

PROPOSITION DE CONFÉRENCES

Eric Simard, Dr en biologie,
chercheur dans le domaine du vieillissement.

N.B. D'autres professionnels de la santé peuvent participer à la conférence, selon leurs disponibilités, tel que Dr Jacques Lambert, MD et André Perreault, pharmacien.

Mon objectif : **AIDER LES GENS À BIEN VIEILLIR EN SANTÉ, AFIN D'EN PROFITER PLUS LONGTEMPS.**

Janvier 2019



PRÉSENTATION DU DR ERIC SIMARD

Dr Simard est à l'origine de découvertes importantes pour ralentir les processus du vieillissement. Scientifique de formation, il a toujours été particulièrement intéressé par l'environnement et la santé humaine. Ainsi, dès son baccalauréat, Dr Simard a redémarré les laboratoires d'écologie aquatique de l'Université du Québec à Chicoutimi, en mobilisant des professeurs et en élaborant deux nouveaux programmes de recherche. Travaillant déjà sur un troisième programme de recherche, cette fois-ci en santé humaine, toujours durant ses études graduées, il décida de poursuivre ce sujet au doctorat, à l'INRS-Institut Armand-Frappier de Laval. Ses études graduées furent supportées par l'obtention de **7 bourses d'excellence et 5 prix/honneurs**.

Dr Simard est originaire d'un petit village du Lac-St-Jean, d'une famille très modeste. Son père ayant été gravement malade alors qu'il était encore au secondaire, il s'est promis de faire une différence en santé humaine, particulièrement par la prévention. C'est ainsi qu'il décida, en 2013, d'amorcer de nouveaux travaux de recherche sur le vieillissement humain.

Conscient que les connaissances actuelles permettaient déjà de formuler un grand nombre de recommandations, afin de vieillir en santé, Dr Simard se lança dans l'écriture d'un livre. En collaborant avec trois autres professionnels de la santé, il passa en revue plus de **400 références scientifiques afin de créer le meilleur outil de référence**. Il développa, en parallèle, un des plus gros réseaux de professionnels de la santé (sur LinkedIn), destiné à la prévention et aux saines habitudes de vie. Dr Simard est un développeur apprécié et un communicateur recherché.

Le premier livre étant un bestseller au Québec, Dr Simard décida d'en écrire un second en collaboration avec Dr Jacques Lambert, MD et deux pharmaciens : ***Vivre jeune DEUX fois plus longtemps***. Les deux co-auteurs en sont maintenant à compléter un troisième livre qui sera publié en 2019. [Vous trouverez, en annexe du document, des commentaires de plusieurs professionnels de la santé, à propos du premier livre.] Passionné de science et d'innovation, il est père de trois enfants et souhaite maintenant communiquer sa passion afin d'aider les gens à bien vieillir ; vivre en santé, plus longtemps.

ÉTUDES ET EXPÉRIENCES

Doctorat en biologie de l'INRS, Institut Armand-Frappier – 2008

Président de l'Association pour les ingrédients santé en alimentation – 2004 - 2012

Administrateur de la Fondation Initia – 2013 - 2016

Président du comité consultatif du Conseil de recherches en sciences naturelles et en génie du Canada (CRSNG - Québec) – depuis 2008

Nommé par le Conseil des Ministres sur la Commission de l'éthique en science et technologies – 2017

Vice-président Science et développement de Bio-K Plus International – 2010 - 2011

Vice-président Science et développement de Neptune Technologies & Bioressources Inc. – 2011 - 2013

Présentateur dans un grand nombre de congrès scientifiques et formateur auprès des nutritionnistes, pharmaciens et médecins – depuis 2002

Président d'Idunn Technologies (entreprise spécialisée dans le domaine du vieillissement et qui commercialise la gamme Vitoli^{MD}) – depuis 2013

POSSIBILITÉS DE CONFÉRENCES

Le Dr Simard a donné un très grand nombre de conférences, autant grand public, qu'en formation continue auprès des professionnels de la santé ou dans les centres de recherche. Il possède donc une grande capacité à adapter son discours en fonction de l'audience. Par exemple, au cours des trois dernières années, il a présenté plus d'une dizaine de conférences dans les résidences pour personnes âgées, plusieurs conférences dans le cadre des salons du livre (diverses régions), la conférence d'ouverture du congrès annuel d'un ordre professionnel, deux conférences lors des congrès 50 + (personnes âgées), une conférence au Congrès de la Fédération des pharmaciens du Québec, une conférence pour un réseau de gens d'affaire, etc.

