

# Accès des aîné(e)s à une vie active

La Coalition d'une vie active pour les aîné(e)s (CVAA) est un organisme national sans but lucratif qui, à l'échelle du pays, rassemble des partenaires convaincus de l'importance de mener une vie active pour se maintenir en bonne santé et préserver une qualité de vie à mesure que nous prenons de l'âge. Sont représentés au sein de ce partenariat d'organismes et d'intervenants : les gouvernements; les aîné(e)s; les organismes de santé et les regroupements d'intervenants professionnels de la santé; le secteur privé, les chercheurs et les universitaires. Tous les partenaires de la CVAA sont activement engagés dans la poursuite d'une même mission : encourager les aîné(e)s canadiens à maintenir et à valoriser leur bien-être et leur autonomie grâce à un mode de vie qui englobe la pratique d'activités physiques quotidiennes.

## Contexte

Grâce à une subvention de l'Agence de la santé publique du Canada, la CVAA s'est mise en quête de renforcer la communication entre ses membres et d'autres organismes et intervenants communautaires. Au moyen de sondages et de groupes de discussion, plusieurs questions ont été débattues relativement aux points suivants :

- ✓ Obstacles à la participation des aîné(e)s à l'activité physique, du point de vue des aîné(e)s et du point de vue des organismes;
- ✓ Recommandations proposées en vue de supprimer ces obstacles.

La CVAA s'est engagée à élaborer ensuite une stratégie en vue de promouvoir une communication continue entre les aîné(e)s et les organismes communautaires.

## Aperçu du projet

Auprès de fournisseurs de service qui oeuvrent au sein de divers organismes et agences, 105 questionnaires de sondage ont été complétés et, 130 questionnaires de sondage ciblé conçu à l'intention des aîné(e)s ont aussi été complétés. Les données recensées par l'entremise de ces sondages ont ensuite servi de point de départ à plusieurs groupes de discussion organisés en Nouvelle-Écosse, en Ontario, au Manitoba et en Alberta. Cent douze aîné(e)s, parmi eux des personnes actives et des personnes sédentaires, ont pris part à ces groupes de discussion. Les renseignements sur les obstacles à la participation des aîné(e)s obtenus grâce à ces sondages et groupes de discussion confirment les recherches antérieures menées sur le sujet par l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie et d'autres organismes similaires.

L'information recueillie grâce à ces diverses méthodes a ensuite été débattue dans le cadre d'une dernière réunion avec les représentants de la CVAA. L'examen des données recueillies et des recommandations proposées a été réalisé en s'appuyant sur le cadre de promotion de la santé « Circle of Health Learning Guide<sup>®</sup> » élaboré par l'agence de santé et de services communautaires de l'Île-du-Prince-Édouard.

Nous remercions l'Agence de la santé publique du Canada de son soutien financier.

## Résultats

L'analyse des réponses au sondage provenant de plus de 200 aîné(e)s a permis de faire ressortir les points suivants :

1. La plupart des aîné(e)s estiment qu'il y a trois principales composantes à une vie active :
  - ✓ Sortir de chez soi et faire quelque chose (de l'exercice, jouer aux dards, danser ou d'autres activités);
  - ✓ Se retrouver en groupe et échanger;
  - ✓ S'alimenter de façon saine et nourrissante.
2. Les obstacles à l'activité physique recourent ceux recensés par les recherches et demeurent encore un problème pour nombre d'aîné(e)s et se résument aux suivants :

- ✓ L'accès – la question du transport, des heures de cours, la question de l'accès sécuritaire aux installations;
- ✓ Les programmes – la question de sécurité (crainte de se blesser), l'adéquation des programmes, leur disponibilité, le manque d'information à leur sujet, le leadership;
- ✓ Les coûts – les frais de participation aux programmes, les frais de transport pour se rendre aux installations;
- ✓ Le soutien psychosocial – la motivation, les interactions sociales.

