

VIEILLIR MIEUX

La retraite, c'est la santé !

Viellir est un processus qui commence à la naissance et se poursuit jusqu'à la mort. Personne n'y échappe, pas même les jeunes, qui vieillissent à chaque anniversaire. La bonne nouvelle, c'est que quiconque peut se donner toutes les chances de vieillir en santé pour peu qu'il prenne soin de son état physique et mental et qu'il sache s'entourer de personnes qui lui font et lui veulent du bien. Dans ce nouveau cahier de la série Vieillir mieux, *Le Devoir* donne la parole à ces gens qui se battent pour que la vieillesse ne soit pas considérée comme un fléau.

À LIRE DANS CE CAHIER

Bien vieillir, une question d'équilibre
E 2

« OK boomer », ou quand les aînés sont victimes de préjugés
E 3

L'aventure de la maison intergénérationnelle
E 7



Ancienne danseuse de ballet, Thérèse Cadrin Petit a une passion pour le geste précis et l'art du mouvement. Passion qui l'a amenée à étudier l'anatomie, la physiologie, la mécanique humaine et l'ostéopathie.

COURTOISIE

Bien vieillir, une question d'équilibre

Thérèse Cadrin Petit anime des ateliers d'amélioration de la posture

STÉPHANE GAGNÉ
Collaboration spéciale

La fondatrice de la technique de gymnastique sur table, Thérèse Cadrin Petit, possède une grande expertise dans l'enseignement d'exercices pour garder la forme tout en vieillissant. À Montréal, l'une de ses activités principales consiste à animer des ateliers d'amélioration de la posture. Dans l'un d'eux, la participante la plus jeune a 78 ans et la plus âgée, 99 ans ! dit-elle avec enthousiasme.

Arrivée elle-même à un âge avancé, M^{me} Cadrin Petit est en pleine possession de ses moyens. Elle est persuadée que, malgré la vieillesse, il est possible de marcher droit, d'avoir encore un bon équilibre et de garder la forme.

Une carrière bien remplie

M^{me} Cadrin Petit sait de quoi elle parle, et son expérience de vie en témoigne. Ancienne danseuse de ballet, elle a œuvré pour les Grands Ballets canadiens, pour le Ballet national du Canada et pour la Comédie-Française. Elle a aussi été professeure de danse. Sa passion pour le geste précis et l'art du mouvement l'a amenée à étudier l'anatomie, la physiologie, la mécanique humaine et l'ostéopathie.

Dans les années 1980, la directrice de l'École nationale de théâtre d'alors, Michèle Rossignol, lui demande de développer une méthode pour former ses étudiants. En partant de la table Penchenat (développée en 1920 par Ferdinand Penchenat, un athlète blessé lors de la Première Guerre mondiale), elle adapte la technique et développe sa méthode de gymnastique sur table.

Trop souvent, les gens se blessent en faisant des exercices de façon inappropriée, en voulant progresser trop vite dans un sport ou encore en refusant d'admettre qu'en vieillissant, il est difficile d'améliorer ses performances ou de les conserver au même niveau

Cette gymnastique corrective a fait ses preuves depuis. Elle est brevetée et enseignée dans 14 centres au Québec et ailleurs dans le monde.

Les avantages de la méthode sont nombreux. Sa pratique régulière permet d'acquérir une meilleure posture, d'accroître l'endurance et l'énergie, d'augmenter la flexibilité et la souplesse, de développer de la force, de renforcer la musculature profonde et de diminuer le stress et les risques de blessures.

Au fil des ans, Thérèse Cadrin Petit a constaté que, trop souvent, les gens se blessent en faisant des exercices de façon inappropriée, en voulant progresser trop vite dans un sport ou encore en refusant d'admettre qu'en vieillissant, il est difficile d'améliorer ses performances ou de les conserver au même niveau.

