

Pourquoi de plus en plus de Canadien·nes vivent-ils/elles au-delà de l'âge de 100 ans?

En juin, le Dr Parminder Raina, chercheur principal de l'ÉLCV, a été invité à l'émission *The Agenda*, sur la chaîne TVO, qui rassemblait trois panélistes autour d'une question importante pour les familles, les communautés et les gouvernements : pourquoi de plus en plus de Canadien·nes vivent-ils/elles au-delà de l'âge de 100 ans?

Les personnes âgées de plus de 100 ans constituent le deuxième groupe d'âge dont la croissance est la plus rapide au Canada. Cette longévité ne se réduit pas qu'à la biologie. Elle est le résultat d'une interaction complexe entre la génétique, l'environnement et le mode de vie, a affirmé le professeur Raina lors du panel.



Le Dr Parminder Raina de l'Université McMaster a participé à l'émission *The Agenda* sur la chaîne TVO en juin.

« La biologie est intimement liée à l'environnement au sein duquel nous évoluons, notamment l'endroit où nous vivons et la manière dont nous interagissons avec les autres », a-t-il expliqué. « Certaines prédispositions génétiques nous mettent sur la bonne voie. Cependant, des facteurs comme de mauvaises habitudes de vie, des mauvaises conditions environnementales, être malheureux ou vivre de l'isolement social peuvent contrecarrer ces prédispositions. »

Comment les interactions entre ces facteurs influencent-elles notre état de santé et notre vieillissement? Que pouvons-nous faire pour augmenter nos chances de bien vivre plus longtemps? Près de 500 équipes de recherche au Canada et à l'étranger utilisent les données que vous avez fournies au fil des années afin de répondre à des questions sur les facteurs qui contribuent au vieillissement en santé.

Dans ce bulletin, nous vous présenterons les récentes avancées de l'ÉLCV, différentes façons dont les stagiaires utilisent la plateforme de données et le parcours de vieillissement d'un participant.



En juillet, le Conseil des opérations de l'ÉLCV s'est réuni à Burlington, en Ontario, pour commencer à planifier la prochaine vague de collecte de données. Elle sera lancée à la fin de 2024 et se poursuivra jusqu'en 2027.

Merci de votre participation continue à l'ÉLCV. Que vous participiez par téléphone ou en personne, vos contributions ont un réel impact sur notre capacité à mener des recherches cruciales sur le vieillissement en santé.

Si vous n'avez pas encore pris part à la vague de collecte de données en cours, nous vous contacterons bientôt. En coulisses, nous avons commencé à préparer la prochaine vague de collecte de données, c'est-à-dire le 4e suivi. Elle sera lancée à la fin de 2024 et se poursuivra jusqu'en 2027. Nous avons hâte de vous revoir!

Si vous avez une question concernant votre participation, n'oubliez pas que vous pouvez toujours nous contacter par courriel à info@clsa-elcv.ca ou par téléphone en composant sans frais le **1-866-999-8303**.

Pleins feux sur les participant·es



Retraité depuis près de quatre ans, M. Fortier, 65 ans, détient un baccalauréat en biologie et a fait sa carrière dans le domaine du marketing. En plus de participer à l'étude principale de l'ÉLCV depuis le tout début, il prend part aux études supplémentaires en lien avec le sommeil, la mobilité et l'imagerie du cerveau.

Quelle est votre philosophie pour vieillir en santé?

« Ma philosophie sur le vieillissement est une chose, mais c'est la capacité à la mettre en œuvre qui est la plus importante. Je pense qu'il faut vivre la vie au présent, ne pas se comparer ou penser au passé, mais vraiment vivre le moment présent — créer des souvenirs tous les jours plutôt que de se rappeler uniquement du passé. »

Si vous aimeriez figurer dans un prochain bulletin de l'ÉLCV, écrivez-nous à info@clsa-elcv.ca ou appelez-nous sans frais au 1-866-999-8303.

Étoiles montantes

« L'ÉLCV m'a aidé à me développer comme étudiant et chercheur. Elle m'a permis de parfaire mes compétences en recherche et en analyse de données grâce à l'utilisation de différentes techniques statistiques et modèles d'étude. Ainsi, cette expérience m'a apporté des compétences précieuses et les outils nécessaires pour devenir un chef de file dans mon domaine. »

Shawn Hakimi est candidat au doctorat à l'École de kinésiologie et d'études sur la santé à l'Université Queen's à Kingston, en Ontario. Le sujet de sa recherche se situe à l'intersection entre l'épidémiologie de l'activité physique et la gérontologie et porte spécifiquement sur les comportements en matière de mouvement et le vieillissement en santé.



En bref

Investissement fédéral pour soutenir les projets de recherche utilisant les données de l'ÉLCV dans tout le pays

En 2023, le Gouvernement du Canada a octroyé 1,8 million de dollars en financement pour soutenir l'élaboration de divers projets de recherche utilisant les données de l'ÉLCV. Cette possibilité de financement vise à aider les scientifiques canadien·nes à accéder aux données de l'ÉLCV et à les analyser. Pour en savoir plus sur les projets financés, visitez le : clsa-elcv.ca/fr/2023_catalyseur

Utiliser l'ÉLCV pour mobiliser le milieu de la recherche sur la COVID-19

Publié sur le site Web des Instituts de recherche en santé du Canada, cet exemple d'impact met de l'avant la recherche sur la COVID-19 menée par l'ÉLCV. À l'aide des réponses fournies dans le cadre de l'étude par questionnaire sur la COVID-19 de l'ÉLCV, en combinaison avec d'autres données fournies par les participant·es, les scientifiques ont pu examiner l'impact de la pandémie sur la santé mentale, la mobilité, les soins, la vaccination, l'isolement social, la solitude et la consommation d'alcool.

