

Cette présentation a été effectuée le 20 novembre 2007, au cours de la journée

« Vieillir en santé : comment répondre à ce défi ? »

dans le cadre des Journées annuelles de santé publique (JASP) 2007. L'ensemble des présentations est disponible sur le site Web des JASP, à l'adresse <http://www.inspq.qc.ca/archives/>.

Journées annuelles de santé publique, 20 novembre 2007



## Un portrait de santé des aînés québécois: d'aujourd'hui à demain!

Paule Lebel, MD, MSc, CSPQ, FRCPC

Institut universitaire de gériatrie de Montréal

Direction de santé publique de l'Agence de la santé et des services sociaux de Montréal

Faculté de médecine, Université de Montréal



## Chantal Lefebvre. Un portrait de la santé des Québécois de 65 ans et plus, INSPQ

INSTITUT NATIONAL DE SANTÉ PUBLIQUE DU QUÉBEC

### Un portrait de la santé des Québécois de 65 ans et plus\*

Chantal Lefebvre, agente de recherche  
Unité Connaissance-surveillance



#### MISE EN CONTEXTE

Au Québec, en 2003, près d'un million de personnes ont 65 ans et plus. Cet âge qui, à une autre époque aurait pu paraître fatidique ou vénérable, est maintenant devenu courant, puisque les décès représentent à ce jour plus de 13 % de la population. Mais qui sont les aînés d'aujourd'hui? Et surtout, qui en sera le tiers émérite de santé? Né en 1933, ils sont pour la plupart issus de familles rurales et nombreuses. Ils peuvent témoigner des conditions de vie difficiles qui ont marqué leur jeunesse : crise de 1929, Seconde Guerre mondiale, forte mortalité des femmes en couches et des enfants en bas âge, grandes maladies infectieuses, dont la tuberculose, qui ont facilité au passage bon des frères aînés. C'est dire qu'aux aînés ont survécu à des conditions de vie difficiles et qu'ils ont traversé les espaces de malheurs sans y laisser leur vie.

Depuis la Seconde Guerre mondiale, les Québécois ont par ailleurs bénéficié des améliorations sociales et de santé qui se sont progressivement développées au cours de la seconde moitié du XX<sup>e</sup> siècle. Cette situation favorable à la santé et à la longévité, conjuguée à la faible mortalité québécoise des dernières décennies, fait en sorte que le nombre et la proportion de personnes âgées au sein de la population ont augmenté au début du XXI<sup>e</sup> siècle, de 8 millions, de 8 millions. Mais de quoi sont tirés ces vieux jours? Le cycle de vie au troisième ou au quatrième âge a son mouvement propre, influencé par la maladie, la santé du conjoint, celle des proches et des amis, déterminé en partie par l'héritage familial et social qui constitue la trajectoire des aînés. Ces facteurs de vie, qui englobent tant de réalités individuelles, peut, quasi à lui, être appréhendés dans une mosaïque, sous forme de portrait, telle une photographie le fixant à un moment précis.

Nous sommes donc ici, à grande traite, un portrait des conditions de vie et de l'état de santé des personnes âgées du Québec. Bonne lecture!

\* Ce portrait d'information a été tiré de la brochure de l'Agence de la santé et des services sociaux (ASSS) du Québec, à l'adresse [www.asss.gouv.qc.ca](http://www.asss.gouv.qc.ca). Il est également disponible en français et en anglais. Ce portrait est le fruit de la collaboration de nombreux professionnels de la santé et de la recherche au Québec et ailleurs.

Québec



Un portrait de santé des aînés québécois: d'aujourd'hui à demain!

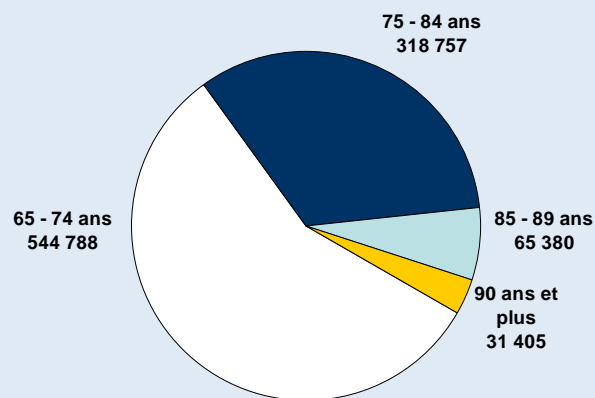
## Une société en transformation...

- Un million de personnes ont 65 ans et plus
- 14,7%



Un portrait de santé des aînés québécois:  
d'aujourd'hui à demain!

## Les sous-groupes d'aînés

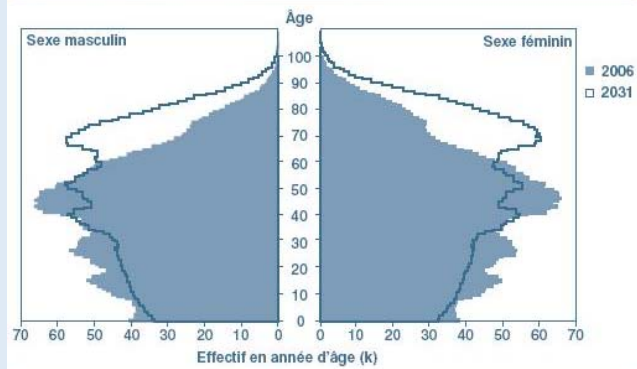


Source : Éco-Santé Québec 2002.



Un portrait de santé des aînés québécois:  
d'aujourd'hui à demain!

