

# PLANIFIEZ UN WEBINAIRE EN UN CLIC POUR VOTRE ORGANISATION!

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.centreavantage.ca](http://www.centreavantage.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 virtuelle

PROGRAMMATION  
2020-2021

## 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 le programme AvantÂge.

La mission du programme AvantÂge est la suivante : rendre les travaux les plus récents des chercheurs et des professionnels de la santé de l'IUGM accessibles au grand public par le biais de conférences, d'ateliers, de livres et de DVD.

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

### COLLECTION IUGM

Disponible en librairie,  
en pharmacie et en ligne sur  
[www.centreavantage.ca/collectioniugm](http://www.centreavantage.ca/collectioniugm)



## CONFÉRENCES VIRTUELLES

La crise sanitaire mondiale a nécessité une réorganisation de notre formule « en tournée ». Fidèle à sa mission de rejoindre les 55 ans et plus, le programme AvantÂge a évolué pour offrir des conférences 100 % virtuelles et ainsi protéger la santé du public.

Ces conférences (ou webinaires) sont présentées par un membre de l'équipe du chercheur, dans votre organisation. Moyennant des frais supplémentaires, il est aussi possible d'organiser une conférence avec le chercheur en titre.

Pour plus de détails,  
contactez-nous!

À partir de 325 \$

Durée : 60 minutes

### 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   
Institut universitaire de gériatrie de Montréal

L'Institut universitaire de gériatrie de Montréal du CIUSSS  
du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal souhaite sensibiliser  
les personnes de 55 ans et + via leurs organismes préférés.

Avec AvantÂge en tournée virtuelle, 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 4 500 personnes à proximité de leur domicile. AvantÂge en tournée remplit donc sa mission de 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 2020-2021 est maintenant disponible.

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

FONDATION INSTITUT DE  
GÉRIATRIE DE MONTRÉAL

Centre de recherche  
**iugm**  
Institut universitaire  
de gériatrie de Montréal

### 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.

## 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<sup>r</sup> LOUIS BHERER**  
Ph. D., neuropsychologue, chercheur, CRIUGM\*, Centre ÉPIC de l'Institut de cardiologie de Montréal, professeur titulaire, Département de médecine de l'Université de Montréal, titulaire de la Chaire de recherche Mirrella et Lino Saputo en santé cardiovasculaire et prévention des troubles cognitifs

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.

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

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



**Équipe**  
**D<sup>r</sup> MARIE-ANDRÉE BRUNEAU**  
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'acquérir 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.

## CHUTES : COMMENT LES PRÉVENIR?



**Équipe**  
**D<sup>r</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.

## MAISON INTELLIGENTE ET NOUVELLES TECHNOLOGIES DÉDIÉES AU BIEN-VEILLIR



**Équipe**  
**D<sup>r</sup> NATHALIE BIER**  
Ph. D., chercheuse au CRIUGM\*, ergothérapeute, professeure agrégée à l'École de réadaptation de l'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. 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.

## BONNE NUIT... FINI L'INSOMNIE!



**Équipe**  
**D<sup>r</sup> THANH DANG-VU**  
Neurologue, directeur associé à la recherche clinique, chercheur au CRIUGM\*, professeur agrégé, Université Concordia et professeur adjoint de clinique, 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, reconnue pour être le mal 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-VEILLIR : LA MÊME RECETTE POUR TOUS?



**D<sup>r</sup> MYLÈNE AUBERTIN-LEHEUDRE**  
Ph. D., chercheuse au CRIUGM\*, professeure, Département des sciences de l'activité physique, Université du Québec à Montréal

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!

## RÉGIME DES DIRECTIVES MÉDICALES ANTICIPÉES



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.

## L'AIDE MÉDICALE À MOURIR ET LA SÉDATION PALLIATIVE

**D<sup>r</sup> 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

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'INCONTINENCE, L'ATROPHIE VAGINALE ET LES DESCENTES D'ORGANES : EST-CE INÉVITABLE?



**Équipe**  
**D<sup>r</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

Quelques 55 % des femmes de 65 ans et plus souffriraient d'incontinence urinaire, 63 % d'atrophie vulvo-vaginale et 36 % de descentes d'organes. Cette conférence vous présentera les derniers résultats de recherche en plus de proposer des conseils, exercices et changements d'habitudes de vie à adopter pour aider à prévenir ou traiter ces problématiques.

## LE CANNABIS ET LES BABYBOOMERS : AMIS OU ENNEMIS



**D<sup>r</sup> SERGE BROCHU**  
Ph. D., professeur émérite, École de criminologie, Université de Montréal, Conseiller scientifique, Fonds de recherche Société et Culture (FRQ-SC)

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! Depuis la légalisation, 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?

## VEILLIR EN BONNE SANTÉ MENTALE



**Équipe**  
**D<sup>r</sup> SÉBASTIEN GRENIER**  
Ph. D., chercheur au CRIUGM\*, psychologue clinicien, professeur agrégé sous octroi, Département de psychologie, Université de Montréal

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.

## NOS CONFÉRENCES SONT DISPONIBLES EN LIGNE!

Regardez les dernières conférences AvantÂge en rattrapage sur la chaîne **Diffusion connaissances**.

[YouTube.com/IUGMmultimedias](https://www.youtube.com/IUGMmultimedias)