

Rapport de la directrice de santé publique 2026

POUR LES CITOYENS ET CITOYENNES



Vieillir en santé

EN ESTRIE

Production

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Estrie
– Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke

SOUS LA DIRECTION DE Isabelle Samson,
directrice de santé publique de l'Estrie

Chargées de projet et rédaction

Elise Nault-Horvath, agente de planification,
de programmation et de recherche

Stéphanie Charbonneau, agente de planification,
de programmation et de recherche

Stéphanie Lanthier-Labonté, médecin spécialiste
en santé publique et médecine préventive

Comité de rédaction de la Direction de santé publique du CIUSSS de l'Estrie – CHUS

Anaïs Féret, agente de planification,
de programmation et de recherche

Caroline Beauregard, agente de planification,
de programmation et de recherche

Diane Lapointe, agente de planification,
de programmation et de recherche

Geneviève Rheault, agente de planification,
de programmation et de recherche

Geneviève Trépanier, agente de planification,
de programmation et de recherche

Guillaume Vandal, médecin spécialiste en santé publique
et médecine préventive

Julie Fontanal, agente de planification,
de programmation et de recherche

Laetitia Satilmis, médecin spécialiste en santé publique et médecine
préventive

Myrthô Ouellette, agente de planification,
de programmation et de recherche

Collaborateurs et collaboratrices de la Direction de santé publique du CIUSSS de l'Estrie – CHUS

Ann Beaulé, agente de planification,
de programmation et de recherche

Annie Desrosiers, coordonnatrice promotion - prévention

Béatrice Poirier, adjointe à la directrice

Brigitte Martin, technicienne de recherche

Evelyne Lapierre, agente de planification,
de programmation et de recherche

Irma Clapperton, médecin spécialiste en santé publique
et médecine préventive

Isabelle Huet, cheffe de service, saines habitudes de vie,
comportements et environnements sains et sécuritaires

Marie-Ève Cardin, organisatrice communautaire

Marie-Ève Champagne, agente de planification,
de programmation et de recherche

Maxime Grenon, agent de planification,
de programmation et de recherche

Nathalie Lemay, agente de planification,
de programmation et de recherche

Richard Caron, organisateur communautaire,
assistant à la coordination professionnelle

Vicky Lemieux, agente de planification,
de programmation et de recherche

Révision

Christelle Corneau, agente administrative,
Direction de santé publique, CIUSSS de l'Estrie – CHUS

Collaboratrices du CIUSSS de l'Estrie – CHUS

Elsa Vaillancourt, conseillère en communication

Josée Duteau, coordonnatrice spécialisée en matière de proche aidance
pour l'Estrie

Michelle Loslier, conseillère en communication

Collaborateurs et collaboratrices externes

Merci aux personnes citoyennes impliquées

Andrée Charland

Benoît Savard, Longévitalité

Claude Roy

Denis Gosselin

Francine Rouleau

Hélène Côté Lambert

Hélène Martin, Longévitalité

Jean-Marc Beaudoin

Johanne Lambert

Ken Cameron

Liette L. Plante

Line Baril

Luc Carrière

Lucille Chabot

Martine Adam

Micheline Roberge

Nicole Couture

Pierre Morency

Renelle Lapointe

Merci aux partenaires impliqués

France Lebrun, directrice générale du Centre d'action bénévole (CAB) du
Haut-Saint-François

Gilles Matte, agent de développement pour la Table de concertation des
personnes âgées du Granit

Ginette Woods, adjointe à la direction et responsable des bénévoles,
Centre d'action bénévole des Sources

Hélène Sabourin et Yves Fallu, bénévoles à la popote roulante
de la COOP du Grand-Bois

Julie Béliveau, professeure titulaire à l'Université de Sherbrooke

Marie Dion, directrice de Culture aux aînés ainsi que son équipe

Marie-Soleil Pinsonneault, intervenante, et Isabelle Guérard, directrice,
Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées,
préretraitées et aînées (AQDR) Sherbrooke et régions

Mélisa Audet, chercheuse au Centre collégial d'expertise en gérontologie
du Cégep de Drummondville

Robert Elhen, Lac-Brome Men's Shed

Sophie Foisy directrice, et Josée Perras, responsable clinique
et qualité de la Société Alzheimer Brome-Missisquoi et de
la Haute-Yamaska

Stéphanie Chabot, directrice générale Aide à domicile,
MRC de Coaticook

Sylvie Lebrun, directrice de la Table de concertation régionale
des aînés de l'Estrie

Yves Tremblay, COOP l'EauVive

Zia Amiri, coordonnateur de programme, Association
des Townshippers

TABLE DES MATIÈRES

Liste des sigles et acronymes	7
Pourquoi un rapport de la directrice sur le vieillissement?	8
Coup d'œil sur les données de l'état de santé des personnes âgées et leurs déterminants de la santé	12
Notre formule : le livre de recettes	20
Guide de lecture des fiches de recette	21
CHAPITRE I	23
Les bases et les indispensables - Les interactions sociales	23
La participation sociale	24
<i>Initiative inspirante : La table de concertation des personnes âgées du Haut-Saint-François</i>	<i>25</i>
Initiatives intergénérationnelles	26
<i>Initiative inspirante : Projet Inter'Action</i>	<i>27</i>
Société inclusive sans âgisme	28
<i>Initiative inspirante : Parole de sages Culture aux aînés</i>	<i>35</i>
La proche aide	30
<i>Initiative inspirante : Projet Soutien aux aidants</i>	<i>31</i>
CHAPITRE II	35
Les entrées - Les habitudes de vie	35
Les bienfaits de l'activité physique	36
<i>Initiative inspirante : Centre d'action bénévole des Sources</i>	<i>37</i>
Saine alimentation	40
<i>Initiative inspirante : Coopérative du Grand-Bois</i>	<i>41</i>
Parler de consommation d'alcool et de cannabis	44
<i>Initiative inspirante : Dialoguons Alcool et vieillissement</i>	<i>45</i>
Santé cognitive	46
<i>Initiative inspirante : Musclez vos méninges</i>	<i>47</i>
CHAPITRE III	49
Les plats principaux - Les milieux de vie	49
La mobilité : accès au transport actif	50
<i>Initiative inspirante : Cyclopousse</i>	<i>51</i>

TABLE DES MATIÈRES

L'importance du transport collectif.....	52
<i>Initiative inspirante : Promouvoir l'expérience du transport en commun auprès de ses pairs</i>	53
Les clés d'un quartier favorable à la santé.....	54
<i>Initiative inspirante : Longévitalité</i>	55
Un logement favorable à la santé pour vieillir dans sa communauté.....	56
<i>Initiative inspirante : Coop ViVE de Sutton</i>	57
S'adapter aux changements climatiques : l'exemple des vagues de chaleur	60
<i>Initiative inspirante : Projet thermomètre</i>	61
CHAPITRE IV	63
Les accompagnements - Les parcours de vie et les transitions.....	63
Préparer les transitions de vie	64
<i>Initiative inspirante : Pensez plus tôt à plus tard</i>	65
Diminuer les inégalités sociales de santé	66
<i>Initiative inspirante : La Maison Josette</i>	67
Lutter contre l'isolement social.....	70
<i>Initiative inspirante : Briser l'isolement</i>	71
Favoriser sa santé mentale.....	72
<i>Initiative inspirante : L'atelier Men's Shed de Lac-Brome</i>	72
CHAPITRE V	77
Les desserts - Les touches finales pour rester connecté	77
Le travail comme facteur favorisant la santé de la personne vieillissante	78
<i>Initiative inspirante : Un guide pour l'intégration des personnes retraitées dans les équipes de travail</i>	79
Favoriser l'inclusion numérique	82
<i>Initiative inspirante : Soutien informatique adapté à domicile</i>	83
CONCLUSION	86
CHAPITRE VI	
Méthodologie du rapport de la directrice	87
Rédaction du rapport.....	87
Processus d'identification des initiatives inspirantes	87
Consultations.....	87

CHAPITRE VII

Portrait de surveillance de l'état de santé des personnes âgées	91
Table des matières du portrait de surveillance	93
Méthodologie des données	95
Sources de données	95
Les enquêtes populationnelles	95
Le recensement.....	95
Les fichiers médico-administratifs.....	95
Sources documentaires en ligne	95
Population étudiée.....	95
Âge de la population.....	95
Territoire.....	96
Indicateurs utilisés.....	96
Dans les fichiers.....	96
Dans l'introduction	96
Mention méthodologique spécifique à certains indicateurs	96
Transport collectif.....	96
Données sur le logement.....	96
Traitement de données	96
Données spécifiques au recensement	97
Analyses statistiques	97
Analyses univariées.....	97
Analyses bivariées.....	97
Considérations éthiques et légales.....	97
Anonymisation des données	97
Limites et biais	97
Disponibilité des données	97
Comparaison entre source de données.....	98
Biais temporels.....	98
Puissances statistiques.....	98
Test statistique	98
Données d'enquête populationnelle	98
Limite de portée	98

**SECTION
À VENIR
EN AVRIL
2026**

TABLE DES MATIÈRES

Données de l'introduction	99
Les personnes âgées de l'Estrie en quelques données	99
Un portrait démographique des personnes âgées en Estrie	99
Regard sur quelques indicateurs de la défavorisation matérielle et sociale des personnes âgées de la région	103
Les habitudes de vie des personnes âgées	106
La participation sociale des personnes âgées : regard sur les inégalités sociales de santé	108
L'accès aux services	109
La prévention chez les personnes âgées	110
État de santé des personnes âgées en Estrie	112
Données des fiches-thèmes	123
La participation sociale	123
Initiatives intergénérationnelles	123
Société inclusive sans âgisme	124
La proche aide	124
Les bienfaits de l'activité physique	125
Saine alimentation	126
Parler de consommation d'alcool et de cannabis	127
Garder son cerveau en santé	129
La mobilité : accès au transport actif	129
L'importance du transport collectif	130
Les clés d'un quartier favorable à la santé	130
Un logement favorable à la santé pour vieillir dans sa communauté	131
S'adapter aux changements climatiques et aux vagues de chaleur	132
Préparer les transitions de vie	133
Diminuer les inégalités sociales de santé	134
Lutter contre l'isolement social	135
Favoriser sa santé mentale	135
Le travail comme facteur favorisant la santé de la personne vieillissante	137
Favoriser l'inclusion numérique	137
Conclusion du portrait de surveillance	138
Bibliographie par sections	138

SECTION À VENIR EN AVRIL 2026

Liste des sigles et acronymes

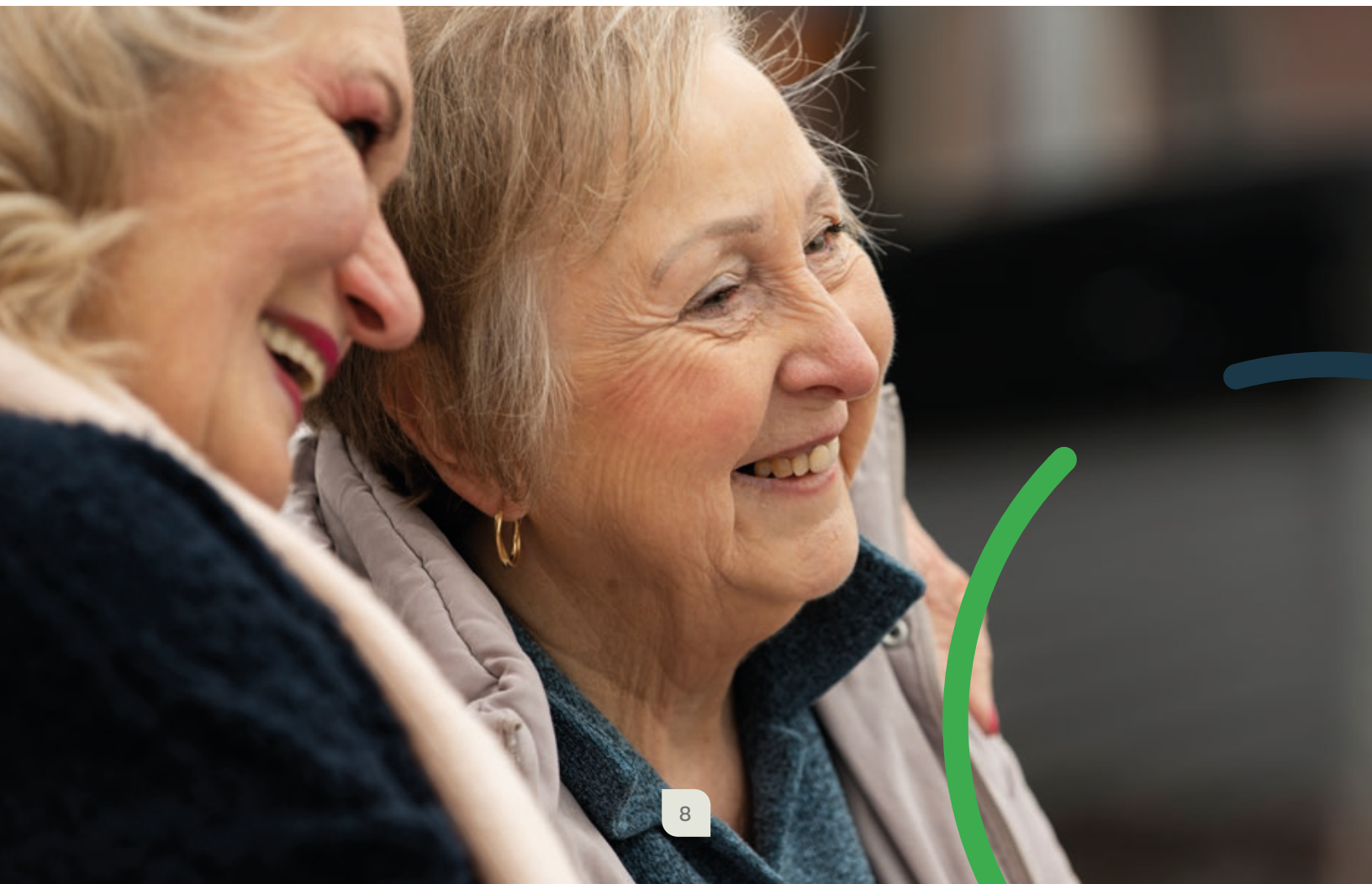
AIPPA	Approche intégrée de proximité pour les personnes âgées
AQDR	Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées
CAB	Centre d'action bénévole
CHSLD	Centre d'hébergement de soins de longue durée
CIUSSS-CHUS	Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Estrie – Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke
CLSC	Centre local de services communautaires
EESAD	Entreprises d'économie sociale en aide à domicile de l'Estrie
ESPE	Enquête de santé populationnelle estrienne
FADOQ	Fédération de l'Âge d'Or du Québec
FCHE	Fédération des coopératives d'habitation de l'Estrie
GIRA	Grande interaction pour rompre avec l'âgisme
IDMS	Indice de défavorisation matérielle et sociale
IMC	Indice de masse corporelle
INSPQ	Institut national de santé publique du Québec
ISQ	Institut de la statistique du Québec
ITMAV	Initiatives de travail de milieu auprès des aînés en situation de vulnérabilité
LIPPA	Laboratoire d'innovation par et pour les aînés
MADA	Municipalité amie des aînés
MSSS	Ministère de la Santé et des Services sociaux
MRC	Municipalité régionale de comté
OMS	Organisation mondiale de la Santé
PAR	Plan d'action régional de santé publique
PNSP	Programme national de santé publique
PQDCS	Programme québécois de dépistage du cancer du sein
QADA	Québec ami des aînés
RPA	Résidence privée pour Aînés
RLS	Réseau local de services
SISMACQ	Système intégré de surveillance des maladies chroniques du Québec

Pourquoi un rapport de la directrice sur le vieillissement?

Le Québec, et plus précisément l'Estrie, n'échappe pas au vieillissement de la population. Cette évolution démographique ne peut être passée sous silence et s'accélérera dans les prochaines années. Ces changements sont également synonymes de modifications dans les besoins de santé de la population en termes de services, d'accessibilité et d'amélioration des environnements pour les rendre favorables à un vieillissement en santé. Les besoins de soutien et de services de santé augmentent avec le vieillissement, ce qui crée inévitablement une pression sur le réseau de la

santé. Créer des environnements favorables dans lesquels tous les individus de la naissance à la fin de vie peuvent s'épanouir, participer et contribuer n'est-il pas le but de toute communauté?

Prioriser le vieillissement en santé, c'est choisir de développer des communautés en santé, avec des gens heureux et en relation, considérer une population mixte aux besoins diversifiés. C'est considérer l'ensemble des besoins de la population pour créer des collectivités en santé.



Toute personne qui naît, vieillit

À l'instar d'autres régions dans le monde, le Québec vit un vieillissement de sa population. L'Estrie n'échappe pas à cette réalité. Le vieillissement est inéluctable : toute personne qui naît, vieillit. C'est un processus complexe qui doit être considéré sous différents angles (Tourigny et al., 2024) :

- Vieillissement démographique : réfère au changement d'équilibre entre les groupes d'âge. À ce jour, le quart de la population estrienne a plus de 65 ans et cette proportion est en augmentation (Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Estrie – Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke [CIUSSS-CHUS], 2025);

- Sénescence : processus normal du vieillissement physiologique. Ce processus débutant au début de l'âge adulte ne se répercute sur le fonctionnement que plus tard dans la vie;
- Vieillissement chronologique : renvoie à l'âge des personnes en termes d'années vécues ou à des groupes d'âge d'appartenance;
- Vieillissement dans le parcours de vie : se définit en fonction des défis, des opportunités et des transitions vécues. Le vieillissement est donc le cumul des avantages et désavantages vécus tout au long d'une vie.

Le vieillissement n'est ni linéaire ni constant, et est associé à des caractéristiques personnelles, mais également à des caractéristiques environnementales et sociales.



