

# Bien vieillir : la science du mieux vivre



## Message de l'équipe de recherche de l'ÉLCV

**N**ous vous présentons *Bien vieillir*, un bulletin destiné aux participants de l'Étude longitudinale canadienne sur le vieillissement (ÉLCV). À pareille date l'an dernier, nous avons recruté 26 000 participants. Cette année, vous êtes plus de 40 000 à prendre part à l'ÉLCV. Merci de votre participation!

Vous trouverez dans ce bulletin les plus récentes nouvelles au sujet de l'ÉLCV et quelques moments marquants de la dernière année. Grâce à un portrait des participants à ce jour, vous pourrez savoir comment vous évaluez votre santé et votre satisfaction à l'égard de la vie et comment vous vous impliquez au sein de votre communauté.

Ce numéro porte plus particulièrement sur la santé

sociale. Au fil du vieillissement, nous vivons des changements qui ne touchent pas seulement notre santé physique, mais également notre réseau social. Des recherches ont déjà montré que l'engagement social peut améliorer la santé mentale et le bien-être. En revanche, l'isolement social est associé avec la dépression et un sentiment de vulnérabilité. Pour discuter de ce sujet, nous nous sommes entretenus avec le Dr Andrew Wister, chercheur de l'ÉLCV à l'Université Simon Fraser, en Colombie-Britannique.

Nous sommes heureux de donner la parole à quatre participants (deux dans le bulletin en français et deux autres dans la version anglaise) qui partagent avec vous leur expérience au sein de l'étude.

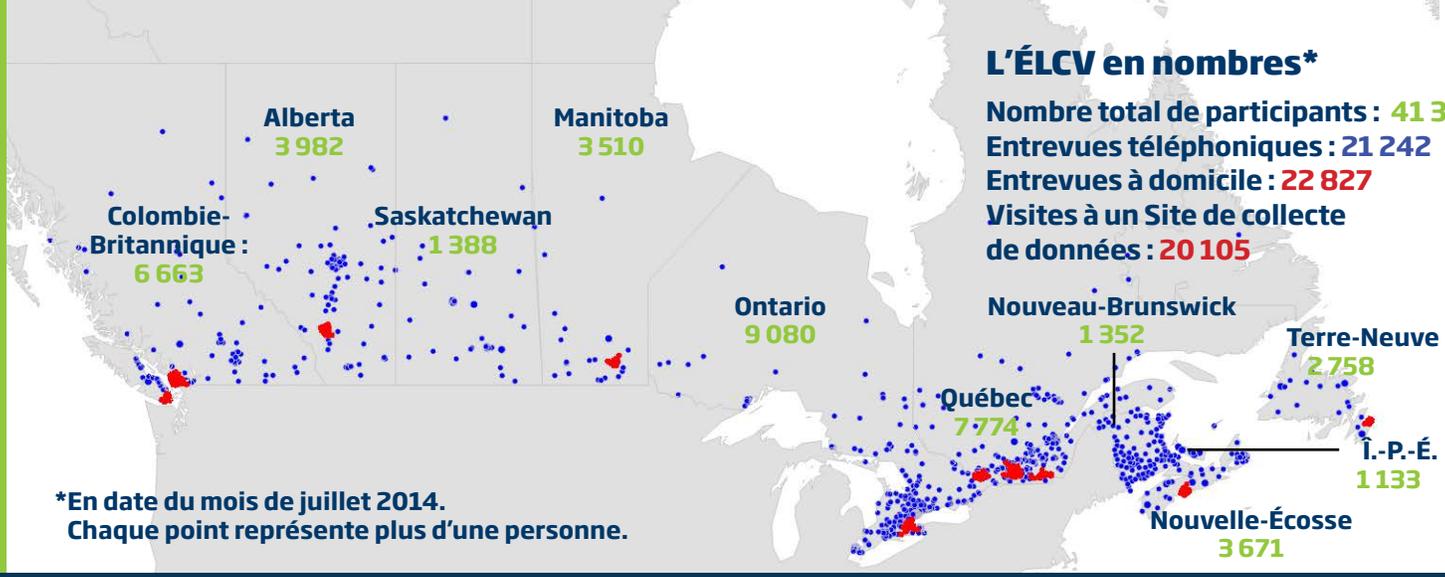
Nous espérons que vous apprécierez lire ce qui les motive à participer activement à l'ÉLCV.

