

### Tour d'horizon des contraintes perçues et réelles des personnes âgées

par Florence Pauquay, responsable de la veille et de l'analyse, OQL et Lise Roche, conseillère en loisir, FADOQ - Mouvement des aînés du Québec

Le vieillissement de la population représente une préoccupation grandissante dans le domaine du loisir, notamment en raison des impacts que ce phénomène engendrera sur les infrastructures et services en loisir au cours des prochaines décennies.

L'Observatoire québécois du loisir (OQL) a observé et identifié quelques faits saillants émergeant de plusieurs études sur la situation et sur les contraintes et les besoins des aînés. Cet article en fait état et dégage des pistes d'intervention visant l'adaptation des services et programmes en loisir.

#### Les contraintes à la pratique d'activités en loisir pour les 50 ans et plus

L'étude sur les besoins en loisir des personnes de 50 ans et plus au Québec (FADOQ - Mouvement des aînés du Québec, 2000) a fait ressortir l'ampleur de leurs contraintes affectives liées au manque de confiance en leurs habiletés et compétences. Ces contraintes, isolées ou réunies, représentent un obstacle de taille à leur participation aux activités de loisir.

- « Je n'ai pas les compétences nécessaires ».
- « Je ne sais pas quoi apporter comme équipement ».
- « Je n'ai personne avec qui y aller ».
- « Je n'en ai jamais fait ».
- « Je ne sais pas comment m'habiller, à quelle heure arriver, où laisser mon manteau, etc ».

Ce manque de confiance explique une certaine réticence à participer aux nouvelles activités encore peu connues alors que, poussée par la curiosité, une demande croissante pour des cours d'initiation à des activités est formulée par ces personnes. Même si les 50 ans et plus ont une attitude positive et de l'intérêt pour les activités de loisir et l'engagement bénévole, on note néanmoins que la pratique est en diminution chez les individus de ce groupe, et ce, tant pour le bénévolat que les activités physiques elles-mêmes.

Trois autres contraintes ont été identifiées :

- Ⓜ le manque de moyens financiers pour subvenir aux frais encourus par ces activités notamment les coûts de participation, des équipements, de déplacement, etc;
- Ⓜ les problèmes d'accessibilité aux lieux, aux équipements et aux activités dus à une gestion, une concertation ou une organisation inadéquates ou encore en raison d'une information incomplète sur les programmes et services offerts;
- Ⓜ les problèmes physiques ou de santé qui augmentent graduellement avec l'âge (FADOQ, 2000).

#### Mieux comprendre le contexte de ces contraintes

Dans cet article, nous traitons des aînés de 50 ans et plus. Cette tranche d'âge très large débute avec la plus vieille génération des baby-boomers, celle des 50-60 ans, bien intégrés pour la majorité sur le marché du travail et en bonne santé. Cette catégorie comprend également les 80 ans et plus, souvent dépendants et nécessitant davantage de soins et d'attention.

#### Le poids démographique des aînés

Une baisse des naissances et les progrès en matière de longévité ont engendré un vieillissement de la population (Girard, 2003). Au Québec, les 50 ans et plus représentent le tiers de la population (CSBE, 2002). Pour sa part, la catégorie des 65 ans et plus a atteint 13 % de la population québécoise et, selon les prévisions, franchira la barre des 16 % en 2011, dépassant ainsi le pourcentage des jeunes. Dans cette même catégorie, la population féminine est en forte majorité et le nombre des personnes de 80 ans et plus augmente de façon continue.

Enfin, les personnes appartenant au groupe des 45-64 ans représentent, quant à elles, un peu moins de 27 % de la population (Girard, 2003).

#### Des aînés amenés à vivre seuls avec l'âge

Plus elles avancent en âge, plus les personnes, les femmes majoritairement, sont amenées à vivre dans les grandes zones urbaines, seules (Conseil des Aînés, 2001).

♀ Au Canada, plus de 90 % des 65 ans et plus vivent à domicile (Statistique Canada, 2003).

♀ Au Québec, 52 % des 65 ans et plus vivent avec un conjoint et 88 % des nonagénaires vivent seuls, dont une majorité de femmes (Conseil des Aînés, 2001).

#### Des revenus inférieurs à la moyenne québécoise

Les personnes de 50-65 ans, généralement plus riches, plus scolarisées et encore sur le marché du travail, vivent

dans de meilleures conditions que les autres catégories d'aînés. Le taux de pauvreté des 65 ans et plus est le plus élevé de tous les groupes d'âge, et ce, surtout chez les femmes. Ce phénomène amplifié avec l'âge témoigne du fait que beaucoup d'aînés ont peu ou n'ont pas de marge financière pour absorber l'augmentation du coût de la vie (CCNTA, 2003).

☞ Au Québec, 11,4 % des 65 ans et plus ont un diplôme universitaire ou collégial, tandis que 42,7 % n'ont pas complété 9 ans de scolarité (ISQ, 2004).

