

Une référence dans la lutte
à la *maltraitance*
et à *l'intimidation*!

L'âgisme,

un type de maltraitance invisible,
toléré et lourd de conséquences !

L'âgisme,

**un type de maltraitance invisible,
toléré et lourd de conséquences !**



DIRECTEUR DE CONTENU

MARIE LEFEBVRE

ÉDITEUR

ÇA CLIK COMMUNICATION

RÉDACTION

MARIE LEFEBVRE

ANDRÉ LECOMTE

ÉRIC FAYET

NOÉMIE LEMAY



Table des matières

Clic aînés | volume 4 | numéro 2 | Mars 2025

Section 1

Éradiquer l'âgisme ou optimiser la prise de conscience

1.1 *Vieillir sans âgisme, un défi de société!*

Section 2

Réflexions sur l'âgisme dans le système de santé

2.1 *Âgisme, médicalisation et prévention*

2.2 *L'âgisme dans le milieu de la santé*

Section 3

Les activités de la TAAAM

3.1 *Projet spécial : Face aux défis du grand âge*

3.2 *Présentation de nos services*



Table Action
Abus Aînés Mauricie inc.



VIEILLIR SANS ÂGISME, UN DÉFI DE SOCIÉTÉ!

Marie Lefebvre

Directrice générale de la TAAAM
Étudiante en gérontologie

Qu'est-ce que vieillir? Selon le dictionnaire le Larousse, vieillir se définit en plusieurs phrases qui sont les suivantes :

- ➔ Prendre de l'âge, aller peu à peu vers une période plus avancée de sa vie.
- ➔ Passer de la force de l'âge, de la maturité, à la période décroissante qui suit.
- ➔ Être atteint par les signes habituels de la vieillesse.

Certes chacune de ces phrases sont véridiques, mais, même selon le dictionnaire, ces définitions n'apportent rien de positif dans le regard qu'on porte à cette étape de la vie. Vieillir représente pour bien d'entre nous, une perte de performance, de la dépendance, et même un sentiment de crainte et d'inutilité lorsqu'on se projette dans cet avenir. Vieillir c'est aussi envisager sa propre mort, ce sentiment de finitude que l'on repousse le plus loin possible. Et si le vieillissement pouvait être considéré comme un privilège? Et pourquoi pas une chance inouïe de transmettre ses connaissances aidant ainsi la jeune génération et sa propre famille?

Les personnes âgées sont avant tout des gens d'expériences et ne doivent pas être perçues comme un groupe homogène, mais plutôt comme des personnes ayant un vieillissement qui est propre à chacune d'elle. Fait à remarquer, plusieurs personnes âgées, s'impliquent dans la communauté et retournent même sur le marché du travail dans de nouvelles vocations.

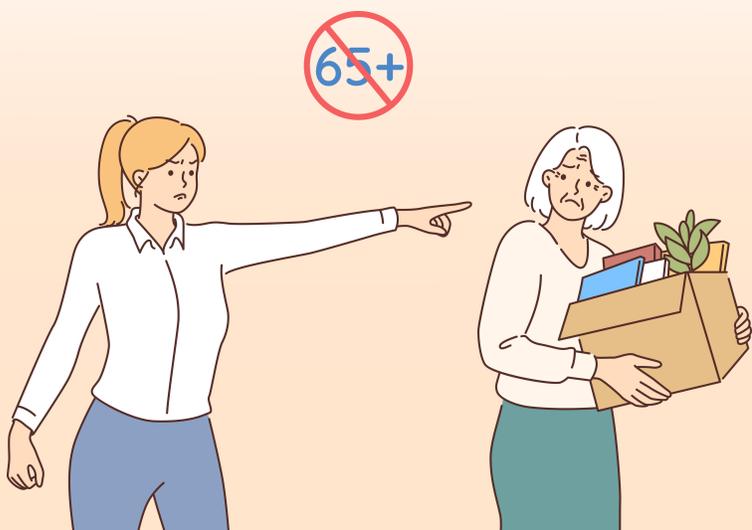
Les avancées dans le domaine de la santé et l'amélioration des conditions de vie dans les diverses sociétés dans le monde augmentent la longévité de tous les êtres humains. Nous vivons en moyenne 30 ans de plus que les générations passées. D'ailleurs on assiste à un nouveau phénomène démographique jamais vu au cours des siècles passés. Selon statistiques Canada au cours des 25 prochaines années (d'ici 2046), la population âgée de 85 ans et plus pourrait tripler et même atteindre près de 2,5 millions de personnes. Il y a de moins en moins de naissances et de plus en plus de personnes âgées. La pyramide de la démographie est maintenant inversée.

La société doit donc bonifier l'inclusion des personnes âgées et mettre en place un système adapté aux besoins de celles-ci.

L'âgisme est omniprésent dans notre société et les valeurs fondamentales de celle-ci prônent la jeunesse, la performance et le culte de la beauté. Mais quelle place laisse-t-on aux marques du temps sur notre corps et aux bénéfices que la vieillesse peut apporter? Nous mettons constamment l'accent sur les pertes, mais vieillir peut aussi procurer des gains, des joies et aussi une grande période de sérénité ou les simples bonheurs de la vie nous comblent parfaitement. Et si vieillir pouvait être vu comme une période de croissance? L'être humain a ce désir et cette capacité d'apprendre et cela jusqu'à la fin de sa vie. Après tout l'âge n'est qu'un chiffre!

