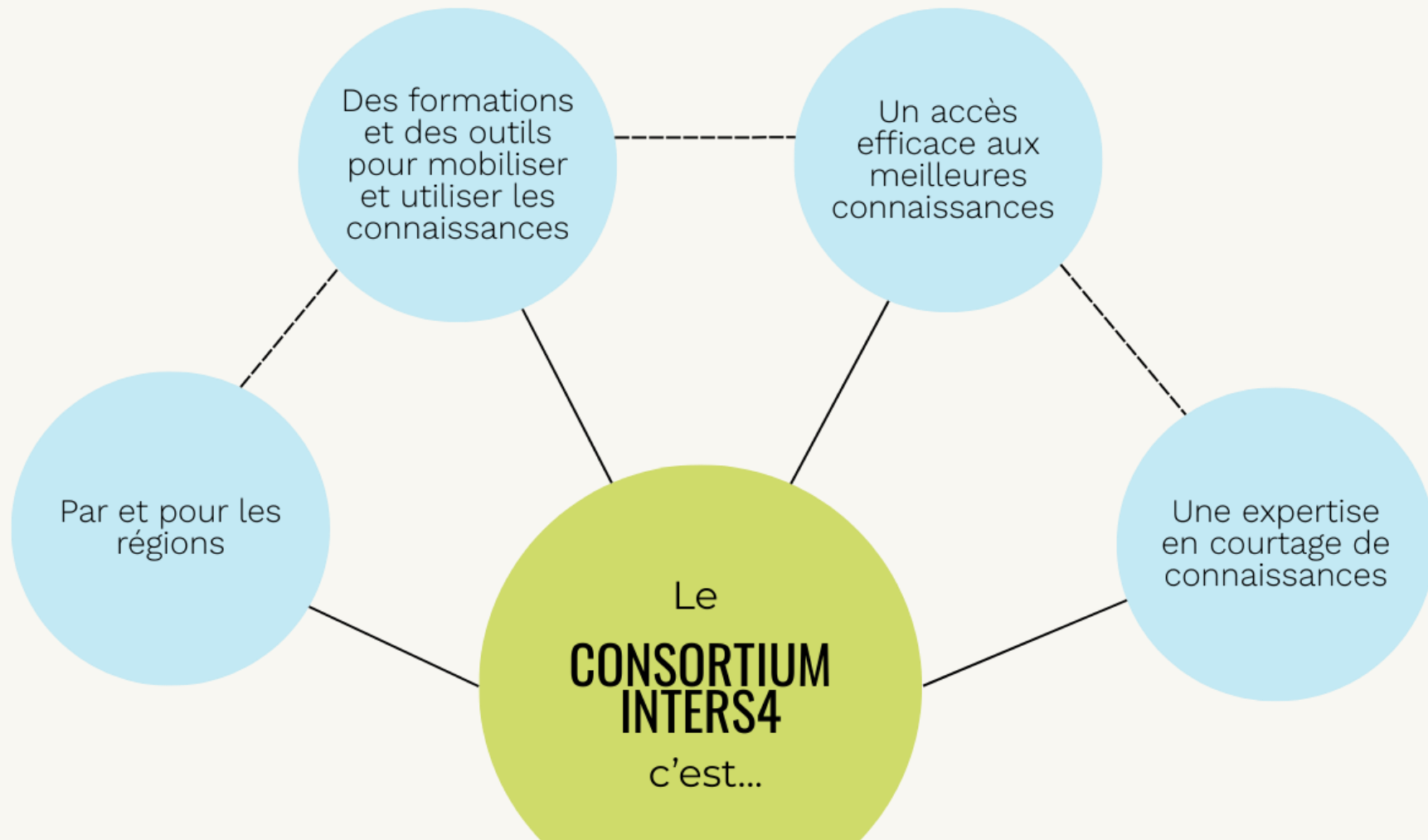


Bienvenue! La présentation commencera sous peu.