Pour en savoir plus, visitez le cihr-irsc.gc.ca/f/53522.html

Participation sociale et vieillissement réussi

Comment faire en sorte de bien vieillir? Qu'entend-on par « vieillissement réussi »?

Une équipe de recherche de l'Université de Toronto a récemment analysé le vieillissement réussi au Canada à l'aide des données de l'ÉLCV.

Dans une étude préalable, les scientifiques ont défini le vieillissement réussi comme : « Un état dans lequel une personne âgée évalue avoir atteint un sentiment de bien-être physique, psychologique, mental, social, et ce, même en présence de problèmes de santé chroniques ou d'un handicap physique. »

La présente étude a analysé les éléments du vieillissement réussi suivants :

- Absence de limitation dans les activités de la vie quotidienne
- Absence de maladie mentale au cours de la dernière année
- Absence de déclin cognitif grave et de douleur empêchant les activités
- Soutien social adéquat
- Niveaux élevés de bonheur
- Autoévaluation positive de la santé physique, de la santé mentale et du vieillissement réussi

Qu'est-ce que la participation sociale?

La participation sociale consiste à entrer en relation avec les autres, c'est-à-dire « faire des activités avec ou pour les autres, contribuer à la société ou recevoir des ressources de la société ». En utilisant les données d'un échantillon de 7 623 participant·es à l'ÉLCV, cette étude a examiné l'association entre le vieillissement réussi et les six types de participation sociale suivants :



Activités
bénévoles
ou de
bienfaisance



Activités
éducatives
ou
culturelles



Activités
organisées par
un club social
ou une société
d'aide mutuelle



Activités
d'association
communautaire
ou
professionnelle



Activités à
l'église ou
religieuse



Activités
récréatives

La **principale constatation** a été que les personnes qui participaient à des activités bénévoles ou de bienfaisance et à des activités récréatives « étaient **plus susceptibles** d'avoir un vieillissement réussi » plus tard dans la vie que celles qui « n'exerçaient pas ces activités ».



Un adulte sur quatre a rencontré des obstacles à l'obtention de soins de santé au cours de la première année de la pandémie

Selon une étude menée à l'Université McMaster, un adulte sur quatre de plus de 50 ans a eu des difficultés à obtenir des services de santé au cours de la première année de la pandémie. L'étude, publiée en février 2023 dans la revue *CMAJ Open*, a analysé les données de près de 24 000 adultes d'âge moyen et plus âgés participant à l'Étude longitudinale canadienne sur le vieillissement dans le but de connaître les facteurs associés aux besoins de soins de santé non satisfaits pendant la pandémie. Lire la suite : clsa-elcv.ca/fr/soins_en_pandemie



Selon une étude, les femmes qui travaillent par quarts sont particulièrement susceptibles à la fragilité

La première recherche qui a étudié la relation entre le travail par quarts et la fragilité chez les adultes d'âge moyen et plus âgés a révélé que l'exposition au travail par quarts était associée à la fragilité en comparaison au travail exclusivement de jour, en particulier chez les femmes travaillant par quarts rotatifs. Les résultats de l'étude, dirigée par des chercheuses de l'Université York, suggèrent que la perturbation de l'horloge circadienne qui accompagne le travail de nuit pourrait jouer un rôle dans cette relation.

Lire la suite : clsa-elcv.ca/fr/travailquarts_fragilite



Une étude identifie des métabolites qui influencent les problèmes de santé courants liés au vieillissement

Grâce aux données de l'ÉLCV, une équipe de scientifiques de l'Université McGill a identifié des dizaines de métabolites présents dans le sang qui influencent un certain nombre de maladies et de traits courants liés au vieillissement, à l'inflammation et au métabolisme. Une meilleure compréhension de l'architecture génétique et du rôle des métabolites dans le développement des maladies courantes pourrait offrir des cibles thérapeutiques potentielles. Les scientifiques ont en outre confirmé que des niveaux accrus d'orotate, l'un de ces métabolites ayant été lié à une densité minérale osseuse plus faible, étaient associés à un risque accru de fracture de la hanche. Lire la suite : clsa-elcv.ca/fr/metabolites

Événements de l'ÉLCV

En octobre, l'ÉLCV a organisé un webinaire destiné aux participant·es vivant dans les zones centrales du Canada. Ce webinaire de 90 minutes a permis de présenter une mise à jour sur les activités de recherche de l'ÉLCV. Pour consulter l'enregistrement du webinaire, cliquez ici : clsa-elcv.ca/clsa_update_central (en anglais). Nous organiserons également des webinaires destinés aux participant·es francophones ainsi qu'aux participant·es des Maritimes et de l'Ouest canadien en 2024.

Gardons le contact

Comme les entrevues de l'ÉLCV ont lieu tous les trois ans, plusieurs changements peuvent se produire durant cette période. Vous avez déménagé·e? Vous avez changé de numéro de téléphone ou d'adresse courriel depuis notre dernier contact? Vous venez de vous créer une adresse courriel et vous souhaitez nous la partager?

Pour éviter que nous perdions contact avec vous, nous vous invitons également à ajouter à votre dossier les coordonnées d'une autre personne avec qui nous pourrions communiquer si nous ne parvenons plus à vous joindre. Remplissez notre formulaire en ligne ou contactez-nous par courriel ou téléphone afin de mettre à jour vos informations personnelles.

 Site Web : www.clsa-elcv.ca/fr/modifier-vos-coordonnees

 Téléphone : 1-866-999-8303

 Courriel : info@clsa-elcv.ca