

Un message de l'équipe de recherche de l'ÉLCV

L'Étude longitudinale canadienne sur le vieillissement (ÉLCV) a été pensée pour la première fois il y a déjà plus de 20 ans, lors d'un atelier de planification à Aylmer, au Québec. Les premier-es participant-es aux entrevues téléphoniques ont commencé à participer à l'étude il y a plus de dix ans, et cette année marque le dixième anniversaire de l'ouverture de nos Sites de collecte de données.

En tant que participant-e de longue date à l'ÉLCV, nous sommes très reconnaissant-es de votre contribution et de votre engagement continu envers l'ÉLCV. Que vous participiez en personne ou par téléphone, les renseignements que vous partagez avec nous contribuent à faire avancer plus de 500 projets de recherche en cours au Canada et à l'étranger. Vous pouvez en savoir plus sur ces projets sur le site Web de l'ÉLCV ou consulter une carte Google des projets approuvés en visitant le <http://bit.ly/projetsELCV>.

Les résultats des recherches utilisant les données de l'ÉLCV ont fait les manchettes plus que jamais cette année. Les résultats de l'étude

sur l'impact de la COVID-19 sur la santé mentale des personnes âgées ont été présentés dans le *Globe and Mail*, et le *New York Times* a présenté une étude associant les symptômes légers de COVID-19 à des problèmes de mobilité. Plus récemment, d'autres études utilisant les données de l'ÉLCV ont exploré le lien entre le diabète et la ménopause précoce, le faible taux de vaccination contre la pneumonie parmi les personnes les plus vulnérables et les effets à long terme des expériences négatives vécues durant l'enfance.

En novembre 2021, la Fondation de la famille Weston a annoncé un financement de 12 millions de dollars pour lancer une nouvelle initiative visant à examiner les facteurs qui influencent la santé du cerveau à mesure que nous vieillissons. Lancée cet automne, l'initiative Cerveaux en santé, vieillissement en santé de l'ÉLCV-Weston s'intéressera à une cohorte de 6 000 participant-es de l'ÉLCV qui seront invité-es à faire un test d'IRM, à fournir un échantillon de selles et à porter des moniteurs d'activité pour mettre en lumière le rôle de facteurs

liés aux habitudes de vie, comme le sommeil, l'activité physique et l'alimentation, dans le vieillissement cognitif en bonne santé.

Lors de votre prochaine entrevue, vous pourriez également être invité-e à répondre à un nouveau questionnaire en ligne visant à recueillir de l'information sur vos antécédents familiaux de maladie et votre santé sexuelle. Ce questionnaire en ligne sera lancé d'ici la fin de l'année et prendra environ 30 minutes à compléter.

Plus tôt cette année, les résultats individuels de l'étude sur les anticorps contre la COVID-19 de l'ÉLCV ont été communiqués aux participant-es qui ont pris part à cette étude. Les échantillons de sang de plus de 18 500 personnes ont été testés pour détecter la présence d'anticorps contre la COVID-19. Un résumé des conclusions de l'étude est présenté dans ce bulletin.

Merci encore pour votre participation continue à l'ÉLCV. Cet important projet de recherche ne serait pas possible sans vous.



Cet automne, l'ÉLCV a ajouté des moniteurs d'activité portatifs afin d'enrichir les données déjà collectées sur l'activité physique et le sommeil. Les participant-es qui visitent un Site de collecte de données seront invité-es à participer à la collecte de données à l'aide de moniteurs de mobilité (la TicWatch et l'ActiGraph) ou de moniteurs de sommeil, ou les deux (à gauche et au centre). L'initiative Cerveaux en santé, vieillissement en santé de l'ÉLCV-Weston a permis d'ajouter des données d'imagerie du cerveau à l'ÉLCV (à droite).

Pleins feux sur les participants



Michèle, 62 ans, est maintenant à la retraite, mais elle a travaillé pendant 25 ans à l'Université de Montréal. Elle a commencé à participer à l'ÉLCV en 2010.

Q : Comment abordez-vous le vieillissement en santé? Quelle est votre philosophie pour vieillir en santé?