Sujet : Améliorer les habitudes de vie chez les personnes âgées
20 janvier 2026



Améliorer les saines habitudes de vie chez les personnes âgées

Elise Bolduc

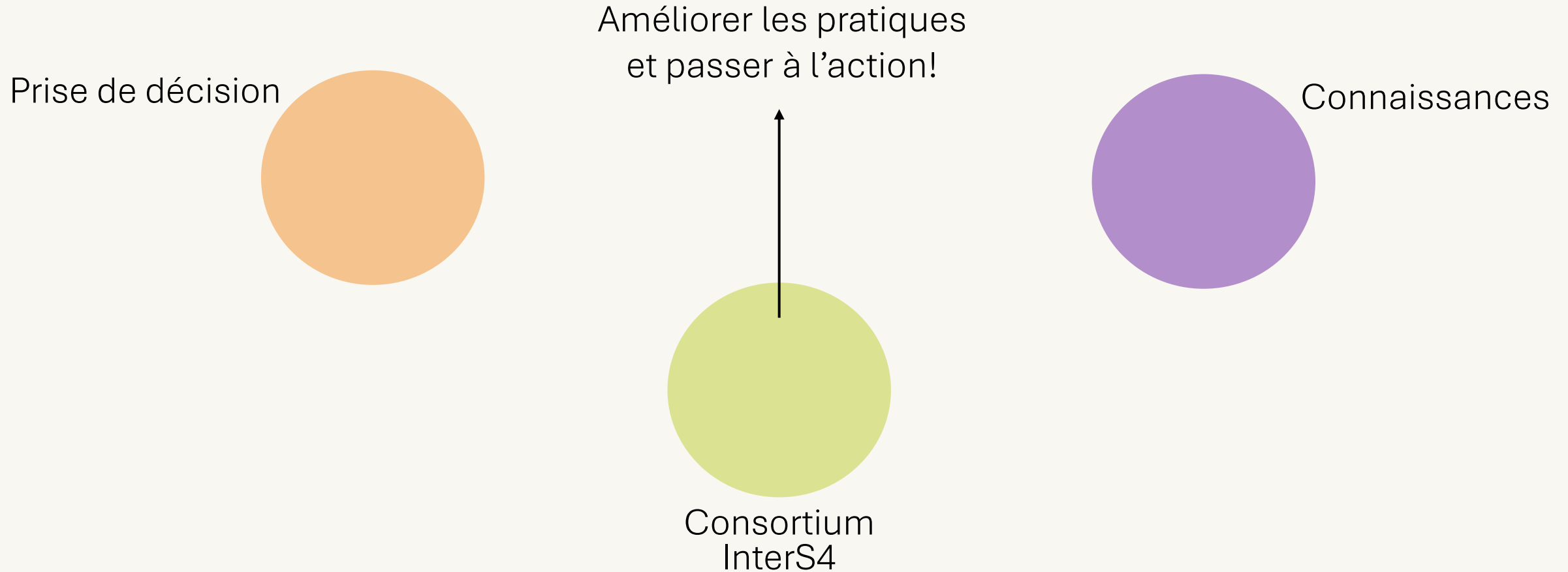
Présentatrice

Elise Bolduc

Courtière de connaissances

Monique Bourget

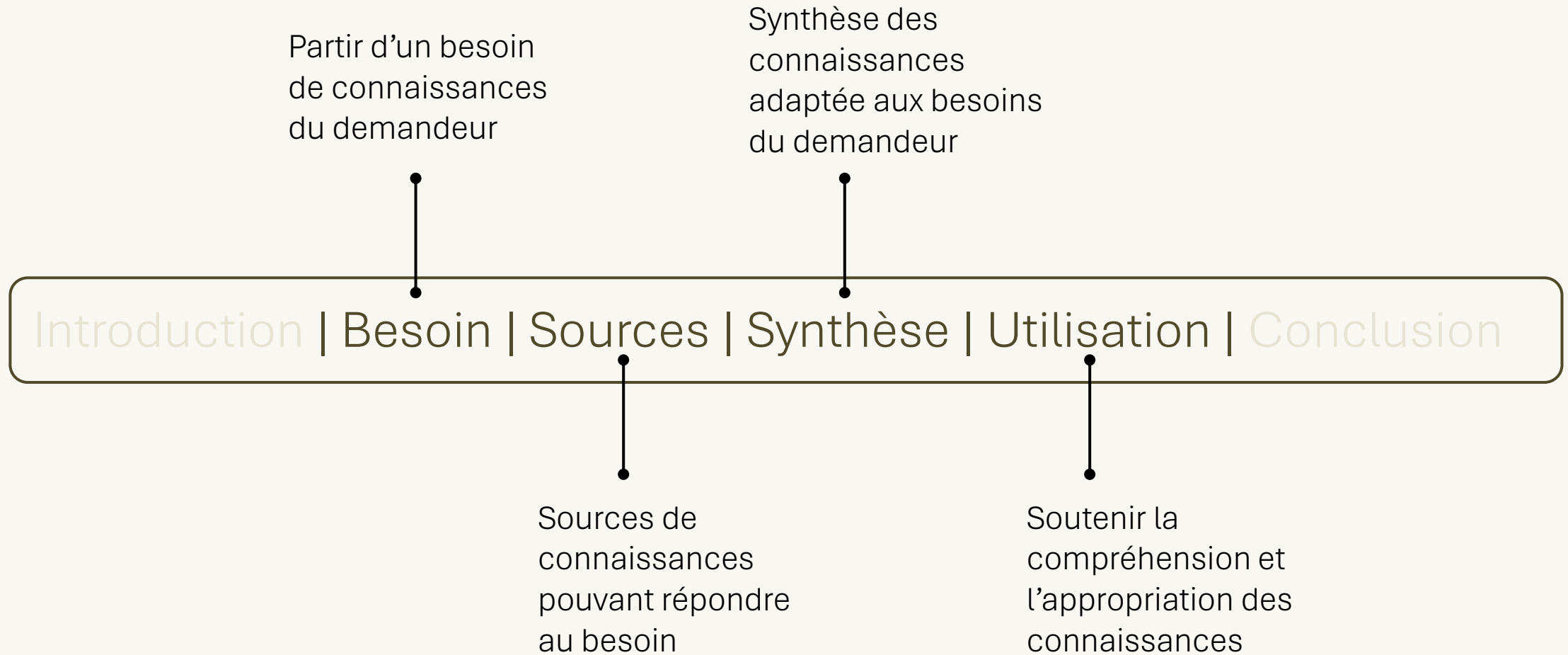
La mobilisation des connaissances au Consortium InterS4