Le vieillissement en santé

L'espérance de vie a augmenté dans la population québécoise. Ces années de plus peuvent être l'occasion de développer de nouveaux loisirs, d'avoir de nouvelles relations et de contribuer à la vie de famille et à la société. Le vieillissement en santé prend tout son sens dans ce contexte. Bien que la génétique explique une partie du vieillissement, les environnements physiques et sociaux dans lesquels nous évoluons ont le plus grand impact sur la façon dont nous vieillissons.

Le vieillissement en santé se définit comme « un processus permanent d'optimisation des possibilités permettant aux personnes âgées d'améliorer et de préserver leur santé et leur bien-être physique, social et mental, et de conserver leur autonomie et leur qualité de vie, tout en favorisant des transitions harmonieuses entre les différentes étapes de leur vie » (Tourigny et al., 2024). Cette définition met en lumière les concepts centraux au vieillissement, soit la qualité de vie, l'autonomie et l'impact des transitions. Le maintien de la qualité de vie des personnes âgées est une responsabilité collective : nous avons tous un rôle à jouer.

Une priorité de décennie au niveau mondial

Cette vision s'inscrit dans un mouvement mondial qui se répercute dans nos politiques publiques et nos cadres régionaux.

- Organisation mondiale de la Santé (OMS) : La décennie pour le vieillissement en bonne santé (2021-2030) est une occasion de réunir l'ensemble des acteurs politiques et sociaux pour des actions concertées (Organisation mondiale de la Santé, 2021).
- Ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) : Le Plan d'action gouvernemental La fierté de vieillir 2024-2029 donne des moyens pour améliorer la qualité de vie des personnes âgées à travers 102 mesures (Thibodeau, 2024). Le MSSS a aussi produit l'Approche intégrée de proximité pour les personnes âgées (AIPPA) pour accompagner son plan d'action (Bérubé, 2024).



- Institut national de santé publique (INSPQ) : Créer des conditions favorables à la santé et à la qualité de vie des personnes âgées vieillissantes est un modèle intégrateur structurant les interventions de santé publique autour de cinq axes en favorisant une approche globale et inclusive du vieillissement (Tourigny et al., 2024).
- Programme de santé publique, priorités triennales (PNSP) 2025-2028 : Développement de l'expertise du secteur de la santé publique

à l'égard des meilleures pratiques de co-construction pour le développement des communautés bienveillantes et inclusives, pour les actions visant à valoriser la participation sociale des personnes âgées et pour le soutien dans les transitions de vie (Ministère de la Santé et des Services sociaux, 2025b).

Vieillir en santé, une priorité régionale

Au niveau régional, la Direction de santé publique de l'Estrie priorise le vieillissement en santé (PAR 2024-2026). La mission de la santé publique est de prévenir les problèmes de santé évitables par la prévention et de réduire les écarts de santé marqués chez les personnes de nos communautés qui vivent en contexte de vulnérabilité. Les activités de la direction permettent d'agir sur les déterminants de la santé prioritaires, principalement en soutenant l'adaptation des environnements physiques et sociaux au vieillissement, en plus de favoriser la participation sociale des personnes âgées au sein de leur communauté. Voici quelques exemples d'actions menées selon les fonctions de santé publique :

- La surveillance assure la collecte et l'analyse des données sur l'état de santé de la population et ses déterminants, dans le but d'identifier les problèmes prioritaires et les variations temporelles et spatiales :
 - Réalisation d'un portrait de santé de la population âgée estrienne.

- La promotion vise l'amélioration des conditions de vie et des comportements favorables à la santé :
 - Formation auprès des partenaires sur les environnements favorables au transport actif pour les personnes âgées.

- La prévention permet d'agir précocement pour réduire les facteurs de risque associés aux maladies, aux traumatismes et aux problèmes sociaux ainsi que leurs conséquences :
 - Coordination du programme de prévention des chutes PIED (Programme intégré d'équilibre dynamique).

- La protection s'occupe de détecter et de répondre aux menaces à la santé que sont les maladies contagieuses, les contaminants chimiques dans l'environnement, les menaces météorologiques et autres :
 - Vigie sanitaire et plans de réponse en lien avec les aléas climatiques comme la chaleur extrême, menace souvent plus grave chez les personnes âgées isolées.

Coup d'œil sur les données de l'état de santé des personnes âgées et leurs déterminants de la santé

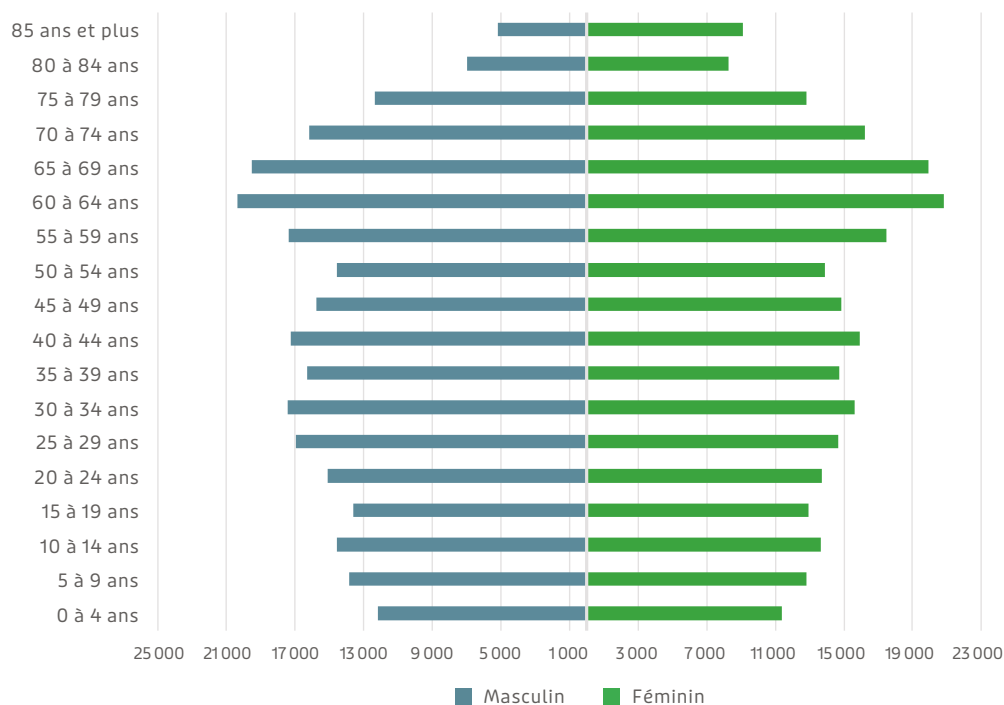
Quel est le portrait démographique actuel et que nous montrent les projections?

Voici quelques faits saillants. Un portrait de surveillance plus exhaustif se retrouve en feuillet complémentaire au rapport (voir chapitre VII).



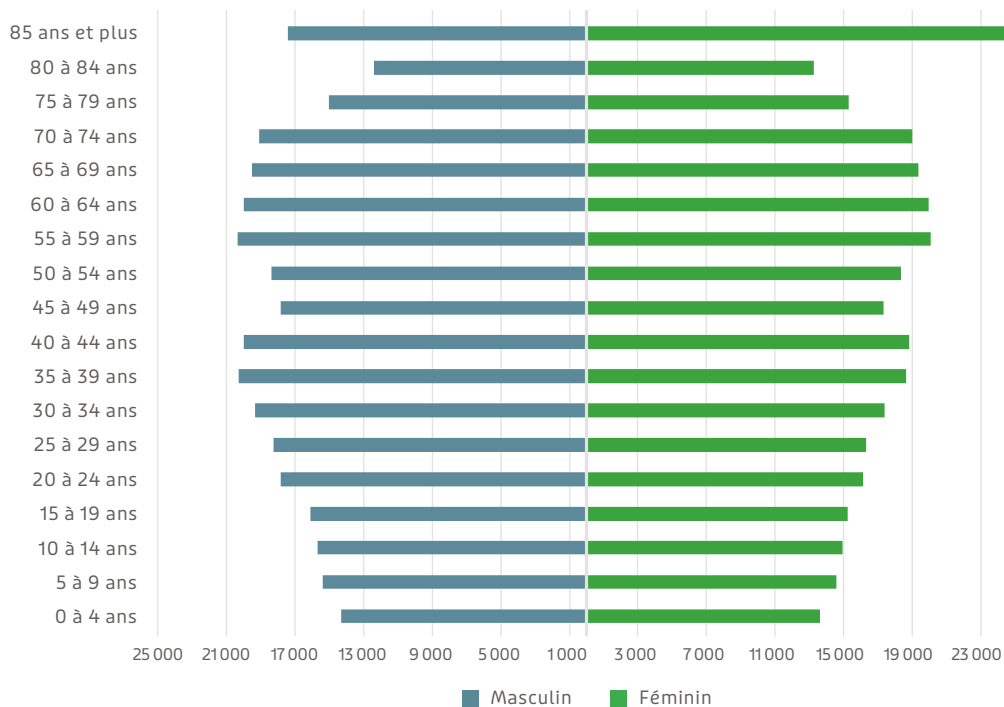
2023

Les personnes âgées de 65 ans ou plus représentent environ **le quart de la population totale** en Estrie. Les **60 à 69 ans** sont les **plus nombreux** et ce, peu importe le genre.



2051

Selon les projections, **28 % de la population** en Estrie sera âgée de 65 ans ou plus. Cette augmentation est plus marquée **chez les 70 ans ou plus**. Chez les femmes, les 85 ans et plus seront nettement plus nombreuses que celles des autres groupes d'âge.



Source : CIUSSS de l'Estrie — CHUS. (2025). *Outil de données de population de l'Estrie*.

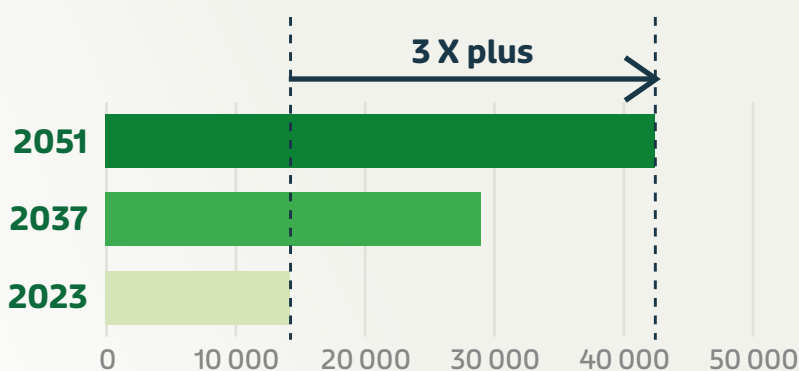
Un coup d'œil sur le grand âge

En **2023**, on compte environ
14 000 personnes âgées de 85 ans
ou plus (2,7 % de la population
totale de l'Estrie).



Selon les projections, ce nombre
pourrait **tripler** pour atteindre un peu
plus de 42 000 en 2051 (6,7 % de la
population totale de l'Estrie).

Personnes âgées de 85 ans et +



Source : CIUSSS de l'Estrie — CHUS (2025). Outil de données de population de l'Estrie.



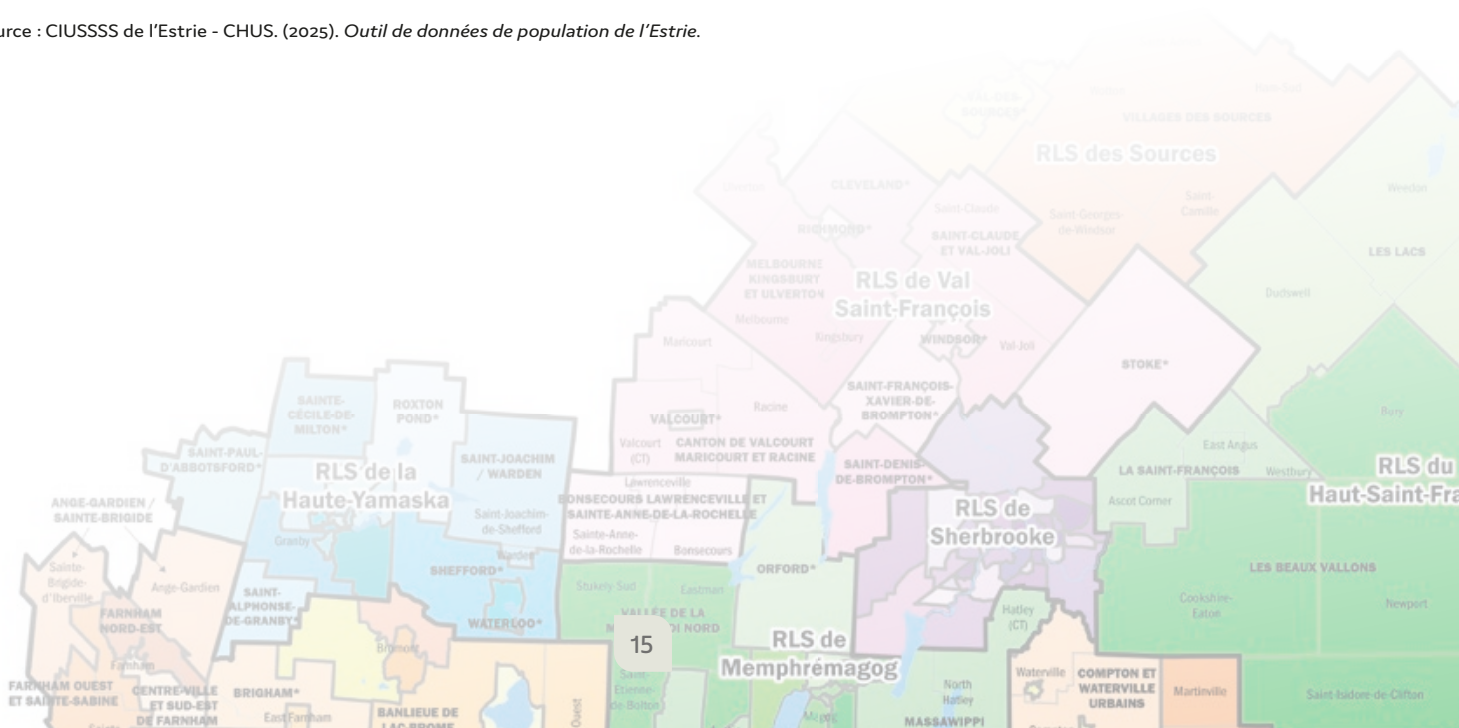
Quel est le portrait des personnes âgées dans les réseaux locaux de services (RLS)?

En Estrie, 30,5 %
des personnes âgées vivent
dans le RLS de Sherbrooke.

En termes de proportion, la population de chaque RLS
est composée d'environ 21 % (RLS de Sherbrooke) à 31 %
(RLS des Sources) de personnes âgées.

RLS de l'Estrie	Nombre de personnes de 65 ans ou plus	Répartition des 65 ans ou plus de l'Estrie dans chaque RLS (%)	Proportion des 65 ans ou plus dans la population totale de chaque RLS (%)
RLS de la Pommeraie	18 258	14,4	25,1
RLS de la Haute-Yamaska	23 477	18,6	23,7
RLS de Memphrémagog	17 581	13,9	30,2
RLS de Coaticook	4 448	3,5	22,9
RLS de Sherbrooke	38 619	30,5	21,3
RLS de Val Saint-François	7 365	5,8	22,5
RLS des Sources	4 694	3,7	31,0
RLS du Haut-Saint-François	5 531	4,4	23,5
RLS du Granit	6 574	5,2	29,2

Source : CIUSSS de l'Estrie - CHUS. (2025). *Outil de données de population de l'Estrie*.



Des facteurs de risque sociaux fortement en lien avec une plus grande survenue de problèmes de santé :



**1 personne
aînée sur 5**
vit sous la mesure
de faible revenu
après impôt (21,6 %).



**1 personne
aînée sur 4**
n'a pas de diplôme
d'études secondaires
(27,4 %).



**1 personne
aînée sur 3**
vit seule
(30,7 %).



Ces facteurs de risque sont notamment associés à des habitudes de vie plus néfastes, une prévalence plus élevée de maladies chroniques et un état de santé mentale plus fragile chez les personnes aînées. (Institut national de santé publique du Québec, 2025d)

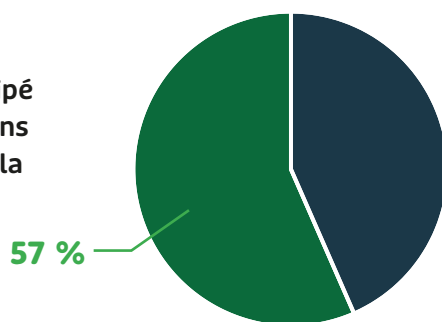
Sources : CIUSSS de l'Estrée — CHUS (2025). *Outil de données de population de l'Estrée*.

Institut national de santé publique du Québec, 2025d

CIUSSS de l'Estrée — CHUS (2023). Résultats et diffusion 2022 de l'Enquête de santé populationnelle estrienne.

Facteur de protection de la santé des personnes aînées : la participation sociale

La proportion de personnes
aînées en Estrie qui ont participé
à des activités sociales au moins
1 fois par semaine au cours de la
dernière année (56,5 %).



La participation sociale
permet notamment de
prévenir les symptômes
de dépression et d'anxiété,
d'augmenter la sensation
de bien-être en plus de
diminuer les risques de
maladie chronique et de
mortalité.

(Raymond et al., 2008)

Source : CIUSSS de l'Estrée — CHUS. (2023). Résultats et diffusion 2022 de l'Enquête de santé populationnelle estrienne.

Les personnes âgées vivent plus longtemps...

Espérance de vie
à la naissance

83,1 ans

Augmentation de 3 ans
depuis les années 2000

Espérance de vie
à 65 ans

86,4 ans

Augmentation de 2 ans
depuis les années 2000

Mais
vivent-elles
en meilleure
santé?

Source : MSSS. (2018-2022). Fichier des décès, Estimations et projections démographiques et Fichier des naissances.

Comment mesurer la bonne santé?