Les sujets suivants sont donnés à titre indicatif. Leur contenu peut être adapté selon l'audience visée et plusieurs sujets peuvent être abordés dans une même conférence. Les sujets traités dans les livres peuvent facilement être proposés en conférence.

AXE 1 : COMMENT BIEN VIEILLIR EN SANTÉ ; LES HABITUDES DE VIE DES CENTENAIRES

N.B. : Ce sujet est très populaire dans les résidences de personnes âgées et les congrès 50+.

D'ici 2040, dans les pays développés, près de 30 % de la population sera âgée de 65 ans et plus. On estime qu'en 2050, le Canada devrait compter 49 000 centenaires et le Japon 960 000. Un enfant qui naît dans un pays développé ces années-ci a 50 % de chances de devenir centenaire

Si on vous disait qu'il est possible de vieillir en santé comme les populations centenaires et que c'est plus simple qu'on le croit ? L'impact de la vie sociale, du positivisme et la capacité à exprimer ses émotions, sont tous de facteurs ayant permis de mieux comprendre ce qui explique la longévité humaine et ce qu'il est possible de faire dans la vie de tous les jours pour être heureux et en santé. Cette présentation regroupera à la fois les dernières connaissances sur les processus du vieillissement, les meilleures recommandations sur l'activité physique, l'alimentation, la gestion du stress et de la vie sociale, les connaissances sur les traits particuliers que partagent en commun les centenaires et le lien étroit entre cette culture de longévité et le bonheur. Il est aussi possible de ralentir les processus du vieillissement primaire et l'impact sera considérable en santé humaine, par la réduction de l'incidence des maladies associées.

Une présentation dynamique, brisant le moule habituel des présentations scientifiques, avec une touche d'humour afin d'alléger et simplifier le sujet.

AXE 2 : CONSEILS ET RECOMMANDATIONS SUR LES SAINES HABITUDES DE VIE

Être en mesure de donner des trucs simples sur plusieurs facettes des saines habitudes de vie, c'est d'être en mesure de mieux répondre aux interrogations et besoins des personnes vieillissantes. Plusieurs conseils utilisés ne sont habituellement pas adaptés à la population vieillissante, ou trop complexe pour être bien compris et mis en application. Pourtant, c'est beaucoup moins compliqué que l'on pense et un grand nombre de trucs faciles peuvent être proposés. Cette conférence a pour objectif de bien outiller les intervenants (pharmaciens, médecins ou autres) sur les principales recommandations et leurs raisons, mais surtout, sur des éléments de motivation et de simplification qui rendent ces interventions utiles et appréciées.

AXE 3 : AGIR SUR LE VIEILLISSEMENT, DE LA THÉORIE À LA PRATIQUE

N.B. : Cette conférence fut présentée lors du congrès de la Fédération des pharmaciens. Elle est spécifiquement adaptée aux professionnels de la santé.

« *L'ultime médecine préventive* » est le titre d'un article scientifique publié en décembre 2015 (Kaeberlein et al, 2015) au sujet du ralentissement des processus du vieillissement et de l'impact considérable que cela aura en santé humaine, par la réduction de l'incidence des maladies associées. De la même façon, l'impact de la vie sociale, du positivisme, de la capacité à exprimer ses émotions et de la qualité de la vie sociale pour être heureux sont tous des facteurs ayant permis de mieux comprendre ce qui explique la longévité humaine et ce qu'il est possible de faire dans la vie de tous les jours pour être heureux et en santé. Cette présentation regroupera à la fois les dernières connaissances scientifiques sur les processus du vieillissement, les meilleures recommandations sur l'activité physique, l'alimentation, la gestion du stress et la vie sociale, les connaissances sur les traits particuliers que partagent en commun les centenaires et le lien étroit entre cette culture de longévité et le bonheur. Comment peut-on faire en sorte d'être heureux et que cela devienne la base même de notre capacité à rester en santé?