Mais qu'entend-on par âgisme?

Selon le livre intitulé : L'âgisme c'est assez! publié par le Centre collégial d'expertise en gérontologie du Cégep de Drummondville, l'âgisme est une construction sociale qui caractérise le vieillissement et les personnes âgées à partir de stéréotypes négatifs et une tendance à structurer la société comme si tout le monde était jeune. Reconnu comme une forme de maltraitance, l'âgisme est la plupart du temps invisibilisé, toléré et intégré.



Mais quelles formes prend l'âgisme et comment se manifeste-t-il?

Selon le Centre de recherche sur le vieillissement du Québec portant l'initiative GIRA (Grande interaction pour rompre avec l'âgisme), il existe différentes formes d'âgisme. Des recherches ont identifié quatre types d'âgisme envers les personnes âgées :

L'âgisme hostile implique des paroles ou des comportements délibérés et malveillants à leur endroit. L'expression « boomer remove » en est un exemple.

L'âgisme de compassion, plus subtil, consiste à les percevoir d'emblée comme étant vulnérables, devant être prises en charge, incapables de s'occuper d'elles-mêmes et de prendre des décisions. Elles se voient ainsi privées de leur droit de parler et d'agir; plusieurs se sentent en quelque sorte infantilisées.

L'âgisme intergénérationnel concerne les attitudes et comportements stéréotypés et discriminatoires des membres d'une génération envers les personnes plus âgées qu'eux et elles. Ce type d'âgisme s'inscrit souvent dans des tensions entre les générations.

L'âgisme intragénérationnel se manifeste au sein du groupe social formé par les personnes perçues comme étant âgées. Dans ce cas, ce sont les personnes âgées elles-mêmes qui se distancent, voire discriminent leurs confrères et consoeurs. Les plus jeunes du groupe peuvent chercher à se distinguer des plus vieilles; celles qui sont «en forme», de celles qui ont des problèmes de santé, par exemple.

L'âgisme se manifeste au quotidien, et ce dans les diverses sphères de notre monde. Voici donc quelques exemples les plus communs.

Dans les médias :

Les médias sont des véhicules d'information de la société, des agents d'apprentissage culturel qui nous informent sur les idéologies et les modèles qui circulent dans la société, ils structurent la vision du monde des individus et contribuent à la construction sociale de la réalité. Bien souvent, les médias nous proposent un portrait irréaliste et extrême des personnes âgées. Ils les présentent comme étant faibles, malades et vulnérables. Ils sont des témoins du passé et non d'un vécu actuel.

Dans les commerces et les entreprises :

Sans vouloir faire de l'âgisme, certains employés offrant du service à la clientèle adoptent une attitude infantilissante envers les personnes âgées en parlant plus lentement et plus fort ou en utilisant ce terme poli fréquemment entendu : « Ma belle petite Madame ou mon beau petit Monsieur! »

Au travail :

À l'aube de la retraite, certains travailleurs sont poussés et pressés par leurs employeurs à prendre une retraite anticipée prétextant que ceux-ci sont moins productifs et coûtent plus cher en masse salariale. Divers stratagèmes peuvent être mis en place afin de pousser lentement et sûrement ces travailleurs vers la porte de sortie.

Sur la route :

Nombreux sont les commentaires négatifs sur la conduite automobile des personnes âgées en lien avec leur vitesse de

déplacement et les accidents. Et pourtant selon la Société de l'assurance automobile du Québec : les conducteurs de 65 ans ou plus sont proportionnellement moins impliqués dans les accidents de la route. En 2020, 1 244 706 titulaires de permis de conduire étaient âgés de 65 ans ou plus, soit 22 % de tous les titulaires de permis. Pourtant, ils ne représentent que 12 % des conducteurs impliqués dans les accidents avec dommages corporels.

Au niveau de la sexualité :

L'amour et le sexe sont réservés aux jeunes! C'est une conception très répandue dans la société. Elle met de l'avant que les personnes âgées sont trop vieilles pour être amoureuses, faire l'amour, avoir une orientation sexuelle différente ou une diversité de genre. On est à la base un homme, une femme, un être humain ayant des besoins sexuels et affectifs avant d'être vieux!

Dans le système de santé :

Dans les soins de santé, le vieillissement est souvent perçu comme une maladie et non comme une étape de la vie. Une certaine forme de discrimination peut être vécue par les personnes âgées lors du diagnostic. Les symptômes éprouvés par la personne âgée qu'ils soit d'ordre physique ou psychologique peuvent être associés directement au vieillissement et non à la maladie en elle-même. Cette tendance a de lourdes conséquences engendrant ainsi un possible retard dans le dépistage et le délai de traitement.

Au niveau des apprentissages et des connaissances : Qui n'a pas pensé un jour ou émis un commentaire mentionnant que les personnes âgées sont lentes et dépourvues de capacités à utiliser les

nouvelles technologies? Pourtant selon l'Académie de transformation numérique de L'Université Laval le portrait des personnes âgées concernant l'utilisation des technologies numériques réalisé en 2023 en est tout autre. Selon cette enquête, 30 % des adultes du Québec âgés de 65 ans et plus considèrent avoir des habiletés élevées à utiliser les technologies numériques, 46 % jugent qu'elles ne sont ni élevées, ni basses alors que 9 % avouent qu'elles sont basses. De manière générale, 68 % des personnes âgées du Québec ont une perception positive de leur expérience globale avec les technologies numériques.

