



École de printemps pour les aînés

Programme des activités

23 au 26 mai 2023

Département
de nutrition
Faculté de médecine

Université 
de Montréal
et du monde.

MATIÈRES

Table des

- 01** Notre projet
- 02** Informations générales
- 03** Inscription
- 04** Déroulement des activités
- 05** Stationnement et déplacements
- 07** La programmation
- 08** Descriptions des activités
- 12** Biographies des intervenants



Mot de la DIRECTRICE



La nutrition et l'alimentation sont certainement parmi les sujets qui nous habitent quotidiennement. Nos lectures, les médias, nos recettes, nos échanges y font toujours référence et ne nous laissent pas indifférents puisque ce que nous mangeons est au cœur d'un vieillir en santé.

L'enjeu est que ces sujets peuvent à la fois générer des passions et nous donner le tournis. Nous avons donc choisi de parler de nutrition et d'alimentation avec des experts, mais avec une condition : l'aborder de manière vulgarisée, sous différentes perspectives et en réponse aux attentes des personnes ainées.

Voici donc une programmation sur quatre journées, définie à partir de vos besoins et de vos intérêts. Si vous ouvrez cette brochure, c'est que vous avez la curiosité attendue pour profiter pleinement de notre première École de printemps. L'École sera un lieu d'échanges, de rencontres, de découvertes en présence d'experts et d'étudiants.

Je profiterai de cette École, autant que vous et je me réjouis de trois choses:

- De l'enthousiasme des invités ayant accepté de venir à votre rencontre ;
- De pouvoir à nouveau rapprocher nos étudiants universitaires, futurs professionnels de la santé, de vous tous ;
- De vous y retrouver et à d'y constater votre désir d'apprendre, qui ne vieillit pas.

Le Département de nutrition de l'Université de Montréal vous ouvre donc ses portes pour la première édition de l'École de printemps. Je vous remercie d'avance de venir à notre rencontre.

Je remercie sincèrement le Groupe Sélection qui a rendu possible la concrétisation de ce projet dans le cadre de l'entente de don supportant le projet « Alimentation pour vieillir en santé ».

Marie Marquis, FDt.P., PhD
Directrice du Département de nutrition

Notre **PROJET**



Notre projet « Alimentation pour vieillir en santé » se résume visuellement par cet arbre de vie.

Il représente un concept intergénérationnel de co-création entre les aînés autonomes et les étudiants universitaires, futurs professionnels de la santé. Le bol formé par les racines de l'arbre évoque l'alimentation qui vient soutenir le bien-être et la vitalité. Le bol accueille aussi le projet venant développer, soutenir et propulser de nouvelles pratiques.

Notre arbre prend racine dans l'alimentation. Il grandit et s'élève, symbolisant la vitalité et les connaissances. Finalement, le rayonnement, le dynamisme et l'énergie de ce projet sont représentés par l'auréole jaune qui entoure les branches.

La programmation de l'École a été développée en collaboration des résidents de la Résidence Sélection Retraite Rosemont. Un sondage a confirmé un vif intérêt pour une École de printemps et les thèmes retenus dans la programmation sont ceux ayant été choisis par plus de 80% des aînés.

Afin de promouvoir un transfert de connaissances entre les aînés et les étudiants et poursuivre une approche interdisciplinaire, l'équipe a décidé d'y intégrer des étudiants en nutrition et en ergothérapie. Ils vous accueilleront, assisteront à tous les cours et seront en échanges avec vous lors des ateliers pratiques. Ainsi, vous pourrez échanger et partager vos savoirs avec nos futurs professionnels de la santé.

INFORMATIONS GÉNÉRALES

La mission:

Dans le cadre du Projet "Alimentation pour vieillir en santé", la mission de l'École est de contribuer activement au vieillissement en santé et au maintien de l'autonomie des aînés par des activités de transfert de connaissances.

Les objectifs de l'École de printemps:

- 1 Contribuer au développement des connaissances en nutrition des aînés.
- 2 Poursuivre des activités de collaboration interdisciplinaire initiées par le département de nutrition.
- 3 Multiplier les occasions d'échanges entre les étudiants en nutrition et les personnes âgées autonomes.

La formule d'enseignement:

Toutes les activités seront offertes sur le campus de l'Université de Montréal, au Pavillon Marguerite-d'Youville. Les cours offerts sont d'une durée de 2h30 et ceux-ci sont divisés en deux parties, soit une présentation de la part d'un expert, de 90 minutes, suivis d'un atelier pratique de 60 minutes.

Chaque activité accueillera un **maximum de 35 participants**.

