



# Notre Bulletin



Bulletin Interne  
Juin 2011



## Le mot de la directrice

Le 30 juin prochain, pour la deuxième fois dans ma carrière, je quitterai la direction du Centre de recherche sur le vieillissement. N'ayez crainte, il n'y aura pas de troisième fois!

Je tiens à souligner, encore une fois, tout le plaisir que j'ai eu à travailler avec chacun et chacune de vous, que vous soyez du groupe des chercheurs, des étudiants ou du personnel. Votre enthousiasme et votre passion pour la recherche sont et seront notre plus précieux atout pour le développement et le rayonnement de notre Centre de recherche. Il est important de se le redire en ces temps où le soutien des activités de recherche devient « périlleux ». Malgré cela, la longue liste de distinctions à nos étudiants et à nos chercheurs témoigne de l'excellence des travaux et des activités de formation menées au centre. Je vous félicite tous et toutes chaleureusement pour votre succès.

Les prochains mois seront porteurs de changements importants. Une nouvelle direction sera nommée et imprimera une nouvelle couleur au centre. Nos collègues de l'axe Mécanismes biologiques du vieillissement déménageront dans leurs nouveaux locaux à la Faculté de médecine et des sciences de la santé au campus est de l'Université de Sherbrooke. Ce qui nous amènera à inventer de nouvelles formes de collaborations avec le centre, mais qui assurera une présence concrète du thème « vieillissement » à la faculté.

De nouvelles perspectives de collaborations se dessinent, notamment avec l'Université du 3<sup>e</sup> âge (UTA) et sa directrice et ancienne collègue, Monique Harvey ainsi qu'avec la Faculté d'éducation, 7<sup>e</sup> faculté de l'Université de Sherbrooke à se joindre à nous, avec le recrutement récent du Pr Jean-Claude Coallier. Des liens se créent également avec nos collègues du Centre affilié universitaire (CAU). Un projet conjoint avec le CDRV, financé par la direction générale du CSSS-IUGS, évaluera l'implantation du nouveau système informatisé de gestion du parcours et du suivi des projets de recherche dans l'établissement.

Finalement, de grands projets sont en préparation qui assureront au centre les fonds nécessaires au maintien et au développement de son infrastructure. D'abord, une lettre d'intention sera déposée au FRSQ en octobre prochain pour la soumission d'un projet de développement stratégique innovant.

.../2

## SOMMAIRE

- LE MOT DE LA DIRECTRICE.. 1
- NOUVELLES ..... 2
  - Changement au comité d'éthique.....2
  - Journée scientifique .....2
  - Derniers jours ! .....2
  - Concours recherche clinique .2
  - Projet BATH.....3
  - Entente UTA – CDRV .....3
  - Prisma et SMAF en France....3
  - ELCV : Succès sherbrookoïsis ..3
  - Essais cliniques randomisés...3
  - Bonne pratique .....3
  - Pr Arcand en sabbatique .....4
  - Le CDRV marche et court .....4
- DU CÔTÉ DU CULFG ..... 5
- NOUVEAUX CHERCHEURS.. 5
- BIENVENUE À ..... 5
- RAYONNEMENT..... 6
- BOURSES DE CARRIÈRES... 6
- SUBVENTIONS..... 6
- BRAVO À..... 6
- NOS ÉTUDIANTS SE DISTINGUENT..... 7
- INFORMATIQUE..... 8



**PROCHAINE PARUTION**  
**Automne 2011**

## Le mot de la directrice ...

Un petit groupe de travail s'active à dessiner les contours de cette programmation qui vise à consolider les expertises du centre pour permettre le développement d'un domaine d'excellence propre à notre centre. J'en profite pour les remercier de leur engagement et de la qualité de leur contribution.

D'autre part, une subvention du FRSQ nous permet de développer la recherche clinique en partenariat avec l'industrie biopharmaceutique. Des pas importants ont été réalisés, particulièrement dans le rehaussement des installations au pavillon Norton, dans les collaborations avec le Centre de recherche Étienne-Lebel et dans le partenariat avec la filière ACCORD - Créneau Biotech santé Estrie pour le développement d'une Vitrine estrienne de recherche clinique.

