



MUNICIPALITÉS & (Villes) AMIES DES AÎNÉS au Québec

Le concept de vieillissement actif et ses effets bénéfiques sur la qualité de vie des personnes âgées

Suzanne Garon, PhD

Professeure associée à l'Université de Sherbrooke

Chercheure associée à l'Équipe MADA-Québec

FORUM : CHANGEMENTS, DÉFIS ET OPPORTUNITÉS
18 mai 2023



Centre de recherche
sur le vieillissement



Université de
Sherbrooke

Le vieillissement actif : cadre théorique de l'OMS de 2002 à 2015



OMS - Vieillesse active

« [...] processus consistant à optimiser les possibilités de bonne **santé**, de **participation** et de **sécurité** afin d'accroître la qualité de la vie pendant la vieillesse » (OMS, 2002, p. 12).

Vieillesse active

- Comprend toutes les **activités significatives** pour le **bien-être** de l'individu, de sa famille, de la communauté ou de la société et ne se restreint pas à l'employabilité et à la productivité;
- Est avant tout un concept de **prévention** et, par le fait même, englobe tous les groupes d'âge à travers le **parcours de vie**;

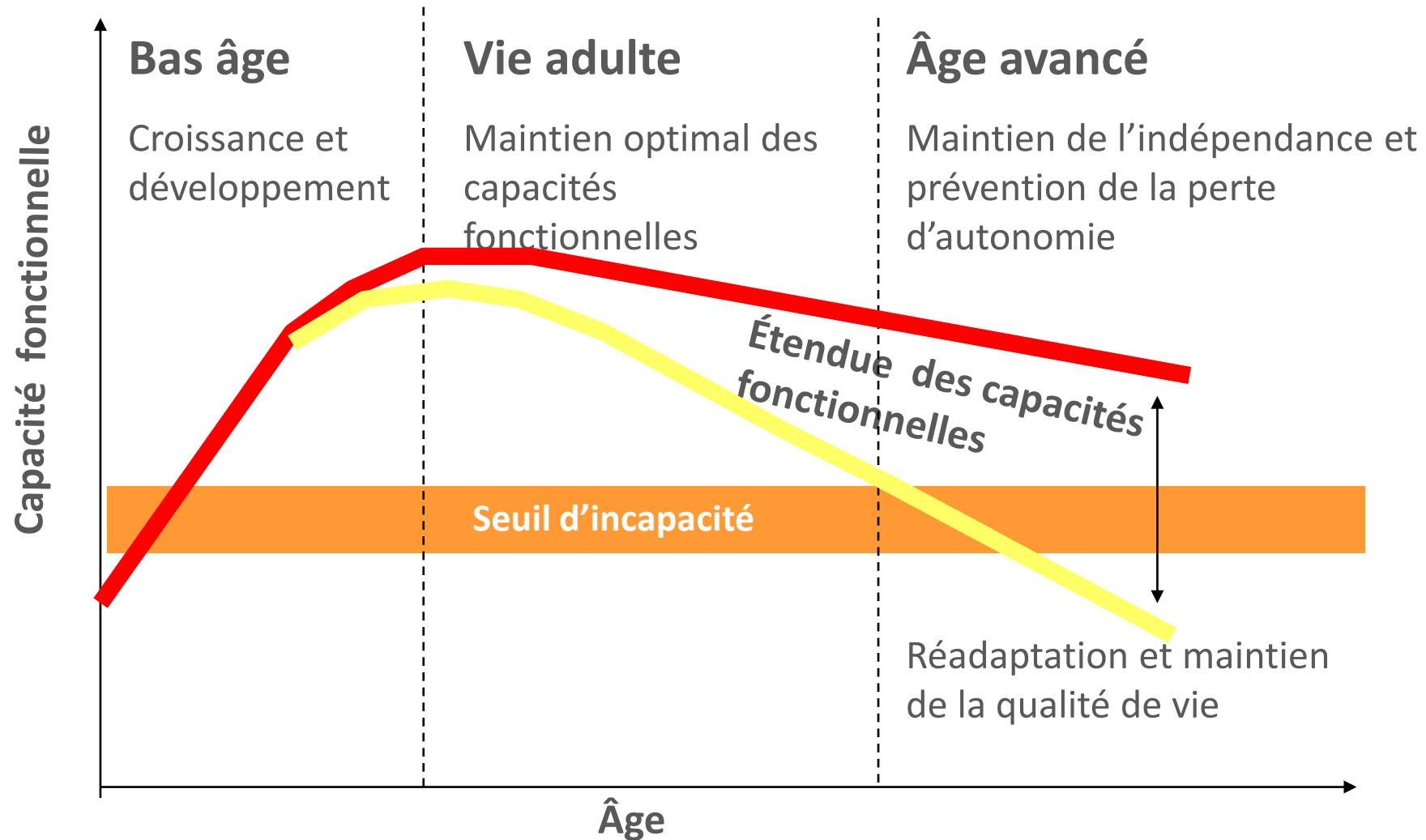
Vieillessement actif

- Englobe **tous les aînés**, quelles que soient leurs conditions, même ceux qui sont **vulnérables et fragiles**;
- La **solidarité intergénérationnelle** est un élément fondamental;