Il est strictement interdit de réaliser des captations audiovisuelles durant les cours. Veuillez vous adresser à l'enseignant si vous désirez faire un enregistrement audio.

Forfait à la carte:

Les cours sont offerts à la journée. Vous pourrez vous inscrire à la journée thématique qui vous intéresse au coût de 15\$. Il est possible de vous inscrire à plus d'un cours à la fois.

INSCRIPTION

Modalité d'inscription:

Inscription **uniquement en ligne** sur le site internet du Département de nutrition: <https://nutrition.umontreal.ca/>

Confirmation d'inscription:

Un courriel de confirmation d'inscription sera acheminé avant le début du cours.

****Si vous êtes inscrits à plusieurs activités, vous recevrez vos confirmations par envois distincts.****

Afin de vous assurer de recevoir votre courriel de confirmation d'inscription, ajoutez-nous à votre liste de contact:



formation-nutrium@mdnut.umontreal.ca

Cette démarche évitera que nos envois soient bloqués ou supprimés par votre antivirus.

Remboursement de l'inscription:

En cas d'imprévu, vous pouvez annuler votre inscription à un cours et vous recevrez un remboursement total de vos frais si vous en faites la demande **avant le 19 mai 2023**. Après cette date, des frais d'administration de **5\$** seront retenus.

Pour annuler votre inscription, communiquer par courriel au secrétariat du département de nutrition à l'adresse suivante:



formation-nutrium@mdnut.umontreal.ca

Annulation de l'activité:

Le Département de nutrition se réserve le droit d'annuler une activité présentée dans son programme. Dans cette éventualité, tous les frais d'inscription seront remboursés intégralement.

DÉROULEMENT DES ACTIVITÉS

Déroulement des activités:

Toutes les activités se dérouleront **au Pavillon Marguerite-d'Youville** situé au 2375, chemin de la Côte-Sainte-Catherine. Nos étudiants seront présents pour vous accueillir et vous diriger à votre salle de cours.

Dès votre arrivée, nos étudiants vérifieront que votre nom est bien inscrit sur la liste de présence.

Aucune inscription ne sera acceptée lors de la journée d'activité.

Matériel requis:

Aucun matériel de bureau (stylo, papier) ne sera fourni aux participants durant la rencontre.

Une feuille résumée des propos tenus par les intervenants vous sera remise à la fin du cours.

Pour votre confort:

Des gourdes seront remises aux participants et des abreuvoirs sont situés à proximité de la salle de cours.

Les invités s'exprimeront avec un microphone.

Nous joindre:

Vous avez des questions sur notre programmation, vous pouvez nous rejoindre au courriel suivant:



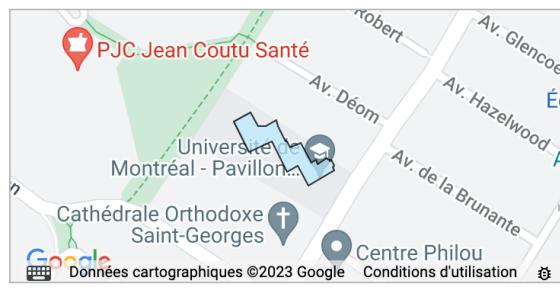
projet-aines@mdnut.umontreal.ca

STATIONNEMENT

Stationnement - Pavillon Marguerite-d'Youville:

Le stationnement de l'École de printemps se situe au Pavillon Marguerite-d'Youville de l'Université de Montréal.

L'adresse du pavillon est le **2375, chemin de la Côte-Sainte-Catherine.**



Poste de péage ou horodateur

- **10\$ pour 12h** (Tarif spécial pour les participants de l'École.)

N.B. Il y a seulement 20 places de stationnement qui sont disponibles aux étudiants de l'École de printemps.

Fonctionnement

Vous pourrez acquitter les droits de passage à l'intérieur du Pavillon Marguerite-d'Youville auprès du comité organisateur de l'évènement. Le paiement pourra se faire en **argent seulement.**

Procédure pour le paiement du stationnement

- À l'entrée, prenez un billet à la borne.
- À votre arrivée au pavillon, remettre votre billet à un membre du comité organisateur afin d'acquitter vos droits. Après le paiement, vous recevrez un billet validé à insérer à la borne de sortie.
- Pour quitter le stationnement, insérez votre billet à la borne de sortie.

