

# CONFÉRENCES en tournée

## Programmation 2018 | 2019

Ces conférences sont présentées par un membre de l'équipe du chercheur dans votre organisation, dans la grande région de Montréal. Il est aussi possible de recevoir le chercheur en titre ou qu'on se déplace à travers le Québec<sup>1</sup>.

### Pour plus de détails, contactez-nous :

514-340-2800, poste 3139 ou [avantage.ccsmt@sss.gouv.qc.ca](mailto:avantage.ccsmt@sss.gouv.qc.ca)



60 minutes



À partir  
de 325 \$



<sup>1</sup> Des frais de  
déplacement  
peuvent s'appliquer

### Le rôle du sommeil sur notre santé



**D<sup>re</sup> Julie Carrier**  
Ph. D., chercheuse, CRIUGM\*  
et Hôpital du Sacré-Cœur  
de Montréal, directrice du  
Canadian Sleep and Circadian  
Network, professeure titulaire,  
Département de psychologie,  
Université de Montréal

Pourquoi le sommeil est-il important pour la santé physique et psychologique ? Quelles sont les recommandations pour bien dormir ? Cette conférence donne des réponses à des questions fréquemment posées sur le sommeil et propose des pistes de solutions pour pallier les difficultés que l'on rencontre quand on avance en âge.

### Bonne nuit... fini l'insomnie !



**D<sup>r</sup> Thanh Dang-Vu, MD** neurologue et directeur associé à la recherche clinique, chercheur au CRIUGM\*, professeur adjoint, Université Concordia et en neurosciences, Université de Montréal

Notre sommeil change naturellement avec l'âge. Bien comprendre ces changements est essentiel afin de mieux faire la distinction entre sommeil normal et troubles du sommeil, dont l'insomnie, reconnu pour être le maux le plus répandu. Dans plusieurs cas, des traitements efficaces existent pour combattre l'insomnie et ce, sans médicament. Découvrez diverses approches dont la thérapie cognitivo-comportementale.

### L'activité physique comme outil du bien-vieillir : la même recette pour tous ?



**D<sup>re</sup> Mylène Aubertin-Leheudre,**  
Ph.D. chercheuse au CRIUGM,  
professeure, Département des  
sciences de l'activité physique,  
Université du Québec à  
Montréal (UQAM)

Notre corps est fait pour bouger, mais avec l'âge cela peut devenir plus difficile, entraînant parfois une réaction en chaîne : plus nous sommes sédentaires, plus notre corps a de la difficulté à supporter les efforts physiques, plus nous sommes tentés par la sédentarité et ainsi de suite. Pourtant, il est possible de prévenir et même de briser ce cercle vicieux. Apprenez-en plus sur les approches personnalisées de prévention, de repérage et de prise en charge de la perte de mobilité, pour rester actif et profiter de la vie longtemps!

### L'exercice dans le traitement de la maladie de Parkinson : pour tout savoir ou presque...



**Paola Campana**  
B. Sc., pht., assistante chef  
du service de physiothérapie  
et chargée d'enseignement  
clinique, Institut universitaire  
de gériatrie de Montréal

Quelles sont les conséquences de la maladie de Parkinson ? Comment apprendre à vivre avec cette maladie ? Plusieurs traitements sont disponibles, tels que la médication et la chirurgie, mais il existe aussi des approches non invasives comme l'activité physique et les stratégies cognitives. Dans cette conférence, nous discutons de l'état actuel de la recherche et des perspectives d'avenir en termes de nouvelles approches thérapeutiques non-médicamenteuses.

### Comment l'exercice physique influence-t-il notre santé cérébrale ?



**D<sup>r</sup> Louis Bherer, Ph. D.,** neuro-psychologue, chercheur, CRIUGM\*, directeur de la recherche, Centre EPIC, Institut de cardiologie de Montréal, professeur titulaire, Centre PERFORM, Université Concordia et professeur titulaire, UQAM

Les changements cognitifs survenant en vieillissant peuvent être modulés par des facteurs tels que le niveau de scolarité, le style de vie ou la santé physique. Mais saviez-vous que des activités comme l'entraînement, la marche ou la danse pouvaient changer la donne ? Dans cette conférence, l'équipe de D<sup>r</sup> Bherer présente les derniers résultats de la recherche sur le lien entre exercice physique et santé cérébrale.

