

Bien vieillir : la science du mieux vivre

Un message de l'équipe de recherche de l'ÉLCV

Voici l'édition 2017 de *Bien vieillir*, le bulletin annuel destiné aux plus de 51 000 participants de *l'Étude longitudinale canadienne sur le vieillissement* (ÉLCV).

L'étude en est maintenant à sa septième année et nous avons fait d'importants progrès afin d'atteindre notre objectif ultime qui consiste à recueillir des données auprès de 51 000 Canadiens et Canadiennes pendant vingt ans. L'ÉLCV est une étude longitudinale, ce qui signifie que nous recueillerons des données auprès de nos participants plusieurs fois pendant deux décennies. Cette caractéristique est, entre autres, ce qui rend l'ÉLCV unique et très précieuse pour les chercheurs.

Si vous réfléchissez aux vingt dernières années de votre vie, vous pourriez être surpris de voir à quel point les choses ont changé. Peut-être avez-vous changé d'emploi, déménagé dans une nouvelle ville, accueilli une nouvelle personne au sein de votre famille ou vécu un changement au niveau de votre santé physique ou mentale. Maintenant, imaginez les changements qui pourraient se produire dans les vingt prochaines années! En partageant de l'information avec l'ÉLCV, vous offrez aux chercheurs une occasion unique d'explorer les facteurs physiologiques, psychologiques, physiques et socioéconomiques qui influencent le vieillissement pour trouver des moyens d'aider les générations futures à vivre plus longtemps et en meilleure santé.

Dans ce bulletin, nous vous présenterons les progrès réalisés par l'ÉLCV à ce jour, vous y trouverez des informations sur l'évolution

de notre collecte de données et de passionnantes nouvelles concernant les développements des plus récentes phases de l'étude. Vous en apprendrez davantage sur les autres participants et découvrirez comment vos données contribuent à d'importantes recherches en santé.

Comme participant à l'ÉLCV, vous êtes notre partenaire le plus précieux. L'information que vous partagez avec nous est la pierre d'assise de notre étude et l'ensemble de la communauté scientifique vous remercie de votre participation continue. Merci encore pour votre engagement envers la recherche canadienne sur la santé et le vieillissement. Nous sommes impatients de vous tenir informés de nos avancées, et ce, pour de nombreuses années à venir.

Portrait des participants à l'ÉLCV

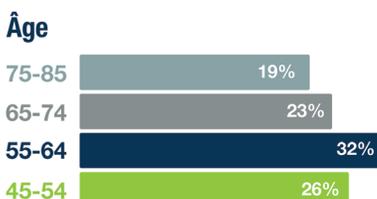
51,000 Nombre total de participants

21,000 Entrevues téléphoniques

30,000 Entrevues à domicile



Homme 49% **Femme 51%**



Quelques problèmes de santé courants:



Sur une note positive:



Pleins feux sur les participants à l'ÉLCV



Acteur, artiste vocal et écrivain, **Mur Meadows**, 55 ans. Il s'est joint à l'ÉLCV en 2014.

Q: Pourquoi pensez-vous que la recherche liée à la santé et au vieillissement est importante?

R: La population des aînés canadiens est en croissance, et l'acquisition de connaissances en lien avec les effets du vieillissement sur notre santé aidera les générations futures.

Q: Qu'espérez-vous que l'ÉLCV accomplisse?

R: En recueillant des données auprès de plus de 51 000 personnes au Canada, les professionnels de la santé pourront en savoir davantage sur l'influence profonde du mode de vie d'un individu et son environnement sur son avenir et son vieillissement.

Q: Comment abordez-vous le vieillissement en santé? Quelle est votre philosophie pour vieillir en santé?

R: Mon approche {pour vieillir en santé} est d'éviter la restauration rapide et les aliments transformés, de limiter la quantité de sucre que je consomme, de faire l'effort de bien dormir, de rester hydraté et de faire de l'exercice chaque jour. J'ai aussi plusieurs passions, et je réalise mes rêves d'enfance. De plus, je suis spirituel et je médite régulièrement pour soulager le stress et l'inquiétude. Ma philosophie est de rester en contact avec mon enfant intérieur, avoir le sens du jeu, être curieux et rire souvent.



Coureuse de compétition âgée de 84 ans, **Alice Cole** a récemment été nommée Athlète de l'année par la Fédération québécoise d'athlétisme. Elle s'est jointe à l'ÉLCV en 2014.

