



Municipalité  
amie des aînés

FAVORISER  
LE VIEILLISSEMENT ACTIF  
AU QUÉBEC



## Rédaction

**Véronique Martin, M.A.**  
Conseillère  
Secrétariat aux aînés  
Ministère de la Famille et des Aînés

## Coordination de l'édition

**Steve Vallée**  
Conseiller en communication  
Direction des relations publiques  
et des communications  
Ministère de la Famille et des Aînés

## Collaboration à la rédaction

**Suzanne Garon, Ph. D.**  
Chercheuse au Centre de recherche  
sur le vieillissement du Centre de santé  
et de services sociaux – Institut universitaire  
de gériatrie de Sherbrooke (CSSS-IUGS)

**Annie Savoie**  
Rédactrice  
Direction des relations publiques  
et des communications  
Ministère de la Famille et des Aînés

Des remerciements sont adressés  
à tous ceux et celles qui ont contribué  
à l'élaboration de ce document  
par leurs commentaires judicieux.

## Conception graphique

Communication Publi Griffé

## Consultation Web du document

Ce document est accessible dans le site  
du ministère de la Famille et des Aînés  
[mfa.gouv.qc.ca](http://mfa.gouv.qc.ca)

© Gouvernement du Québec  
ISBN : 978-2-550-57513-9 (imprimé)  
ISBN : 978-2-550-57514-6 (PDF)  
Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales  
du Québec, 2009  
Bibliothèque et Archives Canada, 2009







*« Ce n'est pas toujours facile,  
des fois je me dis qu'il  
faudrait avoir des services  
pour les aînés, pour les aider  
à vivre plus longtemps dans  
leur milieu, leur maison  
et leur quartier. »*

*– Aînée consultée lors des projets pilotes*

*« Moi, je suis moins  
intéressé à ce qu'on me  
reconnaisse pour ce que  
j'ai fait, que pour ce que  
je suis encore capable de faire.  
On est encore capables de faire  
des choses. J'aime mieux  
me projeter en avant. »*

*– Aîné consulté lors des projets pilotes*



# Vieillir en restant actif

Le vieillissement actif encourage une participation constante à la vie sociale, économique, culturelle, intellectuelle et civique.

Par exemple :

- une présence ininterrompue sur le marché du travail ou la réintégration en emploi;
- une participation active à la vie de la collectivité, y compris par l'exercice d'activités bénévoles et non rémunérées;
- une participation à la vie familiale, ce qui inclut les soins prodigués à autrui et la possibilité de rester chez soi le plus longtemps possible;
- la pratique de loisirs actifs, qu'il s'agisse de découvrir de nouveaux centres d'intérêt, de pratiquer un sport, de faire des voyages ou d'exercer des activités créatives.

Selon l'OMS, « vieillir en restant actif » est le processus qui aide à optimiser les possibilités non seulement de **participation**, mais aussi de **bonne santé** et de **sécurité** afin d'accroître la qualité de vie pendant la vieillesse.

Des aînés actifs appuient leur communauté tout en continuant de se développer comme individus. La mise en place des conditions qui permettent ce vieillissement actif est donc bénéfique sur plusieurs plans :

- la société tire ainsi un bénéfice de l'évolution démographique lorsque les aînés participent plus activement à son développement;

- les aînés qui participent ou retrouvent des possibilités de participation maintiennent leur utilité ou leur sentiment d'utilité, découvrent de nouvelles aptitudes, conservent un réseau social, brisent leur isolement et acquièrent une meilleure estime d'eux-mêmes.

La notion de vieillissement actif s'applique à l'ensemble des personnes âgées, peu importe leur condition physique. Toutes et tous peuvent ainsi continuer à apporter une contribution à leur famille et à leur communauté.

*« Moi, je trouve que sortir de chez nous, c'est comme un bon médicament. [...] tu vois des gens, puis t'entends jaser un peu, [...] c'est une bonne pilule! »*

*– Aînée consultée lors des projets pilotes*

Pour plus de renseignements sur le concept du vieillissement actif, vous pouvez consulter le cadre d'orientation « Vieillir en restant actif<sup>9</sup> » de l'OMS, téléchargeable à partir du site suivant :

[who.int/fr](http://who.int/fr)

## 2.1

### Les composantes clés du vieillissement actif

#### SANTÉ

Le volet santé ne doit pas se concentrer sur les soins de santé (le curatif), mais plutôt sur l'adoption et le maintien de saines habitudes de vie, en ayant un mode de vie actif et stimulant (la prévention/promotion), c'est-à-dire pratiquer régulièrement des activités de loisir comprenant une participation à des activités physiques, récréatives, sociales, culturelles et intellectuelles.

