



# Vieillir au féminin

Le cas des Cercles de  
Fermières de Lanaudière

---



Cette recherche a été réalisée dans le cadre de l'Entente spécifique en matière d'égalité entre les femmes et les hommes, en partenariat avec l'Entente spécifique sur l'amélioration des conditions de vie des personnes âgées dans Lanaudière.

Nous remercions chaleureusement les membres des Cercles de Fermières de Lanaudière d'avoir pris le temps de participer à cette recherche et d'avoir été si généreuses dans leurs témoignages.

Recherche et rédaction : Véronique Plouffe, CRÉ Lanaudière

Illustrations : Annie Durette

Conception graphique et impression : Rodéo, Joliette



3, rue Papineau, bureau 107  
Joliette (Québec) J6E 2K3  
Téléphone : (450) 759-4344 ou 1 800 363-8606  
[www.cre-lanaudiere.qc.ca](http://www.cre-lanaudiere.qc.ca)

Date de parution : Mars 2015

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du  
Québec, 2015

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives Canada, 2015

# Table des matières

---

• Mise en contexte.....	02
• Les Cercles de Fermières du Québec.....	03
• Aspects méthodologiques.....	04
• Profil des répondantes.....	05
• Implications bénévoles.....	06
• Responsabilités familiales.....	07
• Perceptions du vieillissement.....	08
• Le vieillissement se vit-il différemment au féminin et au masculin?.....	21
• Principaux constats.....	27

## Mise en contexte

---

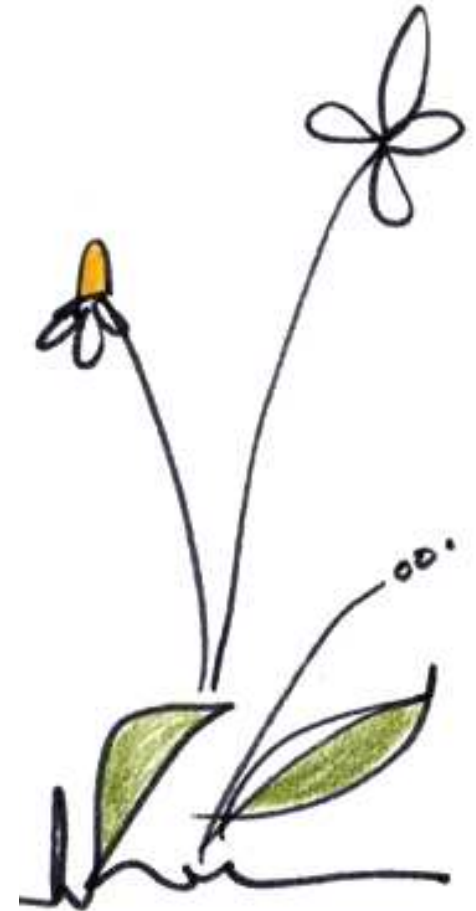
Cette recherche a été réalisée dans le cadre de l'Entente spécifique en matière d'égalité entre les femmes et les hommes, en partenariat avec l'Entente spécifique sur l'amélioration des conditions de vie des personnes âgées dans Lanaudière.

Elle s'inscrit dans la suite de la brochure *Vieillir au masculin / au féminin. Portrait différencié des femmes et des hommes âgés dans Lanaudière*, publiée en mai 2013, qui a mis en lumière les caractéristiques différenciées des personnes âgées en fonction du genre. L'objectif de cette deuxième phase est d'approfondir certains des thèmes abordés dans la première publication.

Dans cette perspective, un sondage a été mené auprès des femmes membres des Cercles de Fermières dans Lanaudière, afin de recueillir de l'information sur leurs multiples implications (bénévoles, sociales, familiales) et leurs perceptions à l'égard du vieillissement.

Cette brochure présente les principaux résultats et constats découlant de ce sondage.

02





## Les Cercles de Fermières du Québec

---

Les Cercles de Fermières du Québec sont un organisme autonome sans but lucratif, apolitique, groupant les femmes tant du milieu rural qu'urbain, sans distinction de condition sociale. Avec plus de 37 000 membres, les CFQ sont la plus grande Association de femmes au Québec.

### **Mission**

- Amélioration des conditions de vie de la femme et de la famille ainsi que la transmission du patrimoine culturel et artisanal.

