



**Résultats de la consultation
auprès des personnes
de 50 ans et plus
des MRC de Deux-Montagnes
et du sud de Mirabel**

**Tenue le 28 mai 2009
lors du Salon
« Après 50 ans, ça bouge »**

**Initiative du comité organisateur du Salon
et de la Table d'information – concertation 3^e Âge
des MRC Deux-Montagnes et sud de Mirabel**

Avril 2010

INTRODUCTION

En participant à différentes instances de concertation, on peut facilement se rendre compte des données communes à chacune des organisations autour d'une table. Par contre, il n'y a rien de mieux que de consulter directement la population pour connaître les vrais intérêts sur des questions et des sujets bien précis. Par conséquent, les membres du comité organisateur de la troisième édition du Salon « Après 50 ans, ça bouge » ont donc pris l'initiative de faire une consultation auprès des personnes de plus de 50 ans, résidents des MRC Deux-Montagnes et sud de Mirabel. Par le biais d'un questionnaire, le comité avait comme objectif de recueillir les préoccupations de cette clientèle afin d'y donner suite.

C'est d'ailleurs lors du Salon « Après 50 ans, ça bouge » tenu le 28 mai dernier, que le questionnaire a été remis à plus d'une centaine de participants. Par la suite, les adeptes fréquentant les activités du Carrefour 50+ du Centre d'action bénévole Les Artisans de l'Aide ont bien voulu collaborer et aider au comité à atteindre son objectif en répondant également au questionnaire. Cette démarche nous a donc permis d'avoir un éventail plus élargi.

La consultation a rejoint 197 personnes. En préambule au questionnaire, les participants devaient cocher une catégorie d'âge. Il en résulte le portrait suivant.

Nombre de participants selon le groupe d'âge

Participants à la consultation	
De 50 à 64 ans	103 personnes
De 65 à 74 ans	75 personnes
75 ans et plus	19 personnes

Le questionnaire se divisait en trois parties : **santé et bien-être**, **retraite et avenir** et finalement, **ressources du milieu**. Dans chaque partie, plusieurs questions ont permis de recueillir des informations significatives dans le but de mieux comprendre le mode de vie des participants, leurs inquiétudes et d'entreprendre des actions pour améliorer leur qualité de vie. Dans l'analyse qui suit et pour chacune des trois parties de la consultation, les questions sont énumérées au début et une synthèse des informations recueillies est présentée avec, au besoin, des tableaux comparatifs.

Finalement, en consultant les informations recueillies, le comité ainsi que la Table d'information – concertation 3^e Âge seront en mesure d'énumérer les suggestions proposées par les répondants afin d'améliorer leur qualité de vie, de mesurer l'importance de ces suggestions, d'en faire un suivi en établissant le lien avec des projets déjà existants ou d'en initier d'autres afin de mieux y répondre.

En terminant, les informations contenues dans le présent document sont basées sur les faits saillants relatés dans le questionnaire et non sur une interprétation des réponses obtenues.

1^{ÈRE} PARTIE : SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

- **Quelles actions entreprenez-vous pour améliorer votre santé ?**
 - **au niveau alimentaire** (Ex. : choix des aliments, diète, portion ...)
 - **au niveau intellectuel** (Ex. : cours, lecture, rencontre, loisirs...)
 - **au niveau physique** (Ex. : activité physique, médicaments...)
- **Quelles principales activités physiques pratiquez-vous régulièrement ?**
- **À quel temps (saison) et à quel moment (journée) les pratiquez-vous ?**
- **Pour quelles raisons pratiquez-vous des activités physiques ?**
 - *Bien-être, rencontres sociales, autres raisons...*
- **Quel niveau de santé (alimentaire, physique, intellectuel) est prioritaire pour vous ?**

Cette partie adressée aux 197 répondants concerne la santé et le bien-être et met en avant-plan les réalités et les inquiétudes de chacun.

Tout d'abord, l'alimentation occupe un niveau important pour l'amélioration de la santé. Plus de 50 % des répondants au questionnaire considèrent que le choix des aliments est une action primordiale pour améliorer la santé. À cause de ses habitudes de vie et son séjour récent sur le marché du travail, le groupe des 50 à 64 ans a pris l'habitude de s'informer, de lire, de consulter et de chercher des réponses à leurs interrogations. **Ainsi, 73 % d'entre eux ont entrepris d'améliorer leur santé en mettant l'accent sur le choix des aliments.** Peu de participants ont recours à une diète (15 %). De plus, 40 % des personnes de plus de 75 ans portent une attention particulière aux portions dans leur alimentation quotidienne.