Elle constate par ailleurs que le manque d'expérience du personnel travaillant dans les gymnases est un autre problème important. « Ils ont souvent une formation insuffisante, car ces endroits ne sont pas tenus d'embaucher des kinésithérapeutes », déplore-t-elle. Dans ces circonstances, les risques de blessures peuvent survenir, en levant un poids trop lourd pour la capacité de la personne par exemple.

Conserver un bon équilibre

Selon la formatrice, le bon enseignement des exercices peut allonger pourtant l'espérance de vie en forme et en santé. « Faire des mouvements, c'est très bon, mais bien les faire, c'est primordial », prévient-elle. Elle travaille ainsi à contrer la perte d'autonomie qui peut survenir avec l'âge. Si on peut déjà garder un bon équilibre à un âge avancé, c'est un très bon point, souligne-t-elle. Elle enseigne notamment des exercices permettant de se relever en cas de chute. « Mais il faut les pratiquer régulièrement », prévient-elle.

Aux personnes vieillissantes, elle suggère en premier lieu la marche, pratiquée à une bonne cadence. La natation est également une très bonne option, « car elle permet à toutes les articulations de bouger », indique-t-elle. Le vélo stationnaire peut également faire beaucoup de bien pour peu qu'on y aille progressivement. « En faire trois demi-heures par semaine est très bon », note Thérèse Cadrin Petit. Elle ne recommande toutefois pas la course à pied, surtout pour les gens qui n'en ont jamais fait, car cela est trop exigeant pour les articulations.

Quoi qu'il en soit, elle conseille aux gens n'ayant jamais fait d'exercice de commencer doucement. « Il est possible de faire des progrès si on fait les choses de façon continue et si on y va progressivement », soutient-elle, précisant qu'il faut aussi tenir compte de sa morphologie et de sa taille.

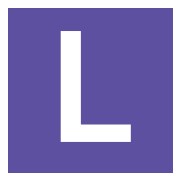
Ainsi, selon elle, une séance d'aérobic au sein de laquelle tous les participants font les mêmes gestes est une véritable ineptie. « Cela peut être bon pour certains et néfaste pour d'autres », explique-t-elle.

CHOC DES GÉNÉRATIONS

« OK l'âgisme »

Le phénomène « OK boomer », qui s'est répandu comme une traînée de poudre à l'échelle planétaire, n'est qu'une autre manifestation de l'âgisme, de l'avis du Dr Matey Mandza, de l'Association québécoise de gérontologie (AQG). Quelles sont les conséquences de l'âgisme sur les aînés et comment s'en prémunir ?

CATHERINE MARTELLINI
Collaboration spéciale



Le gérontologue américain Robert N. Butler a défini l'âgisme comme étant un processus par lequel des personnes sont stéréotypées et discriminées en raison de leur âge, et qui s'apparente à celui du racisme et du sexisme.

L'âgisme peut aussi toucher les jeunes, mais l'AQG nous apprend que la réalité tend à montrer que les aînés en sont davantage victimes.

Parmi les préjugés les plus fréquents, on retrouve ceux liés au monde du travail. Ainsi, certains croient qu'un travailleur de 50 ans et plus est moins performant et plus réfractaire aux changements et aux nouvelles technologies.

De plus, lorsqu'on atteint un certain âge en entreprise, on commencera à se faire demander quand l'on compte prendre sa retraite. « Comme s'il allait de soi que vous deviez partir, ajoute le premier vice-président de l'AQG, le Dr Matey Mandza, qui cumule également les titres d'enseignant, de chercheur et de conférencier en gérontologie. Certains estiment aussi qu'ils volent la place des jeunes et devraient ainsi la céder à la relève. »

À son avis, ce phénomène est symptomatique de la société de consommation dans laquelle on vit, où l'on considère le vieillissement comme un moment où une personne ne produit plus.

Finir par croire aux préjugés

À force de préjugés à leur égard, même si ceux-ci ne sont pas faits consciemment, les personnes plus âgées perdent leur estime d'elles-mêmes et finissent par moins s'impliquer socialement. Il s'agit d'une forme d'autodiscrimination. « Ils se laissent aller, réagissant par rapport au désir des jeunes ou de la société de les tasser », mentionne le Dr Matey Mandza.

