

GRATUIT

gérophare



OBSERVATOIRE
VIEILLESSE ET SOCIÉTÉ
OBSERVATORY ON AGING & SOCIETY

Infolettre de l'Observatoire Vieillesse et Société | Novembre 2021, Vol. XVII, N° 5



SOMMAIRE

- Pandémie et vie sociale 2
- Résidences et simulation d'incendie 3
- L'alcoolisme chez les aînés 3
- Regards sur la santé 4
- Mieux-être 6
- Mini-sondage 7

COMMENTAIRES ? SUGGESTIONS ?

Nous sommes à l'écoute des besoins d'information de nos lecteurs. *Faites-nous part de vos questions ou des sujets qui vous intéressent.* Notre équipe pourra les considérer lors d'un prochain numéro : info@ovs-oas.org

Are you an English reader?
Let us know at : info@ovs-oas.org

MOT DU RÉDACTEUR EN CHEF

La santé est au cœur de ce numéro de novembre. Comment pourrait-il en être autrement quand on sait que c'est une préoccupation *fondamentale chez les personnes vieillissantes*. D'abord, un mot sur la dernière *Enquête canadienne sur la santé des aînés* qui révèle notamment que la pandémie a brimé la vie sociale de plusieurs aînés; puis quelques éléments du rapport du directeur national de la santé, Vieillir en santé, au Québec.



Dans un autre ordre d'idées, les simulations d'incendie dans tous les établissements de personnes âgées sont une pratique fort répandue. On a malheureusement omis que ces exercices pouvaient constituer de véritables dangers pour les résidents. Aussi faut-il comprendre que le Regroupement québécois des résidences pour aînés (RQRPA) demande d'y mettre fin pour accroître leur sécurité.

Se soucier du mieux-être des aînés, on se le rappellera, c'est une des missions de l'OVS. On pourra constater que ce mieux-être correspond à diverses facettes, mais que, encore une fois, une bonne santé relative est intimement liée à un épanouissement personnel quand on avance en âge.

Enfin, n'oubliez pas de répondre nombreux à notre mini-sondage et bonne lecture !

André Ledoux

Auteur et conférencier
Président du C.A. de l'OVS

LA PANDÉMIE ET LA VIE SOCIALE DES AÎNÉS

André Ledoux, vigie qualité de vie



Nous revenons sur ce thème de la santé à l'occasion de la publication de l'Enquête canadienne sur la santé des aînés, 2020, parue le 1er octobre 2021. L'Enquête a été menée en 2019 et 2020 auprès de Canadiens de 65 ans et plus vivant à domicile afin de mieux saisir « les facteurs qui contribuent au vieillissement en santé ».

Le fait saillant de cette recherche est bien évidemment la pandémie. En effet, on peut y lire :

« Les données de septembre à décembre 2020 révèlent que la plupart des Canadiens âgés déclarent que la pandémie de COVID-19 est le principal obstacle à la participation sociale. La solitude peut être un aspect important de la vieillesse et peut avoir une incidence sur la qualité de vie des personnes âgées. De septembre à décembre 2020, en pleine pandémie, 11 % des Canadiens de 65 ans et plus ont déclaré avoir souvent le sentiment d'être isolés des autres, de manquer de compagnie ou d'être tenus à l'écart. Il s'agit d'une augmentation par rapport à 2019, alors

que 7 % ont fait état de ces sentiments de solitude. À l'automne 2020, ces sentiments étaient beaucoup plus courants chez les personnes vivant seules (18 %) que chez celles ne vivant pas seules (7 %). Les restrictions relatives à la pandémie de COVID-19 (distanciation physique, limites de rassemblement à l'intérieur et à l'extérieur, etc.) ont rendu la socialisation et la participation à des activités de groupe plus difficiles pour les Canadiens. »

Cette Enquête montre jusqu'à quel point la pandémie a été néfaste pour certains aînés. Plusieurs femmes âgées seules ont subi de l'anxiété et de la détresse sans malheureusement être capables de trouver du soutien psychologique.

Référence : Enquête canadienne sur la santé des aînés, 2020 Statistique <https://www150.statcan.gc.ca/daily-quotidien> (consulté le 10 octobre 2021.)