Connexion à internet: 85 % des personnes âgées du Québec disposent d'une connexion à Internet à la maison.

Activités réalisées quotidiennement sur internet par les personnes âgées : 52 % des personnes âgées ont réalisé sur Internet l'une ou l'autre des activités suivantes au moins une fois par jour en 2023 :

- Consulter l'actualité : 44 %
- Regarder du contenu vidéo gratuit : 17 %
- Consulter, publier ou partager du contenu sur un ou plusieurs réseaux sociaux : 13 %

Outils de communication en ligne

- 74 % des personnes âgées utilisent le courriel pour communiquer avec leur famille et leurs amis.
- 53 % envoient des messages textes
- 39 % font usage de la messagerie intégrée aux réseaux sociaux
- 38 % utilisent les appels vidéo ou visioconférences sur Internet

Adoption des appareils électroniques

- 86 % des personnes âgées disposent d'au moins un des appareils électroniques évalués
- 74 % détiennent un ordinateur portable ou de table
- 66 % possèdent un téléphone intelligent
- 54 % détiennent une tablette électronique
- 15 % disposent d'une montre intelligente ou d'un bracelet d'activité connecté

La place qu'occupent les personnes âgées en société

Vieillir représente un danger ; voilà une perception bien répandue en société!

Vieillir comprend bien entendu son lot d'inconvénients et de défis, mais il ne faut pas mettre toutes les personnes âgées dans le même bateau en associant le vieillissement avec lourdeur, fardeau et coût élevé pour la société. L'augmentation du nombre de personnes âgées dans la population est considérable, mais il faut avant tout voir l'impact positif ainsi que la contribution de ces gens d'expérience à la société. En fait; selon les statistiques du plan d'action gouvernemental; La fierté de vieillir, 2024-2029 ; le portrait des personnes âgées québécoises nous dévoilent des faits très intéressants contribuant à déconstruire des stéréotypes conduisant à l'âgisme.



Habitation :

En 2021, 97 % des personnes de 65 ans et plus vivaient dans une maison, un appartement, une résidence privée pour aînés (RPA) ou dans un type de maison attenante ou un logement mobile. Le taux d'hébergement de longue durée soit dans les centres d'hébergement et de soins de longue durée (CHSLD) des personnes âgées de 65 ans et plus était inférieur à 3 %.

Perception de l'état de santé : En 2020-2021, 48 % des personnes de 65 à 74 ans vivant en ménage privé percevaient leur santé comme très bonne ou excellente. En 2017-2018, 79 % des personnes de 65 à 74 ans estimaient que leur santé mentale était très bonne ou excellente.

Vie sociale :

En 2020-2021, 41 % des personnes âgées de 65 à 74 ans étaient très satisfaites de leur vie sociale. Cette proportion atteignait 47 % chez les personnes de 75 ans et plus. En 2018, 21 % des personnes âgées de 65 ans et plus, soit 317 000 personnes, agissaient à titre de proches aidantes. En 2018, environ 63 % des personnes âgées de 65 ans et plus ont effectué du bénévolat. Cela représente environ 978 000 personnes. Elles y ont consacré 252,2 millions d'heures, équivalant environ à 131 400 emplois.

Perte d'autonomie :

En 2019, la proportion des personnes âgées de 65 à 74 ans n'ayant aucune incapacité dans les activités de la vie quotidienne ou ayant une incapacité légère (parmi les personnes vivant en ménage privé) était de 97 %. Cette proportion diminue toutefois avec l'âge. Elle était de 88 % chez les personnes de 75 ans et plus. Cette proportion était de 27 % chez les personnes de 85 ans et plus. Cette proportion était de 71 % chez les personnes de 75 ans et plus.

Travailleurs expérimentés : En 2021, la proportion de personnes en emploi s'élevait à 57 % chez les hommes de 60 à 64 ans et à 42 % chez les femmes du même âge. Chez les personnes de 65 à 69 ans, le taux d'emploi des hommes était de 25 % et celui des femmes, de 16 %.

Mais qu'elles sont les conséquences de l'âgisme?

Les conséquences de l'âgisme sont nombreuses tant sur le plan physique, psychologique que social. Être exclu, jugé et catégorisé en sous-groupe en raison de son âge peut nous rendre déprimé, malheureux et méfiant envers les autres générations. De plus, être exposé à des comportements et des attitudes âgistes très tôt dans notre vie, peut également entraîner de l'autoâgisme envers soi-même. Nous intégrons rapidement ces diverses façons de penser qui conduisent à une perception négative du vieillissement entraînant le refus et la peur de vieillir.

Sur le plan physique :

Les comportements et attitudes de type âgisme envers les personnes âgées contribuent à accélérer la perte d'autonomie et même à engendrer certains troubles. L'âgisme peut même être à l'origine d'une mort précoce (Baillargeon, 2024). L'autonomie qu'une personne possède doit être conservée et non diminuée par peur ou crainte que la personne se blesse ou par surprotection. Par exemple, une personne âgée pourrait voir son rétablissement plus lent suite à une maladie ou à une intervention en ayant des proches aidants diminuant les capacités de celle-ci.

Sur le plan psychologique :

Les personnes âgées victimes d'âgisme souffrent de divers problèmes affectant leur santé mentale. On peut remarquer des comportements à risque comme l'abus d'alcool et de drogues, une baisse de l'estime de soi, et même la dépression.