Tous ces projets bénéficient de la compétence et de la générosité de nos chercheurs, mais aussi de l'équipe de soutien scientifique et administratif à la direction. En cela, il convient de remercier particulièrement Véronique Boutier et Lise Vigneux. Je remercie également Pr Michel Tousignant d'avoir accepté d'assurer l'intérim à la direction du centre jusqu'au 1<sup>er</sup> octobre afin de permettre la finalisation du processus de recrutement d'une nouvelle direction.

Il ne me reste plus qu'à souhaiter la plus cordiale bienvenue à nos nouveaux chercheurs, et à tous et toutes, chercheurs, étudiants et personnel, un bon été et ...bon vent!



.....

## Changement au comité d'éthique

**Pr<sup>e</sup> Gina Bravo** termine son mandat à titre de présidente du comité d'éthique CER- Vieillesse. À compter du 1<sup>er</sup> juillet, Madame Monique Sullivan lui succède. Madame Sullivan est également adjointe au vice-doyen à la recherche et aux études supérieures de la faculté de médecine et des sciences de la santé (FMSS) de l'Université de Sherbrooke.

## Journées scientifiques

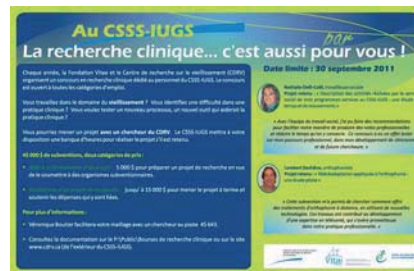
Les 6 et 7 octobre prochain auront lieu les Journées scientifiques, à l'Hôtel Chéribourg (Orford). Nos journées cette année se feront conjointement avec le RQRV et La Société québécoise de gériatrie. Les informations complémentaires suivront très bientôt.

Prenez-en bonne note : l'appel pour les communications orales ou par affiche sera diffusé fin juin, pour remise des candidatures le 1<sup>er</sup> août (date à confirmer).

## Derniers jours !

Il ne reste que quelques jours pour participer au Concours d'aide à la communication - 2<sup>e</sup> vague (date limite : 30 juin). Voyez notre site web pour les détails.

## Concours recherche clinique



En mai, la nouvelle édition du Concours - recherche clinique sur le vieillissement a été lancée. Ouvert à tous les membres du personnel du CSSS-IUGS, ce concours

vise à promouvoir la recherche sur le vieillissement en soutenant les cliniciens et les professionnels de l'établissement pour l'élaboration ou la réalisation d'un projet de recherche clinique. Le programme privilégie la recherche sur le vieillissement applicable à la population âgée bénéficiant des différents programmes de l'établissement et dont les résultats auront des retombées sur les soins et services.

Organisé conjointement par le Centre de recherche et la Fondation Vitae, le programme vise à favoriser des liens étroits entre les cliniciens du CSSS-IUGS et les chercheurs du Centre de recherche sur le vieillissement.

Le concours est doté d'un financement total de 45 000 \$. Les candidats ont jusqu'au 30 septembre pour soumettre leur projet, dans une des deux catégories du concours, soit pour une *Aide à la formulation d'un projet de recherche*, soit pour la *Réalisation d'un projet de recherche*. Le concours est présidé par Pr Michel Tousignant, Directeur adjoint à la recherche clinique

## Projet BATH

Dans le cadre de ses études au Centre de recherche, Manon Guay a mené le projet BATH, pour Besoin d'aide technique lors de l'hygiène. Elle a développé un programme intitulé Développement d'un algorithme clinique pour l'auxiliaire engagé dans le choix de l'équipement pour l'hygiène». Son projet pourrait bien connaître une large diffusion. L'agence de santé et des services sociaux de l'Estrie vient en effet de permettre au Centre de recherche de le valoriser pour le faire connaître à travers le réseau de la santé et en dehors.

## Entente UTA—CDRV

L'Université du troisième âge et le Centre de recherche ont signé ce printemps une entente de collaboration. En plus d'un partage de liens sur les sites web respectifs, les deux organisations feront connaître les programmes de conférences et d'activités mutuels.