La dernière partie de la conférence couvrira spécifiquement l'incidence du vieillissement de la population dans la pratique des pharmaciens et/ou autres professionnels de la santé.

Il s'agira d'une présentation très dynamique et dans l'esprit du thème « **La polyvalence...l'avenir de la profession!** ». Elle sera basée, en partie, sur les livres *Vivre jeune plus longtemps !* et *Vivre jeune DEUX fois plus longtemps !* écrits par Dr Simard, en collaboration avec cinq autres professionnels de la santé. Dr Simard nous fera aussi part de certains résultats de recherche inédits et des découvertes importantes réalisées avec l'Université Concordia. Une touche d'humour viendra agrémente le tout afin de mettre en application, autant que possible, l'importance de l'état d'esprit autant pour la population que pour le personnel du système de santé.

« Depuis que j'ai lu votre merveilleux livre sur la longévité et que je mets les connaissances en pratique, je dois vous dire que même à 73 ans, j'ai encore plus de rêves d'avenir emballants que de souvenirs passés. Jusqu'à 120 et plus, ça donne encore beaucoup de temps n'est-ce pas ? »

– Alain Bouchard, 73 ans de La Doré

AXE 4 : DÉMYSTIFIER L'IMPORTANCE ET LE RÔLE DE LA GÉNÉTIQUE, POUR UN VIEILLISSEMENT EN SANTÉ.

On estime actuellement que seulement **15 à 25%** de notre longévité serait expliquée par notre génétique. Il existe bien sûr des facteurs de risque, mais ils ne vont pas nécessairement tous s'exprimer. Pourquoi?

Certains traits de caractère sont génétiques et certains ont même une influence sur la longévité. De plus, les centenaires ont tous le même type de personnalité. Les études récentes accumulent de plus en plus d'évidence que l'épigénétique est plus importante que la génétique elle-même pour un vieillissement en santé. De plus, certaines caractéristiques épigénétiques, non codées dans notre ADN, dépendent des habitudes de vie et du stress vécu par les parents avant même la conception de l'enfant.

Qu'est-ce que l'épigénétique ?

Que dire du fait que les gens les plus à risque de la maladie d'Alzheimer pourraient ramener complètement leur risque à la normal par de saines habitudes de vie ?

Ces deux questions seront traitées en détail lors de cette conférence et seront expliquées de façon simple et claire pour la compréhension de tous les types de public.

Le plus important pour la génétique c'est ce qui est lu et non pas ce qui est écrit.

AXE 5 : LES 10 COMMANDEMENTS DE LA LONGÉVITÉ.

Le Dr Simard et le Dr Jacques Lambert, MD, ont choisi ensemble les **10 recommandations les plus importantes** afin de favoriser les chances de rester en santé et profiter de la vie, plus longtemps :

- 1. Le positivisme**
- 2. La qualité des relations**
- 3. Être actif dans la vie de tous les jours**
- 4. Le stress et l'anxiété**
- 5. Le sommeil**
- 6. Etc.**

Ces **10 recommandations** couvrent toutes les facettes les plus importantes du vieillissement en santé. Il s'agit également de conseils pratiques permettant de les mettre en applications dans la vie de tous les jours. Des explications basées sur les publications scientifiques récentes et sur les habitudes de vie des centenaires viennent compléter le tout.

AXE 6 : LA RESTRICTION CALORIQUE, LES ORIGINES DES CALORIES ; LES SECRETS DE L'ALIMENTATION EN VIEILLISSANT.

L'alimentation est bien sûr un facteur de longévité très important, mais c'est aussi par l'alimentation que la science a réussi à établir qu'il est possible d'agir sur le vieillissement. Tout a commencé en 1935.

Clive M. McCay (1898-1967) est à l'origine de la découverte importante de ce que l'on appelle la restriction calorique : en réduisant l'apport en calories de **30 %**, sans réduire l'apport en vitamines, minéraux et éléments essentiels, il est possible d'augmenter la durée de vie des organismes vivants de **30 à 150 %**. Le plus intéressant c'est que la restriction calorique permet d'augmenter la longévité, non pas en prolongeant l'état de vieillesse (faible ou malade) plus longtemps, mais bien en préservant les fonctions métaboliques et biologiques dans un état similaire à ceux d'un organisme plus jeune (*Cava et Fontana, 2013*).