Vivre en bonne santé correspond à un état de bien-être général qui repose sur trois dimensions interreliées : bien-être physique, mental et social. Ça ne repose pas uniquement sur l'absence de maladie. Ces dimensions peuvent être mesurées à l'aide d'indicateurs objectifs (prévalence de maladies, incapacité, etc.) et d'indicateurs subjectifs (perception de la santé, sentiment d'appartenance, etc.).

(Institut national de santé publique du Québec, s. d.)

Santé physique		Santé mentale	Santé sociale	Santé globale (Habitudes de vie et santé physique, mentale et sociale)
Incapacité	Multimorbidité	Troubles mentaux	Insatisfaction de sa vie sociale	Perception de l'état de santé
41,9 %	55,2 %	11,0 %	9,3 %	17,1 %
ont des incapacités	ont deux maladies chroniques ou plus	ont reçu un diagnostic de troubles mentaux	sont insatisfaits de leur vie sociale	se perçoivent en mauvaise santé
↑ Augmentation depuis 2016	↓ Diminution constante depuis les 20 dernières années	↓ Diminution depuis les 20 dernières années	↑ Augmentation depuis 2014-2015	↔ Stable depuis 2008

Sources : Institut national de santé publique du Québec. (2025a). Données du Système intégré de surveillance des maladies chroniques du Québec (SISMACQ) (produit électronique).

Statistique Canada. (2025b). Recensement 2021 (produit électronique).

Institut de la statistique du Québec. (2025a). Fichier maître de l'Enquête québécoise sur la santé de la population (EQSP) (produit électronique).

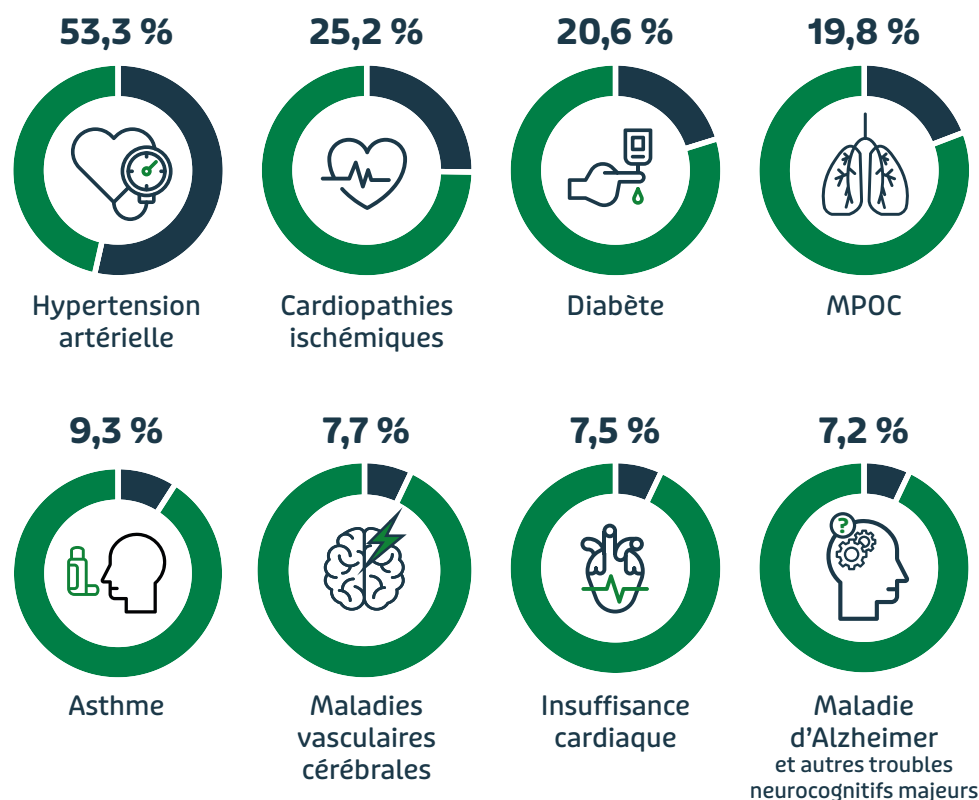
Depuis les dernières années

Les résultats varient selon les différentes dimensions de la santé et parfois même à l'intérieur d'une même dimension. Globalement, on observe :

- **Une amélioration** de la santé **mentale** et de la proportion de personnes vivant avec une ou plusieurs maladies chroniques chez les personnes âgées.
- **Une détérioration** de la santé **sociale** ainsi que de la santé **fonctionnelle** (incapacité).

Enfin, lorsqu'on interroge les personnes âgées par rapport à leur état de santé, leur perception demeure stable : la proportion de personnes âgées qui se perçoivent en mauvaise santé n'a pas changé depuis les dernières années.

Prévalence des maladies chroniques chez les 65 ans ou plus



Facteurs de risque des maladies chroniques

- Tabagisme
- Consommation excessive d'alcool
- Manque d'activité physique/sédentarité
- Mauvaises habitudes alimentaires
- Certaines maladies chroniques (obésité, hypertension et diabète)

Ces facteurs de risque sont modifiables en adoptant de saines habitudes de vie (Gouvernement du Canada, 2021b).

Source : Institut national de santé publique du Québec. (2025a). *Données du Système intégré de surveillance des maladies chroniques du Québec (SISMACQ) (produit électronique)*.

Chutes et chutes présumées

Hospitalisation

1 272

personnes âgées sont hospitalisées chaque année en moyenne à cause des chutes.
(Taux de 108,3 pour 10 000 personnes)

Mortalité

144

personnes âgées décèdent chaque année en moyenne à cause des chutes.
(Taux de 127,1 pour 100 000 personnes)

Principaux facteurs de risques de chutes :

- Diminution de la force et de l'équilibre
- Sédentarité
- Médication non appropriée
- Environnement à domicile non adapté
- Dénutrition
- Conditions météorologiques (glace, neige, feuilles mortes glissantes)
- Troubles visuels ou auditifs
- Problèmes de santé (diabète, arthrite, déficits cognitifs)

La plupart des facteurs de risque associés aux chutes peuvent être **modifiables**.

(Agence de la santé publique du Canada, 2014)

La prévention des chutes en Estrie :

- Le PIED (Programme intégré d'équilibre dynamique) : programme gratuit d'une durée de 12 semaines avec des exercices et des capsules d'informations
- Le programme Viactive : programme offrant des activités comme des exercices cardiovasculaires et musculaires, des activités de marche et des jeux actifs

Depuis les 10 dernières années, le taux d'hospitalisation pour chutes a **diminué**.

(Direction de santé publique, 2025)

Conséquences des chutes

Sur le plan individuel :

- Cause majeure d'hospitalisation
- 95 % des fractures de hanches chez les personnes âgées
- Douleurs chroniques
- Réduction de la mobilité
- Et même, dans certains cas, des décès

Sur le plan collectif :

- Prolongation de la durée des séjours hospitaliers
- Hausse importante des coûts pour le système de santé (St-Laurent et al., 2018)

Notre formule : le livre de recettes

Notre souhait : produire un document qui fera œuvre utile, qui favorisera la création d'environnements favorables au vieillissement et qui améliorera les capacités personnelles des individus.

Le vieillissement en santé étant un grand parapluie sous lequel nous retrouvons l'ensemble des déterminants de la santé, nous avons opté pour l'idée d'un livre de recettes sur le vieillissement en santé. Ce livre est divisé en fiches-recettes qui représentent les différents déterminants sur lesquels agir.

Chaque thème est rédigé selon deux publics cibles différents : une fiche qui s'adresse aux partenaires ou à toute personne qui agit dans un contexte collectif et une fiche qui s'adresse aux citoyens et citoyennes afin de leur donner le pouvoir d'agir sur leur propre santé.

Chaque fiche peut être lue indépendamment de l'ensemble du document. Nous avons fait ce choix afin d'augmenter l'accessibilité du contenu.

Dans chacune des fiches-recettes, vous trouverez :

- **les ingrédients clés;**
- **des stratégies pour passer à l'action;**
- **Des données statistiques en lien avec la thématique;**
- **les impacts sur la santé;**
- **une initiative inspirante de notre région.**

La méthodologie est explicitée en annexe, de même que la démarche de consultation citoyenne et de partenaires pour soutenir la création des recettes. Une liste des références par fiche a également été déposée en annexe.

Bonne lecture!

Chacun et chacune d'entre nous peut être un acteur ou une actrice de changement.



Guide de lecture des fiches de recette

Titre : Le nom du plat met en lumière le thème abordé dans la fiche.

Courte phrase punch : Une mise en bouche à la recette.

Ingrédients : Ingrédients clés à mettre en place pour que la chimie culinaire opère et que la recette fonctionne.

Impacts sur la santé : Impacts sur la santé en lien avec la thématique présentés à travers différentes dimensions de la santé. Dans certaines fiches, seules trois dimensions étaient pertinentes.

L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) définit la santé comme « un état de bien-être physique, mental et social complet et ne consiste pas seulement en absence de maladie ou d'infirmité ». Les impacts seront présentés selon quatre dimensions interreliées :

- Santé physique :
 - Le fonctionnement du corps
- Santé cognitive :
 - La capacité d'apprendre, de se souvenir de ce qui a été appris et d'utiliser les informations pour passer à l'action
- Santé psychologique :
 - L'état de bien-être mental et émotionnel
- Santé sociale :
 - Quantité et qualité adéquates des relations dans un contexte, dans le but de satisfaire le besoin de connexion

Portrait : Quelques données de la population âgée pour mieux comprendre la réalité estrienne.

Les données estriennes ont été priorisées. Lorsqu'elles n'existaient pas à l'échelle estrienne, des données provinciales ou nationales ont été utilisées. Une annexe détaille les données et la méthodologie.

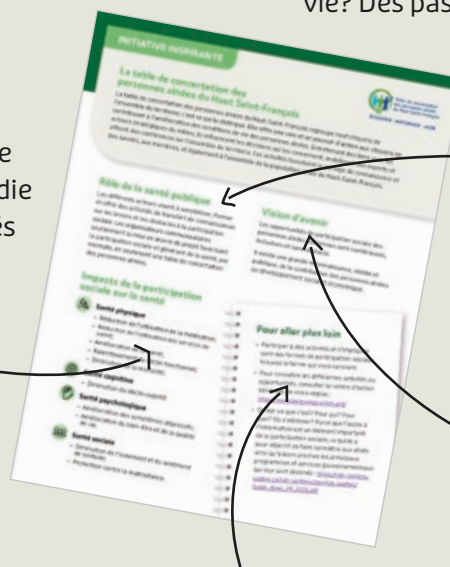
Comment passer à l'action : Comment mélanger l'ensemble de ces ingrédients. Qu'est-ce que je peux faire en tant que citoyens ou citoyennes, ou en encore en tant qu'acteur ou actrice de changement pour améliorer la santé?

Quels sont les premiers pas à faire pour agir sur sa santé ou la santé de notre milieu de vie? Des pas réalistes et réalisables.

Rôle de la santé publique : Les rôles de la santé publique sont précisés, à travers les différents mandats et équipes de santé publique.

Vision d'avenir : Notre vision de santé publique, ce que nous souhaitons pour notre société afin de favoriser la santé et la qualité de vie des personnes âgées.

Pour aller plus loin : Des hyperliens pour faire un pas de plus ou en apprendre davantage sur le thème.





LES BASES ET LES INDISPENSABLES

Les interactions sociales



La participation
sociale



Initiatives
intergénérationnelles



Société inclusive
sans âgisme



La proche
aide



La participation sociale

La participation sociale, clé au maintien de la qualité de vie et du bien-être : plus accessible que vous le croyez.



Ingrédients

- **Participez de différentes façons à votre image : de la participation pour soi à l'engagement auprès des autres, il y a plusieurs façons de participer;**
- **Ayez un contact avec une personne, selon vos besoins personnels et ce qui vous procure de la satisfaction;**
- **Trouvez ce qui vous intéresse : voir des gens, agir dans les lieux de décisions, aider les autres et s'entraider, transmettre des savoirs, s'impliquer dans un projet collectif, vivre des activités plaisantes.**

Portrait

- En 2022, plus de la moitié des personnes âgées ont une participation sociale convenable. C'est une proportion qui est à la hausse.
- Les personnes âgées les plus favorisées sont plus nombreuses à participer à des activités sociales.
- Environ une personne âgée sur trois aurait aimé participer à plus d'activités sociales.
- Les horaires des activités représentent l'un des principaux obstacles à la participation sociale des personnes âgées.



Comment passer à l'action

Informez-vous des occasions et des activités disponibles autour de vous en priorisant le plaisir et la réalisation de soi.

Identifiez ce qui fait sentir utile et impliqué : contact avec les enfants et petits-enfants, participation à des activités, sorties entre amis ou en famille, participation à un cours au centre communautaire. Travaillez bénévolement ou non, si souhaité.

Identifiez ce qui pourrait vous aider à participer davantage : meilleure accessibilité, accès à un transport, horaires flexibles. Pour davantage de plaisir : invitez une personne à se joindre à vous.



La Table de concertation des personnes âgées du Haut-Saint-François

La Table de concertation des personnes âgées du Haut-Saint-François regroupe neuf citoyens de l'ensemble du territoire; c'est ce qui la distingue. Elle offre une voix et un pouvoir d'action aux citoyens en contribuant à l'amélioration des conditions de vie des personnes âgées. Entretien des liens avec les acteurs stratégiques du milieu, ils influencent les décisions qui les concernent, mobilisent des experts et offrent des conférences sur l'ensemble du territoire. Ces activités favorisent le partage de connaissances et des savoirs, aux membres, et également à l'ensemble de la population âgée du Haut-Saint-François.

Rôle de la santé publique

Les différents acteurs visent à sensibiliser, former et offrir des activités de transfert de connaissances sur les leviers et les obstacles à la participation sociale. Les organisateurs communautaires soutiennent la mise en œuvre de projets favorisant la participation sociale et générant de la santé, par exemple en soutenant une table de concertation des personnes âgées.

Vision d'avenir

Les opportunités de participation sociale des personnes âgées estrieuses sont nombreuses, inclusives et sans obstacle.

Il existe une grande reconnaissance, visible et publique, de la contribution des personnes âgées au développement social et économique.

Impacts de la participation sociale sur la santé



Santé physique

- Réduction de l'utilisation de la médication
- Réduction de l'utilisation des services de santé
- Amélioration de la santé
- Ralentissement du déclin fonctionnel
- Diminution de la mortalité



Santé cognitive

- Diminution du déclin cognitif



Santé psychologique

- Amélioration des symptômes dépressifs
- Amélioration du bien-être et de la qualité de vie



Santé sociale

- Diminution de l'isolement et du sentiment de solitude
- Protection contre la maltraitance

Pour aller plus loin

- Participer à des activités et s'impliquer sont des formes de participation sociale : trouvez la forme qui vous convient.
- Pour connaître les différentes activités ou opportunités, consulter le centre d'action bénévole de votre région : <https://www.benevoles-estrie.org/>.
- Qu'est-ce que c'est? Pour qui? Pour quoi? Où s'adresser? Parce que l'accès à l'information est un élément important de la participation sociale, ce guide a pour objectif de faire connaître aux aînés ainsi qu'à leurs proches les principaux programmes et services gouvernementaux qui leur sont destinés : https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/services-quebec/Guide_Aines_FR_2025.pdf.



Initiatives intergénérationnelles

Deux générations se rencontrent, bâtissent l'avenir dans l'inclusion et la compréhension. Des liens sont créés.



Ingédients

La particularité d'une initiative intergénérationnelle par rapport à une activité ouverte à tout le monde est qu'elle vise spécifiquement à créer des liens entre les générations. Il existe plusieurs ingrédients clés pour le faire!

- Rassemblez deux générations : un objectif;
- Choisissez une activité ou un projet adapté et accessible qui rejoindra les intérêts des groupes ciblés;
- Priorisez une implication des deux groupes ciblés dès le début du projet.

Portrait

- Au Québec, trois personnes âgées sur quatre sont grands-parents.
- Au Canada, l'âge moyen des grands-parents est de 68 ans. En moyenne, les Canadiennes et les Canadiens sont devenus grands-parents pour la première fois à l'âge de 52 ans.
- Au Canada, un grand-parent sur cinq s'est occupé de son ou ses petits-enfants durant la dernière année.



Comment passer à l'action

Réunissez-vous pour planifier votre initiative. Mélangez, mettez en commun vos idées. Ayez un représentant pour chaque groupe ciblé. Partagez le leadership. Unissez des familles et des personnes âgées. Unissez les objectifs et les missions des différents groupes participants.

Choisissez une activité en fonction des intérêts communs des différentes générations ciblées. Partagez vos savoirs. Faites des apprentissages. Connectez-vous. Développez des liens d'entraide durables. Considérez les besoins de chaque groupe. Laissez-vous inspirer.

Chaque occasion de rencontre et de création de liens compte : pensez à des occasions à échelle humaine.

Pour mettre un projet en place, planifiez, identifiez les ressources disponibles autour de vous et assurez-vous que l'activité est accessible à tous : horaire adapté, lieux accessibles, peu importe la mobilité. Tenez l'activité. Créez des liens entre deux générations. Célébrez le succès. Répétez le plus souvent possible.



Projet Inter'Action

Ce projet propose des rencontres entre des jeunes en difficulté d'apprentissage de la polyvalente Montignac et des résidents du CHSLD du Granit. Coordonné par la Table de concertation des personnes âgées du Granit, il est réalisé en collaboration avec des partenaires clés du milieu. Les jeunes y trouvent un rôle utile et valorisant, et les aînés apprécient le contact et l'énergie des jeunes qui s'intéressent à eux. Ces moments simples créent des liens réels entre les générations.

<https://parc-horzone.com/projet-interaction/>

Vision d'avenir

Les nombreuses initiatives intergénérationnelles favorisent les liens sociaux significatifs entre les générations en Estrie.

L'importance de la connexion humaine entre les générations est collectivement mise en valeur et reconnue.

