



École de printemps
pour les aînés
Programme des activités
13 mai au 16 mai 2024

Département
de nutrition
Faculté de médecine

Université 
de Montréal
et du monde.

Table des MATIÈRES

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



Joëlle Simard-Lapointe, photographe

Mot de la

DIRECTRICE DU PROJET



Nous voici à la seconde édition de l'École de printemps en nutrition destinée aux aînés pilotée par le Département de nutrition de la Faculté de médecine de l'Université de Montréal.

La première édition de l'École a été couronnée de succès à titre de gagnante dans le cadre du grand concours Dux. L'École y fut récompensée à titre d'initiative qui contribue à améliorer la santé de la population. Mais au-delà de cette reconnaissance, l'appréciation des participants et participantes de l'an dernier est ce qui nous a motivés à tout mettre en œuvre pour vous développer l'École de printemps 2024.

L'École sera à nouveau un lieu d'échanges, de rencontres, de découvertes où l'alimentation et la nutrition y seront abordés de manière vulgarisée. Les saines habitudes de vie prennent leur sens lorsque le sujet est abordé de manière interdisciplinaire, et la programmation vous révélera nos alliés de cette année. Nos invités sont issus de la nutrition, des communications, de la psychologie, de la kinésiologie et de la pharmacie.

Je les remercie à nouveau de l'enthousiasme exprimé à l'idée de venir à votre rencontre. Les étudiants et étudiantes seront aussi du rendez-vous, pour vous accueillir et y animer des ateliers pratiques.

L'Université de Montréal vous ouvre donc à nouveau ses portes pour la seconde édition de l'École de printemps en nutrition pour les aînés. Je vous remercie d'avance de venir vers nous et je remercie le Département de nutrition pour le financement de cette École s'inscrivant dans le projet « Alimentation pour vieillir en santé ».



*Marie Marquis, F.Dt.P., Ph.D.
Professeure titulaire au Département de nutrition
Faculté de médecine, Université de Montréal*

Notre PROJET



Notre projet « Alimentation pour vieillir en santé » se résume visuellement par cet arbre de vie. Il représente un concept intergénérationnel de co-crédation 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.

Afin de promouvoir un transfert de connaissances entre les aînés et les étudiants et poursuivre une approche interdisciplinaire, cette année l'équipe a décidé d'y intégrer des étudiants en nutrition, en kinésiologie et en pharmacie. 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.

Pour connaître les réalisations antérieures liées au projet Alimentation pour vieillir en santé, merci de suivre le lien suivant <https://nutrition.umontreal.ca/alimentation-pour-vieillir-en-sante/>.

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 de la Faculté de l'aménagement**. Les cours offerts sont **d'une durée de 2 h 30** et ceux-ci sont divisés en deux parties, soit une présentation de 60 minutes de la part d'un expert, suivie d'une pause et puis d'un atelier pratique de 60 minutes.

Seule l'activité du **mercredi 15 mai** sera une conférence de 60 minutes **en mode virtuel (internet)** pour les participants inscrits.

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 12 \$**. Il est possible de vous inscrire à plus d'une journée si vous le souhaitez.

Modalité d'inscription:

Inscription **uniquement en ligne** sur la billetterie en ligne WeezTicket: bit.ly/Inscriptionpoureceledeprintemps

Confirmation d'inscription:

L'inscription aux ateliers et aux cours se fera par la billetterie en ligne WeezTicket. Celle-ci est hébergée par la compagnie Weezevent.

Un courriel de confirmation d'achat ainsi qu'un billet électronique vous seront acheminés par courriel par la compagnie Weezevent. Vérifiez vos courriers indésirables si vous ne le recevez pas.

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 10 mai 2024. 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:



projet-aines@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:

Toutes les activités se dérouleront **au Pavillon de la Faculté de l'aménagement** situé au 2940, chemin de la Côte-Sainte-Catherine, Montréal, H3T 1B9. 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:

Un stylo et une feuille de note seront fournis aux participants durant la rencontre.

Pour votre confort:

Des gourdes seront remises à chacun des participants. Des fontaines sont situées 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 - HEC Montréal

Le stationnement intérieur de l'École de printemps se situe à l'édifice de Côte Sainte-Catherine du HEC Montréal.

L'adresse du stationnement intérieur est le **3000, chemin de la Côte-Sainte-Catherine, H3T 2A7.**



Poste de péage ou horodateur

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

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

Fonctionnement

Vous pourrez acquitter les droits de passage à l'intérieur du Pavillon de la Faculté de l'aménagement auprès du comité organisateur de l'évènement. Le paiement pourra se faire en **argent seulement.**

Procédure pour le paiement du stationnement

- À l'entrée du stationnement, 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.