Sur le plan social :

L'âgisme affecte le bien-être général de la personne pouvant la pousser vers l'exclusion et l'isolement social. Cette baisse de valorisation entraîne une diminution de la participation sociale et une crainte envers les autres générations. L'âgisme contribue à donc à l'approfondissement du fossé intergénérationnel entre les diverses générations.

En terminant, c'est en changeant notre vision du vieillissement, et en apprivoisant cette étape cruciale de la vie que nous réussirons à diminuer les stéréotypes engendrant l'âgisme. C'est en développant plusieurs efforts collectifs que nous arriverons à faire de notre société un monde plus inclusif pour les personnes âgées. La mise en place d'un climat d'ouverture et de compréhension, ainsi que la création de liens intergénérationnels peuvent faire la différence au quotidien. Vieillir sans âgisme est un défi de société et nous devons ouvrir les yeux sur cette réalité en posant de petits gestes au quotidien. N'oublions pas que nous serons tous un jour vieux !



Marie Lefebvre

Directrice générale de la TAAAM
Étudiante en gérontologie

Sources :

Centre de recherche sur le vieillissement (CDRV). (n.d.).
<https://www.cdrv.ca/>

Gouvernement du Québec. (2024). Plan d'action gouvernemental 2024-2029 : La fierté de vieillir.
<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-003734/>

Rompre avec l'âgisme. (n.d.).
<https://rompreaveclagisme.ca/>

Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ). (n.d.) <https://saaq.gouv.qc.ca/>

Statistique Canada. (n.d.). <https://www.statcan.gc.ca/>

Université de Sherbrooke. (2022, 6 décembre). Événements[Actualités].
<https://www.usherbrooke.ca/psychologie/actualites/nouvelles/details/45970>

Université du Québec à Trois-Rivières, Tremblay, J. P. W. (2024). Perspectives sociales et politiques en gérontologie. Automne 2024.

Université Laval. (n.d.). Les aînés connectés au Québec (2022), Académie de transformation numérique.
<https://transformation-numerique.ulaval.ca/>



ÂGISME, MÉDICALISATION ET PRÉVENTION

André Lecomte

Président du C.A. de la TAAAM

Selon le plan d'action gouvernemental reconnaître et agir ensemble 2022-2027, l'âgisme est « une discrimination en raison de l'âge, il se manifeste par des attitudes hostiles ou négatives, des gestes préjudiciables ou de l'exclusion sociale ».

Selon ce même plan d'action, l'âgisme serait présent dans toutes les sphères de la société : la recherche scientifique, la formation, les milieux de vie collectifs, les médias, la publicité, le milieu de travail. Il serait trop long d'expliquer ici comment l'âgisme se manifeste dans tous ces domaines. Selon cette même source, même le milieu de la santé et des services sociaux n'y échappe pas. Nous nous attarderons dans ce texte aux manifestations de l'âgisme dans ce dernier domaine.

L'âgisme dans le secteur de la santé comporterait trois éléments :

1. L'intégration chez la personne âgée de stéréotypes et de fausses croyances véhiculées par la société.
2. L'anticipation chez la personne âgée de son propre vieillissement et des dépendances qui l'accompagnent.
3. L'exclusion de la personne âgée du partage de ressources au profit d'autres groupes. De là une attitude de discrimination à l'égard des personnes âgées.

Face à cette conception de l'âgisme dans le domaine de la santé, nous sommes en droit de nous questionner sur les attitudes des professionnels de la santé à l'égard des personnes âgées. D'après les résultats de certaines études en cette matière, nous serions passés d'une attitude plutôt (négative) du vieillissement à une attitude plus (positive) de ce même phénomène.

D'une catastrophe annoncée, comme vider les caisses de retraite, augmenter les coûts en santé dont le vieillissement serait responsable, nous serions passés à une prise en charge plus spécifique du vieillissement. Nul doute que les cours dans certaines formations universitaires consacrés au vieillissement contribueraient à une prise en charge certaine des personnes âgées. Notre sensibilité à l'augmentation de la population de 65 ans et plus et les perspectives pour les prochaines années accentueraient nos préoccupations à l'égard du vieillissement des populations.

Par ailleurs, n'oublions pas que ce changement d'attitude pourrait se heurter à des images stéréotypées envoyées par certains médias qui glorifient la jeunesse et la productivité au travail, laissant moins d'importance au phénomène du vieillissement.

Notons que les personnes âgées ne constituent pas une catégorie homogène tout comme les autres groupes sociaux. Il faut apporter certaines nuances. Il est d'usage courant de situer la catégorie des personnes âgées dans le groupe d'âge de 65 ans et plus. Toutefois, nous savons très bien qu'entre 65 et 95 ans par exemple, une kyrielle de maladies ou d'inconforts peuvent affecter certaines personnes et nécessiter des soins appropriés. Il faut donc effectuer une distinction entre des personnes âgées en général et des personnes âgées en quête de besoins de soins de santé.

Sera-t-il possible d'éliminer les attitudes négatives à l'endroit du vieillissement des populations? Il faudra la contribution de tous les agents sociaux pour y parvenir. Les instances de formation bien sûr; mais aussi

la contribution des médias et les efforts du monde du travail.