#### PARTICIPATION

La participation renvoie à toute activité, rémunérée ou non, qui permet à la personne aînée de pleinement contribuer à la vie familiale et communautaire, par exemple des activités citoyennes, de bénévolat, de formation continue ou encore associées au développement économique (emploi).

#### SÉCURITÉ

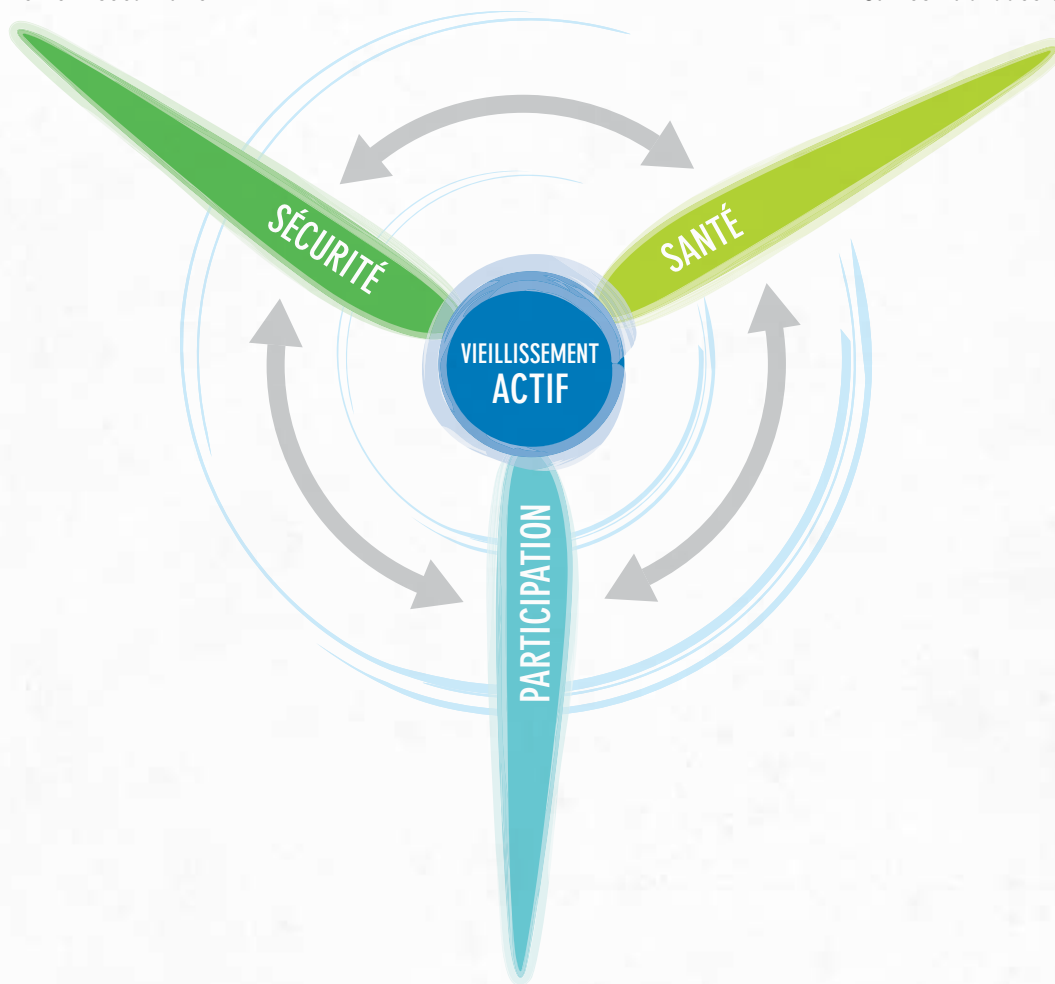
La sécurité permet d'assurer la protection et la dignité des personnes aînées en répondant à leurs besoins et en respectant leurs droits. Ce concept couvre aussi la sécurité des lieux physiques, par exemple la présence d'un éclairage approprié et des trottoirs bien entretenus, et le sentiment de sécurité ressenti par les aînés. Celui-ci sera accru si on réalise entre autres des activités de sensibilisation et diffuse de l'information dans le but de diminuer l'impression d'insécurité que peuvent éprouver des personnes aînées dans certains lieux publics.

