

Rapport de la directrice de santé publique 2026

POUR LES PARTENAIRES



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

Liste des sigles et acronymes

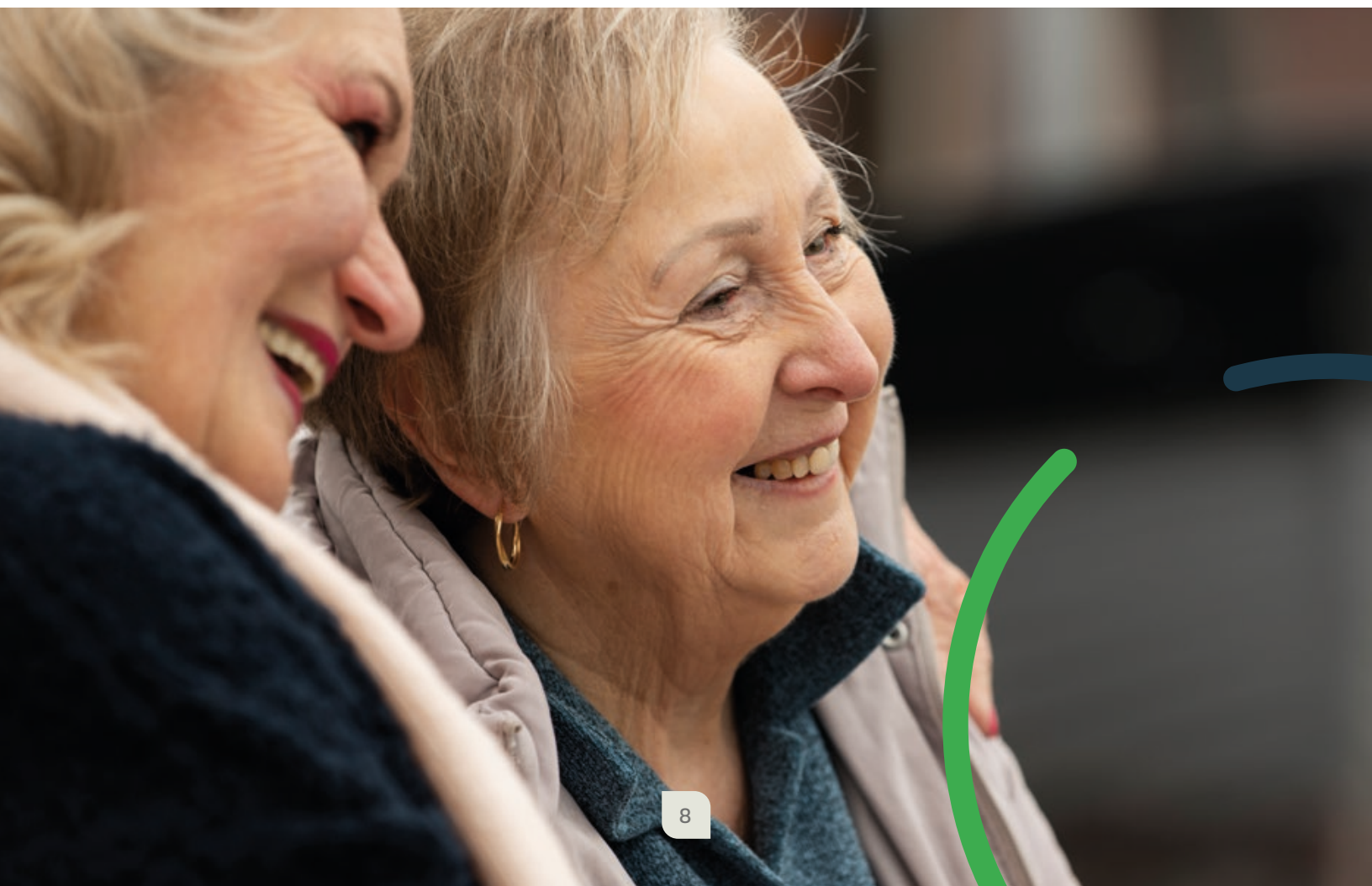
AIPPA	Approche intégrée de proximité pour les personnes âgées
AQDR	Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées
CAB	Centre d'action bénévole
CHSLD	Centre d'hébergement de soins de longue durée
CIUSSS-CHUS	Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux 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) :

- Vieillesse 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;
- Vieillesse chronologique : renvoie à l'âge des personnes en termes d'années vécues ou à des groupes d'âge d'appartenance;
- Vieillesse 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

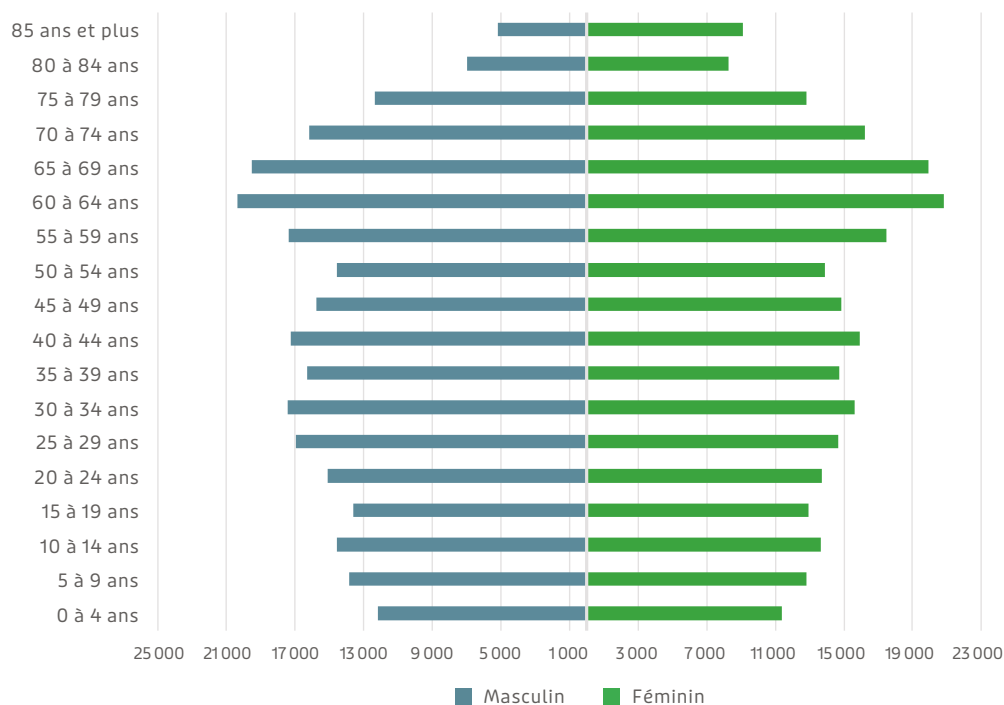
**Quel est le portrait démographique actuel
et que nous montrent les projections?**

Voici quelques faits saillants. Un portrait de surveillance plus exhaustif se retrouve en feuillet complémentaire au rapport.