En outre, les étudiants et chercheurs en période de recrutement de participants pourront faire connaître leurs projets auprès de l'UTA. Sa directrice, Monique Harvey, verra avec eux la meilleure manière de les rejoindre, selon la nature du projet. Cependant, pour avoir accès aux étudiants de l'UTA, il faudra impérativement que l'appel aux participants soit répertorié en bonne et due forme sur le site web du Centre (signe que l'annonce aura déjà été approuvée par le comité éthique et le service des communications). L'UTA ne reprendra ses activités qu'à la fin septembre. Pour plus d'informations, contacter Laurent Fontaine, poste 45 285.

## Prisma et SMAF en France

En juin, le Ministère des Relations internationales du Québec a invité Michel Raïche et Pauline Gervais, Directrice scientifique pour SMAF/France à présenter le réseau de services PRISMA et la démarche SMAF à une importante délégation venue de France, parmi lesquelles on comptait notamment Jean-Louis Borloo, président du parti radical, ancien ministre d'État et député du Nord de la France.

## ELCV : succès sherbrookoïis



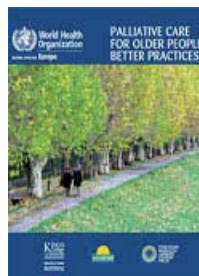
En février dernier, l'équipe de Sherbrooke, conduite par Janine Dupont, professionnelle de recherche, a remporté le concours lancé par le *National Coordinating Center (NCC)* de l'Étude longitudinale canadienne sur le vieillissement (ÉLCV/CLSA), à titre de centre d'entrevues téléphoniques qui avait complété le plus grand nombre d'entrevues de recherche au pays. Une victoire écrasante pour Sherbrooke, selon le NCC. Bravo à toutes et tous! Dans le cadre de cette recherche, P<sup>re</sup> Hélène Payette est directrice du site de collecte des données de Sherbrooke et co-chercheuse responsable du *Groupe de travail thématique sur les habitudes de vie*.

Les prochains mois verront la finalisation des travaux de rénovation à l'unité 55 et le début de la collecte des données par entrevue face à face pour les participants de l'ÉLCV.

## Essais cliniques randomisés

Tous les essais cliniques subventionnés par les IRSC doivent détenir un numéro international standardisé pour les essais cliniques randomisés (International Standard Randomised Controlled Trial Number, ISRCTN). On peut s'enregistrer en consultant le site [www.controlled-trials.com](http://www.controlled-trials.com). Vous devrez donner un numéro de référence, qui se trouve sur l'autorisation de financement des IRSC (MCT-91011). Les IRSC couvrent les frais d'inscriptions.

## Bonne pratique



Le bureau régional européen de L'organisation mondiale pour la santé (OMS) a publié un ouvrage intitulé *Palliative care for older people : better practices*. En page 25, il recense le Livret sur les soins de confort en fin de vie de P<sup>rs</sup> Marcel Arcand et Chantal Caron parmi les exemples de bonnes pratiques pour les soins apportés aux personnes souffrant de démences.

## Pr Arcand en sabbatique



Dans le cadre d'un programme national de transfert des connaissances financé par les IRSC (*Canadian Dementia Knowledge Translation Network*), Pr Marcel Arcand ira de septembre à février 2012, à l'University of British Columbia à titre de visiteur chercheur.

Dr Arcand collaborera avec l'équipe du Dr Lynn Beattie, Professeure Émérite en Gériatrie à UBC et de Judy Illes professeure au département de neurologie et directrice du Centre de neuro-éthique. Il assistera aux rencontres cliniques et académiques du personnel de la Clinique Alzheimer et maladies apparentées du *UBC Hospital*, en plus de présenter plusieurs conférences et séances de cours.

Au cours de son séjour, il compte rééditer le livret bilingue publié en 2005 avec P<sup>re</sup> Chantal Caron, sur « L'approche palliative dans la démence avancée ». Il souhaite aussi préparer du matériel pédagogique innovateur centré sur le contenu du livret et sur la meilleure façon de l'utiliser. Ce matériel servira à la formation des médecins et infirmières travaillant auprès des personnes avec démence avancée (surtout CHSLD et Hôpitaux) et sera publié en français et en anglais.