### Mémoire, mémoire, dis-moi que tu seras fidèle !



**D<sup>re</sup> Sylvie Belleville**  
Ph. D., neuropsychologue, directrice scientifique du CRIUGM\*, professeure titulaire, Département de psychologie, Université de Montréal, et co-auteur du livre *Vieillir en santé : c'est possible!*

Selon D<sup>re</sup> Sylvie Belleville et son équipe, le cerveau, comme le corps, doit rester actif. Plus on le stimule, plus grandes sont les chances qu'il reste actif longtemps. L'équipe de D<sup>re</sup> Belleville a développé et expérimenté des stratégies permettant à la mémoire de garder son acuité, voire de lui redonner une deuxième jeunesse. Dans cette conférence, nous vous partageons ses trucs et ses découvertes.

Si la tendance se maintient, vous vivrez vieux. Votre corps et vos capacités se modifieront... Un membre de l'équipe de D<sup>re</sup> Belleville vient discuter avec vous des actions à prendre dès maintenant pour maintenir ou améliorer votre santé, loin des recettes toutes faites ou des produits miracles. Rigueur scientifique, dédramatisation et trucs utiles : parce qu'à partir de 65 ans, il y a toute une vie à saisir !

### Vieillir en santé, c'est possible !

### Comment vieillir en bonne santé mentale ?



**D<sup>r</sup> Sébastien Grenier**  
Ph. D., psychologue clinicien,  
chercheur au CRIUGM\*,  
professeur adjoint sous octroït,  
Département de psychologie,  
Université de Montréal et  
directeur du Laboratoire  
d'Étude sur l'Anxiété et la  
Dépression gÉriatrique  
(LEADER)

Plusieurs personnes âgées présentent des symptômes d'anxiété et/ou de dépression qui détériorent leur qualité de vie. Savez-vous reconnaître ces symptômes ? L'équipe de D<sup>r</sup> Grenier donne des conseils pour mieux identifier, comprendre, prévenir et adresser ces difficultés qui peuvent avoir de lourdes conséquences sur le bien-être des personnes qui en souffrent et celui de leurs proches.

### L'incontinence, l'atrophie vaginale et les descentes d'organes : est-ce inévitables pour nous, Mesdames ?



**D<sup>re</sup> Chantal Dumoulin**  
Ph. D., physiothérapeute,  
chercheuse au CRIUGM\*,  
professeure titulaire à l'École  
de réadaptation et titulaire  
de la chaire de recherche du  
Canada en santé urogynécologique et vieillissement

Quelque 55 % des femmes de 65 ans et plus souffriraient d'incontinence urinaire. Pourtant, la situation peut souvent être améliorée sans chirurgie. Cette conférence vous informera sur les signes et symptômes précurseurs de l'incontinence. Elle vous propose également des exercices, des conseils et des habitudes alimentaires à adopter dans votre vie quotidienne pour aider à prévenir ou traiter l'incontinence urinaire.

### Baisse d'audition : que puis-je faire pour mieux comprendre ?



**D<sup>r</sup> Jean Pierre Gagné**  
Ph. D., audiologie, chercheur  
au CRIUGM\*, professeur  
titulaire, École d'orthophonie  
et d'audiologie, Université de  
Montréal, titulaire de la Chaire  
Fondation Caroline Durand en  
audition et vieillissement

La baisse d'audition, même légère, peut entraîner des conséquences majeures en vieillissant. Des progrès constants sont faits, tant au point de vue psychologique que technique, pour aider ceux qui en sont atteints. Cette conférence présente les avancées les plus récentes dans ce domaine.

### Que se passe-t-il dans notre corps en vieillissant ?



**D<sup>re</sup> Catherine Brodeur,**  
gériatre, Institut universitaire  
de gériatrie de Montréal

Quels sont les changements normaux qui se produisent dans nos différents systèmes (cardiovasculaire, digestif, etc.) en vieillissant ? Comment peut-on expliquer que notre corps réagisse de façon différente aux situations auxquelles il est confronté ? Lors de cette conférence, un survol sera fait sur le vieillissement physiologique des différents organes et de ses conséquences.

### Alzheimer et comportements difficiles : mieux s'outiller comme proche aidant pour y faire face



**D<sup>re</sup> Marie-Andrée Bruneau,**  
MD gÉrontopsychiatre et  
chercheuse au CRIUGM\*,  
professeure agrégée  
de clinique, directrice  
adjointe de la division  
de gÉrontopsychiatrie,  
Département de psychiatrie,  
Université de Montréal

Comment prendre soin de son proche qui présente des comportements difficiles associés aux troubles cognitifs tout en prenant soin de soi comme proche aidant ? Cette conférence permet d'acquiescer une meilleure compréhension de ces comportements difficiles et permet de s'outiller pour mieux interagir avec son proche. Elle aborde aussi des stratégies pour prendre soin de soi.

