratoire de composition corporelle et métabolisme du CDRV, la chercheuse Isabelle Dionne s'intéresse à la pratique régulière d'activités physiques et à leur impact sur la santé physique des personnes âgées.

8. L'activité physique, un puissant médicament !

L'activité physique contribue à la baisse du mauvais cholestérol (LDL), à l'augmentation du bon cholestérol (HDL) et à la baisse du risque du diabète de type 2. Rester en forme permet aussi un meilleur contrôle de la glycémie, augmente la sensation de bien-être physique et psychologique, diminue le stress, améliore la qualité du sommeil, accroît la force et l'endurance musculaire, en plus de retarder la perte d'autonomie liée au vieillissement.

Mais au fait, qu'est-ce que l'activité physique? Les sports, le jogging, la musculation, bien sûr... Mais c'est aussi le ratissage des feuilles mortes, l'utilisation des escaliers au travail, le lavage des vitres à la main, les déplacements en vélo ou à pied pour se rendre au travail ou à l'épicerie, les loisirs...

Au laboratoire de composition corporelle et métabolisme du CDRV, les travaux de Isabelle Dionne, portent sur l'effet d'interventions spécifiques en activité physique sur la sarcopénie (perte de masse musculaire associée au vieillissement), le risque cardiovasculaire et de diabète de type 2.

9. Faire reculer l'obésité

Trente minutes à une heure d'activités physiques quotidiennes, une saine alimentation : il n'y a pas cent façons de faire reculer l'obésité et de limiter son impact sur la santé, indique le chercheur Martin Brochu.

Les données indiquent que les aînés risquent davantage que les moins de 65 ans de souffrir d'hypertension, de problèmes de cholestérol sanguin, de diabète ou de maladies coronariennes. Ces problèmes seraient attribuables, entre autres, à une diminution du niveau d'activité physique et à une augmentation des problèmes d'obésité - plus particulièrement le petit «coussin» de graisse qui se loge au niveau de l'abdomen en vieillissant.

Les études démontrent que la pratique régulière d'activités physique, conjuguée à une saine alimentation, peut aider à diminuer les risques ou l'impact des maladies associées à l'obésité, et ce même sans perte de poids. Mais que faire ? Ce n'est pas si compliqué : trouvez une activité qui vous intéresse, que vous aimez pratiquer seul ou entre amis : marcher, jouer aux quilles, rouler en bicyclette, nager, jardiner, etc. Ensuite, allez-y à votre rythme. Visez une première étape de 30 minutes par jour en une seule fois si vous pouvez, ou bien en plusieurs petites séances. Par la suite, essayez d'augmenter votre temps d'activité physique pour atteindre 45 à 60 minutes, selon vos capacités. Finalement, essayez d'être actif tout au long de l'année afin de maximiser ou de maintenir les bienfaits pour votre santé.



10. Par où aller pour trouver Saint-Glinglin?

Passer deux fois plutôt qu'une devant un panneau de signalisation vaut mieux que de freiner brusquement sur la route pour le lire... au risque de provoquer un carambolage.

Lorsque l'on conduit dans un environnement qui nous est moins familier, il nous arrive souvent de chercher notre chemin. Trouver l'information devient parfois difficile, car certaines intersections présentent une grande quantité de panneaux de signalisation.

Les recherches portant sur la capacité à traiter l'information indiquent que les automobilistes âgés prennent plus de temps que les automobilistes plus jeunes pour lire les panneaux routiers. De plus, bien souvent les automobilistes âgés n'arrivent pas à repérer correctement du premier coup l'information recherchée lorsque plusieurs panneaux sont présents. Cela s'explique par le fait que la capacité d'attention se modifie avec l'âge, ce qui a pour effet de rendre plus difficile le traitement de plusieurs informations présentées simultanément.

Une bonne stratégie, dans ce type de situation, est de repasser deux fois au même endroit pour mieux prendre connaissance de la signalisation routière. Cela peut réduire le stress et éviter les erreurs d'orientation ou les risques d'accidents. C'est ce qui ressort des études de Thérèse Audet, effectuées dans le laboratoire de sécurité routière qu'elle dirige comme chercheure au CDRV.