Certes, on change en vieillissant, et cela s'accompagne parfois de pertes, comme la diminution des facultés cognitives ou de l'audition, pour ne nommer que celles-là. Or, il ne faut pas attribuer à la vieillesse tous les défauts des vieillards, rappelle-t-il, en citant l'écrivain français Alphonse Karr. « Ce ne sont pas tous les aînés qui vivent ces pertes. »

L'âgisme peut donc nuire à la santé des aînés. En effet, l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) définit celle-ci comme étant un état de bien-être physique, mental et social complet et qui ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité. « L'âgisme entraînera nécessairement leur isolement : pourquoi sortir et voir des gens qui ne vous acceptent pas ? », souligne le Dr Matey Mandza.

Ce rejet sociétal se reflète également à l'écran, dans les publicités qui mettent majoritairement en scène des personnes jeunes et attrayantes.

Vaccin social

Au Québec, une personne sur quatre sera âgée de 65 ans et plus d'ici 2030. De plus, depuis 2015, on remarque qu'il y a un renversement de la pyramide des âges : les personnes âgées sont plus nombreuses que les enfants de 0 à 15 ans. Il devient encore plus impératif de bien comprendre ce que cela signifie de vieillir.

Pour aider à savoir si l'on a tendance à faire de l'âgisme dans notre façon de percevoir les aînés ou dans nos comportements, l'AQG a mis un questionnaire en ligne.

« On doit d'abord s'entendre socialement sur une définition et reconnaître que la vieillesse n'est pas une maladie, mais un processus qui commence à la naissance et se poursuit jusqu'à la mort, affirme le Dr Mandza. Personne n'y échappe, pas même les jeunes, qui vieillissent eux aussi à chaque anniversaire. »

Il souligne au passage à quel point il est tout de même ironique que les anniversaires soient si célébrés dans nos sociétés, et donc considérés comme un événement heureux, alors que, dans les faits, le réflexe sociétal envers les personnes âgées nie l'existence de nos aînés.

Il faut ensuite administrer ce qu'il appelle le « vaccin social », c'est-à-dire informer, éduquer et communiquer la vraie image du vieillissement, et non celle déformée par nos préjugés. À son avis, cela passe notamment par des publicités plus inclusives, lesquelles ont un rôle important à jouer dans cette promotion d'une image positive.

En 2017, le Québec a adopté une loi qui vise à contrer la maltraitance envers les aînés et les autres personnes en situation de vulnérabilité. La définition de la maltraitance comprend l'âgisme. « Outre l'application de cette loi, il faut faire respecter le droit à l'existence des personnes âgées dans toutes les sphères de la société », souligne le Dr Mandza.

« En Afrique, on dit qu'un vieillard qui meurt, c'est une bibliothèque qui brûle », ajoute-t-il. Dans cette perspective, les initiatives intergénérationnelles ne peuvent que participer à l'épanouissement de l'être humain, peu importe son âge.

De l'avis du Dr Mandza, l'âgisme est un phénomène symptomatique de la société de consommation dans laquelle on vit, où l'on considère le vieillissement comme un moment où une personne ne produit plus.

GETTY IMAGES



Plus en forme, plus heureux

S'il y a une chose à laquelle le physiothérapeute Denis Fortier croit fermement, c'est qu'il est possible de vieillir en forme et en santé. Son dernier livre, intitulé *C'est normal à votre âge?*, en témoigne éloquemment et donne plusieurs trucs pour y parvenir.

STÉPHANE GAGNÉ
Collaboration spéciale

Si votre médecin vous dit qu'il est normal que vous ayez moins d'équilibre ou que vous preniez des médicaments pour contrer l'insomnie, vous êtes en droit de remettre en question ces affirmations et d'autres du même genre. C'est la thèse avancée par Denis Fortier dans son dernier livre.