Introduction | Besoin | Sources | Synthèse | Utilisation | Conclusion

La démarche du courtage de connaissances

La démarche du courtage de connaissances



Objectifs poursuivis par le comité de travail :

- Se familiariser avec des approches favorables et des pratiques inspirantes visant l'adoption de saines habitudes de vie chez les personnes âgées vulnérables
- Identifier des actions à mettre en place pour favoriser le maintien et l'adoption de saines habitudes de vie par les personnes âgées

Questions du demandeur :

- Quelles stratégies de communication faut-il prioriser pour soutenir l'intérêt, l'adhésion et la pérennisation de comportements favorables à la santé chez les personnes âgées vulnérables?
- Quelles pratiques sont susceptibles de favoriser l'adoption de comportements favorables à la santé chez les personnes âgées vulnérables?

Sources de connaissances mobilisées

Écrits

Scientifiques et gris récents (2018-2023) sauf exception

Pratiques inspirantes

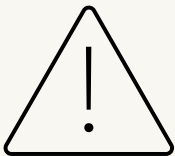
- Au Québec ou juridictions comparables
- Ayant un potentiel innovant ou inspirant
- En lien avec l'alimentation, l'activité physique, la santé mentale positive ou la motivation des personnes âgées à agir en faveur de leur bien-être

1. Rendre le comportement *désirable* pour la personne

→ Pour qu'un changement de comportement survienne et perdure, il doit:

→ Concorder avec les préférences, les besoins et les désirs de la personne

→ S'inscrire dans le sens de la réalisation de SON projet de vie



Attention aux généralisations !

- Tous les aînés ne se ressemblent pas
- Les points de convergence peuvent changer d'une génération à l'autre

1. Rendre le comportement *désirable* pour la personne

→ Au-delà des besoins objectivés, il faut aussi tenir compte des besoins ressentis et soutenir:

→ Le plaisir

→ La capacité de contrôle, même modeste, sur l'environnement et les événements



Par exemple, en alimentation:

Les interactions sociales, la dimension gastronomique ou chaleureuse du repas sont importantes pour certaines personnes.

Pour d'autres, c'est plutôt les plaisirs comme manger ce qu'on aime, manger en faisant une activité que l'on aime ou même manger avec les doigts qui seront plus attrayants

2. Renforcer et respecter le pouvoir décisionnel sur l'adoption de nouveaux comportements

→ Les personnes âgées souhaitent qu'on soutienne leur capacité à exercer leurs autonomie, discernement, indépendance et libre arbitre. En ce sens, il faut:

→ S'intéresser aux perspectives de la personne, à son contexte, ses croyances, ses perceptions, ses appréhensions

→ Offrir des choix

→ Proposer des solutions créatives adaptées à la personne plutôt que des options toutes faites

→ Faciliter leur repérage de renseignements fiables à travers le foisonnement d'informations parfois contradictoires



Photo: A. Lavoie

QUELS SONT LES ACCOMPAGNEMENTS EFFECTUÉS EN COURTOGE DE CONNAISSANCES?

Sujets traités

CLIQUEZ SUR LES SUJETS CI-DESSOUS POUR VOIR LES CONTENUS

COMMUNICATION AVEC LES PERSONNES ÂÎNÉES

SAINES HABITUDES DE VIE

Documents disponibles :

- › **Résumé écrit** des connaissances : Stratégies favorables à l'adhésion et à la pérennisation de saines habitudes de vie chez les personnes aînées
- › **Grille d'auto-évaluation** des stratégies de modification du comportement chez les personnes aînées
- › Résumés de **pratiques inspirantes**
- › **Avis d'experts terrain** sur l'applicabilité des connaissances
- › **Infographie** sommaire
- › Présentation vidéo des différents documents (à venir)

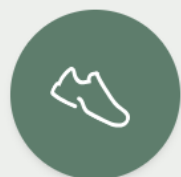
En complément, ces autres documents pourraient vous intéresser :

- › Résumé de connaissances sur la **sécurité alimentaire** des personnes aînées
- › Infographie sur la **prévention et la gestion des maladies chroniques**
- › Résumé de **pratique inspirante: Épicerie à tarification sociale, popote roulante et intervention de proximité**
- › **Investir dans son équilibre pour prévenir les chutes:** Note de breffage à l'intention des patients et de leurs proches

Luci est un programme en ligne conçu au Québec et fondé sur la science. Son but?
Vous accompagner dans trois domaines clés :



La saine
alimentation



L'activité
physique



La stimulation
intellectuelle

**Votre passeport
personnel vers
une vie saine**

Activité physique
Saine alimentation
Santé mentale
Croyances et attitudes

Saines habitudes de vie et bien-être →

Approches complémentaires et parallèles en santé

Comportement de prévention et réduction des risques

Consommation d'alcool

Exercice

Formation en alphabétisation

Loisirs

Nutrition

Poids santé

Prévention des chutes et des blessures

Prévention du cancer

Proches aidants

Santé bucco-dentaire

Santé des femmes

Santé des hommes

Santé en matière de sexualité

Santé mentale

Engagement social

Sécurité et salubrité alimentaires

Tabagisme

← VOIR TOUS LES SUJETS

Exercice

Nous savons tous que l'exercice est bon pour soi. De nombreuses études ont confirmé les bienfaits de l'activité physique régulière chez les personnes âgées. Un mode de vie actif peut aider à améliorer l'équilibre et diminue votre risque de maladies chroniques telles que les maladies du coeur, le diabète, l'obésité et même le cancer.