Les derniers mois ont été palpitants pour l'ÉLCV. Tous nos participants pour le volet téléphonique de l'étude sont maintenant recrutés. Vous êtes plus de 20 000 participants à prendre part à ce volet. Nous vous en remercions! En juin 2014, les données recueillies dans le cadre de ces entrevues ont été préparées afin que les chercheurs puissent commencer à les analyser. Pour en savoir plus sur les projets de recherche approuvés, consultez [le site Web de l'ÉLCV](#).

Encore une fois, nous vous remercions de votre participation à l'étude. Il nous tarde de partager avec vous les récents progrès de l'ÉLCV.



À gauche : Sarah Gibson et Johanna Berryman, étudiantes à l'Université de Victoria, parlent de l'ÉLCV lors d'une séance de présentation d'affiches en mars 2014. Au centre : la cérémonie d'inauguration en mai 2014 du site de l'ÉLCV de Vancouver avec (de gauche à droite) Teresa Liu-Ambrose, Heather Stewart, Max Cynader et Susan Kirkland. À droite : L'ÉLCV a offert des visites guidées des Sites de collecte de données de Hamilton et d'Ottawa (sur la photo) au printemps 2014.



**L'ÉLCV en nombres\***

Nombre total de participants : **41 347**  
 Entrevues téléphoniques : **21 242**  
 Entrevues à domicile : **22 827**  
 Visites à un Site de collecte de données : **20 105**

\*En date du mois de juillet 2014.  
 Chaque point représente plus d'une personne.

**Portrait des participants de l'ÉLCV**

Par sexe

**48 % Hommes** ♂  
**52 % Femmes** ♀

Par groupe d'âge

**26 %** ont entre **45** et **54** ans  
**32 %** ont entre **55** et **64** ans  
**23 %** ont entre **65** et **74** ans  
**19 %** ont entre **75** et **85** ans

Où habitez-vous?

**16 % Milieu rural**  
**84 % Milieu urbain**



Avec qui habitez-vous?

**23 %** vivent seuls  
**77 %** ne vivent pas seuls

Comment évaluez-vous votre santé?



**20 %** Excellente  
**40 %** Très bonne  
**29 %** Bonne  
**9 %** Passable  
**2 %** Mauvaise

Êtes-vous à la retraite?

**43 %** ne sont pas retraités  
**11 %** sont partiellement retraités  
**46 %** sont complètement retraités



Êtes-vous satisfaits à l'égard de la vie?

**86 %** sont satisfaits  
**4 %** sont neutres  
**10 %** ne sont pas satisfaits

Participez-vous à des activités dans votre communauté au moins une fois par semaine?

**52 %** ont participé à des activités familiales ou avec des amis à l'extérieur de leur domicile  
**52 %** ont pratiqué un sport ou fait une activité physique  
**19 %** ont fait des activités bénévoles ou de bienfaisance



**Avertissement :** ces statistiques incluent tous les participants recrutés en date du mois de juillet 2014. Ces données sont donc partielles et pourraient ne pas refléter avec justesse les caractéristiques de l'échantillon complet de 50 000 participants.



La Dre Cynthia Balion (à gauche), directrice de la Biobanque de l'ÉLCV, devant les congélateurs cryogéniques où sont entreposés plus de 700 000 échantillons de sang et d'urine.

