



# IUGM

## DÉFINITION DU PROJET

Tout comme le corps, le cerveau a besoin de se maintenir en bonne santé. La recherche s'intéresse aujourd'hui aux meilleures pratiques à adopter en ce sens et aux interventions permettant de favoriser la santé du cerveau. Parmi celles-ci, les interventions misant sur les bonnes habitudes de vie montrent des résultats prometteurs en termes de prévention du déclin cognitif et autres troubles liés au vieillissement.

Élaboré par des chercheurs du CRIUGM et leurs collaborateurs, le projet e.SPACe propose une plateforme Web multimodale afin de faire la promotion de la santé cérébrale et offrir des interventions aux personnes âgées. Celle-ci hébergera des modules, sous forme de capsules interactives avec texte, contenu audio et vidéo, au sujet de la stimulation cognitive et de la mémoire, de la communication, de la nutrition, du sommeil et de la santé mentale. Des évaluations par quiz, tests, questionnaires et journaux quotidiens seront également accessibles, à la fois pour les participants et pour les professionnels de la santé de leur choix.

Une fois la plateforme déployée pour le grand public, des évaluations seront effectuées pour vérifier la facilité et l'accessibilité de l'utilisation de la plateforme ainsi que pour mesurer les résultats sur le plan des apprentissages et des changements dans les habitudes de vie.

## PUBLIC

- Personnes âgées et leur famille ainsi que toute personne soucieuse d'adopter les meilleures habitudes de vie pour un vieillissement en santé
- Professionnels de la santé, y compris en gériatrie et en médecine de famille

## e.SPACe Bien Vieillir

## Une plateforme pour promouvoir la santé cognitive des personnes âgées

### RÉALISATIONS

- Diffusion, implantation et déploiement de la plateforme dans la communauté
- Articles et présentations scientifiques
- Rapports de recherche
- Adaptation de pratique clinique

### ÉTAT D'AVANCEMENT

- Déploiement public prévu fin 2020 ou début 2021

### PRINCIPAUX ACTEURS IMPLIQUÉS

- Responsables du projet et chercheurs principaux : Thien Thanh Dang-Vu et Sylvie Belleville, CRIUGM
- Chercheurs participants : Sébastien Grenier, Marie-Jeanne Kergoat, Bryna Shatenstein, Ana Inés Ansaldo, Brigitte Gilbert, Guylaine Ferland, Nathalie Bier, Patricia De Cunha Belchior et David Lussier, CRIUGM

### RETOMBÉES

- Contribuer à mieux connaître le potentiel des plateformes numériques pour offrir des interventions non pharmacologiques susceptibles d'améliorer les facteurs favorisant la santé cognitive des aînés.
- Offrir à la communauté des outils accessibles et déployables à domicile pour un vieillissement en santé, via une plateforme numérique interactive, en se basant sur des approches empiriques et validées.
- Prévenir et promouvoir le « mieux vieillir » sur les plans suivant de :
  - la stimulation cognitive et la mémoire;
  - la communication;
  - le sommeil et l'insomnie;
  - la santé mentale et l'anxiété;
  - la nutrition et la promotion d'une saine alimentation.