



COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Pour diffusion le 24 septembre 2025

VIVRE 30 ANS DE PLUS EN SANTÉ...MAIS DANS QUELLES CONDITIONS? ***Un chercheur en vieillissement sonne l'alarme : malnutrition et isolement menacent un nombre croissant d'aînés au Québec.***

Montréal, 24 septembre 2025 – À l'occasion de la Journée nationale des aînés, le chercheur en vieillissement Éric Simard donnera une conférence gratuite intitulée :
"Vivre 30 ans de plus en bonne santé : comment ralentir le vieillissement."

Cette conférence, organisée en collaboration avec le Regroupement des popotes roulantes du Québec, abordera les découvertes scientifiques récentes sur la longévité en santé. Mais pour le conférencier, il ne suffit pas de savoir comment vivre plus longtemps — encore faut-il avoir les moyens concrets de le faire.

« Nous savons aujourd'hui que grâce à certaines habitudes de vie, il est possible de gagner jusqu'à 30 années de vie en santé. Mais comment y arriver si les besoins de base, comme une alimentation adéquate ou des liens sociaux significatifs, ne sont pas comblés ? », s'interroge **Éric Simard, visiblement préoccupé** par la réalité vécue par plusieurs aînés.

Une réalité préoccupante au Québec

Au-delà des avancées scientifiques, plusieurs données soulèvent des inquiétudes bien réelles. Selon **Statistique Canada**, environ **1,3 million de Canadiens âgés de 65 ans et plus** étaient susceptibles de souffrir de dénutrition en 2019. Une **étude de l'Institut de la statistique du Québec (2017)** révèle que **près de 14 % des aînés** québécois sont à risque de malnutrition importante.

L'isolement social, qui aggrave les risques pour la santé physique et mentale des aînés, est un autre enjeu majeur. Selon l'organisme **Les Petits Frères**, d'ici 2030, **plus de 30 % des 2,3 millions de personnes de 65 ans et plus** au Québec pourraient se retrouver en situation d'isolement social.

Face à ces constats, Éric Simard insiste : il est urgent de mettre en place des conditions concrètes qui permettent aux personnes âgées de vieillir en santé, tout en préservant leur autonomie. Cela signifie leur offrir les moyens de rester chez elles, en toute dignité, et ainsi prévenir des hospitalisations évitables

C'est dans ce contexte que les **popotes roulantes** jouent un rôle essentiel.

En 2024, grâce au Popotes Roulante du Québec, près de 5 millions de repas ont été livrés à 129 000 personnes, avec l'implication de plus de 20 000 bénévoles, dont plusieurs sont eux-mêmes des aînés. Ces derniers sont au cœur de la mission du Regroupement, permettant à des milliers de personnes en perte d'autonomie de demeurer chez elles, en sécurité et en santé.

À propos d'Éric Simard

Eric Simard détient un doctorat en biologie et est à l'origine de découvertes importantes pour ralentir les processus du vieillissement primaire (www.esimard.com). Il a été président du comité consultatif du Conseil de Recherche en Sciences naturelles et en Génie du Canada (CRSNG) le bureau du Québec, pendant plus de 10 ans et un membre de la Commission de l'éthique en science et technologie du Conseil des ministres pendant 7 ans. Il est aussi président de l'Association professionnelle pour la santé intégrative et président de Idunn Technologies.

À propos du Regroupement des Popotes Roulantes du Québec

Fondé en 1992, le Regroupement a pour mission de soutenir, appuyer et faire rayonner ses membres afin que chacun puisse accomplir pleinement sa mission à titre de service essentiel. Aujourd'hui, 155 organismes membres issus de 16 régions du Québec offrent des repas nutritifs et un soutien à domicile aux personnes âgées ou en perte d'autonomie.

Une conférence gratuite pour inspirer et informer

Durant cette conférence, Éric Simard partagera des conseils pratiques et fondés sur la science pour **préserver sa santé plus longtemps** : alimentation, activité physique, sommeil, gestion du stress, etc.

L'événement, offert gratuitement, en marge de la journée internationale des aînés, s'inscrit dans une démarche de sensibilisation et de soutien aux aînés du Québec.

Le Regroupement profite de cette occasion pour remercier chaleureusement ses équipes et bénévoles et rappeler qu'il est toujours à la recherche de nouvelles personnes désireuses de s'engager.

La communauté est ainsi invitée à célébrer l'apport indispensable des bénévoles et à découvrir le rôle essentiel des popotes roulantes dans le maintien du lien social et du bien-être des aînés.

 **Date et heure :** 2 octobre 2025, 19 h (heure de l'Est)

 **Format :** Webinaire en ligne (gratuit, inscription obligatoire)

 **Inscription :**

https://us02web.zoom.us/webinar/register/WN_37-7hWK2Q_6LywpElx2cbQ#/registration

Source :

Regroupement des Popotes Roulantes du Québec

Karine Robinette

Directrice

(514) 382-0310 poste 206

direction@popotes.org

Éric Simard

Docteur en biologie, chercheur en vieillissement

(514) 434-1383

esimard@idunntechnologies.com