

gérophare



OBSERVATOIRE
VIEILLISSEMENT ET SOCIÉTÉ
OBSERVATORY ON AGING & SOCIETY

Observer • Informer • Sensibiliser | Octobre 2024, Vol. XX, N° 3

L'aide médicale à mourir :
le Québec à l'avant-garde

2

Militer pour apporter des changements
à nos soins de santé

4

Un plan d'action gouvernemental
Soyons fiers de vieillir!

9



OBSERVATOIRE
VIEILLISSEMENT ET SOCIÉTÉ
OBSERVATORY ON AGING & SOCIETY
Respect • Responsabilité • Bienveillance

www.ovs-oas.org

info@ovs-oas.org
Tél. : 514 340-3540, poste 3927

4565, chemin Queen-Mary, Bureau R-0726
Montréal (Québec) H3W 1W5

L'aide médicale à mourir : le Québec à l'avant-garde

André Ledoux, vigie qualité de vie



Le dossier de l'aide médicale à mourir (AMM) est en progression au Québec. On peut féliciter les dirigeants de l'Association québécoise pour le droit de mourir dans la dignité (AQDMD) et son président, le Dr Georges L'Espérance qui ont fait la promotion d'une pétition destinée au gouvernement fédéral demandant des modifications au Code criminel pour que le Québec puisse appliquer légalement sa loi sur les demandes anticipées de fin de vie. La pétition électronique qui se terminait le 21 août a recueilli plus de 7 000 signatures pour être envoyée ensuite au ministre de la Justice à Ottawa. On sait que « 83 % des Canadiens et 88 % des Québécois sont en faveur des demandes anticipées pour les personnes atteintes de maladies neurodégénératives. »

En juin 2023, le gouvernement québécois a adopté le Projet de loi 11 pour modifier la Loi concernant les soins de fin de vie. Pour les personnes atteintes d'une maladie incurable menant à l'incapacité, elles pourront formuler une demande anticipée d'aide médicale à mourir; rendues inaptes, il sera alors possible de se prévaloir de l'AMM.

Si le Code criminel canadien n'est pas modifié, la Loi 11 pourrait être rejetée, voire inapplicable. Et le personnel soignant risquerait d'être poursuivi en justice. Il est donc de toute urgence que le gouvernement fédéral agisse en conséquence.

Mot du rédacteur en chef

L'année 2024 a marqué la célébration du 20^e anniversaire de fondation de l'OVS; l'événement a culminé en juin dernier avec une conférence sur l'âge et la participation d'experts en gérontologie.



Nous poursuivons cet automne nos activités qui seront essentiellement centrées sur l'âge. L'octroi de subventions des gouvernements fédéral et provincial nous incite à traiter de cet enjeu important dans nos sociétés : la discrimination et les préjugés à l'endroit des personnes âgées sévissent au quotidien dans tous les milieux sociaux, souvent sous des apparences anodines. La réalité est bien là et elle continue à blesser les aînés souvent parmi nos proches.

Les droits des patients qui fréquentent nos établissements de santé se doivent d'être respectés dans un système qui, malheureusement, tend de plus en plus vers la déshumanisation. Prise de conscience dans un article de la présente livraison; l'engagement social et le militantisme s'imposent pour donner une voix aux personnes âgées. Enfin, vous trouverez un descriptif des trois conférences de l'OVS prévues cet automne

On ne saurait trop vous recommander de prendre connaissance du plan d'action 2024-2029 du gouvernement du Québec, *La Fierté de vieillir*, issu d'une vaste consultation et qui suscite espoir et optimisme pour favoriser un vieillissement harmonieux.

Bonne lecture !