NOUVEAUTÉ : **APPRIVOISER LE GRAND ÂGE** VIVRE AVEC SÉRÉNITÉ APRÈS 85 ANS



Les études démographiques montrent avec évidence que la tranche d'âge des aînés de 85 à 99 ans est en nette progression : le fait de jouir d'une meilleure santé et de conditions de vie favorables expliquent sans doute l'essor de ces gens qui vieillissent davantage heureux. Bien sûr, ce n'est pas le lot de tout le monde bien qu'il faille considérer que c'est une faible partie de population, environ 5 %, qui vit dans les centres d'hébergement de soins de longue durée (CHSLD). D'autres, malheureusement, victimes de la défavorisation socio-économique, peinent à se créer un milieu de vie épanouissant. Ce livre jette un éclairage humain et unique sur le grand âge et sur l'importance de la vie.

Auteur : André Ledoux | **Éditeur :** Textes et Contextes

BALADO SUR LES AÎNÉS

Le Groupe Maurice lance son tout premier balado ! Animé par Luc Maurice, chaque entrevue réunit, autour d'un microphone, un aîné et un expert pour discuter de sujets ou d'enjeux qui concernent les personnes âgées. L'objectif de cette initiative est d'accorder une tribune aux retraités qui sont souvent trop peu représentés dans les médias traditionnels.

Le sujets abordés seront les suivants :

- À quel âge devient-on vieux ?
- La ville du futur
- L'argent
- L'hébergement
- Le développement durable
- L'implication sociale

À NE PAS MANQUER !

LES RÉSIDENCES POUR ÂÎNÉS ET LES SIMULATIONS D'INCENDIE

André Ledoux, vigie qualité de vie

Il est d'usage, dans les résidences pour aînés, de procéder à des exercices en cas d'incendie. Une alarme est alors volontairement provoquée et tous les résidents doivent évacuer l'immeuble en empruntant les escaliers, car les ascenseurs sont complètement immobilisés. Sans que ce soit nécessairement la panique – les personnes ont été avisées antérieurement – tout le monde se déplace avec un certain stress et c'est souvent l'énervement dans la descente des escaliers. Que des personnes chutent alors et se blessent parfois très gravement, il faut bien s'y attendre : la mobilité réduite ou une certaine déficience cognitive s'ajoutent aux risques d'accident.

Aussi faut-il saluer l'intervention du Regroupement québécois des résidences pour aînés (RQRPA) qui dénonce ces simulations et demande d'y mettre fin dans un article paru dans *La Presse canadienne* du 3 octobre dernier.

Yves Desjardins, le président du RQPA persiste et signe; il affirme sans ambages : « Les aînés se cachent. On en a trouvé dans des placards ou sous des lits. Ils ont peur de descendre les escaliers en vitesse. Et au



ministère [de la Santé], on dit : « Non, ça se passe bien. » Moi, j'en fais des exercices d'évacuation et c'est épouvantable. Dans une RPA de la Montérégie, une personne serait décédée à la suite d'une chute dans un escalier... » Il évoque aussi un autre cas, « celui d'un aîné souffrant d'un problème de tension artérielle qui n'avait pas dormi de la nuit à la suite d'un exercice, et qui est mort le lendemain. »

Pour ma part, en tant que résident d'une RPA, j'ai été témoin du stress des résidents lors de ces simulations d'incendie. Et des gens qui s'empressent de filer vers les escaliers... M. Desjardins recommande plutôt des séances d'information destinées aux résidents et une meilleure formation du personnel.

L'ALCOOLISME CHEZ LES PERSONNES ÂGÉES

André Ledoux, vigie qualité de vie



L'alcoolisme est sans doute la dépendance qui s'accepte le mieux socialement. Après tout, prendre un verre, c'est bon pour la santé et

l'humeur; l'on proclame que « la modération a bien meilleur goût ». Mais où le bât blesse, c'est qu'elles sont nombreuses les personnes qui dépassent les limites : un verre de vin (120 ml) ou deux par jour, une quantité qui ne correspond pas à un verre très rempli. Un maximum de cinq verres par semaine pour les femmes et de sept pour les hommes.

Bien sûr, les aînés ne constituent pas un groupe homogène et leur différenciation provient du genre, de l'âge, de leur statut socio-économique, etc. Les événements spéciaux, tels un mariage, un anniversaire et même un décès, sont des occasions en or « pour prendre un coup » et franchir les limites.

