

# 4<sup>e</sup> Forum sur la gériatrie sociale

« Agir pour bien vieillir »



Programme de  
l'événement

Fondation  
**AGES**  
Vieillir mieux 

# Contenu

03

INTRODUCTION

---

04

À PROPOS DE NOUS

---

05

HORAIRE DE LA JOURNÉE

---

07

PRÉSENTATION DES ATELIERS  
ET DES CONFÉRENCIERS

---



# Introduction

À l'occasion du **10<sup>e</sup> anniversaire** de la Fondation AGES, le 4<sup>e</sup> Forum sur la gériatrie sociale prend un virage. Fort du succès de l'implantation de l'approche de gériatrie sociale avec ses partenaires locaux dans 17 territoires du Québec, la Fondation AGES souhaite que son approche et que l'expertise développées depuis 2014 puissent aussi bénéficier aux citoyennes et citoyens aînés.es et à leurs proches.

Maintenir son autonomie en vieillissant est un défi, parfois même un enjeu. Préserver sa capacité à participer à la société, à faire les activités qui comptent pour soi, de même qu'à s'adapter aux différents aléas de la vie et à un corps qui vieillit sont des éléments importants qui devraient relever d'un savoir populaire.



# À propos de nous

À la Fondation AGES, nous faisons le pari qu'il est possible d'ajouter de la vie aux années grâce à la **gériatrie sociale**.

Ce modèle vise à établir **un trait d'union** entre les services communautaires et le réseau de la santé en agissant à même le **milieu de vie des personnes âgées** et en prenant en compte leurs **conditions de vie réelles**. En agissant en amont, l'objectif est d'**améliorer la qualité de vie** des personnes âgées et éviter le plus possible d'avoir recours aux services institutionnels. Enfin, l'approche préconise le respect des droits et des choix personnels des aînés en ce qui concerne leur santé.

Le modèle de gériatrie sociale est aujourd'hui implanté dans **17 territoires** et crée un filet de sécurité autour de **30 000 personnes âgées**.



L'action de la Fondation AGES se concentre aussi sur :

- Le développement de **solutions innovantes** pour répondre aux défis du vieillissement. À ce jour, **15 projets** ont pu bénéficier du soutien et de la participation active de notre organisation.
- L'accessibilité à des connaissances et des informations pour **outiller les personnes âgées** à prendre en charge leur propre santé afin de les aider à maintenir leur autonomie le plus longtemps possible. Par nos **activités éducatives** et nos **ressources gratuites**, notre organisation rejoint plusieurs milliers de personnes âgées.



# Horaire de la journée

| Heure | Activités en avant-midi  |   |   |
|-------|--|---|---|
| 8h30  | Accueil des dignitaires et des personnes participantes   |   |   |
| 8h45  | Mot de bienvenue et déroulement de la journée<br>Allocutions des dignitaires   |   |   |
| 9h30  | Plénière d'ouverture sur le thème de la prévention des chutes<br><i>Dr Stéphane Lemire; Louise Lambert-Lagacé, FDt.p.;<br/>Edeltraut Kröger, BPharm, PhD; Elise Doré, erg.;<br/>Julien Morissette, CISSS Laval</i> |   |   |
| 10h30 | Pause  |   |   |
| 10h45 | Ateliers-conférences   |   |   |
|       | Le jeu de la prévention<br><i>Équipe de gériatrie sociale de Laval</i>   | L'incontinence :<br>brisons le silence!<br><i>Valérie Elliott</i> | <br>Manger mieux,<br>bouger plus et<br>stimuler son<br>cerveau : trois<br>leviers puissants<br>pour vieillir<br>sainement<br><i>Charles-Émile<br/>Desgagné-Cyr</i> |
|       |  |   |   |
| 12h00 | Pause dîner  |   |   |

# Horaire de la journée

| Heure | Activités en après-midi  |  |   |
|-------|--|--|---|
| 13h15 | <b>Ateliers-conférences</b>  |  |   |
|       | <p>Les pharmaciennes et pharmaciens de proximité : de nouveaux alliés pour prendre soin de votre santé<br/><i>Edeltraut Kröger</i></p> | <p>Le défi alimentaire des aînés<br/><i>Louise Lambert-Lagacé</i></p>                      |  <p>Le maintien de la participation sociale à travers la communication<br/><i>Mélanie Weiss</i></p>  |
|       | 14h30  | <b>Pause</b>   |   |
| 14h45 | <b>Ateliers-conférences</b>  |  |   |
|       | <p>Faire face aux chutes de pied ferme<br/><i>Elise Doré</i></p>   | <p>Plus je vieillis, plus je dors mal!<br/>Est-ce normal?<br/><i>Sébastien Grenier</i></p> |  <p>Le cercle de soins : pour le respect des décisions en fin de vie<br/><i>Delphine Roigt</i></p> |
|       | 16h00  | <b>Plénière de clôture</b>   |   |



Ateliers-conférences s'adressant plus particulièrement, mais non exclusivement, aux intervenants

# Présentation des ateliers et des conférenciers

## Le jeu de la prévention :

Cet atelier interactif vous plongera dans l'expérience de la gériatrie sociale qui s'appuie sur une communauté bienveillante qui sait reconnaître les signes de vieillissement accéléré chez les personnes âgées qu'elle fréquente. Vous pourrez donc acquérir des connaissances sur le vieillissement normal et le vieillissement accéléré en vous familiarisant avec les facteurs de risque pour la santé et la sécurité des personnes âgées à domicile. Pour y arriver, l'outil de soutien au repérage AINÉES AD-PLUS sera votre guide. Il est tout à fait possible de se maintenir en santé lorsqu'on arrive à repérer ce qui ne va pas!