Impacts sur la santé



Santé physique

- Amélioration de la forme physique générale
- Meilleure santé perçue



Santé cognitive

- Amélioration de la mémoire
- Amélioration de la capacité à s'engager dans des activités intellectuelles



Santé psychologique

- Amélioration de la qualité de vie et du bien-être
- Diminution de l'anxiété et des symptômes dépressifs
- Plus grande satisfaction à l'égard de la vie



Santé sociale

- Amélioration du sentiment d'appartenance
- Amélioration des relations intergénérationnelles
- Diminution de l'isolement
- Construction d'un réseau social

Pour en savoir plus sur la santé des jeunes qui sera impactée.

Rôle de la santé publique

Les équipes de santé publique partagent des connaissances sur les pratiques intergénérationnelles favorables à la santé. Elles accompagnent et soutiennent des partenaires qui choisissent une approche intergénérationnelle pour mener leurs actions. Des conseillers et conseillères en promotion de la santé et des organisateurs communautaires travaillent dans les communautés locales et soutiennent, entre autres, les politiques des municipalités amies des aînés (MADA) à parler d'initiatives intergénérationnelles et des tables des aînés qui prioriseraient ce besoin.

Pour aller plus loin

- Pour identifier, planifier, organiser une activité intergénérationnelle, consultez la trousse à l'intention des milieux d'action d'Intergénération Québec : trouvez comment planifier votre activité au chapitre 4 (p. 49) <https://intergenerationsquebec.org/trousse-pour-milieux-d-action/>.
- Plate-forme Résot'âges : laissez-vous inspirer par différentes initiatives au Québec! <https://intergenerationsquebec.org/resotages/>.



Société inclusive sans âgisme

*Il n'y a pas d'âge pour être heureux...
faisons ce que bon nous semble.*

Qu'est-ce que l'âgisme?



Une forme de discrimination fondée sur l'âge, qui se traduit par des attitudes négatives ou par des gestes qui contribuent à l'exclusion sociale des personnes âgées. Par exemple, le fait d'exclure ou de juger une personne en fonction de son âge.



Ingrédients

- **Exprimez-vous :**
la force du nombre;
- **Dénoncez et refusez les actions âgistes;**
- **Impliquez-vous et participez activement à la vie communautaire :** contribuez à transmettre des images positives du vieillissement.

Portrait

- Un Canadien sur trois affirme avoir traité quelqu'un différemment à cause de son âge.
- Au Canada, deux personnes âgées sur trois disent avoir été traitées injustement ou différemment à cause de leur âge.
- Au Canada, plus on vieillit, plus on a une vision positive du vieillissement.



Comment passer à l'action

Identifiez les pensées âgistes que vous entretenez : suis-je trop vieux, vieille pour certaines activités? Prendre conscience des barrières liées à l'âge. Contribuez à la lutte à l'âgisme en dénonçant des gestes discriminatoires fondés sur l'âge et ainsi contrer les effets néfastes sur la vie personnelle et sociale.

Propagez une image juste et positive du vieillissement en participant à diverses activités. Favorisez les activités intergénérationnelles pour démontrer le caractère naturel et normal du vieillissement, contribuez à éduquer la société. Mettez de l'avant votre bagage et vos expériences pour en faire bénéficier la communauté. Répétez le plus souvent possible pour plus de solidarité et d'entraide.

Parole de sages | Culture aux aînés

Grâce à la réalisation de vidéos mettant en vedette des personnes âgées de la localité, Parole de sages est une prise de parole citoyenne permettant de déjouer l'âgisme et de favoriser des liens intergénérationnels. Découvrez un projet inspirant et positif, mettant en lumière les conseils de citoyennes et citoyens engagés.

<https://www.cultureauxaines.ca/parole-de-sages>



Rôle de la santé publique

La santé publique facilite, pour l'ensemble des partenaires, l'accès à de la formation et à l'information afin d'intégrer les bonnes pratiques à la création d'environnements inclusifs sans âgisme. Elle soutient les différents partenaires à la mise en place d'initiatives ou de programmes intégrant ces bonnes pratiques.

Vision d'avenir

La voix collective affirme que l'âge est une richesse et non une limite et nous célébrons la diversité des âges.

La culture estrienne valorise compétence et expertise : vieillir est source de fierté et inspire.

Impacts sur la santé



Santé physique

- Meilleure santé physique



Santé cognitive

- Bon pour la santé du cerveau



Santé psychologique

- Protection de la santé mentale



Santé sociale

- Protection contre les conséquences de l'âgisme : insécurité financière, baisse de la qualité de vie, plus grand isolement social et sentiment de solitude accru

Pour aller plus loin

- Pour aider les personnes âgées et leurs proches à garder le pouvoir d'agir sur la santé : <https://agirpourbienvieillir.com/>.
- La Grande interaction pour rompre avec l'âgisme (GIRA). Explorez-y les formes d'âgisme pour mieux les comprendre et les identifier : <https://rompreaveclaigisme.ca/lagisme/> une initiative portée par le Centre de recherche sur le vieillissement de l'Université de Sherbrooke.
- Pour en savoir plus : [Des relations bienveillantes : une force contre l'âgisme en vieillissant.](#)



La proche aidance

La proche aidance : la reconnaître afin de mieux s'y retrouver.

Je suis proche-aidant lorsque je viens en soutien à une personne de mon entourage qui présente une incapacité, par exemple une difficulté à voir, entendre ou marcher.



Ingrédients

- **Reconnaissez les multiples visages de la proche aidance : conjoint(e), voisin(e), enfant, cousin(e), frère, sœur. Peut prendre la forme d'une aide ponctuelle ou régulière;**
- **Jouez ce rôle bien outillé à l'aide des différentes ressources existantes : crédit d'impôt, répit, soutien psychosocial, aide à domicile, organisme communautaire;**
- **Entourez-vous d'une équipe! Identifiez toutes personnes ou ressources gravitant autour de la personne aidée.**

Portrait

- Au Québec, environ une personne aînée sur quatre est proche aidante.
- Au Québec, les personnes proches aidantes de plus de 65 ans sont plus nombreuses que les personnes de moins de 65 ans à aider un proche 20 heures ou plus par semaine.



Comment passer à l'action

Devenez une personne proche aidante, soutenez une transition où l'équilibre des saveurs est essentiel. Trouvez le bon dosage entre le sens, le sentiment d'utilité et le lien affectif qui nourrit la relation avec la personne aidée. Soyez fier : le fait de faire partie d'un réseau d'aide renforce sa propre résilience et son équilibre intérieur.

Gardez toujours en tête vos limites, comme la température idéale d'un four. S'impliquer comme proche aidant est un plat généreux, qui apporte croissance personnelle, apprentissage de nouvelles compétences et cohérence. Pour mijoter longtemps sans s'épuiser, ajoutez des aides extérieures à la recette : services de répit, ligne info-aidant (1 855 852-7784) ou contactez votre CLSC pour découvrir les ressources disponibles et mieux comprendre ce rôle.

Pour les personnes proches aidantes régulières, n'oubliez pas de garnir votre assiette personnelle : prévoyez une activité sociale pour garder vos loisirs et votre réseau actif. Maintenez autant que possible une stabilité dans votre alimentation, votre sommeil et votre activité physique. Osez utiliser des services communautaires comme la popote roulante pour vous donner une pause.

INITIATIVE INSPIRANTE

Projet Soutien aux aidants

L'organisme Aide à domicile MRC de Coaticook offre du répit flexible aux personnes proches aidantes. Né d'un projet de recherche en partenariat avec l'Université de Sherbrooke, le projet Soutien aux aidants offre la possibilité aux proches de participer à des activités à l'extérieur des heures ouvrables. Un jumelage est effectué entre le préposé et la personne aidée afin de favoriser la création d'un lien de confiance, élément essentiel au cœur de ce service : un jumelage est effectué entre le préposé et la personne aidée afin de favoriser la création d'un lien de confiance.

<http://aideadomicilecoaticook.com/>





Rôle de la santé publique

L'équipe de santé publique soutient les actions favorisant l'inclusion des personnes proches aidantes au sein de l'organisation des services de santé. Elle contribue à la mise en place de conditions organisationnelles favorables à la proche aidance et collabore avec les collectivités pour développer l'approche de partenariat.

Impacts sur la santé

La proche aidance a été associée, dans plusieurs études, à diminuer les symptômes dépressifs et à augmenter la qualité de vie et la satisfaction à l'égard de la vie des personnes proches aidantes.



Santé physique

- Amélioration du bien-être subjectif



Santé cognitive

- Amélioration de la mémoire épisodique : souvenir des événements vécus dans le temps, l'espace et les émotions



Santé psychologique

- Amélioration du sentiment d'utilité et de la résilience
- Amélioration du sentiment d'auto-efficacité



Santé sociale

- Amélioration des compétences
- Amélioration du sentiment d'entraide dans la dyade soignant-soigné

Des impacts négatifs ont aussi été associés au rôle de proche aidance, par exemple le stress, le fardeau émotionnel et une surcharge cognitive. Ces risques diminuent lorsque le proche aidant fait partie d'une équipe d'entraide et s'équipe lui-même de ressources. Alors que ce rôle fera partie de la vie de presque toutes les Québécoises et de tous les Québécois, la recette ici présentée met l'accent sur la résilience et les ressources disponibles.

Vision d'avenir

Une culture de bienveillance et d'entraide valorise le rôle des personnes proches aidantes, et surtout, le soutien. Des politiques durables en place soutiennent la proche aidance à long terme et le bien-être des proches aidants.

Pour aller plus loin

- Pour prendre soin de soi comme proche aidant et ne pas rester seul(e), faites appel à la Ligne Info-aidant : un service d'écoute, d'information et de références, professionnel, confidentiel et gratuit :
[https://www.lappui.org/fr/nous-sommes/info-aidant/ 1 855 852-7784](https://www.lappui.org/fr/nous-sommes/info-aidant/1855852-7784).
- Certaines personnes proches aidantes peuvent bénéficier d'un crédit d'impôt remboursable ou de déductions non remboursables, consultez ce lien pour davantage d'informations :
<https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/personne-proche-aidante>.
- Pour se construire une équipe dans les soins à apporter, les entreprises d'économie sociale en aide à domicile de l'Estrie (EESAD) offrent des services de soutien à domicile, consultez ce lien pour trouver celle de votre région :
<https://eesad.org/membres/?region=region-estrie>.
- Avoir besoin de prendre une pause et retrouver son équilibre est normal, Baluchon Répit long terme est un organisme provincial offrant du répit de 4 à 14 jours (baluchonnage disponible en Estrie) :
<https://www.baluchonrepit.com/>.



Les entrées

Les habitudes de vie



Les bienfaits de
l'activité physique



Saine
alimentation



Parler de consommation
d'alcool et de cannabis



Santé cognitive



Les bienfaits de l'activité physique

Les bienfaits de l'activité physique sont nombreux et se font ressentir rapidement.

La bonne nouvelle?
Il n'est jamais trop tard
pour commencer.
Et rassurez-vous,
il y en a pour tous
les goûts!



Ingrédients

- **Misez sur le plaisir pour favoriser la motivation et la constance;**
- **Respectez le rythme de chacun et allez-y graduellement;**
- **Privilégiez des activités physiques qui intègrent des contacts sociaux;**
- **Utilisez la marche ou le vélo pour les déplacements, lorsque c'est possible;**
- **Connaissez les directives canadiennes pour un vieillissement en santé :**
 - 150 minutes par semaine d'activité physique d'intensité modérée à élevée;
 - Exercices musculaires, deux fois par semaine;
 - Exercices d'équilibre près d'un appui stable et dans un espace dégagé (se tenir sur une jambe, monter sur la pointe des pieds, exercices de tai-chi, etc.).



Comment passer à l'action

Informez-vous sur les opportunités existantes près du domicile.

Choisissez une activité physique qui procure du plaisir et pratiquez graduellement. Visez un léger essoufflement pendant la pratique.

Profitez de chaque petite occasion pour bouger : jardinage, escaliers, petits-enfants, etc.

Incorporez des exercices visant à renforcer les muscles deux fois par semaine ainsi que des exercices d'équilibre. Limitez les moments où vous ne bougez pas et les moments en position assise en vous levant et en marchant fréquemment.

Idéalement, bougez avec d'autres personnes, et à l'extérieur lorsque possible.

Laissez reposer et recommencez!



Centre d'action bénévole des Sources

Depuis 2017 le Centre d'action bénévole des Sources a mis sur pied un club de marche visant les personnes âgées de sa communauté. Les sorties sont des occasions de se mettre à l'action en groupe tout en profitant du plein air. Il s'agit d'une occasion de briser l'isolement et de rencontre des gens. Le club de marche, soutenu par le Centre d'action bénévole, est encadré par une personne âgée bénévole.

REGROUPEMENT DES
CENTRES
D'Action **BÉNÉVOLE**
DE L'ESTRIE

Portrait

- Les personnes âgées qui atteignent les recommandations en activité physique sont plus nombreuses à participer à des activités sociales.
- Les personnes âgées atteintes d'un trouble de l'humeur ou de l'anxiété atteignent moins les recommandations en activité physique.
- 45 % des personnes âgées atteignaient les recommandations en activité physique en 2020-2021. C'est en augmentation depuis 2014-2015.
- En moyenne, environ 1 200 personnes âgées sont hospitalisées chaque année à cause d'une chute. Ce taux d'hospitalisation est en baisse depuis les 10 dernières années.



Rôle de la santé publique

L'équipe de santé publique déploie l'accès de proximité à des programmes de prévention des chutes pour les personnes de 65 ans et plus, par la mise en place de partenariats et le soutien d'organismes locaux. Elle valorise les habitudes de vie créant ou maintenant la santé.



Impacts sur la santé



Santé physique

- Amélioration de l'équilibre et diminution des risques de chute
- Amélioration de la mobilité
- Amélioration de la digestion
- Protection contre les maladies chroniques
- Diminution des risques de plusieurs cancers
- Meilleure santé des os et prévention de l'ostéoporose



Santé cognitive

- Amélioration de la mémoire et de la concentration
- Réduction du risque de développer une maladie neurodégénérative



Santé psychologique

- Amélioration de l'humeur
- Amélioration de la qualité du sommeil
- Amélioration du contrôle du stress
- Diminution du risque de dépression et d'anxiété
- Augmentation de l'estime de soi et du sentiment de bonheur



Santé sociale

- Amélioration de la qualité de vie et du bien-être
- Diminution de l'isolement et amélioration du réseau social
- Contribution au prolongement de l'autonomie en général

Vision d'avenir

L'adoption d'un mode de vie physiquement actif se fait dans le plaisir à toutes les étapes du vieillissement de la population estrienne.

Les milieux de vie sécuritaires et inclusifs soutiennent la prévention des chutes et favorisent un sentiment de sécurité et de connexion pour tous les Estriens et Estriennes.

Le réseau communautaire engagé continue de valoriser les exercices renforçant l'équilibre, la santé musculaire et l'activité physique aérobique.

Pour aller plus loin

- Pour vous donner le goût de bouger au quotidien pour mieux profiter de la vie et vieillir en meilleure santé, voilà l'objectif de la campagne Actif à votre façon : <https://iemactive.ca/>.
- Un programme de groupe, gratuit, pour prévenir les chutes et les fractures : programmes en prévention des chutes : https://www.santeestrie.qc.ca/clients/SanteEstrie/Publications/Sante-publique/2025/PIED_VIACTIVE.pdf.
- La référence en activité physique pour les 50 ans et plus : <https://move50plus.ca/>.
- Proposition d'entraînements pour tous les niveaux à faire à la maison : [Videos - ParticipACTION](#).





Saine alimentation

Une saine alimentation est essentielle pour vieillir en santé, préserver son autonomie et sa qualité de vie.



Ingrédients

- **Favorisez une alimentation équilibrée au quotidien et tentez de varier, en consommant chacun des groupes suivants :**
 - Fruits et légumes de votre choix : frais ou congelés, visez plusieurs couleurs;
 - Aliments protéinés : viandes, noix, œufs, légumineuses, fromage;
 - Produits céréaliers à grains entiers : pain brun, céréales, quinoa, orge, etc.
- **Utilisez l'eau comme boisson de premier choix. Les boissons sucrées gazeuses contiennent des sucres ajoutés et le jus de fruits contient des sucres libres, moins bons pour la santé que les sucres naturellement présents dans les fruits ou autres aliments non transformés;**
- **Assurez un apport suffisant en calcium, vitamine D (lait) et oméga-3 (poissons);**
- **Utilisez différentes stratégies :**
 - Mangez de petits repas réguliers entrecoupés de collations;
 - Mangez en compagnie d'autres personnes, lorsque possible;
 - Faites des provisions en cas d'imprévu.

Portrait

- Environ une personne aînée sur quatre mange assez de fruits et légumes chaque jour.
- Plus d'une personne aînée sur deux consomme au moins une boisson sucrée par jour. Cela inclut notamment les boissons gazeuses, les jus à saveur de fruits, les boissons pour sportifs et les boissons énergisantes.
- Trois personnes aînées sur 100 rapportent une insécurité alimentaire, soit le manque d'accès à une alimentation suffisante et de qualité.
- 7 % des personnes de 12 ans et plus vivent dans des ménages concernés par l'insécurité alimentaire.



Comment passer à l'action

Planifiez vos achats en consultant les promotions et en faisant une liste. Choisissez des aliments variés, sains et que vous aimez pour vous faire plaisir. Si vous avez des difficultés à vous déplacer ou acheter des aliments, utilisez les services communautaires (centre d'action bénévole, cuisines collectives) ou demandez de l'aide aux proches, lorsque possible. Plusieurs épiceries ont un service de livraison.

Si l'envie de cuisiner est moins présente : achetez des plats préparés (y ajouter un peu plus de légumes si possible), utilisez les services de traiteurs ou de popote roulante. Du mieux possible, intégrez les ingrédients clés d'une alimentation saine pour préserver votre santé.

Profitez des occasions spéciales pour cuisiner ensemble, s'entraider et partager des savoirs culinaires intergénérationnels et interculturels.