Vous passez trop de temps assis ?
Faites les premiers pas vers un
vieillessement en santé

LISEZ BILLET BLOGUE



Mal au dos ? Essayez de faire de
l'exercice !

LISEZ BILLET BLOGUE



L'exercice joue un rôle actif dans
le traitement de la dépression

LISEZ BILLET BLOGUE

2. Renforcer et respecter le pouvoir décisionnel sur l'adoption de nouveaux comportements

→ La manière de communiquer doit contribuer à soutenir le pouvoir décisionnel. En ce sens il faut:

- Éviter d'utiliser un ton ou une approche infantilisante
- Écouter avec attention et intérêt
- Valider la compréhension de la personne de temps à autre
- Échanger ouvertement sur les préférences, besoins et désirs de la personne
- Dégager le respect de soi et le respect mutuel

3. Soutenir le passage à l'action

→ Les émotions positives poussent à l'action et les émotions négatives à l'immobilisme. Il est donc préférable de:

- Identifier les résultats tangibles qui contribuent concrètement à matérialiser son projet de vie
- Adopter un ton optimiste et confiant
- Mettre l'accent sur les forces et les habiletés plutôt que sur les déficits
- Faire valoir les gains et les potentiels à développer plutôt que présenter les obstacles à surmonter ou les dangers à éviter

4. Livrer un message convaincant

→ Le messenger doit être crédible et digne de confiance aux yeux de la personne

→ Quand le messenger est une personne:

- Passer par des personnes qui leur ressemblent ou en qui ils ont confiance
- Favoriser les initiatives PAR et POUR les personnes âgées
- Créer des occasions de partage entre pairs

→ Quand le messenger est virtuel:

- S'assurer que la technologie est bel et bien accessible pour la personne
- Proposer des applications
 - Intuitives
 - Aux résultats concrets et immédiats
 - Qui protègent leurs renseignements personnels



5. Livrer un message clair

→ Le message doit être clair et livrer l'information essentielle. En ce sens il faut:

- Éviter le jargon technique ou médical
- Utiliser des phrases et des mots simples, formulés dans une forme active
- Accompagner les instructions de visuels simples et reconnus
- Sélectionner les informations les plus pertinentes pour la personne afin de limiter le nombre de messages

Décodage du document

Synthèse des connaissances

The screenshot shows the website of the Consortium InterS4. The header includes the logo 'INTER S4' and the text 'CONSORTIUM INTERRÉGIONAL SAVOIRS • SANTÉ • SERVICES SOCIAUX'. Navigation links include 'QUI SOMMES-NOUS', 'OUTILS ET FORMATIONS', 'VIEILLIR EN SANTÉ', 'BIBLIOTHÈQUE', and 'CONNEXION'. The main content area features the title 'Améliorer les saines habitudes de vie chez les personnes âgées' and the subtitle 'Stratégies favorables à l'adhésion et à la pérennisation'. Below this, it states 'Recension de connaissances produite par le Consortium InterS4 en collaboration avec la Table de concertation des aînés Domaine-du-Roy et le CIUSSS du Saguenay-Lac-Saint-Jean'. A section titled 'Fichiers' contains a list of documents, with the first one highlighted by a blue border: 'Améliorer les saines habitudes de vie chez les personnes âgées – Stratégies favorables à l'adhésion et à la pérennisation'. Other documents listed are 'Dix pratiques pour améliorer la vie des personnes âgées!', 'Grille d'autoévaluation des stratégies de modification du comportement chez les personnes âgées - outil', and 'Avis d'experts terrain sur l'applicabilité des connaissances'.

INTER S4
CONSORTIUM INTERRÉGIONAL
SAVOIRS • SANTÉ • SERVICES SOCIAUX

QUI SOMMES-NOUS OUTILS ET FORMATIONS VIEILLIR EN SANTÉ BIBLIOTHÈQUE CONNEXION

Améliorer les saines habitudes de vie chez les personnes âgées

Stratégies favorables à l'adhésion et à la pérennisation

Recension de connaissances produite par le Consortium InterS4 en collaboration avec la Table de concertation des aînés Domaine-du-Roy et le CIUSSS du Saguenay-Lac-Saint-Jean

Fichiers

- Améliorer les saines habitudes de vie chez les personnes âgées – Stratégies favorables à l'adhésion et à la pérennisation
- Dix pratiques pour améliorer la vie des personnes âgées!
- Grille d'autoévaluation des stratégies de modification du comportement chez les personnes âgées - outil
- Avis d'experts terrain sur l'applicabilité des connaissances