## Équipe de gériatrie sociale de Laval

Le projet de gériatrie sociale de Laval a vu le jour en 2019 et fait partie des premiers projets financés par le MSSS. Couvrant tout le territoire de l'île de Laval qui compte une population de 82 000 personnes âgées, les quatre navigatrices du projet travaillent en collaboration avec deux ressources cliniques du CISSS de Laval pour coordonner leur efforts afin d'accompagner les aînés à domicile. Pour y arriver, plus de 1 200 sentinelles en gériatrie sociale ont été formées sur le territoire.

## L'incontinence : brisons le silence!

Cet atelier a pour but de vous sensibiliser à la problématique de l'incontinence urinaire chez les personnes âgées en effectuant la distinction entre les mythes et la réalité. De l'information concernant les facteurs de risques, les traitements conservateurs contre l'incontinence urinaire, tel le renforcement des muscles du plancher pelvien et la rééducation de la vessie, vous sera donnée. Vous aurez même l'opportunité de pratiquer certains exercices de renforcement des muscles du plancher pelvien. Ne manquez pas cela!

## Valérie Elliot, M.Sc., pht

Diplômée en physiothérapie de l'Université McGill en 2006, Valérie s'est rapidement intéressée aux modifications physiologiques engendrées par le vieillissement sur les muscles pelviens et à l'impact sur la qualité de vie des personnes qui en souffrent. Elle a fait une maîtrise de recherche en sciences de la réadaptation en rééducation périnéale à l'Université de Montréal en 2010. Elle est conférencière pour l'Université de Montréal en plus d'être professeure en Techniques de physiothérapie au Collège Montmorency. Elle pratique aussi la rééducation périnéale en clinique privée à Montréal.

# Présentation des ateliers et des conférenciers



## **Manger mieux, bouger plus et stimuler son cerveau : trois leviers puissants pour vieillir sainement**

Cet atelier aborde trois facteurs de protection du cerveau : la saine alimentation, l'activité physique et la stimulation intellectuelle. Vous y découvrirez des astuces fondées sur la science pour adopter de nouvelles habitudes dans le plaisir et de façon durable. Puis, nous vous présenterons Luci : un programme en ligne conçu pour vous aider à passer de la théorie à la pratique !

## **Charles-Émile Desgagné-Cyr, M.Sc.**

Diplômé en kinésiologie de l'Université de Montréal, il possède également une maîtrise en sciences de l'activité physique. Il œuvre depuis 2011 dans l'univers du communautaire, du sport, de la promotion de la santé et des saines habitudes de vie. Comme conseiller principal en saines habitudes de vie, son rôle est d'offrir un soutien personnalisé aux participants dans leur démarche de changement.

## **Les pharmaciennes et pharmaciens de proximité : de nouveaux alliés pour prendre soin de votre santé**

Cet atelier vous permettra de connaître les nouveaux rôles de la pharmacienne et du pharmacien communautaire et abordera la gestion de la médication, la problématique de la polypharmacie, les moyens de la diminuer et enfin quelques médicaments à surveiller pour diminuer le risque de chutes. La conférencière prendra le temps de répondre à vos questions sur le sujet.

## **Edeltraut Kröger, BPharm, Ph.D**

Chercheuse au Centre d'excellence sur le vieillissement de Québec (CEVQ), CIUSSS de la Capitale-Nationale, et professeure associée à la Faculté de pharmacie de l'Université Laval, elle est formée en pharmacie, épidémiologie et pharmaco-épidémiologie. Ses projets de recherche portent notamment sur l'usage approprié des médicaments chez les personnes âgées, particulièrement les plus vulnérables. Depuis l'automne 2022, elle est responsable de la mission recherche du CEVQ.

# Présentation des ateliers et des conférenciers

## Le défi alimentaire des aînés

Au Québec, 4 personnes âgées sur 10 sont à risque de malnutrition, près de 50 % n'atteignent pas leurs besoins en protéines et 15 % manquent de vitamine B 12. Cette situation affecte non seulement la force musculaire, la résistance à l'infection et la fonction cognitive, mais elle porte atteinte à l'autonomie des aînés et à leur qualité de vie.

Une alimentation adaptée aux besoins nutritionnels des 65 ans et plus peut prévenir de tels problèmes. La conférence met en évidence les pièges à éviter et les aliments les plus importants à retrouver dans son assiette quotidiennement. Le défi est de savoir utiliser les bons aliments pour vieillir mieux.