Consommation de médicaments chez les personnes âgées

Un autre élément à considérer dans les soins de santé auprès des personnes âgées est le recours aux médicaments. Loin de nous l'idée de contester le recours à des médicaments pour solutionner certains problèmes de santé. Ainsi, certains médicaments peuvent sauver des vies, améliorer la qualité de vie et diminuer des douleurs. Mais, de façon générale, on associerait certains problèmes de santé chez les personnes âgées au phénomène du vieillissement normal. Ainsi, le recours à un comprimé paraîtrait une solution toute désignée. Dans ce contexte, l'usage de médicaments semble être un des moyens privilégiés pour solutionner un problème. On accorderait alors moins d'importance à la prévention, aspect abordé plus loin dans ce texte.



Là où un questionnement s'impose, c'est sur la prescription de médicaments et leur consommation. Encore une fois, un médicament prescrit pour un problème précis et consommé selon les règles ne peut qu'avoir d'effets bénéfiques. Par ailleurs, des problèmes peuvent survenir lorsqu'un médicament entre en interaction avec un autre médicament. Cela peut entraîner des effets indésirables allant jusqu'à des chutes parfois pouvant conduire à un séjour à l'urgence. Cela se produit principalement dans les cas de polymédication qui peut entraîner des effets indésirables potentiellement graves. Une hospitalisation sur cinq chez les personnes âgées serait liée aux médicaments. De plus, au Québec en 2019, trente-six pour cent des personnes âgées de plus de 66 ans ont consommé entre 5 et 9 médicaments par jour. Le nombre de médicaments prescrits aux personnes âgées était le principal facteur en cause dans les hospitalisations liées à des réactions indésirables aux médicaments.

Un autre problème lié à la consommation de médicaments est l'automédication. Cela se produit chez des personnes qui s'administrent elles-mêmes des médicaments. Ce comportement augmente les risques d'interactions médicamenteuses pouvant entraîner des chutes, des problèmes visuels et autres. Il existe surtout chez des personnes qui oublient de prendre leurs médicaments, qui ont des pertes cognitives ou tout simplement qui ont perdu confiance dans le système de santé.

Le recours à des médicaments n'est pas toujours le moyen idéal pour solutionner un problème de santé.

Le personnel de la santé est-il bien outillé pour comprendre le processus de vieillissement des personnes âgées? Solutionner des problèmes de solitude, d'isolement, de stress ou d'anxiété par une consommation de médicaments n'apportera pas de résultats attendus. Le recours à d'autres professionnels tels des psychologues et des travailleurs sociaux apporterait certainement un éclairage différent sur certains problèmes de santé.

La prévention de consommation de médicaments par l'exercice physique.

Régulièrement les médias traditionnels publient les résultats de recherche sur les bienfaits de l'exercice physique. Il en est ainsi des influenceurs à travers les médias sociaux qui invitent leurs abonnés à bouger régulièrement. Nous nous contenterons de relater ici les conclusions d'une recherche publiée en 2024. Il s'agit d'une étude longitudinale, publiée dans la revue *Aging and Disease* qui s'appuie sur des participants âgés de 65 à 85 ans qui ont été invités à pratiquer pendant une période de 6 mois des entraînements de trois niveaux d'intensité: Faible, axé principalement sur la fonction motrice, l'équilibre et les étirements. Moyen, marche rapide sur un tapis roulant. Élevé, de type haute intensité par séances de 4 cycles de course sur un tapis roulant avec un effort maximal.

« L'auteur insiste sur le double effet de l'exercice intense et fractionné, à la fois un effet de stimulation de la cognition chez les personnes âgées en bonne santé, mais aussi un retard durable du déclin cognitif ». Dit autrement, l'exercice à haute intensité et fractionné permettrait de maintenir une bonne fonction cérébrale et de retarder, jusqu'à 5 ans l'apparition de désordre. Si l'exercice physique tel que nous venons de le décrire peut améliorer les étapes du vieillissement, nous ne pouvons qu'en retirer des bienfaits d'abord sur le plan personnel, vivre en meilleure santé probablement sans trop de médicaments. Ensuite sur le plan social, capacité de maintenir des liens avec la famille et les amis. Enfin, sur le plan économique, en restant le plus éloigné possible des services hospitaliers et des coûts que ceux-ci génèrent. Notons aussi qu'il est démontré que les activités physiques améliorent la force musculaire, la flexibilité, l'équilibre. Elles peuvent aussi réduire les chutes et améliorer l'espérance de vie des personnes âgées. Pratiquées en groupe, ces activités contribuent à briser l'isolement social et à créer des réseaux sociaux.