Selon lui, les pertes d'équilibre et de masse musculaire ainsi que les trous de mémoire peuvent être contrés moyennant des exercices que l'on trouve dans son ouvrage ou un travail cognitif, comme l'apprentissage d'une deuxième langue. En les pratiquant, on peut contrer les effets du vieillissement, croit l'auteur.

Par exemple, la marche est une activité excellente, que tout le monde peut pratiquer aisément. L'auteur a d'ailleurs publié un livre entièrement consacré à ce sujet.

Il en est de même pour l'inflammation chronique causée par le tabagisme, la suralimentation, l'inactivité physique et la malbouffe. « Cela demeure l'un des plus grands problèmes lorsqu'on avance en âge, affirme Denis Fortier. La bonne nouvelle,



En pratiquant des exercices physiques et cognitifs, il est possible de contrer les effets du vieillissement, croit Denis Fortier.

GETTY IMAGES

c'est qu'il existe des moyens de réduire cette inflammation en améliorant notre alimentation, en bougeant régulièrement et en réduisant notre niveau de stress. »

Un environnement obésogène

Chaque personne peut donc agir en modifiant ses habitudes de vie, mais les gouvernements ont aussi un important rôle à jouer, soutient le physiothérapeute. Nombre d'études ont en effet démontré que la façon dont se sont développées nos villes, en fonction de l'automobile, a contribué à créer des environnements obésogènes. Dans plusieurs agglomérations, il

est même difficile de trouver des endroits sécuritaires pour marcher ou faire du vélo. Certaines villes de banlieue ne disposent même pas de trottoirs, ou ceux-ci sont si peu larges qu'on ne peut y marcher à deux.

« C'est un environnement parfait pour développer la sédentarité, souligne M. Fortier. Le corps est pourtant fait pour bouger. »

Le physiothérapeute déplore aussi le peu d'accent mis sur la prévention. « Selon l'Organisation mondiale de la santé, 5 % du budget d'un État devrait être consacré à la prévention, indique-t-il. Or, au Canada, on y consacre à peine 2 %. »

Selon lui, les gouvernements ont axé la prévention sur le tabac et ont obtenu de bons résultats. « Mais on a négligé tous les autres aspects », déplore l'auteur. Il se félicite toutefois que les professionnels de la santé commencent à s'intéresser à freiner l'usage excessif des opioïdes qui fait des ravages, en particulier dans l'Ouest canadien.

La surmédication, un fléau

Autre constat de Denis Fortier : le système de santé n'a pas évolué. « Il est encore trop axé sur la guérison des infections, regrette-t-il. En 1900, elles représentaient la moitié des décès. Heureusement, l'amélioration des conditions d'hygiène, la découverte des antibiotiques et l'utilisation plus répandue des vaccins a permis de mettre fin à cette hécatombe. »

Plus de 60 % des personnes âgées de 65 ans et plus hébergées dans un établissement de soins de longue durée (CHLSD) prennent des antidépresseurs

La donne a donc changé aujourd'hui, et ce sont les accoutumances qui occasionnent les plus gros problèmes de santé, affirme-t-il. Parmi les cinq causes de décès les plus fréquentes, quatre leur sont attribuables. Il pense notamment au tabagisme, à la suralimentation ou encore, comme il le définit, « à l'obsession de la chaise ».

Il ajoute que si la majorité d'entre nous sait ce qu'il faut faire pour lutter efficacement contre ces mauvaises habitudes de vie (ne pas fumer, faire de l'exercice régulièrement, maintenir un poids santé ou encore manger sainement), force est de constater que celles-ci sont bien ancrées. « On n'en fait pas assez pour inverser la tendance », affirme-t-il.