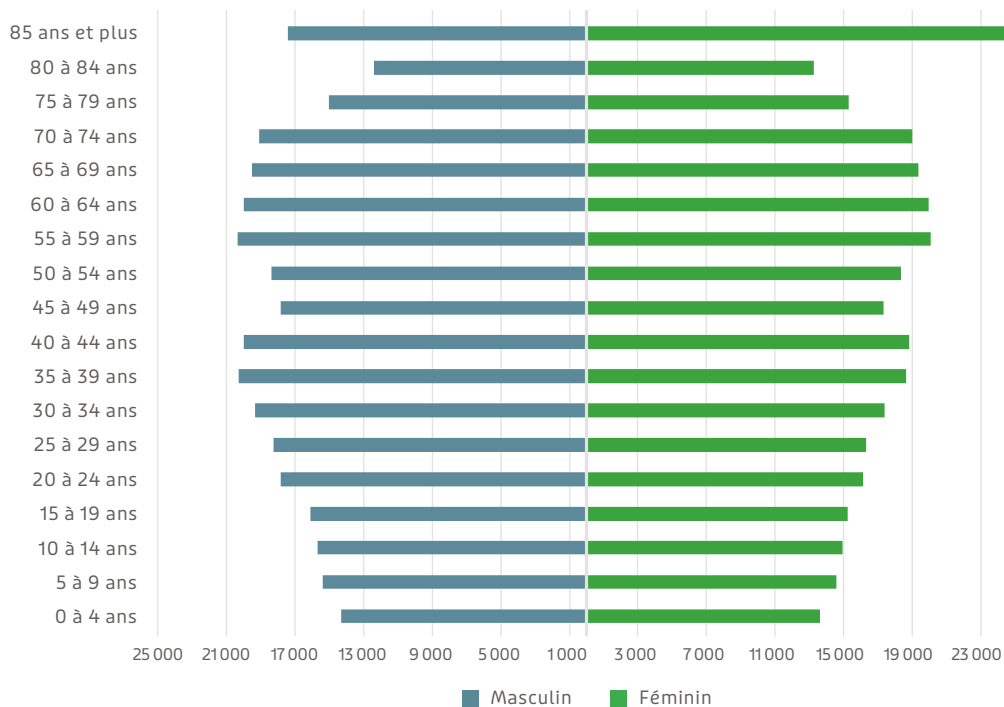
2023

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.



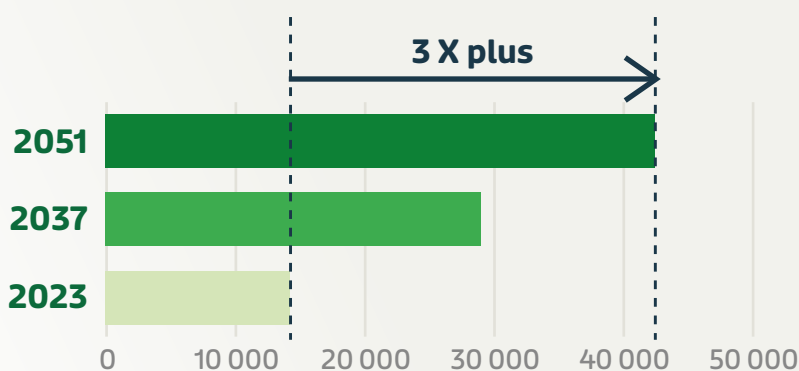
Un coup d'œil sur le grand âge

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.



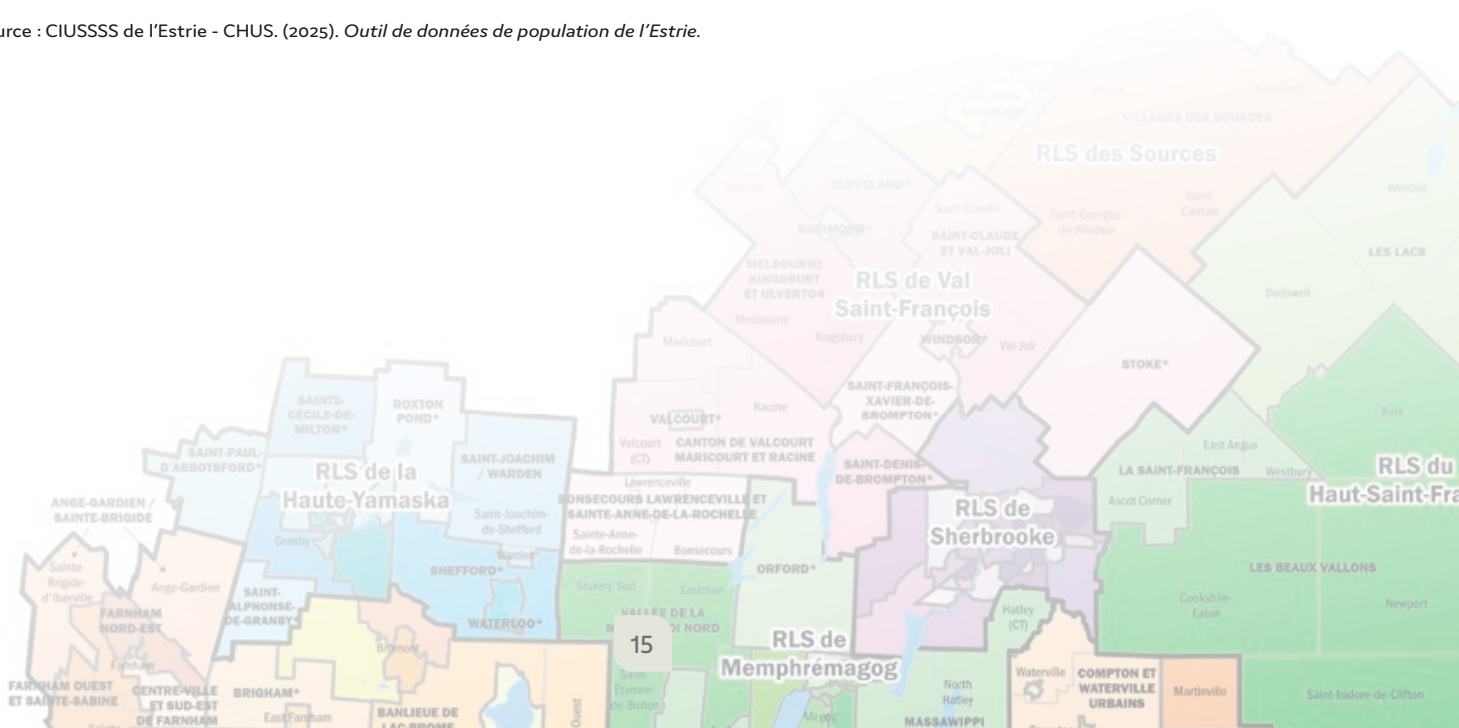
Quel est le portrait des personnes âgées dans les réseaux locaux de services (RLS)?

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)

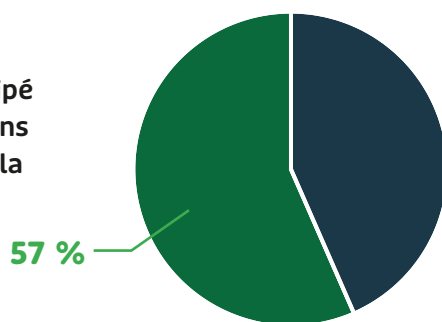
Sources : CIUSSS de l'Estrée — CHUS (2025). *Outil de données de population de l'Estrée*.

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).

