

Des scientifiques québécois à connaître : Sophie Laforest

SOPHIE LAFOREST, Ph.D, professeure agrégée au Département de kinésiologie de l'Université de Montréal, et membre du Centre de recherche et d'expertise en gérontologie sociale au CSSS Cavendish

Sophie Laforest a toujours eu un intérêt prononcé pour l'activité physique. Aujourd'hui, elle élabore et évalue des programmes visant à favoriser un mode de vie sain et actif chez une clientèle essentiellement composée de personnes d'âge mûr. En collaboration avec le Centre de recherche et d'expertise en gérontologie sociale du CSSS Cavendish, elle contribue à mettre sur pied des programmes clé en main qui, tout en s'adressant à une clientèle définie, peuvent être utilisés par d'autres clientèles. Sophie Laforest contribue ainsi à l'avancement de la recherche, tout en collaborant au bien-être des populations cibles.

SPÉCIALISATION

Santé publique — épidémiologie — promotion de l'activité physique et de la santé — gérontologie — prévention des traumatismes — santé communautaire

VISION

« Il est important d'intégrer le sport au quotidien de diverses façons, d'adopter de saines habitudes de vie tant sur le plan physique, nutritionnel que cognitif. Il faut donc encourager les gens à sortir, non pas strictement pour faire de l'activité physique, mais simplement pour bouger, pour sociabiliser et rester actifs au sens large du terme. »

CLIN D'ŒIL — PARCOURS

Sophie Laforest a entamé son parcours universitaire à l'Université de Montréal où elle a obtenu un baccalauréat en activité physique et un certificat en gérontologie. Elle est également titulaire d'une maîtrise en réadaptation et d'un doctorat en épidémiologie de l'Université McGill. Quoiqu'elle ait diversifié ses champs d'étude, elle n'a jamais changé d'angle d'attaque, l'activité physique étant toujours dans sa ligne de mire.

QUELQUES PROJETS ACTUELS

Sophie Laforest travaille sur plusieurs projets simultanément. « Comme kinésiologue, j'ai la chance d'influencer les gens. Je tente donc, avec mon

équipe, de faire en sorte non seulement que chaque personne adopte un mode de vie sain et actif, mais qu'elle assume la responsabilité de sa santé. Il faut transmettre la piqûre de l'activité physique, ou du moins transmettre l'envie d'adopter un mode de vie actif. »

Évaluation du programme Muscler vos méninges

Évaluation d'un programme communautaire de prévention des chutes visant l'amélioration de l'équilibre chez les aînés

Adaptation du programme Mon arthrite je m'en charge pour pouvoir l'appliquer à d'autres types de maladies chroniques :

Étude des facteurs de risques de blessures dans les parcs de planches à roulettes de la ville de Montréal

QUELQUES PROJETS ANTÉRIEURS

Sophie Laforest a toujours travaillé à faire de la recherche et à en appliquer les résultats dans la vie courante. Elle a ainsi œuvré à mettre sur pied et à évaluer les programmes suivants :

Programme *P.I.E.D* (programme intégré d'équilibre dynamique)

Programme Mon arthrite je m'en charge

Programme Muscler vos méninges

PISTES À EXPLORER

« Motiver les gens à bouger ne passe pas nécessairement par le fait de les inciter à faire de l'activité physique. Il s'agit aussi de les amener simplement à sortir de chez eux, à faire des activités sociales qui leur permettent de rencontrer des gens, de sortir, de bouger... »

CHANGEMENTS ET DÉCOUVERTES

Sophie Laforest est plutôt optimiste quand elle se prête au jeu des bilans. Au fil du travail accompli en santé publique, elle constate qu'une grande majorité des gens ciblés par les divers programmes mis sur pied conservent, après leur participation à un programme, un mode de vie plus actif. « Ils ont envie de continuer, on leur a insufflé le goût et les moyens de bouger, et ils conservent un rythme de vie dynamique. Évidemment, il y aura toujours des gens isolés ou imperméables au message, des gens plus difficiles à toucher mais, de façon générale, les résultats sont probants. »

SINGULARITÉ

Sophie Laforest est une chercheuse qui agit pour changer nos habitudes de vie. De la trempe des chercheurs qui mettent la main à la pâte, elle travaille énergiquement avec des équipes multidisciplinaires pour élaborer des programmes basés sur des connaissances scientifiques et utiles à la population. Avec ses collègues, elle évalue l'incidence de ces programmes pour s'assurer qu'ils répondent bien aux besoins des populations cibles.

Quelques publications et communications scientifiques

Laforest S, A Pelletier, L Gauvin, Y Robitaille, M Fournier, H Corriveau et J Filiatrault **Impact of a community-based falls prevention program on maintenance of physical activity among older adults.** J Aging Health 21(3):480-500, 2009.

Robitaille Y, S Laforest, M Fournier, L Gauvin, M Parisien, F Trickey F, N Damestoy et H Corriveau **Moving forward in falls prevention: A plausibility study of the effectiveness of an exercise intervention to improve balance Among older adults offered in real world setting.** American Journal of Public Health 95(11), 2005.

Laforest S, K Nour (étudiante), M Gignac, M Parisien, MC Poirier, A Grisckhan et L Gauvin **Mon arthrite, je m'en charge! Aperçu du développement, de l'implantation et de l'évaluation d'un programme d'autogestion de la douleur chez des personnes âgées arthritiques confinées à la maison.** Journal Vie et Vieillesse 3(3-4):39-44, 2004.

Laforest S, Y Robitaille, D Lesage et D Dorval **Surface characteristics, equipment height and the occurrence and severity of playground injuries.** Journal of Injury Prevention 7:35-40, 2001.

Encadrement de projets étudiants

Charles-Émile Desgagnés-Cyr : maîtrise en science de l'activité physique

Éliane Charbonneau : maîtrise en kinésiologie

Josianne Desrosiers : doctorat

Catherine Cardinal et Guy Thibault