La surmédication est un autre gros problème, selon lui. « Je ne suis pas contre les médicaments, dit-il. Ils comportent plusieurs bénéfices, mais il faut prendre les bons au bon moment. »

Un chiffre mentionné dans son livre fait d'ailleurs dresser les cheveux sur la tête. Selon l'Institut canadien d'information sur la santé (ICIS), plus de 60 % des personnes âgées de 65 ans et plus hébergées dans un établissement de soins de longue durée (CHLSD) prennent des antidépresseurs.

Sur ce problème ainsi que les autres, Denis Fortier croit qu'on peut agir et qu'il est légitime de se demander s'il est normal qu'on ne le fasse pas davantage.



Denis Fortier, auteur du livre *C'est normal à votre âge?* (éditions Trécarré)
HUGO B. LEFORT

Bravo à tous les lauréats!

L'engagement et le dévouement d'employés travaillant en résidence pour aînés ainsi que la contribution exceptionnelle à l'amélioration de la qualité de vie des résidents de certaines résidences ont été mis en lumière les 6 et 7 novembre 2019, à l'occasion du congrès annuel du Regroupement québécois des résidences pour aînés (RQRA).



Prix esprit d'équipe et leadership, résidence de 99 unités et moins – L'équipe soudée et bien organisée du bureau de santé de la résidence Les Jardins de Jouvence, à Montréal, offre aux résidents une expertise et une efficacité inégalées. Lorsque la direction de la résidence a pris la décision d'élargir l'éventail de services à la carte plutôt que de recourir aux ressources du CLSC pour l'offre de certains soins aux résidents, tous ont immédiatement fait preuve d'innovation et d'une grande flexibilité.



Prix esprit d'équipe et leadership, résidence de 100 unités et plus – Marie-Ève Couture Belisle, technicienne en loisirs à la résidence Alizéa, à La Prairie, a pris un virage dynamique dès son entrée en poste, en 2018, en intégrant de nouvelles méthodes de communication à l'aide d'écrans. Grande mobilisatrice, elle a su rallier ses collègues et même les résidents pour la production de vidéos à la fois ludiques et informatives.



Prix engagement exceptionnel, résidence de 99 unités et moins – Anne Rouge est cuisinière aux Résidences Distinction, à Granby. En plus de standardiser les pratiques, elle s'assure de créer des mets appétissants tout en respectant les critères de qualité. Elle déploie toute sa créativité à travers des ateliers de cuisine et des activités de dégustation qu'elle a mis en place pour les résidents.



Prix engagement exceptionnel, résidence de 100 unités et plus – Jacques Guyon est coordonnateur des loisirs à la résidence Cité Rive, à Montréal depuis plus de 20 ans. Connu sous le nom d'artiste « Éric Martin », ce comédien formé au Théâtre des Variétés anime le journal hebdomadaire qui touche des centaines de résidents et qui propose une tribune informative, culturelle et sociocommunautaire qui contribue à briser l'isolement des aînés.



Prix engagement social et communautaire, résidence de 100 unités et plus – Caroline Veilleux est directrice régionale des soins pour le groupe Cogir. Elle a fait preuve d'un grand dévouement pendant la catastrophe des inondations printanières 2019 à Sainte-Marie-de-Beauce, mettant tout en œuvre pour venir en aide aux employés et citoyens sinistrés. La résidence Château Sainte-Marie a accueilli les gens qui n'avaient plus de foyer, leur laissant le temps de se réorganiser pour trouver un nouveau logis.



Prix engagement social et communautaire, résidence de 100 unités et plus – Marie-Ève Lavigne est animatrice en loisirs aux Résidences Soleil Manoir St-Laurent. Diplômée en arts plastiques, en design et en gestion de projets, elle travaille à la résidence depuis 13 ans et ne cesse d'impressionner grâce à ses projets et partenariats créatifs. Au fil des ans, elle a bâti des relations durables avec divers organismes communautaires, permettant à plusieurs initiatives intergénérationnelles de voir le jour.