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



Deux subventions accordées à l'Observatoire Vieillesse et Société

André Ledoux, vigie qualité de vie

L'OVS avait déjà profité antérieurement de la générosité du gouvernement du Canada en 2015, dans le cadre du Programme de Nouveaux Horizons pour les aînés (PNHA), pour produire une bande dessinée intitulée *L'âgisme en un clin d'œil* destinée à la lutte contre l'âgisme. L'OVS a pu offrir des centaines d'ateliers de sensibilisation à travers le Québec pour apporter une large contribution à ce combat contre la discrimination et la maltraitance envers les personnes âgées.

Subvention du gouvernement québécois

L'OVS a été gratifié récemment d'une généreuse subvention du gouvernement du Québec dans le cadre de son programme *Québec ami des aînés* (QADA). Intitulé «Âgisme et autoâgisme : action et proaction pour favoriser une plus grande autonomisation des aînés», le projet vise à développer et à mettre en œuvre un plan de communication et de promotion, à bonifier les outils actuellement utilisés comme la bande dessinée, un guide d'animation et document de références. En plus, grâce à des ateliers de sensibilisation à l'âgisme, le projet devrait permettre de rejoindre 800 personnes sur deux ans. Un sondage d'appréciation devra clore chacun des ateliers qui seront déployés dans la grande région de Montréal et ses banlieues. Ce projet fait suite aux activités de sensibilisation à l'âgisme que l'OVS offre depuis 2020.



Subvention du gouvernement fédéral

Le gouvernement fédéral a octroyé à l'OVS une subvention pour mettre sur pied des ateliers de sensibilisation à l'âgisme et à l'autoâgisme dans quatre régions du Québec, soit l'Estrie, la Capitale nationale, la Mauricie et l'Outaouais. L'on devra choisir des organismes d'aînés intéressés au projet, communiquer avec les responsables et inviter des animateurs potentiels à se joindre à ces rencontres afin d'assurer une continuité dans leur milieu. Des animateurs de l'OVS animeront ces ateliers qui comprendront une introduction au concept d'âgisme, un échange avec les participants et une formation à l'animation pour les futurs animateurs.



Bulletin *Gérophare*

Éditeur : Observatoire Vieillesse et Société (OVS) | **Rédacteur en chef :** André Ledoux | **Collaborateurs :** Pierre Fournier, Martine Gaudaire, André Ledoux, Daphne Nahmiash | **Infographiste :** Catherine Lamarche | **Réseaux sociaux :** Félix Benoit | **Site Web :** Pierre Fournier

Le *Gérophare* est une publication trimestrielle. 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.

Militer pour apporter des changements à nos soins de santé*

Daphné Nahmiash, Ph.D., présidente du CA de Handicap, Vie et Dignité

Une récente étude menée partout au Canada incluant le Québec, pour le Forum des sous-ministres responsables des aînés des instances fédérales et provinciales, soulève l'importante incidence de l'âgisme sur la santé des personnes âgées. Le rapport *Âgisme, santé et soins de santé* produit en 2023 a recueilli les commentaires émis lors de tables rondes et de consultations.

Plusieurs obstacles pour accéder aux services ont été évoqués tels que le transport, la télésanté ainsi que la langue et les communications. Les aînés rapportent qu'ils sont perçus comme un fardeau pour le système de santé; ils déplorent l'absence de mesures pour régler les problèmes touchant les aînés vulnérables en CHSLD, pour améliorer l'accès aux services généraux médicaux aux aînés. On dénote également des attitudes âgistes de la part des décideurs et pourvoyeurs de services. Pour illustrer ceci, on reporte des erreurs de diagnostic, de la négligence, des refus de traitement pour cause de leur âge ou encore la dévalorisation des soins lorsqu'ils sont dispensés aux aînés.

