

**INSPQ**

INSTITUT NATIONAL  
DE SANTÉ PUBLIQUE  
DU QUÉBEC

# Des lieux pour vieillir en bonne santé

Ariane St-Louis, David Demers-Bouffard et Maud Emmanuelle Labesse

Conseillères et conseiller scientifiques

29 septembre 2022

**CREBS** Centre de référence sur  
l'environnement bâti et la santé

**Institut national  
de santé publique**  
Québec 

# Présentateurs

---



Ariane St-Louis,  
Conseillère scientifique au  
CREBS



David Demers-Bouffard,  
Conseiller scientifique en  
adaptation au climat



Maud Emmanuelle Labesse,  
Conseillère scientifique au  
CREBS

**CREBS** Centre de référence sur  
l'environnement bâti et la santé

Institut national  
de santé publique  
**Québec**

Ariane St-Louis est géographe de la santé. Elle exerce le poste de conseillère scientifique au sein du Centre de référence sur l'environnement bâti et la santé de l'INSPQ depuis 3 ans.

David Demers-Bouffard est aménagiste. Il exerce le poste de conseiller scientifique en adaptation au climat à l'INSPQ depuis 4 ans.

Maud Emmanuelle Labesse est politologue. Elle exerce le poste de conseillère scientifique au sein du Centre de référence sur l'environnement bâti et la santé de l'INSPQ depuis 16 ans.

Tous les présentateurs ont fait une déclaration de conflit d'intérêts conformément à la directive de l'INSPQ sur la déclaration des conflits d'intérêts.

Seul David Demers-Bouffard a déclaré un conflit d'intérêts possible dans le domaine de l'aménagement du territoire favorable à la santé.

# Plan de présentation

---

- Quelques enjeux associés au vieillissement
- Le logement
- Les milieux de vie
- L'adaptation aux changements climatiques
- Conclusion
- Période de questions

# Quelques enjeux associés au vieillissement

---

- Vieillissement accéléré de la population québécoise (65 ans et + = 1 personne/5 en 2021, 1/4 en 2041)
- Taux des ménages à faibles revenus en haut de la moyenne chez les ménages soutenus par une personne âgée
- Problèmes de santé plus fréquents en vieillissant

**Un environnement bâti qui supporte les saines habitudes de vie contribue à la prévention des problèmes de santé**

# Un logement où vieillir en santé



Source: [apartmentratings.com](https://www.apartmentratings.com)



# Vieillir chez soi

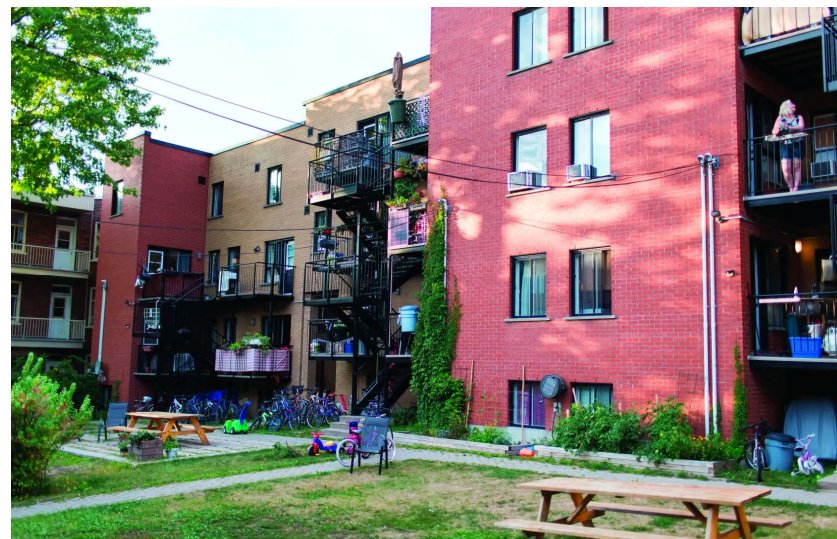
---

- « la capacité de vivre dans son propre domicile et sa propre communauté en toute sécurité, de façon indépendante et confortablement, indépendamment de l'âge, du revenu ou du niveau de capacités ». (OMS, 2016)
- Équilibre fragile entre:
  - le niveau de capacité des personnes;
  - leur accès à des services publics et communautaires;
  - la présence d'un réseau d'aidants.
- Repose sur une notion de choix