### **Actions**

- Promouvoir le développement et l'épanouissement de la femme
- Promouvoir les intérêts de la femme et de la famille
- Promouvoir et favoriser la participation bénévole tant à l'intérieur qu'à l'extérieur de la Corporation
- Promouvoir et protéger le patrimoine culturel et artisanal
- Promouvoir le recrutement, sans discrimination, ayant une préoccupation constante de la jeune relève
- Éditer, imprimer, diffuser, distribuer des revues, brochures, volumes et autres du même genre, afin de répondre au volet éducatif de la mission de l'organisme tant auprès des membres que du grand public
- Susciter la participation active des membres aux Comités
- Travailler au progrès de l'Association dans le respect de sa mission

En 2015, la région de Lanaudière compte 19 Cercles et 1156 membres.

Pour plus d'information sur les Cercles de Fermières du Québec: [www.cfq.qc.ca](http://www.cfq.qc.ca)

## Aspects méthodologiques

---

La cueillette des données s'est effectuée par le biais d'un questionnaire autoadministré. Celui-ci comportait 18 questions, dont 16 questions fermées portant sur leur implication bénévole et quelques caractéristiques socio-démographiques, et deux questions ouvertes portant sur leurs perceptions à l'égard du vieillissement. Le contenu du questionnaire a été validé par le comité exécutif des Cercles de Fermières de Lanaudière.

04

Une présentation a été réalisée lors de l'assemblée annuelle des membres au printemps 2013 afin de présenter les objectifs du sondage et d'inviter les membres à y participer. Les présidentes des Cercles étaient responsables de distribuer les questionnaires à leurs membres et de les faire parvenir à la CRÉ Lanaudière une fois remplis. La cueillette de données s'est déroulée au cours du printemps et de l'été 2013.

L'encodage, ainsi que l'analyse quantitative et qualitative des données ont été effectués au cours de l'été et de l'automne 2014.

En tout, 187 questionnaires ont été retenus et analysés.

## Profil des répondantes

---

- La majorité des répondantes (73 %) a entre 55 et 74 ans.
- Elles proviennent de l'ensemble des MRC de la région, mais principalement des MRC L'Assomption, de D'Autray et des Moulins.
- La majorité habite toujours à son domicile, avec conjoint ou famille (73 %) ou seule (21 %).
- La plupart d'entre elles considèrent qu'elles sont en bonne (41 %) ou en excellente santé (32 %).
- La majorité détient un permis de conduire (88 %) et ne dépend pas d'une autre personne pour ses déplacements (81 %).
- La plupart d'entre elles sont mariées (63 %); 17 % sont veuves et 8 % sont conjointes de fait.
- Sur le plan de l'éducation, une sur cinq n'a pas obtenu de diplôme, 39 % détiennent un diplôme d'études secondaires et 37 % un diplôme d'études postsecondaires.
- Près des trois quarts des répondantes (74 %) sont retraitées.

## Implications bénévoles

---

- 41 % des répondantes sont membres des Cercles de Fermières depuis plus de 10 ans!
- Leurs principales motivations à s'impliquer dans les Cercles de Fermières sont de passer du bon temps avec les autres membres, partager leurs compétences, se sentir utiles, aider les autres et apprendre.
- Plus de la moitié (54 %) s'impliquent bénévolement auprès d'autres organismes ou causes.

06



## Responsabilités familiales

---

- Un quart des répondantes sont proches aidantes (le plus souvent auprès de leur conjoint ou d'un de leurs parents, mais certaines le sont auprès d'un enfant, de leurs beaux-parents, d'une tante, d'un ami, d'un voisin...).
- Près de la moitié des répondantes s'occupent de leurs petits-enfants de temps en temps (37 %) ou chaque semaine (11 %).



## Perceptions du vieillissement

Cette section aborde, dans un premier temps, les façons dont les répondantes perçoivent le fait de vieillir, et dans un deuxième temps, les différences qu'elles perçoivent (ou non) entre les femmes et les hommes dans leurs façons de vieillir. Ces réponses ont été recueillies par le biais de deux questions ouvertes qui ont générées des témoignages très riches, mettant en lumière les multiples facettes du vieillissement telles que vécues par ces femmes.

08 Leurs témoignages ont été catégorisés par thèmes, dont les principaux seront présentés dans les prochaines pages. Nous voulions accorder une place centrale à leurs paroles, ainsi des extraits de leurs réponses écrites accompagnent chacun des thèmes.



