



Le Centre de recherche et d'études sur le vieillissement de L'Université McGill (CMEV) participe au marathon OASIS de Montréal dimanche le 25 septembre 2016!

Chers membres et amis du Centre,

Nous sommes heureux d'annoncer notre participation, cette année encore, au marathon OASIS de Montréal en tant qu'équipe du « Centre de recherche et d'études sur le vieillissement de L'Université McGill » ! L'exercice physique est un moyen éprouvé de favoriser la santé physique et mentale et de prévenir la neurodégénérescence; nous sommes fiers de vous donner l'occasion d'y participer activement! Comme l'an dernier, vos frais de participation contribueront à **soutenir les activités de recherche du Centre et ainsi à lutter contre la démence et la neurodégénérescence.**

Le marathon OASIS de Montréal est un événement annuel qui attire des milliers de participants. En 2016, cette activité d'une demi-journée aura lieu dimanche le 25 septembre et comporte un marathon complet et un demi-marathon (42,2 km et 21 km), ainsi que des courses de 10, de 5 km. Le Centre participera aux courses de 5, 10, de 21 et de 42.2 km.

Le Centre fait la promotion active de la prévention auprès de ses membres, de ses bienfaiteurs et de ses amis. Trois domaines de prévention sont particulièrement bénéfiques : l'entraînement cognitif (« utilisez la fonction ou risquez de la perdre »), la saine alimentation (« on devient ce qu'on mange ») et l'exercice physique régulier (« un esprit sain dans un corps sain »).

En plus de notre programme d'entraînement cognitif, P.O.N.D.E.R., sur les serveurs de McGill (www.ponder.mcgill.ca), nous sommes aussi activement engagés dans l'aspect physique de l'exercice. L'exercice physique a tellement d'effets bénéfiques sur la santé qu'il est difficile de tous les nommer; il renforce les muscles, améliore le système cardiovasculaire, aide à maintenir ou à atteindre un poids santé et augmente l'efficacité du système immunitaire. En outre, l'exercice physique est vraiment utile pour prévenir l'obésité, la dépression, les maladies cardiovasculaires et, ce qui nous importe particulièrement, les maladies mentales. Le lien avec la démence et la neurodégénérescence passe probablement par des effets positifs sur le système vasculaire. Ainsi, la participation à cet événement (et l'entraînement préalable!) est un geste que vous pouvez poser pour prévenir toutes sortes de problèmes, dont la neurodégénérescence et la démence. Comme l'activité est conçue pour tous les âges et tous les degrés de forme physique, nous vous invitons à y participer! Envisagez le parcours de 5, de 10 ou de 21 km pour prendre soin de votre santé et prévenir la neurodégénérescence! En plus des bienfaits directs sur la santé, les recettes de l'événement iront soutenir la recherche au Centre, entre autres sur la prévention des maladies chez les aînés et sur les meilleures options thérapeutiques pour ceux qui en sont déjà atteints.

Nous vous invitons à vous inscrire avec « **l'équipe CMEV** ». La petite différence dans les frais d'inscription comparativement à l'inscription personnelle servira à soutenir la recherche au Centre, et vous recevrez un reçu aux fins de l'impôt. Si vous souhaitez donner plus, vous pouvez bien sûr le faire et le montant indiqué sur votre reçu sera modifié en conséquence.

En plus de soutenir activement la recherche en tant que membre du Centre participant à cet événement, vous recevrez avec votre trousse d'inscription un T-shirt avec le logo du Centre, que nous vous invitons à porter avec fierté à l'événement.

Enfin, n'hésitez pas à parler de cet événement à **vos amis et à votre famille** et à les **encourager à y participer!** Il n'y a pas de meilleure façon de prendre soin de votre santé et d'appuyer la recherche du CMEV sur la prévention et le traitement de la neurodégénérescence et de la démence!

Des membres du personnel du Centre agiront comme chefs d'équipe pour chaque parcours. De plus amples renseignements suivront.

Centre McGill d'études sur le Vieillissement • McGill Centre for Studies in A

6825, boul. LaSalle Blvd., Montréal, QC Canada H4H 1R3

T: 514-766-2010 • F: 514-888-4050

Courriel / E-mail: info.mcsa@mcgill.ca • www.aging.mcgill.ca