Sur le plan intellectuel, les cours, les loisirs et les rencontres sont les activités pratiquées par le quart des participants rejoints dans les trois groupes d'âge pour entretenir et améliorer leur santé. Par ailleurs, la lecture demeure l'action la plus populaire dans une proportion de 45 % pour l'ensemble des répondants. **Une personne sur deux nourrit donc sa santé intellectuelle par un moyen fort simple, très accessible et peu coûteux.**

Les résultats de la consultation démontrent autant de variété d'activités physiques qu'il y a de possibilités ou de suggestions offertes. Les participants ont l'embarras du choix et adhèrent à différentes activités ou sports selon leurs goûts et leurs moyens (yoga, golf, ski, patinage, conditionnement physique, quilles, vélo, natation, danse, raquette). On peut donc affirmer que **pour 80 % des personnes interrogées, l'activité physique est la principale action pour améliorer leur santé.** Cependant, plus précisément pour les personnes de 75 ans et plus, dans près de 37 % des cas, ceux-ci doivent recourir à des médicaments afin de maintenir leur état de santé et participer à des activités physiques.

En fin de compte, l'activité physique qui retient notre attention comme étant pratiquée par un plus grand nombre de personnes demeure **sans contredit la marche.** Est-ce que, tout comme la lecture, la marche est une activité accessible à un plus grand nombre de personnes parce qu'elle est peu coûteuse? Nous ne pouvons pas faire d'interprétation à ce stade, mais une question supplémentaire aurait pu donner certaines informations.

Voici deux tableaux nous renseignant sur la période de l'année et le moment dans la journée où l'activité physique est pratiquée pour chacun des groupes d'âge. **De façon générale, la plupart des répondants pratiquent leur activité physique tout au long de l'année et de préférence le matin.**

Période et moment de la journée où l'activité est pratiquée selon le groupe d'âge

Catégorie d'âge	50 à 64 ans	65 à 74 ans	75 ans et plus
Printemps	21 %	24 %	23 %
Été	25 %	23 %	27 %
Automne	25 %	27 %	24 %
Hiver	29 %	26 %	26 %
AM	47 %	49 %	51 %
PM	37 %	34 %	31 %
Soir	16 %	17 %	18 %

Pour toutes les catégories d'âge, 50% des répondants pratiquent l'activité physique pour des raisons de bien-être et 25% pour rencontrer des gens. Quant au dernier 25%, les raisons sont les suivantes : améliorer leur santé physique et mentale, perdre du poids, s'occuper, se mettre en forme, améliorer l'humeur, briser l'isolement, partager du plaisir ou tout simplement ralentir le vieillissement.

En dernière analyse, le tableau suivant démontre bien le niveau de priorité accordée à la santé selon les catégories d'âge.

Niveau de santé prioritaire selon le groupe d'âge

Catégorie d'âge	50 à 64 ans	65 à 74 ans	75 ans et plus
Alimentaire	32 %	28 %	37 %
Physique	39 %	40 %	37 %
Intellectuel	29 %	32 %	26 %

Dans l'ensemble, les raisons invoquées pour enrichir le niveau de priorité sont les suivantes : l'équilibre, le bien-être, le maintien d'un poids santé, une qualité de vie, une autonomie, une façon de garder le moral et de demeurer actif afin d'éviter les problèmes de santé.

2^{IÈME} PARTIE : RETRAITE ET AVENIR

- *Comment envisagez-vous (ou envisagiez-vous) la retraite ?*
- *Qu'est-ce qui pourrait améliorer votre vie de retraité-e ?*
- *L'aspect financier de la retraite vous préoccupe-t-il particulièrement? Si oui, pourquoi ?*
- *Quelles sont vos inquiétudes en rapport à l'avenir ?*

Débutons avec les gens qui sont à la retraite depuis plusieurs années. Les personnes de plus de 75 ans la voient d'un bon œil et de façon optimiste, sans contrariétés, voire reposante pour 74% d'entre eux. Le temps leur a permis d'expérimenter et de s'adapter aux différents changements surgissant au fil des ans. **Avoir du plaisir, être actives, demeurer en santé restent pour elles une priorité.**

Par conséquent, leur état de santé, qui est d'ailleurs au cœur de leurs préoccupations, améliorerait leur qualité de vie à la retraite. D'une part, le fait d'avoir recours à de l'aide extérieure soit de leur entourage ou de leur réseau social vient assombrir le portrait. C'est pourquoi, au contraire, **lorsque ces personnes peuvent encore rendre service ou se sentir**

utiles, les sentiments de solitude et d'inutilité sont grandement diminués. D'autre part, 10 % des répondants trouvent leur retraite parfaite et ne voudraient rien y changer.