11. Il n'y a pas d'âge pour influencer la société

Pour améliorer les rapports entre les générations et contribuer à faire une place de choix aux aînés, il importe qu'un nombre plus grand d'aînés fassent entendre leur voix et acceptent des postes de responsabilité. Contrairement aux idées préconçues, les aînés sont porteurs de changement. Ils ne sont pas seulement de simples gardiens des traditions !

Les aînés engagés dans la défense de causes sociales ou d'intérêts spécifiques des aînés en tant que groupe social en émergence, sont les premiers à décrier que ce sont toujours les mêmes qui acceptent de jouer un rôle de leadership. Engagés, les aînés ne s'en portent que mieux. La satisfaction tirée au plan psychosocial rejaillit sur leur santé globale, estiment la chercheuse Marie Beaulieu et sa collègue Suzanne Garon de l'Université de Sherbrooke.

12. Les mauvaises nouvelles ? À petite dose...

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

Dans la construction de leur sentiment de sécurité ou d'insécurité, les aînés adoptent une posture critique face aux médias contemporains qui ressassent moult fois par jour la même nouvelle. Insidieusement, ces informations dérangent parfois plus qu'elles ne renseignent. Pris au premier degré, le contenu des nouvelles est un vecteur potentiel de regards sombres sur notre société qui, pourtant, a un faible taux de criminalité. Un bon soutien social, de sains comportements de protection et une vie active sont des gages d'un sentiment de sécurité.

13. Cogitez, pour faire aller vos méninges

Lire, faire des mots croisés, des sudokus ou d'autres activités intellectuelles stimulantes, rencontrer nos amis ou faire de l'exercice tout au long de notre vie : toutes ces activités gardent notre cerveau en santé. C'est en tout cas ce qui ressort de nombreuses études. L'engagement dans des activités de loisirs stimulantes sur le plan physique, cognitif ou social permettrait de repousser l'apparition de troubles cognitifs chez les personnes âgées. Ces activités seraient même un facteur protecteur contre l'apparition de troubles cognitifs, comme ceux que l'on rencontre dans la maladie d'Alzheimer.



Les chercheurs donnent le nom de « réserve cognitive » à l'effet protecteur qu'aurait cette gymnastique du cerveau. Notre niveau de scolarité ou le type d'emploi occupé durant notre vie auraient les mêmes effets sur notre cerveau et la santé cognitive. Plus spécifiquement, le concept de réserve cognitive fait référence à nos compétences cognitives innées, c'est-à-dire celles qui nous sont transmises par nos parents. Combinées à notre expérience de vie, ces compétences forment notre «réserve» d'habiletés qui nous permettent d'agir, mais aussi de faire face à un certain nombre de pathologies. Concrètement, une personne ayant davantage de réserve cognitive serait capable de mieux résister à la maladie d'Alzheimer. Cela ne veut pas dire qu'elle ne développera pas la maladie, mais comme son cerveau possède davantage de ressources, il sera capable de résister plus longtemps aux effets dommageables de la maladie. Donc, fermez votre téléviseur... et faites aller vos méninges ! (Nathalie Bier)

14. On peut toujours apprendre

Plus on garde un niveau d'implication élevé dans des activités diverses, plus on développe de stratégies pour retenir l'information qui peuvent nous outiller pour demeurer autonome lorsqu'un problème de santé survient, comme la maladie d'Alzheimer ou un accident vasculaire cérébral (AVC).

L'équipe du professeur Johanne Desrosiers s'intéresse aux facteurs qui déterminent l'engagement des personnes âgées dans leurs activités courantes et leurs rôles sociaux. Les travaux de doctorat de Chantal Viscogliosi, l'une de ses étudiantes, montrent qu'après un incident de santé comme un AVC, la plupart des personnes qui retournent à domicile reprennent progressivement leurs activités, malgré des problèmes cognitifs (perte de mémoire, du sens de l'organisation, du langage ou de l'attention). Même en présence de problèmes cognitifs, elles redeviennent capables de préparer des repas, faire les courses, gérer les finances ou s'adonner à des loisirs. La grande conclusion : on peut toujours apprendre, surtout si on utilise des stratégies efficaces!