Prix réalisation de l'année, 100 unités et plus – Le Manoir Manrèse, une résidence de Québec intégrée à Cogir, s'est distinguée pour son projet de bande dessinée participative. À l'aide d'une tablette électronique, des résidents ont réalisé l'album intitulé « La retraite comme vous ne l'avez jamais vue ». L'album a été publié et présenté au Salon du livre de Québec, laissant un legs tangible aux générations futures.



Prix réalisation de l'année, 99 unités et moins – La résidence Les Terrasses Dominicaines, située à Trois-Rivières, s'est illustrée grâce à son initiative les « Activités WOW : on s'y attache! ». Organisées de façon bimensuelle, ces rencontres animées sortent de l'ordinaire. Elles favorisent le resserrement des liens sociaux et culturels tout en mettant l'accent sur l'activité physique et intellectuelle.



Prix Coup de cœur 2019 – La résidence Le Belvédère du Lac a conquis le cœur du jury grâce à sa participation au Tournoi de balle molle familial du village de Lac-Etchemin. Ce projet a permis la formation d'une équipe de joueurs composée de résidents jumelés à des enfants et d'employés, appuyés par une quarantaine de supporteurs. Cette initiative a solidifié le sentiment d'appartenance des résidents à l'égard de leur communauté.



Mention spécial du CA – Monsieur Eddy Savoie, véritable pionnier du secteur des résidences pour aînés du Québec, reçoit une récompense qui souligne l'ensemble de son œuvre. Le lauréat a fondé une entreprise familiale qui s'est bien implantée dans les années 1980. Le Groupe Savoie gère aujourd'hui 14 complexes dans plusieurs régions du Québec et emploie plus de 2000 personnes qui prennent soin des « gens du bel âge ».

Félicitations aux lauréats!

LOGEMENT

L'aventure de la maison intergénérationnelle

Des parents qui vieillissent et des enfants qui grandissent... pourquoi ne pas se rapprocher et cohabiter tous sous un même toit? Avant de se lancer dans l'aventure de la maison intergénérationnelle, il est toutefois important d'en connaître les tenants et les aboutissants. Petit survol.

MARIE-HÉLÈNE ALARIE
Collaboration spéciale

Que trois générations partagent une même maison n'est pas nouveau. À une certaine époque, pas si lointaine, c'était même la norme de la famille traditionnelle. Puis, avec les populations qui se sont déplacées vers les milieux urbains, les modes de vie ont changé, et il est rare aujourd'hui que petits-enfants, parents et grands-parents habitent tous ensemble. Quoique... la tendance semble s'inverser.

Selon Statistique Canada, en 2016, les ménages multigénérationnels au Canada ne représentaient que 2,9 % de l'ensemble des ménages. Entre 2001 et 2016, ce sont cependant eux qui ont connu la plus forte augmentation de leur nombre, soit une hausse de 37,5 %. En 2016, ce sont donc 2,2 millions de personnes au Canada qui ont choisi cette cohabitation.

Pour expliquer cette augmentation, on cite l'évolution de la composition ethnoculturelle du Canada, ce mode de vie étant plus répandu chez les Autochtones — au Nunavut, un ménage sur huit est multigénérationnel — et chez les immigrants. Mais pour tous, il est lié aux besoins en logements et au coût élevé de la vie dans certaines régions.

Toutefois, le fait d'habiter, grands-parents, parents et enfants, dans une même maison ne fait pas de celle-ci automatiquement une maison intergénérationnelle. Alors, de quoi parle-t-on au juste? Revenu Québec donne une définition simple de la maison intergénérationnelle : il s'agit « d'une maison individuelle dans laquelle a été aménagé un logement indépendant permettant à plusieurs générations



En 2016, ce sont près de 2,2 millions de personnes au Canada qui ont choisi de vivre à trois générations sous le même toit.

