



La participation sociale comme pilier du vieillissement en santé

Présentation dans le cadre des rencontres régionales de santé publique
de la Montérégie



PAR PIERRETTE GARDNER
MARIE-CHANTAL FOURNEL
EMILIE ROUSSEAU-TREMBLAY
EXPERTISE VIEILLISSEMENT EN SANTÉ
ET
MONIA GHORBEL
MÉDECIN-CONSEIL

DIRECTION DE SANTÉ PUBLIQUE DE LA MONTÉRÉGIE
NOVEMBRE 2022

Centre intégré
de santé et de
services sociaux de
la Montérégie-Centre

Québec



Objectifs de la rencontre

- ★ Définir la **participation sociale** puis la distinguer des autres vocables apparentés
- ★ Reconnaître les bénéfices de la **participation sociale** sur le VES de la communauté
- ★ Établir des liens entre les interventions de santé publique réalisées et le concept de **participation sociale**





Déclaration de conflit d'intérêt

Aucun conflit d'intérêt



Pourquoi s'intéresser au vieillissement en santé?



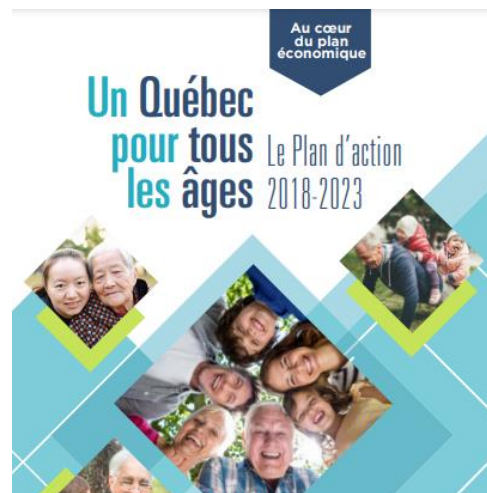
Centre intégré
de santé et de
services sociaux de
la Montérégie-Centre

Québec 

Des assises nombreuses



Décennie
pour le **vieillessement**
en **bonne santé**





Un contexte particulier

Une pandémie de Covid-19

La mise en place de mesures sanitaires

Un vieillissement accéléré de la population

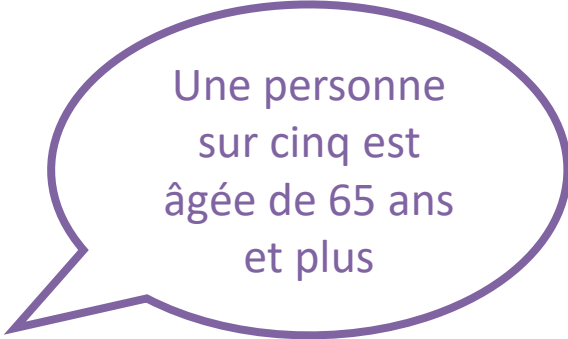




Une population qui vieillit ...

Population de 55 ans et plus selon le groupe d'âge, Montérégie, 2021¹

Groupe d'âge	N
55 à 64 ans	210 333
65 à 74 ans	163 858
75 à 84 ans	90 576
85 ans et plus	32 155
65 ans et plus	286 589
Population totale	1 453 570



Une personne sur cinq est âgée de 65 ans et plus

¹ Données provisoires.

Source : MSSS, *Estimations de population*.

Production : équipe Surveillance, DSP Montérégie, octobre 2022.

Centre intégré
de santé et de
services sociaux de
la Montérégie-Centre

Québec 



Une population qui vieillit vite

Population âgée de 55 ans et plus et taux d'accroissement par groupe d'âge, Montérégie, 2021¹ et 2041²

Âge	Population (N)		Taux d'accroissement (%) 2021-2041
	2021	2041	
55 à 64 ans	210 333	204 882	-2,6
65 à 74 ans	163 858	171 354	4,6
75 à 84 ans	90 576	164 411	81,5
85 ans et plus	32 155	88 944	176,6
65 ans et plus	286 589	424 709	48,2

¹ Données provisoires.

² Données projetées.

Sources : MSSS, *Estimations et projections de population*.

