

DES CONFÉRENCIERS QUI SE DÉPLACENT DANS VOTRE 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.centrevantage.ca

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

Québec

VIEILLISSEMENT EN SANTÉ

QUALITÉ DE VIE

AvantÂge
en tournée

PROGRAMMATION
2019-2020

AVANTÂGE

On rêve tous d'un vieillissement « réussi » qui nous permettra de profiter d'une bonne qualité de vie à domicile le plus longtemps possible. Pour y parvenir, un moyen s'impose : s'engager dans une vie active.

C'est pour aider les aînés d'aujourd'hui et de demain à atteindre cet objectif que l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal (IUGM) du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux (CIUSSS) du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal a fondé AvantÂge.

Avec AvantÂge, l'IUGM rend accessibles les résultats des plus récents travaux de recherche de ses chercheurs et professionnels de la santé par le biais de conférences, d'ateliers, de livres et de DVD destinés au grand public.

ÉDITIONS CIUSSS DU CENTRE-SUD- DE-L'ÎLE-DE-MONTRÉAL



COLLECTION IUGM

Disponible en librairie,
en pharmacie et en ligne au
evalorix.com/institution/iugm

CONFÉRENCES EN TOURNÉE

Ces conférences sont présentées par un membre de l'équipe du chercheur dans votre organisation, dans la grande région de Montréal. Moyennant des frais supplémentaires, il est aussi possible de recevoir le chercheur en titre ou qu'on se déplace à travers le Québec.

Pour plus de détails,
contactez-nous.

À partir de 325 \$

60 minutes

Des frais de déplacement
peuvent s'appliquer

Remerciements :

Nous tenons à remercier la Fondation Institut de Gériatrie de Montréal, pour son appui financier, ainsi que le Centre de recherche de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal pour son apport scientifique et son soutien.

AvantÂge iugm
Institut universitaire de gériatrie de Montréal

Tarification et informations complémentaires :

Merci de nous contacter pour
une soumission sur mesure.

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

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 plus 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!

Nos conférenciers sont de grands experts, mais ils ont la vulgarisation à cœur. Ils présentent donc leur contenu dans un style clair et accessible.

Une nouvelle programmation riche et diversifiée pour l'année 2019-2020 est maintenant disponible.

Contactez-nous dès maintenant afin d'accueillir une activité de diffusion des connaissances à votre mesure et dans votre milieu!

L'EXERCICE DANS LE TRAITEMENT DE LA MALADIE DE PARKINSON : POUR TOUT SAVOIR OU PRESQUE...



PAOLA CAMPANA

Physiothérapeute, assistante chef du service de physiothérapie et chargée d'enseignement clinique, IUGM

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 ?



Équipe D' LOUIS BEHRER

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, 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 Dr Bherer présente les derniers résultats de la recherche sur le lien entre exercice physique et santé cérébrale.

La suite des conférences sur la page suivante ►

MÉMOIRE, MÉMOIRE, DIS-MOI QUE TU SERAS FIDÈLE



Selon D^{re} 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 Dre 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.

VEILLIR EN SANTÉ, C'EST POSSIBLE

Équipe D^{re} SYLVIE BELLEVILLE

Gérontopsychiatre, IUGM, spécialisée dans les troubles psychiatriques associé au vieillissement, ainsi que dans les enjeux touchant les aidants naturels

Si la tendance se maintient, vous vivrez vieux. Votre corps et vos capacités se modifieront... Un membre de l'équipe de D^{re} 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, dramatisation et trucs utiles : parce qu'à 55 ans, il y a encore toute une vie à saisir !

PRENDRE SOIN DE VOTRE SANTÉ : UN TRAVAIL D'ÉQUIPE



D^{re} PAULE LABEL

médecin spécialiste en médecine préventive, Direction de santé publique du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal, professeure agrégée, Département de médecine de famille et médecine d'urgence, Faculté de médecine, Université de Montréal

Qui est mieux placé que celui qui vit avec la maladie au quotidien pour savoir... ce que c'est que de vivre avec la maladie au quotidien ? Le savoir des usagers et de leurs proches contribue à l'amélioration de la qualité, de la pertinence et de la sécurité des soins et services. Qu'est-ce que cela signifie ? En quoi l'usager joue-t-il un rôle dans l'élaboration et l'application de son plan de traitement ? Et plus largement, comment les patients partenaires contribuent-ils à l'amélioration du système de santé et de services sociaux ?

