



IRSC CIHR  
2005-2006

# Le vieillissement

## L'Institut des IRSC

La population du Canada vieillit. D'ici 2050, 20 % des Canadiens auront plus de 65 ans. En se penchant sur diverses conditions associées au vieillissement, l'Institut du vieillissement des IRSC contribue à améliorer la santé et la qualité de vie des Canadiens âgés aujourd'hui et demain.

## Au sujet des IRSC

Les Instituts de recherche en santé du Canada (IRSC) sont l'organisme de financement de la recherche en santé du gouvernement du Canada. Leur objectif est de créer de nouvelles connaissances scientifiques et de favoriser leur application en vue d'améliorer la santé, d'offrir de meilleurs produits et services de santé et de renforcer le système de santé au Canada. Composés de 13 instituts, les IRSC offrent leadership et soutien à plus de 10 000 chercheurs et stagiaires en santé dans toutes les provinces du Canada.

Les Instituts de recherche en santé du Canada (IRSC) sont l'organisme de recherche en santé du gouvernement fédéral. Par l'intermédiaire des IRSC, le gouvernement du Canada a investi, en 2005-2006, plus de 63,6 millions de dollars dans la recherche sur le vieillissement dans tout le pays.

## Les faits

- D'ici 2031, la proportion de Canadiens âgés de 65 ans et plus atteindra 23 à 25 % de la population, soit plus du double de la proportion actuelle de 11 % (selon les estimations de 2005). D'ici 2056, entre 25 et 30 % des Canadiens pourraient se situer dans ce groupe d'âge.
- D'ici 2056, on estime qu'un Canadien sur dix sera âgé de 80 ans et plus, comparativement à environ un sur 30 en 2005.
- En 2003, l'espérance de vie des Canadiens a atteint le niveau record de 79,9 ans – 82,4 ans pour les femmes et 77,4 ans pour les hommes.
- En 2003, 73 % des personnes âgées se considéraient en excellente, très bonne ou bonne santé.
- Le niveau de revenu et de scolarité peut influencer sur l'état de santé. Les Canadiens en bonne santé de plus de 50 ans ayant une instruction et des revenus supérieurs sont moins susceptibles de voir leur santé se détériorer sur une période de deux ans que les personnes dans un état de santé similaire mais dont les revenus ou la scolarité sont moindres.

## La recherche : trouver des solutions pour vieillir en santé

- Les chercheurs du Centre de recherche sur le cerveau de l'Université de la Colombie-Britannique, sous la direction du Dr Max Cynader, étudient les effets du vieillissement sur le cerveau. Les membres de l'équipe, dont beaucoup sont financés par les IRSC, ont découvert que la course et d'autres formes d'exercices physiques pouvaient tripler la production de nouveaux neurones chez les animaux âgés. Ils ont également conclu que les bêtes soumises à un régime alimentaire de 25 à 40 % inférieur à celui d'autres animaux vivaient de 30 à 40 % plus longtemps, et que leur vulnérabilité aux maladies neurodégénératives liées au vieillissement était retardée d'autant.
- Dans une étude réalisée par Patricia McKinley, chercheuse de l'Université McGill financée par les IRSC, on a observé que parmi 14 personnes âgées (62 à 90 ans) inscrites à des leçons de tango, neuf étaient parvenues à réduire spectaculairement leurs risques de chute grave, comparativement à seulement trois parmi le groupe de dix personnes âgées faisant de la marche deux fois par semaine. Tous les volontaires choisis pour l'étude avaient fait une chute au cours de la dernière année et avaient développé une crainte de tomber – un des principaux facteurs limitant l'autonomie des personnes âgées. La danse a amené des progrès au niveau de la coordination et de l'équilibre ainsi que des améliorations de la mémoire « fonctionnelle » – qui permet, par exemple, de remettre dans un ordre logique des lettres et des chiffres mélangés. Les progrès sur le plan de la mémoire ont été considérables et ont duré plusieurs semaines après la fin des leçons; le groupe de marcheurs a fait des progrès moindres qui ont duré seulement le temps de leur activité.
- La capacité de mesurer la fragilité des adultes âgés est utile à la fois pour planifier les politiques de santé et prodiguer les soins cliniques. Le Dr Kenneth Rockwood, chercheur de l'Université Dalhousie financé par les IRSC, a conçu « l'échelle de fragilité clinique » pour mesurer la fragilité, ce qui à ce jour était demeuré impossible. L'échelle à sept niveaux est

facile à utiliser dans un cadre clinique et s'avère efficace pour prédire le décès ou la nécessité d'un placement en institution. L'échelle permet aussi aux cliniciens de répondre avec souplesse à certains facteurs particuliers.