### Régime des directives médicales anticipées



**D<sup>re</sup> Yvette Lajeunesse**  
médecin à la retraite, conférencière, elle a œuvré plus de 30 ans en soins de longue durée à l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal

En décembre 2015, la Loi concernant les soins de fin de vie a mis en place un régime de directives médicales anticipées (DMA). Révisant les modalités anciennes et nouvelles qui ont pour but de « faire connaître à l'avance les volontés en matière de soins dans l'éventualité d'une inaptitude à consentir aux soins », la présentation permettra aux participants de planifier et rédiger des DMA valides et de connaître les conditions garantissant leur mise en application.

La Loi concernant les soins de fin de vie précise les droits des individus en matière de soins de fin de vie, ainsi que l'organisation et l'encadrement de ces soins. Entre autres, elle assure aux personnes en fin de vie l'accès à des soins palliatifs, incluant la sédation palliative continue et l'aide médicale à mourir. La présentation précise ces deux notions qui suscitent de nombreuses attentes et craintes malgré des limitations pratiques importantes.

### L'aide médicale à mourir et la sédation palliative

### Chutes : comment les prévenir ?



**D<sup>re</sup> Johanne Filiatrault**  
Ph. D., ergothérapeute,  
chercheuse au CRIUGM\*,  
professeure agrégée, École  
de réadaptation, Université de  
Montréal

Chaque année, plus du tiers des 65 ans et plus font une chute. Qu'elles aient causé des blessures ou non, ces chutes peuvent alors entraîner la peur de tomber qui s'accompagne d'une diminution des activités et de la vie sociale. Cette conférence présente des facteurs de risque de chutes et des stratégies efficaces pour les prévenir.

### Maisons intelligentes et nouvelles technologies dédiées au bien-vieillir



**D<sup>re</sup> Nathalie Bier**  
Ph. D., ergothérapeute,  
chercheuse au CRIUGM\* et  
professeure agrégée, École  
de réadaptation, Université de  
Montréal

Les nouvelles technologies sont de plus en plus présentes dans nos vies. Plusieurs vantent leurs mérites pour améliorer la qualité de vie ou même le maintien à domicile des personnes âgées présentant des difficultés. La conférence permet de faire un survol des nouvelles technologies, incluant les maisons intelligentes, et d'aborder la question de leur efficacité dans le cadre du vieillissement à domicile.

## ATELIER POUR LES 55 ANS ET +



**D<sup>re</sup> Nathalie Bier,**  
Ph. D., ergothérapeute, chercheuse au CRIUGM\*  
et professeure agrégée, École de réadaptation,  
Université de Montréal



4 heures



30 participants  
maximum

**Formules pour iPad et Android**  
Matériel requis : tablette  
électronique chargée

### Les tablettes électroniques dévoilent leurs secrets pour mieux vieillir

Vos membres ont une tablette électronique et s'en servent régulièrement ? Utilisent-ils réellement tout son potentiel ? Amis et enfants donnent mille et uns conseils : qui écouter ? Les experts de l'équipe du D<sup>r</sup> Bier vous conseillent ! Pour profiter pleinement de cette formation, les participants doivent savoir allumer et éteindre leur tablette, installer, ouvrir et fermer des applications, aller sur Internet et utiliser

## Programmation 2018 | 2019

VIEILLISSEMENT EN SANTÉ  
QUALITÉ DE VIE

Des conférences, des certifications de  
formateurs et des ateliers disponibles  
dans votre milieu

PROGRAMMATION  
2018 | 2019

AvantÂge  
en tournée



AvantÂge en tournée

## CERTIFICATION POUR LES FORMATEURS

Ces formations s'adressent à des intervenants en loisirs, animateurs communautaires, pairs-ânés, etc. qui seront ensuite en mesure d'animer des ateliers destinés aux personnes âgées de leur milieu.

Institut universitaire de gériatrie de Montréal  
du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

4545, chemin Queen-Mary  
Montréal (Québec)  
H3W 1W5

514 340-2800, poste 3139  
avantage.ccsmtl@ssss.gouv.qc.ca  
www.centreaavantage.ca

facebook.com/avantageiugm

Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
du Centre-Sud-  
de-l'Île-de-Montréal

Québec

Pour découvrir en premier les conférences et les formations de notre programmation AvantÂge, abonnez-vous à notre infolettre sur [www.centreaavantage.ca](http://www.centreaavantage.ca) et suivez-nous sur [facebook.com/avantageiugm](https://www.facebook.com/avantageiugm).