Qu'est-ce que cela veut dire pour le commun des mortels? Quel est le lien entre les faux sucres et l'insuline? Est-ce que le jeûne pourrait être utile? Pourquoi l'apport en sucre est-il relié au vieillissement?

C'est à toutes ces questions que nous répondons lors de cette présentation.

AXE 7 : LES MALADIES ASSOCIÉES AU VIEILLISSEMENT ; MIEUX LES COMPRENDRE POUR MIEUX LES GÉRER.

N.B. : Les types de maladies proposées ci-dessous peuvent être regroupées ou faire l'objet de présentations séparées

La fibromyalgie

Les problèmes de sommeil

La ménopause

Les problèmes d'articulations

Les problèmes de prostate

Le fonctionnement du corps en vieillissant

Pour ces sujets, la biologie et les causes bien documentées sont expliqués de façon à avoir une meilleure compréhension et à mieux cerner les sources de solution. Les facteurs de risque sont abordés, de même que les facteurs de réduction des risques ainsi que les habitudes de vie pouvant amener un soulagement ou une amélioration. Finalement, si désiré, des explications sur l'**usage des produits Vitolism** sont présentés (www.vitoli.ca).

AXE 8 : LE PRODUITS DE SANTÉ NATURELS : LES CRITÈRES DE QUALITÉ ET POURQUOI LES UTILISER DANS VOTRE PRATIQUE.

N.B. : Cette présentation peut inclure la formation sur l'usage des produits Vitoli[™] et peut être adaptée pour les pharmaciens et/ou le grand public. Si présentée au grand public, le titre serait : « Les produits de santé naturels : les critères de qualité et pourquoi les utiliser. »

Il existe plusieurs raisons au manque de qualité des produits de santé naturels au Canada. Le fait de mieux comprendre ces raisons permet d'être en mesure de mieux conseiller/recommander des produits de qualité. **Les limites de la réglementation canadienne sont généralement peu connues.** Les critères de qualité qui permettent de choisir les meilleurs produits, de même que les raisons pour lesquels l'usage de ces produits devrait être considéré, sont présentés.

Une des possibilités de formation sur ce sujet est la formation à l'**usage des produits Vitoli[™]**. Elle passe en revue les interactions/contre-indications potentielles et l'usage des produits dans la pratique des pharmaciens et/ou des médecins, avec un grand nombre d'exemples. **Plus de 1250 professionnels ont déjà complété cette formation (www.vitoli.ca).**

AXE 9 : LE PARCOURS D'UN ENTREPRENEUR ; VIVRE JEUNE, LA CLEF DU SUCCÈS PAR ERIC SIMARD, DR EN BIOLOGIE.

Durant son baccalauréat, le Dr Simard a démarré deux groupes de recherche : un ayant donné naissance à sa première entreprise et l'autre, à l'embauche de deux nouveaux professeurs universitaires. Il a occupé des postes de **Vice-Président Science et développement dans 3 entreprises de biotechnologie**, avant de démarrer sa **deuxième entreprise dans le domaine du vieillissement**. Il a côtoyé un grand nombre de hauts dirigeants tel que deux des anciens présidents de Kraft Canada, le VP Finance de Nestlé International [qui était sur son conseil d'administration], des chercheurs renommés et des gestionnaires aguerris. Il livre un vibrant témoignage de son parcours d'entrepreneur qui fut parsemé de difficultés, mais appuyé par des valeurs fondamentales. **Son parcours inspirant est une source de motivation pour ceux et celles qui assistent à ses présentations.**

PARTICIPATION DE DR JACQUE LAMBERT, MD

Tel que mentionné sur la page titre, Dr Lambert peut être disponible pour participer à certaines conférences en compagnie de Eric Simard. Co-auteur du 2^e et du 3^e livre, le Dr Jacques Lambert s'intéresse de près à la médecine de longévité depuis plus de 15 ans. Ayant subi un infarctus à l'âge de 44 ans, il s'est tourné vers des approches complémentaires aux soins conventionnels afin de voir comment ralentir le vieillissement, auquel sont imputables de nombreuses maladies dégénératives, dont les maladies cardiaques.

