

La nutrition comme déterminant d'un vieillissement réussi: l'étude québécoise NuAge

Guyline Ferland, Ph.D.

Professeure titulaire département de nutrition

Université de Montréal

17 janvier 2014



Échantillon

RAMQ

n=1,785 hommes/femmes

67-84 ans à l'entrée dans l'étude

Sites:Montréal/Sherbrooke

Eligibilité

Bonne santé physique et mentale

Indépendance fonctionnelle

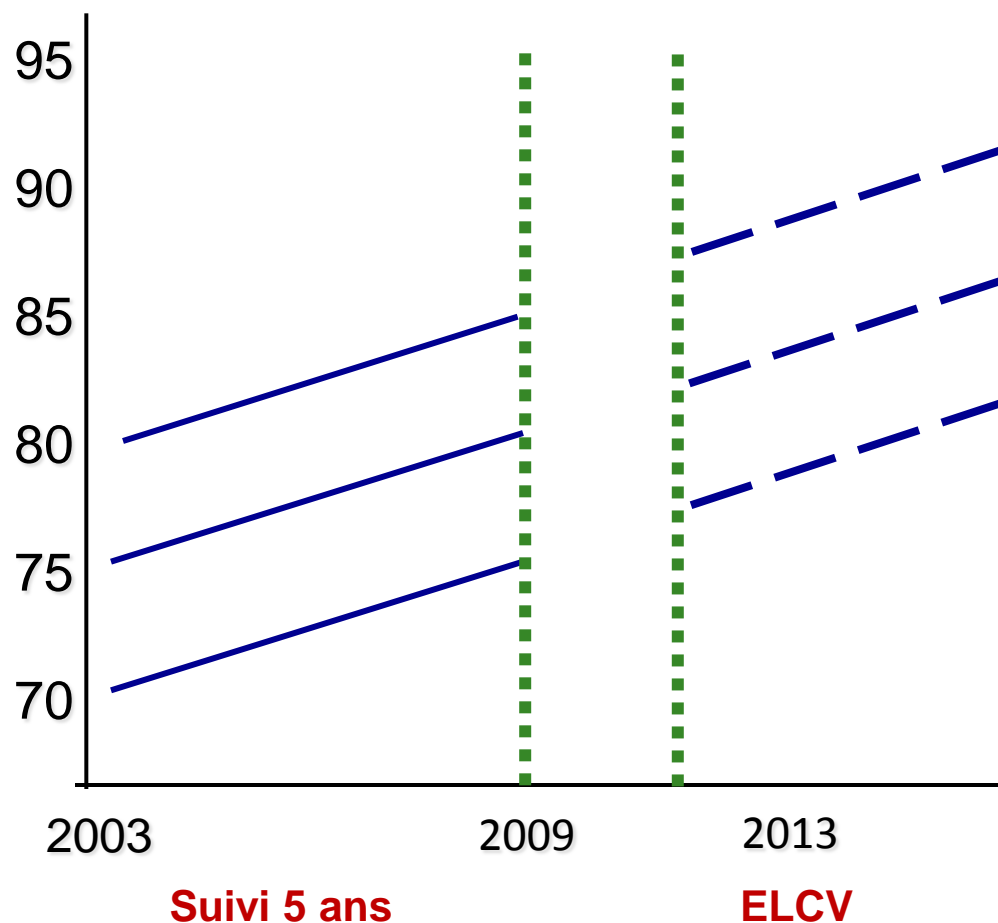
Pas d'atteinte cognitive

i.e. 3MS > 79

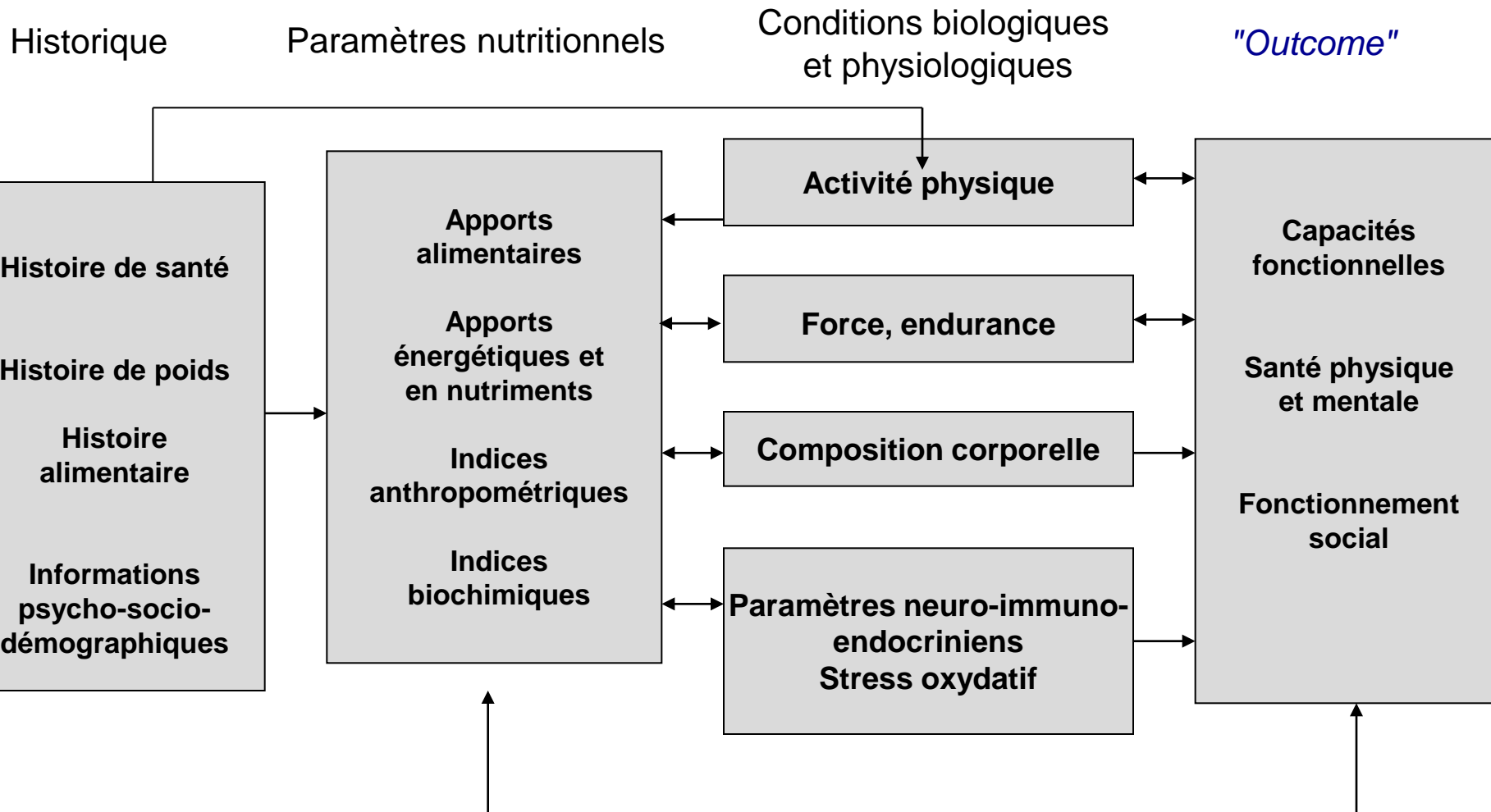
Suivi

Entrevues annuelles face-à-face

Entrevues téléphoniques au 6 mois



Cadre théorique



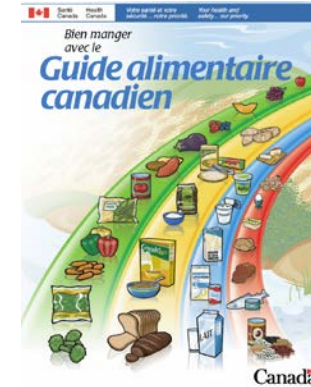
Déclin cognitif

- 3MS
(évalué sur 3 ans; $n \sim 1550$)

- Mémoire
- Fonctions exécutives
- Vitesse de traitement
(intervalle de 2 ans; $n=464$)

- Une diète dont la composition s'approche des recommandations du Guide alimentaire canadien est bénéfique pour la santé cognitive

[Shatenstein et coll., Exp Gerontol 47 (2012) 353-360]



- Faibles apports de sodium associés à une meilleure cognition chez les participants moins actifs; pas d'effet chez les actifs

[Fiocco et coll., Neurobiol Aging 33 (2012) 829.e21-829.e28]



≈



- Statut vitaminique K associé à mémoire épisodique verbale → *consolidation de la trace mnésique*

[Presse et coll., Neurobiol Aging 34 (2013) 2777-2783]



Potentiel de collaborations intersectorielles

- Développement d'aliments à valeur nutritive ajoutée
 - *faisabilité (i.e. technologie alimentaire, coûts, mise en marché)*
 - *acceptabilité de la part du public cible (i.e. social, religieux, etc)*
- Études d'impact d'un accès à une alimentation de qualité
 - i.e. perspective individuelle (i.e. médical, fonctionnel, qualité de vie)
 - i.e. perspective sociétale (i.e. participation accrue des PA à la vie sociale et économique)
- Mise en place d'initiatives/programmes permettant l'accès à une alimentation de qualité pour l'ensemble de la société
 - i.e. implication des différents ministères
 - i.e. partenariats avec le secteur privé