Une bonne santé, c'est d'abord une bonne alimentation et un régime sain, faire de l'activité physique, mais surtout prendre soin de sa santé mentale. On ne parle pas trop de la santé mentale, mais j'ai l'impression que c'est la partie la plus essentielle d'un vieillissement en santé! C'est une priorité pour moi!

La beauté physique ne me préoccupe pas trop. Je me concentre plutôt sur le fait d'être heureuse et de faire des choix de vie qui favorisent ma santé mentale. Je mange sans me sentir coupable — et oui, je me délecte même d'une bonne poutine! Je suis une maniaque de la bouffe! J'ai également une passion pour les sports. Je suis active toute l'année. Je ne suis pas préoccupée par la performance, mais plutôt par le plaisir des activités et les bénéfices qui en découlent tels que l'autonomie physique et l'équilibre. Le bien-être vient avant tout!

Étoiles montantes : présentation des stagiaires de l'ÉLCV



« Les changements démographiques actuels pointent vers l'augmentation de la population canadienne âgée. La disponibilité d'une étude longitudinale aussi approfondie pourtant sur les Canadien·nes d'âge moyen et plus âgé·es est bénéfique pour de nombreuses raisons. Personnellement, j'ai hâte d'analyser les prochaines données de suivi de l'ÉLCV afin de mieux comprendre les prédicteurs longitudinaux de la santé et du bien-être. Avec la talentueuse équipe de chercheurs travaillant avec les données de l'ÉLCV, je suis convaincue que les résultats qui découleront de ces données auront un impact important sur la qualité de vie des Canadien·nes en éclairant les politiques ainsi que la mise en œuvre de programmes et les systèmes d'éducation. »

Shawna Hopper est étudiante de première année au doctorat au Département de gérontologie de l'Université Simon Fraser. Les recherches qu'elle mène avec les données de l'ÉLCV portent sur l'évitement de la conduite, la satisfaction à l'égard de la vie et le rôle de facteurs psychologiques et sociaux sur le déclin cognitif subjectif. Son travail de doctorat portera sur l'impact de l'isolement social sur la santé mentale des personnes âgées tout au long de la pandémie de COVID-19.

À l'aide de données d'environ 4 500 participant·es à l'ÉLCV qui se sont identifié·es comme vétérans, l'équipe de recherche a examiné la fréquence des symptômes du TSPT pour mieux comprendre la santé mentale des vétérans. L'étude a révélé que :



7,6 % des vétérans canadiens de la force régulière, 4,9 % des vétérans canadiens de la force de réserve, 8 % des vétérans non canadiens et 5,2 % des non-vétérans ont eu un dépistage positif de TSPT.

Les facteurs associés à un risque accru de TSPT chez les vétérans comprenaient :

- un jeune âge;
- être pleinement retraité·e;
- la dépression;
- l'anxiété autodéclarée;
- la présence au moins deux maladies chroniques.

Source : Gauvin DE, Wolfson C, Aiken AB, Feinstein A, Raina P. Correlates of posttraumatic stress disorder among Veterans in the Canadian Longitudinal Study on Aging. *Journal of Military, Veteran and Family Health*. 2022 8:1, 38-55.

Pleins feux sur la recherche sur la COVID-19 à l'ÉLCV

Entre novembre 2020 et juillet 2021, dans le cadre de l'étude sur les anticorps contre la COVID-19 de l'ÉLCV (également connue sous le nom d'étude sur la séroprévalence de la COVID-19 de l'ÉLCV), les échantillons de sang de participant·es à l'ÉLCV vivant dans les dix provinces ont été recueillis et analysés afin de détecter la présence d'anticorps indiquant une infection préalable par le virus SRAS-CoV-2. L'étude sur les anticorps contre la COVID-19 de l'ÉLCV a été financée et codirigée par le Groupe de travail sur l'immunité face à la COVID-19 du gouvernement du Canada. Le mandat de ce groupe est de déterminer l'étendue de l'infection par le coronavirus au Canada. Un résumé des résultats de l'étude sur les anticorps contre la COVID-19 de l'ÉLCV est disponible sur le site Web de l'ÉLCV.