1. MESSAGES CLÉS	1
1.1. COMPRENDRE la personne âgée (marketing).....	1
1.2. SE METTRE À LA PLACE de la personne âgée (normalisation)	1
1.3. SE FAIRE ENTENDRE de la personne âgée (communication)	1
1.4. AMENER la personne âgée À L’ACTION (autonomisation)	2
1.5. Des messages clés qui se vérifient dans la pratique	2
2. MISE EN CONTEXTE	4
3. MÉTHODE DE RECENSION.....	5
3.1. Recension des écrits.....	5
3.2. Recension de pratiques.....	5
4. RÉSUMÉ DES ÉCRITS COLLIGÉS.....	6
4.1. Connaissances portant sur l’adhésion et la fidélisation à la pratique de l’activité physique	6
4.2. Connaissances portant sur les stratégies favorables à l’adoption d’une saine alimentation.....	11
4.3. Connaissances portant sur les conditions favorables à une diminution des vulnérabilités	14
4.4. Connaissances portant sur les motivations des personnes âgées à agir en faveur de leur bien-être.....	18
5. RÉSUMÉ DE PRATIQUES.....	25
5.1. Cinq pratiques québécoises	25
5.2. Quatre pratiques étrangères	25
6. PERSPECTIVES D’UTILISATION DES CONNAISSANCES	36
6.1. Valeurs et limites du document.....	36
6.2. Recommandations de la courtière en vue de favoriser une appropriation pérenne des connaissances.....	36
RÉFÉRENCES.....	38
ANNEXE A – STRATÉGIE DE RECHERCHE.....	40
ANNEXE B – QUESTIONNAIRE D’ENTREVUE	41

TABLE DES MATIÈRES	V
1. MESSAGES CLÉS	1
1.1. COMPRENDRE la personne âgée (marketing).....	1
1.2. SE METTRE À LA PLACE de la personne âgée (normalisation)	1
1.3. SE FAIRE ENTENDRE de la personne âgée (communication)	1
1.4. AMENER la personne âgée À L’ACTION (autonomisation)	2
1.5. Des messages clés qui se vérifient dans la pratique	2
2. MISE EN CONTEXTE	4
3. MÉTHODE DE RECENSION.....	5
3.1. Recension des écrits.....	5
3.2. Recension de pratiques.....	5
4. RÉSUMÉ DES ÉCRITS COLLIGÉS.....	6
4.1. Connaissances portant sur l’adhésion et la fidélisation à la pratique de l’activité physique	6
4.2. Connaissances portant sur les stratégies favorables à l’adoption d’une saine alimentation.....	11
4.3. Connaissances portant sur les conditions favorables à une diminution des vulnérabilités	14
4.4. Connaissances portant sur les motivations des personnes âgées à agir en faveur de leur bien-être.....	18
5. RÉSUMÉ DE PRATIQUES.....	25
5.1. Cinq pratiques québécoises	25
5.2. Quatre pratiques étrangères	25
6. PERSPECTIVES D’UTILISATION DES CONNAISSANCES	36
6.1. Valeurs et limites du document.....	36
6.2. Recommandations de la courtière en vue de favoriser une appropriation pérenne des connaissances.....	36
RÉFÉRENCES	38
ANNEXE A – STRATÉGIE DE RECHERCHE.....	40
ANNEXE B – QUESTIONNAIRE D’ENTREVUE	41

TABLE DES MATIÈRES	V
1. MESSAGES CLÉS	1
1.1. COMPRENDRE la personne âgée (marketing).....	1
1.2. SE METTRE À LA PLACE de la personne âgée (normalisation)	1
1.3. SE FAIRE ENTENDRE de la personne âgée (communication)	1
1.4. AMENER la personne âgée À L’ACTION (autonomisation)	2
1.5. Des messages clés qui se vérifient dans la pratique	2
2. MISE EN CONTEXTE	4
3. MÉTHODE DE RECENSION.....	5
3.1. Recension des écrits.....	5
3.2. Recension de pratiques.....	5
4. RÉSUMÉ DES ÉCRITS COLLIGÉS	6
4.1. Connaissances portant sur l’adhésion et la fidélisation à la pratique de l’activité physique	6
4.2. Connaissances portant sur les stratégies favorables à l’adoption d’une saine alimentation.....	11
4.3. Connaissances portant sur les conditions favorables à une diminution des vulnérabilités	14
4.4. Connaissances portant sur les motivations des personnes âgées à agir en faveur de leur bien-être.....	18
5. RÉSUMÉ DE PRATIQUES.....	25
5.1. Cinq pratiques québécoises	25
5.2. Quatre pratiques étrangères	25
6. PERSPECTIVES D’UTILISATION DES CONNAISSANCES	36
6.1. Valeurs et limites du document.....	36
6.2. Recommandations de la courtière en vue de favoriser une appropriation pérenne des connaissances.....	36
RÉFÉRENCES	38
ANNEXE A – STRATÉGIE DE RECHERCHE.....	40
ANNEXE B – QUESTIONNAIRE D’ENTREVUE	41