INITIATIVE INSPIRANTE

Coopérative du Grand-Bois

À Saint-Étienne-de-Bolton, la COOP du Grand-Bois offre un service de popote roulante pour les personnes de 65 ans et plus, les personnes en perte d'autonomie et les personnes en situation de précarité. Les repas préparés sont nutritifs, abordables et livrés. En plus de briser l'isolement, ce service en milieu rural aide les personnes à vieillir dans leur milieu de vie, leur village. Le nombre de repas livrés a dépassé les attentes et le service est en croissance. Plus de 80 bénévoles sont actifs à la COOP. Cette communauté serrée est un organisme de bienfaisance enregistré qui reçoit de nombreux dons pour fonctionner, notamment de Moisson Estrie et de fermiers et agriculteurs qui ont des surplus.

Coopérative du Grand-Bois : <https://www.coopdugrandbois.com/>



Rôle de la santé publique

La santé publique soutient les initiatives et politiques publiques visant la création d'environnements favorables à la saine alimentation auprès de toute la population, dont les personnes âgées, par la mobilisation, la concertation et le partenariat avec les acteurs collectifs et l'accompagnement de démarches de communautés nourricières.

Impacts sur la santé



Santé physique

- Diminution des risques de maladies
- Diminution du risque de chute par l'augmentation de la force musculaire et osseuse
- Apport d'énergie et de nutriments essentiels au maintien de la santé



Santé psychologique

- Amélioration du bien-être et de l'humeur
- Insécurité alimentaire : le manque d'accès à une alimentation suffisante et de qualité peut entraîner des problèmes de santé physique et mentale, tels que le stress, l'anxiété et la dépression



Santé cognitive

- Réduction du risque de déclin cognitif et de maladies neurodégénératives



Santé sociale

- Développement de liens sociaux et augmentation du sentiment d'appartenance par le partage de repas



Vision d'avenir

Plusieurs initiatives estriennes améliorent l'accès de proximité aux aliments frais, durables et abordables, en faveur d'une santé collective et du plaisir de manger.

Le partage d'un repas est favorisé par des communautés estriennes innovantes et rassembleuses.

Pour aller plus loin

- Quelques idées vous permettant de conserver de saines habitudes alimentaires en vieillissant tirées du Guide alimentaire canadien :
[Une saine alimentation pour les aînés](#).
- Conseils sur les achats à l'épicerie et la prise en charge de certains problèmes de santé, idées pour vous permettre de manger santé plus facilement : [Alimentation des aînés et Guide vers une saine alimentation pour les adultes âgés](#) (Diététistes du Canada 2012).
- Pour améliorer vos habitudes de vie de façon saine et durable avec un accompagnement personnalisé : <https://luciapp.ca/fr/public/dashboard/home/detail>.
- Pour repérer et prévenir la dénutrition chez les personnes âgées, le site REPAS, issu de la recherche et coconstruit avec les partenaires et des citoyens, a pour objectif d'informer, de repérer les risques de dénutrition et d'orienter vers les ressources : <https://repas.info>.



Parler de consommation d'alcool et de cannabis

Je consomme de façon plus consciente et mieux informée pour une meilleure santé.



Ingrédients

- Informez-vous auprès de sources fiables sur les effets de la consommation de cannabis et d'alcool : médecins, infirmières, pharmaciens, etc.;
- Prenez conscience des préjugés liés à la consommation : la crainte d'être jugé peut amener à minimiser ou cacher sa consommation et à retarder une recherche d'aide;
- Portez une attention particulière aux interactions médicamenteuses et aux effets sur le cerveau et la mémoire de la consommation.

Portrait

- Près d'une personne aînée sur 20 a consommé du cannabis au cours de la dernière année. C'est en diminution depuis 2014-2015.
- Près d'une personne aînée sur six a consommé de l'alcool de façon excessive au moins une fois par mois au cours de la dernière année.



Comment passer à l'action

Prenez conscience de votre consommation d'alcool. Combien de verre prenez-vous par semaine? Quels types d'alcool? Explorez les bienfaits que vous percevez et aussi les méfaits.

La consommation d'alcool est courante au Québec et à tout âge. On ressent parfois qu'elle est encouragée et socialement nécessaire. Le nombre d'options sans alcool est en croissance. Si l'alcool est un plaisir pour vous, il faut savoir que plus le nombre de verres (consommations) par semaine est grand, plus il y a de risques pour la santé. Certains changements du corps associés au vieillissement augmentent les effets de l'alcool. Prendre 0 à 2 verres par semaine est en général considéré à faible risque.

Prenez conscience de votre utilisation de cannabis. Pourquoi utiliser ou ne pas utiliser le cannabis? Il est consommé pour diverses raisons : se détendre, atténuer un sentiment de solitude, pour des besoins médicaux ou pour le plaisir. L'absence de consommation est saine. La faible consommation est en général à faible risque pour la santé. Une plus petite proportion de THC (tétrahydrocannabinol) dans un produit donné diminue les risques sur la santé. De plus, le cannabis naturel ou les produits contenant du CBD (cannabidiol), seul ou en combinaison avec le THC (tétrahydrocannabinol), sont généralement considérés comme plus sécuritaires. Certains moments clés peuvent précipiter la consommation : la retraite, les deuils, le déménagement. Recevez du soutien durant ces périodes charnières pour mieux les traverser.

Dialoguons Alcool et vieillissement

Sous forme de jeu-questionnaire, quatre capsules permettent d'ouvrir le dialogue sur le sujet encore peu abordé de la consommation d'alcool au fil du vieillissement. Codirigée par le Centre collégial d'expertise en gérontologie du Cégep de Drummondville et le Laboratoire d'innovation en communication scientifique du Cégep de Jonquière, une recherche-action a permis de s'intéresser à la relation des personnes âgées avec l'alcool et de créer des outils pour réfléchir et dialoguer avec son entourage. Ils s'adressent autant aux personnes âgées et à leurs proches qu'aux personnes intervenantes qui désirent aborder la question avec leur clientèle.

<https://cegep.drummond.ca/projet/dialoguons-alcool-et-vieillissement>

Vous connaissez une initiative estrienne inspirante sur ce thème? Faites-nous-en part!

Rôle de la santé publique

La santé publique forme et sensibilise les acteurs et la population aux saines habitudes de vie. L'équipe d'organisation communautaire travaille sur la mobilisation communautaire afin d'impliquer les personnes âgées et les acteurs de la communauté dans la recherche de solutions.

Impacts sur la santé

L'abus de substances affecte négativement la santé.



Santé physique

- Augmentation des risques d'accidents, de blessures ou de chutes
- Affaiblissement accru des capacités physiques
- Changement dans les habitudes de sommeil



Santé cognitive

- Vieillesse cognitive prématurée
- Diminution des facultés cognitives, telles que la mémoire



Santé psychologique

- Pour certaines personnes, des bienfaits sur leur bien-être (humeur, liens sociaux...)
- Engendre ou accentue des effets sur la santé mentale
- La consommation précipite ou aggrave des manifestations du vieillissement et de la perte d'autonomie

Vision d'avenir

Une culture de consommation éclairée et responsable soutient le bien-être des personnes âgées.

Les particularités de la consommation d'alcool et de cannabis sont discutées pour favoriser l'autonomie et des choix d'utilisation à faible risque.

Pour aller plus loin

- « Boire moins c'est mieux. » Les recommandations pour la consommation d'alcool au Canada ont changé. À partir de trois verres par semaine, les risques pour la santé augmentent : <https://www.ccsa.ca/sites/default/files/2023-05/CGAH-Drinking-Less-is-Better-fr.pdf>.
- Pour m'informer sur le cannabis : qu'est-ce que c'est, qu'est-ce qui a changé, quels sont les effets chez les personnes âgées? https://ccsmh.ca/wp-content/uploads/2020/09/CCSMH-Cannabis-brochure_FR.pdf.
- Pour avoir du soutien pour soi ou un proche : <https://sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/ressource/?nofiche=1940> et Drogue : aide et références, une ressource confidentielle, gratuite et disponible 24/7 : <https://www.aidedroque.ca> et 1 800 265-2626 partout au Québec.



Santé cognitive

Un petit pas à la fois pour maintenir son cerveau en santé.



Ingrédients

- **Prenez part à des activités stimulantes cognitivement : apprendre de nouvelles choses, briser la routine, faire une activité qui vous intéresse;**
- **Améliorez ou maintenez de saines habitudes de vie, car la santé du cerveau reflète en partie la santé du corps : réduction de la consommation de tabac, gestion des maladies chroniques, activité physique régulière;**
- **Maintenez des contacts sociaux réguliers : l'isolement est un facteur de risque important du déclin cognitif.**

Citations des citoyens
lors de la rencontre :
« J'ai compris que si
je faisais les actions
présentées, je pouvais
retarder la maladie. »

Portrait

- En 2023-2024, environ 1 700 nouveaux cas de maladie d'Alzheimer et d'autres troubles neurocognitifs ont été diagnostiqués chez les personnes âgées. C'est une tendance à la baisse depuis 2016-2017.
- Au Québec, on compte environ d'un à trois proches aidants pour chaque personne vivant avec la maladie d'Alzheimer ou un trouble neurocognitif. Ils fournissent environ 26 heures de soins par semaine.



Comment passer à l'action

Incorporez les ingrédients de base dans votre routine quotidienne : marchez, gardez le contact avec un proche par un coup de fil. Développez de nouvelles connaissances ou maintenez votre cerveau actif par des jeux, par la lecture ou en vous intéressant à de nouvelles choses, par exemple via l'Université du troisième âge ou un cours au centre communautaire.

Intégrez le tout avec une dose de plaisir. L'important, c'est la régularité et sans plaisir, ça prend beaucoup plus d'efforts.

Ajoutez une dose de saines habitudes de vie : prenez des repas réguliers et saisissez toute occasion pour bouger. Choisissez les escaliers, levez-vous lors des pauses télé ou marchez entre amis.

Musclez vos méninges

La Société Alzheimer Brome-Missisquoi et Haute-Yamaska propose les ateliers « Musclez vos méninges ». Ces ateliers s'adressent à des personnes vivant un vieillissement normal et souhaitant réaliser des activités stimulant leur mémoire.

[Société Alzheimer Brome-Missisquoi et Haute-Yamaska - Intervention](#)

Vision d'avenir

La stimulation cognitive au cœur du vieillissement épanoui prévient ou retarde l'apparition des troubles neurocognitifs.

Les milieux de vie offrent nombre d'activités et d'occasions de stimuler la mémoire et la création de liens sociaux au service de la santé cognitive des personnes âgées estriennes.

Rôle de la santé publique

L'équipe de santé publique soutient les partenaires de la communauté pour favoriser les saines habitudes de vie qui permettent une meilleure santé cognitive. Elle vise à influencer les milieux de vie en faveur d'un mode de vie physiquement actif, d'une participation sociale inclusive et d'une saine alimentation pour toutes les personnes citoyennes.

Impacts sur la santé



Santé physique

- Prévention des maladies neurocognitives (p. ex. maladie d'Alzheimer)
- Meilleur contrôle des maladies chroniques : prévention des maladies vasculaires cérébrales



Santé cognitive

- Maintien des capacités cognitives



Santé psychologique

- Amélioration du sentiment de bien-être
- Maintien de l'autonomie



Santé sociale

- Préservation des liens sociaux

Pour aller plus loin

- Pour s'informer, participer à des ateliers ou obtenir du soutien : Société Alzheimer de l'Estrie : <https://alzheimer.ca/estrie/fr> et Société Alzheimer Brome-Missisquoi Haute-Yamaska : <https://www.alzheimergranby.ca>.
- Apprenez-en plus sur des moyens concrets pour maintenir une bonne santé cognitive et prévenir les troubles neurocognitifs : [brochure.tnc.24pages](#).
- Participez au programme Luci pour adopter des habitudes de vie favorables à la santé physique et cognitive : [Le programme Luci](#) et prenez part au programme https://www.santeestrie.qc.ca/soins-services/theme/maladies-chroniques/programme-agir-sur-sa-sante_pour_aider_au_contrôle_des_maladies_chroniques.
- L'apprentissage et la nouveauté stimulent le cerveau : apprendre pour le plaisir via l'Université du troisième âge : <https://www.usherbrooke.ca/uta/prog/estrie>.
- Découvrez les trucs de trois personnalités pour maintenir leur cerveau en santé : <https://iugm.ca/fr/sante-cerveau>.



Les plats principaux

Les milieux de vie



La mobilité :
accès au
transport actif



L'importance
du transport
collectif



Les clés d'un
quartier favorable
à la santé



Un logement
favorable à
la santé



S'adapter aux
changements
climatiques



La mobilité : accès au transport actif

Chaque pas compte pour vieillir en santé!



Ingrédients

- De la motivation et du plaisir à bouger, seul ou en groupe;
- Des destinations proches et utiles telles qu'une épicerie, un parc, une pharmacie;
- Un environnement sécuritaire et accessible incluant des trottoirs, des bancs, des traverses piétonnes et des pistes cyclables sécuritaires.

Portrait

- Environ une personne aînée sur trois effectue des déplacements actifs (comme la marche) au moins une fois par semaine. Cette tendance est stable depuis 2014-2015.
- L'absence de trottoirs ou de pistes cyclables est un obstacle à la pratique du transport actif pour une personne aînée sur quatre.



Comment passer à l'action

Commencez par intégrer quelques marches à votre routine. Utilisez les escaliers plutôt que l'ascenseur. Invitez vos proches à bouger et ajoutez une pincée de vélo à pédales ou électrique selon vos goûts. Pour mousser la motivation, choisissez des trajets plaisants et utiles. Évitez l'automobile lorsque possible.

En vous déplaçant régulièrement à pied ou à vélo, vous réduisez le risque de maladies et améliorez votre équilibre, votre humeur et gardez vos os solides. À pratiquer en toute saison. Utilisez les crampons pour plus de sécurité en hiver.

À consommer sans modération, peu importe l'âge!

Cyclopousse

Initiées par une citoyenne, réalisées par l'organisme Le Phare et soutenues par [À vélo sans âge](#), les balades en cyclopousse ont de multiples bienfaits. Ils sont équipés de vélos électriques et adaptés pour les personnes à mobilité réduite ou en perte d'autonomie. En association avec des partenaires locaux tels que le CHSLD ou la Maison Gilles-Carle, les balades, réalisées par des bénévoles, permettent une reconnexion à la nature et la création de liens en plus de favoriser le transport actif.



Vision d'avenir

Les réseaux de transport actif sont conviviaux, sécuritaires et inclusifs.

La mobilité active en Estrie est synonyme de santé, d'inclusion et de liberté.

Les personnes âgées estriennes aiment se déplacer de façon active dans leur communauté et connaissent les options de mobilité.

Rôle de la santé publique

L'équipe de santé publique lutte contre la sédentarité et travaille sur la prévention de l'inactivité physique par la promotion du transport actif. Elle sensibilise la population aux bienfaits d'un mode de vie actif et soutient des politiques et des aménagements qui favorisent l'activité physique au quotidien. Elle collabore avec divers milieux pour créer des environnements sains, sécuritaires et accessibles à tous.

Impacts sur la santé



Santé physique

- Amélioration de la santé cardiovasculaire et musculaire



Santé cognitive

- Amélioration de la santé du cerveau
- Diminution des risques de maladie neurocognitive



Santé psychologique

- Amélioration de la qualité du sommeil
- Amélioration de l'humeur
- Réduction du stress
- Sentiment de bien-être



Santé sociale

- Renforcement des liens communautaires

Pour aller plus loin

- Comment demeurer actif pour maintenir son autonomie et sa qualité de vie, en tenant compte des changements liés au vieillissement : <https://agirpourbienvieillir.com/composantes-de-ma-sante/mobilit%C3%A9-comprendre-les-changements-li%C3%A9s-%C3%A0-l'age-mobilit%C3%A9>.
- Boîte à outils de Vélo Québec pour les amateurs et futurs amateurs de vélo : <https://www.velo.qc.ca/boites-a-outils/pratique-cycliste/velo-urbain/>.
- Les bienfaits de la marche. Des trucs pour partir du bon pied : <https://ciusssmcq.ca/telechargement/1136/les-bienfaits-de-la-marche>.



L'importance du transport collectif

Un élément essentiel pour l'accès aux services, le maintien de l'autonomie et la participation sociale.



Ingrédients

- **Planifiez vos besoins futurs en termes de déplacement :** les transitions se vivent mieux lorsque préparées;
- **Informez-vous sur les services disponibles et à proximité :** le type de service varie selon le milieu rural ou urbain;
- **Impliquez vos proches dans l'identification des besoins et la recherche de solution.**

Portrait

- En Estrie, il y a plus de personnes âgées vivant en région urbaine que rurale (64,4 % c. 35,6 %).
- Au Québec, trois personnes âgées sur quatre ont un permis de conduire.
- Au Québec, environ une personne âgée sur 10 utilise le plus souvent le taxi, les transports en commun ou adaptés pour se déplacer.



Comment passer à l'action

Évaluez vos besoins actuels et à venir : dans quel contexte ai-je besoin de me déplacer?

Maintenez de saines habitudes de vie afin de demeurer en santé et ainsi rester apte à vous déplacer : mangez sainement, bougez, respectez votre médication et consultez régulièrement votre médecin.

Le transport collectif demande un peu de planification. Demeurez actif cognitivement : lecture, jeux, nouveaux apprentissages.

Informez-vous sur les alternatives à la conduite qui existent à proximité : transport collectif, covoiturage, auto-partage, service d'accompagnement. Discutez avec vos proches de vos besoins en termes de déplacements afin de les impliquer. Différentes solutions existent lorsqu'il n'y a pas de services publics de transport : co-voiturage entre voisins, déplacement en groupe pour se rendre à une activité, etc..

Promouvoir l'expérience du transport en commun auprès de ses pairs

Mme Nicole Couture utilise le transport en commun depuis plusieurs années. Elle transmet ses connaissances à des personnes âgées de son entourage afin que ces dernières deviennent plus habiles et à l'aise avec l'utilisation du transport collectif. L'implication faisant partie de sa vie depuis l'enfance, son engagement a un impact réel sur la santé en favorisant le maintien de l'autonomie et en brisant l'isolement. Mme Couture inspire d'ailleurs un projet de parrainage en transport collectif propulsé par l'Accorderie des monts et des lacs.



