

Des scientifiques québécois à connaître : Pierre Gauthier

Source

PIERRE GAUTHIER, Ph.D. en physiologie de l'exercice, professeur titulaire à l'Université de Sherbrooke

Pionnier de la physiologie de l'activité physique, Pierre Gauthier est associé à la naissance du centre ÉPIC, rattaché à l'Institut de Cardiologie de Montréal depuis 1983. Il se spécialise en physiologie du vieillissement et en enseignement de l'éducation physique aux adultes.

SPÉCIALITÉS

Physiologie — physiologie du vieillissement — activité physique — formation des étudiants — activité physique en milieu de travail — réadaptation cardiovasculaire — personnes âgées — adultes — étudiants — exercices thérapeutiques

VISION

« Très jeune, j'ai toujours pensé qu'on devait encourager l'adoption de saines habitudes de vie. J'ai eu la chance de mettre cela en pratique dans mon milieu de travail. C'est beau de parler de mise en place de programmes d'activités physiques, mais si nous ne sommes pas capables de le faire dans notre propre milieu de travail... Il faut que les occasions soient présentes [environnement bâti], car peu d'individus pratiquent d'eux-mêmes. Il faut que cela soit valorisé dans la société. Il faut créer un sentiment d'appartenance, et que ce dernier soit valorisé par les employeurs. En Europe, la vie est organisée autour de l'activité physique intégrée au quotidien, cela fait partie de la vie courante. »

PARCOURS

Pierre Gauthier a obtenu son brevet d'enseignement spécialisé en éducation physique en 1970, puis il a complété un doctorat en éducation physique, physiologie de l'exercice, à l'Université de l'Alberta. « J'ai réalisé que j'avais un plus grand intérêt auprès d'une clientèle adulte. En travaillant auprès des personnes âgées, on sent que l'activité physique fait vraiment une différence en matière de qualité de vie. » Il travaille à l'Université de Sherbrooke

depuis 35 ans, où il a notamment occupé les fonctions de vice-doyen à l'enseignement et à la recherche de 1998 à 2007. En théorie, il est retraité, mais en pratique, il poursuit ses activités. Il est cofondateur et membre du Comité de gestion du programme [Universanté](#) de l'Université de Sherbrooke, un programme de santé et mieux-être pour le personnel.

QUELQUES PROJETS ACTUELS

Élaboration de normes en milieu entrepreneurial pour le compte du GP2S, le réseau des entreprises en santé pour favoriser la pratique sportive

Collaboration soutenue avec la Coopérative de santé préventive de l'Université de Sherbrooke

En ciblant trois habitudes de vie, soit l'activité physique, la nutrition et la santé psychologique, la Coop santé de l'Université de Sherbrooke propose plus de 1000 activités. « Mon objectif est de faire de l'Université de Sherbrooke un lieu privilégié pour l'organisation d'activités en milieu de travail. Tout le monde est "un employé" et c'est un investissement ayant pour résultat une productivité accrue. » La création de la coopérative découle du programme [Universanté](#) instauré en 2004 à l'Université de Sherbrooke, et qui favorise notamment l'adoption et le maintien de saines habitudes de vie chez les employés.

QUELQUES PROJETS ANTÉRIEURS

Contribution au programme CHUS Actif, un programme de maintien en réadaptation cardiaque

Ce programme s'adresse à toutes les personnes qui ont suivi une démarche de réadaptation cardiaque ainsi qu'à toutes celles qui sont désireuses d'améliorer leur aptitude cardiorespiratoire. La reprise de l'activité physique après une courte période de convalescence à la suite d'une maladie cardiaque aide à contrôler les facteurs de risque liés à la maladie cardiaque : pression artérielle et taux de cholestérol élevés, diabète, stress, etc.

Étude randomisée sur un auprès de 120 femmes de 50 à 70 ans ayant une faible densité osseuse

Les femmes du groupe actif devaient s'entraîner trois fois par semaine (marche et *step*) pendant un an, alors que celles du

groupe témoin n'ont pas participé à l'entraînement. Résultats principaux : amélioration significative, au niveau lombaire, chez les femmes qui se sont entraînées.

PISTES À EXPLORER

Mettre en œuvre une école de formation des intervenants travaillant auprès des personnes âgées.

Développer le créneau d'activités physiques pour une clientèle de personnes âgées.

CHANGEMENTS ET DÉCOUVERTES

« À mon époque, l'activité physique s'arrêtait à 18 ans. Les hommes ne se demandaient pas s'ils allaient subir une crise cardiaque, mais plutôt à quel âge ils allaient en subir une. C'était surtout une forme de maladie [problèmes cardiovasculaires] qui touchait les hommes. [...] De nos jours, chaque personne vieillit différemment et il faut tenir compte d'un ensemble d'éléments. »

SINGULARITÉ

« J'ai été à l'origine du mot kinésologue, un terme qui nous représente, car " kine " signifie mouvement! »

Quelques publications et communications scientifiques

Croteau F, P Gauthier et G Godin (2008) **Activité physique et santé osseuse**. Comité scientifique de Kino-Québec. 40 p.

Fulop T, P Gauthier, A Morais et D Tessier (2003) **Prévention de la perte d'autonomie fonctionnelle chez la personne âgée**. Dans : Gérontologie, Masson. Chapitre 92:581-4.

Gauthier P (sous la direction de) (2002) **L'activité physique déterminant de la qualité de vie des personnes de 65 ans et plus**. Comité scientifique de Kino-Québec. 59 p.

Viscogliosi C, J Desrosiers, P Gauthier et R Beauchemin (2000) **Impact d'un programme multistratégique de groupe sur le fonctionnement dans les activités de la vie domestique de personnes âgées présentant des déficits cognitifs légers**. La Revue canadienne d'ergothérapie 67(5):314-23.

Bravo G, P Gauthier et coll. (1997) **Effects of a weigh-bearing, water-based, exercise program in osteopenic women**. Archives of Physical Medicine and Rehabilitation 78:1375-80.

Encadrement d'étudiants

Bobéuf F : *Diminution de la résistance à l'insuline par une supplémentation en vitamines et la musculation chez les diabétiques de type 2.*

Goulet É : *Résistance à l'insuline et sarcopénie.*

Aubertin M : *Relation entre activité physique, hormonothérapie et masse maigre chez les femmes postménopausées.*

Catherine Cardinal et Guy Thibault