# Le logement influence la santé des aînés

## Qualité et sécurité

- Détérioration des conditions cardiaques et respiratoires
- Détérioration de la santé mentale
- Hausse des traumatismes non intentionnels



Source: Le Devoir

**CREBS** Centre de référence sur  
l'environnement bâti et la santé

**Institut national  
de santé publique**  
**Québec**

D'avantage de détails sur la qualité et la sécurité du logement sont disponibles dans le numéro OPUS « Logement de qualité » : <https://www.inspq.qc.ca/publications/2655>.

# Le logement influence la santé des aînés

## Abordabilité

- 20% des Canadiens aînés peinent à trouver un logement abordable.
- Impacts sur la santé mentale et physique
- Impacts sur la sécurité alimentaire



Source: Times Colonist, 26 mai 2022



# Avantages d'une offre résidentielle diversifiée et abordable pour les aînés et leur communauté

---

- Améliorer l'état de santé des personnes âgées à court et à long terme
- Limiter la prévalence d'instabilité résidentielle et d'itinérance
- Favoriser le maintien des personnes âgées dans leur communauté et leur permettre de « vieillir chez soi »
- Encourager la participation sociale
- Protéger la mixité sociale et les réseaux d'entraide
- Alimenter la vitalité économique et le dynamisme communautaire

# Comment rendre les logements propices au vieillissement ?

---

- Concevoir et construire des bâtiments modifiables à bas coûts
- Miser sur aménagements et des aides techniques pour accroître:
  - L'accessibilité physique
  - Confort
  - Sécurité

# Concevoir des domiciles facilement adaptables : aménagements et aides techniques

Dimensions	Accessibilité physique	Confort	Sécurité
Objectif	+ Retirer les obstacles pour accroître la mobilité et l'accès aux fonctions du logement	+ Augmenter l'efficacité énergétique ainsi que le confort visuel du logement	+ Réduire le risque de blessures incluant les chutes
Exemples d'aménagements et d'aides techniques	<ul style="list-style-type: none"><li>+ Construire une rampe d'accès au logement</li><li>+ Regrouper les activités essentielles sur le même palier pour éviter l'utilisation trop fréquente des escaliers</li><li>+ Changer les poignées de porte rondes pour des poignées à béquille afin d'en faciliter la manipulation</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>+ Améliorer l'isolation du domicile</li><li>+ Installer des éclairages supplémentaires dans les penderies, les aires de vie, les corridors et au-dessus des comptoirs</li><li>+ Utiliser des appareils conçus pour les malvoyants tels qu'un cadran parlant ou un téléphone à grosses touches</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>+ Fixer des barres d'appui dans la douche et près de la toilette</li><li>+ Installer un poteau d'appui vertical pour faciliter l'accès au lit</li><li>+ Employer des technologies pouvant, par exemple, détecter les chutes ou faciliter les appels à l'aide</li></ul>



# Quelques mesures pour une offre de logements abordables pour les logements locatifs

---

- Limiter et mieux encadrer les conversions d'appartements en copropriétés divisées
- Proposer des subventions ou des prêts préférentiels pour la réhabilitation d'unités locatives en échange d'une augmentation limitée des loyers
- Politique de densification
- Investir dans le logement social et communautaire
- Renforcer le cadre réglementaire des rapports propriétaires-locataires

# Quelques mesures pour une offre diversifiée de logements abordables

---

- Stratégies de zonage
- Crédit fiscal pour la construction de logements abordables
- Politique de densification
  - Augmenter l'offre réduit la demande
  - Assouplir le cadre réglementaire pour inclure des formules variées d'habitation

# Immeubles multifamiliaux



Sources :  
Coopératives : Conseil québécois de la coopération et de la mutualité  
Cohabitât : Projets verts  
Résidence pour aînés : Ébèn  
Maison bigénérationnelle: Écohabitat