Selon l'OMS, en élaborant des politiques et des programmes sous l'angle de « vieillir en restant actif », on se donne la possibilité de relever les défis du vieillissement des individus, mais aussi des populations. Ainsi, déployer des politiques et des programmes favorables à un vieillissement

actif, c'est reconnaître qu'il faut non seulement continuer à modifier les comportements et promouvoir l'adoption d'un mode de vie actif, mais aussi favoriser l'émergence d'environnements qui encouragent la participation active des personnes âgées.

**Sentiment de sécurité**  
**Habitation sécuritaire**  
**Environnement sécuritaire**

**Activités physiques et récréatives**  
**Activités de stimulation**  
**Saines habitudes de vie**



**Emploi**  
**Bénévolat**  
**Participation citoyenne**  
**Participation à la vie familiale**





# Qu'est-ce qu'une municipalité amie des aînés ?

Une municipalité qui se soucie des besoins des personnes aînées est une municipalité qui :

- met un frein à l'âgisme;
- sait adapter ses politiques, services et structures;
- agit de façon globale et intégrée;
- favorise la participation des personnes aînées;
- s'appuie sur la concertation et la mobilisation de toute la communauté.

## 3.1 Freiner l'âgisme

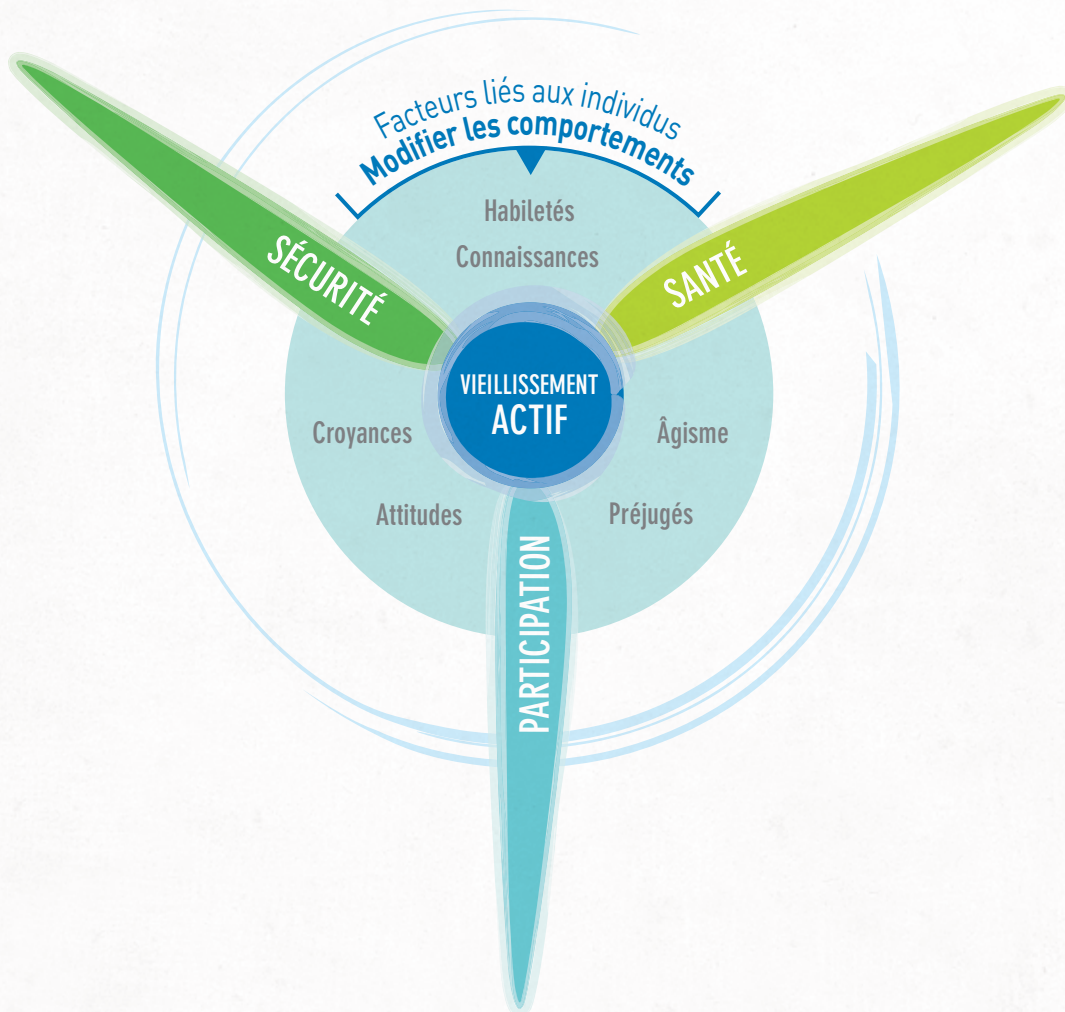
Il est essentiel de mettre un frein à l'âgisme toujours présent dans notre société, car il constitue un obstacle important au vieillissement actif. L'âgisme est une forme de discrimination fondée sur l'âge chronologique ou l'âge présumé. L'un des mythes de la vieillesse consiste à dire que c'est une période de la vie où il est trop tard pour adopter un mode de vie actif, qu'à un âge avancé, il vaut mieux se reposer et laisser la place aux plus jeunes. Au contraire, il est très bénéfique pour les personnes aînées de continuer à adopter de saines habitudes de vie et de pratiquer des activités stimulantes, qu'elles soient rémunérées, bénévoles ou effectuées comme loisirs. Les aînés qui participent ou retrouvent des possibilités de participation maintiennent leur utilité ou leur sentiment d'utilité, développent leurs aptitudes, évitent de se retrouver isolés et acquièrent une meilleure estime d'eux-mêmes.