Production : équipe Surveillance, DSP Montérégie, novembre 2022.

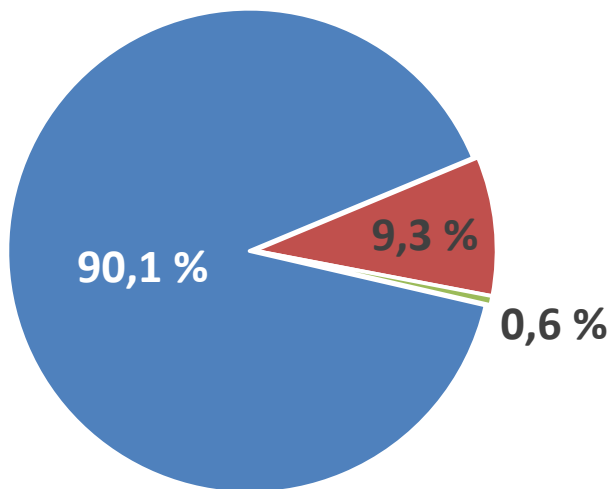
Centre intégré
de santé et de
services sociaux de
la Montérégie-Centre

Québec 

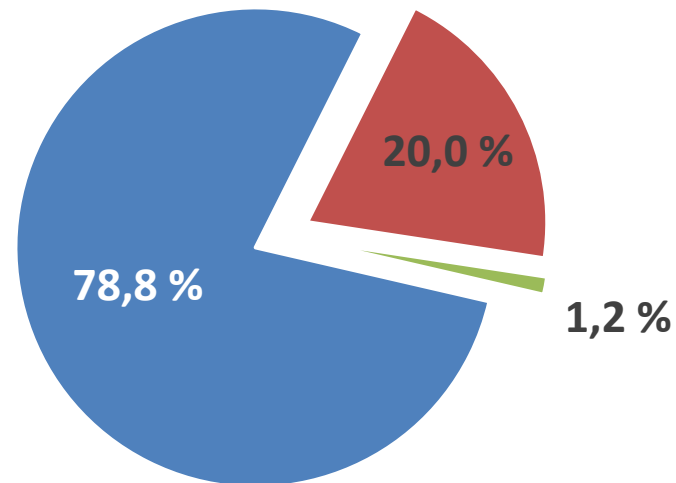


Milieu de vie

Aînés de 65 ans et plus



Aînés de 75 ans et plus