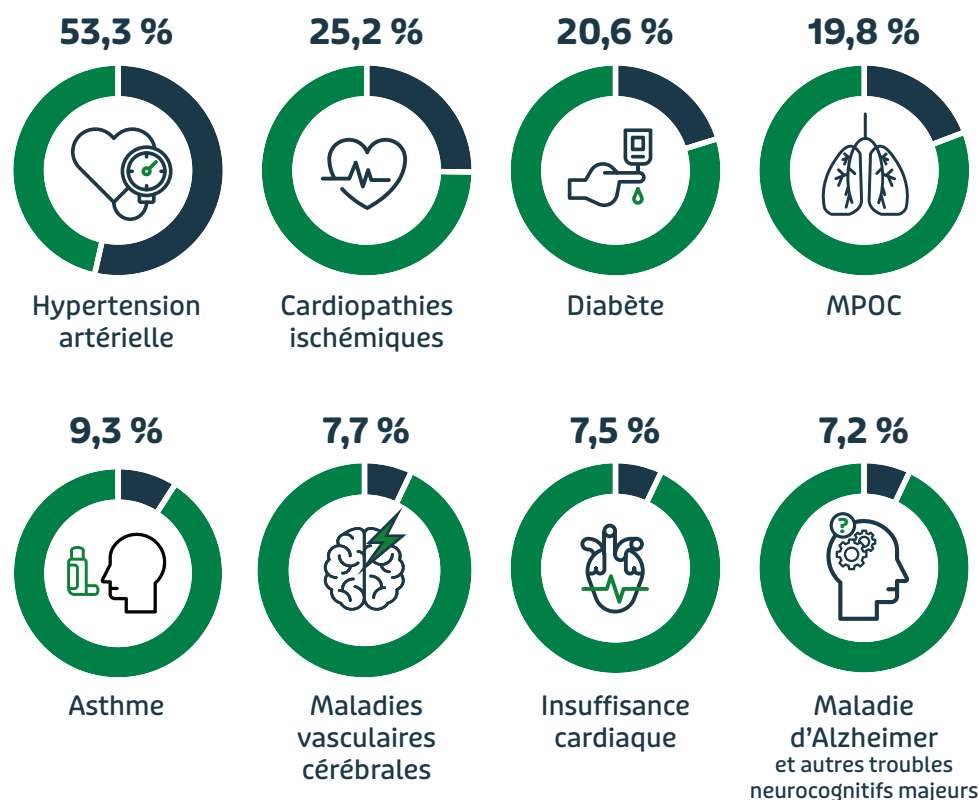
Depuis les dernières années

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.

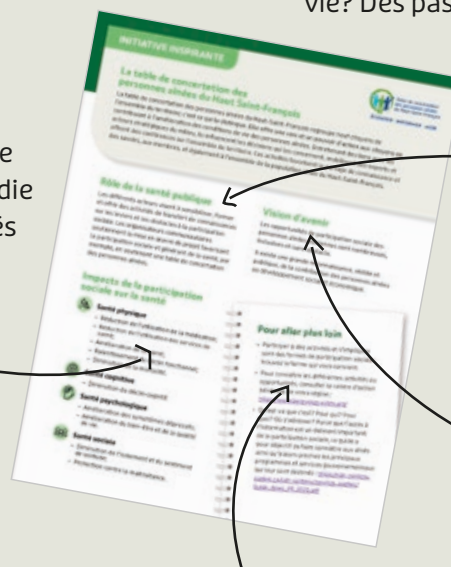
Comment passer à l'action : Comment mélanger l'ensemble de ces ingrédients. Qu'est-ce que je peux faire en tant que citoyens ou citoyennes, ou en encore en tant qu'acteur ou actrice de changement pour améliorer la santé?

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, la clé au maintien de la qualité de vie : une responsabilité collective.



Ingrédients

- **Promouvez une image positive du vieillissement pour augmenter le sentiment d'inclusion des personnes âgées et combattre l'âgisme;**
- **Favorisez des espaces, au sein des organisations, qui soutiennent la participation sociale et la prise de parole des personnes âgées;**
- **Invitez les personnes âgées à influencer la programmation et les services offerts;**
- **Développez des milieux de vie permettant aux personnes âgées de se déplacer dans les lieux de leur choix : commerces accessibles, trottoirs dégagés et praticables.**

Portrait

- En 2022, plus de la moitié des personnes âgées ont une participation sociale satisfaisante. 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 les personnes âgées en utilisant tous les canaux de communication possibles. Allez directement dans les milieux de vie et la communauté.

Établissez une programmation et des services diversifiés adaptés à la variété de besoins, en y intégrant : horaire flexible, accessibilité physique et accès à un transport. Mettez en place des activités intergénérationnelles. Elles contribuent à tisser des liens et à lutter contre l'âgisme.

Favorisez la participation des personnes aux décisions qui les concernent.

Favorisez la prise de parole en créant des opportunités de prises de parole. Accompagnez la prise de pouvoir pour tous, peu importe le milieu de vie ou le niveau de littératie. Le résultat permettra de créer des liens sociaux brisant l'isolement et le sentiment de solitude, en plus d'offrir des services et des activités qui répondent réellement aux besoins.



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 équipes de santé publique œuvrent à sensibiliser, former et partager des connaissances sur les leviers et les obstacles à la participation sociale.

Elles soutiennent la mise en œuvre de projets favorisant la participation sociale et générant de la santé en intégrant le savoir expérientiel des personnes âgées.

Vision d'avenir

Les opportunités de participation sociale des personnes âgées estriennes 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

- L'âgeisme prend plusieurs formes, identifiez-le et apprenez à le comprendre. Découvrez des façons d'agir contre l'âgeisme. La Grande interaction pour rompre avec l'âgeisme (GIRA) : <https://rompreaveclaageisme.ca/>.
- Soutenir la participation sociale des personnes âgées. Soutien financier dans le cadre du programme Québec ami des aînés (QADA) : <https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/personnes-agees/aide-financiere-organismes/quebec-ami-des-aines/programme-quebec-ami-des-aines>.
- Réalisez des projets ayant une influence positive sur la vie des aînés et dans leur collectivité. Programme Nouveaux Horizons pour les aînés (fédéral) : <https://www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/programmes/nouveaux-horizons-aines.html>.
- Combattons une épidémie de solitude pour améliorer la santé des personnes âgées. Quels sont les effets sur la santé de la participation sociale? À quel niveau les Estriennes et Estriens aînés participent-ils? Consultez ce bulletin produit par l'équipe de surveillance de la Direction de santé publique de l'Estrie : https://www.santeestrie.qc.ca/clients/SanteEstrie/Publications/Sante-publique/Bulletin-vision/2025/VSP_no84-ParticipationSociale.pdf.



Initiatives intergénérationnelles

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

Des projets intergénérationnels porteurs de sens, qui bénéficient aux communautés, mais encore plus à celles et ceux qui y ont pris part.



Ingrédients

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!

- **Un objectif : rassembler deux générations;**
- **Une activité ou un projet adapté et accessible qui rejoindra les intérêts des groupes ciblés;**
- **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 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, groupes communautaires, salariés et bénévoles.

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 accueillante pour tous et toutes : 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
- Solidification 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 collaborent avec 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 cibler des initiatives intergénérationnelles. Les tables de concertation aînées peuvent aussi être accompagnées si elles priorisent ce besoin.

Pour aller plus loin

- 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

*Ensemble pour contrer l'âgisme :
la valeur ne diminue pas avec l'âge.*

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

- **Les personnes âgées sont un groupe hétérogène représentant une diversité de cultures, de parcours de vie et de rôles sociaux;**
- **L'âgisme est une forme de maltraitance envers les personnes âgées et peut être de plusieurs ordres : sociétal, organisationnel, auto-infligé;**
- **Des actions concrètes et diversifiées permettent de contrer l'âgisme : promouvoir des images positives, variées et nuancées et normaliser le 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

Déconstruisez les stéréotypes sur les personnes âgées par l'intégration d'activités visant la mixité et les rencontres intergénérationnelles.

Reconnaissez et mettez de l'avant l'apport des personnes âgées à la communauté afin d'augmenter la bienveillance et la bientraitance. Mettez en valeur les savoirs expérientiels et exposez leur richesse.