- Les adultes âgés peuvent apprendre à faire plusieurs tâches simultanément si on leur en donne le temps, selon les conclusions d'une étude réalisée par Allison Sekuler, chercheuse de l'Université McMaster financée par les IRSC. Son étude démontre que le vieillissement du cerveau n'entraîne pas inévitablement sa détérioration. En effet, les adultes âgés semblent réussir aussi bien que les jeunes adultes les tests visuels de mémoire à court terme – mais ils se servent d'une partie différente de leur cerveau pour y arriver. Lorsqu'il s'agit de comprendre l'ensemble d'une situation, les cerveaux des adultes âgés sont meilleurs et plus rapides, ce qui semble révéler que les jeunes excellent dans les détails et que les aînés sont plus aptes à dégager des visions d'ensemble.

## En cours de réalisation... Étude longitudinale canadienne sur le vieillissement

La population canadienne vieillit. Par ailleurs, l'augmentation de l'espérance de vie ne s'est pas accompagnée d'une hausse correspondante de l'espérance de vie sans incapacité. Un nombre croissant de Canadiens âgés feront face aux effets combinés d'un déclin de leurs fonctions physiques, de problèmes médicaux et du développement de maladies chroniques. Améliorer la santé des Canadiens âgés nécessite une meilleure compréhension des processus du vieillissement.

L'Étude longitudinale canadienne sur le vieillissement (ELCV) est une vaste enquête nationale à long terme qui permettra d'observer environ 50 000 Canadiens, hommes et femmes âgés de 40 ans et plus, pendant une période d'au moins 20 ans, afin de recueillir des données sur les aspects d'ordre biologique, médical, psychologique, social et économique de leur vie. Ces facteurs seront étudiés pour comprendre la façon dont ils influent sur le vieillissement. Suite à l'observation de tendances et de comportements relatifs à la santé, l'étude tentera de formuler des façons de réduire les incapacités et les souffrances des Canadiens vieillissants.

Cette étude fait suite à d'autres enquêtes comme l'étude longitudinale « Vieillir au Manitoba », la plus longue et la plus vaste étude sur le vieillissement réalisée à ce jour au Canada, qui a suivi près de 9 000 Manitobains âgés sur une période de 30 ans.

## Les chercheurs...

### Professeur François Béland, Ph.D. – Faciliter aux aînés l'accès aux soins de santé

Après avoir complété ses études de doctorat, François Béland a eu comme premier travail d'évaluer la première politique de soins à domicile du Québec – dont les bénéficiaires étaient aux trois quarts des personnes âgées. Depuis ce temps, il concentre ses recherches sur la gérontologie sociale, en particulier sur l'accès aux services de santé, la santé de la population âgée et les méthodes d'intégration des services sociaux et de santé pour les personnes âgées.

En 1983, le professeur Béland s'est joint à titre de chercheur au département de l'administration de la santé de la Faculté de médecine de l'Université de Montréal, où il occupe maintenant un poste de professeur. Parallèlement à son travail de recherche au sein du Groupe de recherche interdisciplinaire en santé (GRIS) de l'Université de Montréal, il assume une charge de professeur agrégé au département de services gériatriques de la Faculté de médecine de l'Université McGill et partage avec le Dr Howard Bergman la codirection de SOLIDAGE, le groupe de recherche de l'Université de Montréal et de l'Université McGill sur les services intégrés aux personnes âgées.

SOLIDAGE a vu le jour en 1999 à titre d'équipe de recherche interdisciplinaire en santé soutenue financièrement par les IRSC. Son mandat consiste à promouvoir la collaboration entre les chercheurs en intégration des services pour les personnes âgées. Installé à l'Institut Lady Davis pour la recherche médicale de l'Hôpital général juif, SOLIDAGE concentre ses recherches sur l'intégration des services et la fragilité des personnes âgées, ainsi que sur l'incidence de ces aspects sur les politiques de santé, le financement, l'organisation et la gestion des services de santé de même que la pratique clinique.

SOLIDAGE a été créé pour effectuer de la recherche dans plusieurs domaines. La conception, la mise en œuvre et l'évaluation du Système de services intégrés pour personnes âgées (SIPA) figurent parmi les réalisations majeures de SOLIDAGE. Cette évaluation, faite dans le cadre d'une étude expérimentale du SIPA à Montréal, a nécessité le recrutement de 1 230 personnes âgées considérées comme fragiles. Les résultats ont révélé que le SIPA avait réussi à remplacer les services institutionnels par des ressources communautaires, sans occasionner de coût additionnel ni de fardeau supplémentaire pour les proches, et ce tout en maintenant, voire en améliorant, la qualité des services.

SOLIDAGE travaille en étroite collaboration avec les responsables de l'Initiative canadienne sur la fragilité et le vieillissement et de l'Étude longitudinale canadienne sur le vieillissement.

« La collaboration nous permet de mettre en commun l'information disponible et de contribuer à l'établissement de politiques de santé efficaces et à la qualité de vie optimale des aînés partout au Canada », souligne le professeur Béland.

Le professeur Béland prévoit s'appuyer sur l'aide accordée à SOLIDAGE pour poursuivre son programme de recherche et de formation de chercheurs et pour actualiser la collaboration entreprise par SOLIDAGE et d'autres groupes de recherche au Québec, au Canada et à l'étranger au cours des dernières années.