Vieillesse active

- Développer des **droits** sociaux pour les aînés (ONU);
- La stratégie englobe la **participation** et **l'empowerment**;
- Respecte les **diversités** nationales et culturelles.

Vieillessement actif tout au long de la vie



Source: Kalache and Kickbusch, 1997

OMS - Vieillissement actif

Historique : Charte d'OTTAWA (1986)

«La santé est engendrée et vécue dans les différents cadres de la vie quotidienne: là où l'on vit, où l'on apprend, où l'on travaille, où l'on aime, là où l'on vieillit...» T. Hancock

Une approche qui valorise les actions de PROMOTION et de PRÉVENTION = réduction des coûts de santé

Les divers cadres de la vie quotidienne sont aussi appelés les déterminants sociaux de la santé

Les déterminants sociaux de la santé sont aussi les champs d'action MADA

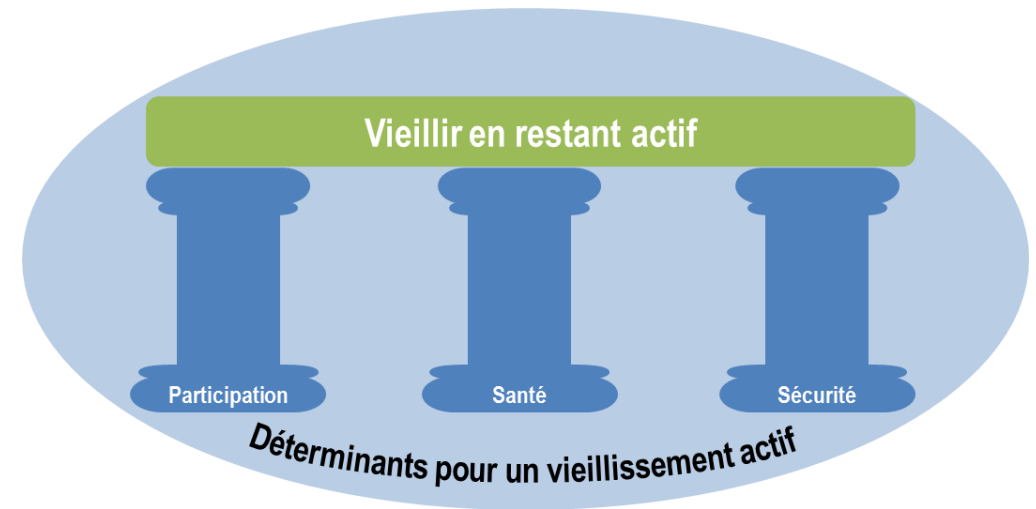


Garon, Paris, Veil (2020)

Vieillessement actif

Les trois grandes dimensions :

La santé, la participation et la
sécurité



VIEILLISSEMENT ACTIF



La courbe démographique montre bien que le monde vieillit rapidement, mais est-ce que l'on vieillit en bonne santé?

Il faut ajouter plus de qualité de vie à l'âge!

- ↓ facteurs de risque (environnementaux et comportementaux) qui peuvent causer des maladies chroniques et de déclin fonctionnel
- ↑ facteurs de protection sociale et médicale (programmes sociaux et médicaux)

OMS - Sécurité

Plus l'environnement est sécuritaire, inclusif et équitable, plus il y aura une amélioration de la qualité de vie.

- Assurer la sécurité sociale, financière et physique
- Garantir la protection, la dignité et l'assistance
- (Élimination de l'âgisme)

OMS - Participation

La participation, un terme à plusieurs sens, plusieurs définitions (services à la mise en place de ceux-ci)

Plus les opportunités de participation sociales seront offertes aux aînés et plus il y aura une amélioration de leur qualité de vie

- Reconnaître la pleine participation aux activités socio-économiques (bénévolat), culturelles, spirituelles, etc.
- Respecter les droits fondamentaux de la personne, leurs capacités, leurs besoins et leurs préférences

Importance de la participation

Les effets de la participation!