## Le CDRV marche et court

Le 24 septembre prochain, **Stéphanie Tremblay-Lavoie, Mélisa Audet, P<sup>re</sup> Éléonor Riesco, Mathieu Maltais, Ève Normandin et Karine Perreault**, parcourront les 117 km du *Relais du Lac Memphrémagog*, une course marathon dont les profits sont versés pour les enfants en besoin. L'équipe portera un dossard aux couleurs du Centre de recherche sur le vieillissement. Le parcours jalonne les berges du Lac Memphrémagog au Canada et aux États-Unis. P<sup>re</sup> **Isabelle Dionne** réalise également le parcours avec une équipe associée à l'Université de Sherbrooke.

L'équipe a déjà commencé son entraînement sous les conseils de Mathieu Maltais, qui est également athlète du Vert et Or en ski de fond, en cross-country et en vélo de montagne.



Magog



[www.relaisdulacmemphremagog.com](http://www.relaisdulacmemphremagog.com)

Dans la nuit du 17 juin, **Véronique Boutier et sa joyeuse équipe du « CDRV 2011 » composée de Danielle Blanchette, Suzanne Bellemare, Carole Coulombe, Karine Demers, Rokhaya N'Deye Gueye, Nancy Leclerc, Karen Painter et Martin St-Jean** ont participé au *Relais pour la vie de Magog* organisé par la Société canadienne du cancer. L'équipe tient à remercier ses commanditaires puisqu'elle a amassé plus de 2 000 \$ en dons pour financer la recherche contre le cancer. Bravo!



### Gérontoclub 2011

Le Gérontoclub 2011 a réuni de nombreux étudiants, des intervenants et des chercheurs. En conférence, Mme Paule Laramée de l'Association québécoise des établissements de santé et des services sociaux (AQESSS) a présenté pour la première fois les orientations que l'AQESSS préconise pour faire face au vieillissement. Pr Alan Cohen a fait écho au débat sur les antioxydants et leur rôle dans la prévention du vieillissement. Pre Marie Beaulieu a partagé sa réflexion à propos de sa contribution au plan d'action québécois de lutte à la maltraitance. Pre Mélanie Levasseur, et les doctorants en gérontologie François Aubry, Louise Belzile et Stéphane Choquette ont partagé leurs travaux en cours.

### Vie et vieillissement



Pre Suzanne Garon est l'éditrice invitée du dernier numéro de la revue *Vie et Vieillesse* qui porte sur les Municipalités amies des aînés. Ce numéro substantiel doit beaucoup au travail d'Anne Veil. Il a été lancé dans le cadre du congrès de l'ACFAS et du colloque sur la participation sociale des aînés, organisé par Pre Mélanie Levasseur. On peut se le procurer auprès de l'Association ([www.aqg-quebec.org](http://www.aqg-quebec.org)). Tous les chercheurs et étudiants en gérontologie sont d'ailleurs fortement invités à être membres de l'AQG et à s'abonner à la revue. Ils peuvent aussi soumettre des articles à la revue qui est publiée quatre fois par année.

### Projet FAPU

Le Centre universitaire de formation en gérontologie (CUFG) a obtenu une aide dans le cadre du Fonds d'appui à la pédagogie universitaire (FAPU) de l'UdeS pour adapter les cours en formation continue (microprogrammes et diplôme de 2e cycle) selon une approche dite hybride ou mixte, qui consiste à offrir la formation à la fois aux étudiants présents et à distance.

Les enseignants, dans ces programmes, utilisent déjà Moodle pour faciliter les liens avec les étudiants. Certains ont intégré des activités qui permettent aux étudiants de co-construire leurs connaissances et maintenir leur engagement dans leur formation en la conciliant avec leur travail. Mylène Salles a été engagée à titre d'auxiliaire de recherche dans le cadre de ce programme.



Pr Jean-Claude Coallier, professeur à la faculté d'éducation de l'Université de Sherbrooke, est devenu chercheur au Centre de recherche sur le vieillissement, au sein de l'axe Société population et services. Il apporte avec lui toute une expertise dans le domaine de l'apprentissage des personnes âgées, les aspects psychologiques des transitions et l'analyse des besoins en formation. Il ouvre également le Centre sur une septième faculté universitaire (éducation)



Pre Éléonor Riesco, est maintenant professeure à la Faculté d'éducation physique et sportive de l'Université de Sherbrooke et chercheure au Centre de recherche. Elle se joint à ses collègues de l'axe Clinique qui travaillent sur le métabolisme énergétique.



