

Projet MaVie

Maintien de
l'autonomie avec le
vieillessement



Maintien de l'autonomie
avec le vieillissement
Maintenance of independence
with age

UQÀM Département de kinanthropologie
UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL
INSTITUT DE LA SANTÉ ET DU BIEN-ÊTRE





UN ENJEU DE SOCIÉTÉ ET DE SANTÉ PUBLIQUE ESSENTIEL

Il a été démontré que la perte de fonction musculaire (perte de masse, de force et de qualité musculaires) se développe dès l'âge de 30 ans et continue de façon exponentielle avec l'avancement en âge et ce, chez tous les individus. Cette perte de fonction cause un risque accru de chutes, de perte de mobilité, d'autonomie, de fractures et de décès, minant ainsi la qualité de vie de toutes les personnes avançant en âge.

Les mécanismes responsables de la perte de fonction musculaire chez les personnes âgées ne sont pas encore bien compris, mais impliquent clairement divers systèmes (physiologiques et neuromusculaires). Compte tenu de l'évolution de notre société, de plus en plus vieillissante, ce processus normal a donc d'importantes conséquences socio-économiques et doit être étudié. Il s'agit d'un enjeu de société primordial : une population en meilleure santé physique reste plus longtemps active et soulage la pression exercée sur le secteur de la santé.

Le projet MaVie (Maintien de l'autonomie avec le vieillissement) du laboratoire de la professeure Mylène Aubertin-Leheudre de l'UQAM est UNIQUE au Québec. Il s'intéresse à ces questions de manière concrète, en travaillant directement avec des personnes vieillissantes, au sein d'installations à la fine pointe de la technologie.

UNE ASSOCIATION AVEC LE PROJET MaVie : UN PARTENARIAT GAGNANT

Le projet est un laboratoire de recherche stimulant pour les chercheurs, les étudiants et nos partenaires. La synergie ainsi créée a de nombreuses retombées et génère d'importants bénéfices pour les partenaires. Parmi ceux-ci :

- profiter d'un **savoir de pointe** dans le domaine de la santé des populations vieillissantes, qui représentent leur clientèle directe;
- contribuer à la **création d'un programme de recherche et développement** visant à répondre à des problématiques d'intérêt pour les partenaires et notre société;
- obtenir un **accès privilégié** à toutes les nouvelles **recherches et publications** générées par le projet;
- avoir **accès à l'expertise de nos étudiants**, qui pourront, dans le cadre de leurs activités de recherche et selon le besoin :
 - effectuer une évaluation de l'état physique et fonctionnel des résidents;
 - donner une conférence grand public sur le thème de « bien vieillir » (maladie d'Alzheimer, activité physique, mobilité, perte de fonction musculaire, ostéoporose, maintien de l'autonomie, etc.);

- participer à la mise en place d'un programme communautaire en activité physique pour les résidents en partenariat avec le responsable des loisirs.

Chaque contribution de 15 000 \$ vous permettra d'accéder à l'une des trois offres de services précédentes. À votre demande, un reçu officiel pour déclarations fiscales sera émis pour la partie admissible.

Nous souhaitons que le projet MaVie puisse assurer la poursuite de sa mission, contribuant ainsi à la formation d'une relève qualifiée et à l'amélioration de l'état de santé de la population vieillissante qui constitue votre clientèle. C'est dans ce contexte que nous faisons appel à votre générosité, en sollicitant votre appui. **Tous les dons versés seront intégralement remis au projet** et notre objectif global est d'amasser 60 000 \$ par année sur une période de cinq ans auprès de divers partenaires.

L'effet de ce don? Offrir des bourses à nos étudiants qui sont essentiels à la réalisation de nos projets. Sans eux, le projet MaVie ne pourrait se déployer.

LES OBJECTIFS POURSUIVIS PAR LE LABORATOIRE

Le projet MaVie a pour objectif principal l'avancement des connaissances de manière concrète et appliquée dans le domaine du maintien en santé des populations vieillissantes. De plus, il assure la formation d'une relève hautement qualifiée ainsi que le transfert des résultats de recherche aux organisations comme la vôtre qui sont directement concernées par les enjeux liés au vieillissement, contribuant ainsi à l'amélioration de l'état de santé de la population.

Plus spécifiquement, le laboratoire a pour objectifs de :

1. **Comprendre** l'adaptation de la fonction musculaire lors d'exercice ou d'intervention nutritionnelle;
2. **Identifier** les différents facteurs musculaires (physiologiques, neuromusculaires, métaboliques) qui déterminent le maintien de l'autonomie physique;
3. **Évaluer** l'efficacité de diverses interventions soit au niveau de programme d'activité physique et au niveau nutritionnel.