Déplacement actif

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



Station de métro: **Université de Montréal**
sortie Édouard-Montpetit (8 min de marche)



Ligne d'autobus: **51, 119, 368**

Pour planifier vos déplacements via le site de la STM:

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



*À partir du métro, accéder à l'entrée arrière
du Pavillon par l'avenue Louis-Colin*

Personne à mobilité réduite

Pour les personnes à mobilité réduite, une rampe d'accès vous permettra d'accéder à l'entrée principale.

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 Pavillon de la Faculté de l'aménagement.



projet-aines@mdnut.umontreal.ca

Notre

PROGRAMMATION

Lundi, 13 mai de 13 h 30 à 16 h 30

- *Mot de bienvenue* par Paule Lebel, médecin spécialiste en santé publique et médecine préventive. Médecin conseil, Équipe Personnes âgées, Équipe Participation citoyenne. Direction régionale de santé publique.
- *Être et agir, un tremplin vers le mieux-être* par Sylvie Bernier, conférencière et championne olympique.
- *Adopter de saines habitudes de vie ... sans culpabiliser* par Rose-Marie Charest, conférencière et psychologue.

Mardi, 14 mai de 13 h 30 à 16 h

- *La pharmacie et la nutrition, vos alliées pour une bonne santé osseuse* par Geneviève Mailhot, nutritionniste et Louise Papillon-Ferland, pharmacienne, Université de Montréal.

Mercredi, 15 mai de 13 h 30 à 14 h 30 (en virtuel)

- *Un Guide alimentaire pour un cerveau en santé* par Guylaine Ferland, professeure titulaire, Département de nutrition, Université de Montréal.

Jeudi, 16 mai de 13 h 30 à 16 h

- *Le plaisir de bouger : conseils d'une nutritionniste et d'un kinésologue* par Yvan Campbell, kinésologue et Louise St-Denis, nutritionniste, Université de Montréal.

Être et agir, un tremplin vers le mieux-être

Le lundi, 13 mai de 13 h 30 à 14 h 30

Pavillon de la Faculté de l'aménagement

Avec Sylvie Bernier, conférencière et championne olympique

Avec son énergie contagieuse, Madame Bernier abordera comment le fait de prendre soin de soi en intégrant de saines habitudes de vie représente le plus beau des tremplins pour se propulser vers un vieillissement en santé.



Sylvie Bernier

Adopter de saines habitudes de vie ... sans culpabiliser

Lundi, 13 mai de 15 h 30 à 16 h 30

Pavillon de la Faculté de l'aménagement

Avec Rose-Marie Charest, conférencière et psychologue

Nous savons à quel point les saines habitudes de vie contribuent à notre bien-être, mais cela ne signifie pas que nous soyons tous à l'aise de les mettre en pratique en tout temps.

Au cours de cette conférence, nous verrons l'importance de tenir compte de l'ensemble de notre personne pour établir nos priorités, développer notre motivation et se fixer des objectifs réalistes. La responsabilité envers notre propre bien-être est une bien meilleure source de motivation que la culpabilité.



*Rose-Marie
Charest*

La pharmacie et la nutrition, vos alliées pour une bonne santé osseuse

Le Mardi, 14 mai de 13 h 30 à 16 h

Pavillon de la Faculté de l'aménagement

À la suite de ce cours, vous comprendrez:

- La place respective de l'alimentation et des médicaments pour une bonne santé osseuse.
- Le rôle du pharmacien dans la révision globale de vos médicaments favorisant un vieillissement en santé.
- Des conseils pratiques pour intégrer des aliments sources de calcium ou de vitamine D, essentiels à votre santé osseuse.



© Canva

À la suite de l'atelier animé par des étudiants vous :

- Aurez développé vos connaissances sur les aliments et suppléments sources de calcium et de vitamine D.
- Aurez reçu des conseils et ressources pour débiter une conversation avec un professionnel concernant l'usage approprié de médicaments et suppléments.



Geneviève Mailhot, Dt.P., Ph.D.

*Professeure titulaire, Département de nutrition,
Faculté de médecine, Université de Montréal*



Louise Papillon-Ferland, B.Pharm., M.Sc.