## Louise Lambert-Lagacé, FDt.p.

Louise Lambert-Lagacé est diététiste-nutritionniste et elle a joué un rôle de premier plan au Québec et au Canada dans le domaine de la nutrition. Elle est l'auteure de plusieurs best-sellers qui ont été traduits en plusieurs langues. Elle a dirigé sa propre clinique de nutrition pendant plus de 45 ans. Elle est devenue membre de l'Ordre du Canada en 1999 et Chevalière de l'Ordre du Québec en 2006. Son dernier livre « Au menu des 65 ans et plus » s'est mérité le prix « Best in the world 2017 » dans la catégorie des séniors au Gourmand World Cookbook Award.



## Le maintien de la participation sociale à travers la communication

Cet atelier abordera les différents troubles de la communication associés au vieillissement et décrira la façon dont ces troubles peuvent affecter le quotidien (p. ex. maintien de la vie sociale et des rôles sociaux, accès aux soins de santé, etc.).

Des suggestions pour soutenir la communication et maintenir des interactions sociales engageantes seront également proposées.

## Mélanie Weiss, M.P.O.

Diplômée de l'Université de Montréal, elle est orthophoniste en réadaptation fonctionnelle intensive au sein de l'Hôpital juif de réadaptation (CISSS de Laval). Par ailleurs, elle s'implique auprès du Service aux Proches d'une Personne Aphasique (SAPPA). Enfin, en tant que membre clinicienne au Centre de recherche interdisciplinaire en réadaptation du Montréal métropolitain (CRIR), Mélanie Weiss participe à des projets qui visent à mieux intégrer la participation sociale dans le cadre des services de réadaptation orthophonique.

# Présentation des ateliers et des conférenciers

## Faire face aux chutes de pied ferme

Les chutes ne sont pas l'aboutissement inévitable du vieillissement, mais les statistiques nous le démontrent, le risque de chuter augmente avec l'âge. Alors comment prévenir? Les facteurs de risque qui contribuent à l'apparition d'une chute chez la personne âgée sont nombreux et variés. Nous avons donc tout intérêt à prendre un moment pour comprendre ce qui se passe et pour poser les bons gestes afin d'éviter le plus possible les chutes. On peut tous AGIR pour faire face aux chutes de pied ferme!

## Elise Doré, erg.

Diplômée en ergothérapie de l'Université de Montréal en 2000 et en ostéopathie au Centre ostéopathique du Québec en 2007, Élise étudie présentement à la maîtrise en recherche en sciences de la santé à l'Université de Sherbrooke. Elle se passionne pour la santé des personnes âgées. Elle a d'ailleurs travaillé pendant plus de 20 ans auprès de personnes âgées hébergées en CHSLD. Elle s'est jointe à l'équipe de la Fondation AGES en novembre 2021 en tant qu'ergothérapeute-conseil pour pouvoir, elle aussi, ajouter de la vie aux années.

## Plus je vieillis, plus je dors mal! Est-ce normal?

Plusieurs personnes âgées se plaignent de mal dormir. Est-ce normal de mal dormir en vieillissant? Est-ce que je souffre d'insomnie? Devrais-je prendre des médicaments pour mieux dormir? Cet atelier répondra à ces questions et à plusieurs autres à propos du sommeil des personnes âgées. De plus, des stratégies vous seront proposées pour améliorer votre sommeil.

## Dr Sébastien Grenier, psychologue

Psychologue de formation, il est professeur agrégé au département de psychologie de l'Université de Montréal et chercheur au Centre de recherche de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal (CRIUGM). Il est le directeur scientifique du programme VIEsÂGE et reconnu comme un expert en santé mentale et vieillissement.

# Présentation des ateliers et des conférenciers



## **Le cercle de soins : pour le respect des décisions en fin de vie**

Cet atelier a pour objectifs d'amener les participants à comprendre le processus de consentement aux soins et d'identifier les personnes qui participent aux décisions de soins, pour le bénéfice de l'utilisateur. À l'aide de cas pratiques, les participants pourront comprendre comment le cercle de soins soutient les décisions et le respect des volontés de la personne, notamment dans le contexte de la fin de vie.

## **Me Delphine Roigt**

Diplômée en droit de l'Université de Sherbrooke et membre du Barreau du Québec depuis 1997, elle détient également un diplôme en communication de l'Université de Montréal, où elle a complété un DESS en bioéthique ainsi que la scolarité de doctorat en Sciences humaines appliquées, option bioéthique. Depuis plus de 25 ans, elle œuvre dans le domaine de l'éthique clinique et de la recherche dans le réseau de la santé et des services sociaux et dans le milieu universitaire. Elle a à cœur le réseautage et le développement de compétences à la réflexion éthique.



**Merci pour votre  
contribution à la  
prévention du  
vieillessement accéléré!**

## **Contact**

Téléphone (581) 700-7068

Courriel [info@fondationages.org](mailto:info@fondationages.org)

Site Web [www.geriatriesociale.org](http://www.geriatriesociale.org)