DÉPLACEMENTS

Déplacement en taxi

Les barrières sont équipées d'un système de communication relié à un responsable. Grâce à ce système, **les taxis ont accès aux stationnements sans frais pour y conduire leurs clients.**

Déplacement actif Pavillon Marguerite-d'Youville

Vous pouvez venir en transport en commun. Voici quelques informations pertinentes:



Station de métro: **Édouard-Montpetit**



Ligne d'autobus: **129**

Pour planifier vos déplacements via le site de la STM:

<https://www.stm.info/fr>

Personne à mobilité réduite

Pour les personnes à mobilité réduite, des stationnements sont réservés à proximité de l'entrée principale des pavillons.

Les salles choisies pour l'évènement peuvent accueillir des usagers utilisant des appareils d'aide à la mobilité (déambulateur, marchette, fauteuil motorisé, etc.).

N.B. Selon le cas, il est important de nous aviser de votre condition afin de bien vous accompagner lors de votre visite au département de nutrition.



projet-aines@mdnut.umontreal.ca

Notre

PROGRAMMATION

Mardi, 23 mai de 13h30 à 16h30

- *Regard historique sur notre alimentation : reflet de notre identité* par Hélène Raymond, journaliste et Michel Lambert, historien.
- *La grande entrevue, invitée Madame Louise Lambert-Lagacé, nutritionniste.*
Animée par Marie Marquis, nutritionniste
- **16h30-18h00:** Cocktail dînatoire amical offert aux participants pour célébrer l'ouverture de la première École de printemps du Département de nutrition de l'Université de Montréal.

Mercredi, 24 mai de 13h30 à 16h00

- *La désinformation en nutrition* par Julia Salles, chargée de cours du Département de communication de l'Université de Montréal et Sarah Cherrier, bibliothécaire.

Jeudi, 25 mai de 13h30 à 16h00

- *Gérer son énergie pour un meilleur quotidien* par Kami Sarimanukoglu, ergothérapeute et Louise St-Denis, nutritionniste.

Vendredi, 26 mai de 13h30 à 16h00

- *Les nouvelles tendances en alimentation* par Isabelle Marquis, nutritionniste et spécialiste en communication et marketing alimentaire.

Le mardi **23 MAI**

Regard historique sur notre alimentation: reflet de notre identité

Le mardi, 23 mai de 13h30 à 15h00

Salle 3030, Pavillon Marguerite-d'Youville

*Avec Michel Lambert, Historien de la cuisine
et Hélène Raymond, journaliste indépendante*

Cette séance vous permettra de :

- Découvrir l'origine et la richesse de notre identité culturelle au Québec au travers de certains aliments.
- Explorer la transformation de notre alimentation, de nos rôles, de nos propos et de notre territoire sous un angle sociologique et symbolique.
- Échanger avec nos experts sur les curiosités qui vous animent liées à l'histoire de notre alimentation.



Louise Lambert-Lagacé

***La grande entrevue, invitée Madame
Louise Lambert-Lagacé, nutritionniste***



Marie Marquis

Mardi, 23 mai de 15h30 à 16h30

Salle 3030, Pavillon Marguerite-d'Youville

Animé par Mme Marie Marquis, directrice du Département de nutrition, cet échange vous révèlera les sources d'influences en nutrition, les motivations et les valeurs ayant façonné les contributions professionnelles de Madame Louise Lambert-Lagacé au fil des 50 dernières années. Un rendez-vous à ne pas manquer !

Le mercredi 24 MAI

La désinformation en nutrition

Le Mercredi, 24 mai de 13h30 à 16h00

Salle 3030, Pavillon Marguerite-d'Youville

À la suite de ce cours/atelier vous serez en mesure de:

- Comprendre la désinformation : une définition, sa propagation et les diffuseurs.
- Identifier des types de désinformation en nutrition.
- Apprendre à reconnaître la désinformation en nutrition.



Atelier présenté par

Julia Salles, Ph.D.

Chargée de cours du

*Département de communication
de l'Université de Montréal*

Atelier présenté par

Sarah Cherrier, M.S.I.

*Bibliothécaire à l'Université de
Montréal*

Le jeudi 25 MAI

Gérer son énergie pour un meilleur quotidien

Le Jeudi 25 mai de 13h30 à 16h00

Salle 3030, Pavillon Marguerite-d'Youville

À la suite de ce cours/atelier vous serez en mesure de:

- Identifier les bonnes habitudes de vie à adopter pour mieux gérer son énergie.
- Énumérer des stratégies pour gérer son énergie dans diverses activités reliées à l'alimentation.
- Explorer les aides disponibles dans votre environnement pour une meilleure gestion de votre énergie.