« Il y a autant de façons de vieillir qu'il y a de personnes qui vieillissent. Il n'existe pas de formule indiquant comment vieillir ou ce que réservera le vieillissement. La plupart des aînés sont encore en santé et mènent une vie active, et cela devrait constituer la norme. Les suppositions négatives faites au sujet du vieillissement peuvent limiter la participation active de ces groupes. La retraite obligatoire en est un exemple éloquent<sup>10</sup>. »

*« Dans notre société, on a peur de nous. Un vieux, ça radote, c'est toujours dans le passé. Je suis étonné de l'image. Moi, j'aime travailler avec le monde. Je rencontre des jeunes qui me disent : "Monsieur, si tous les aînés étaient comme vous, j'aimerais ça devenir un aîné." Je pense que ça, c'est ce qu'il faut combattre. [...] Il y a une mauvaise perception des aînés. »*

– Aîné consulté lors des projets pilotes

Afin de freiner l'âgisme, les municipalités peuvent intervenir notamment par des activités de sensibilisation ou de diffusion d'une image favorable des aînés, permettant ainsi de modifier les comportements et les perceptions (croyances, attitudes, connaissances).



## 3.2 Adapter les politiques, les services et les structures

Dans une municipalité amie des aînés, les politiques, les services et les structures qui touchent l'environnement sont conçus pour soutenir les aînés et pour les aider à vieillir en restant actifs.

Ceux-ci peuvent notamment assurer une plus grande mobilité des personnes âgées.

À titre d'exemples :

- les espaces verts et les bancs publics sont assez nombreux, bien entretenus et placés dans des secteurs sûrs;
- les passages pour piétons sont en nombre suffisant, antidérapants et bien adaptés à divers types d'invalidités;
- un service de transport bénévole est disponible dans les zones où les transports publics sont limités ou absents.

Ces politiques, services et structures peuvent aussi favoriser la participation des personnes âgées à des activités et à la vie municipale.

À titre d'exemples :