# Logements accessoires



Sources :  
Logement au-dessus d'un garage : Laneway Suites Jeff Nattress, Radio-Canada  
Pavillon-jardin : Écohabitation  
Habitation sur ruelle : Maison de l'architecture du Québec



# Des milieux de vie favorables à la santé



Source: Congress for the New Urbanism





# Aménagement du milieu de vie

---

L'aménagement des quartiers se répercute sur l'accessibilité, la mobilité et l'adoption de saines habitudes de vie :

- L'accès aux modes de transports actifs et collectifs soutient l'autonomie et la mobilité des personnes
- La localisation des activités (zonage) influence l'accès aux commerces et services
- Un réseau qui soutient la mobilité active et collective ainsi que l'accès aux parcs, aux espaces verts et à des infrastructures récréatives favorise un mode de vie physiquement actif

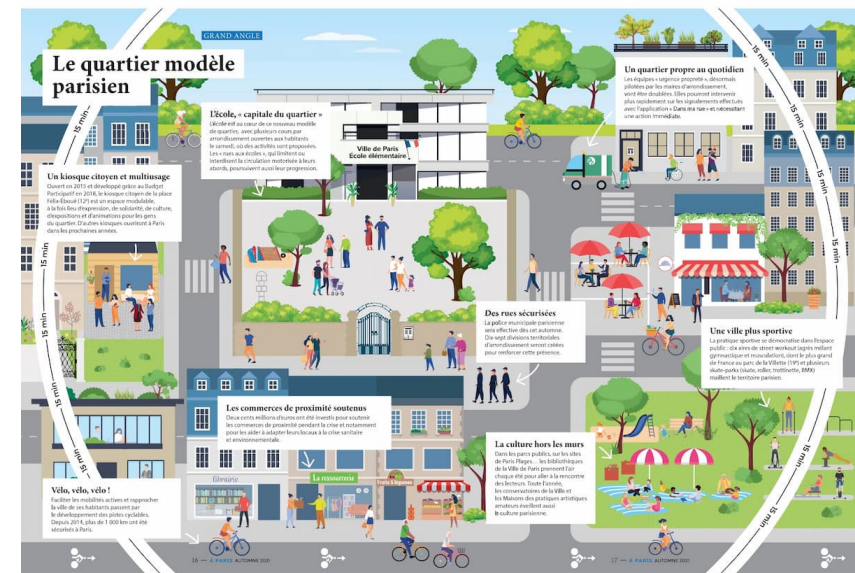
# Enjeux associés à la marche

---

- Surreprésentation des victimes d'accidents de la route chez les piétons âgés
- Particularités du piéton âgé
- Facteurs environnementaux qui influencent les risques de chutes et d'accidents

# Comment favoriser l'accessibilité, la mobilité durable et un mode de vie actif ?

- Créer des milieux de vie complets
- Aménager selon les principes du potentiel piétonnier (densité, mixité, connectivité, etc.)
- Adopter les principes du design universel