☞ Au Québec, 60 % des 65 ans et plus ont un revenu de plus ou moins 15 000\$ par année (CSBE, 2002).

## L'état de santé et de bien-être des aînés est bien meilleur qu'on ne le croit

En général, même si 70 % des aînés ne nécessitent aucun service particulier, ils déclarent avoir plus de problèmes de santé que les autres générations, et ce, particulièrement chez les femmes de 75 ans et plus qui souffrent d'une ou plusieurs maladies ou d'incapacités chroniques (Conseil des Aînés, 2001). Dans cet ordre d'idées, 19,7 % des 65 ans et plus, dont 21,1 % des 75 ans et plus, sont touchés par une perte d'autonomie fonctionnelle à des degrés plus en moins sévères (Conseil des aînés, 2001).

Ces problèmes de santé touchent moins la catégorie des 50-65 ans.

☞ 70 % des Canadiens de 55 ans et plus ont un permis de conduire (Bess, 1999).

## L'occupation du temps libre des 50 ans et plus et leurs pratiques en loisir

Les aînés consacrent plus de temps aux activités personnelles et libres que la moyenne de la population, et ce, en comparaison aux activités professionnelles et domestiques (Institut de la statistique du Québec, 2001).

L'engagement bénévole des aînés auprès des associations, institutions et organismes locaux, régionaux ou provinciaux est considérable, et ce, dans des domaines d'intervention très variés. Il représente un apport bénéfique aussi bien pour la société que pour le bien-être de ces personnes. Les contacts sociaux étant nécessaires à leur épanouissement, les aînés doivent avoir un réseau stimulant et enrichissant sur le plan social et communautaire : une activité librement choisie est primordiale pour entretenir une santé physique et mentale et éloigner l'isolement (Bénévoles Canada, 2001).

☞ Parmi les aînés, 80 % des 65 ans et plus occupent une partie de leur temps libre à rendre service à leurs enfants qui, pour leur part, s'impliquent auprès de leurs parents dans une proportion de 73,2 %.

Les activités informatives sont celles qui suscitent le plus d'intérêt comparativement aux activités créatives. Par ordre d'importance, les activités de loisir les plus intéressantes, selon les 50 ans et plus, sont d'ordre social, littéraire, scientifique, mécanique, artisanal, bénévole, de plein air, physique et, dans une moindre mesure, les activités de divertissement et de ressourcement.

On constate que la majorité des activités de loisir sont plus désirées qu'exercées et que, dans les faits, ces personnes pratiquent des activités libres ou individuelles dans des lieux privés plutôt que des activités organisées ou collectives dans des lieux publics ou semi-privés.

Ces pratiques, en plus de varier en fonction du revenu, du sexe, de l'âge et de la scolarité des aînés, sont influencées par des phénomènes sociaux et suivent les tendances (FADOQ, 2000).

Les principales motivations à participer à des activités de loisir sont de pouvoir être fiers et satisfaits d'eux-mêmes, d'être en compagnie de personnes plaisantes, d'être à leur rythme et, enfin, de pouvoir améliorer ou maintenir leur niveau de vie, leur bien-être et leur santé. De plus, la notion de liberté dans leur choix d'activités de loisir est très importante à leurs yeux, comparativement aux notions d'excitation, de prestige ou d'influence. Les aînés ne cherchent pas à prendre des risques, à entrer en compétition ou à mériter des honneurs (FADOQ, 2000).

## Les améliorations demandées par les 50 ans et plus en matière de loisir

L'étude sur les besoins en loisir des 50 ans et plus (FADOQ, 2000) a révélé que ces personnes souhaiteraient avoir plus d'informations, être aidées dans le choix de leurs activités et avoir accès à un meilleur réseau de contacts regroupant des partenaires en loisir, d'autres groupes d'aînés ou d'autres générations. Elles souhaiteraient également avoir accès à des programmes d'activités diversifiées, ainsi qu'à des cours d'initiation aux nouvelles activités.

Pour ce faire, le nombre de bénévoles, le temps de disponibilité des équipements et des infrastructures ainsi que le nombre d'endroits pour pratiquer des activités à leur convenance devraient être augmentés, et ce, sans contraindre les aînés à la formation de nouvelles associations en vue d'améliorer les services.

Cette clientèle souhaite avoir plus de programmes et d'activités pouvant favoriser les interactions avec

tous les groupes d'âge sans distinction et escompte davantage d'équipements collectifs permettant la pratique d'activités de loisir, tout en mettant en valeur leurs compétences.

Les lieux de pratique de loisir représentent pour ces personnes des lieux de socialisation, de rencontres, d'échanges de services, etc.