Ainsi « militer » en faveur des aînés est devenu une stratégie incontournable pour apporter des changements dans notre système de santé. Nous avons choisi, parmi les multiples définitions du terme « militer » adoptées par les organismes sans buts non lucratifs (OSBL), la définition suivante :

« Militer: agir pour soutenir les aînés à s'exprimer, à défendre leurs droits et intérêts et à obtenir les services dont ils ont besoin; c'est promouvoir l'inclusion, l'équité et la justice sociale, travailler en partenariat avec ceux qui les soutiennent et qui ont leur bien-être à cœur. Pour une société juste et impartiale, il est nécessaire d'assurer une distribution équitable des ressources essentielles en influençant l'implantation de politiques publiques tel qu'un système de santé inclusif pour



tous. Militer efficacement, c'est aussi sensibiliser la population aux réalités de notre société et au pouvoir de notre communauté.»

Au Québec, les organismes communautaires ainsi que les journalistes ont fréquemment soulevé dans les médias les failles de notre système de santé telles que les très longues listes d'attente pour recevoir des services de soutien à domicile, de soins aigus et de soins longue durée de même que le manque crucial de ressources destinées

aux aînés et à leurs proches aidants. Par ailleurs, des situations de maltraitance envers les aînés en CHSLD sont fréquemment rapportées sans résultat tangible. Notre système de plaintes est actuellement remis en question et son existence semble en péril, être réduite ou même être abolie.

Militer efficacement, c'est aussi établir des partenariats, des alliances et des coalitions solides, afin de réussir à améliorer la vie des aînés dans la dignité et le respect. Le défi des organismes sans but lucratif (OSBL) tels que l'Observatoire Vieillesse et Société (OVS) et Handicap, Vie Dignité (HVD) est de promouvoir, à travers des actions collectives, la distribution équitable des ressources essentielles.

La voix des aînés doit être entendue, ces derniers doivent siéger à toutes les tables décisionnelles de

Santé Québec et ce n'est pas le cas présentement. Pour la plupart, ils souhaitent finir leur vie à domicile avec le soutien de services. Leurs proches aidants ont besoin de ressources accessibles et adéquates. Militer en leur faveur est devenu essentiel.

* Texte traduit par Marie Amzallag

La mission de l'organisme Handicap, Vie et Dignité est «de militer pour la défense des droits et intérêts de la personne aînée ou adulte, souffrant de handicaps physiques ou de déficits cognitifs qui nécessitent des soins de longue durée; nous soutenons également son proche aidant non rémunéré.»

L'auteure est membre affiliée du Centre d'études sur le vieillissement de l'Université McGill et du Conseil national des aînés (CNA). Elle a œuvré pendant 50 ans dans le domaine de la santé et des services sociaux dédiés aux personnes âgées. Pour plus d'informations au sujet de l'organisme Handicap, Vie et Dignité (HVD), consulter Daphnenah@gmail.com.



Les conférences OVS



**OBSERVATOIRE
VIEILLISSEMENT ET SOCIÉTÉ**
OBSERVATORY ON AGING & SOCIETY
Respect • Responsabilité • Bienveillance

Depuis 2004, l'Observatoire Vieillessement et Société (OVS) est un précurseur en matière de sensibilisation à l'âgisme; ateliers, conférences, outils d'information et bande dessinée ont tour à tour, au fil des ans, souhaité faire mieux connaître ce phénomène social qui préoccupe nos sociétés.

Cette année encore, l'OVS présente son programme de conférences sur l'âgisme et l'autoâgisme. Participez gratuitement à ces présentations en visioconférence en cliquant sur le lien qui sera disponible sur notre site Web et notre page Facebook quelques jours avant chaque conférence. Bienvenue à tous.

La gérontologie sociale observe l'âgisme en 2024



Yvon Riendeau, chargé de cours à l'UQAM

La gérontologie sociale s'intéresse au vieillissement dans la société québécoise sous toutes ses formes et dans tous les milieux de vie. Force est d'admettre que l'âgisme, tout comme le sexisme et le racisme sont toujours présents tant en milieu de travail qu'au moment de la retraite et même ultérieurement. Nommer les causes, les visages de l'âgisme et ses nombreux impacts négatifs devient essentiel au Québec, Démasquer l'âgisme et promouvoir une société inclusive et intergénérationnelle est fondamental en 2024 et passe par une perception individuelle et sociale révisée face à l'acteur social qu'est la personne vieillissante et âgée. La réflexion, la lutte et la sensibilisation face à l'âgisme ne sont donc pas terminées.



