

# *Bien vieillir* : la science du mieux vivre

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

**V**oici le premier numéro de *Bien vieillir*, un bulletin destiné aux participants de l'Étude longitudinale canadienne sur le vieillissement (ÉLCV). Jusqu'à maintenant, plus de 26 000 d'entre vous se sont joints à l'étude. Nous vous remercions chaleureusement!

Avec l'allongement de l'espérance de vie, le Canada connaît d'importants changements dans la composition de sa population.

En 2036, près d'un Canadien sur quatre sera âgé de 65 ans ou plus. Ainsi, l'ÉLCV vient à point nommé pour nous permettre d'explorer les différentes façons de vieillir et nous renseigner sur les meilleurs moyens de faire face aux changements liés au vieillissement.

Au cours des 20 prochaines années, l'étude suivra 50 000 Canadiens et recueillera des renseignements sur leur santé physique, émotionnelle et sociale. Nous croyons que l'information recueillie dans le cadre de l'Étude longitudinale canadienne sur le vieillissement mènera à la mise sur pied de meilleurs programmes, politiques et services pour la population vieillissante.

Ce bulletin vous offrira un survol de l'ÉLCV, un résumé de ce que comporte la participation à l'étude, un aperçu du recrutement jusqu'à maintenant, de l'information sur les événements organisés par l'ÉLCV et des renseignements sur comment vous pouvez connaître les dernières nouvelles de l'étude.

Ce tout premier numéro de *Bien vieillir* porte sur la nutrition. Statistiques Canada a récemment publié les résultats de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes - Vieillesse en santé de 2008-2009. Cette enquête a estimé que près de 4,1 millions de Canadiens âgés sont à risque de malnutrition. Dans ce bulletin, vous trouverez plus d'informations sur l'enquête de Statistiques Canada, ainsi qu'une entrevue avec Hélène Payette, experte dans le domaine de la nutrition et du vieillissement et chercheure locale de l'ÉLCV à Sherbrooke, QC.

Nous avons hâte de vous tenir au courant des progrès de l'ÉLCV. Encore une fois, merci de votre participation.



À gauche : Hélène Payette (gauche), chercheure locale de l'ÉLCV à Sherbrooke et Stéphane Choquette, coordonnateur du Site de collecte de données, lors du lancement du Site de Sherbrooke en avril 2012; centre : Susan Kirkland (gauche), Parminder Raina (centre) et Christina Wolfson (droite), chercheurs principaux de l'ÉLCV, lors du Grand lancement et événement promotionnel de l'ÉLCV en septembre 2012; à droite : Verena Menec (droite), chercheure locale de l'ÉLCV au Manitoba, anime une visite guidée du Site de collecte de données de Winnipeg pour la députée Joy Smith (gauche).

- ✈ **Tous les trois ans**, les participants prendront part soit à une entrevue à domicile d'une heure et à une visite à un Site de collecte de données, soit à une entrevue téléphonique d'une heure.
- ✈ Les **entrevues téléphoniques** sont menées à partir de l'un de nos quatre Centres d'entrevue téléphonique assistée par ordinateur (ETAO) à Victoria, Halifax, Sherbrooke et Winnipeg.
- ✈ Les **Sites de collecte de données** sont situés dans onze villes du Canada : Victoria, Vancouver, Surrey, Calgary, Winnipeg, Hamilton, Ottawa, Montréal, Sherbrooke, Halifax et St. John's.
- ✈ Les **entrevues à domicile** et les **entrevues téléphoniques** comportent des questions sur la santé physique, émotionnelle et sociale.
- ✈ Aux **Sites de collecte de données**, les participants prendront des mesures physiques, dont la taille et le poids, et feront des tests pour évaluer entre autres la vision, l'audition, la mobilité, la densité osseuse, la tension artérielle et la fonction cardiaque.