## À quoi serviront les échantillons de sang et d'urine dans l'ÉLCV?

Lorsque le recrutement sera terminé, les chercheurs autorisés pourront avoir accès aux échantillons de sang et d'urine pour étudier les aspects biologiques du vieillissement. Ils examineront les échantillons à la recherche de molécules pouvant les informer sur le fonctionnement du corps humain. Ils feront également des analyses dans le but d'identifier de nouveaux indicateurs associés à la santé, à la maladie et au vieillissement.

Tous les échantillons de sang et d'urine recueillis dans le cadre de l'étude sont conservés et analysés dans un seul lieu : [la Biobanque de l'ÉLCV](#), située à l'Université McMaster, à Hamilton. À ce jour, plus de 700 000 échantillons y sont entreposés dans des congélateurs à azote liquide à une température de  $-190^{\circ}\text{C}$ . En comparaison, la température la plus froide enregistrée en Antarctique était de  $-93,2^{\circ}\text{C}$ !

La Biobanque héberge également un laboratoire dédié à l'analyse des échantillons. [Le Centre de génétique et d'épigénétique de l'ÉLCV](#), situé à l'Université de la Colombie-Britannique, à Vancouver, permettra quant à lui d'analyser plus en profondeur les gènes associés au vieillissement et aux maladies complexes.

### L'ÉLCV sur le Web

Étude longitudinale sur le vieillissement :  
<http://bit.ly/étude-vieillissement>

L'importance d'une bonne alimentation chez les aînés :  
<http://bit.ly/bonne-alimentation>

*Are we living longer and better? Study suggests yes :*  
<http://bit.ly/Live-Longer>

*How to live to be 100 :*  
<http://bit.ly/live-to-100>

Dans les médias

**Les entrevues de mi-parcours de l'ÉLCV ont débuté.** Ces entrevues sont prévues environ 18 mois après la première entrevue téléphonique ou visite à un Site de collecte de données. Elles se font par téléphone et durent environ 35 minutes. En plus de recueillir quelques informations supplémentaires sur la santé et le bien-être, ces entrevues servent à garder le contact avec les participants.

Rester en contact

# Questions et réponses : aspects sociaux du vieillissement



**Dr Andrew Wister**

Le **Dr Andrew Wister** est directeur du [Département de gérontologie à l'Université Simon Fraser](#) où il enseigne également. Chercheur au sein de l'ÉLCV, il est aussi président du [Conseil national des aînés \(CNA\)](#). Le CNA procède actuellement à une [consultation nationale sur l'isolement social des aînés](#).

## Que souhaitez-vous apprendre sur les aspects sociaux du vieillissement avec l'ÉLCV?

L'ÉLCV recueille des informations sur les aspects sociaux qui changent au fur et à mesure que nous vieillissons, comme l'état matrimonial, les conditions de logement, les réseaux de soutien social, les soins donnés et reçus, l'emploi et la retraite, ainsi que sur plusieurs indicateurs de qualité de vie. En combinant ces informations avec d'autres renseignements sur la santé et les maladies, nous serons en mesure d'en apprendre plus sur les facteurs menant à l'isolement social, tel que la fragilité, et sur l'impact de l'isolement sur la qualité de vie des aînés. Nous avons besoin de bonnes études pour mieux comprendre ces phénomènes et les moyens de remédier aux problèmes qui en découlent.

## Quelle est l'importance de l'engagement social quand nous vieillissons?

L'engagement social, que nous pouvons définir simplement par le maintien de relations sociales de qualité, est fondamental pour maintenir un style de vie sain en vieillissant, se sentir connecté aux autres et avoir un sentiment d'appartenance, être motivé à faire des activités physiques et bien manger, et se sentir apte à redonner aux plus jeunes et à la société.