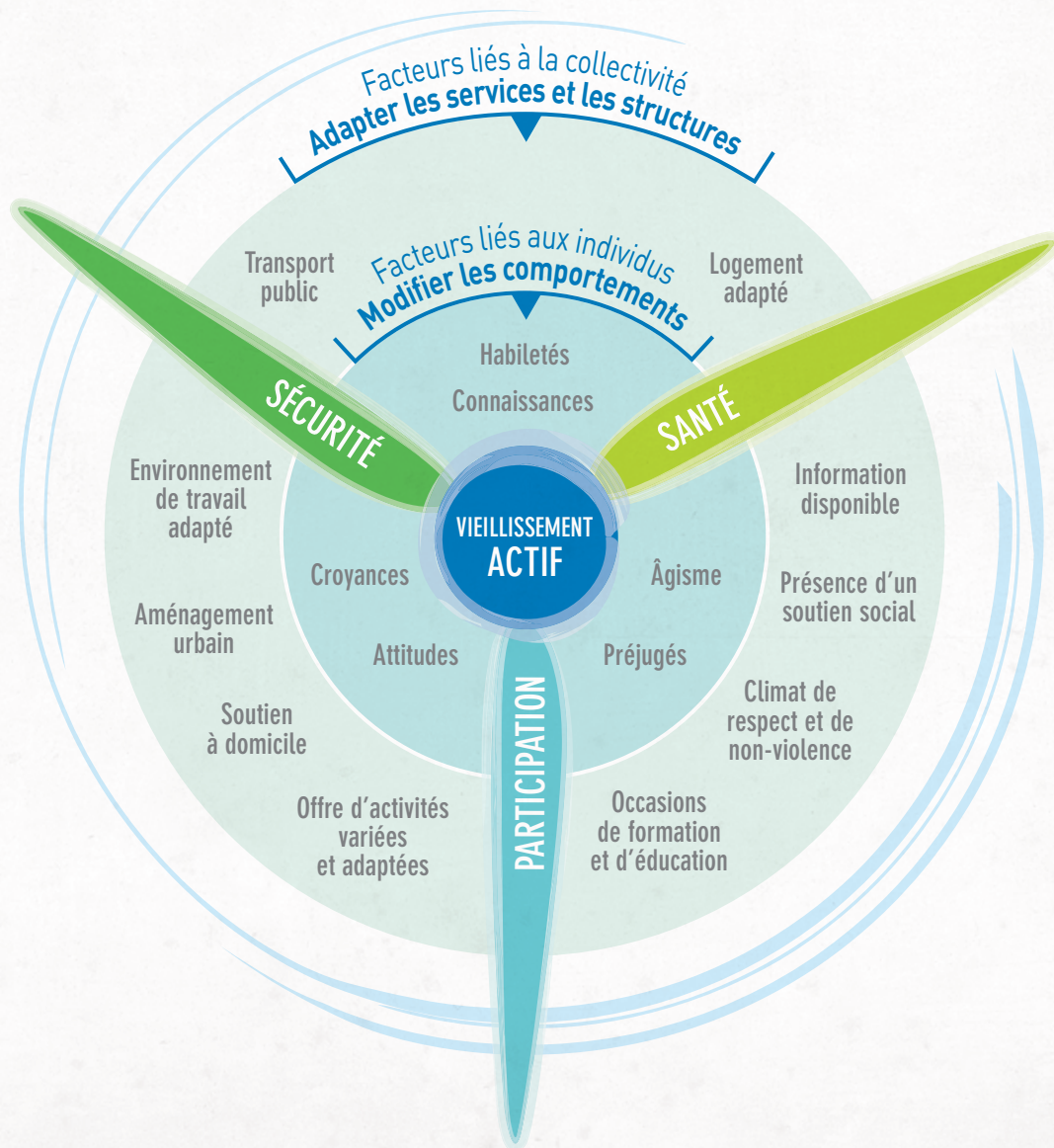
- un large éventail d'activités est proposé afin de répondre aux besoins des diverses clientèles : 55-65 ans, 65-75 ans et 75 ans ou plus;
- une gamme d'options flexibles est offerte pour les bénévoles d'un certain âge, avec formation, valorisation et reconnaissance de leur engagement, conseils et indemnité pour les frais personnels;

- un soutien financier et logistique récurrent est offert aux groupes d'aînés actifs dans la communauté;
- les personnes âgées sont intégrées dans des activités communautaires dites familiales;
- les personnes âgées sont invitées à participer aux consultations publiques.

*« La journée, je vais faire du conditionnement physique au centre communautaire [...] et je fais du bénévolat puis je vais à la bibliothèque. Et l'été, bien, je fais de la bicyclette. Je fais des marches [...]. »*

*– Aîné consulté lors des projets pilotes*

Voici quelques facteurs liés à la collectivité qui permettent de mieux adapter les services et les structures et qui favorisent le vieillissement actif.



L'agencement des services et des structures permet également de mieux desservir les personnes âgées.