# Perceptions du vieillissement

---

**Pour plusieurs, vieillir c'est avoir le temps et la liberté de faire ce qu'elles aiment et de profiter de la vie.**

La majorité est d'ailleurs active sur divers plans, incluant le bénévolat, les loisirs, les sorties, l'activité physique, les voyages et le temps passé avec les amis et la famille.

*«Rendu à notre âge, c'est le moment d'en profiter. Tous les rêves sont permis. C'est le temps de s'impliquer à tous les niveaux.»*

*«J'aime avoir la liberté de faire ce qui me tente quand je le veux.»*

*«Vieillir nous permet de faire des choses qu'on n'avait pas le temps étant plus jeune.»*

## Perceptions du vieillissement

---

**Certaines acceptent sereinement le fait de vieillir et s'adaptent bien aux changements qui accompagnent ce processus.**

10

« Je ne m'en fais pas de vieillir. Je fais les mêmes activités mais plus lentement. Je m'organise en conséquence! »

« Je vis très bien avec mes traits qui trahissent mon âge! »

« J'aime la personne que je suis devenue et j'espère vivre encore longtemps pour voyager, partager et apprendre. »



# Perceptions du vieillissement

---

**Pour certaines, la perception du vieillissement est avant tout une question d'attitude.**

« D'après moi, vieillir se passe un peu dans notre tête, tant que l'on se pense utile et capable d'agir, on suit le cours normal de la vie. Si l'on s'apitoie sur son sort, je pense que le vieillissement vient plus rapidement. »

« La personne qui pense vieux, agit en vieux et est vieille ; ce n'est pas mon cas ! »

« Pour moi, la vieillesse se trouve dans l'attitude. C'est pas parce que j'ai un certain âge que je m'empêche d'agir ou de penser, de continuer à avoir des projets. [...] Tant que j'aurai la capacité physique et mentale, je serai dans l'Agir. »

## Perceptions du vieillissement

---

**Certaines ont souligné le caractère « normal » et « inévitable » du vieillissement et l'importance de prendre cela « un jour à la fois ».**

« Pas le choix, il faut passer par là. »

« Je considère que le fait de vieillir est normal et je m'adapte au fur et à mesure (changement du corps, etc.). »

« Vieillir est une étape de la vie. Nous ne pouvons malheureusement pas conserver l'énergie de nos 20 ou 30 ans ! »

« Il faut accepter [la vieillesse] comme elle vient, prendre cela un jour à la fois, parce que l'âge c'est rien qu'un chiffre. »

## Perceptions du vieillissement

---

**La santé est l'une des principales préoccupations soulignées par les répondantes. La peur de la maladie et de la perte d'autonomie se retrouvent au cœur de leurs inquiétudes.**

*« Pas toujours facile de se voir diminuer. »*

*« (...) ayant beaucoup moins d'énergie, je suis inquiète du fait de vieillir. [...] J'aimerais continuer d'être autonome le plus longtemps possible. J'aimerais ne pas être au crochet de mes enfants et continuer d'être indépendante. »*

*« Peur de la maladie et de la solitude. Peur de déranger les autres.  
Peur des maisons d'hébergement. »*

## Perceptions du vieillissement

---

**Certaines s'inquiètent plus spécifiquement de l'accès aux services et aux soins ainsi que de la qualité de ces services.**

« Le plus difficile, c'est d'avoir un médecin et aussi de se rendre dans les cliniques pour les prises de sang. »

« J'ai très peur de me retrouver seule dans un CHSLD où les personnes ne sont pas bien traitées. »

« J'ai pas hâte, surtout quand je vois comment les gens âgés sont traités, même dans les hôpitaux. »

## Perceptions du vieillissement

---

**Quelques-unes ont relevé des difficultés ou des craintes liées à la solitude et la perte de leurs proches.**

*« Assez ennuyant quand on est seule. »*

*« La seule chose qui est pénible, c'est que je suis veuve (...) et que je [m'ennuie de] mon mari et mes enfants sont occupés et je ne les vois pas souvent. La solitude, c'est la pire chose à supporter. »*

Parmi les autres préoccupations qui ont été soulignées, mentionnons l'accès au transport et aux services de proximité (épicerie, pharmacie), les réalités d'être proche aidante et les changements physiques qui accompagnent le vieillissement (les rides, etc.).