■ Logement privé

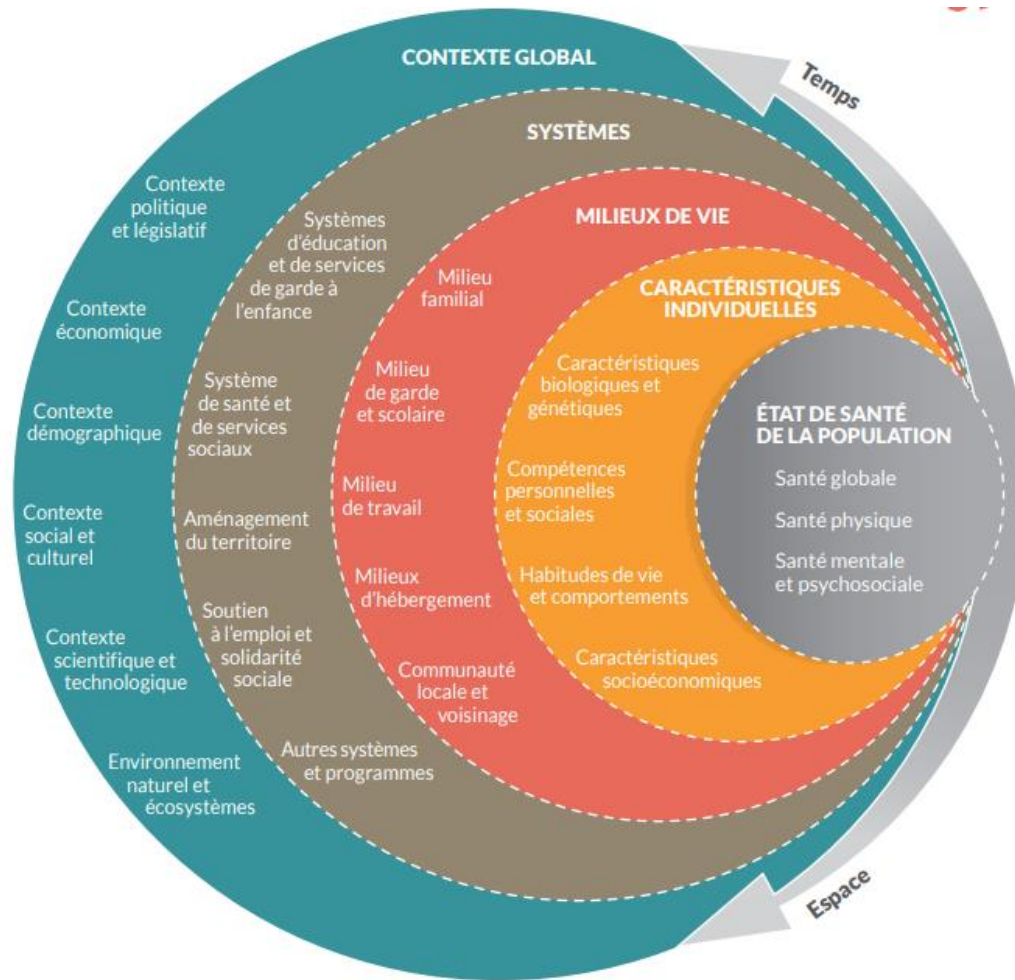
■ Établissements de soins de santé¹

■ Autres logements collectifs²

¹ Exemples: hôpitaux, CHSLD, résidences pour personnes âgées.

² Exemples: établissements correctionnels, établissements religieux, campings, hôtels, refuges.