Soutenez l'inclusion, la participation et la reconnaissance des personnes âgées pour plus de visibilité dans l'ensemble des sphères de la communauté.

Transmettez des informations nuancées et représentatives de la diversité des personnes âgées de tous les âges et utilisez des images variées, pour en faire la représentation (par ex. : publicité).

Profitez des politiques Municipalités amies des aînés (MADA) pour mettre en œuvre une campagne de sensibilisation pour contrer l'âgisme et encourager la bienveillance envers les personnes âgées.

INITIATIVE INSPIRANTE

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 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 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 dans 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

- 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/laigisme/>
Une initiative portée par le Centre de recherche sur le vieillissement de l'Université de Sherbrooke.
- Découvrez du contenu développé par la Direction de santé publique de Chaudière-Appalaches sur le thème de l'âgisme : <https://www.cisssca.com/soins-et-services/prevention-et-conseils-sante/agisme>.
- Pour aider les personnes âgées et leurs proches à garder le pouvoir d'agir sur la santé : <https://agirpourbienvieillir.com/>.
- Pour en savoir plus : [Des relations bienveillantes : une force contre l'âgisme en vieillissant](#).



La proche aidance

Reconnaître la proche aidance pour mieux offrir du soutien.

Les proches aidants ne se reconnaissent souvent pas comme proches aidants.



Ingrédients

- La reconnaissance et l'inclusion des personnes proches aidantes dans les services offerts ainsi que dans la mise en place d'initiatives;
- Selon la Loi visant à reconnaître et à soutenir les personnes proches aidantes : une personne proche aidante se définit comme une personne qui apporte un soutien à un ou à plusieurs membres de son entourage qui présentent une incapacité temporaire ou permanente de nature physique, psychologique, psychosociale ou autre, peu importe leur âge ou leur milieu de vie, avec qui elle partage un lien affectif, familial ou non;
- Elle peut prendre différentes formes : de l'aide aux soins ou au transport et du soutien émotionnel.

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

L'auto-reconnaissance des personnes proches aidantes de leur rôle et du soutien qui leur est offert est essentielle pour le maintien du filet social.

Créez des partenariats pour prendre en considération la réalité des personnes proches aidantes, par exemple par la conciliation travail et proche aidance.

Développez des stratégies pour soutenir la santé des personnes proches aidantes : considérez leur état de santé mentale et physique ainsi que leur équilibre de vie en rendant accessible du répit flexible, au moment désiré. Assurez l'accès direct aux services pour les personnes proches aidantes en diminuant les barrières.

Offrez du soutien, particulièrement lors des transitions de vie, par exemple lors d'un déménagement.

Impliquez les personnes proches aidantes et les personnes aidées dans les soins et les décisions, à la hauteur de leurs désirs et capacités.

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 coeur de ce service.

<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 la diminution des symptômes dépressifs et l'augmentation de la qualité de vie et de la satisfaction à l'égard de la vie des proches aidants.



Santé physique

- Amélioration du bien-être subjectif



Santé cognitive

- Amélioration de la mémoire épisodique : souvenir des événements vécus et de leur contexte (temps, lieu, 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 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 proches aidants et, surtout, le soutien.

Des politiques durables soutiennent la proche aide à long terme et le bien-être des proches aidants.

Pour aller plus loin

- Une boîte à outils en trois langues de l'organisme Proche Aide Québec sur la bientraitance des personnes proches aidantes, la sensibilisation aux droits et la conciliation travail et proche aide : <https://procheaide.quebec/bientraitance/personne-proche-aidante/>.
- Ligne Info-aidant pour les professionnels et les proches aidants : un service d'écoute, d'information et de références, professionnel, confidentiel et gratuit : <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'information : <https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/personne-proche-aidante>.
- Une infographie de l'Observatoire québécois en proche aide : [Qu'est-ce qu'une personne proche aidante | Observatoire québécois de la proche aide](#).



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

*Actives et actifs pour la vie :
les bienfaits de l'activité physique.*

Parce que des aînés
actifs bénéficient à toute
la société et qu'une
foule de petits gestes
peuvent les encourager,
le vieillissement actif est
l'affaire de tous!



Ingrédients

- Véhiculer le plaisir et les bénéfices de bouger pour valoriser l'activité physique, le sport, le loisir et le plein air;
- Aménager des endroits qui favorisent l'envie de bouger : accessibles, bien entretenus, à proximité, agréables et sécuritaires;
- Consulter et impliquer les personnes aînées pour connaître leurs besoins et les impliquer dans l'élaboration de l'offre d'activités physiques;
- Offrir des activités variées, inclusives et adaptées, favorisant les contacts sociaux et se déroulant tout au long de l'année.



Comment passer à l'action

Aménagez de beaux environnements qui encourageront à bouger. À l'intérieur : parsemez de bancs, de mains courantes, d'éclairage suffisant et d'un accès facile à une salle de bain. À l'extérieur, ajoutez de l'ombrage, des bancs et des accès à de l'eau ainsi qu'à une toilette.

Maintenez un entretien adéquat. Ajoutez des conditions favorisant le transport actif. Ajoutez des intervenants qualifiés ou des personnes impliquées.

Préparez une offre variée et adaptée aux différents niveaux de condition physique et aux différentes saisons. Garnissez de modalités qui permettront au plus grand nombre de personnes aînées de participer : proximité et accès à un transport, plaisir, coût abordable et sécurité.

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.).



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.

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. 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. Elle peut aussi collaborer à l'élaboration des différents plans et politiques (activité physique, sport et plein air, politiques Municipalité amie des aînés [MADA], transport actif, etc.).



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 consolidation du réseau social
- Contribution à 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 pour toutes les Estriennes et Estriens.

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



Pour aller plus loin

- Des outils pour encourager l'activité physique chez les personnes âgées : [Vieillessement actif : pour encourager l'activité physique des aînés | 100°.](#)
- Pour en savoir davantage sur les programmes de prévention des chutes : [https://www.santeestrie.qc.ca/clients/SanteEstrie/Publications/Sante-publique/2025/PIED_VIACTIVE.pdf.](https://www.santeestrie.qc.ca/clients/SanteEstrie/Publications/Sante-publique/2025/PIED_VIACTIVE.pdf)
- Pour en apprendre plus sur les bienfaits de l'activité physique en vieillissant : [Vieillessement en santé - Activité physique | Institut national de santé publique du Québec.](#)



Saine alimentation

Créer des environnements favorables à une saine alimentation en assurant l'accès géographique, physique, culturel et économique aux aliments sains dans les différents milieux de vie.



Ingrédients

- **Facilitez l'accès physique et économique aux aliments sains pour tous;**
- **Favorisez la sécurité alimentaire des communautés :**
 - Assurez la disponibilité à de la nourriture de qualité et en quantité suffisante à coût raisonnable;
 - Tendez vers un système alimentaire territorial durable, équitable et de proximité;
 - Protégez et accroissez la capacité nourricière des territoires, priorisez l'approvisionnement local et les circuits courts.
- **Réduisez les inégalités sociales de santé reliées à l'alimentation :**
 - Agissez sur les facteurs qui affectent les possibilités d'adopter une alimentation saine et suffisante pour tous : diminution de mobilité et d'accès au transport, limitations financières, proximité des commerces alimentaires, perte d'appétit.

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

Soutenez et accompagnez la mise en place de services tels que la livraison de repas ou le co-voiturage pour augmenter l'accès aux épiceries et aux aliments. Visez l'accessibilité et la proximité des commerces des lieux de résidence des personnes aînées. L'aménagement des milieux de vie joue un rôle de premier plan sur la capacité des personnes aînées à se nourrir adéquatement.