## Perceptions du vieillissement - Conditions pour bien vieillir

**Il ressort de ces témoignages que l'acceptation du vieillissement relèverait de l'existence de certaines conditions. Bien vieillir serait donc « conditionnel » à des facteurs précis. Ceux-ci incluent :**

- **Être en bonne santé**

« Vieillir ne me dérange pas tant que je ne tomberai pas malade. »

« J'accepte facilement le fait de vieillir, probablement parce que mon mari et moi avons une assez bonne santé malgré [notre âge avancé]. »

- **Demeurer active et prendre soin de soi**

« Il faut prendre des moyens pour rester en forme le plus possible. De cette façon, je crois que vieillir fait moins peur. »

« Il faut s'occuper pour passer le temps et rencontrer des gens, comme faire du sport et rentrer dans un groupe pour échanger avec les gens afin de ne pas s'isoler. »

« De la façon dont je prends soin de ma santé (physique et psychologique), j'envisage avec positivisme les années qui sont devant moi. »

## Perceptions du vieillissement - Conditions pour bien vieillir

---

- **Se sentir utile**

« J'aime être occupée, impliquée et être utile. »

« Aucune reconnaissance pour ce [que les personnes âgées] ont apporté à la société. On ne leur reconnaît aucune utilité : expérience, connaissances, acquis d'une vie. Comment faire pour qu'elles se sentent utiles aujourd'hui et ne pas vivre dans le passé ? Si tu ne sers à rien et te sens rejeté ou ignoré = dépression. »



## Perceptions du vieillissement - Conditions pour bien vieillir

---

- **Être entourée de sa famille et de ses amis**

« Cela est très important pour moi de vieillir entourée de toutes les personnes que j'aime. Surtout mon mari, mes enfants et mes amies. »

« Je suis contente d'avoir une famille unie car beaucoup de personnes âgées sont seules, presque jamais de distraction, de sorties et de visites. Ils doivent trouver le temps long et la vie ennuyeuse. »

« Il m'est égal de vieillir tant que je garde mes amies auprès de moi. »

« Vieillir, c'est de voir les enfant bien vieillir et de voir les petits-enfants qui arrivent petit à petit. »

## Perceptions du vieillissement - Conditions pour bien vieillir

---

- **Avoir un revenu adéquat**

« Comme j'ai la chance d'être en santé avec un revenu moyen (...), je peux faire toutes sortes d'activités (...) et du bénévolat. »

« Ma situation financière ne m'inquiète pas du tout. Je sais qu'à la retraite nous ne manquerons de rien. »

« [Je vois le fait de vieillir] avec une insécurité grandissante. Je dois accepter de vivre au jour le jour sans trop penser où je serai demain. Est-ce que je serai encore autonome physiquement et financièrement? »



## Perceptions du vieillissement - Conditions pour bien vieillir

---

**Certaines évoquent la combinaison de plusieurs facteurs comme étant la formule gagnante pour accepter le fait qu'elles vieillissent.**

20

« Tant que j'ai la santé, la famille, le bonheur est total ! L'acceptation se fait très bien. Je n'ai pas à vivre l'isolement et ne veut pas le vivre, donc, je m'occupe l'esprit. "Mains occupées, esprit sain." »

« Si nous sommes bien entourés (...) ça va. [...] Il faut se tenir occupé le plus longtemps possible. Aider les autres nous fait accepter nos petits bobos. Continuer à avoir des passe-temps qu'on aime et qui nous font grandir. Toujours vouloir apprendre. Et être apprécié et aimé des nôtres et des amis autour. »

## *Le vieillissement se vit-il différemment au féminin et au masculin ?*

---

Cette question a permis de recueillir des propos fort intéressants à l'égard de leurs perceptions sur le genre. Près de la moitié considère que le vieillissement se vit différemment chez les femmes et chez les hommes. Cependant, les différences soulignées varient considérablement et se situent à divers niveaux. Certaines ont souligné des différences sur le plan des activités et des loisirs pratiqués, d'autres ont mis de l'avant des écarts dans la façon d'aborder et d'accepter le vieillissement. Fait intéressant, la plupart des témoignages en ce sens tendent à dresser un portrait qui avantage les femmes comparativement aux hommes...