Diplômé de **la faculté de médecine de l'Université de Sherbrooke** en 1979, il a fait son internat à l'hôpital St-Luc, aujourd'hui intégré au CHUM. Après avoir pratiqué la médecine aux Iles de la Madeleine de façon très diversifiée, il a poursuivi à Saint-Lambert en soins courants durant 25 ans. Simultanément, il pratiquait à l'Hôpital Pierre Boucher de Longueuil, où il a exercé **deux mandats comme chef du département de médecine générale** et plusieurs années comme coordonnateur et directeur du programme Santé Physique/ Médecine. Il œuvre actuellement en médecine d'urgence.

Il y a maintenant une bonne dizaine d'années que le Dr Lambert promettait d'écrire des livres à ses patients et heureusement, c'est maintenant chose faite. Le Dr Lambert est convaincu que la médecine de longévité fera éventuellement partie du curriculum qu'exerceront couramment les médecins qui voudront procurer à leur patient un plus grand capital santé, davantage axé sur des approches proactives que réactives. **Diminuer l'impact du vieillissement sur nos fonctions vitales n'est-elle pas finalement le meilleur traitement de départ de toutes les maladies?**

PARTICIPATION DE ANDRÉ PERREULT, PHARMACIEN

André Perreault est un pharmacien propriétaire comptant **plus de 40 ans d'expérience**, dont 38 comme pharmacien propriétaire. Il fut propriétaire de 6 pharmacies entre 1979 et aujourd'hui. Il est actuellement propriétaire d'une pharmacie à très gros volume de la bannière Pharmaprix. Son grand intérêt pour la santé humaine et son ouverture d'esprit l'ont amené à explorer l'univers des médecines alternatives, complétant **un diplôme en massothérapie** (Institut de Massothérapie de Montréal en 1972), devient **Docteur en Acupuncture** en 1979 (Institut d'acupuncture du Québec), **Naturopathe et membre de l'Ordre des Naturothérapeutes du Québec** en 1980, et il obtient, comme pharmacien, une **spécialisation en Produits de Santé Naturels** en 2016 (tout premier diplômé de l'Académie de l'Apothicaire).

Il devint en 2016 l'un des premiers pharmaciens à obtenir de **l'Ordre des Pharmaciens du Québec** une attestation de réussite pour **l'administration de médicament par voie intradermique, sous-cutanée et intramusculaire**.

André Perreault est un conférencier apprécié des entreprises pharmaceutiques (*Wyeth, Bristol-Myers-Squibb, Novartis, Pfizer*; etc.), sur des sujets variés, pour des auditoires d'infirmières, des assistantes techniques en pharmacie et des pharmaciens. Il a aussi démarré en 1999 avec 4 jeunes médecins, La Clinique Médicale des Trois Lacs à Vaudreuil-Dorion, qui compte maintenant une vingtaine de médecins généralistes et plusieurs autres professionnels de la santé (physiothérapeutes, diététistes, infirmières, etc.), clinique qui connaît encore aujourd'hui une croissance et une progression constante depuis sa fondation il y a 18 ans.

TARIFS ET CONDITIONS (VARIABLES SELON L'AUDITOIRE, L'ÉVÈNEMENT, ETC.)

- * Cachet + les frais de déplacement et d'hébergement (selon les besoins)
- * La salle, une table, des chaises et un microphone mobile doivent être fournis par les organisateurs
- * De la publicité et des annonces promotionnelles doivent être prévues par les organisateurs afin d'assurer un auditoire

IMPLICATION DU DR SIMARD:

- * Préparation de la conférence
- * Fournit les textes et les photos (si nécessaire) pour les publicités et annonces promotionnelles
- * Fournit un projecteur
- * Présence : animation / questions-réponses
- * Communiqué aux médias concernés (régionaux) et médias sociaux avec lien sur l'évènement
- * Vente de livres (si désiré)

Pour plus d'informations, questions ou pour réserver une date de conférence,
contactez-moi par téléphone ; **514-434-1383**
ou via mon adresse courriel ; esimard@idunntechnologies.com.



Eric Simard, Priorité Bien Vieillir



www.linkedin.com/in/eric-simard-ph-d-a448a932/



www.idunntechnologies.com



www.vitoli.ca