Utilisez l'alimentation comme prétexte : créez des liens entre les personnes pour transmettre et reconnaître les savoirs intergénérationnels et culturels. Partagez sur vos habiletés culinaires et de jardinage. Informez les personnes aînées des risques liés à la dénutrition et du soutien communautaire disponible.

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 du milieu. Elle accompagne aussi des démarches vers des 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
- 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

Pour en savoir davantage sur les moyens à mettre en place pour favoriser la saine alimentation chez les personnes âgées.

- Ce dépliant présente de courts messages basés sur le Guide alimentaire canadien et sur les recommandations pour la prévention des chutes et le maintien d'une santé cognitive [Dépliant Bien manger pour vieillir en santé](#) (DSPublique de la Capitale-Nationale, 2025) :
 - [Guide d'utilisation du dépliant](#)
 - [Présentation narrée explicative du dépliant](#)
- 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

Une consommation consciente pour une meilleure santé.



Ingrédients

- Informez les personnes âgées sur les effets de la consommation d'alcool et de cannabis sur leur vieillissement;
- Repérez les personnes âgées à risque de conséquences sur leur santé et mettez-les en lien avec les services;
- Créez des milieux de vie sans âgisme, en mettant en place des actions favorables à la prévention. Par exemple, rencontrez les responsables de la Société québécoise du cannabis (SQDC) locale pour échanger sur les particularités du cannabis pour les personnes âgées;
- Portez attention à la double stigmatisation qui pourrait diminuer l'accès aux services et aux soins, soit la crainte pour les personnes âgées d'être jugées à la fois sur l'âge et la consommation.

Portrait

- Près d'une personne âgée sur 20 a consommé du cannabis au cours de la dernière année. C'est en diminution depuis 2014-2015.
- Près d'une personne âgée 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

Publicisez des messages de prévention visant les personnes âgées :

- Pour les acteurs de la communauté : les employés des SQDC et les proches sont perçus comme des sources fiables d'information par les personnes âgées;
- Pour les professionnels : pour mieux repérer, évitez de confondre les troubles de consommation et le processus normal de vieillissement;
- Pour les personnes âgées : privilégiez des messages courts et concis et diffusez-les dans les lieux fréquentés.

Mélangez tout cela pour augmenter les connaissances. Associez-vous avec les acteurs déjà connus de la communauté possédant une expertise sur les différentes substances et pouvant offrir du soutien.

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://cceg.cegepdrummond.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.

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.

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



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...)
- Effets sur la santé mentale
- Augmentation ou précipitation des manifestations du vieillissement et de la perte d'autonomie

Pour aller plus loin

- Les personnes retraitées consomment davantage d'alcool que les personnes en emploi : pour prendre connaissance de l'état des lieux sur la consommation de cannabis et d'alcool chez les personnes âgées au Québec, réalisé par l'Association pour la santé publique du Québec : [Aîné-es - Cannabis et alcool | ASPQ](#).
- Se mettre en lien avec les acteurs de proximité pour comprendre les besoins et rejoindre les personnes plus vulnérables et même faire une formation « clés en main » sur le sujet. : <https://geriatriesociale.org/projets> et https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/sante/documents/Autres_themes/Carte-ITMAV-19-20.pdf?1557320264.
- « 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>.
- Transmettre les bonnes informations aux personnes âgées pour les aider à faire des choix éclairés. Ce que les personnes âgées doivent savoir au sujet du cannabis : https://ccsmh.ca/wp-content/uploads/2020/09/CCSMH-Cannabis-brochure_FR.pdf.



Santé cognitive

Promotion, prévention, action : nous avons tous une responsabilité pour garder un cerveau en santé.



Ingrédients

- **Connaissez et agissez sur les principaux facteurs de protection pour ralentir le déclin cognitif : déterminants sociaux, habitudes de vie et conditions de santé permettent de réduire le nombre de nouveaux cas;**
- **Unissez les idées et les forces pour promouvoir la santé du cerveau, avec la population et les partenaires des différents milieux;**
- **Impliquez et soutenez les personnes proches aidantes qui accompagnent les personnes vivant avec une maladie cognitive.**

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

Favorisez les occasions d'engagement cognitif des personnes âgées : nouvelles connaissances à développer par des jeux, les arts, le chant, la lecture, un cours au centre communautaire ou l'Université du troisième âge.

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

Développez des activités significatives favorisant les saines habitudes de vie et les rencontres sociales avec et pour la population et les partenaires. Arrosez d'inclusion, d'entraide et de bienveillance pour les proches. Mélangez pour déconstruire les préjugés et la stigmatisation.

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 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 de nombreuses activités et 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

La santé publique promeut et soutient la mise en œuvre d'actions agissant sur les facteurs de protection de la santé cognitive, de façon équitable au sein des communautés, auprès des partenaires et de la communauté.

Impacts sur la santé



Santé physique

- Prévention des maladies neurocognitives (par 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

- Commerce ami des aînés : un guide pour adapter les espaces et les services aux personnes âgées de sorte qu'elles se sentent accueillies : <https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/personnes-agees/commerce-ami-aines>.

Pour les municipalités :

- Améliorez la qualité de vie des personnes âgées pour des communautés en santé : [Municipalités : contribuer à la qualité de vie des aînés. https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/personnes-agees/aide-financiere-organismes/municipalite-amie-des-aines/soutien-realisation-demarche-mada](https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/personnes-agees/aide-financiere-organismes/municipalite-amie-des-aines/soutien-realisation-demarche-mada).
- Société Alzheimer de l'Estrie : <https://alzheimer.ca/estrie/fr> et Société Alzheimer Brome-Missisquoi Haute-Yamaska : <https://www.alzheimergranby.ca>.
- 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

Créer des environnements propices au transport actif, c'est investir dans la santé, l'autonomie et la qualité de vie des personnes âgées.



Ingrédients

- Aménagez des espaces urbains adaptés : trottoirs larges, plats et bien entretenus, traverses piétonnes sécurisées avec îlot refuge, bancs, aires de repos, éclairage et toilettes accessibles;
- Sensibilisez les citoyens aux bénéfices du transport actif : campagnes de sensibilisation, programmes de marche encadrée, cartes et parcours sécuritaires;
- Utilisez les leviers existants tels que les politiques et la planification urbaine : politique Municipalité amie des aînés (MADA), plan de transport actif dans les plans d'urbanisme.

Portrait

- Environ une personne âgée 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 âgée sur quatre.



Comment passer à l'action

Prenez une bonne dose d'infrastructures sécuritaires : trottoirs dégagés, passages piétons sécuritaires et feux avec des compteurs d'une durée suffisamment longues. Prévoyez des bancs pour faire une pause. Incorporez des services de proximité, puis mélangez avec des espaces verts invitants.

Aménagez des espaces réservés au transport actif pour augmenter le sentiment de sécurité, et pourquoi ne pas proposer des itinéraires adaptés et pré-établis. Impliquez les citoyens dans les réflexions et démarches en réalisant des marches exploratoires, par exemple. Une fois bien intégré, ce mélange favorise l'autonomie, réduit l'isolement et soutient la santé physique et mentale des aînés. Servez à l'année, pour une communauté active et en santé, à tous les âges.

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. Les cyclopousses sont équipées 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 maladies neurocognitives



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

- Les clés d'un environnement bâti favorisant le transport actif : <https://www.inspq.qc.ca/publications/sujets/transport-actif>.
- Pour soutenir l'aménagement d'infrastructures cyclables : <https://www.velo.qc.ca/>.
- Quinze mesures pour faciliter la marche au Québec : [Pietons-Quebec-15-mesures.pdf](#).
- Pour s'inspirer afin d'assurer une mobilité active des personnes âgées en hiver. Publication de Vivre en ville : <https://carrefour.vivreenville.org/publication/ville-d-hiver-la-mobilite-active-des-aines>.



