



CRIUGM-IUGM

e.SPACE Bien vieillir

Une plateforme pour promouvoir la santé cognitive des personnes âgées

DÉFINITION DU PROJET

La recherche s'intéresse aux meilleures pratiques 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 sur la prévention du déclin cognitif et des autres troubles liés au vieillissement.

Élaboré par des chercheur-euse-s du CRIUGM et leurs collaborateurs, le projet e.SPACE propose une plateforme Web multimodale faisant la promotion de la santé cérébrale et offrant 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 jeux-questionnaires, tests, etc., seront également accessibles, à la fois pour les participant-e-s et pour les professionnel-le-s de la santé de leur choix.

Des évaluations sont en cours pour vérifier la facilité d'utilisation et l'accessibilité de la plateforme afin de pouvoir l'offrir au grand public. Ces résultats permettront de mesurer les réussites et les changements au plan de l'apprentissage et des changements dans les habitudes de vie.

PUBLIC CIBLE

- Personnes âgées et leurs familles ainsi que toute personne soucieuse d'adopter de meilleures habitudes de vie pour un vieillissement en santé
- Professionnel-le-s de la santé, y compris en gériatrie et en médecine de famille

ÉTAT D'AVANCEMENT

- Développement de nouvelles capsules en cours
- Adaptation en français et en anglais
- Déploiement public prévu fin 2024 ou début 2025

RÉALISATIONS

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

ÉQUIPE ET COLLABORATIONS

- Responsables du projet et chercheur-euse-s principaux-ales : Thien Thanh Dang-Vu, CRIUGM et UConcordia; Sylvie Belleville, CRIUGM et UdeM
- Cochercheur-euse-s : Sébastien Grenier, Marie-Jeanne Kergoat, Ana Inés Ansaldo et Josée Savard

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 aîné-e-s
- 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 suivants :
 - la stimulation cognitive et la mémoire
 - la communication
 - le sommeil et la santé mentale
 - la nutrition et la promotion d'une saine alimentation