Cours présenté par
Kami Sarimanukoglu, erg.,
M.Sc.
*Ergothérapeute et professeur
adjoint de clinique à l'École de
réadaptation de l'Université de
Montréal*



Atelier présenté par
Louise St-Denis, Dt.P., M.Sc.
*Nutritionniste et professeure de
formation pratique agrégée au
Département de nutrition de
l'Université de Montréal*

Le vendredi 26 MAI

Les nouvelles tendances en alimentation

Le vendredi 26 mai de 13h30 à 16h00

Salle 3030, Pavillon Marguerite-d'Youville

À la suite de ce cours vous serez en mesure de:

- Découvrir les grandes tendances actuelles et à venir en alimentation et comment elles se concrétisent dans votre assiette.
- Prendre conscience de ce qui influence ces tendances.



Pendant l'atelier, vous serez en mesure de :

- Découvrir et déguster quelques nouveaux produits en lien avec les principales tendances présentées.
- Échanger sur les caractéristiques de ces produits et leur pertinence dans votre alimentation.



Cours et atelier présentés par
Isabelle Marquis, Dt.P.
Nutritionniste et spécialiste en
communication et marketing
alimentaire



Louise Lambert-Lagacé, CM, C.Q., FDt.P.

Nutritionniste, communicatrice et autrice

Louise Lambert-Lagacé a fait sa marque au Québec et au Canada dans le domaine de la nutrition. Elle est l'auteure de plusieurs livres à succès cumulant 1 million de livres vendus, dont *Comment nourrir son enfant* et *Le défi alimentaire de la femme*. Son dernier ouvrage, co-rédigé avec Josée Thibodeau, *Au menu des 65 ans et plus* s'est mérité le prix du « Best in the world 2017 » dans la catégorie des séniors au Gourmand World Cookbook Awards.

Elle est membre de l'Ordre des diététistes-nutritionnistes du Québec et a dirigé sa propre clinique de nutrition à Montréal pendant plus de 45 ans.

Madame Lambert-Lagacé a reçu l'Ordre du Canada en 1999 et est devenue chevalière de l'Ordre national du Québec en 2006.

Elle a récemment joint le conseil d'administration de la Fondation AGES qui travaille à l'avancement de la gérontologie et de la gériatrie sociales. Elle croit au pouvoir des aliments pour le maintien d'une belle qualité de vie.



Michel Lambert

Historien de la cuisine familiale

Originaire du Saguenay-Lac-Saint-Jean, Michel Lambert a débuté son parcours universitaire en étudiant en philosophie à la Sorbonne, puis en littérature québécoise, française et comparée de même qu'en linguistique et histoire de la langue à l'Université de Montréal. Pendant 33 ans, il a exercé le métier d'enseignant au collégial. Il a poursuivi des études en cuisine et gestion de cuisine à l'ITHQ et exercé le métier de chef cuisinier à l'Auberge à La Maison de la Rivière, à La Baie.

Grand passionné d'histoire depuis toujours, M. Lambert a commencé il y a plus de 20 ans sa recherche en histoire de la cuisine familiale en étudiant des centaines de livres de recettes et documents historiques. Il anime un blogue hebdomadaire *Le Québec en cuisine* <http://www.quebecuisine.ca/> lequel est une banque de données de textes historiques et de recettes de la cuisine du Québec, passée et actuelle.

Vulgarisateur reconnu pour la rigueur de ses recherches, il est aussi auteur à succès, reconnu au Temple de la Renommée des auteurs de livres de cuisine canadiens, par les Saveurs du Canada.

Son dernier ouvrage, co-signé avec Elisabeth Cardin, est *L'érable et la perdrix - l'histoire culinaire du Québec à travers ses aliments*.



Hélène Raymond

Journaliste indépendante

Animatrice et journaliste à Radio-Canada pendant plusieurs années, Hélène Raymond continue de s'intéresser de très près aux enjeux agroalimentaires et environnementaux contemporains. À ses engagements professionnels, s'ajoute sa participation au sein des conseils d'administration de l'Institut de technologie agroalimentaire du Québec, d'UPA Développement international et du Musée québécois de l'agriculture et de l'alimentation.

Parmi les marques de reconnaissance qu'elle a obtenues au fil des ans pour souligner sa contribution à l'évolution du secteur agroalimentaire, notons le titre de Commandeure spéciale de l'Ordre national du mérite agricole, reçu du gouvernement du Québec, et du Mérite spécial Adélard-Godbout, remis par l'Ordre des agronomes.