## Entrevue avec Hélène Payette

Professeure au Département des sciences de la santé communautaire à l'Université de Sherbrooke



### Est-ce que c'est important de bien manger quand on vieillit?

Bien manger est aussi important pour les personnes durant la dernière période de leur vie que ça ne l'était au tout début de leur vie. En effet, aux deux extrêmes de la vie, le corps subit des transformations importantes qui exigent de porter une attention particulière à la quantité et à la qualité de l'alimentation. Par exemple, nous savons maintenant que l'apport de protéines provenant de la viande, du poisson ou des produits laitiers doit augmenter au cours du vieillissement afin de prévenir la perte de poids et de la masse musculaire.

### Qu'est-ce que les personnes peuvent faire pour s'assurer de maintenir un bon état nutritionnel?

Manger une grande variété d'aliments, avec plaisir et en bonne compagnie, et continuer à être actif pour maintenir un bon appétit.

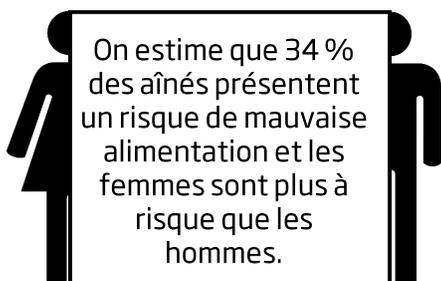
### Quels aliments devrais-je choisir?

Le [Guide alimentaire canadien](#) recommande les aliments et les groupes d'aliments qui devraient être consommés tous les jours par les personnes de tous âges, afin de leur fournir tous les éléments nutritifs nécessaires pour maintenir leur santé. Alors, épingler ce [guide](#) bien en vue sur votre frigo vous aidera à choisir vos aliments pour chaque repas. De plus, nous savons maintenant que les protéines sont particulièrement importantes au fur et à mesure que les personnes vieillissent. Il est donc important d'inclure, à chaque repas, une viande maigre, des œufs, des légumineuses (ex. fèves, lentilles) ou des produits laitiers.

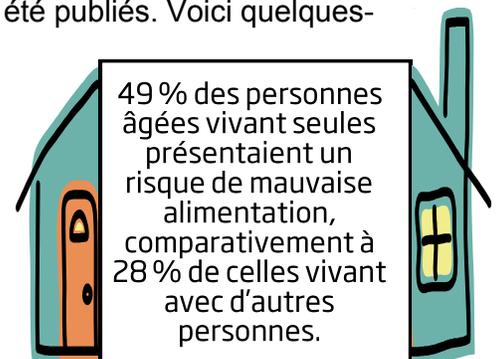
### Qu'espérez-vous apprendre sur la nutrition grâce à l'ÉLCV?