GETTY IMAGES / ISTOCK

En bref

Avantages

- Partager quotidiennement sa vie en famille tout en protégeant son intimité
- Partager les frais d'hypothèque et de chauffage, les taxes, etc.
- Offrir aux aînés un sentiment de sécurité puisqu'ils savent leur famille à côté

Inconvénients

- Partager quotidiennement sa vie en famille dans un climat qui peut devenir difficile
- Investir une somme conséquente pour l'achat ou l'aménagement de la résidence
- Une maison intergénérationnelle peut prendre un certain temps avant de se revendre

de la même famille de cohabiter, tout en conservant leur intimité ». Un duplex partagé avec ses parents ou une chambre aménagée au sous-sol pour son enfant ne constituent donc pas une forme d'habitation intergénérationnelle.

Ce n'est pas un hasard si on cite ici Revenu Québec puisque, fiscalement parlant, la maison intergénérationnelle est un cas complexe. Dans certaines circonstances, il sera possible d'être admissible à un crédit d'impôt pour adultes hébergeant leurs parents et aussi d'avoir droit à un remboursement des taxes à l'achat de la propriété. Comme pour n'importe quelle autre résidence, tous les programmes de subventions pour certains projets de rénovations sont accessibles aux propriétaires de maison intergénérationnelle.

C'est lors de la vente de ce type de maison que la situation se corse : en temps normal, la vente d'une résidence principale procure une exemption d'impôt sur les gains en capital. Toutefois, lors de la vente d'une maison intergénérationnelle, les autorités doivent considérer le lien financier qui unit les parents et les enfants pour rendre une décision et, à la fin, ils pourraient conclure que les deux logements indépen-

dants forment en fait une maison à revenus qui elle, ne peut profiter de l'exemption.

Faire preuve de créativité et d'adaptabilité

Il est primordial de consulter les règlements municipaux avant de se lancer dans l'achat ou dans la construction d'une maison intergénérationnelle. En effet, en la matière, ce sont les municipalités qui gèrent la construction sur leur territoire, et chacune a ses spécifications propres. Avant de construire, on doit s'assurer que la maison sera conforme. Dans ce cas, les conseils d'un architecte seront les bienvenus. Et avant d'acheter, il est primordial de vérifier que le logement existant se plie aux règlements en vigueur.

L'augmentation du nombre de maisons intergénérationnelles s'explique, entre autres, par l'évolution de la composition ethnoculturelle du Canada, ce mode de vie étant plus répandu chez les Autochtones et chez les immigrants. Mais pour tous, il est lié aux besoins en logements et au coût élevé de la vie dans certaines régions.

S'il faut faire preuve de créativité et d'adaptabilité dans la construction, il en ira de même pour le quotidien de la famille élargie à l'intérieur de la maison. Les bénéfices des liens serrés entre petits-enfants et grands-parents sont importants, et partager son quotidien ne peut être que bénéfique pour tous. Ainsi, les aînés auront le sentiment d'être utiles et les jeunes apprendront l'altruisme. De leur côté, les parents seront délestés de certaines tâches domestiques.

L'important dans cette aventure de la maison intergénérationnelle, c'est d'abord et avant tout de s'assurer que ce nouveau mode d'habitation conviendra à tous les membres de la famille. Les désirs et les attentes de chacun devront être passés au peigne fin.

VIVRE ENSEMBLE

Favoriser l'inclusion sociale des aînés

Au cours des prochaines années, l'Institut sur le vieillissement et la participation sociale des aînés (IVPSA) de l'Université Laval mettra en œuvre un vaste projet d'intervention et de recherche visant à mieux inclure les aînés dans la société.

MÉLANIE GAGNÉ
Collaboration spéciale

Le gouvernement fédéral a confirmé son appui à la réalisation du projet de 4 millions de dollars intitulé L'inclusion sociale des aînés : un enjeu collectif, qui s'étalera sur cinq ans. Il est mené par l'Institut sur le vieillissement et la participation sociale des aînés de l'Université Laval et financé par le programme Nouveaux Horizons pour les aînés — volet Subventions et contributions pancanadiennes — d'Emploi et Développement social Canada.