Contribution des personnes âgées à leur milieu

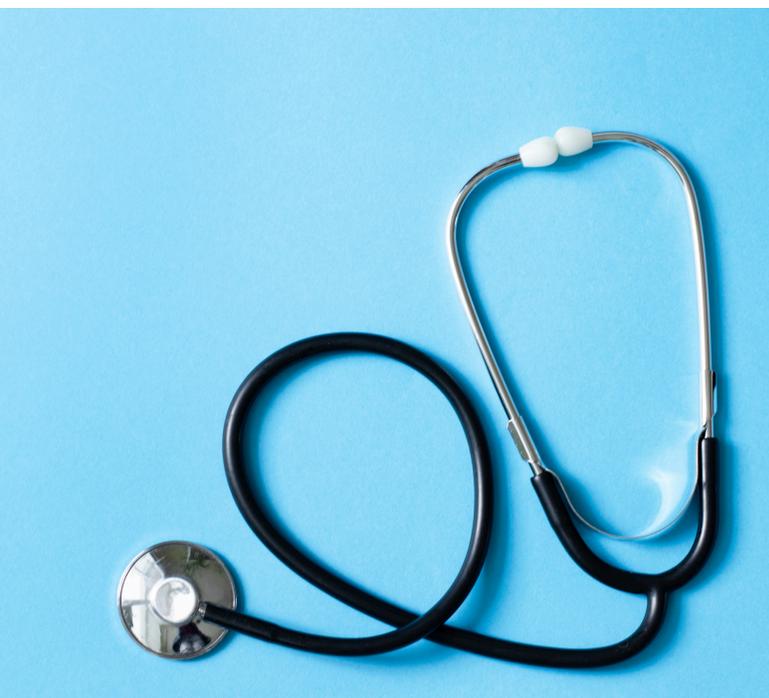
En plus de l'exercice physique, un autre élément peut permettre aux personnes âgées de retarder le recours à des doses de médicaments excessives et de bien vieillir. Il s'agit d'assurer aux personnes âgées qu'elles ont toujours leur place dans leur milieu et comment elles peuvent apporter leur contribution.

De plus, rapprocher les personnes âgées des autres groupes sociaux permettrait d'éliminer certains stéréotypes alimentés par une culture d'efficacité, de productivité et de rendement. Cela peut prendre diverses formes :

- Permettre aux personnes âgées de poursuivre leur carrière ou d'accomplir un autre travail. Leurs expériences accumulées au cours des années seraient certes un enrichissement pour l'ensemble de la société.
- Maintenir les personnes âgées plus actives physiquement et socialement. Ce qui contribuerait à prévenir l'isolement social et comme nous l'avons écrit plus haut et à limiter les risques de chutes.
- Favoriser les formes de dialogue entre les générations. L'écoute des personnes âgées, leur expérience de vie et le temps dont elles disposent, en général, pourraient constituer des ressources précieuses pour les plus jeunes tout en étant un moyen d'épanouissement et de se sentir utiles. La Maison des grands-parents est un bel exemple de rencontres entre les générations où les personnes âgées peuvent s'impliquer dans l'aide aux devoirs, par exemple.
- Permettre aux personnes âgées de demeurer dans leur communauté et d'y vivre de façon sécuritaire tout en exerçant des tâches bénévolement. Éviter le plus possible tout déracinement qui pourrait avoir comme conséquence d'isoler certaines personnes. Selon les désirs de chacune.

Ce sont là quelques propositions, non exhaustives bien entendu, qui pourraient mobiliser les personnes âgées dans des projets qui limiteraient leur anxiété, leur isolement et qui les éloigneraient de prises de médicaments et dont les effets pourraient avoir des conséquences sur leur santé globale. Une attention particulière à l'alimentation serait aussi un bon moyen de tenir éloignée la prise de médicaments. Cela pourrait faire l'objet d'un autre article.

En conclusion, poser les bons diagnostics, suivre les posologies, éviter les interactions médicamenteuses, mieux connaître le processus de vieillissement sont sans contredit des conditions nécessaires pour éviter des comportements que l'on qualifie d'âgistes chez les personnes âgées. Toutefois, éviter l'isolement, entretenir ses contacts sociaux et faire de l'exercice physique selon ses capacités ne peuvent qu'ajouter au bien-être des personnes âgées. C'est ainsi qu'elles se sentiront mieux intégrées dans leur milieu et moins victimes d'âgisme.



André Lecomte

Président du Conseil d'Administration
La Table Action Abus Aînés Mauricie

Sources :

Bartlett, Perry, in Aging and Disease Long Term Improvement in Hippocampal Dependent Learning Ability in Healthy, Aged Individuals Following High Intensity Interval Training, 9 juillet 2024.

Hébert, Réjean, Soigner les vieux : chronique d'un médecin engagé, Éd. La Presse, 2023, 264 pages.

Lagacé, Martine, Représentation et discours sur le vieillissement : la face cachée de l'âgisme, P.U.L. 2015, 283p.

Ministère de la Santé et des Services Sociaux, Un Québec pour tous les âges, <https://publications.msss.gouv.qc.ca>, 2018-2023.

Ministère de la santé et des Services sociaux : le troisième plan d'action gouvernemental pour contrer la maltraitance envers les personnes âgées : Reconnaître et agir ensemble : <https://www.msss.gouv.ca>

Notes du cours : Intervention auprès des aînés vulnérables : médicaments et personnes âgées, Sylvie Lapierre automne 2023.



L'ÂGISME DANS LE MILIEU DE LA SANTÉ

Éric Payet

Conseiller CAAP-MCQ

L'âgisme, ou la discrimination fondée sur l'âge, représente un enjeu crucial dans le milieu de la santé aujourd'hui. Le **Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes (CAAP) Mauricie-Centre-du-Québec**, dont la mission est de soutenir les usagers dans l'exercice de leurs droits et l'expression de leurs insatisfactions concernant les services sociaux ou de santé, désire sensibiliser la population à ce phénomène, malheureusement bien présent. Il est primordial de respecter les droits et la dignité des usagers, peu importe leur âge, jeunes ou aînés. En plus de soulever ce problème insidieux et inacceptable, le CAAPMCQ propose des pistes de solutions concrètes pour tenter de minimiser les impacts de l'âgisme.