Le groupe des 70 ans et plus est devenu très familier avec la consommation de l'alcool au point où certains

voient un trait culturel. D'après Éduc Alcool, « la proportion d'aînés consommant beaucoup et même trop d'alcool pourraient ainsi augmenter au cours des prochaines années. »

En ce qui touche les excès d'alcool, 15,7 % des personnes âgées au Québec consommeraient plus de 14 verres par semaine; ce pourcentage est de 3,8 % chez les femmes âgées. Les aînés risquent plus d'éprouver des problèmes de santé en surconsommant de l'alcool en raison des changements physiologiques associés à l'âge et de leur plus grande vulnérabilité à la toxicité des boissons alcooliques.

La consommation abusive d'alcool occasionne bien des maux : affaiblissement de l'état de santé, isolement, pertes de mémoire, dépression, insomnie, chutes... Bien sûr, nous ne disposons pas de données probantes quant à l'abus d'alcool chez les personnes âgées, particulièrement de la tranche d'âge des 75 ans et plus. À quand une recherche sociodémographique dans ce domaine ?

REGARDS SUR LA SANTÉ DES AÎNÉS

André Ledoux, vigie qualité de vie

La santé demeure la première condition pour vivre heureux lorsqu'on vieillit. Le rapport du directeur national de la santé 2021, *Viellir en santé*, mérite qu'on s'y attarde sérieusement. D'entrée de jeu, trois questions essentielles sont posées : « Qui sont les aînés et qu'est-ce qui les distingue ? » « Comment se portent les aînés d'aujourd'hui au Québec ? » « Que faire pour favoriser un vieillissement en santé ? »

On précise d'abord une constatation des plus pertinentes : « Entre 1970 et 2010, le nombre de personnes âgées de 80 ans et plus a quintuplé au Québec. » Ce qui démontre toute l'importance de l'ouvrage publié avec le soutien de l'OVS sur le grand âge intitulé *Apprivoiser le grand âge*.

Voici quelques faits saillants du rapport du Dr Horacio Arruda, Ministre de la santé et des services sociaux :

- « La proportion des aînés dans la population québécoise augmente : elle était de 18 % en 2016 et devrait être de 28 % en 2066.
- La majorité des aînés de 65 ans et plus, soit 80 %, ont une perception positive de leur santé.
- Avec l'âge, davantage de personnes sont affectées par les incapacités. À partir de 85 ans, les incapacités deviennent importantes.
- Plus de la moitié des personnes âgées de 65 ans et plus sont physiquement actives. L'activité physique joue un rôle de premier plan dans la prévention des maladies chroniques ainsi que dans le maintien et le développement de la réserve cognitive. »

Le rapport souligne évidemment l'importance des bonnes relations humaines et mentionne que près de 20 % des nôtres sont des proches aidants. Le document *Viellir en santé* montre ce que fut pour les Québécois la pandémie de la Covid-19. On peut y lire, en effet, les propos suivants :

« Au-delà du nombre de cas d'infection et des impacts directement attribuables à la COVID-19, les conséquences de la pandémie sur la vie des Québécois ont été nombreuses. On n'a qu'à penser au bouleversement des habitudes de vie, à l'insécurité alimentaire, à la modification des conditions de travail, à la détresse psychologique ou à l'isolement social (...) Les répercussions des mesures exceptionnelles mises en place pour contrer la pandémie devront aussi être prises en considération, entre autres en ce qui a trait au déconditionnement de certains aînés. »

Les auteurs du rapport indiquent aussi quelques pistes d'amélioration. Il faut accorder plus d'attention aux déterminants de la santé pour ralentir l'arrivée des maladies graves et la déficience cognitive pour ainsi faciliter le maintien de l'autonomie personnelle. La lutte contre l'âgeisme et les inégalités sociales doit être amplifiée, tout en créant des milieux davantage propices à l'épanouissement des personnes âgées, sans oublier d'améliorer l'information destinée aux aînés.



Référence

Gouvernement du Québec, Direction des communications, MSSS, *Viellir en santé*, Rapport national du directeur de la santé, 2021.