## Le vieillissement se vit-il différemment au féminin et au masculin ?

---

**L'une des différences qui a été la plus soulignée est la perception que les femmes sont plus actives et impliquées que les hommes.**

22

« C'est très différent. Les femmes ont plein de choses à faire. Les hommes s'ennuient. »

« Ils sont plus casaniers et s'impliquent beaucoup moins dans la société. Ils sont plus pantouflards regardant la télé. »

« Pour plusieurs hommes, vieillir signifie se reposer, cesser toute activité sociale. Pas étonnant que dans les associations d'aînés, ils sont peu nombreux versus les femmes. »

« Les femmes trouvent à s'occuper. Elles prennent soins de leurs petits-enfants. Elles participent à différentes rencontres, soit [le Club d'] âge d'or, le Cercle de Fermières. Beaucoup plus de loisirs et de sorties que les hommes. »

## Le vieillissement se vit-il différemment au féminin et au masculin ?

---

**Certaines considèrent que les femmes sont plus autonomes que les hommes en vieillissant et que ceux-ci dépendent davantage de leur conjointe.**

« Une femme qui vieillit en santé est plus sûre, elle se débrouille mieux, est plus indépendante. [Elle] va se débrouiller plus pour avoir des informations sur certains endroits pour avoir de l'aide. »

« Les hommes sont moins capables de rester seuls après le décès de leur conjointe. »

« Oui, les hommes dépendent beaucoup plus de nous. »

23



## Le vieillissement se vit-il différemment au féminin et au masculin ?

---

**Certaines répondantes sont d'avis que les femmes acceptent plus facilement le fait de vieillir et s'y adaptent mieux.**

24

« Oui, les femmes en général s'adaptent mieux (après avoir accepté le fait que leur corps change). »

« (...) mentalement et psychologiquement les femmes sont plus fortes toute leur vie. »

« Un homme est beaucoup plus désespéré de se voir vieillir. »

## Le vieillissement se vit-il différemment au féminin et au masculin ?

---

**Par contre, certaines ont souligné que les femmes sont parfois désavantagées sur le plan des revenus, comparativement aux hommes.**

« Oui, pour les mères qui sont restées au foyer, nos revenus sont moindres... »

« Oui, souvent les femmes contrairement aux hommes ont des revenus moindres sinon en bas du seuil de pauvreté, ce qui leur donne une qualité de vie plus qu'inacceptable dans bien des cas ! »

Les autres différences qui ont été relevées incluent la perception que les femmes prennent mieux soin d'elles-mêmes (sur le plan de l'alimentation, de la santé, de l'activité physique) et qu'elles se soucient davantage de leur apparence physique, que les hommes vieillissent mieux physiquement et qu'ils vivent plus difficilement le passage vers la retraite.

## Le vieillissement se vit-il différemment au féminin et au masculin ?

---

**Un quart des répondantes considèrent que le vieillissement ne se vit pas différemment selon le sexe, mais dépendrait davantage d'autres facteurs tels que la personnalité, l'attitude, l'état de santé, les revenus, le degré d'activité, etc.**

26

« Je crois que le vieillissement se vit de la même façon, à la condition d'être en santé. »

« Pas de différence entre un homme et une femme, ça dépend si nous sommes positifs ou négatifs, si nous sommes actifs ou oisifs. »

« Si on a une retraite égale (argent), le fait de vieillir est pareil tant qu'on est en forme. »

« Non, ce n'est pas une question de sexe (...). Tout est dans notre façon de voir la vie. »

## Principaux constats

---

- Les répondantes sont des femmes très actives et engagées à divers niveaux.
- Elles sont pour la plupart en bonne santé et autonomes physiquement.
- Notre échantillon est composé de femmes qui dans l'ensemble, sont probablement plus impliquées socialement et plus en santé que la moyenne des femmes âgées dans la région.
- Elles ont des perceptions relativement positives à l'égard du vieillissement, mais soulignent que certaines conditions sont nécessaires pour bien vieillir (notamment demeurer en santé, être active, être entourée de ses proches, avoir un bon revenu).
- Elles ont exprimé des perceptions variées sur la question se rapportant au vieillissement différencié selon le sexe. Leurs témoignages démontrent divers degrés de sensibilisation à l'égard des inégalités qui peuvent exister entre les hommes et les femmes.
- Une part non négligeable semble considérer que les femmes vieillissent mieux que les hommes. Il resterait à vérifier si un échantillon masculin serait du même avis! Voilà une piste intéressante pour un futur projet de recherche...