3. Interrogés sur ce qui les poussent à demeurer actifs, les aîné(e)s présentement actifs ont fourni les réponses suivantes :

- ✓ Les interactions sociales (42 %) (la compagnie, être actif avec un partenaire, faire de nouvelles rencontres, sortir de chez soi/de son domicile, rire);
- ✓ Demeurer actif sur le plan mental et le plan corporel (45 %) (pour demeurer en bonne santé, demeurer en bonne forme, se sentir bien, se rééduquer, vivre plus longtemps, apprendre de nouvelles choses, se détendre, se sentir plus énergétique, maintenir un poids-santé, diminuer les problèmes de santé liés au vieillissement, demeurer mobile et autonome, être productif);
- ✓ Le plaisir/le divertissement (13 %).



## Coordonnées :

CVAA, B.P. 143, Shelburne (ON) L0N 1M0  
Tél. 1 800 549-9799 ; téléc. 1 519 925-3955;  
courriel [alcoa3@ca.inter.net](mailto:alcoa3@ca.inter.net) Site Web : [www.alcoa.ca](http://www.alcoa.ca)

## Recommandations

Le « Circle of Health<sup>®</sup> » a recensé cinq domaines à prendre en considération :



1. La santé, une ressource pour répondre aux besoins des gens (les besoins);
2. L'identification des stratégies d'intervention en vue d'améliorer la santé (le comment);
3. Les participants qui œuvrent à la promotion de la santé (le qui);
4. Les facteurs déterminants qui contribuent à la santé et au maintien de la santé (le quoi);
5. Les valeurs qui nous incitent à vouloir promouvoir la santé (le pourquoi).

Quels sont les facteurs déterminants à prendre en compte dans le maintien des aîné(e)s en bonne santé?

1. Le bagage génétique
2. Les conditions d'emploi et de travail
3. Les services de santé
4. L'environnement physique
5. Les habitudes de santé personnelles et la capacité d'adaptation
6. La culture
7. Le développement sain de l'enfant
8. Le revenu et le statut social

Les trois programmes qui offrent les meilleures solutions à plusieurs des obstacles recensés sont les suivants :

1. **Le Programme de mieux-être 1** offert par le centre pour aîné(e)s Evergreen de Guelph, a été le premier à offrir des programmes d'exercice et de soutien individualisé à domicile en faisant appel à des aîné(e)s bénévoles formés par le centre sur l'activité physique et le vieillissement (Canadian Centre for Activity and Aging (CCAA)) situé à London, en Ontario. Le programme a été étendu au Programme de mieux-être 2 qui propose des cours de groupe dans les bibliothèques, les centres communautaires, les sous-sols d'église, etc. et sont offerts par des aîné(e)s bénévoles formés.

Le Programme de mieux-être 1 a réussi à faire tomber plusieurs obstacles à la participation des aîné(e)s à l'activité physique. Dans le cas des personnes ayant des limitations en ce qui a trait à l'accès, l'adéquation du programme, l'accessibilité, le coût, etc., ce programme individualisé élimine ces problèmes et assure des programmes d'exercice à domicile sécuritaires. Le Programme de mieux-être 2 résout également plusieurs préoccupations relatives au coût de participation, à l'emplacement, à l'adéquation, etc.

2. **Des milieux favorables et des villes conviviales pour les aîné(e)s** sont indispensables pour permettre à tous les résidents (jeunes et moins jeunes) de mener une vie active dans leur communauté. Au Canada, plusieurs villes se penchent sur le concept de villes-amies pour les aîné(e)s dont Portage la Prairie, au Manitoba, Saanich, en Colombie-Britannique, Sherbrooke, au Québec et Halifax, en Nouvelle-Écosse, qui participeront officiellement au projet des villes-amies des aînés de l'OMS. Pour en savoir plus long sur ce projet, nous vous invitons à consulter les sites suivants :

<http://www.gov.mb.ca/chc/press/top/2006/06/2006-06-08-03.html>, ou

9. Le sexe
10. Les réseaux de soutien social
11. L'éducation

Qui a une incidence sur ces questions?