ALZHEIMER ET COMPORTEMENTS DIFFICILES : MIEUX S'OUTILLER COMME PROCHE AIDANT POUR Y FAIRE FACE



Équipe D^{re} 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.

VEILLIR EN BONNE SANTÉ MENTALE



Équipe D^r SÉBASTIEN GRENIER

Ph. D., psychologue clinicien, chercheur au CRIUGM*, professeur agrégé sous octroi, 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 du Dr Sébastien Grenier donne des conseils pour identifier, mieux comprendre, prévenir et adresser ces difficultés qui peuvent avoir de lourdes conséquences sur le bien-être des personnes qui en souffrent et de leurs proches.

LE CANNABIS ET LES BABYBOOMERS : AMIS OU ENNEMIS



D^r SERGE BROCHU

Ph.D., psychologue, directeur scientifique et chercheur, Institut universitaire sur les dépendances, professeur émérite, École de criminologie, Université de Montréal

Les babyboomers ont peut-être vieilli, mais ils consomment toujours cette herbe mythique de la génération hippie. Toutefois, ils ne la consomment plus de la même façon, ni pour les mêmes raisons ! Avec la légalisation dans l'air, il est temps de mettre à jour notre conversation sur le weed. On dit souvent que le cannabis soulage la douleur, mais saviez-vous qu'il peut aussi améliorer la mémoire ? Qu'il a des effets différents sur les corps âgés ? Sauriez-vous reconnaître les symptômes de dépendance ?

CHUTES : COMMENT LES PRÉVENIR ?



Équipe D^{re} 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.

QUE SE PASSE-T-IL DANS NOTRE CORPS EN VEILLISSANT ?



D^{re} CATHERINE BRODEUR

Géiatre, 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.

RÉGIME DES DIRECTIVES MÉDICALES ANTICIPÉES



L'AIDE MÉDICALE À MOURIR ET LA SÉDATION PALLIATIVE

D^{re} YVETTE LAJEUNESSE

Médecin à la retraite ayant œuvré 30 ans en soins de longue durée à l'IUGM. Elle est responsable de l'enseignement de l'éthique au pré-gradué à la Faculté de médecine de l'Université 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.

BAISSE D'AUDITION : QUE PUIS-JE FAIRE POUR MIEUX COMPRENDRE ?



D^r 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 et celles qui en sont atteints. Cette conférence présente les avancements les plus récents dans ce domaine.

L'INCONTINENCE, L'ATROPHIE VAGINALE ET LES DESCENTE D'ORGANES : EST-CE INÉVITABLE POUR NOUS MESDAMES ?



Équipe D^{re} 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.

LE RÔLE DU SOMMEIL SUR NOTRE SANTÉ



Équipe D^{re} JULIE CARRIER

Ph. D., chercheuse, CRIUGM* et Hôpital du SacréCœur 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 !



Équipe D^r THANH DANG-VU

MD neurologue et directeur associé à la recherche clinique, chercheur au CRIUGM*, professeur agrégé, 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 cognitivocomportementale.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE COMME OUTIL DU BIEN-VEILLIR: LA MÊME RECETTE POUR TOUS ?



D^{re} MYLÈNE AUBERTIN-LEHEUDRE

Ph. D., neuropsychologue, chercheuse, CRIUGM*, directrice de la recherche, Centre EPIC, Institut de cardiologie de Montréal, professeure titulaire, Centre PERFORM, Université Concordia et professeure titulaire, 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 !

MAISON INTELLIGENTE ET NOUVELLES TECHNOLOGIES DÉDIÉES AU BIEN-VEILLIR



Équipe D^{re} NATHALIE BIER

Ergothérapeute, professeure agrégée à l'École de réadaptation de l'Université de Montréal et chercheuse au CRIUGM

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. Cette 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.