*Professeure adjointe de clinique, Faculté de
pharmacie, Université de Montréal*

Le mercredi 15 MAI

Un guide alimentaire pour un cerveau en santé

TARIF
5 \$

Le mercredi 15 mai de 13 h 30 à 14 h 30

Conférence en direct sur Zoom (internet)

À la suite de cette conférence, les participants et participantes:

- Découvriront le Guide alimentaire pour un cerveau en santé.
- Sauront ce que signifie bien se nourrir pour avoir un cerveau en santé.
- Profiteront de conseils et astuces pour intégrer dans leur alimentation des aliments favorisant un cerveau en santé.
- Connaîtront les aliments dont la consommation devrait être réduite pour un cerveau en santé.



© Canva

Virtuel



Guylaine Ferland, Ph.D.

*Professeure titulaire, Département de nutrition,
Faculté de médecine, Université de Montréal*

Le plaisir de bouger : conseils d'une nutritionniste et d'un kinésiologue

Le jeudi 16 mai de 13 h 30 à 16 h

Pavillon de la Faculté de l'aménagement

À la suite de ce cours, vous comprendrez:

- L'importance de l'alimentation et de l'activité physique pour vous garder physiquement autonomes.
- Les conseils d'un kinésiologue pour vous permettre de rester physiquement actifs, de façon sécuritaire.
- Les conseils d'une nutritionniste pour entretenir votre masse musculaire et osseuse.



© Canva

Pendant l'atelier, vous serez en mesure de :

- Découvrir les aliments qui contribuent à la santé de vos muscles et de vos os.
- Apprendre quelques exercices à intégrer à votre quotidien pour bouger de façon sécuritaire.



Yvan Campbell, B. Ed., M.Sc.

*Kinésiologue et professeur adjoint de clinique,
École de kinésiologie et des sciences de
l'activité physique, Université de Montréal*



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

*Nutritionniste et professeure de formation
pratique agrégée, Département de nutrition,
Faculté de médecine, Université de Montréal*



Sylvie Bernier, B.A, M.Sc.

Conférencière et championne olympique

Sylvie Bernier a remporté à l'âge de 20 ans la première médaille d'or du Canada en plongeon au tremplin de 3 mètres lors des Jeux olympiques de 1984 à Los Angeles. À ce jour, elle est toujours la seule championne olympique de cette discipline au pays.

En plus d'avoir participé à la couverture des Jeux olympiques de 1988 à 2016, elle a été très présente dans les médias, notamment à l'émission *Salut Bonjour* pendant plus de 15 ans abordant des sujets touchant la famille et les saines habitudes de vie.

Son rayonnement professionnel lié à la prévention des maladies liées à notre mode de vie, la santé et le mieux-être l'a menée à donner des centaines de conférences au sein d'entreprises privées ainsi qu'auprès d'organismes publics.

Sylvie Bernier est détentrice d'un baccalauréat en administration des affaires et d'une maîtrise en gestion internationale de la santé. Parmi les reconnaissances obtenues notons qu'en 2023, l'Université du Québec à Trois-Rivières lui a décerné un doctorat honorifique. Elle est aussi récipiendaire de l'Ordre de Montréal, récipiendaire de la médaille d'honneur de l'Assemblée nationale, membre de l'Ordre du Québec et membre de l'Ordre du Canada.



Rose-Marie Charest, M.A.

Conférencière et psychologue

Madame Charest est détentrice d'une maîtrise en psychologie de l'Université de Montréal et a pratiqué la psychologie clinique jusqu'à tout récemment. Elle a été présidente de l'Ordre des psychologues du Québec, poste qu'elle a occupé durant 17 années.

Reconnue pour ses talents de communicatrice, Mme Charest est régulièrement sollicitée par les médias pour analyser et commenter d'un point de vue psychologique les phénomènes sociaux et l'actualité.

Elle prononce plusieurs conférences par année sur des sujets diversifiés où elle utilise à la fois ses compétences cliniques et son expérience de gestionnaire, de leader et de femme. Ainsi, elle met ses connaissances et son expertise au service des entreprises en dirigeant le programme *Réussir, leadership et communication* où elle intervient comme formatrice.



Geneviève Mailhot, Dt.P., Ph.D.

*Professeure titulaire, Département de nutrition,
Faculté de médecine, Université de Montréal*

Après des études universitaires en nutrition à l'Université de Montréal, Geneviève Mailhot a complété des études postdoctorales aux États-Unis et au centre de recherche du CHU Sainte-Justine où elle exerce ses activités de recherche à titre de chercheure.