En 2010, [un rapport du Conseil national des aînés \(CNA\)](#) a indiqué que le vieillissement actif est profitable pour les aînés, et pour la société en général. Pour les aînés, un mode de vie actif peut prolonger l'indépendance, élargir la participation dans la collectivité et la société, contribuer à la gestion de maladies chroniques et prévenir une mauvaise santé. Par

exemple, un esprit actif peut aider à éviter des pertes de mémoire et renforcer le bien-être mental, ce qui prévient l'apparition de maladies comme la dépression et l'anxiété.

## Quels sont les impacts de l'isolement?

L'isolement social peut mener à la dépression et au sentiment d'être coupé de la société. Les individus isolés peuvent également éprouver beaucoup de stress et d'anxiété, et avoir moins de résilience lorsqu'ils doivent faire face aux aléas normaux de la vie associés au vieillissement. L'isolement peut être ressenti dans les activités de la vie quotidienne nécessaires pour prendre soin de soi, comme consulter un professionnel de la santé en cas de besoin. Tout le monde s'est senti isolé à un moment ou l'autre, mais l'isolement chronique peut engendrer des conséquences beaucoup plus sérieuses.

## Que peuvent faire les gens pour conserver des liens sociaux forts en vieillissant?

L'une des choses les plus importantes est d'entretenir des relations sociales quand on est plus jeune et de les conserver ensuite au fil des ans. Être actif dans sa communauté, que ce soit en aidant un voisin, en faisant du bénévolat ou en participant aux activités d'un club du troisième âge, est essentiel pour conserver un réseau fort tout en diminuant les risques d'isolement social chronique.

Un [rapport du CNA](#) publié en 2010 s'est penché sur le bénévolat chez les aînés et son impact sur le vieillissement positif et actif. On y indique que le fait rester en contact avec sa communauté en faisant du bénévolat renforce les réseaux sociaux, améliore l'accès à l'information et au soutien, et réduit la probabilité d'isolement.

Des expériences inattendues peuvent faire obstacle au maintien d'un réseau social fort, mais nous devons encourager les contacts avec la communauté et favoriser les programmes de soutien qui visent à réduire l'isolement social autant que possible. Parfois, une seule personne peut faire une différence dans la vie de quelqu'un qui a l'impression de n'avoir personne vers qui se tourner pour obtenir de l'aide.

Pour lire l'entrevue complète, visitez le :  
[www.clsa-elcv.ca/fr](http://www.clsa-elcv.ca/fr)

# Champions de l'ÉLCV



**Thérèse**  
Windsor, QC

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

J'ai bien aimé l'approche de la personne qui m'a contactée la première fois. Quand elle m'a expliqué l'étude, j'étais motivée à mieux connaître l'état général de ma santé. J'ai apprécié recevoir une documentation explicative. C'était rassurant de consulter le tableau décrivant la spécificité des tests et l'explication pertinente des recherches. Depuis quelques années, j'ai des problèmes de santé, donc j'ai pris conscience qu'en vieillissant, je serais davantage susceptible d'en développer d'autres. Comme dit l'adage : *Mieux vaut prévenir que guérir*. Alors, j'ai trouvé fort intéressant d'obtenir des résultats plus complets en étant suivie sur une période de 20 ans.

## Que trouvez-vous le plus intéressant dans votre participation à l'ÉLCV?

Les résultats sont concrets, « wow », c'est un plus! J'ai bien apprécié partir avec certains résultats et données concernant mon état de santé physique tels : l'indice de masse corporelle, le pourcentage de masse adipeuse, la teneur minérale de l'os, la pression sanguine, la capacité pulmonaire, l'audition et la vision.

## Quels conseils donneriez-vous concernant le bien-vieillir?

Il faut prendre soin de sa santé en tout temps. L'alimentation, l'exercice physique, les stimulations mentales et le volet social sont des aspects importants pour mieux apprécier la vie et pouvoir profiter pleinement du bon temps.