L'âgisme se manifeste par des stéréotypes et des préjugés négatifs, qui influencent la manière dont les jeunes et particulièrement des aînés sont perçus et traités dans la société. Dans le domaine de la santé, les conséquences de l'âgisme sont multiples : retards de diagnostic, traitement inapproprié, sous-évaluation de

sa douleur, négligence, et ce, au détriment du bien-être et de la santé des aînés, mais également de la qualité des soins.

“

L'âgisme c'est se faire dire :

« À votre âge, il est normal d'avoir mal partout. »

« Vous êtes trop vieux pour ce traitement, de toute façon vous n'avez plus longtemps à vivre. »

« Les soins palliatifs, c'est une porte qui s'ouvre ... »

”

L'âgisme c'est donner un traitement différent à cause de l'âge pour un même diagnostic.

L'âgisme, c'est déployer moins de ressources et d'efforts sur des maladies ou des domaines plus typiques aux personnes aînées.

Égalité de traitement : un mythe ?

Les services de santé sont-ils véritablement déployés de manière égale, indépendamment de l'âge ? Si l'on remplaçait un patient âgé par un enfant, est-ce que l'attention et les soins offerts seraient différents ? Trop souvent, les soins prodigués aux aînés sont perçus comme moins prioritaires, ce qui soulève des enjeux éthiques sur l'égalité de traitement. Cette comparaison met en lumière les préjugés inconscients qui influencent les pratiques cliniques et le rapport des soignants aux patients âgés.

Problèmes de santé minimisés

Certains problèmes de santé sont fréquemment banalisés lorsqu'il s'agit des personnes âgées. La douleur chronique, les troubles de la vision ou encore les troubles de la mobilité sont souvent sous-estimés. Un glaucome chez un enfant serait immédiatement traité comme une urgence, alors que chez un aîné, il est souvent perçu comme une conséquence "normale" du vieillissement. Ce type de minimisation réduit considérablement la qualité de vie des aînés et les expose à des complications évitables.

Disparités dans le personnel médical

La comparaison entre le nombre de pédiatres et de gériatres est frappante : comment expliquer qu'il existe bien plus de spécialistes dédiés aux enfants que de professionnels dédiés aux soins des personnes âgées alors que la proportion de personnes âgées est beaucoup plus élevée. Cette disparité reflète-t-elle une forme d'âgisme institutionnel ? Il est essentiel de se pencher sur les raisons qui sous-tendent ce déséquilibre et d'explorer ses conséquences sur la qualité des soins

offerts aux aînés. Une carence en gériatres pourrait-elle renforcer l'âgisme dans les pratiques médicales ?

Amélioration des services offerts aux personnes aînées

Bien que des services spécifiques existent pour soutenir majoritairement les aînés, comme le transport adapté ou les programmes de maintien à domicile, des lacunes importantes subsistent. Ces services sont souvent insuffisants, mal coordonnés ou inaccessibles pour une partie de la population âgée. Un effort concerté est nécessaire pour améliorer l'accessibilité aux soins, adapter les infrastructures et répondre aux besoins complexes de cette population. De plus, certaines initiatives locales et nationales commencent à voir le jour, comme le programme DIALOGUE du Fonds de recherche du Québec – Santé (FRQS), qui vise à lutter contre l'âgisme en changeant les perceptions associées au vieillissement par des interactions intergénérationnelles. Ces initiatives montrent qu'un engagement plus fort est requis pour faire une réelle différence.

L'âgisme dans le domaine de la santé est un problème systémique qui mérite une attention urgente. Les disparités dans les soins, la minimisation des symptômes et le manque de ressources spécialisées pour les aînés montrent que notre système de santé n'est pas encore adapté aux besoins d'une population vieillissante. Il est impératif de changer nos mentalités et nos pratiques afin d'assurer une prise en charge juste et équitable pour tous, quel que soit l'âge.

Pistes de solutions

Pour contrer l'âgisme, plusieurs pistes peuvent être envisagées. D'abord, il est crucial de sensibiliser et de former les professionnels de la santé à la réalité du vieillissement et aux besoins spécifiques des aînés. Ensuite, il est essentiel d'encourager une approche plus humaine, individualisée et exempte d'âgisme dans les soins. Le témoignage des patients âgés et de leurs familles doit être davantage pris en compte pour adapter les pratiques et améliorer les services offerts. De plus, la lutte contre l'âgisme passe aussi par l'éducation sur le vieillissement, afin de valoriser la diversité des expériences vécues par les personnes âgées.

Enfin, favoriser les interactions intergénérationnelles peut certainement aider à changer les perceptions et à réduire les stéréotypes associés à l'âge. Ces mesures aideront à transformer le système de santé pour qu'il soit véritablement inclusif et respectueux de tous, à chaque étape de la vie.

Enfinement, il ne faut surtout pas hésiter à dénoncer les manifestations âgistes subies par les usagers dans le réseau de la santé et des services sociaux. L'âgisme n'y a pas sa place, comme nulle part ailleurs. L'âgisme étant une forme de maltraitance, le CAAP-MCQ vous invite à faire une plainte si jamais vous croyez en être victime. Plus les usagers vont dénoncer les situations, plus on se penchera sur la question. N'hésitez pas à nous interpeller pour un accompagnement dans la formulation de votre plainte.