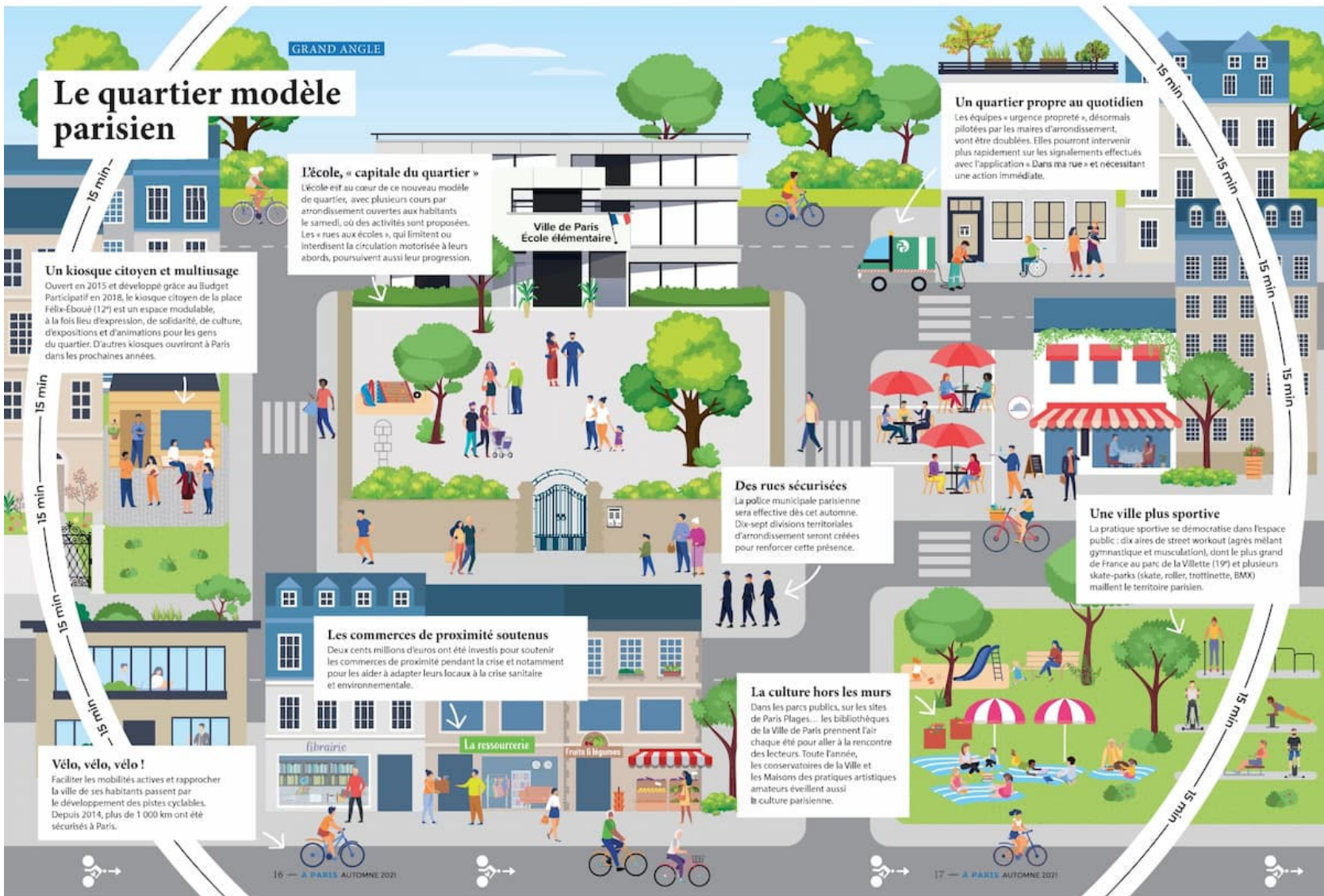


Source : Mairie de Paris

**CREBS** Centre de référence sur  
l'environnement bâti et la santé

**Institut national  
de santé publique  
Québec**

Davantage de détails sur le design universel sont disponibles dans le numéro OPUS « Accessibilité universelle : la conception d'environnements pour tous » : <https://www.inspq.qc.ca/publications/2775>



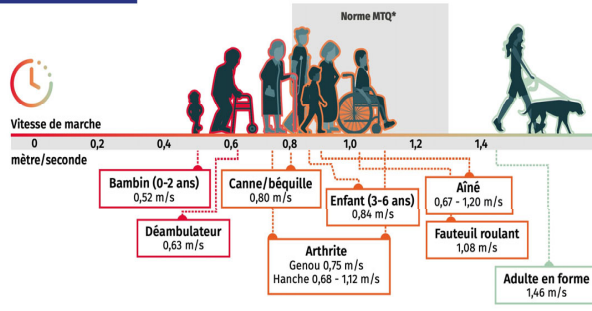
Source : Mairie de Paris

Ville des 15 minutes.

