

*Fafa* rassembler  
informer  
outiller

# VIVRE ACTIF

à distance



DU 24 AU 26 SEPTEMBRE 2020

# Mot de la présidente



« *Les fleurs du jardin ne sont pas mes fleurs.  
J'ignore ce qu'il faut faire pour créer une fleur;  
je peux seulement en prendre soin ou la nourrir.* »

— Dr. Scott Peck

Il y a déjà six mois de passés depuis la déclaration mondiale de la pandémie de la COVID-19! Bien des plans ont été bouleversés partout et aussi à la Fédération. Grâce au travail de chacun et chacune, nous avons su nous adapter, prendre patience, avoir recours à d'autres habiletés et communiquer de beaucoup d'autres façons par le biais de la technologie. Bravo pour le beau travail accompli.

Nous continuons à prendre soin et à nourrir les créations nouvelles et ainsi nous récoltons, comme à tous les automnes dans les jardins et les champs, ce qui y a été semé. En suivant les traces des semeurs; les pionniers, les inventeurs, les parents, les éducateurs, les médecins, les sages, nous pratiquons la vigilance qui bâtit à partir de valeurs qui donnent la vie.

Les nouveaux défis ne nous font pas peur, car nous avons le courage, la résilience pour parler et nous tenir debout pour dire notre vérité apprise dans les champs labourés par nos joies et nos peines de tous les jours. Continuons à faire entendre nos voix pour transmettre à ceux qui nous suivent la beauté de notre langue et culture reçues de nos ancêtres. Surtout, découvrons et savourons ensemble tout ce que la vie nous apporte de récompenses et de surprises.

Bienvenue à une nouvelle version de *Vivre actif*. Tout comme *Plaisir d'apprendre*, toutes les conférences sont virtuelles et animées par des professeurs pan-canadiens. Les activités physiques seront à nos goûts et capacités basées sur notre discipline personnelle apprise pendant le confinement et le déconfinement.

Le Conseil d'administration et nos employés se joignent à moi pour vous souhaiter la bienvenue à *Vivre actif 2020*.

**Jeannine de Moissac**

Présidente

# Jeudi 24 septembre

---

10 h à 11 h



## La détresse psychologique chez les personnes âgées : comment y faire face?

Sébastien Grenier

Plusieurs personnes âgées souffrent de détresse psychologique (anxiété et dépression) qui détériore leur qualité de vie et celle de leurs proches. Durant cette conférence, vous apprendrez à identifier les principaux symptômes de détresse psychologique qui peuvent survenir en vieillissant et quelques stratégies pour y faire face.

Le Dr Sébastien Grenier est psychologue clinicien, chercheur au Centre de recherche de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal (CRIUGM) et professeur au département de psychologie de l'Université de Montréal. Ses études visent à améliorer l'efficacité des thérapies psychologiques (sans médicaments) spécifiquement conçues pour soulager l'anxiété et la dépression chez les personnes âgées.

---

13 h à 14 h



## Discussion sur les identités 2SLGBTQIA+

Comité Franco-Queer

Les ateliers de sensibilisation pour les organismes et entreprises démystifient les identités 2SLGBTQIA+ et encouragent le développement d'un milieu sécuritaire et inclusif pour tous. Les participants apprendront quelques définitions à travers le visionnement de 5 courtes capsules vidéo qui donneront lieu à des échanges au sujet de la communauté 2SLGBTQIA+.

La présentation sera offerte par Alodie Larochelle, membre de la communauté 2SLGBTQIA+ et du conseil d'administration du Comité FrancoQueer de l'Ouest. Elle sera accompagnée par la coordonnatrice de l'organisme, Hélène Guillemette.