- ↑ santé objective (Bennett, 2005; Bath & Gardiner, 2005)
- ↑ subjective (Morrow-Howell & al., 2003; Van Willigen, 2000)
- ↓ morbidité (Avlund & al., 2004)
- ↓ mortalité (Maier & Klumb, 2005; Musick, Herzog & House, 1999; Shmotkin & al., 2005)
- ↑ sentiment de bien-être (Litwin & Shiovitz-Ezra, 2006)
- ↑ satisfaction (Greenfield & Marks, 2004)

Importance de la participation

Les effets de la participation!

- ↓ symptômes dépressifs (Li & Ferraro, 2005; Musick & Wilson, 1999)
- ↔ déclin cognitif (Zunzunegui & al., 2003)
- ↓ douleur (Arnstein & al., 2002)
- ↑ force musculaire (Fried & al., 2004)
- ↑ fonctionnement physique (Lum & Lightfoot, 2005)
- ↓ services de soutien à domicile (Bath & Gardiner, 2005)

Isolement social

- Des études récentes indiquent que des **relations sociales consistantes permettraient de vivre plus longtemps en réduisant le risque de mort prématurée de 50%** (Holt-Lunstad et coll., 2010).
- **Référence:** Holt-Lunstad, J., Smith, T.B., Layton, J.B. (2010). Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review. PLoS Med 7(7): e1000316. doi:10.1371/journal.pmed.1000316

OMS - Vieillissement actif

L'une des grandes réussites de ce cadre théorique selon même l'OMS:

Les Villes amies des aînés (VADA, MADA)



Réseau Mondial OMS
des Villes et des Communautés
Amies des Aînés

OMS - Vieillissement actif

Au Québec, le vieillissement actif est très présent dans plusieurs programmes, mesures et actions:

Les municipalités amies des aînés (MADA)



Municipalité
amie des aînés

OMS - Vieillesse active

Au Québec, le vieillissement actif est très présent dans plusieurs programmes, mesures et actions

Autre exemple : Les ITMAV



OMS - Vieillissement actif

Au Québec, le vieillissement actif est très présent dans plusieurs programmes, mesures et actions

Autre exemple : Les Accorderies



OMS - Vieillessement actif

Au Québec, le vieillissement actif est très présent dans plusieurs programmes, mesures et actions

Autre exemple : Voisins Solidaires



Conclusion

Continuons à tisser des liens sociaux sous formes d'échanges, d'interactions de proximité, de réseaux de solidarité sur un territoire qui fait du sens aux différents acteurs de changements. Nous en avons eu besoin et nous en aurons encore besoins

BONNE JOURNÉE DE REFLEXIONS !

VIEILLISSEMENT ACTIF



Bibliographie

- Organisation mondiale de la santé (2002). Vieillir en restant actif : Cadre d'orientation. Genève. Repéré à : <https://apps.who.int/iris/handle/10665/67758>
- Kalache A, Kickbusch I. (1997). *A global strategy for healthy ageing*. World Health, 4: 4-5 (juillet-août).
- Agence de santé publique du Canada (17 nov.1986). Une conférence internationale pour la promotion de la santé – Vers une nouvelle santé publique, Ottawa (Ontario), Canada. La Charte d'Ottawa, repérée à : <https://www.phac-aspc.gc.ca/ph-sp/docs/charter-chartre/pdf/chartre.pdf>
- Garon, S., Paris, M., Veil, A., en collaboration (2020). Guide d'accompagnement pour la réalisation de la démarche Municipalité amie des aînés, 2^e édition. Secrétariat aux aînés du ministère de la Santé et des Services sociaux, Québec. Repéré à: <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-002194>
- Organisation mondiale de la santé (2020). Decade of Healthy Ageing 2020-2030. Repéré à : https://cdn.who.int/media/docs/default-source/decade-of-healthy-ageing/final-decade-proposal/decade-proposal-final-apr2020-fr.pdf?sfvrsn=5be17317_6
- Nations Unies (2015-2030). Les objectifs de développement durable. Repéré à: <https://www.un.org/sustainabledevelopment/fr/objectifs-de-developpement-durable/>
- OMS. (2016). Rapport mondial sur le vieillissement et la santé. Genève, Suisse: OMS. Repéré à : <https://www.who.int/fr/publications-detail/9789241565042>.

Pour en savoir plus

Suzanne Garon, PhD.