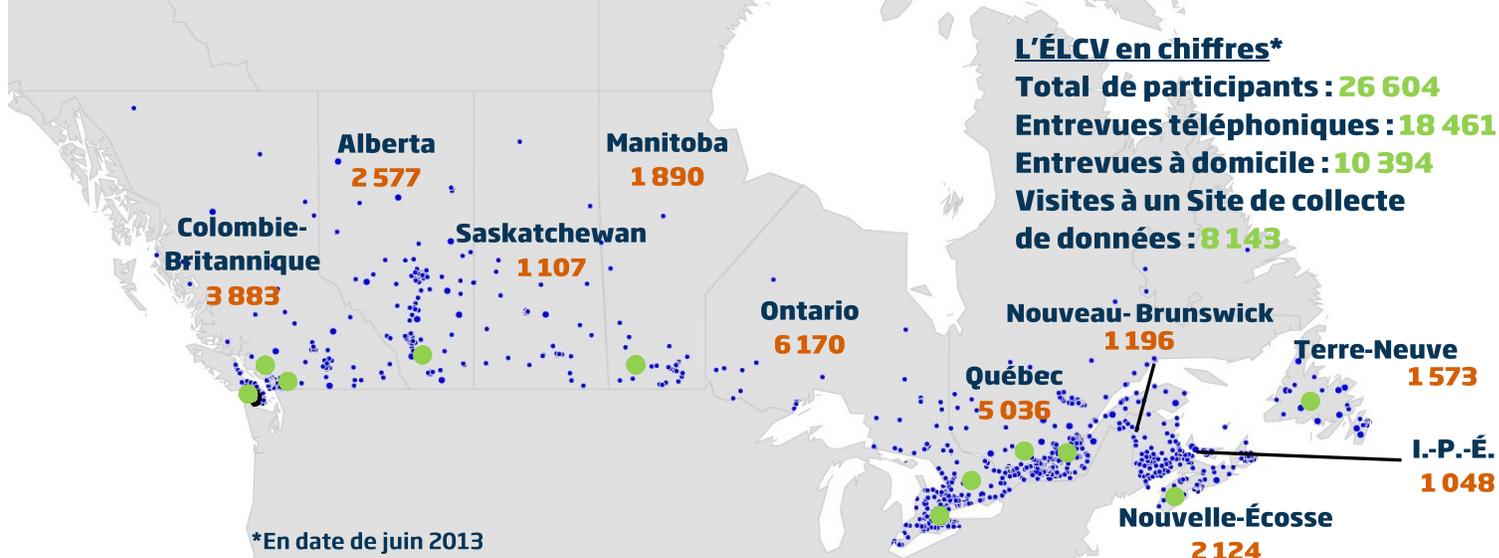
Nous espérons mieux comprendre quels sont les aliments qui peuvent promouvoir une bonne santé physique et mentale ainsi qu'un fonctionnement optimal au fur et à mesure que les personnes vieillissent. De plus, l'information recueillie nous aidera à clarifier de quelle façon nous pourrions aider les personnes à maintenir une alimentation « santé » et ce, même en présence de maladie, de perte de mobilité, d'altération de l'odorat et du goût, de tristesse ou d'isolement, ainsi que d'autres facteurs sociaux ou environnementaux qui pourraient influencer l'accès à des aliments sains en quantité suffisante.

[L'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes – Vieillesse en santé](#) est menée par [Statistiques Canada](#) et elle se penche sur la santé des Canadiens âgés de 45 ans et plus. Les [résultats sur la nutrition chez les aînés de cette enquête, menée en 2008 – 2009](#), ont récemment été publiés. Voici quelques-unes des principales constatations :



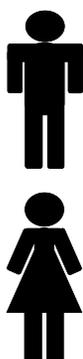
Parmi les facteurs de risque de la mauvaise alimentation, on compte la prise ou la perte de poids de plus de 10 livres au cours des six mois précédents et le fait de sauter des repas.





## Participants de l'ÉLCV : des statistiques

**46 %** Hommes  
**54 %** Femmes



- 27 % âgés de 45-54 ans
- 33 % âgés de 55-64 ans
- 23 % âgés de 65-74 ans
- 17 % âgés de 75-85 ans

### Comment évaluez-vous votre propre santé

Bonne 30 %  
Excellente/Très bonne 60 %



Passable/Mauvaise 10 %



- 19 % vivent en région rurale
- 81 % vivent en région urbaine

Tous les participants jusqu'à maintenant. Le recrutement est en cours.



Nous demandons aux participants qui visitent le [Site de collecte de données](#) de fournir un échantillon de sang et d'urine. Ces échantillons sont envoyés directement au [Centre d'analyse et banque d'échantillons biologiques](#), à Hamilton, où ils sont entreposés dans des congélateurs à azote liquide afin d'être utilisés pour des recherches futures. En juin 2013, le Centre avait rempli deux congélateurs avec plus de 300 000 échantillons.

En juillet, nous commencerons les entrevues de maintien du contact. Ces entrevues sont prévues environ un an et demi après votre première entrevue téléphonique ou visite au Site de collecte de données. Elles se feront par téléphone et dureront approximativement 35 minutes. Nous procédons à ces entrevues pour rester en contact avec vous et vous poser quelques questions supplémentaires sur votre santé et votre bien-être. Si vous avez fait une entrevue téléphonique avec nous il y a environ 18 mois, surveillez votre boîte aux lettres cet été.