Il s'agit :

- des normes, des règlements et des politiques qui favorisent la participation des aînés. Par exemple, l'adoption d'une politique de tarification avantageuse permettant d'offrir des activités et des spectacles abordables aux personnes âgées plus démunies ou encore une politique de déneigement qui place en priorité le quartier à forte densité de personnes âgées;
- d'une meilleure organisation des services offerts aux personnes âgées afin de les rendre plus accessibles. Par exemple, une entente de services conclue entre la municipalité, les organismes communautaires et le centre de santé et de services sociaux (CSSS) permettant une meilleure concertation au bénéfice des usagers aînés;
- d'une meilleure diffusion de l'information et de la promotion des services offerts aux personnes âgées. Par exemple, les renseignements sont imprimés en grosses lettres et l'information est rédigée en termes simples et familiers.

*« Dans les grands magasins [...], les quincailleries, ce sont des hommes à la retraite qui ont recommencé [à travailler]. Dans les centres de jardins, vous avez plusieurs dames de 60 et 70 ans. C'est comme si c'était une façon de communiquer ton expertise à d'autres générations, [...] c'est une promotion sociale de faire cela. »*

*– Aîné consulté lors des projets pilotes*

Il va sans dire que les besoins varient d'une municipalité à l'autre. Ainsi, les défis auxquels les municipalités situées en milieu urbain font face sont forcément différents de ceux des municipalités du milieu rural, où la population est dispersée sur un vaste territoire.

### 3.3 Agir de façon globale et intégrée

Une municipalité qui se soucie des besoins des aînés doit intervenir sur plusieurs facteurs liés les uns aux autres. Il devient ainsi important d'adapter les politiques publiques et les programmes pour que ceux-ci favorisent davantage le vieillissement actif et pavent la voie à une action locale et régionale plus concertée en faveur des aînés.

À cet effet, plusieurs domaines de l'intervention municipale sont touchés par le vieillissement actif. Ce sont les représentants de tous ces secteurs (transport, urbanisme, vie communautaire, etc.) qui devront travailler ensemble, et avec les personnes âgées, afin de trouver des solutions viables.

Une vision intégrée permet de se soucier des générations actuelles et futures de personnes âgées. Par exemple, une municipalité rurale qui réussit à garder ses familles sur son territoire et à en attirer d'autres s'assure, à moyen et à long terme, d'une vitalité qui lui permettra de conserver certains services dont profiteront les jeunes comme les personnes âgées.

## LES DOMAINES D'INTERVENTION MUNICIPALE

### Le volet territorial

- les espaces extérieurs et les bâtiments
- le transport
- l'habitation
- la sécurité publique