Rôle de la santé publique

Les acteurs de santé publique soutiennent les communautés et les partenaires dans l'identification des pistes d'action prometteuses et les accompagnent à la mise en œuvre, par exemple en s'impliquant au sein d'un comité de pilotage d'une politique MADA (Municipalité amie des aînés). La santé publique reconnaît l'importance du transport collectif pour le maintien en santé des communautés.

Vision d'avenir

Des solutions de transport collectif répondent aux besoins diversifiés des personnes âgées, peu importe le milieu de vie.

Le développement du transport collectif se fait avec et pour les personnes âgées.

Impacts sur la santé



Santé physique

- Amélioration de la qualité de l'air : amélioration de la santé respiratoire, diminution des décès prématurés, de l'asthme et du cancer du poumon
- Diminution des blessures dues aux accidents sur les routes



Santé psychologique

- Amélioration de la santé mentale
- Amélioration du sentiment d'appartenance à la communauté



Santé sociale

- Diminution de l'isolement et de la solitude en favorisant la participation
- Diminution de la dépendance à l'automobile
- Meilleur accès aux services de proximité

Pour aller plus loin

- Pour s'inspirer d'initiatives alternatives, telles que l'auto-partage, qui existent dans en Estrie : <https://info.locomotion.app/decouvrir-les-quartiers/sherbrooke>
<https://info.locomotion.app/estrie>
- AmigoExpress met en contact conducteurs et passagers qui désirent faire du covoiturage de longue distance. Plate-forme de covoiturage en ligne : <https://www.amigoexpress.com> et une version locale vient d'être développée : <https://www.amigoexpress.com/local>.
- Les Centres d'action bénévole offrent des services de transport-accompagnement, informez-vous auprès du Centre d'action bénévole de votre région : <https://www.benevoles-estrie.org>.



Les clés d'un quartier favorable à la santé

Un quartier disposant des services et commerces à distance de marche est un milieu de vie complet favorable à la santé des personnes âgées.



Ingrédients

- Choisissez un milieu de vie qui réponde à vos besoins : trottoirs sécuritaires, pistes cyclables accessibles, mobilier urbain tel que des bancs en quantité suffisante, ajoutez des arbres pour augmenter le confort. Demandez à augmenter l'accessibilité et le sentiment de sécurité dans les parcs par l'ajout d'éclairage et du déneigement l'hiver
- Visez un milieu de vie avec une diversité d'offres d'habitation : des logements de qualité, abordables, accessibles et adaptés; et des commerces et services de la vie courante, à distance de marche. Pour les destinations plus éloignées, utilisez les transports collectifs;
- Impliquez-vous dans votre milieu de vie pour en améliorer la qualité de vie.

Portrait

- Les problèmes de transport ou des lieux inaccessibles ont empêché une personne âgée sur six de participer à plus d'activités sociales.
- L'absence d'infrastructures comme les trottoirs et les pistes cyclables limite l'utilisation du transport actif (marche, vélo, etc.) pour une personne âgée sur quatre.



Comment passer à l'action

Informez-vous sur la présence de services essentiels près de votre milieu de vie. Empruntez des voies cyclables et piétonnes entretenues en toute saison pour favoriser un sentiment de sécurité. Choisissez un milieu de vie avec des arbres pour faire de l'ombrage et du mobilier urbain judicieusement disposé tout au long des trottoirs.

Pour un milieu de vie complet, rassemblez-vous : favorisez le lien social et l'engagement communautaire, où chacun a un rôle à jouer. Profitez des parcs et des espaces publics pour nourrir les interactions sociales.

INITIATIVE INSPIRANTE



Longévitalité

Longévitalité

Longévitalité Eastman est une initiative citoyenne qui vise à soutenir l'adoption et le maintien de saines habitudes de vie en misant sur l'alimentation, l'activité physique et la socialisation. Par des activités accessibles, conviviales et participatives, le projet encourage l'engagement citoyen, favorise des changements de comportements durables et renforce les liens sociaux. En mobilisant les participants autour d'expériences positives et collectives, Longévitalité Eastman contribue à prévenir l'isolement, à améliorer le bien-être global et à renforcer le sentiment d'appartenance à la communauté.

www.longevitalite.org

Rôle de la santé publique

La santé publique soutient les municipalités dans l'analyse des caractéristiques du quartier pour identifier leurs forces et leurs défis pour en faire des milieux de vie complets. Elle accompagne les partenaires dans la mise en place des initiatives favorisant le maintien de milieux de vie favorables à la santé.

Vision d'avenir

Les quartiers en Estrie se transforment et deviennent des milieux de vie complets, favorisant le transport actif et sécuritaire.

Les espaces sociaux au cœur des milieux de vie complets créent des connexions et les personnes âgées s'y sentent entourées et épanouies.

Impacts sur la santé



Santé physique

(par l'aménagement urbain sécuritaire)

- Amélioration de l'état de santé général
- Diminution des maladies chroniques
- Amélioration de la qualité du sommeil
- Réduction des blessures et des traumatismes routiers



Santé cognitive

- Amélioration des fonctions cognitives par la participation sociale



Santé psychologique

- Diminution du stress, de la dépression et de l'anxiété
- Amélioration du sentiment de bien-être



Santé sociale

- Augmentation des interactions sociales
- Diminution de l'isolement et de la solitude
- Augmentation du sentiment d'appartenance
- Favorisation de l'autonomie

Pour aller plus loin

- Pour s'informer : [INSPQ, Opus no 9 - Des lieux pour vieillir en bonne santé, avril 2022.](#)
- Pour s'informer sur les milieux de vie complets favorisant le vieillissement actif : webinar de l'organisation Vivre en Ville Vieillessement actif : quelle vie sans voiture? : https://www.youtube.com/watch?v=C9sR_n4Znkl Et le document : [Des milieux de vie pour toute la vie.](#)
- Pour comprendre les défis du vieillissement en aménagement : Vivre en ville : [Défis du vieillissement en aménagement.](#)
- Pour écouter comment notre milieu de vie influence notre santé, référez-vous à Luci, Balado : La force de l'âge : [épisode 19 - L'urbanisme.](#)



Un logement favorable à la santé pour vieillir dans sa communauté

Vivre dans un logement abordable et sain : un élément important du maintien de la santé.



Ingrédients

- Renseignez-vous pour planifier une transition de milieu de vie, si nécessaire;
- Inspirez-vous de ce qui se fait comme projets d'habitation innovants, par exemple le co-habitat ou les COOP d'habitation;
- Maintenez un réseau social et une participation sociale active pour garder contact avec la communauté;
- Adaptez votre logement pour favoriser le maintien dans votre domicile. S'il y a des rénovations, pensez à des modules qui s'adaptent en cas d'éventuelles limitations.

Le design universel consiste à aménager des lieux qui tiennent compte des besoins de tous, incluant les personnes ayant des limitations fonctionnelles.

Portrait

- Neuf personnes âgées sur 10 vivent en ménage privé.
- Il y a plus de personnes âgées qui vivent dans un logement dont elles ou un proche sont propriétaires que dans un logement loué.
- En Estrie, moins de 1 % des ménages sont multigénérationnels.
- Au Canada, environ un enfant sur 10 âgé de 0 à 14 ans vit chez un grand-parent. C'est une augmentation depuis les 20 dernières années.



Comment passer à l'action

Informez-vous sur les projets de logement communautaire dans la région. Réfléchissez aux endroits possibles où vieillir et où il serait possible de maintenir ou créer un bon réseau d'entraide.

En cas d'augmentation de loyer, renseignez-vous sur vos droits et consultez des organismes de défense des droits, au besoin.

Et si vous en avez envie, impliquez-vous dans des projets qui permettent d'adapter votre propre logement ou celui des autres, à travers les centres d'action bénévole et l'offre de services de menus travaux, par exemple.

Lisez sur la conception universelle, également appelée le design universel.

INITIATIVE INSPIRANTE



Coop ViVE de Sutton

Vivre et Vieillir... Ensemble. Voilà ce qui a inspiré la création, par un groupe d'amis, de la Coopérative d'habitation ViVE en 2019. Un désir de demeurer autonomes, de vivre chez soi aussi longtemps qu'on le souhaite. Un temps précieux consacré aux raisons d'être de ce projet : s'entraider, pouvoir décider soi-même de ses conditions de vie, développer une nouvelle conscience et un autre regard sur le vieillissement, demeurer actifs dans la communauté. Vieillir en célébrant la vie.



Rôle de la santé publique

La santé publique contribue à l'aménagement du territoire et à l'adaptation des milieux pour qu'ils soient sécuritaires, accueillants et qu'ils favorisent l'accès de proximité aux services. Elle promeut des politiques publiques qui favorisent un développement du parc résidentiel inclusif, durable et mixte.

Les équipes collaborent avec les acteurs du logement pour soutenir une mise en commun des ressources et des interventions qui favorisent une diversité de modèles d'habitation.

Impacts sur la santé



Santé physique

- Un logement adapté diminue les risques d'accidents et de chutes
- Un logement avec une bonne qualité de l'air favorise une meilleure santé respiratoire
- Un logement bien isolé et confortable permet de mieux s'adapter aux températures extrêmes



Santé cognitive

- Un accès aux services à distance de marche de son domicile permet une participation sociale, elle-même essentielle à la prévention du déconditionnement cognitif



Santé psychologique

- Des frais de logement qui dépassent 30 % de son revenu font pression sur les ressources financières et causent de l'anxiété
- Les déménagements, surtout non désirés, peuvent apporter de la détresse psychologique



Santé sociale

- Le fait de se sentir bien chez soi favorise le sentiment d'appartenance à son environnement et l'envie d'y contribuer
- Le maintien dans son milieu de vie de choix diminue les risques d'isolement et de solitude

Vision d'avenir

Les options de logements favorables à la santé et adaptés aux besoins, autant en milieu rural qu'urbain, permettent de vieillir dans le lieu de son choix.

Les droits collectifs liés à l'habitation sont connus et respectés.

Pour aller plus loin

- EMiliA - Un outil qui vous accompagne dans vos réflexions ou vos démarches en lien avec votre milieu de vie : <https://outilemilia.ca>.
- La Fédération des coopératives d'habitation de l'Estrie (FCHE) renseigne sur le démarrage d'une coopérative d'habitation. Elle met en lien avec le Groupe de ressources techniques régional, qui accompagne cette aventure : <https://fche.coop>.
- Association québécoise de défense des droits des personnes prérétraités, retraitées et aînées : pour la défense collective des droits des personnes de 50 ans et +, entre autres le droit à un logement abordable et le droit de vieillir chez soi : <https://aqdrsherbrooke.org/>
<https://www.aqdrgranby.org>.
- Pour s'y retrouver quand il s'agit de mieux connaître les lois pertinentes en lien avec le vieillissement, le site d'Éducaloi - logement et famille : <https://educaloi.qc.ca/dossier/aines>.
- Services juridiques en droit du logement (conseils, complétion de formulaires, rédaction, accompagnement) aux personnes aînées locataires de 65 ans et plus qui ne sont pas représentées par l'aide juridique : <https://info-justice.ca/services/info-logement>.



S'adapter aux changements climatiques : l'exemple des vagues de chaleur

Lors des vagues de chaleur extrême, de plus en plus fréquentes avec les changements climatiques, je connais quelles mesures prendre pour agir sur ma santé.



Ingrédients

- **Examinez votre sensibilité à la chaleur : avec le vieillissement normal, la sensibilité à la chaleur augmente, mettant à risque de déshydratation;**
- **Examinez votre capacité à vous refroidir lors d'une vague de chaleur;**
- **Restez en lien avec votre réseau, informez-vous des vagues de chaleur à venir. Offrez ou demandez de l'aide selon vos capacités.**

Portrait

Depuis le début des années 2000, au Canada, les personnes âgées sont plus à risque de décéder durant les chaleurs extrêmes.



Comment passer à l'action

Le milieu de vie influence le pouvoir d'agir et de réagir : la présence de parcs et d'espaces verts, de commerces et de liens avec les voisins sont des éléments protecteurs.

Préparez un plan d'action pour réagir en cas de vague de chaleur : sachez qui appeler en cas de besoin, trouvez un centre commercial climatisé, prenez une douche ou un bain froid pour vous refroidir. Buvez beaucoup d'eau, avant d'avoir soif. Suivez les nouvelles.

Surveillez la température de votre logement et planifiez les actions à entreprendre : en été, le confort est présent avec une température intérieure se situant entre 24 et 26,5°C. Si la température dépasse les 26,5°C, sortez pour vous rafraîchir; si elle dépasse les 31°C, cela représente un danger.

Si vous en avez envie, impliquez-vous pour soutenir la transition socio-climatique. Cela signifie s'engager pour diminuer ses émissions de gaz à effet de serre et faire partie des efforts pour contrer les changements climatiques.

Adoptez un mode de vie moins énergivore et actif : utilisez moins la voiture, marchez lorsque possible ou utilisez le transport collectif, adoptez une alimentation plus végétale.

Projet thermomètre

En collaboration avec le Conseil régional de l'environnement de l'Estrie et le Réseau d'éclaireurs, une trousse, composée d'un carton informatif et d'un thermomètre, est remise par des bénévoles ou des intervenants à des personnes âgées ou atteintes de maladies chroniques ou de troubles de santé mentale, qui vivent seules ou qui sont plus isolées. Ces outils ont pour objectif de les aider à déterminer les moments où la température intérieure représente un danger pour elles et les orientent vers des moyens pour se protéger de la chaleur.

Pour consulter la boîte à outils chaleur : <https://www.santeestrie.qc.ca/soins-services/conseils-sante/environnement-sains-securitaires/chaleur-extreme/municipalites>

Vision d'avenir

Chaque personne âgée sait affronter les défis liés aux changements climatiques avec dignité, notamment grâce au soutien social actif lors des vagues de chaleur accablante.

La capacité à rejoindre les personnes isolées et vulnérables à la chaleur extrême est élevée avant, pendant et après les épisodes.

Les personnes âgées estriennes se reconnaissent dans les initiatives de lutte aux changements climatiques et s'y impliquent dans un esprit de solidarité intergénérationnelle.

Impacts sur la santé



Santé physique

- Diminution des impacts liés à la chaleur comme les épuisements, les coups de chaleur et les décès
- Amélioration de la reconnaissance des signes d'un épuisement par la chaleur



Santé psychologique

- Diminution de l'anxiété et de la peur de l'inconnu en lien avec les événements météorologiques



Santé sociale

- Renforcement du lien social pour faire face aux imprévus

Rôle de la santé publique

L'équipe de santé publique accompagne et collabore avec les milieux pour promouvoir les bonnes pratiques pour l'adaptation aux changements climatiques et favoriser la résilience des milieux de vie et des populations face aux aléas climatiques.

Pour aller plus loin

- Chaque petit pas compte. Gestes quotidiens pour le climat : éviter le gaspillage alimentaire, composter, acheter local, s'engager dans sa communauté. Pour des détails sur les gestes ayant un impact, visitez ce lien : <https://www.quebec.ca/gouvernement/politiques-orientations-plan-economie-verte/actions-lutter-contre-changements-climatiques/comprendre-changements-climatiques/gestes-quotidien>.
- Pour savoir comment se préparer à une vague de chaleur : <https://www.quebec.ca/securite-situations-urgence/urgences-sinistres-risques-naturels/quoi-faire-avant-pendant-apres-urgence-sinistre/chaleur-extreme>.
- Pour connaître les effets de la chaleur sur la santé : <https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/sante-et-environnement/effets-de-la-chaleur-accablante-et-extreme-sur-la-sante>.



Les accompagnements

*Les parcours de vie
et les transitions*



Préparer
les transitions
de vie



Diminuer les
inégalités sociales
de santé



Lutter contre
l'isolement
social



Favoriser
sa santé
mentale



Préparer les transitions de vie

Les transitions de vie : éléments déterminants du vieillissement.

De multiples transitions sont vécues : retraite, déménagement, deuil, devenir un proche aidant, perdre l'autonomie. S'y préparer aide au bien-être et à la résilience.



Ingrédients

- **Planifiez les moments de transition pour mieux vous adapter aux changements et maintenir une participation à la communauté;**
- **Préparez-vous bien aux transitions, car cela permet de conserver votre autonomie plus longtemps;**
- **Maintenez ou créez une routine de vie agréable pour favoriser votre santé : loisirs, bien-être, liens sociaux.**



Comment passer à l'action

Pour mieux vivre les changements à venir, entourez-vous et acceptez l'aide. Informez-vous sur les services existants dans votre communauté. Maintenez ou créez de nouveaux liens avec des personnes et leur communauté. Soyez indulgent : il est normal de vivre un mélange d'émotions liées aux différentes transitions de vie vécues telles qu'un déménagement, devenir proche aidant ou vivre un deuil.

Créez une routine de vie agréable en priorisant ce qui fait du bien : voir des amis, faire une marche, s'inscrire à une activité, participer à une conférence pour s'informer. Pour plus de bien-être, assurez-vous de bien manger et de bougez régulièrement.

Pensez plus tôt à plus tard

Pensez plus tôt à plus tard offre l'occasion de réfléchir et de s'informer autour du thème du vieillissement afin de faciliter l'adaptation à toutes les étapes, du second projet de vie à la fin de vie. En plus d'offrir des conférences, des ateliers et de l'information, le programme *Pensez plus tôt à plus tard* a fait l'objet de trois saisons d'émissions diffusées sur MATv Sherbrooke et disponibles en ligne à <https://www.pensezplustot.org/>.

PENSEZ
PLUS TÔT
À PLUS TARD



AQDR

Sherbrooke et région

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE
DÉFENSE DES DROITS DES PERSONNES
PRÉRETRAITÉES, RETRAITÉES ET AÎNÉES

Rôle de la santé publique

La santé publique soutient la création de milieux de vie bienveillants, inclusifs et positifs pour la population aînée, accentuant ainsi les capacités d'adaptation individuelles permettant de vivre les transitions propres au vieillissement. Les acteurs locaux soutiennent différentes instances et politiques qui favorisent un meilleur vécu des transitions liées au vieillissement.