# Favoriser la sécurité



 **Au feu piéton, quelles personnes peuvent compléter la traversée à temps?**



Sources :  
 Îlots refuges : Le Devoir  
 Saillie de trottoir : Google Street View  
 Vitesse de marche : Piétons Québec  
 Déneigement : Formalourd



# Améliorer le confort et l'accessibilité



Sources :  
Parasols Place du marché Beauharnois : INFOSuroit  
Abribus tempéré : Le Soleil  
Banc assis debout (appui ischiatique) : Ariane St-Louis, 2022  
Toilette accessible : Les Amis des Allées

# Participation sociale des personnes âgées

---

- Près du quart (24 %) des personnes âgées de 65 ans et plus auraient une faible participation sociale.
- La solitude peut mener à plusieurs effets qui peuvent aussi la renforcer :
  - Fatigue et perturbation du sommeil
  - Consommation de drogues et d'alcool
  - Déclin des capacités cognitives et ambulantes
  - Troubles anxio-dépressifs et maladies cardiovasculaires

# Participation sociale des personnes âgées

---

Plusieurs facteurs individuels et environnementaux peuvent affecter le niveau de participation sociale des personnes âgées:

- Détérioration de l'état de santé physique ou mentale
- Capacités financières et proximité à la famille et aux amis
- Accès à des lieux de rencontre, aux services, à une diversité de modes de transport et à des logements adaptés et abordables
- Niveau de cohésion sociale, sécurité et conception inclusive



# Comment réduire l'isolement des personnes âgées?

---

- Accès à des lieux publics ou semi-publics (p. ex., bibliothèques, parcs)
- Plus grande mixité des usages et diversité des logements
- Entretien et adaptation aux besoins des personnes âgées (p. ex., conception inclusive)
- Agriculture urbaine et cuisines collectives
- Autres initiatives intergénérationnelles (p. ex., parcs)

# Comment réduire l'isolement des personnes âgées?

---

- Quantité et qualité des organismes et services communautaires
  - Estime de soi, sentiment d'appartenance et productivité économique
- Diversité des modes de transport
  - Insuffisance de l'automobile et du transport adapté
  - Adaptation des options de transport collectif
- Initiatives de participation citoyenne inclusive et de Municipalités amies des aînés (MADA)

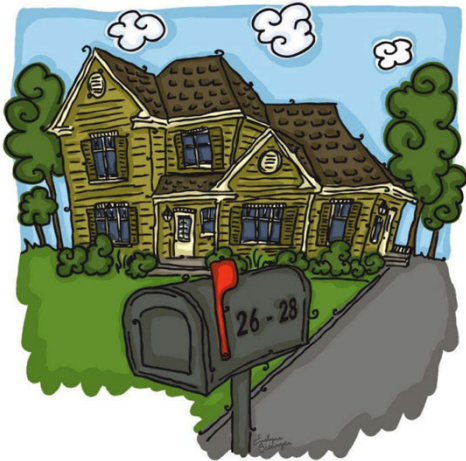
# Comment réduire l'isolement des personnes âgées?



Sources :  
Toits-jardins : AU/LAB,  
Jardin de la Récolte des Générations: Le Devoir

# Comment réduire l'isolement des personnes âgées?

## Logement intergénérationnel



**CREBS** Centre de référence sur l'environnement bâti et la santé



Sources :  
Normes de logement à Saint-Jean-sur-Richelieu : Saint-Jean-sur-Richelieu  
Parc intergénérationnel de Danville : Fédération des Villages-relais du Québec

**Institut national  
de santé publique**  
**Québec** 

# Adaptation aux changements climatiques



Source : Direction régionale de l'environnement, de l'aménagement et du logement des Pays de la Loire

# Le climat et les personnes âgées

---

- Vulnérabilité très variable selon les caractéristiques individuelles
  - Risque de 7 à 8 fois qu'une personne âgée soit hospitalisée ou décède lors de chaleurs avec 6 facteurs de risque ou plus
- Plus affectées par les logements froids, chauds ou humides
- Risque de chute lors de verglas ou d'épisodes gel-dégel ou de problèmes physiques liés au déneigement

# Le climat et les personnes âgées

---

- Effets du smog et de la pollution atmosphérique (p. ex., maladies pulmonaires obstructives chroniques et cardiaques)
- Plus affectées par les évacuations découlant d'aléas climatiques et les effets sur l'accès aux services de santé
- Plus sensibles aux maladies d'origine hydrique
- Réduction de la sécurité et de la probabilité de vieillir chez soi
- Intensification des effets avec les changements climatiques