L'importance du transport collectif

La capacité de se déplacer : un facteur important pour vieillir en bonne santé.



Ingrédients

- Réduisez les barrières économiques, par exemple grâce à la gratuité des services de transport collectif pour les personnes âgées;
- Diversifiez les modes de transport disponibles pour répondre aux besoins : loisirs, rendez-vous médicaux ou non, courses, etc.;
- Tenez compte des enjeux différents en milieu rural : de grandes distances à parcourir et un moins grand bassin de population.

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

Reconnaissez le transport collectif comme une nécessité.

Identifiez les actions réalistes et réalisables pour améliorer l'offre, accompagner et soutenir la mise en place d'initiatives favorisant le transport.

Évaluez les possibilités. Soyez créatif et proposez de nouvelles modalités : services de co-voiturage et autopartage. Analysez l'environnement bâti : est-ce qu'il y a des abris pour attendre le transport, des arrêts à proximité des maisons et des services utilisés par les personnes âgées?

Ajoutez des stratégies de communication efficaces pour faire connaître les services à la population. Profiter des politiques MADA (Municipalité amie des aînés) pour obtenir du soutien ou développer des projets.

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. Ils accompagnent la mise en oeuvre en s'impliquant, par exemple, au sein d'un comité de pilotage d'une politique MADA. 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
- Augmentation de l'accès aux services de proximité

Pour aller plus loin

- Pour en savoir plus sur le programme Municipalité amie des aînés (MADA) qui est un levier pour soutenir la création de milieux de vie favorisant la qualité de vie : <https://madaquebec.com/les-champs-daction>.
- Soutien financier en lien avec la mise en œuvre des politiques MADA : <https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/personnes-agees/aide-financiere-organismes/municipalite-amie-des-aines/soutien-realisation-demarche-mada>.
- Pour réfléchir et s'inspirer sur les thèmes du transport et de la mobilité : <https://carrefour.vivreenville.org/themes/mobilite-et-transport>.



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.



Ingédients

- Aménagez la communauté en fonction des besoins des personnes âgées : trottoirs sécuritaires, pistes cyclables accessibles, mobilier urbain tel que des bancs en quantité suffisante et des arbres pour augmenter le confort;
- Aménagez des parcs, renforcez leur accessibilité et le sentiment de sécurité par l'ajout d'éclairage et du déneigement l'hiver;
- Diversifiez l'offre d'habitation : des logements de qualité abordables, accessibles et adaptés. Rendez accessibles des commerces et services de la vie courante à distance de marche. Pour les destinations plus éloignées : favorisez l'accès aux transports collectifs;
- Favorisez la participation citoyenne et l'implication des partenaires dans la création de milieux de vie privilégiant 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 de transport actif (marche, vélo, etc.) pour une personne âgée sur quatre.



Comment passer à l'action

Assurez la présence de services essentiels près des milieux de vie des personnes âgées. Améliorez le sentiment de sécurité par des voies cyclables et piétonnes entretenues en toute saison. Assurez-vous qu'il y ait des arbres pour y faire de l'ombrage ainsi que du mobilier urbain judicieusement disposé tout au long des trottoirs.

Pour un milieu de vie complet, rassemblez l'ensemble des parties prenantes d'une communauté : favorisez le lien social et l'engagement communautaire, chacun a un rôle à jouer. Complétez en aménageant suffisamment de parcs et d'espaces publics pour encourager 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 des quartiers 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 de 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
- Promotion de l'autonomie

Pour aller plus loin

Pour s'informer :

- [INSPQ, Opus no 9 - Des lieux pour vieillir en bonne santé, avril 2022.](#)
- Webinaire 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 : Luci, Balado La force de l'âge, [épisode 19 - L'urbanisme.](#)



Un logement favorable à la santé pour vieillir dans sa communauté

Diversifier l'offre en logement pour permettre aux personnes âgées de répondre à leurs besoins et de vieillir dans le lieu de leur choix.



Ingrédients

- Un logement sain, abordable et salubre pour maintenir la santé;
- Le développement d'une offre de logements adaptés qui répondent aux besoins qui se transforment avec les étapes de la vie;
- De l'appui et une offre de soutien à domicile pour favoriser le maintien à domicile.



Comment passer à l'action

En tant que partenaires de la santé des personnes âgées, vous avez une responsabilité face à ce choix.

Vieillir chez soi, oui, tout en s'assurant que le domicile est adapté aux besoins de la personne. Soutenez l'adaptation en offrant des services de menus travaux, par exemple.

Agissez pour mettre en place les conditions permettant aux personnes âgées d'habiter dans le milieu de vie de leur choix :

- Collaborez avec les acteurs du logement pour offrir un parc de logements adaptés et abordables pour les personnes âgées;
- Impliquez-les dans la création de milieux de vie inclusifs;
- Diffusez l'information concernant les projets d'habitation innovants.

Les municipalités ont un rôle central à jouer pour soutenir la diversification des modèles d'habitation disponibles et ainsi soutenir la qualité de vie de la population âgée. Explorez les possibilités de se doter d'une réglementation favorisant le design universel lors de la construction et de la transformation de logements.

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

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.



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.

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 aux services de proximité. 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 provoquer 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

- Se sentir chez soi, un besoin élémentaire. Constats et faits saillants concernant l'habitation et l'hébergement : <https://tiess.ca/download/documents/TIESS-AINEES-chez-soi.pdf>.
- Pour comprendre l'importance des lieux dans le fait de vieillir en bonne santé, consulter cet OPUS de l'INSPQ et du Centre de référence sur l'environnement bâti et la santé : <https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2864-lieux-vieillir-bonne-sante.pdf>.
- Pour mieux comprendre le territoire, consultez le portrait de l'habitation en Estrie : https://www.santeestrie.qc.ca/clients/SanteEstrie/Publications/Sante-publique/2025/Portrait-Habitation-Estrie-VF-09_2025.pdf.
- Pour connaître différents modèles collectifs alternatifs qui peuvent répondre aux besoins évolutifs des personnes âgées pour leur chez-soi, la plate-forme MUNI-toit : <https://munitoit.org/habitations>.
- 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>.



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, plusieurs mesures peuvent aider, particulièrement la population âgée.



Ingrédients

- **Participez à la lutte contre les changements climatiques en tant qu'organisme : s'unir pour agir!**
- **Favorisez le lien social qui permet de mieux faire face aux impacts des changements climatiques;**
- **Comprenez et vulgarisez les effets sur la santé des vagues de chaleur extrême :**
 - Avec le vieillissement normal, la sensibilité à la chaleur augmente, mettant à risque de déshydratation, d'épuisement par la chaleur ou de coup de chaleur;
 - Les personnes isolées socialement et celles vivant avec un faible revenu sont plus à risque de ne pas pouvoir s'adapter lors des vagues de chaleur. Accéder à un lieu de fraîcheur peut être plus difficile pour certains.

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

Identifiez votre rôle en tant qu'organisation pour atténuer les effets des changements climatiques chez les personnes âgées.

Soutenez la réduction de l'exposition à la chaleur ou aux événements climatiques extrêmes :

- Par l'accès à des logements bien conçus (ventilés, idéalement climatisés);
- Par le verdissement : donnez accès aux espaces verts, ombragés, à proximité des milieux de vie et diminuez les îlots de chaleur.