Vision d'avenir

La résilience des personnes aînées estriennes leur permet de vivre des transitions de vie avec dignité et confiance.

Le réseau de soutien communautaire et les ressources accessibles renforcent le comment passer à l'action aux transitions de vie importantes.

Impacts sur la santé



Santé physique

- Diminution de l'utilisation de médication



Santé cognitive

- Amélioration de la mémoire et de la concentration
- Atténuation des risques de démence



Santé psychologique

- Amélioration du sentiment de contrôle et de l'indépendance



Santé sociale

- Diminution de l'isolement
- Contribution au prolongement de l'autonomie

Pour aller plus loin

- Parce que la retraite se prépare autrement que financièrement : La retraite : une transition de vie à planifier, un court feuillet explicatif sur les émotions liées aux changements et les actions à entreprendre. <https://resilienceaineemtl.ca/wp-content/uploads/2023/10/Feuillet-1-La-retraite-une-transition-de-vie-a-planifier.pdf>.
- Des informations claires sur différents thèmes. Que vous pensiez à la retraite, que vous y soyez déjà ou que vous y soyez depuis plusieurs années, vous pouvez choisir ce que vous souhaitez vivre. Des informations, des émissions, des conférences et des ateliers pour guider la réflexion et la planification. Pour demeurer acteur de notre vie : AQDR Shebrooke et région : <https://www.pensezplustot.org>.
- Pour s'informer sur différents sujets : de comment passer à l'action à la retraite à la vie active de retraité : <https://www.fadoq.ca/estrie>.
- Pour vous accompagner dans votre réflexion tout en explorant différentes thématiques (rêves et aspirations, situation financière, autonomie, conversation avec l'entourage, etc.) : EMiliA - Explorer son Milieu de vie Aîné aujourd'hui et pour l'avenir. <https://outilemilia.ca>.



Diminuer les inégalités sociales de santé

L'état de santé des personnes âgées est le résultat des conditions de la vie dans lesquelles elles sont nées, ont grandi, ont appris, ont travaillé, ont vécu et ont vieilli.

Une inégalité sociale de santé est une différence dans un état de santé qui est évitable et injuste. Cette différence est souvent liée au statut social ou économique. Par exemple, une personne hospitalisée pour un asthme lié à un logement insalubre vit une iniquité sociale de santé liée à ses conditions de vie matérielles.



Ingrédients

- **Favorisez la participation de tous et toutes. La discrimination engendre les inégalités;**
- **Travaillez ensemble pour que personne ne soit laissé de côté. Ce sont les décisions politiques en matière de redistribution de la richesse, de protection sociale, d'éducation, de logement, de transport, d'accès aux services, etc., qui influencent le plus la santé;**
- **Contribuez à améliorer la qualité de vie dans votre communauté, car chaque geste compte : prendre des nouvelles d'un ami, assister à un conseil municipal, etc.**

Portrait

- Les personnes âgées défavorisées sont proportionnellement plus nombreuses à présenter un niveau élevé de détresse psychologique que les personnes âgées favorisées.
- Les personnes provenant de milieux favorisés vivent cinq années et demie de plus que celles de milieux défavorisés.
- À 65 ans, les personnes issues des milieux favorisés peuvent espérer vivre environ trois années de plus que celles des milieux défavorisés.



Comment passer à l'action

Évitez de juger les autres. Intéressez-vous aux autres et ouvrez-vous à leurs réalités en vous rappelant que tout le monde n'a pas accès aux mêmes ressources et aux mêmes opportunités.

Entraidez-vous : offrez du covoiturage, faites connaître des services pouvant aider les personnes âgées de votre entourage, invitez une personne vivant de l'isolement à participer à une activité.

Impliquez-vous dans la communauté : participez à la popote roulante, soutenez un projet de coopérative d'habitation, soyez bénévole lors d'activités communautaires.

Militez pour améliorer les conditions de vie : informez-vous sur les idées des partis politiques et votez lors des élections municipales, provinciales et fédérales. Signez des pétitions, participez à des manifestations, assistez aux rencontres du conseil municipal.

INITIATIVE INSPIRANTE

La Maison Josette

À Sherbrooke, face à la montée de l'itinérance et de ses multiples visages, le comité hébergement-logement de la Table itinérance Sherbrooke a mis l'expertise de ses membres à profit pour réfléchir à un projet de maisons de chambres destinées aux personnes âgées en perte d'autonomie qui n'arrivent pas à s'intégrer dans les RPA à cause de leur parcours de vie dans la rue. Portée par le Partage St-François, cette initiative sollicite la contribution de plusieurs partenaires multisectoriels (organismes communautaires et instances publiques), dont la direction du soutien à domicile du CIUSSS de l'Estrie – CHUS. La Maison Josette offrira non seulement un milieu de vie adéquat, mais permettra de donner des soins adaptés aux personnes dont le vieillissement s'est accéléré à cause des conséquences de l'itinérance sur leur santé. Elle améliorera grandement leur qualité de vie.





Rôle de la santé publique

La santé publique collabore à améliorer les conditions de vie, en soutenant des initiatives liées au logement, à la sécurité alimentaire et au transport; en accompagnant les entreprises afin de rendre les milieux de travail plus sécuritaires; etc.

Elle offre des services de prévention en collaboration avec des organismes communautaires afin de rejoindre des groupes de population qui accèdent difficilement aux services traditionnels.

Elle accompagne les écoles et les municipalités afin d'améliorer les milieux de vie. Elle sensibilise les décideurs et décideuses. L'équipe d'organisation communautaire soutient le développement des communautés.

Impacts sur la santé

La lutte contre les inégalités sociales de santé améliore la santé de toute la population, en plus de celle des groupes ciblés.



Santé physique

- Amélioration de l'espérance de vie et de l'espérance de vie en bonne santé (diminution de l'écart entre les personnes plus favorisées et moins favorisées)
- Préservation de l'autonomie



Santé cognitive

- Diminution du déclin cognitif par l'amélioration des conditions de vie
- Maintien de la réserve cognitive et d'un cerveau en santé par l'accès à des activités stimulantes



Santé psychologique

- Diminution du stress
- Diminution de la stigmatisation



Santé sociale

- Augmentation de la cohésion sociale

Vision d'avenir

Les initiatives et programmes en place diminuent les barrières socio-économiques auxquelles font face les personnes vieillissantes.

Autonomie et dignité pour tous sont au cœur de la société qui vieillit et vise un bien-être tout au long de la vie.

Pour aller plus loin

- Une courte vidéo pour comprendre les impacts des inégalités sociales de santé : <https://www.youtube.com/watch?v=l9IHDRNNXo&feature=youtu.be3>.
- Des outils et des capsules vidéos pour combattre les idées fausses sur la pauvreté. Vous y trouverez des outils pour combattre les préjugés envers les personnes en situation de pauvreté : [Combattre les idées fausses sur la pauvreté | ATD Quart Monde Canada](#).
- Pour écouter une entrevue réalisée sur les ondes de Radio-Canada Estrie sur les inégalités sociales de santé : <https://ici.radio-canada.ca/ohdio/premiere/emissions/vivement-le-retour/segments/rattrapage/2206238/inegalites-sociales-sur-sante-avec-laetitia-satilmis-et-myrtho-ouellette>.
- Informez-vous auprès de l'Association québécoise de défense des droits des personnes âgées, retraitées et préretraitées (AQDR) : [AQDR | Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées](#)
 - Memphrémagog : [Memphrémagog | AQDR](#)
 - Sherbrooke et région : [Sherbrooke et région | AQDR](#)
 - Granby : [Granby | AQDR](#)



Lutter contre l'isolement social

*Briser l'isolement pour vieillir en santé :
miser sur soi et la communauté.*



Ingrédients

- **L'isolement social a un impact significatif sur la qualité de vie et l'espérance de vie;**
- **Demeurez actif et en lien avec des personnes de votre entourage pour prévenir l'isolement;**
- **Maintenez de saines habitudes de vie : repas réguliers, liens sociaux, activités physiques régulières, etc.**

Portrait

- En Estrie, les personnes âgées présentant un niveau élevé de détresse psychologique sont plus nombreuses à ressentir de la solitude que celles présentant un niveau faible ou moyen de détresse.
- En 2020-2021, environ une personne âgée sur 10 était insatisfaite de sa vie sociale. C'est une augmentation par rapport à 2014-2015.



Comment passer à l'action

L'isolement social a de multiples causes. Sortir de l'isolement social implique beaucoup plus qu'une seule question de volonté. Des événements de vie tels que devenir proche aidant, vivre un deuil ou un déménagement peuvent mener vers l'isolement.

Identifiez les causes de l'isolement autour de vous : manque d'accès à des services de proximité ou à des transports et à des offres d'activités non adaptées. Demandez ou offrez du soutien pour briser ces barrières : à vos proches ou à un organisme communautaire.

Repérez des personnes de votre entourage, agissez comme acteur de changement en créant un lien avec un voisin isolé, par exemple.

Identifiez les solutions sur lesquelles vous avez un pouvoir : informez-vous et partagez l'information, favorisez une image juste et positive du vieillissement et intégrez votre milieu de vie.



Briser l'isolement

L'Association des Townshippers organise des activités d'éducation et de promotion de la santé destinées aux personnes âgées d'expression anglaise de l'Estrie par l'organisation et l'animation de six centres d'activités sur le territoire. Le programme Initiative pour le bien-être des aînés (Senior Wellness Initiative) favorise la connexion sociale et contribue au bien-être de cette population en brisant l'isolement des personnes âgées d'expression anglaise.

Pour en connaître davantage, contactez-nous à hello@townshipper.org.



Vision d'avenir

La solidarité en Estrie transforme l'isolement en opportunités de nouvelles rencontres et d'entraide.

Des acteurs de la communauté travaillent en proximité pour aider à briser l'isolement.

Les personnes isolées identifient des moyens de reconnecter grâce à des initiatives de proximité dans leur milieu de vie.

Impacts sur la santé



Santé physique

- Diminution du risque de mortalité chez les personnes ayant peu d'interactions sociales ou des interactions de mauvaise qualité
- Diminution du risque de maladie cardiovasculaire
- Diminue le nombre de chutes
- Maintien de meilleures habitudes de vie : meilleure alimentation, plus haut niveau d'activité physique et usage plus modéré de l'alcool et du tabac



Santé cognitive

- Prévention des impacts négatifs sur la santé cognitive



Santé psychologique

- Amélioration du sentiment de bien-être et de la qualité de vie
- Atténuation du stress, de l'anxiété, ou de la dépression liée à l'isolement social
- Amélioration du sentiment de bien-être, ce qui donne davantage de sens



Santé sociale

- Diminution des risques de vivre de la maltraitance
- Reconnaissance d'une contribution à sa juste valeur à la société

Rôle de la santé publique

L'équipe de santé publique sensibilise et forme aux bonnes pratiques agissant sur les conditions de vie des personnes âgées, par exemple via de la formation. Elle accompagne des organisations dans la mise sur pied de projets structurants et visant la création d'environnements favorables à la santé. Cela favorise une réduction de l'isolement.

Les organisateurs communautaires soutiennent la mise en œuvre de projets favorisant la participation sociale et pouvant briser l'isolement, par exemple en soutenant une table de concertation des aînés.

Pour aller plus loin

- Les Centres d'action bénévole (CAB) peuvent offrir plusieurs activités ou services sur l'ensemble du territoire tels que l'accompagnement-transport, les visites amicales ou la popote roulante. Trouvez un centre d'action bénévole près de chez vous : <https://www.benevoles-estrie.org/>.
- Les organismes Les petits frères offrent des activités et du soutien pour briser l'isolement des personnes de 75 ans et plus : <https://petitsfreres.ca/trouver-une-region/sherbrooke/>
<https://petitsfreres.ca/trouver-une-region/granby/>.



Favoriser sa santé mentale

La santé mentale, c'est prendre soin de son équilibre au quotidien : ses émotions, ses relations et ses habitudes de vie.



Ingrédients

- **Prenez soin de votre santé mentale comme de votre santé physique** (repos, écoute de soi, connaître ses limites);
- **Multipliez les occasions de connexion sociale** : parler à un proche, participer à une activité ou voir du monde;
- **Maintenez de saines habitudes de vie** : manger de façon équilibrée, bouger un peu chaque jour ou garder une routine;
- **Reconnaissez l'importance des moments vécus** : deuil, stress, perte d'autonomie ou grands changements.

Portrait

- Les personnes âgées insatisfaites de leur vie sociale sont plus nombreuses à présenter un niveau de détresse psychologique élevé.
- Environ trois personnes âgées sur quatre perçoivent leur santé mentale comme très bonne ou excellente.
- Les personnes âgées qui participent à des activités sociales au moins une fois par semaine sont plus nombreuses à avoir une santé mentale positive optimale.



Comment passer à l'action

Demeurez en lien avec vos proches et votre communauté pour cultiver votre sentiment d'appartenance. Prenez le temps de parler à un ami, de sortir ou de participer à une activité. Maintenez une pratique spirituelle ou religieuse pour plus d'effets.

Mangez régulièrement, bougez souvent et reposez-vous suffisamment. Pratiquez une activité qui fait du bien afin de maintenir une bonne santé mentale. Connectez-vous à la nature qui vous entoure en allant vous asseoir sur un banc de parc ou par une marche en forêt, par exemple. Répétez aussi souvent que possible.

Trouvez une personne de confiance qui peut vous soutenir lors de périodes plus difficiles. Prenez la médication prescrite ou parlez-en avec votre médecin. Au besoin, allez vers les ressources de la communauté.

INITIATIVE INSPIRANTE



L'atelier Men's Shed de Lac-Brome

L'atelier Men's Shed de Lac-Brome : un lieu pour briser l'isolement des hommes, fabriquer un tissu social et reconnaître la valeur des hommes aînés d'une communauté. Organisé et géré par des bénévoles, ce lieu de rencontres se construit en fonction des besoins de la communauté.

L'association est impliquée au sein de sa communauté : repères, cafés, projets avec le jardin de l'école et réaménagement pour rendre les lieux accessibles aux personnes aînées.

<https://www.facebook.com/lacbromemensshed>

Vision d'avenir

La société accorde sa juste importance à la santé mentale de la population âgée, multipliant les occasions de soutien et diminuant la détresse psychologique vécue.

Le filet social en place soutient et reconnaît les transitions vécues par les personnes âgées. Cela favorise une saine résilience, par exemple lors d'une perte d'autonomie.

Impacts sur la santé



Santé physique

- Amélioration de la condition physique globale
- Augmentation de l'énergie



Santé cognitive

- Favorisation de la concentration
- Atténuation des risques de troubles neurocognitifs
- Maintien des capacités cognitives



Santé psychologique

- Renforcement de l'estime de soi
- Augmentation du sentiment de bien-être



Santé sociale

- Diminution de l'isolement
- Amélioration des relations
- Renforcement du sentiment d'appartenance (par la connexion sociale)

Rôle de la santé publique

La santé publique accompagne et soutient les collectivités dans la mise en place des ingrédients essentiels à une bonne santé mentale dans le processus de vieillissement : par des ateliers, du transfert de connaissances, du soutien à la réalisation d'initiatives et en sensibilisant à l'importance de reconnaître l'ensemble des facettes de la santé.

Pour aller plus loin

- **Besoin d'aide maintenant?**
1 866 APPELLE (1-866-277-3553) - Soutien en cas de détresse 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7;
811 option 2 - Professionnel en intervention psychosocial disponible 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 pour obtenir du soutien en cas de problème psychosocial.
- **Mouvement santé mentale Québec** : idées simples et accessibles pour prendre soin de soi (p. ex. : exercices de respiration, façon de demander de l'aide ou activités quotidiennes pour se recentrer) : <https://mouvementsmq.ca>.
- **Le centre d'études sur le stress humain** : un site complet pour comprendre le stress et pour trouver des outils concrets pour reconnaître et gérer le stress : <https://stresshumain.ca>.
- **Au cœur des familles agricoles** : un réseau d'aide pour les producteurs et productrices agricoles qui offre du soutien psychosocial gratuit : <https://acfareseaux.qc.ca>.
- **Prenez soin de votre santé mentale à l'aide d'applications mobiles** : exercices guidés, suivi de l'humeur, méditation; des moyens au bout des doigts et fiables : <https://www.appsantementale.ca>.



Les desserts

*Les touches finales
pour rester connecté*



Le travail comme
facteur favorisant la
santé de la personne
vieillissante



Favoriser
l'inclusion
numérique



Le travail comme facteur favorisant la santé de la personne vieillissante

Retraite : à quel âge?
Continuer à travailler après la retraite?
Bénévolat? Et si le travail était une façon de rester en santé? Qu'est-ce qui change en vieillissant?



Ingrédients

Le travail comporte certes certains risques pour la santé : risque de blessures, épuisement, maladies professionnelles, etc.

Toutefois, le travail peut aussi être une excellente façon de préserver ou améliorer sa santé! Voici une liste d'ingrédients pour maximiser le potentiel de santé du travail :

- Occupez un type de travail ou trouvez un second projet de vie qui vous convient (salarié, bénévole, travailleur autonome, etc.);
- Occupez un type de travail avec des conditions et des horaires de travail flexibles;
- Occupez un type de travail avec des tâches variées et stimulantes;
- Ayez une participation sociale qui donne un sens à votre travail, avec des contacts humains;
- Travaillez dans un milieu doté d'une bonne culture de prévention en santé et sécurité au travail.



Comment passer à l'action

Identifiez vos propres besoins ou contraintes en lien avec d'autres sphères de votre vie (p. ex. : temps dédié à garder les petits-enfants, proche-aidance, enjeux de santé, situation financière, etc.). Communiquez vos préférences à votre milieu de travail afin d'explorer les possibilités d'adaptation des conditions de travail.

Dosez bien votre travail. Évitez les heures supplémentaires et favorisez les horaires stables.

Nourrissez votre cerveau : impliquez-vous dans les résolutions de problèmes. Participez aux prises de décision.

Mettez à profit votre expérience. Partagez votre savoir, il est riche!