---

**15 h à 16 h**

## **Assemblée générale annuelle de la FAFA**

### Ordre du jour

1. Mot de bienvenue
2. Nomination d'une présidence d'assemblée
3. Vérification du quorum
4. Adoption de l'ordre du jour
5. Adoption du procès-verbal de l'assemblée générale annuelle du 28 septembre 2019
6. Rapport de la présidence
7. Rapport des régions
8. Présentation des états financiers au 30 avril 2020
9. Nomination d'un vérificateur comptable pour la prochaine année
10. Changement des statuts et règlements : retour aux statuts originaux
11. Nomination d'une présidence d'élections
12. Élection du conseil d'administration
13. Varia
14. Levée de l'assemblée



# Vendredi 25 septembre

---

10 h à 11 h



## « Ai-je toujours besoin de ce médicament ? » : des trucs concrets pour vous assurer que vos médicaments vous aident vraiment

Camille Gagnon

Les médicaments nous permettent de vivre plus longtemps et en meilleure santé. Cependant, avec l'âge, le risque d'effet indésirable associé aux médicaments augmente : chutes, problèmes de mémoire et même hospitalisations en sont quelques exemples. Parfois, les risques associés aux médicaments peuvent venir dépasser les bénéfices. Venez en apprendre sur les médicaments qui pourraient vous mettre à risque d'effets néfastes. Posez la question : « Mes médicaments m'aident-ils vraiment ? ». Vous serez ensuite mieux préparé à initier la discussion avec votre médecin, votre pharmacien ou votre infirmière afin d'évaluer s'il pourrait être approprié de cesser l'un d'entre eux.

Camille Gagnon est pharmacienne et directrice adjointe du Réseau canadien pour la déprescription. L'objectif de cet organisme est d'optimiser l'usage des médicaments dans la population en faisant la promotion de la déprescription des médicaments qui ne sont plus bénéfiques ou qui peuvent être nuisibles chez les aînés. Elle travaille en clinique de santé familiale à réviser la médication et à prodiguer de l'enseignement aux patients. Elle a aussi travaillé en pharmacie communautaire de même qu'en gestion de programmes cliniques. Finalement, elle a œuvré comme enseignante de pharmacologie auprès de futurs techniciens en pharmacie.



13 h à 14 h



## Impacts des entraînements cognitifs, de l'activité physique et des interventions multi-domaines pour améliorer la cognition, la marche et la posture des personnes âgées

Louis Bherer

Dans cette conférence, nous discuterons d'abord des changements cognitifs (attention et fonctions exécutives) associés au vieillissement normal et des facteurs pouvant moduler les pertes cognitives chez les personnes âgées (niveau de scolarité, style de vie, santé physique, etc.). La majeure partie de la conférence sera consacrée aux bienfaits des programmes d'entraînement cognitif, d'activité physique adaptée et des interventions multidomaines sur la cognition, la marche et la posture des personnes âgées.

Louis Bherer est professeur titulaire au département de médecine de l'Université de Montréal et chercheur au centre de médecine préventive et d'activité physique (Centre ÉPIC) de l'institut de cardiologie de Montréal. Il est également chercheur et directeur de laboratoire à l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal. Dr. Bherer a complété une maîtrise en psychologie cognitive, un doctorat en neuropsychologie du vieillissement (UdeM) et un post-doctorat en neuroscience du vieillissement (Beckman Institute, University of Illinois at Urbana-Champaign). Il a été titulaire de la chaire de recherche du Canada (IRSC) sur le vieillissement et la prévention du déclin cognitif et professeur de neuropsychologie à l'UQAM. De 2012 à 2016, il a été professeur titulaire de Psychologie et premier directeur scientifique du centre PERFORM de l'Université Concordia, un centre dédié à la promotion de la santé par le style de vie. Les recherches du Dr. Bherer étudient les effets de la stimulation cognitive et de l'exercice physique sur le déclin cognitif associé au vieillissement normal et aux maladies chroniques.



15 h à 16 h



## Être actif physiquement pour le bien-vieillir : défis et solutions en tout temps

Mylène Aubertin-Leheudre

Le vieillissement induit un déclin de la fonction musculaire ce qui accélère la perte d'autonomie physique et de qualité de vie. Or être sédentaire ou alité accentue le déconditionnement physique. Une des solutions est de mettre en place des stratégies qui aideront les aînés à s'activer physiquement et ce même en temps de confinement ou de restriction de la mobilité. Cette présentation expliquera donc les conséquences de l'inactivité et de la sédentarité mais surtout montrera les pistes en terme d'activité physique pour rester mobile, en santé et avoir un bien vieillir.