Unissez les forces de la communauté pour avoir des réseaux solides qui peuvent repérer et apporter du soutien : voisins, familles, réseau communautaire, réseau de la santé.

Finalement, en cas d'événements météorologiques extrêmes, participez à l'effort commun pour rejoindre les personnes plus vulnérables et identifier les milieux où agir prioritairement.

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
- Meilleure reconnaissance des signes d'un épuisement par la chaleur



Santé psychologique

- Diminution de l'anxiété et de la peur de l'inconnu face aux 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

- Pour en connaître davantage sur les différents outils disponibles et les stratégies possibles pour protéger la population : <https://www.santeestrie.qc.ca/soins-services/conseils-sante/environnement-sains-securitaires/chaleur-extreme/municipalites>.
- Cette infographie rassemble les principaux constats des études récentes à propos des personnes âgées et des risques pour leur santé liés aux changements climatiques : <https://www.inspq.qc.ca/changements-climatiques/vrac-parc/personnes-aines>.
- Conditions hivernales et populations vulnérables - portrait québécois : <https://www.ouranos.ca/fr/actualites/2025-02-19/conditions-hivernales-populations-vulnerables>.



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

Créer des communautés inclusives pour favoriser les transitions de vie.



Ingrédients

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.

- Normalisez le vieillissement : il est associé à d'importantes transitions de vie comme le départ à la retraite, la réinstallation dans un logement plus adapté et le décès des amis ou du partenaire;
- Privilégiez des actions locales de proximité pour soutenir les personnes âgées dans les transitions de vie, par exemple les services communautaires;
- Soutenez la création de milieux de vie bienveillants favorisant différents rôles sociaux tels que le bénévolat et la grand-parentalité.

Portrait

- Un peu plus d'une personne sur trois âgée de 65 à 74 ans a de la difficulté avec les activités de la vie quotidienne. Cela augmente avec l'âge à trois personnes sur quatre chez les 85 ans ou plus. Cette proportion a augmenté pour les 65 à 74 ans, mais elle est restée stable chez les 85 ans ou plus de 2016 à 2021.
- Environ une personne de 85 ans ou plus sur deux est veuve. C'est une proportion presque sept fois plus élevée que chez les 65 à 74 ans.



Comment passer à l'action

Informez et outillez les personnes de 50 ans et plus afin qu'elles soient mieux préparées aux changements; formez-vous pour mieux soutenir. Prenez en compte les facteurs influençant le vécu des transitions après la retraite, soit les caractéristiques ethnoculturelles, l'état de santé, la situation socio-économique, le type de travail, les attitudes face au vieillissement, la préparation et le sentiment de contrôle. Favorisez une image positive du vieillissement au sein de votre organisation en y intégrant des lieux et des activités inclusives pour tous les âges et considérant la diversité de besoins. Incorporez les besoins des proches aidants dans la création de milieux de vie et d'activités.

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 ÂINÉES

Rôle de la santé publique

La santé publique sensibilise, accompagne et forme les partenaires pour la création de milieux de vie bienveillants, qui seront inclusifs et positifs pour la population aînée. Ces actions favorisent ainsi la capacité d'adaptation à vivre les transitions propres au vieillissement. De plus, des professionnels de santé publique participent aux processus de rédaction des politiques publiques telles que les politiques Municipalité amie des aînés (MADA).

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
- Diminution des risques de troubles neurocognitifs



Santé psychologique

- Amélioration du sentiment de contrôle et d'auto-détermination



Santé sociale

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

Pour aller plus loin

- *Pensez plus tôt à plus tard* facilite l'adaptation aux changements à toutes les étapes du vieillissement. Le programme permet d'identifier ce que l'on aime, ce que l'on veut et ce que l'on ne souhaite pas vivre durant cette période de la vie. AQDR Shebrooke et région : <https://www.pensezplustot.org/>.
- Découvrez le parcours inspirant de personnes qui ont trouvé une nouvelle « QADance » en s'impliquant dans un second projet de vie. QADANCE : <https://oedc.qc.ca/projet-qadance>.



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, injuste et systématique. 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

- **Consultez les personnes âgées, incluant celles appartenant à des groupes marginalisés, et donnez-leur un réel pouvoir d'agir pour identifier des solutions concrètes et réalistes;**
- **Les inégalités sociales de santé sont évitables. Réfléchissez à l'accès aux services que vous offrez. Diminuez les barrières d'accès grâce à des efforts de plus pour ceux qui ont de la difficulté à rejoindre les services. Par exemple, soutenez financièrement une solution de transport vers un service;**
- **Créez des milieux de vie favorables à la santé et accessibles aux personnes âgées en développant des environnements adaptés, sécuritaires et inclusifs.**



Comment passer à l'action

Prenez conscience du rôle que vous pouvez jouer pour lutter contre les inégalités sociales de santé. Améliorez les conditions de vie des personnes âgées. Favorisez l'accès aux logements abordables et à des aliments sains. Créez un milieu de vie inclusif, favorisant les liens sociaux. Rendez accessibles à tous et à toutes les activités offertes.

Même les personnes les plus avantagées ont un bénéfice à ce que les inégalités de santé soient réduites.

Agissez en priorité sur les déterminants structurels, sociaux et politiques de la santé. Les actions qui visent seulement des changements d'habitudes personnelles ont davantage de risque d'augmenter les inégalités sociales de santé.

Luttez contre la discrimination. Considérez l'intersectionnalité, soit l'interrelation entre les différentes formes d'inégalités ou de discrimination qui peuvent s'accumuler dans des groupes d'individus.

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.

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.



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 (de lutter contre les inégalités sociales de 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 elles visent un bien-être tout au long de la vie.

Pour aller plus loin

- Consultez le tableau des communautés : un outil et un accompagnement pour se donner une vision commune des enjeux d'une communauté et de son potentiel de développement, pour faciliter le passage à l'action et la prise de décision : <https://oedc.qc.ca/tableau-de-bord-des-communautes-de-lestrie/>.
- 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>.
- Espérance de vie et mortalité prématurée, le poids des inégalités sociales en Estrie; un webinaire pour mieux comprendre l'impact des inégalités sociales de santé en Estrie : <https://youtu.be/qEA8pV0d3q0>.
- Une courte vidéo pour comprendre les impacts des inégalités sociales de santé : <https://www.youtube.com/watch?v=l9lHDrNNXo&feature=youtu.be3>.
- Balado : [Décrypter les inégalités sociales avec Estelle Carde](#).



Lutter contre l'isolement social

Miser sur les forces collectives pour traiter l'isolement social comme un problème complexe : la force de la collectivité.

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.



Ingrédients

- **Augmentez le repérage des personnes à risque ou isolées;**
- **Informez par de multiples stratégies de communication (attention à la fracture numérique);**
- **Unissez les forces de la communauté et travaillez en collaboration.**



Comment passer à l'action

Brisez l'isolement en repérant davantage; formez-vous et formez vos partenaires à mieux comprendre les causes de l'isolement.

Multipliez les efforts pour rejoindre les personnes âgées via différentes stratégies de communication et d'information.

Misez sur les interventions axées sur la résilience communautaire et la cohésion sociale pour enrichir le filet social.

Faites la promotion d'une image positive des personnes âgées et du vieillissement pour diminuer la stigmatisation.

Adaptez les espaces publics et communautaires aux besoins des personnes âgées : assurez une accessibilité universelle pour limiter l'impact des incapacités (littératie, mobilité, proximité).

En partenariat avec les différents acteurs de la communauté, réunissez vos forces pour améliorer les conditions de vie des personnes âgées.

Laissez mijoter et brassez pour créer l'innovation sociale et des solutions durables.