Certains travailleurs expérimentés doivent continuer à travailler par obligation financière; cette situation augmente les risques pour la santé. Si c'est votre cas :

- Informez-vous de vos droits en tant que travailleurs auprès d'Éducaloi, de votre syndicat ou de la CNESST;
- Plusieurs organismes peuvent vous aider (aide à l'emploi, logement, budget, aide alimentaire, etc.).

INITIATIVE INSPIRANTE

Un guide pour l'intégration des personnes retraitées dans les équipes de travail

Une recherche-action a exploré comment favoriser l'accueil, l'intégration et la rétention des personnes retraitées dans les milieux de travail. Le projet a mené à la publication d'un outil pratique destiné autant aux gestionnaires d'organisations qu'aux travailleurs expérimentés : [Guide pratique sur l'intégration des personnes retraitées dans les équipes de travail multigénérationnelles](#). Vous y trouvez de nombreux conseils pour assurer une expérience réussie, autant pour la personne qui retourne au travail que pour les gestionnaires et l'équipe qui l'accueille. Trois organisations de l'Estrie (la Ville de Sherbrooke, BRP – Bombardier Produits Récréatifs et le CIUSSS de l'Estrie – CHUS) ont été parties prenantes des travaux dirigés par Julie Béliveau, professeure à l'École de gestion de l'Université de Sherbrooke.

« C'était comme une bénédiction de ravoir la personne retraitée dans notre équipe en raison de son bagage d'expérience. »
(Un membre de l'équipe)

Portrait

Chez la population de 65 ans et plus :

- 11,4 % ont un travail rémunéré, dont la moitié à temps partiel.
- 1 personne sur 3 effectue du bénévolat au moins une fois par mois.

Les travailleurs expérimentés optent davantage pour le statut de travailleur autonome que les jeunes :

- Moins de 40 ans : 1 travailleur sur 13 est travailleur autonome.
- 50 ans et plus : 1 travailleur sur 5 est travailleur autonome.

Rôle de la santé publique

L'équipe de santé au travail visite et soutient les milieux de travail de la région dans l'élaboration des programmes de prévention des risques pour la santé physique et psychologique des travailleurs. Cette équipe comprend notamment des hygiénistes du travail, infirmières, médecins, ergonomes, techniciens en hygiène du travail, etc.

Impacts sur la santé



Santé physique

- Augmentation de l'espérance de vie
- Maintien de la forme physique
- Meilleures habitudes de vie



Santé cognitive

- Maintien de la réserve cognitive
- Prévention des troubles neurocognitifs



Santé psychologique

- Meilleure estime de soi
- Meilleur sentiment d'accomplissement



Santé sociale

- Diminution de l'isolement
- Diminution de l'âgisme
- Amélioration du revenu



Vision d'avenir

Les travailleurs expérimentés estriens ont un pouvoir décisionnel concernant le travail, que ce soit dans l'adaptation des conditions travail ou de simplement choisir de continuer à travailler ou non.

Les milieux de travail en Estrie renforcent une solidarité intergénérationnelle au service du partage d'expertise, avec des conditions apportant des bienfaits dans toutes les sphères de la santé.

Pour aller plus loin

- Travailler au-delà de l'âge de la retraite : est-ce que ça vaut le coût?
- Le programme Initiative ciblée pour les travailleurs expérimentés, pour la réinsertion en emploi des travailleurs de 50 ans et plus, est offert par les organismes suivants :
 - Service externe de main-d'oeuvre de Granby et région (MRC de Brome-Missisquoi et Haute-Yamaska).
 - Orientation Travail (reste de l'Estrie);
- Le travail après 50 ans : actions et préoccupations du Réseau FADOQ (2018).





Favoriser l'inclusion numérique

Pourquoi et comment favoriser l'accès à l'information numérique sans âgisme?



Ingrédients

- **Reconnaissez la diversité des profils et des besoins : variabilité des compétences numériques, des usages et des intérêts;**
- **Utilisez les bibliothèques ou les centres communautaires pour explorer l'univers numérique dans un cadre sécurisant et bienveillant;**
- **Demandez de l'accompagnement dans l'apprentissage et l'utilisation des outils numériques : rendez-vous médicaux, soins de santé, communications avec les proches;**
- **Impliquez vos proches en les sensibilisant au rôle d'accompagnement qu'ils peuvent avoir et à vos besoins numériques.**

Portrait

- Environ sept personnes âgées sur dix pensent que les technologies aident à briser l'isolement social.
- Environ deux personnes âgées sur trois ont une expérience positive avec les technologies numériques.



Comment passer à l'action

Encouragez et soyez encouragé à apprendre sur les technologies numériques si cela vous parle.

Gagnez de l'aisance dans l'utilisation des outils technologiques. Grâce à cette aisance, trouvez un meilleur accès et une meilleure compréhension de l'information.

Informez-vous au sujet de ce qui est offert comme soutien, par exemple des ateliers de formation sur l'utilisation d'appareils numériques ou sur le repérage de sites fiables.

Au besoin, trouvez de l'aide pour accéder aux informations et aux technologies. Si vous en avez le pouvoir, militez pour un accès juste et équitable aux technologies et aux informations.

INITIATIVE INSPIRANTE

Soutien informatique adapté à domicile

L'Association québécoise de défense des droits des personnes préretraitées, retraitées et aînées (AQDR) de Memphrémagog offre du soutien informatique adapté aux besoins individuels. En effet, ses membres peuvent bénéficier d'un bloc de trois heures d'accompagnement-conseil et il est même possible pour la ressource de se déplacer à domicile pour donner ce service.

[Nos services pour venir en aide aux retraités | AQDR Memphrémagog](#)





Rôle de la santé publique

L'équipe de santé publique soutient les acteurs de la communauté dans la création d'environnements inclusifs favorisant un vieillissement en santé. Elle est impliquée dans la sensibilisation à l'importance de l'accès à l'information pour toute personne citoyenne.

Elle travaille aussi à rendre ses publications et services plus accessibles.

Impacts sur la santé de l'inclusion numérique



Santé physique

- Meilleur accès aux soins et services



Santé cognitive

- Augmentation de l'accès à des applications favorisant l'engagement cognitif, et donc le maintien de la réserve cognitive



Santé psychologique

- Protection au niveau de la cybersécurité et de la confidentialité
- Augmentation du sentiment d'inclusion dans la communauté



Santé sociale

- Protection contre l'isolement social
- Renforcement de la participation sociale
- Diminution des inégalités sociales de santé



Vision d'avenir

La technologie devient un levier pour l'inclusion et la santé des personnes âgées grâce aux efforts d'adaptation et d'accompagnement numérique.

Des alternatives au numérique pour améliorer l'accès à l'information continuent d'exister : les organismes communautaires, le réseau public, les citoyens, les milieux privés, tous sont conscients des enjeux d'une trop grande fracture numérique.

Pour aller plus loin

- Le guichet multiservice de Services Québec : <https://www.quebec.ca/services-quebec> constitue une porte d'entrée qui permet un accès simplifié aux services publics pour les citoyens.
- Informez-vous auprès du Centre d'action bénévole de votre région ou encore de la bibliothèque municipale pour connaître les opportunités d'accès autour de vous : <https://www.benevoles-estrie.org>.
- Le guide Programmes et services pour les aînés : <https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/personnes-agees/services-programmes-pour-les-aines>
- Portrait des personnes âgées connectées au Québec (2023) : <https://transformation-numerique.ulaval.ca/wp-content/uploads/2024/05/netendances2023-portrait-des-personnes-aines-connectees.pdf>.



Conclusion

En conclusion, la vingtaine de recettes pour un vieillissement en santé promettent au cuisinier un repas savoureux et la réalisation graduelle des visions d'avenir d'une société où vieillir est synonyme d'autonomie, de dignité et d'innovation. Autant d'initiatives inspirantes de la région estrienne auront été mises en valeur à travers ce livre qui continuera d'inspirer longtemps.

Chaque fiche nous rappelle que les ingrédients sont diversifiés et qu'ils peuvent s'adapter aux besoins d'une communauté donnée. Le rôle clé des saines habitudes de vie, et d'avoir des milieux de vie qui les valorisent, est mis en lumière tout au long de ce rapport. L'importance d'une saine alimentation, de l'accès à des aliments de qualité et de l'activité physique (exercices d'équilibre, de force musculaire et d'aérobic) est rappelée. Le besoin humain de connecter socialement, la santé mentale, la participation citoyenne et la lutte contre les pensées âgistes et les inégalités sociales de santé sont mis en valeur.

Pour mélanger solidarité et inclusion, comme en cuisine, de nombreux acteurs devront travailler ensemble : citoyens, partenaires communautaires, acteurs du réseau de la santé, décideurs, etc. Nous sommes tous concernés par la création de milieux qui soutiennent la qualité de vie et le processus de vieillissement. Le vieillissement est inéluctable, il fait partie de la vie, et nous avons la responsabilité sociale de le réaliser ensemble. Donnons la parole et écoutons réellement le riche savoir et l'expérience de vie des personnes âgées estriennes. Reconnaissons leur pouvoir d'agir, et surtout, leur réel apport au développement social et économique. Partageons les savoir-faire pour ajuster l'assaisonnement, et les résultats seront au menu.

En Estrie, la volonté de continuer à mijoter l'innovation au service de la communauté permet à chaque personne un potentiel d'agir sur son propre bien-être pour savourer pleinement la vie.



Méthodologie du rapport de la directrice



Méthodologie du rapport de la directrice

Rédaction du rapport

Ce rapport a été rédigé par une équipe composée de professionnelles et du médecin portant le mandat du vieillissement en santé, en collaboration avec des professionnel(le)s de santé publique, choisis pour leur expertise sur les thématiques développées. Son élaboration s'est faite de manière itérative, permettant l'intégration de nouvelles idées en cours de processus. Plusieurs acteurs de santé publique et partenaires ont été consultés pour obtenir une liste de thèmes à aborder dans les recettes. Puis, différentes étapes ont marqué la rédaction. Un gabarit a été élaboré et une équipe de rédaction a été formée. Un atelier a été réalisé avec les organisateurs(-trices) communautaires et les conseillères en promotion de la santé afin de récolter des idées d'initiatives inspirantes dans la région. Aussi, deux étapes de relecture, une par l'équipe de santé publique, et l'autre par des citoyens et partenaires externes, ont permis d'améliorer le format et le contenu des fiches.

Processus d'identification des initiatives inspirantes

Tout au long du rapport, des initiatives inspirantes régionales par thème ont été présentées. Elles ne représentent qu'une infime partie des actions régionales pour améliorer la santé de la population. Voici la démarche qui a été suivie :

1. Confirmation de la table des matières et de l'angle du rapport (avril 2025);
2. Planification d'une rencontre avec les conseillères en promotion de la santé et les organisateurs (-trices) communautaires (mai 2025) :
 - a. Outil Excel partagé à compléter simultanément en ligne;
 - b. Un onglet par thème/recette du rapport : chaque personne devait inscrire les initiatives connues sur son territoire :
 - Nom de l'initiative;
 - Activités principales;
 - Lieu;
 - Personne contact;
 - Site internet relié ou compléments d'information si disponibles.
3. Triage par le comité de travail des initiatives récoltées (mai 2025). Critères de sélection :
 - a. Représentativité des différents RLS;
 - b. Initiatives actuelles et toujours en cours;
 - c. Informations sur l'initiative disponibles;
 - d. Diversité des initiatives et des personnes qui la représentent (représentation de l'hétérogénéité de la population).
4. Choix des initiatives puis présentation au comité élargi (juin 2025);
5. Prise de contact et collecte d'informations supplémentaires avec les personnes responsables des initiatives inspirantes (automne 2025).

Consultations

Un processus de consultation a été mis en place afin de valider la pertinence et la cohérence du contenu développé. D'autres objectifs secondaires étaient aussi poursuivis : mobiliser le public cible en amont de la sortie du rapport, améliorer les liens partenariaux et s'assurer de la vulgarisation des concepts clés.

Les objets de consultation ont été :

1. Fiche en version citoyenne, sous la forme d'un « *livre de recettes* », présentant des fiches thématiques simples et accessibles destinées à soutenir la population aînée dans ses choix et actions quotidiennes
2. Fiche en version partenaire, orientée vers les organisations (partenaires communautaires et acteurs du réseau) et les décideurs

Les processus de consultation mis en place ont favorisé l'expression et l'implication des personnes citoyennes et des partenaires consultés. Le processus a permis l'atteinte d'une saturation quant à certains éléments touchant le gabarit et le niveau de littératie. La consultation nous apparaissait comme un atout essentiel à cette démarche.

Impacts de participer :

- Reconnaissance;
- Sens à la vie (santé spirituelle);
- Sentiment d'utilité;
- Adhésion.

Consultations citoyennes

Entre le 4 et le 13 novembre 2025, quatre rencontres citoyennes ont réuni entre trois et six participants chacune, pour une durée de 90 à 120 minutes. Les participants ont été accueillis dans un environnement convivial incluant café et collations. Des cartes cadeaux leur ont aussi été remises en reconnaissance de leur participation.

Recrutement

Les citoyens ont été recrutés par des partenaires préalablement mobilisés tels que la Table de concertation des aînés du Haut-Saint-François, le LIPPA (laboratoire d'innovation par et pour les aînés) et la Table de concertation régionale des aînés de l'Estrie. Des citoyennes et citoyens aînés qui avaient participé à d'autres démarches de consultations citoyennes menées par la direction de santé publique ont eux aussi été invités à participer. En somme, des personnes provenant de milieux ruraux et urbains ont participé à la démarche.

Déroulement

Chaque séance s'est déroulée selon la même structure :

1. Accueil et présentation du projet;
2. Impressions générales sur les fiches;
3. Analyse détaillée fiche par fiche et suggestions;
4. Synthèse collective et appréciation des citoyens de l'activité.

Les fiches (au nombre de quatre par consultation) ont été remises aux participants quelques jours avant la rencontre, puis à nouveau en format imprimé le jour même. Les animations ont favorisé un climat respectueux et inclusif, centré sur l'expérience des personnes aînées. Un guide d'entretien semi-dirigé avait été élaboré pour l'occasion (voir plus bas).

La richesse des débats, y compris les divergences de points de vue, a été particulièrement appréciée. Ces différences ont constitué des éléments d'analyse importants, reflétant la diversité des réalités des personnes aînées et guidant une réflexion vers la recherche d'un équilibre capable de répondre aux besoins du plus grand nombre.

Les rencontres ont été animées par un groupe d'externes en stage à la Direction de santé publique de l'Estrie (DSPu). Des rôles spécifiques d'animation et de secrétaire ont été attribués. Le groupe était accompagné d'intervenants de la DSPu. Des propos significatifs ont été rapportés dans les notes et retranscrits en verbatim pour en conserver l'authenticité.

Traitement et analyse des données

Un rapport synthétique a été produit après chacune des consultations citoyennes. Des analyses qualitatives ont permis d'identifier les éléments récurrents, les réactions marquées ainsi que les divergences de points de vue.

Les constats ont été regroupés selon les catégories, soit : la perception générale, le langage et la compréhension, le ton et l'orientation générale, le format et le visuel, ainsi que la structure et le contenu des fiches.

Consultations partenaires

Parallèlement aux entrevues de groupes avec des personnes citoyennes, près de vingt rencontres individuelles semi-dirigées avec différents partenaires de la communauté ont également été réalisées, empruntant un *modus operandi* similaire. Un guide d'entrevue a été préalablement construit. Les questions permettaient d'évaluer la pertinence perçue ainsi que l'accessibilité du contenu en termes de littératie et d'inclusion numérique. Le guide est présenté plus bas.

Recrutement

Comme mentionné précédemment, chaque thématique mise de l'avant dans le rapport a été associée à une initiative inspirante de la région. Ainsi, afin de mutualiser les démarches, les partenaires ciblés pour la lecture des fiches étaient en fait ceux qui avaient déjà été sollicités pour des initiatives inspirantes. Cela a favorisé la participation des partenaires au processus.

- Effet de « bouche à oreille » pour augmenter la diffusion;
- Augmentation des chances d'utiliser le rapport ensuite;
- Recrutement ciblé en passant par les partenaires.

Déroulement

Dans la semaine précédant la rencontre, la fiche ainsi qu'un guide de lecture étaient acheminés afin de réitérer les attentes. La lecture n'était pas préalable à l'entrevue. Toutefois, l'ensemble des partenaires consultés en ont pris connaissance avant la rencontre.

Le partenaire pouvait choisir une rencontre en personne ou en virtuel pour faciliter sa participation. Au besoin, avant ou au début de l'entrevue, un temps était accordé pour relire la fiche.

Guide d'entrevue

Ce guide a été utilisé pour les consultations citoyennes et partenaires. Des questions de relance permettaient d'approfondir les propos au besoin.

QUESTIONS – PERTINENCE

- Qu'est-ce qui est le plus important dans le contenu présenté?
- Qu'est-ce que vous avez appris de nouveau?
- Qu'est-ce qui « pique » votre curiosité?
- Est-ce que ces actions vous parlent?
- Comment pourriez-vous utiliser cette fiche selon vous?
- Qu'est-ce qui pourrait être ajouté selon vous?
- Qu'est-ce qui pourrait être retiré selon vous?

QUESTIONS – ACCESSIBILITÉ

Volet littératie en santé

- Est-ce que le contenu est clair selon vous?
- Est-ce que certains mots ou expressions utilisés sont ou pourraient être difficiles à comprendre?
- Est-ce que certains mots ou expressions utilisés vous dérangent?
- Est-ce que toutes les personnes âgées ou partenaires peuvent se sentir concernés par la thématique?

Volet littératie numérique

- Comment pouvons-nous réduire les barrières numériques à notre contenu se trouvant en référence selon vous?
- Avez-vous d'autres idées?
- Avez-vous d'autres solutions?

En fin d'entrevue, l'équipe s'est assurée d'avoir le nom complet de la personne et le cas échéant, son titre et l'organisme pour lequel elle travaille.





Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Estrie – Centre
hospitalier universitaire
de Sherbrooke

Québec