Jeudi 17 octobre, 16 h

Réflexions sur les stratégies et meilleures pratiques pour lutter contre l'âgisme au Canada



*Martine Lagacé et Samantha Oostlander (Université d'Ottawa);
Carine Bétrisey et Mélanie Levasseur (Université de Sherbrooke);*

Construire des sociétés inclusives, équitables et diversifiées signifie s'attaquer à toutes les formes d'exclusion, y compris celles basées sur l'âge. Bien que les effets négatifs de l'âgisme ciblant les personnes âgées soient bien documentés, les stratégies, approches et meilleures pratiques pour les contrer sont relativement peu étudiées. Dans le cadre de cette conférence, nous fournirons un ensemble d'options politiques et de recommandations quant aux initiatives les plus prometteuses visant à lutter contre l'âgisme dans les domaines de la santé et des soins de santé, de l'emploi et de la main-d'œuvre, de l'inclusion sociale et des médias. Ces options et recommandations, découlant d'une analyse de contenu de la littérature grise et scientifique, incluent notamment l'éducation et les contacts intergénérationnels.



Photo : Martine Lagacé

Vendredi 1^{er} novembre, 10 h 30

Quand l'âgisme se tourne vers soi

André Ledoux



L'autoâgisme est une dépréciation de soi-même. Il survient surtout à un âge avancé au moment les pertes du vieillissement se font davantage sentir. Les manifestations sont souvent évidentes : « À mon âge, 81 ans, on ne voyage plus ! », « Le numérique, c'est pour les jeunes ! », « Les vieux, on vit aux crochets de la société ! » L'autoâgisme est souvent lié à un manque de confiance en soi; c'est une discrimination qui se tourne vers soi. Auteur de plusieurs ouvrages destinés aux aînés, le conférencier André Ledoux est aussi président du CA de l'Observatoire Vieillesse et Société.

Mardi 19 novembre, 19 h 30

Les indicateurs qui assurent un meilleur vieillissement

André Ledoux, vigie qualité de vie

Plusieurs savent déjà et mettent surtout en pratique, des facteurs permettent d'accéder à ce que les experts appellent un vieillissement réussi. Dans son «Portail sur le vieillissement optimal», la McMaster University traite d'une revue systématique de 18 articles touchant les indicateurs d'un vieillissement réussi.

Les résultats de ces recherches montrent d'abord - il fallait s'y attendre - que l'activité physique prévient et règle même plusieurs problèmes de santé. Nourrir des projets de toutes sortes, s'occuper à diverses activités favorisent aussi le bien-vieillir. Il peut s'agir simplement de regarder la télévision, jouer au scrabble, parler au téléphone, consulter sa tablette ou son ordi, etc. Par ailleurs, quand on vieillit, les changements s'amènent, qu'on le veuille ou non, et peuvent parfois affecter nos habitudes comme le manque de souplesse physique ou la perte de la mobilité. Il faut alors trouver les moyens de s'adapter à de nouvelles situations pour améliorer l'image de soi et le bien-être psychologique.

En conclusion « un mode de vie sain comprend les éléments suivants : routine quotidienne, activités physiques et exercices réguliers, engagement social, alimentation saine, maintien d'un poids corporel approprié et évitement du tabac et de l'alcool.»



RÉFÉRENCE

Université McMaster « Au-delà de la longévité, quels sont les indicateurs d'un vieillissement réussi » www.mcmasterviellissementoptimal.org (Consulté le 15 juillet 2024)



Un plan d'action gouvernemental Soyons fiers de vieillir!