TABLE DES MATIÈRES	V
1. MESSAGES CLÉS	1
1.1. COMPRENDRE la personne âgée (marketing).....	1
1.2. SE METTRE À LA PLACE de la personne âgée (normalisation)	1
1.3. SE FAIRE ENTENDRE de la personne âgée (communication)	1
1.4. AMENER la personne âgée À L’ACTION (autonomisation)	2
1.5. Des messages clés qui se vérifient dans la pratique	2
2. MISE EN CONTEXTE	4
3. MÉTHODE DE RECENSION.....	5
3.1. Recension des écrits.....	5
3.2. Recension de pratiques.....	5
4. RÉSUMÉ DES ÉCRITS COLLIGÉS	6
4.1. Connaissances portant sur l’adhésion et la fidélisation à la pratique de l’activité physique	6
4.2. Connaissances portant sur les stratégies favorables à l’adoption d’une saine alimentation.....	11
4.3. Connaissances portant sur les conditions favorables à une diminution des vulnérabilités	14
4.4. Connaissances portant sur les motivations des personnes âgées à agir en faveur de leur bien-être.....	18
5. RÉSUMÉ DE PRATIQUES.....	25
5.1. Cinq pratiques québécoises	25
5.2. Quatre pratiques étrangères	25
6. PERSPECTIVES D’UTILISATION DES CONNAISSANCES	36
6.1. Valeurs et limites du document.....	36
6.2. Recommandations de la courtière en vue de favoriser une appropriation pérenne des connaissances.....	36
RÉFÉRENCES.....	38
ANNEXE A – STRATÉGIE DE RECHERCHE.....	40
ANNEXE B – QUESTIONNAIRE D’ENTREVUE	41

Décodage du document

Synthèse des connaissances

The screenshot shows the website of the Consortium InterS4. The header includes the logo 'INTER S4' and the text 'CONSORTIUM INTERRÉGIONAL SAVOIRS • SANTÉ • SERVICES SOCIAUX'. Navigation links include 'QUI SOMMES-NOUS', 'OUTILS ET FORMATIONS', 'VIEILLIR EN SANTÉ', 'BIBLIOTHÈQUE', and 'CONNEXION'. The main content area features the title 'Améliorer les saines habitudes de vie chez les personnes âgées' and a subtitle 'Stratégies favorables à l'adhésion et à la pérennisation'. Below this, it states 'Recension de connaissances produite par le Consortium InterS4 en collaboration avec la Table de concertation des aînés Domaine-du-Roy et le CIUSSS du Saguenay-Lac-Saint-Jean'. A section titled 'Fichiers' lists four documents, each with a download icon. The second document, 'Dix pratiques pour améliorer la vie des personnes âgées!', is highlighted with a blue border.

INTER S4
CONSORTIUM INTERRÉGIONAL
SAVOIRS • SANTÉ • SERVICES SOCIAUX

QUI SOMMES-NOUS OUTILS ET FORMATIONS VIEILLIR EN SANTÉ BIBLIOTHÈQUE CONNEXION

Améliorer les saines habitudes de vie chez les personnes âgées

Stratégies favorables à l'adhésion et à la pérennisation

Recension de connaissances produite par le Consortium InterS4 en collaboration avec la Table de concertation des aînés Domaine-du-Roy et le CIUSSS du Saguenay-Lac-Saint-Jean

Fichiers

- Améliorer les saines habitudes de vie chez les personnes âgées – Stratégies favorables à l'adhésion et à la pérennisation
- Dix pratiques pour améliorer la vie des personnes âgées!**
- Grille d'autoévaluation des stratégies de modification du comportement chez les personnes âgées - outil
- Avis d'experts terrain sur l'applicabilité des connaissances

6. ViActive

Des routines simples et sécuritaires d'activité physique d'une durée de 30 minutes ont été élaborées par des kinésiologues du CISSS du Bas-Saint-Laurent pour faire bouger un peu plus les personnes âgées. Formés par le CISSS, les animateurs des clubs 50 ans et plus utilisent ces routines comme bougie d'allumage à la participation à diverses activités de socialisation.

Pour plus d'information sur cette pratique, cliquez ici



7. Normalisation du vieillissement

Un portail Web hébergé aux États-Unis propose différents outils, des activités et des formations d'aide à la communication et à l'intervention pour normaliser le vieillissement dans la société. On souhaite ainsi sensibiliser les intervenants locaux et nationaux ainsi que les décideurs, pour favoriser la mise en place de politiques et programmes publics répondant aux réalités du vieillissement tout en combattant l'âgisme.

Pour plus d'information sur cette pratique, cliquez ici



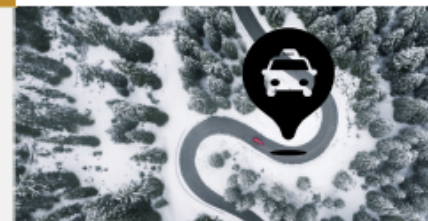
Ils ont cherché à AMENER la personne âgée À L'ACTION

8. Application de mobilité rurale

En Allemagne, des personnes âgées ont participé aux différentes étapes de conception et de développement d'un projet d'application de mobilité rurale leur étant destinée. Réalisé en coconstruction, ce projet a permis la prise en charge d'un ensemble de préoccupations des futurs usagers comme :

- La protection des renseignements personnels, incluant les paiements;
- La réservation de trajets, incluant l'insertion d'arrêts intermédiaires;
- L'appropriation des attributs visuels et fonctionnels de l'application.

