

## Projet approuvé par l'ÉLCV

### **Demandeur**

Dre Stéphanie Chevalier, Université McGill

### **Adresse courriel**

stephanie.chevalier@mcgill.ca

### **Titre du projet**

Consommation des produits laitiers et cognition chez les aînés autonomes

### **Résumé du projet**

Le déclin cognitif chez les aînés est un enjeu de santé publique extrêmement important. En plus de diminuer la qualité de vie, ce déclin impose un énorme fardeau aux proches aidants ainsi que des coûts exorbitants pour la société. Il est essentiel d'identifier les facteurs de style de vie modifiables pouvant aider à maintenir la cognition et à prévenir son déclin. Parmi ces facteurs, on compte une alimentation saine qui comprend les produits laitiers. L'objectif principal de cette étude est d'examiner les liens entre l'apport en produits laitiers et la fonction cognitive au sein d'une vaste cohorte d'aînés vivant dans la communauté. L'apport alimentaire a été évalué par un court questionnaire mesurant la fréquence de consommation. Des domaines cognitifs spécifiques ont aussi été évalués à l'aide de plusieurs tests standardisés. Les associations entre la fréquence de consommation de produits laitiers et la cognition seront examinées à l'aide d'une analyse statistique tenant compte de l'influence d'autres facteurs sur la cognition. Les résultats pourraient contribuer à accroître la sensibilisation aux bienfaits sur la santé des aînés des produits laitiers riches en nutriments.

### **Mots clés**

Produits laitiers, cognition, nutrition