Éric Payet
Conseiller CAAPMCQ

**Centre d'assistance et d'accompagnement
aux plaintes Mauricie-Centre-du-Québec
(CAAPMCQ)**

7175, rue Marion, suite 100
Trois-Rivières (Québec) G9A 5Z9
819 840-0451
info@caap-mcq.qc.ca
caap-mcq.qc.ca



Noémie Lemay
Chargée de projet

Le projet de création du jeu Face aux défis du grand âge a vu le jour grâce à une subvention obtenue dans le cadre du programme Québec ami des aînés. Cette subvention a permis de concevoir et d'offrir à la population un jeu de société unique en son genre.

Mais pourquoi un jeu de société ?

La TAAAM est un organisme communautaire engagé dans la lutte contre la maltraitance et l'intimidation envers les aînés de même que l'identification de toutes personnes aînées vulnérables. L'idée du jeu a vu le jour avec le désir de briser les tabous engendrés par la maltraitance, et ce afin de rendre l'information accessible à toute la population de façon ludique et agréable.

Dans le jeu, nous soulignons les formes et types de maltraitance, tout en mettant bien l'accent sur le vieillissement réussi qui est l'objectif primaire de la partie, et de la vie elle-même. Le vieillissement réussi s'atteint grâce à plusieurs facteurs, dont la participation sociale, la bientraitance et la

vie active, entre autres. En ce qui a trait aux formes et types de maltraitance, on les retrouve tout au long du parcours de jeu, car des exemples concrets feront gagner ou perdre des points au personnage choisi par le joueur. Ainsi, l'information, quoique parfois difficile à partager, est rendue accessible de manière ludique. De plus, certaines cases feront vivre de la bientraitance aux joueurs/joueuses. Celles-ci agissent comme des facteurs protecteurs de la maltraitance. Ainsi, l'ensemble du fonctionnement du jeu favorise l'apprentissage de comportements adéquats aidant à contrer la maltraitance et à apprivoiser le vieillissement sous un angle positif. Finalement viennent les concepts d'intimidation et de vulnérabilité que l'on retrouve à certains endroits précis durant la partie. D'ailleurs ces concepts sont intimement liés à la maltraitance et peuvent ouvrir la porte à celle-ci. En bref, une partie de Face aux défis du grand âge vous fera découvrir la maltraitance et ses facteurs de risque et de protection sous un tout nouvel œil et au travers de divers rebondissements et de fous rires.

Ce jeu de société est unique en soi, car il est composé d'illustrations créées spécialement pour celui-ci rappelant le territoire que dessert la TAAAM. En effet, sur la planche de jeu, ainsi que sur la boîte, il est possible de remarquer la présence du pont Laviolette de Trois-Rivières, la Cité de l'énergie de Shawinigan, en plus d'y retrouver certains animaux de la région et les fameuses chaises rouges que l'on retrouve notamment dans le Parc national de la Mauricie. De plus, les personnages font référence à des Trifluviens inspirants et réels qui ont forgé la région. Grâce à ce jeu, ils laisseront une trace indélébile de leur passage.

Un atelier préventif accompagné d'un cahier informatif et ludique

Afin de soutenir et d'aider à la compréhension du jeu Face aux défis du grand âge, la TAAAM a pris soin de concevoir un atelier éducatif accompagnant le tout. Dans le cadre de cet atelier, les participants pourront échanger et discuter grâce à des questions et des capsules vidéos interactives.

De plus, un cahier du participant accompagnera les joueurs tout au long de l'activité. Celui-ci viendra compléter l'information remise aux participants et permettra à ceux-ci d'avoir une meilleure connaissance en la matière et surtout d'apprendre à reconnaître la maltraitance pouvant être vécue pour eux-mêmes, mais aussi pour les autres.

Le jeu Face aux défis du grand âge et son atelier éducatif seront disponibles prochainement ! Surveillez notre site web et notre page Facebook !

Finalement, il ne faut surtout pas hésiter à dénoncer la maltraitance mais également les manifestations âgistes subies en société. Rappelons nous que nous devons Lutter contre la maltraitance et favoriser la bienveillance et ce à tout âge de la vie!



Noémie Lemay
Chargée de projet TAAAM
Ça Clic Communication



La Table Action Abus Aînés offre un ensemble de services pour répondre à différents besoins partout en Mauricie.

Ayant comme mots d'ordre :

- La formation
- L'éducation
- La sensibilisation
- La prévention
- La mobilisation

La TAAAM s'assure d'adapter diverses activités pour l'ensemble de la population portant sur le phénomène de la maltraitance, la bienveillance et le vieillissement réussi. Parmi son offre de service, la TAAAM propose gratuitement :

- Conférences sur la bienveillance, la maltraitance et le vieillissement réussi.
- Ateliers causeries avec une psychologue s'adressant aux aînés vulnérables.
- Formation sur le processus d'adaptation au vieillissement.
- Divers outils de prévention et de sensibilisation : jeu de cartes et bingo Les atouts du grand âge, jeu de société Face aux défis du grand âge.
- Journal le Clic aînés.
- Événement de mobilisation et d'éducation populaire : Événement Mauve et Journée internationale des aînés.

Vous aimeriez obtenir plus d'informations sur nos services ?

Contactez-nous !



*Table Action
Abus Aînés Mauricie inc.*

Pour nous joindre :

 819-697-3146

 617-1 boul. du St-Maurice
Trois-Rivières QC G9A 3P3

 Suivez-nous sur Facebook !

http://