## Pyramide des âges, Québec, 2006 et 2031

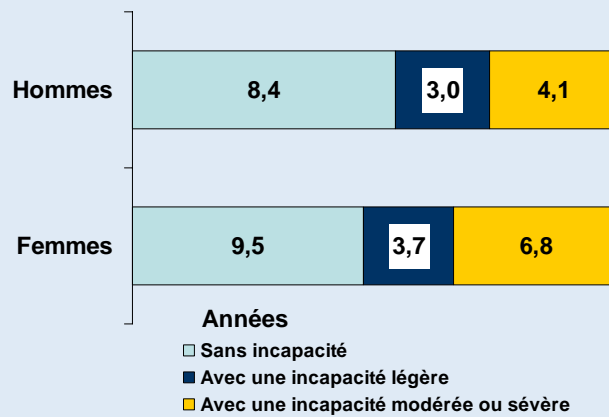


Sources : Statistique Canada ; Institut de la statistique du Québec.  
 Tiré de : LEPAGE, Hélène. Le Québec chiffres en main, éd. 2007 [en ligne]. Québec : Institut de la statistique du Québec, 2007, p. 9.  
[http://www.stat.gouv.qc.ca/publications/referenc/pdf2007/qcem2007\\_fr.pdf](http://www.stat.gouv.qc.ca/publications/referenc/pdf2007/qcem2007_fr.pdf) (Page consultée le 24 juillet 2007).  
 Diffusion autorisée par les Publications du Québec. Cette oeuvre est protégée par un droit d'auteur. Elle ne peut être reproduite qu'à des fins d'études privées ou de recherche et seulement si la source est mentionnée.



Un portrait de santé des aînés québécois:  
d'aujourd'hui à demain!

## L'espérance de vie



Source : Institut de la statistique du Québec, 2001a : Enquête québécoise sur les limitations d'activités 1998, extrait du tableau 16.1 : 404.



Un portrait de santé des aînés québécois:  
d'aujourd'hui à demain!

## Demeurer chez soi...

- 90% en ménage privé
  - 60% des 85 ans +
- Vivre seul:
  - 40% des 75 ans +



Un portrait de santé des aînés québécois:  
d'aujourd'hui à demain!

## Conditions de vie

- Vieillir au féminin...
  - Revenu
  - Veuvage
  - Manger seule
  - Aidante de leur mari
- Un réseau de soutien à soutenir...
  - 9 à 17 personnes
  - 2 aidants et moins



Un portrait de santé des aînés québécois:  
d'aujourd'hui à demain!

## Quelques habitudes de vie

- L'exercice:
  - sédentarité augmente
  - obésité augmente
  - une **pilule** très active
- Les médicaments:
  - en hausse
  - vigilance



Un portrait de santé des aînés québécois:  
d'aujourd'hui à demain!

## Prévenir, Dépister et Agir!

- Des aînés alertes:  
Santé cognitive
- Des aînés bien  
dans leur peau:  
Santé mentale
- Des aînés actifs...  
sans tomber:  
Intégration sociale  
et prévention des chutes

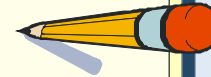


Un portrait de santé des aînés québécois:  
d'aujourd'hui à demain!

## Un exercice réflexif!

■ Mon vieillissement en santé

■ Soutenir les aînés autour de moi



Un portrait de santé des aînés québécois:  
d'aujourd'hui à demain!

Accueil :: IUGM :: Droits :: Aide financière :: Forum

INSTITUT  
UNIVERSITAIRE DE  
GÉRIATRIE  
DE MONTRÉAL

aidant.ca

Recherche avancée >>

FORMATION  
EN LIGNE  
Apprenez à mieux  
gérer votre stress.  
En savoir plus >>

TROUVEZ DES  
SERVICES  
Faites une recherche  
de services offerts  
dans votre localité.  
En savoir plus >>

La référence pour les proches  
de personnes âgées

Aidant au quotidien Questions de santé Services aux aidants Vers l'hébergement

*Bienvenue sur aidant.ca ! Vous prenez soin d'une personne âgée vivant à domicile, en résidence ou en centre d'hébergement et de soins de longue durée ? Ce site s'adresse à vous ! Vous y retrouverez de l'information, du soutien et de la formation qui vous faciliteront la vie et vous aideront à prendre AÜSSI soin de vous.*

Nouvelle Sondage

# LES CHUTES

LES PRÉVENIR OU S'EN RELEVER

[CONTACTEZ-NOUS](#)



## QUIZ

AUTO-ÉVALUATION DES RISQUES DE CHUTE

Avez-vous été victime d'une chute au cours de la dernière année ?

OUI

NON

### EN IMAGES

- **Prévenir les chutes, c'est possible**  
Haute vitesse | Basse vitesse
- **La marche, c'est la santé**  
Haute vitesse | Basse vitesse
- **Le petit banc de ma mère**  
Haute vitesse | Basse vitesse
- **Conseils d'une physiothérapeute**  
Haute vitesse | Basse vitesse
- **Un an après la chute**  
Haute vitesse | Basse vitesse

### QUI SOMMES-NOUS ?

Notre équipe



### STATISTIQUES

Les chutes en chiffre

**33%** des aînés seront victimes d'au moins **une chute par année.**

Jusqu'à **50%** de ces personnes chuteront à plusieurs reprises.

#### VOTRE CORPS

Respectez ses limites

#### VOTRE ENVIRONNEMENT

Réduisez les risques

#### VOTRE STYLE DE VIE

De bonnes habitudes

#### VOUS ÊTES TOMBÉ ?

Premiers soins et plus

#### L'ÉQUIPE GÉRIATRIQUE

Pour aller plus loin

