



Société inclusive sans âgisme

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

Qu'est-ce que l'âgisme?



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



Ingrédients

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

Portrait

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



Comment passer à l'action

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

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

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 citoyennes et citoyens engagés.

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



Rôle de la santé publique

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

Vision d'avenir

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

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

Impacts sur la santé



Santé physique

- Meilleure santé physique



Santé cognitive

- Bon pour la santé du cerveau



Santé psychologique

- Protection de la santé mentale



Santé sociale

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

Pour aller plus loin

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