Résultats de l'étude sur les anticorps contre la COVID-19



18 536 participant·es à l'ÉLCV ont fourni des échantillons de sang et répondu à des questionnaires de novembre 2020 à juillet 2021



Entre novembre 2020 et juillet 2021, des anticorps indiquant une infection par le virus SRAS-CoV-2 ont été détectés chez 3,9 % des participant·es



Les échantillons de sang de 17 311 participant·es à l'ÉLCV ont pu être analysés pour détecter la présence d'anticorps indiquant une infection par le virus SRAS-CoV-2



Dans l'ensemble, les participant·es plus jeunes (âgés de 50 à 69 ans) étaient les plus susceptibles d'avoir des anticorps indiquant une infection par le virus SRAS-CoV-2



Les taux de positivité ont augmenté au fil du temps dans toutes les provinces



D'autres résultats sont disponibles ici : clsa-elcv.ca/fr/resultats-anticorps

En bref

L'équipe de recherche de l'ÉLCV appelle à des interventions plus efficaces pour lutter contre la dépression et la solitude chez les personnes âgées

À l'aide des données de l'ÉLCV, les scientifiques Andrew Wister et Laura Kadowaki du Centre de recherche en gérontologie de l'Université Simon Fraser ont mené une étude qui a révélé une augmentation des taux de dépression et de solitude chez les personnes âgées pendant la pandémie de COVID-19. Le rapport a montré une augmentation en 2020 de 67 % du sentiment de solitude et de 19 % du sentiment de dépression chez les femmes âgées de 65 à 74 ans en comparaison avec la période pré-pandémique. Les données de l'enquête ont également révélé une hausse de 45 % du sentiment de solitude chez les hommes âgés de 65 à 74 ans ainsi qu'une augmentation du sentiment de dépression, passant de 12 à 14 %. Les résultats suggèrent la nécessité d'une réponse plus coordonnée et plus efficace pour résoudre le problème à l'avenir.

Un chercheur de l'ÉLCV reçoit l'Ordre du Canada

Le Dr Parminder Raina a été nommé membre de l'Ordre du Canada pour son apport à la recherche sur le vieillissement à titre de chercheur principal en chef de l'ÉLCV. L'une des plus hautes distinctions du pays, cet honneur lui a été décerné en reconnaissance de ses travaux de recherche visant à comprendre et à améliorer la santé et la qualité de vie des personnes âgées.

Avez-vous 70 ans et plus?

Les participant·es à l'ÉLCV âgé·es de plus de 70 ans sont invité·es à nommer un·e représentant·e et un·e répondant·e. Le ou la représentant·e agit au nom du/de la participant·e lorsqu'il/elle n'est plus en mesure de prendre des décisions seul·e concernant sa participation à l'ÉLCV. Le ou la répondant·e répond aux questions de l'entrevue au nom du/de la participant·e lorsqu'il/elle devient incapable de participer à l'étude. Le ou la répondant·e peut être un·e membre de la famille, un·e ami·e ou un·e aidant·e. Veuillez nous contacter pour en savoir plus ou pour nommer un·e représentant·e et répondant·e.

En manchette

Une faible masse musculaire est associée à un déclin cognitif chez les aînés

Une étude de l'ÉLCV dirigée par la Dre Stéphanie Chevalier, professeure agrégée à l'Université McGill, a été présentée dans *La Presse*. Récemment publiée dans la revue scientifique *JAMA Network Open*, cette étude a révélé qu'une faible masse musculaire est significativement associée à un déclin cognitif plus rapide et que cette association est indépendante de la force musculaire et du niveau d'activité physique, entre autres facteurs.

bit.ly/faible_masse_musculaire

Le déclin cognitif est-il associé à la retraite?