André Ledoux, vigie qualité de vie

Le gouvernement du Québec a lancé récemment un plan d'action 2024-2029, *La Fierté de vieillir*, qui repose sur une consultation et une mobilisation de tous les milieux sociaux en vue d'améliorer les conditions de vie des personnes âgées.

Ce document volumineux comprend trois grandes orientations qui se déclinent en 12 axes d'intervention et en 102 mesures; 34 ministères et organismes gouvernementaux ont participé à son élaboration.

Cette vision gouvernementale, en lien avec la politique *Vieillir et vivre ensemble, chez soi, dans sa communauté, au Québec* (2012), met l'accent sur le concept de vieillissement actif proposé par l'Organisation mondiale de la santé (OMS).

Il importe de rappeler les trois orientations essentielles de ce plan d'action :

- *Participer dans sa communauté.*
- *Vivre en santé dans sa communauté.*
- *Créer des environnements sains, sécuritaires et accueillants dans sa communauté.*

Pour le gouvernement, ces orientations deviennent des cibles prioritaires qu'il faut atteindre efficacement.

Chacun des axes d'intervention s'articule autour de quatre éléments fondamentaux : ce que l'on sait, ce qu'ils ont dit, ce qui se fait déjà et ce qu'on va faire de plus. Ce qui représente les projets et



les diverses actions entreprises pour venir en aide aux personnes âgées dans le passé, le présent et le futur. Bien sûr, tous ces axes d'intervention ont une valeur primordiale. À titre d'exemples, mentionnons les trois axes suivants :

- *Axe 2 : accroître l'accessibilité à l'information et aux outils numériques.*
- *Axe 4 : valoriser et soutenir la participation sociale et citoyenne.*
- *Axe 10 : favoriser les déplacements sécuritaires.*

(suite page suivante)

L'axe 1 a retenu particulièrement l'attention de l'Observatoire Vieillesse et Société puisqu'il vise à promouvoir le vieillissement et lutter contre l'âgisme. On rappelle avec pertinence les propos de l'OMS selon lesquels une personne sur deux manifeste de l'âgisme à l'endroit des personnes âgées, et ce, à l'échelle mondiale. On y parle notamment de la nécessité de l'éducation et de la sensibilisation à l'âgisme et d'une normalisation du vieillissement. De nombreuses publications font la preuve que le gouvernement s'est résolument engagé dans ce combat contre l'âgisme et qu'il entend poursuivre ses actions en s'associant, entre autres mesures, aux organismes communautaires et en favorisant des rencontres intergénérationnelles.

Le plan d'action présente aussi un portrait des aînés fort remarquable. On y constate que le groupe des personnes âgées de 85 ans et + est

en progression de même que les centenaires. L'espérance de vie à 65 ans s'est accrue et les personnes qui ont atteint cet âge pourraient vivre encore 20 ans. D'autres éléments d'importance y sont traités comme le logement, les modes de transport, la vie sociale, etc.

Il faut saluer le mérite des autorités gouvernementales pour avoir mis au point ce plan d'action, un document clé dont les applications vont permettre au Québec d'être une société rassembleuse et inclusive où les personnes âgées sont fières d'avancer en âge et heureuses de vieillir.

RÉFÉRENCE

Gouvernement du Québec, Ministère de la Santé et des Services sociaux, *La Fierté de vieillir, Plan d'action gouvernemental 2024-2025*, Québec, 2024, 132 p.



Des aînés encombrants

Martine Gaudaire

Qu'est-ce qu'un aîné? Peut-on le reconnaître par son (grand) âge, sa perte de capacités ou son apparence qui le stigmatise aux yeux de la population plus jeune, plus belle et plus forte?