Q: Pourquoi pensez-vous que la recherche liée à la santé et au vieillissement est importante?

R: Les résultats de la recherche permettent de démontrer qu'être actif à un âge avancé contribue à une vieillesse heureuse. Le fait de pratiquer un sport, quel qu'il soit, procure une grande confiance en soi. Cela permet au corps et à l'esprit de rester alertes.

Q: Qu'espérez-vous que l'ÉLCV accomplisse?

R: J'espère que l'ÉLCV saura faire la démonstration qu'être actif et que bouger, ne serait-ce que marcher, sont des éléments qui permettent de vivre longtemps et en santé.

Q: Comment abordez-vous le vieillissement en santé. Quelle est votre philosophie pour vieillir en santé?

R: Pour moi, ça consiste à ne pas s'imposer de barrières et à ne jamais dire « je suis trop vieux pour ceci ou pour cela ». On n'est jamais trop âgé pour pratiquer une activité sportive! Il suffit d'y aller à son rythme et d'être bien guidé.



Denise Barrette, 70 ans, s'est jointe à l'ÉLCV en 2014.+

Q: Pourquoi avez-vous accepté de participer à l'ÉLCV?

R: Si l'étude a besoin de 51 000 personnes, il faut bien que quelqu'un s'y prête. C'est pour ça que j'ai accepté de participer à l'ÉLCV.

Q: Pourquoi pensez-vous que la recherche liée à la santé et au vieillissement est importante?

R: C'est important d'avoir beaucoup de données sur de nombreuses années pour aider la recherche. Personnellement, ça me permet de me tenir au courant de ma propre condition physique et mentale : ma densité osseuse, mon équilibre, ma mémoire, par exemple.

Q: Qu'espérez-vous que l'ÉLCV accomplisse?

R: J'espère que l'ÉLCV permettra de trouver des solutions aux maladies dégénératives.



Le comité des opérations de l'ÉLCV.
Hamilton, ON. Juillet 2017

Merci à nos partenaires

L'ÉLCV bénéficie du soutien financier des Instituts de recherche en santé du Canada, de la Fondation canadienne pour l'innovation, de bailleurs de fonds et de partenaires provinciaux, ainsi que d'universités et d'instituts de recherche affiliés. Pour obtenir la liste complète de nos partenaires, veuillez consulter le site : www.clsa-elcv.ca/fr/partenaires

Nous continuons d'organiser des événements pour vous témoigner de notre appréciation et vous présenter des projets de recherche utilisant vos données. Tous les événements sont diffusés en direct sur le site Web de l'ÉLCV. De plus, les enregistrements suivants sont maintenant disponibles pour consultation :

Inscrivez-vous aux prochains événements à l'adresse clsa-elcv.eventbrite.com

Université de Victoria — « *La cognition dans l'ÉLCV* »
(présentation en anglais)

Université de Calgary — « *Mise à jour sur la recherche de l'ÉLCV* » (présentation en anglais)

Université McGill — « *Mangez mieux pour vivre mieux... plus longtemps* »

Université du Manitoba — « *Vivre plus longtemps, vivre mieux : éclairages apportés par l'ÉLCV* »
(présentation en anglais)

Université de Sherbrooke — « *Médicaments et déprescription : Pour qui? Pourquoi? Comment?* »



N'oubliez pas de nous aviser si vos coordonnées changent. Il est très important pour nous de rester en contact avec vous. Si vous avez un courriel, n'hésitez pas à nous le donner. Les communications par voie électronique nous permettent de réduire les coûts liés aux envois postaux et d'allouer plus de ressources aux activités de recherche de l'ÉLCV. Pour nous transmettre votre courriel et modifier vos coordonnées, vous pouvez visiter :

www.clsa-elcv.ca/modifier-vos-coordonnees

info@clsa-elcv.ca

1-866-999-8303

Rappel pour le numéro d'assurance maladie (carte Santé)

Alors que nous entamons la prochaine étape de l'étude, il est important que vos coordonnées soient à jour. Si vous avez accepté de nous donner votre numéro d'assurance maladie (carte Santé), mais que vous ne l'aviez pas au moment de votre entrevue, veuillez communiquer avec l'ÉLCV en composant le 1-866-999-8303 afin que nous puissions l'ajouter à votre dossier.

Pour obtenir les dernières nouvelles de l'ÉLCV, visitez le www.clsa-elcv.ca



YouTube