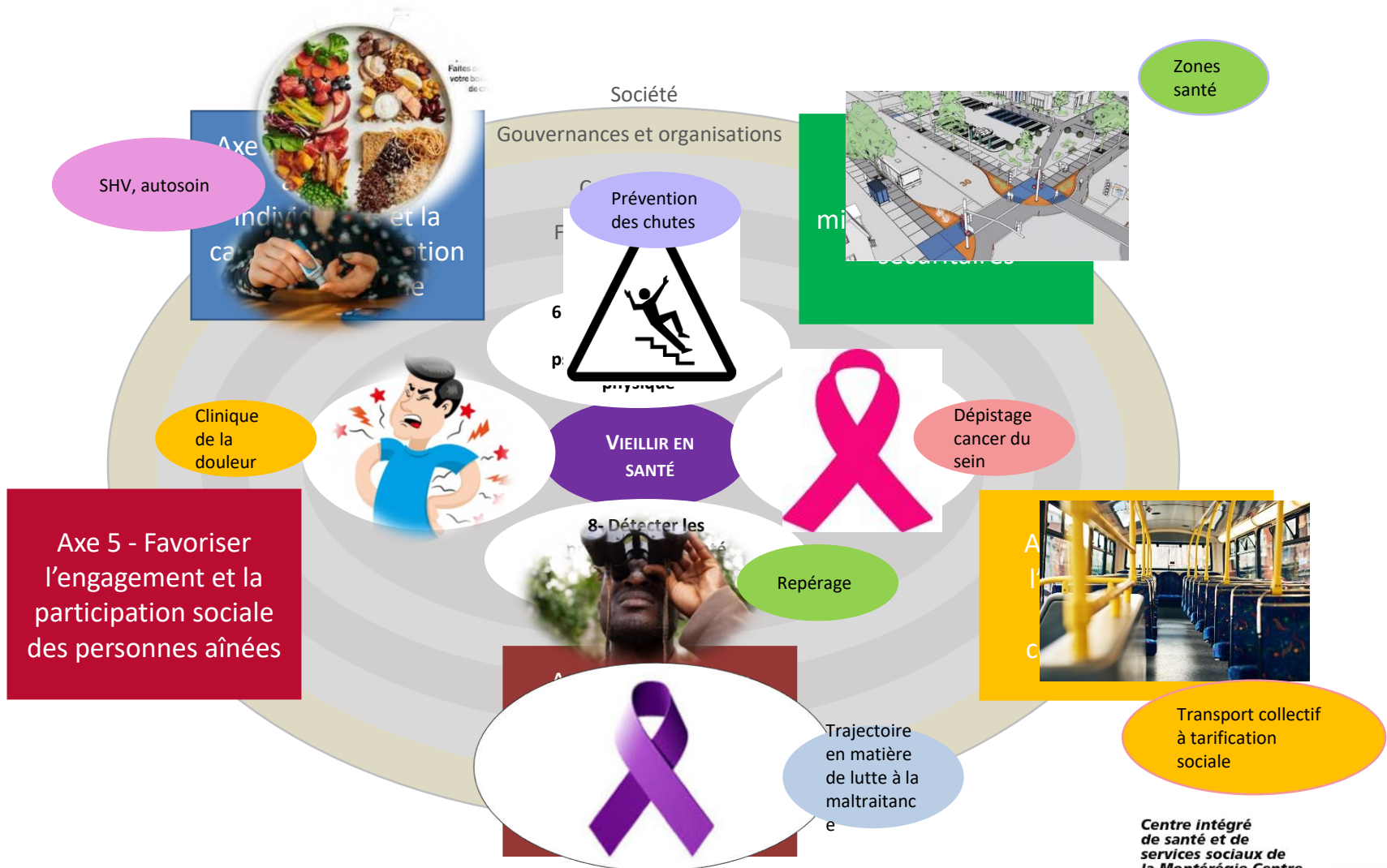
Le VES et ses déterminants



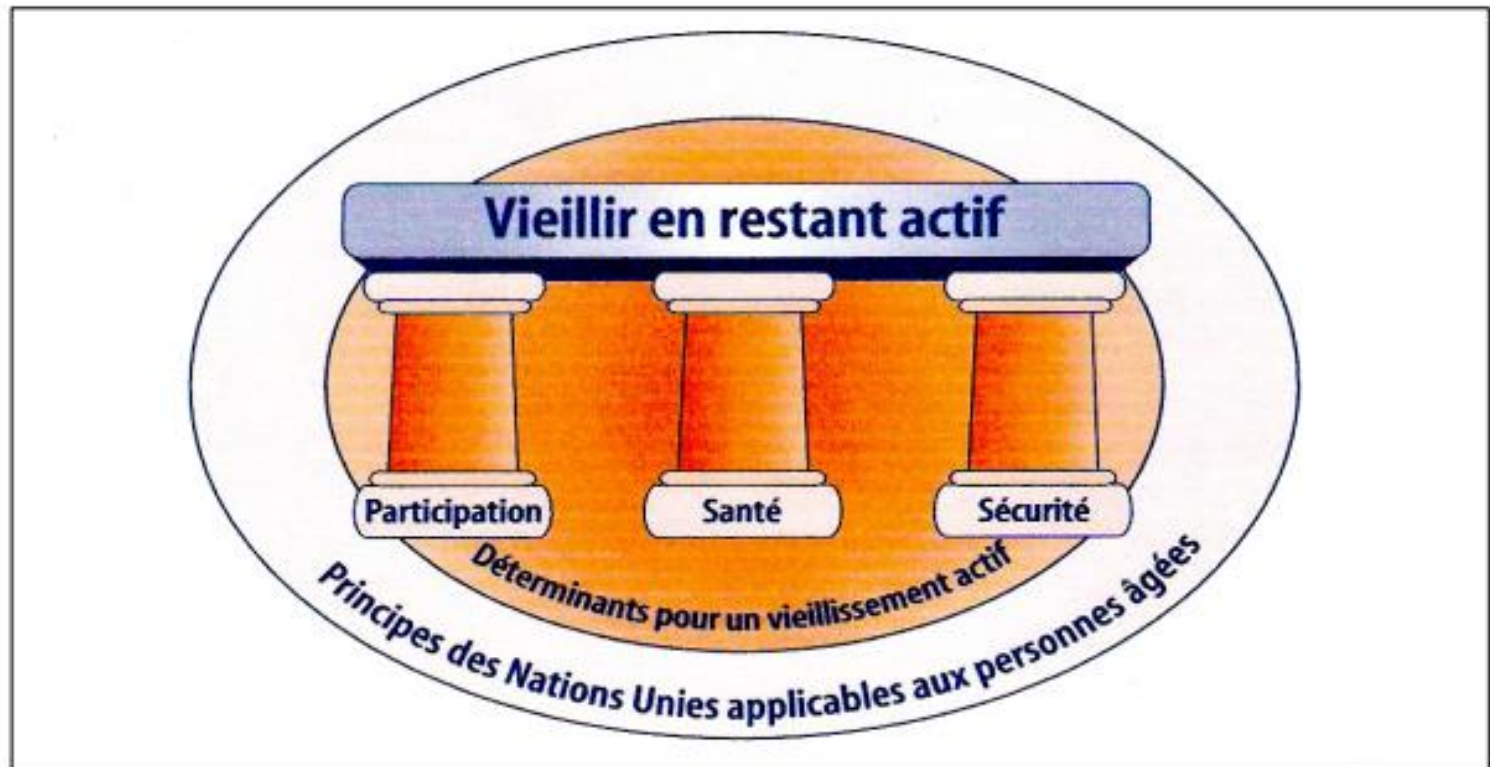
Des actions sur les déterminants



Des actions sur les déterminants



La participation sociale comme pilier du VES



Tirés de : Organisation mondiale de la santé (2002). *Vieillir en restant actif : Cadre d'orientation*, Genève, 60 p.

Centre intégré
de santé et de
services sociaux de
la Montérégie-Centre

Québec





La participation sociale

13h45 à 14h25

- Quelques définitions et concepts
- Effets positifs de la participation sociale sur la santé
- Assises du projet santé cognitive
- Comment promouvoir la participation sociale et actions prometteuses

Définition retenue

« L'implication d'une personne dans des **activités qui permettent une interaction avec les autres** dans la communauté, dans la vie communautaire et dans des milieux partagés et importants, de façon évolutive, selon le **temps disponible** et en fonction de ce qui est **désiré et signifiant** pour elle »



Source : Levasseur, Richard, Gauvin et Raymond, 2010; Levasseur, 2021



Quelques concepts:



Participation

- lorsque les actions mises en œuvre sont plutôt de l'ordre des AVD et AVQ et qu'ils préparent à l'interaction avec les autres.

Participation sociale

- la personne est en relation avec son environnement social dans un engagement plus ou moins formel

Engagement social

- implique une idée de contrat, de garantie.

Participation citoyenne

- C'est l'ensemble des démarches qui permettent d'associer les citoyens à l'action public