« L'inclusion sociale, explique André Tourigny, médecin-conseil à l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ) et codirecteur à l'Institut sur le vieillissement et la participation sociale des aînés de l'Université Laval (IVPSA), c'est la capacité de participer pleinement à la vie de la société, de pouvoir y contribuer puis d'en tirer parti. Elle a des retombées sur la santé physique, sur la santé mentale et elle influence le maintien ou l'adoption de saines habitudes de vie. »

Ce projet concerne les aînés qui habitent le territoire de la Communauté métropolitaine de Québec (CMQ), qui inclut notamment l'agglomération de Québec, Lévis et les MRC de La Côte-de-Beaupré, de La Jacques-Cartier et de l'Île-d'Orléans. L'IVPSA et ses collaborateurs prioriseront les aînés de 65 ans et plus qui vivent des situations d'exclusion ou qui sont à risque d'en vivre parce qu'ils habitent dans des secteurs présentant de hauts indices de défavorisation, en milieu rural ou qu'ils appartiennent à une minorité linguisti-



L'inclusion des aînés a « des retombées sur la santé physique et mentale et elle influence le maintien ou l'adoption de saines habitudes de vie », selon M. Tourigny.
GETTY IMAGES / ISTOCK

que ou à une communauté autochtone.

L'IVPSA a été désigné comme organisme porteur du projet et mènera des recherches-actions afin de développer les stratégies les plus efficaces pour agir sur les facteurs qui peuvent être des obstacles à l'inclusion sociale. Cet institut est composé de plus de 30 professeurs et 60 étudiants issus de 7 facultés et de près de 80 membres partenaires du secteur communautaire, public ou privé.

« Sur les cinq années, indique M. Tourigny, c'est au cours de la première qu'on fera tous les efforts de mobilisation des partenaires. Contrairement à des demandes antérieures où tout était établi d'avance, que nous savions quel projet mettre sur pied pour agir sur tel besoin, ici, la grande particularité, c'est qu'on identifie les territoires où on veut intervenir, et après on mobilise, on identifie les besoins et on fait un plan d'action, puis un plan d'évaluation. Dans les quatre autres années, ajoute-t-il, on livre la marchandise, on réalise les actions. C'est vraiment une concertation élargie et une mobilisation des territoires sur lesquels les interventions vont être faites. »

« Il faut multiplier les efforts pour faire attention à l'image que l'on projette des personnes âgées, soutient M. Tourigny. Développer les réflexes, conscientiser les gens. »

Obstacles à l'inclusion

Les facteurs sous-jacents à l'inclusion sociale sont multiples et multisectoriels. Huit domaines d'intervention ont été ciblés pour le projet :

- emploi / revenu
 - soutien / participation sociale / civique
 - éducation / compétence
 - santé / incapacités
 - logement / habitation
 - voisinage / mobilité / communauté
 - ressources sociales / sécurité personnelle
 - technologies / littératie
- Les revenus limités constituent un obstacle majeur.

L'une des approches est de développer, au cours des cinq prochaines années, le volet intergénérationnel. « Ça a des effets intéressants autant pour les personnes âgées que pour les plus jeunes qui participent avec elles à des activités, affirme-t-il. Il y a un échange de savoirs, d'expériences, de conseils. Il y a aussi encore beaucoup de travail à faire pour combattre l'âgisme, montrer davantage la contribution des personnes âgées. »

DES VILLES NOUVELLE GÉNÉRATION

LES VILLES DOIVENT REPENSER LEURS INTERACTIONS AVEC LES PERSONNES ÂGÉES

Pour améliorer la vie des personnes âgées et rendre le monde agréable à tous

CONCORDIA.CA/VILLES



Ce cahier spécial a été produit par l'équipe des publications spéciales du *Devoir*, grâce au soutien des annonceurs qui y figurent. Ces derniers n'ont cependant pas de droit de regard sur les textes. La rédaction du *Devoir* n'a pas pris part à la production de ces contenus.