Pauline Gervais est devenue chercheur associée au Centre de recherche, pour l'axe Société, populations et services

Pre Marie-Hélène Milot deviendra chercheure au Centre de recherche en septembre prochain pour l'axe clinique. Elle sera également professeure à l'École de réadaptation de la Faculté de médecine et des sciences de la santé (FMSS).

## BIENVENUE À ...

Marc-Antoine Côté, qui a rejoint l'équipe des ressources informationnelles du Centre. Nous remercions également Rémi Martin pour l'appui accordé tout au long des trois dernières années.

*N'oubliez pas d'informer Laurent Fontaine, aux Communications, des demandes médias qui vous sont faites et des parutions qui y sont associées. Une colonne de notre site [cdro.ca](http://cdro.ca) est consacrée aux articles et reportages accessibles en ligne.*

## ACFAS



Du 9 au 13 mai s'est tenu le 79<sup>e</sup> Congrès de L'Association francophone pour le savoir - ACFAS. Le Centre de recherche a animé pas moins de huit colloques et plus d'une quarantaine de conférences. La direction générale du CSSS-IUGS a tenu à souligner notre participation importante à cet événement en diffusant auprès du personnel une *Missive en bref* dédiée à ce sujet. En outre, tout au long de cette semaine, le Centre a tenu un kiosque conjoint avec le CESS et le CUFG. Merci à Janine Dupont, Diane Girouard et Jennifer Mercier-Tremblay pour leur aide à cette occasion.

## Vidéo-web

En avril, le Centre a rendu son film promotionnel accessible sur son site web, ainsi que sur *Youtube*. Des copies du film en français et en anglais ont été distribuées aux chercheurs qui souhaitaient en disposer pour leur usage à l'occasion des rencontres qu'ils font dans des colloques, congrès, etc.

## BOURSES DE CARRIÈRES

Trois chercheurs du CDRV ont obtenu une Bourse de carrière au FRSQ à titre de chercheur boursier Senior, pour l'année 2011-2012 :



**Pr Patrick Boissy**, chercheur boursier senior, catégorie Clinique et épidémiologique. *L'actimétrie au service de l'étude des déterminants de la mobilité et des activités des personnes âgées en milieux naturels : Analyse des effets de l'âge, de la maladie et des aides à la mobilité.*



**Pr<sup>e</sup> Hélène Corriveau**, chercheur boursier senior, catégorie boursiers cliniciens - Santé et Société. *Évaluation des prestations de service offertes en prévention des chutes : des soins de première ligne aux soins en institution*



**Pr<sup>e</sup> Isabelle Dionne**, Chercheur-boursier senior. *Vieillesse et diabète de type 2 : rôle du tissu musculaire et modulation de l'exercice.*



**Pr Alan Cohen**, subvention au *Concours de subventions à la découverte* du CRSNG, 24 000 \$ par an pour 5 ans. *Characterization of physiological systems: biomarkers and statistical methods to measure changes in physiology across time and species*



**Pr Alan Cohen**, avec Pierrette Gaudreau et **Pr<sup>e</sup> Hélène Payette**, 100 000 \$ pour un an du fonds de fonctionnement, Bridge Funding, IRSC. *Understanding the physiology of aging and chronic disease by modeling longitudinal changes in networks of biomarkers in humans*



**Pr<sup>e</sup> Danielle Jacques**, avec Ghassan Bkaily, Pedro D'Orléans-Juste et Sheldon A Magder, IRSC, 137 801 \$ par an pour 5 ans, *Regulation of secretion of cardiac endocardial endothelial cells by neuropeptide Y*



**Pr Michel Tousignant**, avec **Pr<sup>e</sup> Marie-France Dubois**, Didier Saey et **Pr Patrick Boissy**, IRSC, 106 465 \$ par an pour 2 ans. *Étude d'efficacité de la téléadaptation à domicile chez des patients atteints d'une maladie pulmonaire obstructive chronique de type emphysème ou bronchite chronique*



**Pr Richard Wagner**, 45 000 \$ par an sur 5 ans *Concours de subventions à la découverte* du CRSNG. *Mechanistic studies of radical-induced DNA damage*

## BRAVO À ...

**Louise Belzile** et **Émilie Rousseau-Tremblay**, qui ont soutenu leur mémoire de maîtrise en gérontologie

**Sébastien Carrier**, **Stéphane Choquette**, **Pauline Gervais** et **François Aubry** ont soutenu leur thèse de doctorat en gérontologie. Bravo aussi à **Michel Raïche**, qui a défendu sa thèse en sciences cliniques.