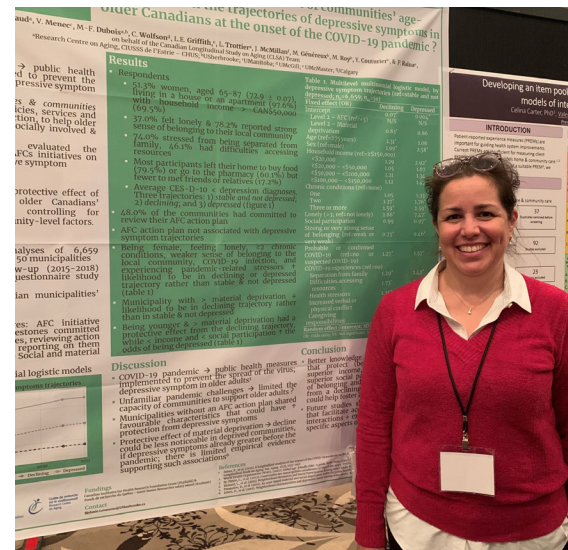
La recherche doctorale de Catherine Gosselin, doctorante en psychologie à l'Université du Québec à Trois-Rivières, a été présentée dans *Le Soleil* en avril. Sa recherche, qui utilise les données de l'ÉLCV, veut savoir si le déclin cognitif est associé à la retraite et si la réserve cognitive, c'est-à-dire l'idée que certaines personnes sont plus résistantes aux change-

ments cognitifs en raison de facteurs tels que la scolarité et le mode de vie, peut aider à atténuer le déclin cognitif.

bit.ly/declin_cognitif_retraite

L'insomnie augmente la probabilité de déclin de la mémoire chez les personnes vieillissantes : une étude

Une nouvelle étude utilisant les données de l'ÉLCV révèle que les adultes d'âge moyen et avancé souffrant d'insomnie courent un risque accru de troubles de la mémoire et de déficiences cognitives à long terme telles que la démence. Publiée dans la revue *SLEEP*, l'étude est fondée sur des données recueillies auprès de plus de 26 000 personnes ayant participé à l'ÉLCV. L'équipe de recherche, codirigée par Jean-Louis Zhao, étudiant à la maîtrise à l'Université de Montréal ainsi que le Dr Nathan Cross de l'Université Concordia, a analysé les auto-évaluations réalisées par les personnes participantes concernant le sommeil et la mémoire ainsi que des examens neuropsychologiques touchant plusieurs domaines cognitifs, comparant les résultats obtenus en 2019 et ceux



La Dre Mélanie Levasseur, cochercheuse principale de l'ÉLCV à l'Université de Sherbrooke, a présenté son projet de recherche utilisant les données de l'ÉLCV à la conférence 2022 de l'Association canadienne de gérontologie à Regina, en Saskatchewan. Ses travaux examinent comment l'adaptation des municipalités aux personnes âgées permet de favoriser la santé positive, la participation sociale et l'équité en matière de santé chez les personnes âgées.

observés lors d'un suivi en 2022. Les personnes ayant signalé une détérioration de la qualité du sommeil dans cet intervalle de trois ans étaient également plus susceptibles de déclarer un déclin subjectif de la mémoire.

bit.ly/insomnie_elcv

Événements de l'ÉLCV

Joignez-vous à nous pour une mise à jour sur l'ÉLCV

Le printemps prochain, nous vous invitons à une mise à jour sur l'ÉLCV. Des webinaires seront offerts via Zoom avec l'option d'assister à l'événement en français ou en anglais. Surveillez l'invitation sur le site Web de l'ÉLCV au www.clsa-elcv.ca ou dans vos courriels. Les enregistrements des événements précédents sont disponibles sur le site Web de l'ÉLCV au www.clsa-elcv.ca/fr/restez-informe/videos-de-lelcv.

Gardons le contact

Comme toujours, il est extrêmement important de nous faire part de tout changement à vos coordonnées. Vous avez déménagé? Votre numéro de téléphone ou votre adresse courriel ont changé depuis votre dernier contact avec l'ÉLCV? Vous venez de vous créer une adresse courriel et vous souhaitez nous la partager?

Nous vous invitons également à ajouter les coordonnées d'une personne contact pour éviter que nous perdions contact avec vous. Nous pourrions ainsi communiquer avec elle si nous ne parvenons plus à vous joindre. Vous pouvez ajouter une personne contact à l'aide de notre formulaire en ligne ou en nous contactant par courriel ou par téléphone.



Via notre site Web : www.clsa-elcv.ca/fr/modifier-vos-coordonnees



Par courriel : info@clsa-elcv.ca



Par téléphone : 1-866-999-8303

Si vous aimeriez figurer dans un prochain bulletin de l'ÉLCV, contactez-nous par courriel ou par téléphone