

Nous vous invitons à participer à un projet de recherche portant sur les effets de l'entraînement physique et cognitif et la prise de vitamine D chez les personnes âgées.

Ce projet de recherche est soutenu par le Consortium canadien sur la neurodégénérescence associée au vieillissement (CCNV) dont les objectifs sont de renforcer la compréhension de:

- ✓ Comment ces maladies se développent
- ✓ Leur impact sur l'individu, les familles et la communauté dans son ensemble
- ✓ Ce qui peut être fait pour ralentir leur progression.

Votre participant aidera le CCNV à avoir un impact positif sur la qualité de vie et la quantité des services pour les personnes vivant avec une maladie neurodégénérative.



CCNA CCNV
Canadian Consortium on Neurodegeneration in Aging
Consortium canadien en neurodégénérescence associée au vieillissement

Avez- vous des problèmes de mémoire?

Une difficulté à vous concentrer?

Des difficultés à prendre des décisions?

PARTICIPANTS RECHERCHÉS!

pour

"L'étude SYNERGIC"

Un projet de recherche qui vise à accélérer les progrès dans le traitement des maladies neurodégénératives liées à l'âge grâce à la mobilité, l'exercice et la cognition.

Chercheur principal:

Louis Bherer, Ph.D.,
neuropsychologue

Co-chercheurs:

Julien Doyon, Ph.D.
neuropsychologue
Nicolas Berryman, Ph.D.
Karen Li, Ph.D.
Sarah Fraser, Ph.D.
Dr José Morais, MD.
Dr Olivier Beauchet, MD.

POURQUOI PARTICIPER ?

La prévention du déclin cognitif et physique associé au vieillissement répond à un besoin social impérieux. Le nombre de personnes âgées de 60 ans et plus va doubler dans le monde d'ici 2025 et atteindre deux milliards d'ici 2050 (OMS, 2006). Ce constat alarmant démontre le besoin critique pour mieux comprendre les facteurs de motivation chez les personnes âgées qui facilitent l'adoption d'un mode de vie actif et de maintenir ces habitudes à long terme.

De nombreuses études ont montré séparément les effets de l'exercice, l'entraînement cognitif et la prise de vitamine D dans le fonctionnement cognitif ainsi que plusieurs variables physiques. Cependant, très peu d'études ont examiné les effets de l'activité physique chez les personnes atteintes de déficience cognitive légère. En outre, les effets des trois variables ensemble n'ont jamais été étudiés.

Les résultats contribueront à l'avancement des connaissances scientifiques dans ce domaine de recherche.



QUI CHERCHONS-NOUS ?

Hommes et femmes âgés de 60 ans et plus qui:

- ont un trouble cognitif léger (TCL)
- n'ont aucune limitation majeure de mobilité

* une évaluation plus détaillée de l'éligibilité sera faite par téléphone

QUE FEREZ-VOUS ?

Tous les participants seront impliqués dans un entraînement physique et cognitif pour un total de 90 minutes, 3 fois par semaine pendant 20 semaines consécutives (5 mois). Des rencontres supplémentaires seront nécessaires pour compléter les évaluations avant et après le programme d'entraînement de 20 semaines. En outre, il y aura 7 mois de suivi. Une supplémentation en vitamine D fera également partie du projet.

Tout l'entraînement sera supervisé par un professionnel de la santé.



QUAND COMMENCE-T-IL ?

Ce programme peut commencer à différents moments de l'année. S'il-vous-plaît nous contacter pour obtenir toutes les informations.

OÙ ?

Centre de recherche de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal (IUGM)

4545 chemin Queen-Mary, Montréal, QC
Métro: Côte-des Neiges ou Snowdon
Bus: 51, 166



CONTACT

Intéressé (e) à participer ou avez des questions? Contactez-nous au :

514-340-2800 poste 4718

etudes@lesca.ca

Veuillez mentionner «Étude SYNERGIC» dans votre message.