Notre « défaut » est que la plupart d'entre nous vivrons plus longtemps que prévu dans une société qui ne répond pas à nos besoins de la même manière qu'elle le fait pour les plus jeunes. Notre longue retraite est un irritant. Faut-il prolonger notre emploi? Nous offrir des postes de conseillers? Nous proposer de faire du bénévolat? Nous écarter

des activités sociales et familiales? Combien de petits-enfants connaissent à peine leurs grands-parents?

Bref, nous sommes encombrants... !

J'oubliais, nous coûtions cher au système de santé. N'avons-nous pas cotisé pour recevoir aujourd'hui les soins requis? Concernant les pensions de retraite, idem : notre contribution volontaire tout au long de notre vie professionnelle est désormais récompensée. Les plus jeunes penseront la même chose le moment venu.

En fait, la société moderne dans son ensemble a besoin de s'adapter à une ressource humaine formée dans divers domaines et encore capable de fonctionner. Comment agissent les sociétés traditionnelles? Les personnes âgées ont leur place dans la famille élargie. Mais où est la famille moderne aujourd'hui? Dispersée aux quatre vents avec des contacts quasi inexistantes avec ceux qui ont engendré ses propres géniteurs. C'est ainsi que les jeunes se coupent d'une richesse d'expériences et de connaissances. Il est triste de penser qu'ils connaîtront le même sort qu'ils infligent aujourd'hui à leurs aînés. L'individualisme, notamment en ville, ne fait pas bon ménage avec le collectivisme.

Soyons réalistes. L'argent ne tombe pas du ciel et les budgets ne sont pas élastiques. Les aînés qui ne seront plus autonomes devront tôt ou tard quitter leur environnement de prédilection pour se retrouver dans la mêlée et la promiscuité de personnes âgées issues d'horizons différents. Il sera difficile de changer ses habitudes et son caractère à ce moment-là.

Un espoir pour le Québec : le plan d'action gouvernemental 2024-2029 *La Fierté de vieillir* qui accorde le droit au respect et à la dignité de vieillir dans une relative quiétude.



PUBLICATIONS DISPONIBLES

Pour les abonnés du Géphare procurez-vous un exemplaire des récents ouvrages d'André Ledoux.



Apprivoiser le grand âge:
VIVRE AVEC SÉRÉNITÉ APRÈS 85 ANS
ISBN : 978-2-924552-85-8



Le temps... rien d'autre!
ISBN: 978-2-924552-83-4

CHAQUE TITRE 20 \$ (FRAIS DE TRANSPORT INCLUS)
Informez-vous à : info@ovs-oas.org

ATELIERS DE L'OVS

L'Observatoire Vieillesse et Société (OVS) offre actuellement des ateliers interactifs avec présence d'animateurs dans votre région.

Participez à cette activité gratuite de sensibilisation à l'âgisme.

Informez-vous auprès de l'OVS pour connaître l'horaire des ateliers disponibles.
www.ovs-oas.org



Vous êtes invités à nous soumettre vos commentaires ou à participer à la rédaction de ce bulletin.

Contactez-nous : info@ovs-oas.org



MERCI À NOS PARTENAIRES !

LM | FONDATION LUC MAURICE



Association canadienne pour la santé mentale
Montréal

Québec 

FONDATION  Sibylla Hesse



iugm

Institut universitaire de gériatrie de Montréal



AQDR

Ahuntsic-Saint-Laurent

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES ET PRÉRETRAITÉES



Government of Canada

Gouvernement du Canada

Canada 



Centres **Maslah**
AUDIOPROTHÉSISTES

INFORMATIONS UTILES

Service-Québec

1 800 644-4545 • www.gouv.qc.ca

Ligne provinciale COVID-19

Renseignements sur le coronavirus

1 877 644-4545

www.quebec.ca/sante

Le CRIUGM

Tél. : 514 340-3540

www.webinaire.criugm.qc.ca

Tel-Aînés

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

514 353-2463 • www.tel-ecoute.org

L'Appui — Info-Aidant

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

1 855 852-7784 • www.lappui.org