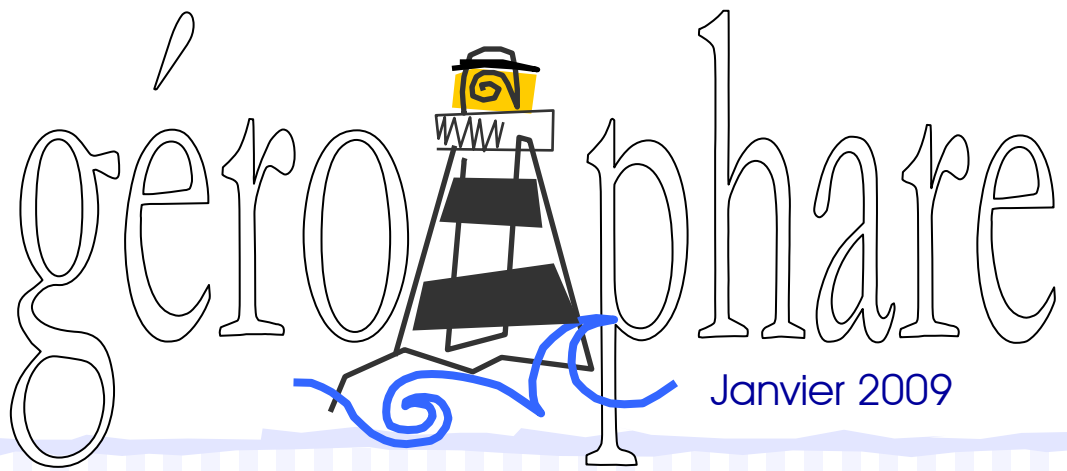




Revue
de l'observatoire
vieillesse
& société



À nos membres et partenaires, en Avant Première :

INVITATION

À une grande journée de réflexion sur l'âgisme

Au-delà de l'âge... Pourquoi l'âgisme!
Jeudi 19 mars 2009

À l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal
4565, chemin Queen-Mary, Montréal, Auditorium Yves-Jetté

Inscriptions gratuites (conférences, repas et pause-café inclus)

Les places sont limitées! Vous devez réserver! Faites vite!

Organisée par l'Observatoire Vieillesse & Société
Information et réservation, (514) 340-3540 poste 3927
Détails sur l'évènement info@ovs-oas.org

Avec le soutien de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal et du
ministère de la Famille et des Aînés.

L'exercice a des effets bénéfiques sur le cerveau

Il est évident que le cerveau humain profite de l'effet stimulant de l'exercice. R. Chevalier note dans une rubrique publiée dans *La Presse*, qu'en 1999 des chercheurs ont constaté que des souris âgées mais entraînées retrouvaient plus rapidement leur chemin dans un labyrinthe que des souris âgées tenues à l'écart de l'exercice. Le cerveau du premier groupe contenait 50% plus de neurones que le second groupe. Les nouvelles cellules sont apparues dans l'hippocampe, une région du cerveau associée à la mémoire à court et à long terme. Dans une étude publiée dans *Proceedings of the National Academy of Science* on note que 34 hommes ont amélioré leurs résultats à un test d'habiletés mentales au cours d'un entraînement cardiovasculaire de 6 mois.

Suite au verso

**Bonne Année
2009**

Toute l'équipe de
L'OVS vous
souhaite

Bonheur
Santé et
Paix

pour cette
nouvelle année

**Bonne Année
2009**

Dans une autre étude où participaient 6 000 femmes de 65 ans et plus suivies pendant 8 ans, on a constaté que celles physiquement actives affichaient, lors des tests d'habilités mentales, une meilleure mémoire et une plus grande capacité à se concentrer que des sédentaires. Plusieurs paramètres interviennent : lorsqu'on fait de l'exercice, la circulation sanguine est accélérée et va générer un apport d'oxygène supplémentaire, l'exercice stimule également la formation de nouveaux vaisseaux sanguins.

Donc l'exercice modéré* et une alimentation équilibrée préservent la vitalité du cerveau à tout âge.

*il est recommandé de consulter son médecin avant d'entreprendre toute activité physique.

Jean-Pierre Thouez
Vigie Milieu de vie

Suite du compte-rendu d'une réunion précédant le 9^e colloque international de gériatrie oncologique tenue à l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal (IUGM) le 16 octobre 2008.

La troisième et dernière conférencière était du Dre Catherine Terret, membre du programme lyonnais d'onco-gériatrie. Elle nous montrait des exemples de résultats de chirurgie pratiquée chez les malades âgés atteints de cancer du côlon ou du sein (même après 80 ans), jugés bons et comparables à ceux de malades plus jeunes. Il en serait de même pour les malades soumis à la chimiothérapie. Elle mentionne le cas de la chimiothérapie après la chirurgie dans le cancer du côlon, le traitement de lymphomes non hodgkiniens agressifs et le cancer du poumon avancé. Le diagnostic du cancer serait plus tardif chez les malades âgés pour des raisons à définir et à éliminer lorsqu'elles seront clairement déterminées.

Voilà, en résumé, les éléments que j'ai retenus et susceptibles, espérons-le, de vous intéresser.

Pierre Harel
Vigie Santé

Date de la prochaine conférence:

Le jeudi 19 Février 2009 à 16h

« La salle de bain: piège ou spa ? » par Ernesto Morales, Arch. Ph.D

À noter

Vous avez été victime d'âgisme?

Communiquer avec nous pour partager votre expérience par courriel à :

agisme@ovs-oas.org

**Ou par courrier à
OVS
4565, chemin
Queen Mary
Montréal, QC,
H3W 1W5**