Quand on analyse les réponses des personnes de 65 à 74 ans, elles veulent avoir du plaisir, du bon temps, demeurer actives et être en santé. Elles veulent une vie sociale bien remplie avec toutefois un sentiment de liberté, plus d'argent pour équilibrer leur budget et plus d'occupations pour se mettre en forme ou pour socialiser.

Pour le dernier groupe d'âge, soit les 50 à 64 ans, toutes les façons d'envisager la retraite tournent autour d'une vie active, de sorties, de repos et de liberté auxquels se greffent le plaisir, l'optimisme et l'entraide dans une proportion de 55 %. En fait, la majorité des répondants n'était pas encore retraitée. Par conséquent, l'inconnu de la retraite soulève certaines craintes et inquiétudes pour les aspects tant financiers, sociaux, physiques ou intellectuels.

Finalement, on peut conclure et affirmer que **les inquiétudes face à la retraite diminuent avec l'âge.** Avec les années, elles s'estompent en ce qui concerne l'aspect financier et les revenus. Cependant, pour les personnes de plus de 75 ans, les principales craintes se concentrent autour du vieillissement et des coûts des médicaments. Voici quelques données recueillies sur lesquelles s'appuient ces affirmations.

Préoccupations face à la retraite et les raisons de s'inquiéter selon le groupe d'âge

Catégorie d'âge	50 à 64 ans	65 à 74 ans	75 ans et plus
Préoccupations : non	63 %	71 %	77 %
Préoccupations : oui	37 %	29 %	23 %
Raisons de s'inquiéter			
Inquiétudes-vieillesse	-	-	33 %
Coût des médicaments	-	-	33 %
Crainte face aux revenus	74 %	56 %	34 %
Insécurité	11 %	11 %	-
Maladie	5 %	11 %	-
Recherche d'un médecin	-	11 %	-
Conserver sa maison	5 %	-	-
Pratiquer des activités	5 %	11 %	-

Il va de soi que la principale inquiétude des répondants est la crainte de ne pas avoir assez de revenus pour pouvoir bénéficier d'une belle retraite. Elle diminue avec l'âge passant de 74% à 34 %. L'explication semble fort simple. Les personnes étant à la retraite depuis peu de temps s'inquiètent face à l'inconnu. De ce fait, leur pouvoir d'achat s'établit et se fixe au fil des ans et leurs inquiétudes diminuent.

Ce qui retient davantage notre attention dans les commentaires recueillis, c'est l'inquiétude liée à la santé, au système de santé, à la recherche d'un médecin, au vieillissement et aux proches aidants. Et de ce fait, ces craintes sont justifiées et ne peuvent pas recevoir de réponses. C'est vraiment l'inconnu puisque qu'on ne peut prévoir l'avenir et qu'elles y sont directement tributaires.

3^{ÈME} PARTIE : RESSOURCES DU MILIEU

- *Combien de ressources disponibles pour les personnes de 50 ans et plus connaissez-vous ?*
- *Pouvez-vous les nommer ?*
- *Avez-vous des suggestions pour améliorer la qualité de vie des personnes de 50 ans et plus ?*
- *Quelle pourrait être votre implication dans la communauté ?*

Gouvernement

Les répondants, en majorité, connaissent les instances du gouvernement suivantes : Services Québec (Régie des rentes, régime de l'assurance maladie), Services Canada (le régime de pension de vieillesse). Les répondants de 50 à 64 ans sont les mieux renseignés.

Établissements de la santé et des services sociaux

Pour cette question, entre 80 % et 88 % des répondants selon les groupes d'âge peuvent nommer l'hôpital, le CLSC, le CHSLD (centre d'hébergement de soins de longue durée) et les cliniques médicales du territoire.

Organismes communautaires

Tout d'abord, les organismes communautaires les plus connus par les répondants sont : les Clubs d'Âge d'or, le Centre d'action bénévole les Artisans de l'Aide, les paroisses, la Société Alzheimer des Laurentides et la Coopérative de Solidarité Bon Ménage des Basses Laurentides. Puis leur connaissance s'étend à des organismes comme le Centre d'entraide Racine-Lavoie, l'AREQ (association des retraités de l'enseignement du Québec), Sercan, La Mouvance Centre de femmes, Prévention téléphonique Écoute aux aînés, l'Antenne Universitaire 3^e âge et le Cercle des Fermières. Les moins connus sont Cible, Groupe relève pour personnes aphasiques, le comité d'aide alimentaire des Patriotes et la Fibromyalgie. Finalement, il reste un grand nombre d'organismes communautaires qui n'ont pas été nommés.

Municipalités

De notre échantillonnage, la majorité était constituée de résidents de Saint-Eustache. En général, tous les répondants connaissent les services de leur municipalité, surtout quand il est question de culture, de loisirs, de gestion municipale (taxes) et de sécurité publique (policiers et pompiers).