Infolettre *Gérophare*

Éditeur : Observatoire Vieillessement et Société (OVS) | **Rédacteur en chef :** André Ledoux | **Collaborateurs :** Diane Brûlotte, Pierre Fournier et André Ledoux
Infographiste : Catherine Lamarche | **Réseaux sociaux :** Imane El Mahi | **Site Web :** Pierre Fournier

Le *Gérophare* est une publication bimestrielle. Dans ce bulletin, la formulation masculine est employée pour alléger le texte et ne se veut aucunement discriminatoire. Les articles publiés n'engagent que leur auteur.

L'INTERGÉNÉRATIONNEL... EN CHACUN DE SOI

Pierre Fournier



C'est à l'âge de douze ans que j'ai, la première fois, véritablement pris acte du temps: celui qui me voyait subitement être. Plus précisément je devinais peu à peu la dimension du temps intérieur. Je me souviens encore de cette journée tandis que le printemps prolongeait par un doux vent matinal des odeurs végétales de terre fraîche, jaillissantes sous mes pas, de parfum frais dans le jour flave peuplé de ramages d'oisillons. Elle ne fût pas vaine; j'ai eu cette soudaine curiosité, cette réflexion fortuite, cette observation subite et révélatrice qui avait rendue possible, en ce lieu sans nom qui formait un banal delta tandis qu'autour rien du paysage n'avait bougé en apparence, l'inspiration de ce dépassement du temps connu. Subjugué que j'étais alors par l'avancée inexorable de ce qui me semblait une nouvelle mesure humaine, d'aucuns auraient dit une « seconde d'éternité », je m'arrêtai stupéfait de ce silence environnant et j'ai pris le temps d'apprécier à l'aulne de ce « bruit sourd et intérieur » la portée de l'instant qui se mit à m'habiter. C'est à ce moment précis je crois que j'ai ressenti dans ce passage des jours comme celui d'un ciel nuageux et nerveusement agité.

Ensuite, j'ai poursuivi du mieux que l'humain puisse la percevoir, une voie balisée essentiellement par l'intuition tout en jouant le modèle improvisé, celui de vivre là dans un monde qui semble avancer selon le repère du filtre de nos yeux et de nos gestes communs. J'ai aussi grandi à même les aventures humaines constituées de joies, d'amour de poésies ou de rêves et la vie devenait progressivement à mon insu un plus juste miroir d'épanouissement avec ses tonalités d'intensité et de déploiement que la maturité permet d'atteindre : cette période active où nous avons tellement de choses autres à faire que celle d'avoir strictement un cœur d'enfant. C'est l'âge

où aucun temps n'a de prise sur le pouvoir que nous souhaitons sans le dire. C'est là aussi où tout se joue déjà, où se prépare déjà demain avant la fin même que le présent jour soit complété. Ainsi en est-il de la prévision et du besoin de se prémunir contre les obstacles, assurer demain en oubliant l'instant.

Enfin, je respire le jour de maintenant, adulte et aîné, arrivé au temps de prolonger les souvenirs ou rythmes empreints d'expérience heureuse et si grand partage de sens. Le temps où la vie laisse sur les visages des vestiges d'amour et dans les regards des configurations nouvelles. C'est aussi le doux temps où progressivement, comme un indéfini jeu d'impressions, de reflets, d'éloignements des impatiences de jeunesse, se joue en rythmes neufs, s'étire en teintes nuancées ou encore en mots inventés l'âge de patience et de gratitude. J'ai eu, j'ai ou j'aurai à ma façon 60, 70, 80 ans, soit deux fois le voyage effréné de la trentaine ou de la quarantaine dans l'élan des jours et l'espace d'aimer, la reconnaissance du chemin parcouru, la perception du nouvel espace à découvrir encore neuf dans ce trajet vers soi.

Suis-je donc devenu à ma façon après tout ce temps, tout simplement « intergénérationnel » envers moi-même? Avoir passé toutes ces générations, cela fait-il de moi un être qualifié de « multi-générationnel »? Et que dire de ces idées, ces valeurs que j'avais et qui se sont transformées à mon insu (ou à celle que l'expérience m'imposait). Et s'il faut à cela ajouter l'intergénérationnel des autres, ceux qui étaient de nos générations ou de celles d'autres pays toutes aussi riches en humanité.