## Avez-vous autre chose à ajouter à propos de votre participation?

Je me sens privilégiée de participer à une telle étude qui me permettra d'avoir un suivi concret de plusieurs aspects de ma santé. Merci à toute l'équipe de nous donner accès aux informations personnelles. J'espère que cette étude sensibilisera davantage les participants à prendre soin de leur santé pour bien vieillir. Bravo à tous les intervenants pour votre travail des plus consciencieux!



**Marlène**  
Verdun, QC

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

Il me fait plaisir d'aider la science à mieux comprendre les nombreux aspects du vieillissement pour aider à améliorer la qualité de vie des gens.

## Que trouvez-vous le plus intéressant dans votre participation à l'ÉLCV?

Je trouve ça très intéressant d'être suivie tous les trois ans. Ça me permet de savoir si mon état s'améliore, reste stable ou se détériore. À la fin de la visite, on nous remet un document avec des informations sur la densité osseuse, la surdité et la vision que je peux remettre à mon médecin si je veux avoir plus de renseignements.

## Quels conseils donneriez-vous concernant le bien-vieillir?

J'ai beaucoup d'exemples dans mon entourage de personnes âgées entre 70 et 82 ans et qui font du vélo, du ski et de la marche, qui sont très alertes physiquement et mentalement. Je pense qu'il est important de bouger beaucoup, de se tenir occupé et surtout d'aimer ce que l'on fait. Depuis un mois, je fais des exercices dans un gym avec un entraîneur kinésithérapeute. Le but est d'augmenter ma force musculaire et la force de mes os. Donc, je veux rester jeune, en forme et en santé.

D'un océan à l'autre, l'ÉLCV a organisé plusieurs événements pour présenter l'étude, redonner aux participants et permettre au public d'en apprendre plus sur le projet.

Dans la dernière année, l'ÉLCV a tenu deux Cafés scientifiques où le public était invité à participer à une discussion sur le vieillissement en santé. Les enregistrements de ces événements sont disponibles, en anglais, sur la [chaîne YouTube de l'ÉLCV](#).



Café scientifique de Halifax



Café scientifique de Hamilton

- L'événement « *Living Longer, Living Better: Is there a secret to longevity?* » qui a eu lieu en octobre 2013 était co-organisé par le site de Halifax de l'ÉLCV.
- Le site de Hamilton a tenu l'événement « *Putting your heart into it: the science of cardiovascular aging* », en février 2014.

## Faites-nous part de vos commentaires

Nous aimerions connaître votre opinion sur les meilleurs moyens de vous tenir informé au sujet de l'ÉLCV.



Veuillez prendre quelques minutes pour remplir ce questionnaire en ligne :

[http://bit.ly/elcv\\_retroaction](http://bit.ly/elcv_retroaction)

## Merci à nos partenaires financiers

L'ÉLCV est financée par l'entremise des Instituts de recherche en santé du Canada, la Fondation canadienne pour l'innovation, des bailleurs de fonds et des partenaires provinciaux, ainsi que des universités et instituts de recherche affiliés.

## Rappel à propos du numéro de carte santé (carte d'assurance maladie)

Si vous avez accepté de nous donner votre numéro de carte santé provinciale, mais que vous ne l'aviez pas au moment de votre entrevue, veuillez communiquer avec l'ÉLCV au 1-866-999-8303 afin que nous ajoutions cette information à votre dossier.

## Restons en contact

Vous déménagez? Vous passez l'hiver dans le Sud? Nous vous rappelons 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 d'allouer plus de ressources aux activités de recherche de l'ÉLCV. Vous pouvez nous transmettre votre courriel en communiquant avec nous :

Pour avoir les dernières nouvelles de l'ÉLCV, visitez :

Notre site Web  
[www.clsa-elcv.ca/fr](http://www.clsa-elcv.ca/fr)



Site Web : [www.clsa-elcv.ca/fr/déménager](http://www.clsa-elcv.ca/fr/déménager)

Courriel : [info@clsa-elcv.ca](mailto:info@clsa-elcv.ca)

Téléphone : 1-866-999-8303