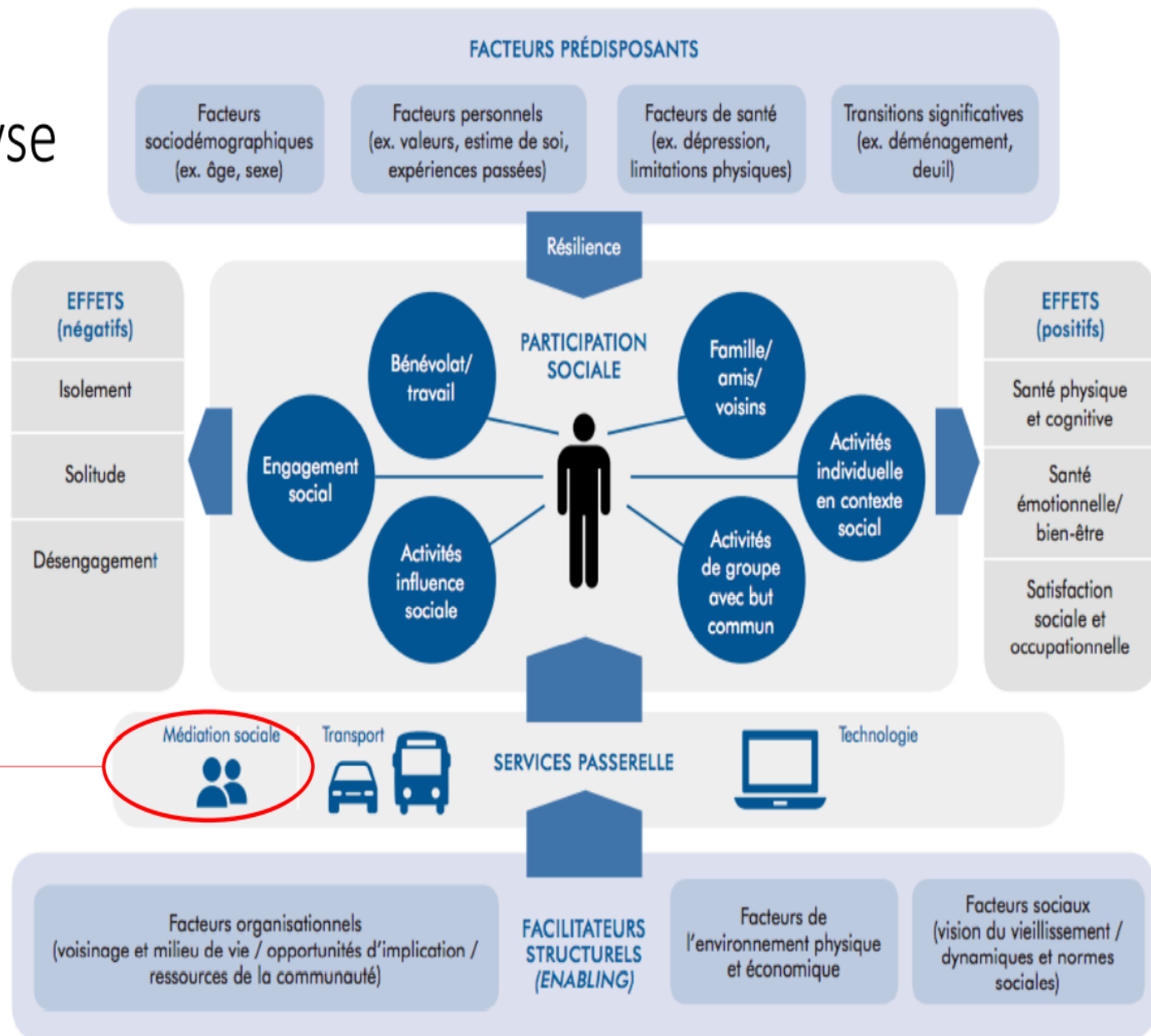
Typologie de la participation sociale



Coconstruire un cadre d'analyse sur la participation sociale avec les aînés montréalais, Lemieux V., Lebel P., Stanton Jean M. et Dupont, S. *Vie et vieillissement*, 2018, volume 15, no 3.

https://www.chaire-droits-aines.ulaval.ca/sites/chaire-droits-aines.ulaval.ca/files/vv_vol15_no3_final_final_p53.pdf

Cadre d'analyse



Ressources agissant comme catalyseur de relations sociales, d'intégration des personnes dans les différentes formes de participation, ou de réponse à des enjeux d'exclusion.



Saviez-vous que...



- Le Québec est l'une des provinces où la participation sociale est la plus faible
- Les principaux obstacles rapportés :
 - 45-64 ans : trop occupé
 - 65 et + : santé
- L'isolement social est aussi néfaste en termes de **longévité** pour la santé que le tabagisme, l'obésité et le manque d'exercice.

Pourquoi favoriser la participation sociale

- C'est un besoin fondamental des êtres humains.
- Nécessité pour la vie communautaire.
- Augmente le sentiment de bien-être et d'appartenance à la communauté



Cicognani 2018, PBkur 2014

Comment faire la promotion de la participation sociale?