# Comment réduire l'effet du climat sur les personnes âgées?

---

- Prioriser les mesures de verdissement et de déminéralisation dans les quartiers avec une population dense de personnes âgées défavorisées
- Offrir un service d'aide au déneigement pour les personnes âgées
- Déneiger en priorité dans les quartiers avec une proportion élevée de personnes âgées
- Plan de sécurité civile intégrant les besoins des personnes âgées (p. ex., alertes et mobilisation prioritaires, lieux d'évacuation adaptés)



# Comment réduire l'effet du climat sur les personnes âgées?

---

Toute autre mesure valable pour la population en général

- Revitalisation des berges
- Diversifier et promouvoir les options de mobilité durable
- Programme de rénovation des logements
- Programme de sensibilisation pour les tests d'eau potable
- Etc.

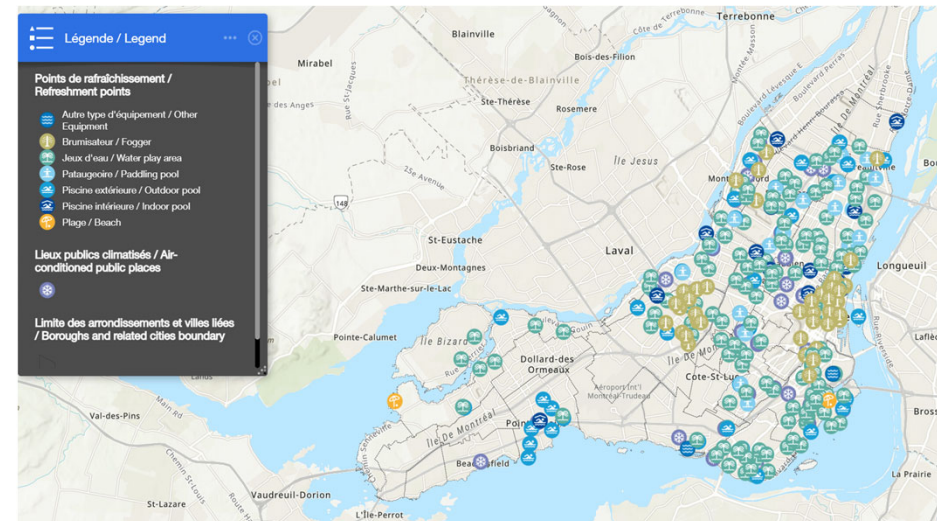
# Le Plan intervention chaleur de Montréal