Dans le questionnaire, les répondants étaient invités à émettre des suggestions pour améliorer la qualité de vie des personnes de 50 ans et plus. Il est ressorti des suggestions sur lesquelles se penchera la Table d'information – concertation 3^e âge des MRC Deux-Montagnes et sud de Mirabel : partage du savoir, plus de loisirs, services et allocations pour les proches aidants, activités à faible coût, maintien de la Maison du Citoyen, logements à prix réduit, moyens pour accéder à l'information, activité intergénérationnelle, gratuité des parcs provinciaux pour les aînés, tenue du Salon « Après 50 ans ça bouge » et indexation des régimes de pension privés ou gouvernementaux. En dernier lieu, dans une proportion de près de 60%, l'exercice physique sous toutes ses formes demeure la principale suggestion pour améliorer la qualité de vie des personnes de 50 ans et plus.

La dernière question posée à nos répondants concernait leur implication dans la communauté. Voici le portrait de ce qu'ils font ou désirent faire. Certaines personnes aimeraient également s'impliquer pour le logement et les proches aidants.

Implication dans la communauté selon le groupe d'âge

Catégorie d'âge	50 à 64 ans	65 à 74 ans	75 ans et plus
Devenir bénévole	14 %	9 %	13 %
Table de concertation	21 %	29 %	37 %
Conseil d'administration	57 %	53 %	37 %
Projet intergénérationnel	8 %	9 %	13 %

À la lumière des indicatifs de ce tableau, on peut l'interpréter en affirmant que les personnes de 50 à 64 ans sont portées en plus grand nombre à s'investir dans des conseils d'administration que pour toute autre implication. Est-ce le désir lié au pouvoir décisionnel en lien avec un conseil d'administration? Est-ce le fait de vouloir poursuivre une implication sociale qui s'apparente au marché du travail quitté depuis peu? Est-ce tout simplement une coïncidence? Autant de questions sans réponses. Il aurait fallu que les répondants puissent spécifier leur réponse dans le questionnaire. Toutefois, le désir de s'impliquer socialement tend à diminuer avec l'âge.

CONCLUSION

Il existe une différence selon les groupes d'âge des répondants. Les 75 ans et plus ont d'avantage d'interrogations et d'inquiétudes face à leur santé, aux proches aidants et aux conditions de vie en vieillissant. Pour les 65 à 74 ans, leurs inquiétudes penchent vers la capacité de maintenir une bonne forme physique et la poursuite de socialisation. Quant au dernier groupe d'âge, les personnes de 50 à 64 ans, leurs préoccupations concernent la santé sous toutes ses formes (physique, sociale et intellectuelle) mais principalement au niveau des revenus. Le fait de ne pas pouvoir valider de façon assurée leurs prévisions budgétaires les place dans une situation d'insécurité.

Pour conclure sur une note plus positive, à la lumière de toutes les données recueillies, l'activité physique la plus populaire et la plus pratiquée est la marche. C'est un très bon point car chacun peut la pratiquer à son rythme, à l'heure qui lui convient, sans aucun frais s'il le désire et de façon solitaire ou en groupe. C'est une activité qui peut répondre vraiment aux besoins de chaque personne. Finalement, plusieurs personnes ont remarqué une réaction en chaîne qui découle d'une prise en charge de sa santé. Quand la condition physique est améliorée, l'état mental suit ce rythme.

Comme deuxième élément positif important, la lecture vient prendre la tête comme étant l'activité principale pour améliorer la santé intellectuelle. D'ailleurs, lire devient une activité à la portée de tous, à peu de frais, si on considère qu'il y a des bibliothèques dans toutes les municipalités du territoire.

Comme il a été mentionné plus haut, les données, commentaires et suggestions seront recueillis et analysés par les membres de la Table d'information – concertation 3^e âge des MRC Deux-Montagnes et sud de Mirabel. Ceux-ci verront à faire le lien avec des projets déjà existants ou d'en proposer la mise sur pied.

Les données ont été comptabilisées par :

Andrée-Anne Dion, animation communautaire à la Ville de Saint-Eustache

Raymond Fournier, membre de l'association québécoise des retraités des secteurs public et parapublic (AQRP)

Ginette Bordeleau, directrice générale du Centre d'action bénévole les Artisans de l'Aide

Document rédigé par :

Ginette Bordeleau, directrice générale du Centre d'action bénévole les Artisans de l'Aide

Document corrigé par : Laurette D'Amours, Georgette Séguin, Madeleine Sarrazin

Document déposé et approuvé par la Table de concertation 3^e Âge MRC Deux-Montagnes (avril 2010)

L'impression du document a été rendue possible grâce à la contribution financière par une commandite
De l'imprimerie **Services graphiques Deux-Montagnes**.