15. N'ayez crainte des vaccins

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

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

16. ne craignez pas le stress...

Est-ce que les maladies qu'une personne subit au cours de sa vie sont forcément néfastes? Le stress, en soi, représente une source de développement de réactions physiologiques bénéfiques pour l'organisme : il augmente et rend plus performants nos anticorps, notre système antioxydant et les molécules antistress. Pour mieux vieillir, il n'est donc pas néfaste de s'adapter au stress, que celui-ci soit déclenché naturellement ou à la suite d'une intervention médicale. À l'inverse, un stress démesuré bloque la capacité de réaction du corps, ce qui rend la personne beaucoup plus vulnérable. Depuis de nombreuses années, l'équipe du Dr Tamàs Fülöp travaille à identifier les déterminants cellulaires d'une meilleure résistance aux stress, afin d'aider les personnes âgées à mieux résister aux stress physiologiques et pathologiques répétés.

17. S'entourer pour mieux aider!

À la suite d'un problème de santé, le soutien fourni par les proches est déterminant dans la manière dont une personne récupère ses capacités et reprend ses activités. Lorsque le proche-aidant vise l'autonomie et le bien-être psychologique de la personne dont il prend soin, celle-ci récupère mieux.

Les travaux de doctorat de Chantal Viscogliosi, menés sous la supervision des chercheuses Chantal Caron et Johanne Desrosiers, montrent qu'à la suite d'un accident vasculaire cérébral (AVC), certaines formes d'aide sont plus favorables que d'autres pour maintenir et améliorer les capacités des personnes ayant des problèmes cognitifs relatifs à la mémoire, l'attention, la capacité d'organisation ou au langage. Lorsque l'aidant comprend ces différents problèmes et qu'il intervient en stimulant la personne, en l'aidant à résoudre des problèmes ou en lui offrant un soutien psychologique plutôt que de faire les choses à sa place, la personne en convalescence maintient davantage ses capacités et ses activités valorisantes. Par ailleurs, lorsque d'autres personnes de l'entourage s'impliquent, le proche-aidant principal peut davantage consacrer du temps pour soutenir les rôles sociaux, tels les loisirs de la personne en perte d'autonomie. Au total, tout le monde y trouve une plus grande satisfaction.



18. Prendre soin des autres... et de soi

Aider un proche en perte d'autonomie est une « vocation » qui comprend des contraintes, mais amène aussi des retombées positives, tant pour la personne qui reçoit l'aide que pour celle qui l'offre. À condition de prendre soin de soi d'abord, le proche-aidant peut poursuivre son rôle plus longtemps et de façon plus harmonieuse.

L'équipe du professeur Chantal Caron constate que les proches-aidants ont une meilleure santé physique et mentale lorsqu'ils trouvent des occasions de discuter avec d'autres personnes qui vivent des situations semblables, échangent des trucs pour résoudre certains problèmes, prennent du temps pour eux-mêmes, ou acceptent l'aide de l'entourage ou des services sociaux et de santé.

Les travaux de Chantal Caron visent à développer et évaluer des interventions utiles pour soutenir les aidants dans leur rôle. Son équipe fournit aux familles des pistes de solutions aux problèmes liés à leur situation de soin, afin de favoriser et de promouvoir leur qualité de vie.

19. Trouvez l'équilibre !

Nous sommes tous occupés – et à tout âge probablement. Travail et bénévolat, loisirs seul ou en groupe, tâches quotidiennes (les courses ou le ménage) nous occupent largement. Parfois, on peut avoir l'impression de perdre le contrôle sur son horaire. Quand ce sentiment survient, il est probablement grand temps de rééquilibrer son style de vie, afin de rester en bonne santé physique et mentale, conseille la chercheuse Johanne Desrosiers.

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



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

20. La musique, ça fait du bien

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

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