**François Aubry, Stéphane Choquette et Carmen Lucia Curcio** ont reçu la mention d'honneur du doyen de la FMSS pour leur doctorat en gérontologie. Cette activité récompense l'excellence académique des étudiantes et étudiants les plus méritants.

**Louise Belzile, Michael Doyon, Mylène Salles, Ève Normandin, Matey Mandza** ont reçu chacun une bourse institutionnelle 2010-2011 du Centre universitaire de formation en gérontologie pour soutenir leurs études. **Karine Godin et Cédric Gingras-Hill** ont également reçu cette bourse pour leur maîtrise.

**Dr Samir Ben Ali**, stagiaire postdoctoral dirigé par **Pr Abdel Khalil**, a reçu une bourse de 50 000 \$ du département de médecine de la FMSS.

**Catherine Bigonnesse**, étudiante à la maîtrise sous la direction de **Pres Suzanne Garon et Marie Beau-lieu**, a obtenu la bourse du CRSH – Bourse Joseph-Armand-Bombardier (17 500 \$) pour l'année 2011-2012. Son mémoire, menée dans le cadre du projet Villes amies des aînés au Québec, s'intitule : *La participation des aînés dans la gestion et l'élaboration de nouvelles formules d'habitation qui leur sont destinées au Québec.*

**Annie Carrier**, étudiante au doctorat sous la direction des **Pres Johanne Desrosiers, Andrew Freeman (U. Laval) et Mélanie Levasseur**, a obtenu la bourse FRSQ pour professionnels de la santé (39 323 \$ par an sur trois ans). Son projet s'intitule : *Raisonnement clinique des ergothérapeutes en milieu communautaire: influence de la dimension institutionnelle des contextes sociétal et de pratique.*

**Marie Crevier**, étudiante en gérontologie, a reçu la bourse d'études supérieures du Canada Joseph-Armand-Bombardier (CRSH) (35 000 \$ sur 3 ans) pour réaliser son projet de doctorat.

**Dominic Girard et Émilie Rousseau-Tremblay** ont reçu la mention d'honneur du doyen de la FMSS pour leur maîtrise en gérontologie. Cette activité récompense l'excellence académique des étudiantes et étudiants les plus méritants.

**Manon Guay** a obtenu la Mention d'honneur du doyen de la FMSS pour l'année 2011.

**Dahlia Kairy**, étudiante au post-doctorat avec **Pr Michel Tousignant**, est récipiendaire d'une bourse post-doctorale FRSQ-REPAR pour l'année 2011-2012.

**Stéphanie Lavoie-Tremblay, Sophie Matter et Roxane Deschamps-Sonsino**, toutes les trois étudiantes à la maîtrise en gérontologie, ont reçu chacune une bourse de la Fondation de l'Université de Sherbrooke lors du Gérontoclub 2011 (1 500 \$)

**Soumaya Loued**, étudiante au doctorat sous la direction de **Pr Abdel Khalil**, a gagné le prix Jeune chercheur à l'occasion du XVII *International Symposium on Drugs Affecting Lipid Metabolism-Diabetes, Obesity & The Metabolic Syndrom*, pour son poster intitulé : *Role of the ParaoxonaseE1 (PON1) in the Anti-inflammatory Properties of HDL against Atherosclerosis*

**Maggie Roy** a reçu une bourse d'aide à la communication le 24 février dernier. Elle a aussi reçu une bourse de déplacement du Centre des Neurosciences de Sherbrooke (CNS) pour participer au 25<sup>th</sup> *International Symposium on Cerebral Blood Flow, Metabolism and Function & the Xth International Conference on Quantification of Brain Function with PET*, qui se tenait à Barcelone, en Espagne en mai 2011.