1. Les individus
2. Les familles
3. La société (dans son ensemble)
4. Les systèmes (les gouvernements, les écoles et les groupes de bénévoles)
5. Les communautés (les personnes qui ont un intérêt en commun ou qui vivent dans la même région)

Comment ces problèmes peuvent-ils être résolus?

1. La réorientation des services de santé
2. La consolidation de l'action communautaire
3. L'instauration de politiques de santé publique
4. La création de milieux favorables
5. Le développement de compétences personnelles

À la dernière réunion de la CVAA, plusieurs propositions de programmes en vue de surmonter ces obstacles ont été débattues. Ces propositions sont énumérées ci-après. Cependant trois d'entre eux (indiqués en caractères gras) apportent une solution à de nombreux facteurs identifiés grâce au cadre « Circle of Health<sup>®</sup> ».

Les treize champs d'intervention examinés ont été les suivants :

1. Les programmes régis par les services de santé pour les personnes dites à risque;
2. **Les programmes de mieux-être 1 et 2**
3. La réduction des tarifs Services de transport public durant les heures de faible achalandage Taxis subventionnés Fourgonnettes de clubs de service/concessionnaires automobiles
4. L'inclusion de renseignements dans les trousseaux d'accueil de la localité
5. Un crédit d'impôt pour les aîné(e)s
6. **L'accès à des activités gratuites (p.ex. programme de marche)**
7. Une carte de remise sur les frais de participation aux activités de conditionnement physique
8. **Les programmes d'exercice à domicile**
9. Le système de compagnonnage
10. Les regroupements d'employés
11. L'offre de mini cours pour les nouveaux membres potentiels
12. Le bénévolat - « Amenez un accompagnateur »
13. Un effort accru de sensibilisation

© Île-du-Prince-Édouard, 1996, agence de la santé et des services communautaires - Tous droits réservés - ISBN 0-9734157-0-3

[http://www.umanitoba.ca/centres/aging/media/Portage\\_la\\_Prairie\\_A-F\\_report.pdf](http://www.umanitoba.ca/centres/aging/media/Portage_la_Prairie_A-F_report.pdf)

Il est possible d'obtenir par l'entremise de l'initiative stratégique de l'Institut du vieillissement des IRSC Mobilité et vieillissement une foule de données de recherche et de renseignements portant sur la mobilité des aîné(e)s. Pour en savoir plus long sur cette initiative, nous vous invitons à consulter le site suivant :

<http://www.cih-irsc.gc.ca/f/29994.html#1>

3. **SMART** (Seniors Maintaining Active Roles Together) est un programme des Infirmières de l'Ordre de Victoria du Canada (VON Canada). Il s'agit d'un programme d'exercice en douceur pour les aîné(e)s qui sert de complément au Programme de mieux-être cité précédemment. Ce programme vise à améliorer la capacité des aîné(e)s à mener leurs activités quotidiennes et offre aux aîné(e)s la possibilité de participer à des programmes de conditionnement physique structurés offerts dans leur localité. Il est possible de faire appel à un bénévole du programme SMART pour diriger des programmes de groupe et (ou) des programmes à domicile. Pour en savoir plus long sur ce programme, nous vous invitons à consulter le site suivant : [http://www.von.ca/pdf/seniors\\_smart\\_followup\\_english.pdf](http://www.von.ca/pdf/seniors_smart_followup_english.pdf).

## Mesures futures requises

Il y aurait lieu d'explorer à fond plusieurs champs d'intervention parmi les treize cités précédemment et d'évaluer l'efficacité des programmes proposés dans le cadre d'un futur projet. Bien que toutes ces propositions aient du mérite et vaudraient la peine d'être examinées en détail, les trois programmes actuels offrent des solutions à bon nombre des obstacles à la participation des aîné(e)s et devraient être étendus à d'autres régions.

Les intervenants, directeurs et consommateurs sont invités à examiner ces suggestions et /ou programmes en vue de les inclure dans leur programmation actuelle ou future et leurs activités.