Elle est l'auteure de *Goût du monde ou saveurs locales?* et d'*Une agriculture qui goûte autrement* (co-écrit avec Jacques Mathé). Ces deux ouvrages portent sur notre rapport aux aliments et au territoire. Dans cette même perspective, elle prépare un ouvrage sur notre garde-manger marin et nos liens avec le Saint-Laurent nourricier.



Kami Sarimanukoglu, erg., M.Sc.

Ergothérapeute à l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal et professeur adjoint de clinique à l'École de réadaptation de l'Université de Montréal

Kami Sarimanukoglu a fait ses études en ergothérapie à l'Université de Montréal en 2012. Depuis, il exerce à l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal et ce dans divers programmes: unité de réadaptation fonctionnelle intensive, centre de jour, clinique d'évaluation gériatrique et soins de longue durée. Il travaille présentement à la clinique de la douleur et aux soins post-aigus.

Depuis 2020, il est aussi professeur adjoint de clinique à l'Université de Montréal, où il partage ses connaissances, expériences et passions dans le domaine de la gériatrie aux étudiant(e)s du programme d'ergothérapie de première et deuxième année. Il contribue régulièrement à la recherche à titre de clinicien collaborateur dans divers projets en lien avec la prévention des chutes et le maintien à domicile chez les personnes âgées.



Louise St-Denis, Dt.P., M.Sc.

Nutritionniste et professeure de formation pratique agrégée au Département de nutrition de l'Université de Montréal

Après avoir complété un baccalauréat et une maîtrise en nutrition à l'Université de Montréal, Louise St-Denis a pratiqué en tant que nutritionniste clinicienne pendant 17 ans en milieu hospitalier principalement auprès d'une clientèle gériatrique. Elle exerce présentement à la Clinique universitaire de nutrition de l'UdeM en nutrition préventive auprès de gens âgés de plus de 50 ans. Ses interventions visent principalement à agir en collaboration avec cette clientèle afin de favoriser un vieillissement en santé.

À titre de professeure de formation pratique, elle enseigne aux étudiants de divers programmes de formation, des spécialités de la nutrition clinique, de la gériatrie et de la pratique collaborative en partenariat avec le patient.

Enfin, elle collabore à diverses activités de recherche ou d'éducation auprès des personnes âgées.



Julia Salles, Ph.D.

Chargée de cours du Département de communication de l'Université de Montréal

Julia Salles est professionnelle de recherche et chargée de cours à l'Université de Montréal et professeure au Dawson College. Elle a obtenu un doctorat en communication à l'Université du Québec à Montréal avec une thèse en recherche-création sur l'application de l'intelligence artificielle dans le domaine du documentaire audiovisuel. Julia Salles a plus de 20 ans d'expérience professionnelle dans les domaines de l'audiovisuel et des médias numériques, notamment la vidéo, le documentaire, le récit interactif et immersif. Elle a publié divers articles dans des revues scientifiques d'envergure, comme Netcom – Réseaux, communication et territoire, et ses créations furent diffusées dans d'importants événements culturels, comme l'Atelier Grand Nord de la Sodec. Elle est également productrice et programmatrice de films et nouveaux médias.



Sarah Cherrier, M.S.I.

Bibliothécaire à l'Université de Montréal

Bibliothécaire à l'Université de Montréal depuis l'automne 2021, Sarah Cherrier dessert les étudiants et professeurs en nutrition, audiologie, orthophonie, sciences de la réadaptation, ergothérapie et physiothérapie. Ayant complété son baccalauréat en psychologie et sociologie à l'Université McGill, celle-ci se passionne pour la recherche et les enjeux en santé mentale.



Isabelle Marquis, Dt.P.

Nutritionniste et spécialiste en communication et marketing alimentaire

Professionnelle de la nutrition, du marketing alimentaire et de la communication cumulant plus de 20 ans d'expérience en agence-conseil et en entreprise de transformation alimentaire, Isabelle Marquis œuvre aujourd'hui comme consultante en stratégie d'innovation et de communication auprès d'entreprises de toutes tailles du secteur alimentaire québécois et canadien.

Reconnue pour sa grande rigueur, sa passion contagieuse ou encore sa créativité stratégique, Isabelle est activement engagée à contribuer à l'amélioration de la qualité de l'offre alimentaire. Elle est aussi une référence en alimentation pour de nombreux médias, en plus de collaborer régulièrement à l'émission L'épicerie sur ICI Radio-Canada Télé.

DÉPARTEMENT DE NUTRITION

Université de Montréal



Projet Alimentation pour vieillir en santé

*Créé par Anne-Marie Villeneuve, Dt.P., M.Sc.
Marie Marquis, F.Dt.P., Ph.D.*