

PORTAIL SUR LE VIEILLISSEMENT OPTIMAL DE McMaster

mcmastervieillissementoptimal.org



De l'information sur le
vieillissement en santé en
laquelle vous pouvez
avoir confiance

Découvrez ce que les recherches nous apprennent sur l'exercice, la nutrition, les problèmes de santé communs, la santé mentale, le rôle des aidants, les soins de santé et bien plus encore.

McMaster
University 

Est-ce important pour vous d'avoir accès à de l'information de santé crédible?

Le **Portail sur le vieillissement optimal de McMaster** est un **site Web gratuit** qui vous donne accès à des informations fondées sur des données probantes pour vous aider à bien vieillir et à **faire face à vos problèmes de santé**.

PORTAIL SUR LE
VIEILLISSEMENT
OPTIMAL DE **McMaster**
mcmastervieillissementoptimal.org

Que trouverez-vous sur le Portail?

- **Billets de blogue:** Nous analysons les données scientifiques pour vous offrir de l'information sur des problèmes de santé communs.
- **Évaluations de ressources Web:** Nous évaluons la qualité des ressources en ligne gratuites en utilisant une échelle de notation de 5 étoiles pour vous indiquer si ces ressources sont conviviales et fondées sur des données probantes.
- **Résumés de données probantes:** Nous résumons les principaux résultats d'études scientifiques de grand qualité, et ce, dans un langage simple.

Restez à l'affut:



Abonnez-vous à nos courriels hebdomadaires sur le vieillissement en santé (disponibles en anglais)



Aimez-nous sur Facebook



Suivez-nous à @Mac_AgingNews

mcmastervieillissementoptimal.org