### Le volet social

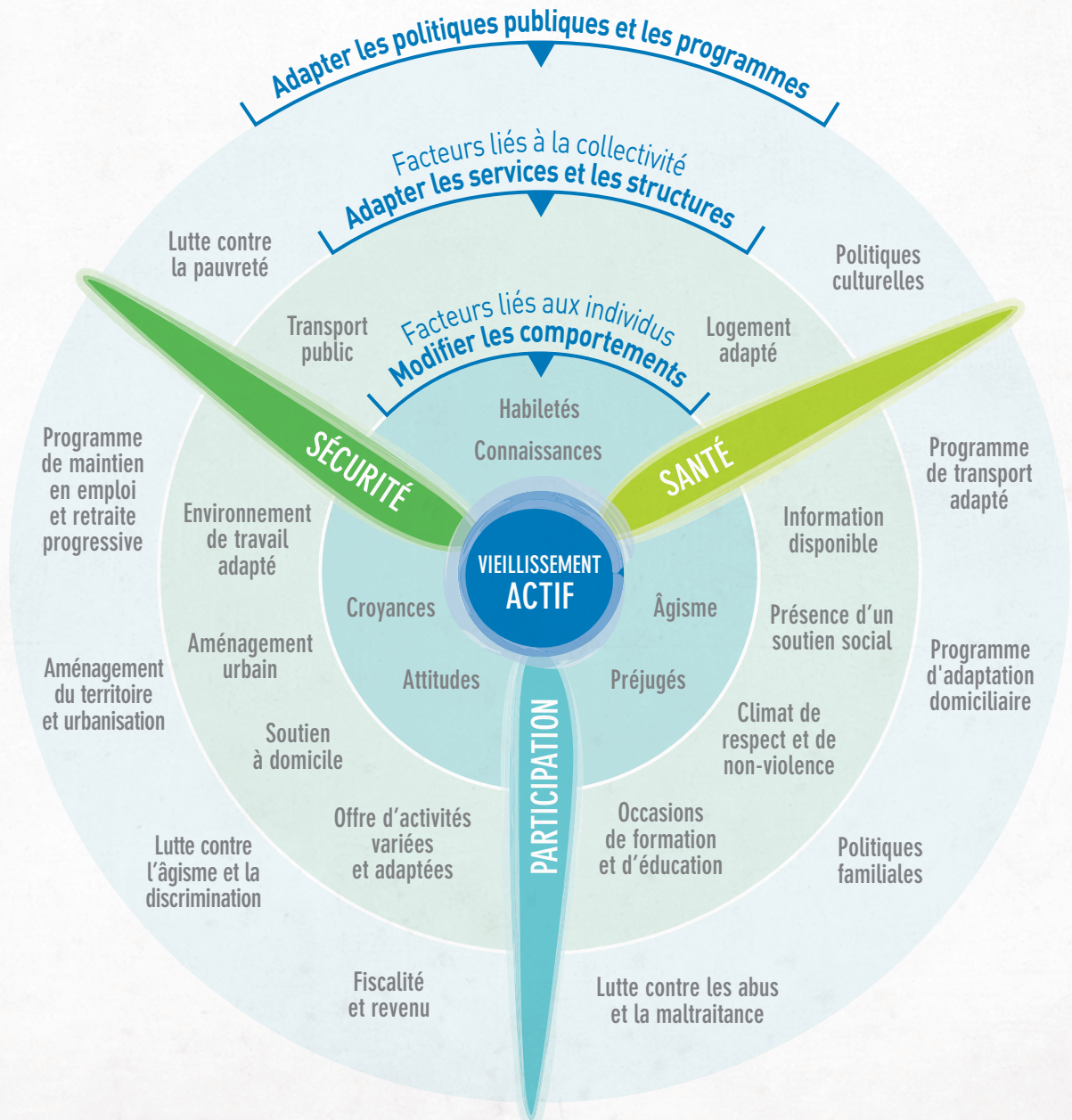
- la participation sociale et citoyenne
- le respect et l'inclusion sociale
- la vie communautaire et le loisir
- la culture
- l'information et la communication
- la gouvernance

### Le volet économique

- l'emploi
- la vie économique

## LE VIEILLISSEMENT ACTIF : MODÈLE D'INTERVENTION MULTIFACTORIEL

En résumé, une municipalité doit intervenir sur plusieurs facteurs liés autant aux individus qu'à la collectivité afin de favoriser le vieillissement actif. Ces facteurs présentent des éléments en commun et doivent être mis en interaction afin d'en optimiser les effets.



## 3.4

### Favoriser la participation des personnes âgées

L'OMS défend l'idée qu'il faut, dès le départ, connaître les besoins des aînés et leur laisser la chance de s'exprimer. La méthode de groupes de discussion est particulièrement intéressante parce qu'elle donne accès aux perceptions des premiers acteurs concernés par une réalité complexe, ce qui n'est pas toujours possible avec d'autres méthodes de collecte d'information. Elle permet aussi de connaître la vision de celles et ceux qui sont plus isolés et qui ne participent habituellement pas aux audiences publiques. La démarche se fonde sur l'expérience vécue par les aînés quant à ce qui est ou n'est pas adapté à leurs besoins et quant aux améliorations à apporter pour créer un milieu qui leur soit plus favorable. De plus, une municipalité amie des aînés sait stimuler l'engagement communautaire et la participation citoyenne des personnes âgées à toutes les étapes de déploiement d'un projet. Ainsi, le projet est non seulement réalisé POUR les aînés mais aussi AVEC eux.

« Le vieillissement actif vise à éliminer la discrimination fondée sur l'âge et à faire prendre conscience de la diversité des populations âgées. Il est indispensable que les personnes âgées et ceux [sic] qui s'occupent d'elles participent activement à l'élaboration, la mise en œuvre et l'évaluation des politiques, programmes et activités de développement des connaissances liées au vieillissement actif<sup>11</sup>. »

*« Pour moi, [le bénévolat] c'est la suite du travail, cela me permet de faire profiter de mon expertise. Tout ce que j'ai comme habiletés n'a pas disparu avec mon dernier chèque de paie. »*

*– Aînée consultée lors des projets pilotes*

## 3.5

### S'appuyer sur la concertation et la mobilisation des communautés

Comme le terme de *municipalité amie des aînés* l'indique, la municipalité est placée au cœur de la démarche de concertation et doit agir en tant que catalyseur des forces du milieu. Elle doit amener toute la communauté à participer à la construction d'un milieu de vie plus accueillant pour ses personnes âgées. Elle devra donc entreprendre un processus de mobilisation des acteurs clés de différents secteurs ainsi que des citoyens aînés eux-mêmes. Si la démarche proposée vise à adapter les politiques, les services et les structures aux besoins des personnes âgées, elle vise aussi à améliorer la vie démocratique. En ce sens, il importe de travailler avec les acteurs locaux de la communauté. C'est ce qu'il est convenu d'appeler la « mobilisation de la communauté ».