« Seul on va plus vite, ensemble on va plus loin »

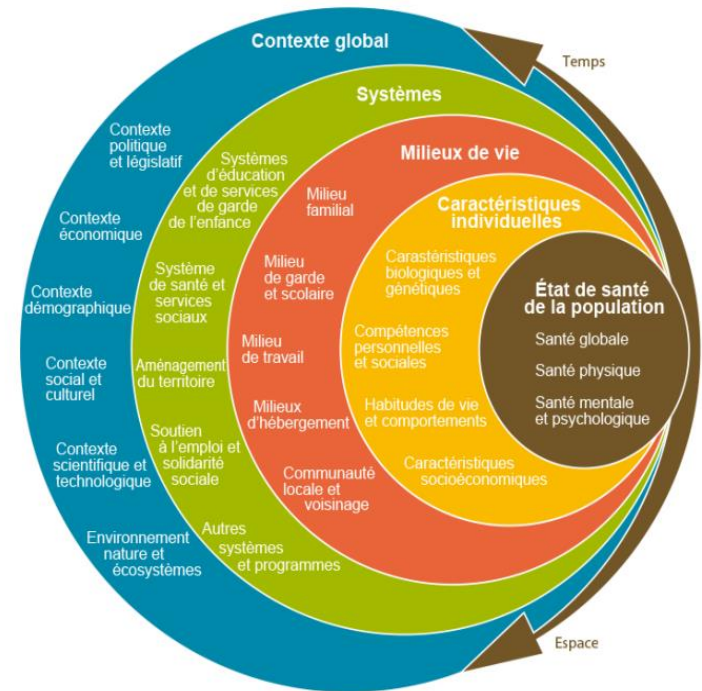
Proverbe africain

La participation sociale comme déterminant essentiel de la santé ?

Selon l'INSPQ

"Les déterminants de la santé désignent tous les **facteurs qui influencent l'état de santé de la population**, sans nécessairement être des causes directes de problèmes particuliers ou de maladies.

Les déterminants de la santé sont associés aux comportements individuels et collectifs, aux conditions de vie et aux environnements."



Des milieux sains et sécuritaires

- Mobilier urbain
- Îlots de fraîcheur
- Le cadre bâti
- Transport collectif
- Mobilité active (ex: **ville 15 minutes**)
- Espaces publics
- Les espaces bleus et verts



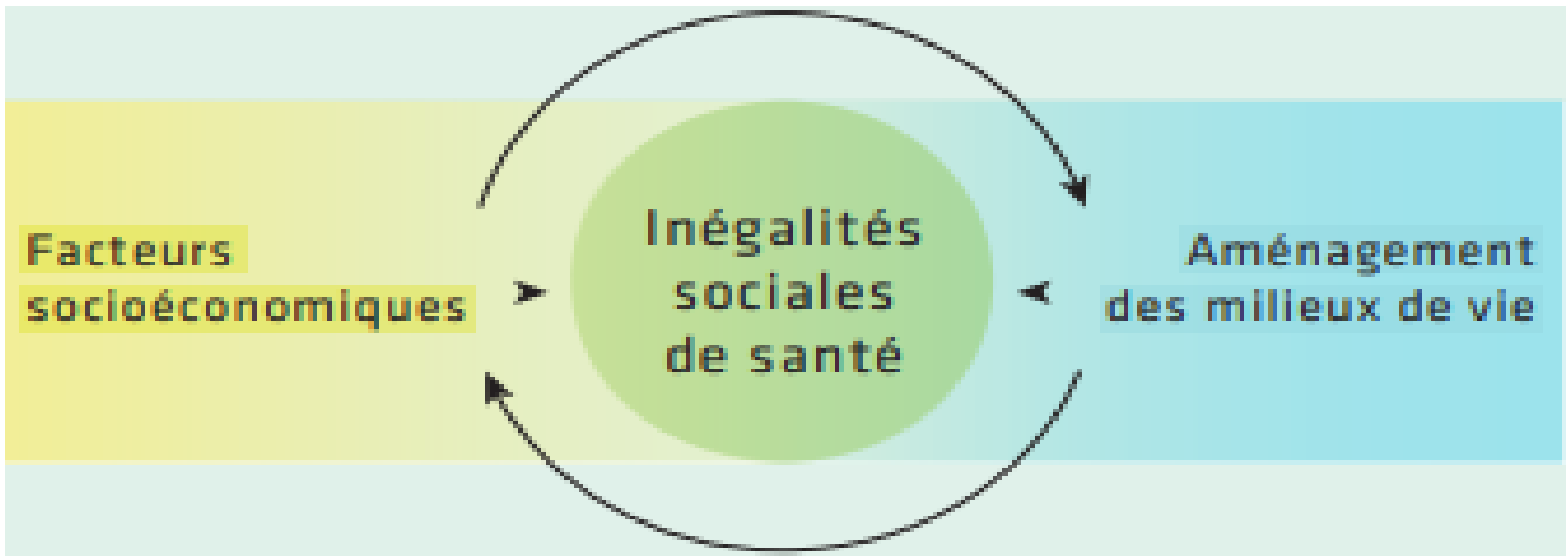
Quelques exemples d'actions intergénérationnelles