Professeure associée à l'Université de Sherbrooke

Chercheure associée à l'Équipe de Recherche

Municipalités Amies des Aînés

(Suzanne.Garon@USherbrooke.ca)

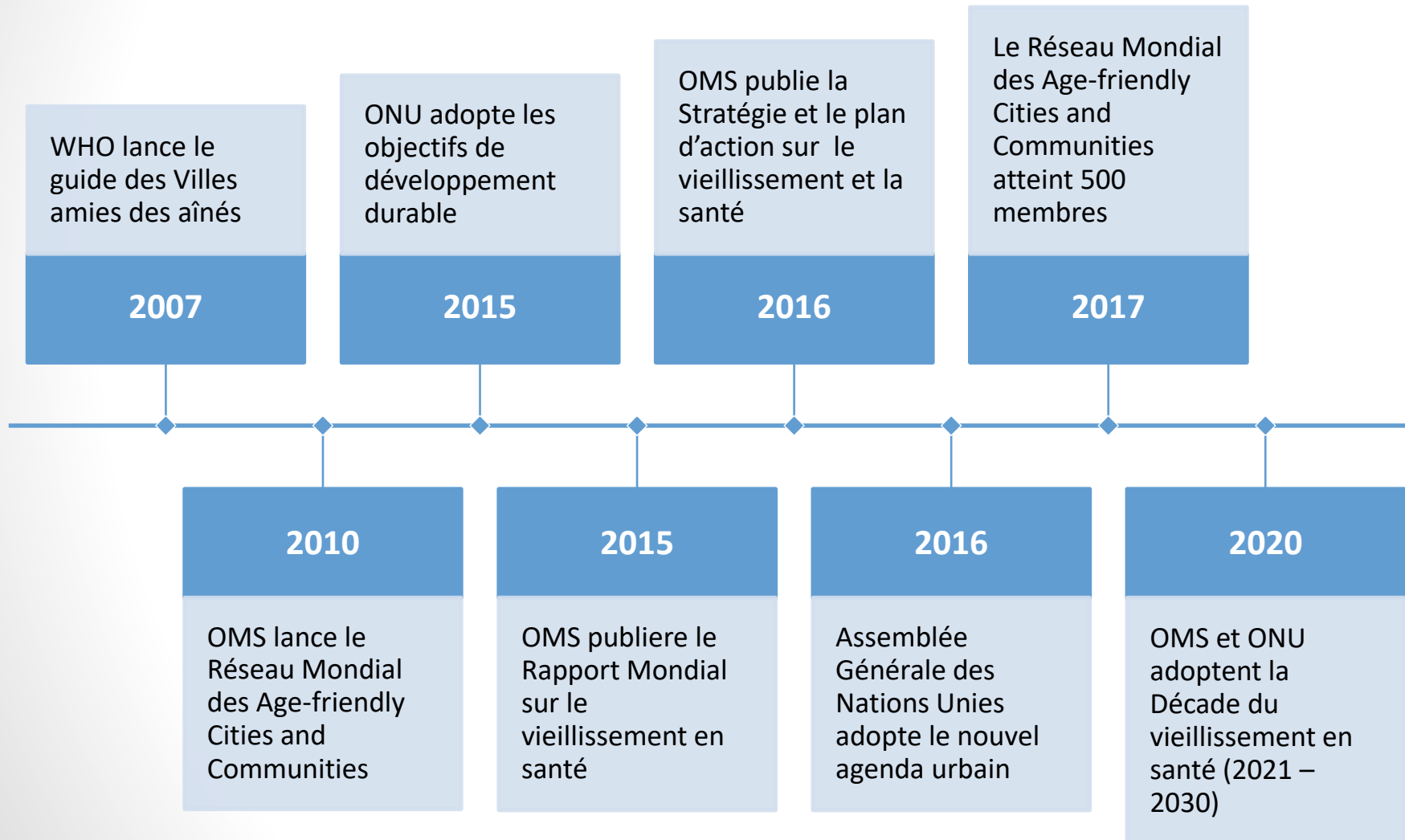


Centre de recherche
sur le vieillissement

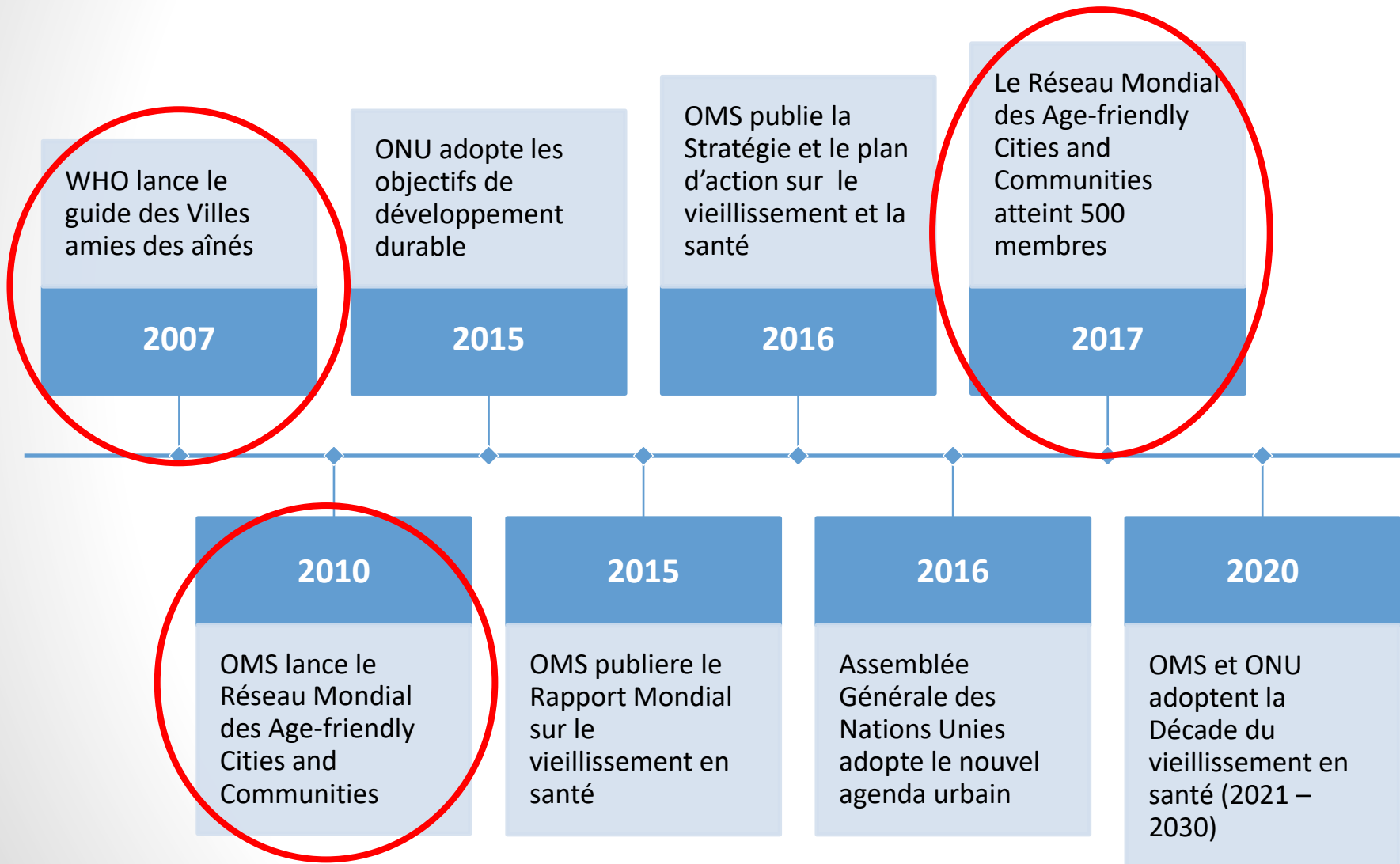


Université de
Sherbrooke

Key Developments



Key Developments



17 objectifs de développement durable dont plusieurs concernent le vieillissement des populations



Citations

Vieillessement actif et importance de poursuivre l'exercice pour éviter les pertes

- Bien oui, mon équilibre ne voulait pas aller où je voulais et il s'en allait là [sic]. Puis, j'avais entendu dire que même si j'étais bien active, à mon âge, on pouvait en perdre [sic] vite, vite et c'est ça que j'ai réalisé.

Isolement social, solitude

- « C'est limité à un moment donné les personnes autour de moi. »
- « Même si tu es bien brillant, tu ne peux pas sentir de la même façon que quand tu vis dans le milieu, que tu tournes dans le milieu et que tu côtoies tout le monde. »

Le regard des autres

- « Une personne âgée ce n'est pas un petit vieux. Une personne âgée est celle qui a vécu chaque étape de sa vie pleinement, le plus pleinement possible, selon ses capacités. »

Garon et al. (2020). L'isolement social des aînés à l'époque de la pandémie COVID-19 : effets du confinement sur leurs liens sociaux et initiatives innovantes pour soutenir la résilience. Étude financée par le RQRV.