Pour plus d'information sur cette pratique, cliquez ici



9. Hen Power

Développée au Royaume-Uni, l'initiative *Hen Power* offre à des CHSLD d'accueillir un certain nombre de poules en pension. Différentes responsabilités sont confiées aux résidents : conception, construction et entretien du poulailler, collecte des œufs, alimentation, etc. Les bénéfices observés sont nombreux :

- Amélioration de l'humeur et augmentation de l'activité physique et de la socialisation chez les résidents;
- Amélioration des conditions de pratiques du personnel de soins;
- Augmentation des visites des proches, dont les petits-enfants.

Pour plus d'information sur cette pratique, cliquez ici



10. Le Go pour bouger


L'initiative propose une programmation Web ciblée d'activité physique pour les personnes âgées vivant à domicile dans le but de contrer les effets néfastes associés à la sédentarité découlant du confinement lors de la pandémie de COVID-19. Cinq niveaux d'activités sont mis de l'avant par des kinésiologues dans cette programmation. Des critères d'évaluation permettent aux participants d'identifier le niveau de difficulté qui est approprié à leur condition.

Pour plus d'information sur cette pratique, cliquez ici



Décodage du document

Synthèse des connaissances



The screenshot shows the website of the Consortium InterS4. The header includes the logo 'INTER S4' and the text 'CONSORTIUM INTERRÉGIONAL SAVOIRS • SANTÉ • SERVICES SOCIAUX'. Navigation links include 'QUI SOMMES-NOUS', 'OUTILS ET FORMATIONS', 'VIEILLIR EN SANTÉ', 'BIBLIOTHÈQUE', and 'CONNEXION'. The main content area features the title 'Améliorer les saines habitudes de vie chez les personnes âgées' and the subtitle 'Stratégies favorables à l'adhésion et à la pérennisation'. Below this, it states 'Recension de connaissances produite par le Consortium InterS4 en collaboration avec la Table de concertation des aînés Domaine-du-Roy et le CIUSSS du Saguenay-Lac-Saint-Jean'. A section titled 'Fichiers' lists four documents, each with a download icon. The third document, 'Grille d'autoévaluation des stratégies de modification du comportement chez les personnes âgées - outil', is highlighted with a blue border.

INTER S4
CONSORTIUM INTERRÉGIONAL
SAVOIRS • SANTÉ • SERVICES SOCIAUX

QUI SOMMES-NOUS OUTILS ET FORMATIONS VIEILLIR EN SANTÉ BIBLIOTHÈQUE CONNEXION

Améliorer les saines habitudes de vie chez les personnes âgées

Stratégies favorables à l'adhésion et à la pérennisation

Recension de connaissances produite par le Consortium InterS4 en collaboration avec la Table de concertation des aînés Domaine-du-Roy et le CIUSSS du Saguenay-Lac-Saint-Jean

Fichiers

- Améliorer les saines habitudes de vie chez les personnes âgées – Stratégies favorables à l'adhésion et à la pérennisation
- Dix pratiques pour améliorer la vie des personnes âgées!
- Grille d'autoévaluation des stratégies de modification du comportement chez les personnes âgées - outil**
- Avis d'experts terrain sur l'applicabilité des connaissances

Grille d'autoévaluation des stratégies de communication

Tableau 3 - Grille d'autoévaluation des stratégies de communication (Bolduc et Bourget 2023)

CRITÈRES D'ÉVALUATION des stratégies de communication visant l'adoption de comportements favorable à la santé ou à l'autonomie chez les personnes âgées		OUI	NON	AMÉLIORATIONS POSSIBLES
Communiquer l'essentiel	La stratégie cible les messages les plus importants plutôt que de fournir des informations détaillées sur différentes options et leurs conséquences.			
	Les faits et les preuves qui doivent être présentés sont expliqués et vulgarisés.			
	Les messages concordent avec les besoins, préférences et désirs des personnes ciblées			
Communiquer simplement	Les messages sont formulés avec des phrases et des mots simples et non équivoques en évitant le jargon et les termes ambigus.			
	Les messages s'adressent directement aux personnes en évitant les formulations impersonnelles.			
	Les contenus et les contenants sont allégés (allègement visuel, sonore, lexical, syntaxique, etc.).			
	Des stratégies sont prévues pour transmettre les messages aux personnes qui présentent des difficultés de lecture.			
	Les instructions sont accompagnées de visuels simples et reconnus.			
Communiquer positivement	La stratégie de communication mise sur les émotions positives pour inciter à l'action (les émotions négatives poussent plutôt à l'immobilisme). ²			
	La stratégie de communication mise sur le plaisir que procure le comportement plutôt que sur ses bienfaits objectifs. Par exemple, on mettra l'accent sur le plaisir d'être en contact avec la nature ou de rencontrer des gens en prenant des marches plutôt que sur l'effet bénéfique de l'exercice sur la santé.			
	La stratégie de communication vante les mérites du comportement, du produit ou du service nouveaux pour perpétuer et consolider les aspects les plus appréciés du style de vie actuel de la personne âgée tout en évitant, précisément, de mettre l'accent sur le caractère nouveau du changement proposé.			
	Le discours et le ton adoptés : + Misent sur la présomption d'autonomie, de discernement et d'indépendance des personnes âgées; + Contribuent à la normalisation du vieillissement tout en combattant l'âgisme; + Promeuvent la diversité (culturelle, géographique, économique, etc.) des personnes âgées.			
	Le message est porté par une personne perçue comme semblable ou crédible par les personnes visées.			
Choisir les bons messagers	Si le message est transmis par une personne, celle-ci :			
	+ Utilise un ton rassurant, rassembleur, optimiste, confiant et affirmatif			
	+ Crée un contact visuel direct (regarde dans les yeux)			
	+ Dégage le respect de soi et le respect mutuel			
	+ Valide la compréhension de la personne de temps à autre			
	+ Écoute avec attention et intérêt			
	+ Adapte son registre lexical à celui de la personne			
	+ Parle ouvertement des préférences, besoins et désirs de la personne			