Imaginez la puissance de l'harmonie, de la différence... Imaginez cette mosaïque intergénérationnelle qui est en chacun de soi !

QU'EST-CE QUE LE MIEUX-ÊTRE POUR LES ÂÎNÉS ?

André Ledoux, *vigie qualité de vie*



Une fois qu'on devient octogénaire, le problème n'est plus la longévité, mais la qualité de vie en âge avancé. [...] Je tiens à avoir du plaisir à vivre la vie d'une personne âgée.

Nortin M. Hadler, M.D.

Il est tout à fait loisible de prétendre que le concept de mieux-être est intimement lié à l'autonomie personnelle, à la santé, à la socialisation et à la qualité de vie; caractéristiques auxquelles il faut ajouter l'actualisation de soi, l'échelon optimal dans la pyramide des besoins du psychologue américain humaniste Abraham Maslow. Selon sa théorie, il est de première importance de développer notre potentiel selon nos intérêts et nos aptitudes, également de nous rendre utiles à notre entourage, peu importe notre avancée en âge, afin d'assurer notre épanouissement. La maturité et l'expérience des aînés leur permettent justement d'accéder à plusieurs éléments de ce mieux-être.

À beaucoup d'égards, la crise de la COVID-19 a été une entrave au bien-être de toutes les personnes vieillissantes; elle les a affectées et les mesures sanitaires ont eu un impact non négligeable sur leur existence. Le confinement les a privées de soutien affectif et d'une socialisation indispensable, tout en les condamnant parfois à la solitude et même à l'isolement. Inutile d'ajouter que leur mieux-être a été grandement affecté et que plusieurs ont été plongés dans une détresse profonde.

Dans une perspective pessimiste de la vieillesse qui fait l'objet de débats scientifiques, certains croient que cette dernière étape de l'existence correspond à une hausse vertigineuse de déficiences, d'incapacités graves et de maladies dégénératives. La vie des vieillards se terminerait dans l'insécurité et la dégénérescence.

De telles vues font fi des recherches et des découvertes récentes de la gériatrie et de la gérontologie et surtout de la philosophie du vieillissement réussi. Une perception optimiste confirme plutôt

l'hypothèse de la *compression de la mortalité et de la morbidité* de James F. Fries, professeur de médecine à l'université de Stanford, pour assurer aux aînés d'une période de vie ante-mortem épanouissante. Les temps ont bien changé et, aujourd'hui, il nous est donné de voir et de rencontrer des nonagénaires heureux en relative bonne santé, loin d'une existence de grabataire. On peut entretenir beaucoup d'espoir pour que les personnes âgées connaissent de plus en plus les bienfaits d'une qualité de vie méritée au cours de leurs dernières années de vie.

Il faut toutefois reconnaître que la bonne santé n'exclut pas les petits ennuis quotidiens. En effet, douleurs musculaires, arthrose dorsale ou lourdeurs digestives, les malaises affluent... Le Dr Nortin M. Hadler nous le rappelle sciemment: « Il n'y a personne qui échappe aux céphalées, aux brûlures d'estomac, au mal de dos, au mal de genou, aux diarrhées et à la constipation. On affronte habituellement ces afflictions par soi-même. C'est ce que j'appelle les afflictions. Pour certaines, il arrive qu'on consulte un médecin, ce qui fait que les symptômes deviennent une maladie. La manière avec laquelle on peut les surmonter soi-même dépend du contexte dans lequel survient l'affliction. »* Retenons surtout qu'il importe de ne pas médicaliser ces petits ennuis pour en faire des pathologies, ce qui incite trop de personnes à fréquenter les salles d'attente des unités d'urgence.

Le mieux-être est donc à la portée des personnes vieillissantes. Il tient toutefois à des facteurs bien précis : un saine alimentation, de l'exercice physique, des relations humaine satisfaisantes, un environnement sécuritaire, bref, une qualité de vie liée à de l'autonomie et à une bonne santé relative. Ce semble beaucoup exigé, nous direz-vous, mais bien des aînés de plus de 75 ans y arrivent pour leur plus grand bonheur.

Référence

*HADLER, Nortin M., M.D., *Repenser le vieillissement : vieillir et bien vivre dans une société surmédicalisée*, Québec, PUL, 2013, p. 12.