Mylène Aubertin-Leheudre est actuellement chercheur boursier senior du FRQS (Fond de Recherche du Québec en Santé). Elle est aussi membre de plusieurs tables d'experts sur la sarcopénie (perte de masse musculaire), l'ostéoporose, la fragilité ou l'activité physique. Elle est subventionnée par plusieurs organismes pour développer des recherches sur l'identification des mécanismes et des facteurs menant au déclin de la qualité musculaire et de la mobilité tout en mettant en place des interventions non pharmacologique pour maintenir l'autonomie physique, la qualité de vie et la santé fonctionnelle et musculaire des personnes âgées de 50 ans et plus fragilisées (hospitalisées) ou vivant à domicile.



# Samedi 26 septembre

---

10 h à 11 h



## Les changements visuels avec le vieillissement

Annie Drouin

Comme le reste de notre corps, nos yeux changent en vieillissant. Bien que le vieillissement soit un phénomène tout à fait normal, il n'en demeure pas moins que des changements physiques et physiologiques affectent notre vision et notre santé oculaire tout au cours de notre vie. La présentation « les effets du vieillissement sur les yeux » fera un survol des principaux changements qui surviennent avec les années, et comment l'adoption d'un bon mode de vie peut aider à réduire certains facteurs de risques.

Le docteur Annie Drouin est originaire du Québec et a reçu son doctorat en optométrie de l'université de Montréal en 1995. Après avoir fait ses débuts en pratique privée à Saskatoon (1995-1998), elle travaille à Calgary depuis 1998 où elle offre des soins personnalisés et une approche chaleureuse à ses patients et leur famille.

---

13 h à 14 h



## Diététiste : alimentation et santé, super aliments, dénutrition

Anne Marie Vaillancourt

La nutrition et vos habitudes de vie influencent grandement votre vulnérabilité aux infections, la santé de votre système immunitaire, le développement de la démence et d'autres maladies chroniques comme les maladies cardiovasculaires, le cancer, le diabète, etc. Anne Marie discutera du rôle d'une alimentation saine et équilibrée afin de garder votre vitalité et améliorer votre qualité de vie. Vous recevrez des conseils pratiques afin de savoir quels sont les supers aliments à privilégier, comment prévenir la déshydratation et la dénutrition, et comment combler vos besoins nutritionnels afin de vous assurer du bon fonctionnement de votre organisme en cette période de changements physiques, psychologiques et/ou environnementaux.

Anne Marie Vaillancourt est une diététiste professionnelle, bilingue, graduée de l'Université McGill. Anne Marie demeure à Calgary avec sa famille et pratique dans le domaine de la santé en pratique privée depuis maintes années. Elle aide ses clients à adopter de meilleures habitudes alimentaires et de vie—activité physique, sommeil, gestion du stress, satisfaction personnelle, estime et confiance en soi—afin de faire des changements réalistes et à long terme pour améliorer leur qualité de vie et celle de leur famille.



15 h à 16 h



## Importance de l'activité physique : les perturbations cardiométaboliques, physiologie de l'exercice

Antony Karelis

Mon expertise est dans le domaine de l'obésité, de la physiologie de l'exercice et de la recherche clinique ainsi que dans les facteurs régulant les perturbations cardiométaboliques (ex: résistance à l'insuline, pression artérielle, dyslipidémie), la composition corporelle, la dépense énergétique, la santé cardiorespiratoire et la force musculaire. Il possède également une expertise dans les études interventionnelles cliniques, qui comprennent différents programmes d'entraînement physique chez différentes populations dont les personnes âgées. Sa présentation pour le vivre actif discutera sur tous ces points.

Antony Karelis a complété son doctorat en sciences de l'activité physique au Département de kinésiologie de l'Université de Montréal ainsi que son postdoctorat au Département de nutrition de l'Université de Montréal. Présentement, il est professeur titulaire au Département des sciences de l'activité physique à l'Université de Québec à Montréal et Chercheur au Centre de recherche de l'institut universitaire gériatrie de Montréal.



Renseignements  
780 465-8965  
projet@fafalta.ca  
www.fafalta.ca

Cette année, en raison de la COVID-19, Vivre Actif 2020 se déroule par vidéoconférence via l'application ZOOM!

Vous pouvez y assister gratuitement avec votre ordinateur, votre tablette ou votre simple téléphone.

Restez à l'affût des courriels de la FAFA, de notre site internet et nos réseaux sociaux pour pouvoir vous inscrire!