Parmi ses intérêts de recherche, Geneviève Mailhot a un intérêt particulier pour la vitamine D, les maladies osseuses et la physiologie de l'intestin. Elle mène de la recherche fondamentale, en laboratoire et de la recherche clinique. Ainsi, ses projets sont réalisés en collaboration avec des cliniciens (médecins, nutritionnistes et autres intervenants).

En 2009, elle a intégré le Département de nutrition de l'Université de Montréal à titre de professeure. Elle est d'ailleurs très active en enseignement universitaire partageant son expertise sur les nutriments et l'évaluation de l'état nutritionnel. Comme scientifique et nutritionniste, ses qualités de communicatrice sont très appréciées des étudiants et des étudiantes ainsi que des médias.



**Louise Papillon-Ferland, B.Pharm.,
M.Sc.**

*Professeure adjointe de clinique, Faculté de
pharmacie, Université de Montréal*

Louise Papillon-Ferland a mené ses études de baccalauréat et de maîtrise en pharmacie à l'Université de Montréal. Elle est actuellement pharmacienne à l'Institut Universitaire de Gériatrie de Montréal où elle est impliquée à la clinique ambulatoire dans l'évaluation de patients avec syndromes gériatriques et polymédication.

Ayant à cœur l'enseignement de la gériatrie aux futurs pharmaciens, elle est aussi professeure adjointe de clinique en gériatrie à la Faculté de pharmacie de l'Université de Montréal et professeure de clinique affiliée à la Chaire pharmaceutique Michel-Saucier en santé et vieillissement.

Elle s'intéresse à l'utilisation des médicaments chez les aînés et aux risques associés à la polymédication. Elle est d'ailleurs membre du comité des professionnels de la santé du Réseau canadien pour l'usage approprié des médicaments et la déprescription. Elle est aussi membre du Regroupement de pharmaciens experts en gériatrie de l'Association des pharmaciens des établissements de santé du Québec.



Guylaine Ferland, Ph.D.

*Professeure titulaire, Département de nutrition,
Faculté de médecine, Université de Montréal*

Guylaine Ferland est professeure titulaire au Département de nutrition de la Faculté de médecine de l'Université de Montréal et est reconnue pour son expertise en nutrition, vieillissement et cognition.

À titre de chercheure au Centre de recherche de l'Institut de cardiologie de Montréal, ses travaux portent sur les déterminants de l'état nutritionnel des personnes âgées en lien avec la santé cérébrale et cognitive. Ses activités de recherche incluent des travaux de nature fondamentale et clinique.

Au sein du Consortium canadien en neurodégénérescence associée au vieillissement, elle a co-dirigé les travaux ayant mené au *Guide alimentaire pour un cerveau en santé* dont elle présente les composantes au grand public de manière vulgarisée.



Yvan Campbell, B. Ed., M.Sc.

Professeur adjoint de clinique, École de kinésiologie et des sciences de l'activité physique, Faculté de médecine, Université de Montréal

Yvan Campbell a une formation en activité physique de l'Université McGill et une maîtrise en sciences de l'Université de Montréal. À titre de kinésologue, il a choisi de consacrer sa vie professionnelle à venir en aide aux personnes aux prises avec la douleur chronique. Il exerce en pratique privée et rejoint aussi une clientèle internationale (France, Belgique, Afrique du Nord) par l'entremise de la télé-réadaptation.

Professeur adjoint de clinique à l'École de kinésiologie et des sciences de l'activité physique, il collabore activement à la formation universitaire des kinésologues. Il est aussi intégré au sein de l'équipe interdisciplinaire de la clinique de la douleur du CISSS Montérégie-Centre.

En 2005, il a fondé l'Institut de kinésiologie du Québec dans le but de promouvoir la recherche et l'enseignement. L'Institut développe d'ailleurs des formations continues pour les professionnels de la réadaptation par l'exercice. Depuis 30 ans Yvan Campbell offre des conférences dans plusieurs organisations et universités. Il diffuse aussi ses connaissances via une chaîne Youtube (<https://www.youtube.com/@yvancampbell3075>) suivi par plus de 2000 abonnés.



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

Nutritionniste et professeure de formation pratique agrégée, Département de nutrition, Faculté de médecine, 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 universitaire, des spécialités de la nutrition clinique, de la gériatrie et de la pratique collaborative en partenariat avec le patient. Elle collabore avec enthousiasme à diverses activités de recherche ou d'éducation auprès des personnes âgées.

DÉPARTEMENT DE NUTRITION

Université de Montréal



Projet Alimentation pour vieillir en santé

<https://nutrition.umontreal.ca/alimentation-pour-vieillir-en-sante/>

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