Comment vivre un vieillissement « réussi » ?  
universitaire de santé et de services sociaux (CIUSSS) du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal ainsi que son centre de recherche réunissent leurs expertises pour présenter les stratégies gagnantes pour prendre le pouvoir sur son vieillissement.  
C'est pour atteindre cet objectif que l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal (IUGM) du Centre intégré de santé et de services sociaux (CIUSSS) du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal ainsi que son centre de recherche réunissent leurs expertises pour présenter les stratégies gagnantes pour prendre le pouvoir sur son vieillissement.  
Grâce à AvantÂge, le grand public a accès aux résultats des plus récentes recherches de ses chercheurs et professionnels de la santé par le biais de conférences, de certifications de formateurs et d'ateliers.  
Par ses activités, AvantÂge contribue à l'amélioration de la santé globale et à l'autonomisation des personnes de 55 ans et plus.

Partage de connaissances scientifiques  
pour les 55 ans et +

L'Institut universitaire de gériatrie de Montréal du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal souhaite rejoindre les personnes de 55 ans et + près de leur domicile.

Avec AvantÂge en tournée, les organisations des secteurs public et privé peuvent elles aussi offrir à leurs publics un accès direct aux derniers résultats de la recherche.

Depuis son lancement en 2015, AvantÂge en tournée a rejoint près de 3 000 personnes à proximité de leur domicile. AvantÂge en tournée remplit donc sa mission : rendre les savoirs de

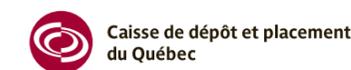
l'IUGM et de ses chercheurs accessibles au-delà de ses murs et nous en sommes ravis!

Une nouvelle programmation riche et diversifiée pour l'année 2017-2018, incluant seize conférences, deux certifications de formateurs et un atelier, est disponible.

Nos conférenciers et formateurs sont de grands experts, et ils ont la vulgarisation à cœur. Ils présentent donc leur contenu dans un style clair et accessible. Contactez-nous dès maintenant afin d'accueillir une activité de diffusion des connaissances à votre mesure et dans votre milieu!

## Remerciements

Nous tenons à remercier nos partenaires privilégiés pour leur appui financier, ainsi que le Centre de recherche de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal pour son apport scientifique et son soutien.



Atelier de stimulation  
pour une santé cognitive



**Dr<sup>e</sup> Sylvie Belleville,**  
Ph. D., neuropsychologue, directrice scientifique du CRIUGM\*, professeure titulaire au Département de psychologie de l'Université de Montréal

Apprenez et transmettez les bienfaits de la pratique d'activités cognitives pour stimuler la mémoire et l'attention des aînés au quotidien et ainsi favoriser leur santé cognitive grâce aux conseils de l'équipe de Dr<sup>e</sup> Sylvie Belleville. Cette formation présente les grands concepts de la mémoire et de l'attention, les changements liés au vieillissement, des stratégies et des astuces pour maintenir et améliorer la mémoire et des activités pour favoriser la discussion et le partage d'expériences.

4 heures

30 participants maximum

Programme d'exercices  
physiques pour les aînés



**Dr<sup>r</sup> Louis Bherer,**  
Ph. D., neuropsychologue, chercheur, CRIUGM\*, directeur de la recherche, Centre EPIC, Institut de cardiologie de Montréal, professeur titulaire, Centre PERFORM, Université Concordia et professeur titulaire, Université du Québec à Montréal

Ce n'est plus un secret, il existe un lien direct entre le niveau d'activité physique et l'état de santé général des aînés. Cette formation présente des résultats issus de la recherche, un programme d'exercices pour les aînés et des recommandations concrètes afin de bénéficier des bienfaits de l'activité physique.

3 heures

30 participants maximum

Tarification et informations complémentaires :  
Merci de nous contacter pour une soumission sur mesure.

[avantage.ccsmtl@ssss.gouv.qc.ca](mailto:avantage.ccsmtl@ssss.gouv.qc.ca)  
514 340-2800, poste 3139

AvantÂge iugm  
Institut universitaire de gériatrie de Montréal

\* Centre de recherche de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal (CRIUGM)