## Les interventions pour s'adapter

Le vieillissement de la population vient bouleverser la pratique d'activités en loisir ainsi que l'organisation des ressources tant humaines que matérielles. Dès lors, les organisations et centres de loisir doivent intégrer les nouvelles contraintes et attentes des aînés dans leurs stratégies de développement, pour mieux s'adapter aux nouveaux besoins. Pour ce faire, les différents groupes d'âge et leurs spécificités doivent être pris en compte, tout comme les contraintes affectives, financières, de santé, etc.

Afin d'encourager les aînés à mener une vie active, il faut mettre en place des initiatives visant à encourager l'apprentissage, l'acquisition de connaissances ainsi que l'équilibre entre la vie professionnelle et sociale. Il a également été mentionné que le réseau social des aînés était très important pour réduire leur isolement et améliorer leur bien-être.

Des activités de loisir bien gérées et adaptées aux aînés peuvent répondre à leurs différents besoins et permettre d'affirmer leur rôle dans la société.

Dans son avis *L'activité physique comme déterminant de la qualité de vie des personnes de 65 ans et plus*, le comité scientifique de Kino-Québec a émis quelques recommandations pour agir sur l'environnement physique et humain des personnes cibles afin d'entretenir leur santé et les sensibiliser à la pratique d'activités physiques. Les voici :

Ⓞ la mise en place d'installations adéquates, de programmes personnalisés et adaptés, de stratégies de motivation, de lieux accessibles et sécuritaires propices à l'activité physique, de formations pertinentes pour les intervenants auprès des personnes âgées;

Ⓞ la promotion de programmes d'activités physiques diversifiées, multidisciplinaires et accessibles, la sensibilisation des aînés aux avantages d'entretenir ou d'améliorer leur condition physique en pratiquant des activités, la reconnaissance publique de la pratique régulière d'activités physiques comme bénéfique pour les personnes âgées.

Le Conseil des aînés, en 1997, proposait d'« engager la société dans une stratégie globale et intégrée d'adaptation

au vieillissement suivant une approche préventive tant sur le plan individuel, familial que collectif », et ce, par une meilleure concertation entre les différents secteurs publics et privés offrant des services aux aînés.

Eu égard aux nombreux enjeux soulevés par le vieillissement de la population, l'Observatoire publiera prochainement une série de bulletins qui permettront de mieux comprendre et d'intégrer les aînés, notamment en discutant de leur rôle dans la société et en présentant de bonnes pratiques municipales pour des stratégies d'intégration gagnantes.

## Bibliographie

Bénévoles Canada (2001). *Perspectives bénévoles : nouvelles stratégies pour favoriser la participation des adultes plus âgés*. Bénévoles Canada.

Bess, I. (1999). *Les Aînés au volant. Tendances sociales canadiennes*. Automne. Statistique Canada.

Comité scientifique de Kino-Québec (2002). *L'activité physique comme déterminant de la qualité de vie des personnes de 65 ans et plus*. Secrétariat au loisir et au sport.

Conseil consultatif national sur le troisième âge (2003). *Bulletin intérimaire : les aînés au Canada*. Ministère des Travaux publics et Services gouvernementaux du Canada.

Conseil des aînés (2001). *La réalité des aînés québécois*. Sillery : Conseil des aînés.

Conseil des aînés (2000).  *Vieillir dans la dignité*. Sillery : Conseil des aînés.

Conseil des aînés (1997). *La réalité des aînés québécois*. Sillery : Conseil des aînés.

Conseil de la santé et du bien-être (2002). *Vieillir dans la dignité*. Rapport-Colloque. Février. Conseil de la santé et du bien-être.

Fédération de l'âge d'or du Québec (2000). *Les besoins en loisir des personnes de 50 ans et plus du Québec*. Rapport de recherche. Regroupement loisir Québec.

Girard, C. (2003). *Le vieillissement de la population au Québec : où et quand*. Ministère des Affaires municipales, du Sport et du Loisir du Québec.

Institut de la statistique du Québec (2001). Chapitre 22 : l'emploi du temps, le temps des activités quotidiennes. *Portrait social du Québec : données et analyse*. Institut de la statistique du Québec.

Institut de la statistique du Québec (2004). *Vie des générations et des personnes âgées aujourd'hui et demain*. Volume 1. Institut de la Statistique du Québec.

Statistique Canada (1999, 9 novembre). Enquête sociale générale : emploi du temps. *Le Quotidien*. Statistique Canada.

Statistique Canada (1999). *Un portrait des aînés au Canada : deuxième édition*. Faits saillants. Statistique Canada.

Volume 2/ Numéro 9

Janvier 2005

3351 boul. des Forges  
C.P. 500  
Trois-Rivières, Québec  
G9A 5H7

**Observatoire  
québécois  
du loisir**

Téléphone : (819) 376-5011 #3451  
Télécopieur : (819) 373-1988  
Courriel : oql@uqtr.ca  
http://oql.uqtr.ca

En collaboration avec



Éducation,  
Loisir et Sport

Québec

Les unités régionales  
loisir et sport  
DU QUÉBEC

Association québécoise  
du loisir municipal