- Bénévolat en famille
- Fête des voisins
- Repas communautaires
- Activités aînés et étudiants
- Voisins solidaires
- Jardins communautaires





ISS et participation sociale



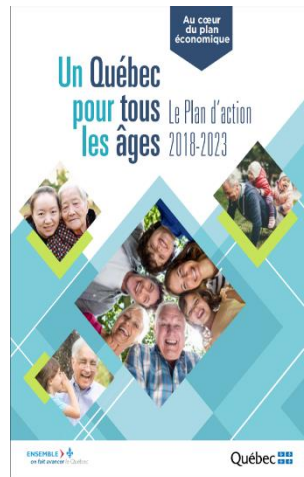
Source: Vivre en ville, la voie des collectivités viables, 2022

Quelques exemples inspirants en Montérégie

- Les Grands-mères caresse/mamies tendresse
- Activités aînés actifs MRC de Pierre-De Saurel
- À vélo sans âge (région Vallée-du-Richelieu)
- Trottibus



Les assises du projet santé cognitive



Mesure 32

«Promouvoir auprès des intervenants en promotion de la santé dans les établissements du réseau de la santé et des services sociaux **les conditions qui favorisent une bonne santé cognitive**, afin de permettre à ceux-ci de bonifier leurs interventions auprès des aînés ».

Demande d'intérêt en
2020 pour participer au
projet





Régions participantes au projet



Centre intégré
de santé et de
services sociaux de
la Montérégie-Centre

Facteurs protecteurs retenus par l'INSPQ pour le projet

Facteurs de protection	Mécanismes pour préserver la santé cognitive	
	Réserve cognitive 	Santé vasculaire 
Activité Physique	X	X
Participation sociale	X	X
Engagement cognitif	X	
Saine alimentation		X

Source: Maheu, mars 2021



Précisions des concepts Sédentarité/inactivité



Le comportement sédentaire diffère du manque

Inactif Non-sédentaire 	Inactif Sédentaire 
Actif Non-sédentaire 	Actif Sédentaire 

Au Canada, 76 % des hommes adultes et 79 % des femmes adultes ne font pas le minimum d'activité physique recommandé par l'OMS, soit **150 minutes/semaine**.

Au Québec, on estime qu'environ **30 % de la population est sédentaire (Québec. ISQ, 2016)**

Les adultes canadiens passent en moyenne **9 heures et 48 minutes** de leur période d'éveil à faire des **activités sédentaires**

Observatoire de la prévention, Institut de cardiologie de Montréal, Juneau, octobre 2017



Questions/commentaires



Coordonnées pour nous rejoindre

Pierrette Gardner : pierrette.gardner.cssscclm16@ssss.gouv.qc.ca

Marie-Chantal Fournel : marie-chantal.fournel.agence16@ssss.gouv.qc.ca

Emilie Rousseau-Tremblay : emilie.rousseau-tremblay.cisssmc16@ssss.gouv.qc.ca

Centre intégré
de santé et de
services sociaux de
la Montérégie-Centre

Québec 



Discussions et échanges

(Marie-Chantal) 14h40 à 15h25

1-Partager une action réalisée, ou en cours de réalisation, qui favorise la participation sociale de la population aînée, et ce, depuis le printemps 2021.

2-Quels thèmes souhaiteriez-vous aborder lors de la journée de mars sur le VES ?



Conclusion



Vieillir est encore le moyen qu'on ait trouvé de vivre longtemps. (Charles-Augustin Sante-Beuve)

**Prochain rendez-vous,
jeudi le 23 mars
2023 pour la
journée VES**



Merci
de
votre
participation