UNE EXPERTISE ET DES RÉSULTATS CONCRETS

Les problématiques de recherche sont inspirées des besoins concrets de la population vieillissante et les résultats des projets entrepris ont un impact tangible sur la santé des bénéficiaires. Au cours des dernières années, des résultats novateurs ont été réalisés par le laboratoire :

1. Recherches sur les fonctions musculaires et l'activité physique

Nos recherches nous ont amenés à établir que les liens entre qualité musculaire et capacité fonctionnelle chez la personne âgée pouvaient être influencés par l'âge et le degré d'obésité. De plus, les premiers résultats de notre étude longitudinale ont montré que l'effet de l'activité physique sur la qualité musculaire des personnes âgées dépendait du type d'activité physique pratiqué et des habitudes de vie en terme de pratique d'activité physique. Ces premiers résultats indiquent que pratiquer depuis plus de 40 mois une même activité peut contribuer à prévenir la perte de qualité musculaire.

2. Recherches sur les fonctions musculaires et la capacité fonctionnelle

Nos recherches menées auprès de plus de 1500 femmes postménopausées en santé nous ont amenés à établir que la quantité de masse musculaire n'est pas le reflet de la qualité de la masse musculaire. De plus, une autre recherche nous a amenés à conclure que l'indice de force musculaire (force des membres inférieurs/poids corporel) semble être l'indicateur le plus relié à la perte de capacité fonctionnelle chez des femmes ménopausées. Ces recherches devraient avoir un impact tant clinique qu'au niveau des recherches dans le domaine puisque la masse musculaire a souvent été considérée comme l'indicateur le plus pertinent dans l'étude des capacités fonctionnelles.

3. Recherches sur le lien entre les apports en protéines et la force musculaire

Nos recherches sur le lien entre les apports en protéines et la force musculaire nous ont amenés à établir que les recommandations actuelles pour les apports en protéines (0,8 g/kg de poids corporel/jour) semblaient insuffisantes pour contrer la perte de force musculaire chez des femmes postménopausées. Nos résultats démontrent que les femmes ayant une bonne force musculaire (non dynapénique) comparativement à celles dynapéniques consomment davantage de protéines, soit ~1.2 g/kg/jour.

4. Développer une expertise sur les indices de qualité musculaire

Notre expertise nous a amenés à être invités à publier une revue de la littérature dans JNHA intitulée « How to assess functional status: a new muscle quality index » et pour laquelle Mylène Aubertin-Leheudre a été invitée à travailler au sein d'un groupe d'experts sur la qualité musculaire/sarcopénie/dynapénie (Task Force, IAGG Research Symposium on Sarcopenia, June 7 and 8 2011, Toulouse (France)). La revue de la littérature, en plus de démontrer l'importance de bien différencier la force, la masse et la puissance musculaire, propose des critères pour définir les personnes âgées ayant une faible qualité musculaire et à risque d'incapacités physiques.

LE CHERCHEUR PRINCIPAL DU LABORATOIRE

Le laboratoire est dirigé par la professeure Mylène Aubertin-Leheudre, titulaire d'un B.Sc. en Kinésiologie (2000) de l'université de Montpellier (France) et d'une M.Sc. en réadaptation à la santé (Kinésiologie, 2002) de l'université de Toulouse (France) et une M.Sc. en kinanthropologie (2003) de l'université de Sherbrooke. Elle a obtenu son Ph. D. en gérontologie (2006) à l'Université de Sherbrooke et elle a ensuite poursuivi sa formation de chercheur par un stage postdoctoral de deux ans (2009) au département de Biochimie/Endocrinologie au sein du Folkhälsan Research Center de Helsinki (Finlande). La professeure Aubertin-Leheudre a reçu un appui, pendant toutes ses études doctorales et postdoctorales, par les Instituts de Recherche en Santé du Canada (IRSC).



Elle est professeure au département de Kinanthropologie de l'UQAM depuis juillet 2009 et chercheur boursière du FRQS depuis juillet 2012.

Ses intérêts de recherche couvre les principaux aspects du vieillissement et de l'exercice physique, autant chez les hommes que les femmes. Elle s'intéresse aussi aux divers aspects liés à l'alimentation et à la composition corporelle (fonctions musculaires, obésité, mobilité, autonomie, etc.).

RECONNAISSANCE

L'UQAM considère qu'il est primordial de reconnaître la générosité de ses donateurs d'une façon tangible. La Fondation de l'UQAM, en collaboration avec la Faculté des sciences, soulignerait ainsi l'importante contribution de votre organisation, notamment par un événement de reconnaissance accompagné d'activités de relations de presse ciblées et une mention sur leurs sites Web respectifs. Le projet MaVie ferait également mention de votre contribution sur tous les outils de communications produits.

Nous vous remercions de l'intérêt que vous portez à ce projet novateur, qui aura un impact significatif sur la santé de notre population et sur votre industrie.

Pour plus d'information sur le projet MaVie :

Mylène Aubertin-Leheudre
Professeure
514-987-3000, poste 5018
aubertin-leheudre.mylene@uqam.ca

Pour appuyer le projet MaVie :

Christina Paradis
Conseillère, développement philanthropique
Fondation de l'UQAM
514-987-3000, poste 1817
paradis.christina@uqam.ca