**Mathieu Roy**, stagiaire postdoctoral avec **Pre Hélène Payette** s'est mérité une bourse d'études postdoctorale du FRSQ. Son projet de recherche s'intitule : *Image corporelle et troubles du poids et de l'alimentation dans une cohorte longitudinale d'aîné(e)s québécois(es) en bonne santé et autonomes: une méthodologie de recherche mixte.*

**Martin Sénéchal** a obtenu la bourse d'études supérieures du Canada (IRSC) - Supplément pour études à l'étranger (6 000 \$) pour un stage de quatre mois à Bâton Rouge en Louisiane, au Pennington Biomedical Research Center, avec le Dr Timothy Church. Martin Sénéchal a aussi été sélectionné parmi plus de 300 candidats pour participer au 6<sup>th</sup> Summer Obesity Boot camp 2011, une formation destinée à la relève en recherche sur l'obésité financée par le Canadian Obesity Network.

## Quelques trucs écolos pour économiser de l'encre

Julie Nadeau, Direction des ressources humaines  
et informationnelles

Voici quelques petits trucs qui pourront vous faire économiser de l'encre et qui vous aideront à rendre l'usage de votre ordinateur plus vert !

### Changement de la police de caractère

En changeant la police de caractère par défaut de vos logiciels pour une qui consomme moins d'encre pourrait vous faire économiser. Par exemple, la police Garamond consomme beaucoup moins d'encre que les polices Helvetica et Times New Roman.

### Utilisation d'une police écolo !

Saviez-vous qu'il existe une police gratuite que vous pouvez installer dans votre ordinateur personnel en quelques secondes et qui réduit de plus de 20% votre consommation d'encre ? En effet, la police du nom de « Ecofont Vera Sans » introduit des trous dans les lettres, de petits trous pratiquement invisibles à l'œil quand on est en taille régulière (11 et moins).

Pour l'installer dans son ordinateur :

- Télécharger la police via le lien internet suivant : <http://www.ecofont.com/fr/produits/vert/police/telechargement.html>
- Sélectionner un emplacement pour l'enregistrement du fichier.
- Cliquer sur le bouton Démarrer/Paramètres/Panneau de configuration.
- Double-cliquer sur l'icône Polices.
- Sélectionner le menu Fichier/Installer une nouvelle police et sélectionner l'emplacement du fichier préalablement enregistré.

Ainsi, dans vos logiciels, vous pourrez utiliser cette nouvelle police et même l'appliquer par défaut.

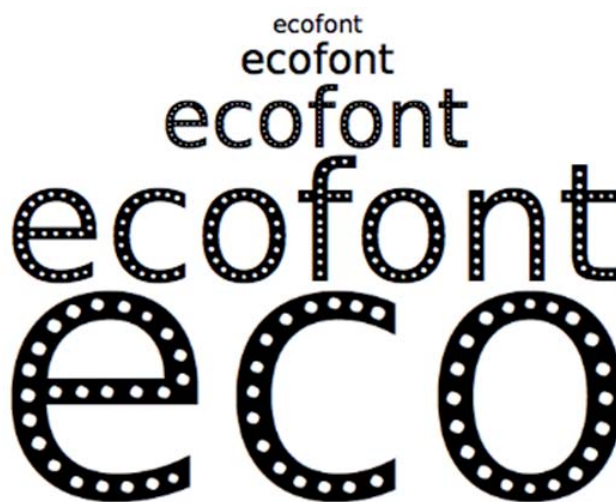
### Modification des paramètres d'impression

Les compagnies d'imprimantes sont des vendeurs d'encre. Plus souvent qu'autrement l'appareil est peu dispendieux, mais c'est tout le contraire des cartouches d'encre. Les chances que votre imprimante soit configurée par défaut en mode «haute qualité» sont donc assez élevées. Changez la configuration pour le mode Brouillon et si votre appareil le permet, programmez-le en mode recto-verso ! Moitié moins de papier en plus !

*Rappel : les documents pour le CSSS-IUGS ou certains documents pour l'Université de Sherbrooke sont contraints par certaines normes graphiques : forme du caractère, taille, etc.*

*Les informations ci-contre sont cependant utiles pour tous vos travaux, brouillons, etc. qui ne sont pas soumis à une présentation spécifique*

Source : [www.francoischarron.com](http://www.francoischarron.com)



Notre **Bulletin** est publié  
par le Centre de recherche sur le vieillissement  
(CSSS-IUGS), sous la direction du service  
des Communications.

Rédaction et coordination :  
Laurent Fontaine, poste 45 285  
Mise en page et graphisme: Jade Bilodeau