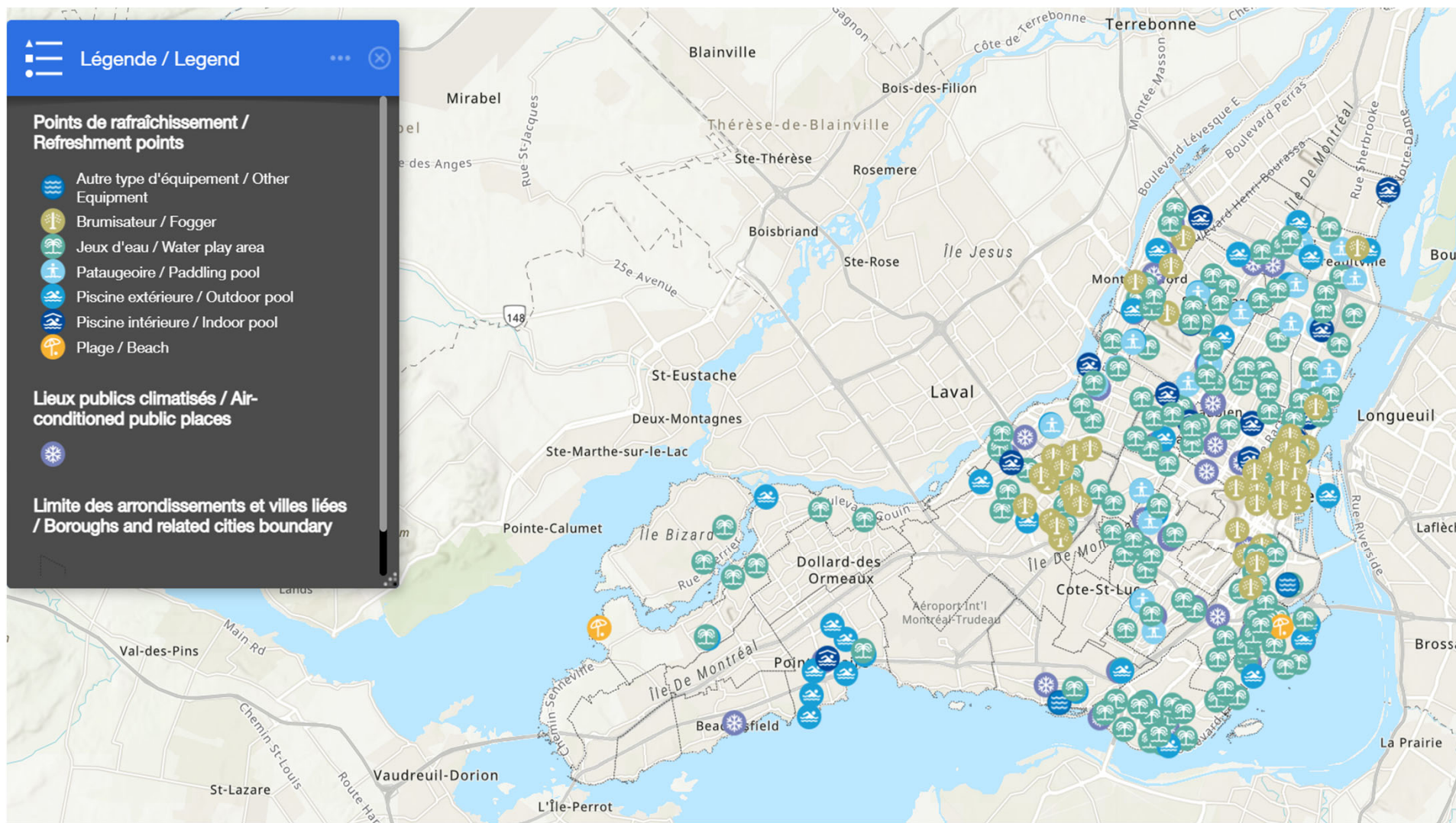
Les actions du plan :

- Campagnes dans les quartiers les plus à risque
- Déploiement d'espaces climatisés
- Heures allongées des piscines
- Porte-à-porte

Diminution de 2,5 décès par jour, surtout chez les personnes âgées

Points de rafraîchissement, Montréal





Source : Ville de Montréal

Plan intervention chaleur de Montréal : carte des points de rafraîchissement.

# Les Habitations Sainte-Germaine-Cousin



Source : <https://projetsverts.voirvert.ca/>

- Conversion d'une église en CPE et résidences pour personnes âgées
- Aménagement d'un toit végétalisé et blanc, et d'une terrasse verte sur le toit
- Distribution d'îlots verts dans les stationnements et autour du bâtiment
- Optimisation de la fenestration et utilisation de géothermie
- Promotion des échanges intergénérationnels

## En conclusion

---

**Les environnements favorables au vieillissement en santé répondent à des besoins et à des enjeux variés. Ils bénéficient ainsi à l'ensemble de la population.**

Merci d'adresser vos questions et commentaires à l'adresse suivante :  
**[crebs@inspq.qc.ca](mailto:crebs@inspq.qc.ca)**

The background is a dark blue gradient. It features several question marks: some are large, semi-transparent blue shapes, and others are thin, yellow-outlined shapes. The text is white and positioned on the left side of the slide.

Centre d'expertise et de  
référence en santé publique

Merci!

[www.inspq.qc.ca](http://www.inspq.qc.ca)

**CREBS** Centre de référence sur  
l'environnement bâti et la santé

*Institut national  
de santé publique*  
Québec 