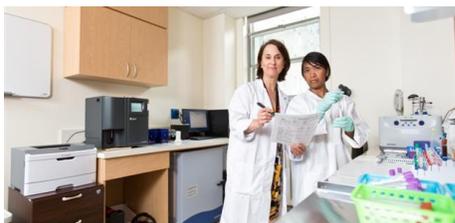
Nous avons tenu une variété d'événements partout au pays afin de redonner aux participants et permettre au grand public d'en savoir plus sur l'étude.

L'ÉLCV a organisé trois Cafés Scientifiques en 2013. Ces événements sont financés par les Instituts de recherche en santé du Canada (IRSC). Les vidéos (en anglais) et les photos de ces événements sont disponibles sur le [site Web de l'ÉLCV](#).

- La conférence [« Utilisez-le ou vous le perdrez : secrets pour avoir un cerveau en santé »](#) a été organisée par le site de l'ÉLCV de Hamilton en janvier.
- Le Site de l'ÉLCV de Montréal a tenu l'événement [« Je n'ai pas peur de vieillir... mais parlons-en... »](#) en février.
- La conférence [« La nouvelle](#)

[science pour vieillir en santé au jour le jour](#) » a été organisée par le Site de l'ÉLCV de Victoria en mai.

- Le 16 octobre 2013, l'ÉLCV et les IRSC coanimèrent un Café Scientifique à Halifax. Plus d'information sera disponible sous peu sur le [site Web de l'ÉLCV](#).



Site de collecte de données d'Ottawa

- En juin dernier, le site de l'ÉLCV d'Ottawa a ouvert ses portes à la communauté dans le cadre de [Portes ouvertes Ottawa](#). Les membres du grand public étaient invités à visiter le Site de collecte de données situé à Soins continus Bruyère.

## Champions de l'ÉLCV

« Mon nom a été pigé et je me suis dit "Quel legs précieux pour les générations futures. »

- Sally Tuckey, Victoria  
*Chroniqueuse du Times*

« C'est une charmante étude et je crois que nous devrions faire tout en notre pouvoir pour bien vieillir »

- Elaine Tolley, Nouvelle-Écosse  
*Metro News*



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. Rester en contact par courriel coûte beaucoup moins cher que par la poste et nous permet d'allouer ces ressources aux activités de recherche de l'ÉLCV. Vous pouvez nous transmettre votre courriel en communiquant avec nous :

- 👉 Site Web : [www.clsa-elcv.ca/fr/vous](http://www.clsa-elcv.ca/fr/vous)
- 👉 Courriel : [info@clsa-elcv.ca](mailto:info@clsa-elcv.ca)
- 👉 Téléphone : 1-866-999-8303

Avez-vous répondu à une entrevue téléphonique? L'ÉLCV ne peut pas utiliser les informations que vous nous avez données sans votre consentement écrit. Si vous ne nous avez pas retourné votre formulaire de consentement, veuillez en signer une copie et nous la retourner à l'aide de l'enveloppe-réponse affranchie que nous vous avons envoyée. Si vous avez des questions ou des préoccupations, n'hésitez pas à communiquer avec nous.

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

 **Notre site Web**  
<http://www.clsa-elcv.ca/fr>

**twitter**  
[@clsa\\_elcv](https://twitter.com/clsa_elcv)

**facebook**

[Étude longitudinale sur le vieillissement \(ÉLCV\)](#)

**You Tube**

[CLSAELCVproject](#)

L'ÉLCV est reconnaissante du soutien des [Instituts de recherche en santé du Canada](#), de la [Fondation canadienne pour l'innovation](#), des bailleurs de fonds et partenaires provinciaux, ainsi que des universités et instituts de recherche affiliés.