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
- Diminution du nombre de chutes
- Maintien de meilleures habitudes de vie : meilleure alimentation, plus d'activité physique et un 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



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

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

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 intervenants de proximité tels que les ITMAV et les centres de gériatrie sociale rejoignent davantage de personnes âgées et permettent de comprendre les besoins : <https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/personnes-agees/aide-financiere-organismes/soutien-financier-organismes-travaillant-aupres-aines-situation-vulnerabilite>.
- Les lignes directrices cliniques canadiennes sur l'isolement social et la solitude chez les personnes âgées : https://ccsmh.ca/wpcontent/uploads/2024/02/WEB-CCSMH_Clinical_Guidelines-SOCIAL-ISOLATION_French-FINAL.pdf.
- La trousse Rejoindre, comprendre et accompagner les personnes âgées isolées socialement, réalisée par la FADOQ Capitale-Nationale : <https://www.fadoq.ca/estrie/ressources/sante-et-bien-etre/trousse-daccompagnement>.



Favoriser sa santé mentale

*Prendre soin de sa santé mentale :
pas une question d'âge!*



Ingrédients

- Accordez autant d'importance à la santé mentale qu'à la santé physique;
- Agissez sur les conditions de vie et les contextes de vie permettant d'influencer la santé mentale : favorisez les liens sociaux, le sentiment d'appartenance et assurez un accès à la nature pour un impact significatif sur la santé et le stress;
- Portez une attention particulière aux pensées âgistes (discrimination liée à l'âge).

Portrait

- Les personnes âgées insatisfaites de leur vie sociale sont plus nombreuses à avoir 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

Soutenez et créez des milieux de vie favorisant la santé mentale des personnes âgées. Donnez accès à des espaces publics et communs; ajoutez de la verdure pour plus d'effets. Augmentez le tissu social et le sentiment d'appartenance en créant des communautés bienveillantes, par exemple : voisins solidaires.

Formez des personnes clés à repérer la détresse chez les personnes âgées, particulièrement chez les hommes vivant en milieu rural et les personnes âgées victimes de maltraitance. Par exemple, suivez la formation de premiers secours psychologiques via le Réseau des éclaireurs.

Travaillez en collaboration avec les partenaires de la communauté et communautaires, Réseau d'éclaireurs, municipalités, milieux artistiques et culturels, citoyens et proches aidants pour améliorer les expériences liées au vieillissement.

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 des lieux pour les rendre accessibles aux personnes aînées.

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

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 mise en place d'initiatives et en sensibilisant à l'importance de reconnaître l'ensemble des facettes de la santé.

Impacts sur la santé



Santé physique

- Amélioration de la condition physique
- Perception positive d'un bon état de santé



Santé cognitive

- Atténuation des risques de démence



Santé psychologique

- Amélioration de l'estime de soi
- Amélioration du sentiment de bien-être



Santé spirituelle

- Amélioration du sentiment de cohérence



Santé sociale

- Augmentation de la connexion sociale
- Sentiment de bien-être
- Amélioration du sentiment d'appartenance (par la connexion sociale)



Vision d'avenir

La société accorde sa juste importance à la santé mentale de la population aînée, 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 aînées. Cela favorise une saine résilience, par exemple lors d'une perte d'autonomie.

Pour aller plus loin

- Pour des idées afin de passer à l'action et agir pour une meilleure santé mentale : Mouvement Santé mentale Québec : <https://mouvementsmq.ca/campagnes/se-ressourcer/>
<https://mouvementsmq.ca/projets/complicites-intergenerationnelles/>.
- Pour en savoir davantage sur le programme Voisins solidaires : <https://espacemuni.org/programmes/participation-citoyenne/voisins-solidaires/>.
- Pour découvrir le Réseau d'éclaireurs : <https://www.santeestrie.qc.ca/ciuss/eclaireurs>.



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

Beaucoup de travailleurs d'expérience ont un savoir et un savoir-faire irremplaçables et souhaiteraient continuer à travailler et contribuer à la société comme salariés ou bénévoles!



Ingrédients

Ingrédients d'un milieu de travail favorisant la santé des travailleurs expérimentés :

- Concevez un milieu de travail satisfaisant, sécuritaire et avec une culture organisationnelle en prévention favorisant la santé de l'ensemble des travailleurs;
- Adaptez les conditions de travail : horaire variable et flexible et adaptation de la charge de travail;
- Valorisez les pratiques intergénérationnelles : programme de mentorat reconnu entre travailleurs expérimentés et jeunes travailleurs.



Comment passer à l'action

Favorisez une culture organisationnelle valorisant le potentiel des travailleurs expérimentés, à tous les niveaux : direction, gestionnaires, employés.

Écoutez la réalité, les besoins et les désirs des travailleurs en lien avec leur parcours de vie, leur expérience, leurs compétences et comment ils pourraient contribuer au milieu de travail.

Soyez flexibles et offrez du soutien en lien avec leurs besoins.

Permettez-leur de trouver un sens à leur travail!

Ne limitez pas les travailleurs expérimentés à quelques tâches répétitives; au contraire, offrez-leur des tâches stimulantes et diversifiées.

Impliquez les travailleurs expérimentés dans les prises de décision.

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 ravoïr 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 de travail, ou dans le fait 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

- Pour les milieux de travail : le site [Québec.ca](https://quebec.ca) a une liste de recommandations et ressources et le [Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail](#) a un document de questions-réponses pour l'adaptation des milieux de travail.
- Pour les gouvernements, organismes privés et publics et milieux de travail : un [rapport de la FADOQ](#) ainsi qu'un [mémoire du CC45+](#) qui détaillent un état de situation, des préoccupations et des recommandations.
- Pour les gestionnaires d'organisation : [Guide pratique sur l'intégration des personnes retraitées dans les équipes de travail multigénérationnelles](#), découlant d'un projet de recherche-action réalisé par Julie Béliveau et son équipe de l'École de gestion de l'Université de Sherbrooke.





Favoriser l'inclusion numérique

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;**
- **Créez des environnements numériques bienveillants, permettant l'exploration numérique dans un cadre sécurisant, par exemple via les bibliothèques ou un centre communautaire, idéalement gratuitement;**
- **Offrez de l'accompagnement dans l'apprentissage et l'utilisation des outils numériques : rendez-vous médicaux, soins de santé, communications avec les proches;**
- **Impliquez les proches en les sensibilisant au rôle de soutien à l'autonomie et au rôle d'accompagnement qu'ils peuvent avoir : montrer comment utiliser une technologie, si le proche est intéressé, au lieu de s'en servir à sa place.**

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

Assurez un accès juste et équitable aux technologies et aux informations : les deux tiers des personnes âgées utilisent internet pour leur santé.

Travaillez entre partenaires de la communauté pour mettre en place des stratégies qui favorisent l'accès et la compréhension de l'information, par exemple par des ateliers de formation ou par le groupement d'informations dans des sites fiables destinés aux personnes âgées.

Adaptez l'information : la taille suffisante des caractères ainsi que la simplification des messages améliorent grandement la compréhension. L'accessibilité et la compréhension de l'information ajoutent à l'aisance d'utiliser les outils technologiques et viennent faciliter la vie des personnes âgées.

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

- Augmentation de l'autonomie
- 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.
- L'information et la communication constituent l'un des neuf champs d'action de la démarche Municipalité amie des aînés (MADA).

Liste des MADA Estrie : <https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/agees/aide-financiere-organismes/municipalite-amie-des-aines/liste-des-municipalites-amies-des-aines#c68760>.

- Le guide Programmes et services pour les aînés : <https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-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-ainees-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