MINI-SONDAGE

L'Observatoire Vieillesse et Société (OVS) est à l'écoute de vos attentes. Nous publions l'infolettre *Gérophare* pour vous informer de tout sujet qui intéresse les aînés. **Mais y a-t-il des sujets particuliers qui vous intéressent?** Faites-nous le savoir en répondant aux cinq questions suivantes :

1. J'aimerais davantage d'articles sur la santé :

Oui Non

2. J'aimerais une chronique « Innovation » sur l'ensemble des services et équipements disponibles pour les aînés :

Oui Non À l'occasion

3. J'aimerais une rubrique « Arts et spectacles » pour que je puisse m'informer des activités qu'il est possible de retrouver dans les grandes villes du Québec :

Oui Non Possiblement

4. J'aimerais qu'il y ait une rubrique « Livres » dans tous les numéros du *Gérophare* :

Oui Peut-être Non

5. J'aimerais avoir la chance de publier personnellement un court article dans le *Gérophare* :

Oui Non Selon les sujets

(Voir mini-sondage sur site OVS)

Nous vous remercions de prendre le temps de répondre à ces questions. Vos réponses nous permettront de développer adéquatement cette publication. Pour toute information : info@ovs-oas.org

L'ÂGISME EN UN CLIN D'ŒIL

Bande dessinée de l'OVS

AUTOÂGISME ET STÉRÉOTYPES



Exemple d'illustration pour mieux comprendre le phénomène de l'âgisme

AUTODÉPRÉCIATION – DIFFICULTÉS À OCCUPER SON TEMPS

Comment occuper son temps ? Telle est la question fondamentale, nous explique le sociologue français Dominique Thierry. Cette question amène les retraités à réaménager leur vie, car dès la retraite, il est question d'occuper son temps. Toutefois, il faudra du temps pour occuper son temps et ainsi il faut reconnaître que c'est un long processus, souligne Thierry. En somme, la personne évolue en permanence, car elle abandonne certaines activités, transforme son temps, hiérarchise ses priorités et, surtout, elle recompose sa vie*.

RÉFÉRENCE

* Thierry, Dominique, (2006), L'entrée dans la retraite : nouveau départ ou mort sociale? Les enjeux individuels et collectifs, Éditions Liaisons, France, 140 p., p. 66.

**Vos commentaires sont importants
pour nous : info@ovs-oas.org**



CAFÉS-PHILO !

VENEZ RÉFLÉCHIR ET DISCUTER AVEC **MATHIEU MARTEL** :
AUTEUR, CONFÉRENCIER ET PROFESSEUR DE PHILOSOPHIE

Le jeudi de 13h à 14h sur la page Facebook intitulée
Mathieu Martel, philosophe, auteur et conférencier

4 novembre 2021
La solitude n'est pas l'isolement

2 décembre 2021
L'amour donne le goût de vivre

Pour plus d'informations sur les Cafés-Philo à venir, vous pouvez consulter notre site Web :
www.ovs-oas.org/cafe-philos

PROCHAINES CONFÉRENCES VIRTUELLES !

L'AUDITION ET LA COMMUNICATION CHEZ LES ÂÎNÉS

Conférenciers : D^{re} Adriana Lacerda

Date et heure : 18 novembre 2021 à 14 h

ENTRÉE LIBRE

Informations : centreavantage.ca

LE BOOM DES CENTENAIRES — UNE AUTRE NOUVELLE RÉALITÉ

Conférencier : D^r Yves Joannette

Date et heure : 2 décembre 2021 à 14 h

ENTRÉE LIBRE

Informations : centreavantage.ca

INFORMATIONS UTILES

Service-Québec

Tél. : 1 800 644-4545
www.gouv.qc.ca

Ligne provinciale COVID-19

Renseignements sur le coronavirus

Tél. : 1 877 644-4545

www.quebec.ca/sante

Le CRIUGM

Répond au confinement des aînés

Tél. : 514 340-3540

www.webinaire.criugm.qc.ca

Tel-Aînés

Services d'écoute et de référence confidentiels (60 ans et plus)

Tél. : 514 353-2463

www.tel-ecoute.org

L'Appui — Info-Aidant

Services téléphonique d'écoute et de référence pour proches aidants.

Tél. : 1 855 852-7784

www.lappui.org



MERCI À NOS PARTENAIRES !