On peut définir la mobilisation des communautés comme un processus global par lequel les forces vives d'une communauté se regroupent pour agir ensemble à la réalisation d'un objectif ou d'un projet commun<sup>12</sup>.

La mobilisation des communautés doit reposer sur un ensemble de principes dont les suivants :

- une vision commune des besoins et des stratégies pour réussir le changement souhaité;
- des mécanismes de participation communautaire qui permettent de consulter les organismes ainsi que la population et de les faire participer à tout projet ou démarche en cours;
- la mise en place de partenariats intersectoriels permettant le partage des enjeux et des ressources<sup>13</sup>.

La municipalité ne travaille donc pas seule, elle peut compter sur l'appui des acteurs locaux de la santé, des organismes communautaires, du milieu associatif et des organismes privés. La mobilisation de la communauté implique, dans bien des cas, de réunir des personnes qui ne sont pas habituées à travailler ensemble. Il faut donc se laisser le temps de s'approprier les uns les autres. Les alliances ainsi créées contribueront à la pérennité des actions.

« Pour que "vieillir en restant actif" devienne une réalité, il faudra agir dans toutes sortes de secteurs outre ceux de la santé et des services sociaux, et notamment dans les domaines de l'éducation, de l'emploi et de la main-d'œuvre, des finances, de la sécurité sociale, du logement, de la justice ainsi que du développement urbain et rural<sup>14</sup>. »

*Souvenez-vous  
de ce vieil adage :  
Seul plus vite,  
ensemble  
plus loin!*



13 - C. Faubert, 2008.

14 - Organisation mondiale de la Santé, 2002.



# Bibliographie

Comité sénatorial spécial sur le vieillissement (2008). *Une population vieillissante : enjeux et options*, Deuxième rapport provisoire, en ligne au [parl.gc.ca](http://parl.gc.ca).

Conseil des aînés (2007). *La réalité des aînés québécois*, 3<sup>e</sup> éd., Les Publications du Québec.

Duchesne, L. (2005). *La situation démographique au Québec, bilan 2005. Les familles au tournant du XXI<sup>e</sup> siècle*, Institut de la statistique du Québec, Gouvernement du Québec.

Faubert, C. (2008). *Fostering Community Mobilization, Capacity, and Ownership of a Community-University Initiative: An Intermediary Change Agent's Perspective*, Thèse de doctorat en processus d'évaluation, Université d'Ottawa.

Groupe de travail sur le vieillissement en santé et le mieux-être du Comité fédéral provincial-territorial des hauts fonctionnaires responsables des aînés, Division du vieillissement et des aînés de l'Agence de la santé publique du Canada (2007). *Initiative des collectivités rurales et éloignées amies des aînés : un guide*.

Institut de la statistique du Québec (2009). *Perspectives démographiques du Québec et des régions – 2006-2056*, Gouvernement du Québec.

Ministère des Affaires municipales, du Loisir et du Sport (2004). *Les effets du vieillissement de la population québécoise sur la gestion des affaires et des services municipaux*, Gouvernement du Québec.

Ninacs, W. A. (2007). *Vers l'institut de la mobilisation et du pouvoir d'agir des communautés territoriales (IMPACT). Survol des principaux éléments conceptuels*, Victoriaville, Coopérative de consultation en développement La Clé.

Organisation mondiale de la Santé (2002). *Vieillir en restant actif : cadre d'orientation*, Bibliothèque de l'OMS.

Organisation mondiale de la Santé (2007a). *Guide mondial des villes-amies des aînés*, Bibliothèque de l'OMS.

Organisation mondiale de la Santé (2007b). *Feuille de route des dispositifs fondamentaux des villes-amies des aînés*, Bibliothèque de l'OMS.



[mfa.gouv.qc.ca](http://mfa.gouv.qc.ca)

