



SUCCESSFUL AGING OTTAWA

BIEN VIEILLIR À OTTAWA

**IL N'EST JAMAIS TROP TARD!
CRÉER DES CHOIX SAINS DE COMPORTEMENT POUR LES
PERSONNES ÂGÉES**

Qu'est-ce que des choix sains de comportement?

Une alimentation nutritive et équilibrée; la participation à un programme continu d'activité physique; l'abandon du tabac; le vaccin antigrippal; l'engagement social; des environnements sécuritaires et éviter une consommation excessive d'alcool sont des exemples de choix sains de comportement reliés à la santé. Un comportement sain est le fruit d'une combinaison de connaissances, de pratiques, d'attitudes et d'occasions. Un comportement sain implique faire un choix.

Démographie changeante

La population ontarienne comprend environ 1,5 million de personnes âgées, soit 40 % des personnes âgées au Canada. D'ici 2028, le nombre de personnes âgées en Ontario devrait doubler.

Impact économique des personnes âgées

Les personnes âgées font des contributions considérables à la société ontarienne selon le *Recueil statistique sur le vieillissement 2004*, publié par le Conseil sur le vieillissement d'Ottawa, notamment :

- En 2000, les personnes âgées d'Ottawa ont versé plus de 650 millions de dollars en impôts fédéraux et provinciaux;
- 60 % des personnes âgées signalent faire activement du bénévolat.

Les personnes âgées comptent pour 43 % de la totalité des dépenses en soins de santé en Ontario.

Autres faits connus au sujet des personnes âgées

- Selon l'*Enquête de 2004 sur les aînés* de Bien vieillir à Ottawa, à laquelle ont répondu 1 000 personnes âgées, les personnes âgées qui vieillissent bien ont signalé :
 - Être plus heureux;
 - Avoir une très bonne ou excellente santé;
 - Sortir aussi souvent qu'elles le voudraient;
 - Faire de l'exercice régulièrement;
 - Faire du bénévolat dans la communauté;
 - Avoir un revenu plus élevé;
- 70 % des Canadiens âgés de 65 à 74 ans et 61 % âgés de 75 ans et plus se préoccupent de la quantité de gras dans leur alimentation et prennent des mesures pour la réduire;
- 52 % évaluent leur santé comme étant très bonne ou excellente;
- Dans les enquêtes qui font le suivi de personnes âgées dans le temps, les comportements sains comme l'abandon du tabac, l'activité physique et

un poids sain sont associés à des chances accrues d'avoir un vieillissement réussi.

Promotion de comportements sains chez les personnes âgées

La Charte d'Ottawa pour la promotion de la santé, établie par l'Organisation mondiale de la Santé, établit cinq mesures pour guider les activités visant à favoriser et à créer des occasions de choix sains de comportement pour les personnes âgées (8). Voici quelques exemples :

Élaborer une politique publique saine

Veiller à ce que les consultations sur l'établissement d'objectifs de santé publique, guidées par l'honorable Carolyn Bennett, ministre d'État à la Santé publique, créent et favorisent des choix sains de comportement pour les personnes âgées.

Créer des milieux favorables

Veiller à ce que les centres d'activités physiques et de loisirs répondent aux besoins des personnes âgées.

Renforcer l'action communautaire

Mettre sur pied des coalitions d'intervenants communautaires pour le vieillissement réussi dans les communautés locales telles que « Bien vieillir à Ottawa ».

Acquérir des aptitudes individuelles

Créer des occasions d'éducation dans les écoles, les collèges et les universités – comme l'université du troisième âge – pour accroître la sensibilisation à l'importance de créer des choix sains de comportement pour les adultes âgés, et montrer des techniques de résolution de problèmes aux personnes âgées qui souhaitent modifier leurs comportements.

Réorienter les services de santé

Mettre au défi les organisations de soins de santé, telles que les maisons de soins de longue durée, d'offrir des occasions pour les personnes âgées de participer à des activités physiques et d'améliorer leurs options au niveau de l'alimentation.

Références

- *Recueil statistique sur le vieillissement 2004*, Conseil sur le vieillissement d'Ottawa.
- Division du vieillissement et des aînés de l'Agence de santé publique du Canada, 2005.
- Peel NM, RJ McClure et HP Bartlett. « Behavioral determinants of healthy aging », dans *Am J Prev Med*, vol. 28, 2005, p. 298-304.
- Newsom JT, MS Kaplan, N Huguet et al. « Health behaviors in a representative sample of older Canadians: prevalences, reported change, motivation to change, and perceived barriers », dans *The Gerontologist*, vol. 44, 2004, p. 193-205.
- Kaplan MS, N Huguet, JT Newsom et al. « Prevalence and correlates of overweight and obesity among older adults: findings from the Canadian National Population Health Survey », dans *J Gerontol*, vol. 58A, 2003, p. 1018-30.
- Organisation mondiale de la Santé. Charte d'Ottawa pour la promotion de la santé, OMS, Genève, 1986.