Grilles d'autoévaluation de composantes gagnantes des stratégies de modification du comportement

Tableau 1 - Grille d'autoévaluation des composantes gagnantes des stratégies de modification du comportement (Bolduc et Bourget 2023)

CRITÈRES D'ÉVALUATION de composantes gagnantes des stratégies de modification du comportement chez les personnes âgées	OUI	NON	AMÉLIORATIONS POSSIBLES
L'initiative propose des actions et outils concrets et immédiats pour soutenir la réalisation du projet de vie des personnes auxquelles il s'adresse.			
L'initiative aide les personnes à perpétuer et à consolider les aspects les plus appréciés de leur style de vie actuel plutôt que de les inciter à adopter des habitudes entièrement nouvelles. Les changements proposés sont modestes. Par exemple : + Plutôt que de proposer l'adoption d'un régime méditerranéen, il peut être plus payant de viser à augmenter la consommation des fruits et légumes que la personne aime et consomme déjà.			
L'initiative est issue d'une coconstruction de solution avec des personnes âgées.			
L'initiative est conçue de manière à respecter l'indépendance et le libre arbitre des personnes et offre une capacité de contrôle, même modeste sur leur environnement ou sur les événements. Par exemple : + Réchauffer son repas de popote roulante et le prendre en terminant son jeu de patience sur ordinateur plutôt que de le prendre lorsqu'il est servi chaud; + Utiliser un transport au moment qui convient plutôt que d'attendre la route d'autobus du mardi.			
L'initiative utilise l'influence des pairs (personnes semblables ou perçues comme crédibles). Par exemple : + Entraînement sportif animé par une personne du même groupe d'âge; + Échange de recettes santé avec des personnes souffrant de diabète. <i>À noter : En général, les femmes réagissent davantage aux stratégies de soutien et d'encouragement émotionnel, tandis que les hommes s'investissent plus aisément dans l'échange de connaissances et de trucs.</i>			
L'initiative mise sur les plaisirs les plus susceptibles de soutenir la persévérance requise à la réussite du projet de vie de la personne âgée plutôt que de chercher à convaincre des bienfaits de l'activité. Par exemple : + Bien que prendre une marche permette de contrer les vulnérabilités physiques, mentales et cognitives, c'est le plaisir d'être dans la nature ou de faire des rencontres qui a le plus de chance de motiver la personne à passer à l'action.			
Si l'initiative s'appuie sur des technologies. Les technologies utilisées : + Produisent des résultats tangibles et immédiats (applications qui comptent les pas dans une journée; applications de transport public; applications de suivi de glycémie); + Sont intuitives (les actions à poser sont évidentes à même l'interface); + Répondent au véritable besoin des personnes visées; + Protègent leurs renseignements personnels.			
Si l'initiative s'adresse à des personnes vulnérables : + Elle est conçue de manière à éviter de remettre directement en question les situations d'isolement social et vise plutôt à répondre à des besoins d'accompagnements qui sont bel et bien ressentis et souhaités par les personnes;			

Grille d'autoévaluation de la faisabilité, de la pertinence et de la pérennité d'un projet

Tableau 2 - Grille d'autoévaluation de la faisabilité, de la pertinence et de la pérennité d'un projet (Bolduc et Bourget 2023)

CRITÈRES D'ÉVALUATION de la faisabilité, de la pertinence et de la pérennité d'un projet destiné aux personnes âgées	OUI	NON	AMÉLIORATIONS POSSIBLES
Le projet est éthique, sécuritaire, socialement acceptable et en accord avec les lois et règlements en vigueur.			
L'initiative a un objectif clair qui répond à un besoin réel.			
L'initiative pourra s'adapter aux besoins et aux désirs des personnes âgées de demain qui présentent un profil socioculturel et des besoins bien différents de ceux des personnes âgées d'aujourd'hui.			
Le résultat souhaité est clairement défini et constitue une retombée significative pour la clientèle cible.			
Le projet est structuré en actions claires et concrètes.			
Des ressources financières, humaines et matérielles suffisantes sont disponibles pour concrétiser et pérenniser l'initiative.			
Un porteur ou une équipe de projet a l'intérêt et la capacité pour concrétiser, gérer et pérenniser l'initiative.			
Les partenaires impliqués ont l'intérêt et la capacité pour contribuer au succès de l'initiative.			
Le projet bénéficie d'une équipe de projet dédiée qui possède ou développe les compétences de ses membres leur permettant d'assumer leur rôle dans le projet.			
Le projet est intégré dans la planification globale de l'organisation qui le porte ou le soutient et s'inscrit dans la vision à long terme de cette organisation.			
Un processus est prévu pour évaluer périodiquement la démarche et réinvestir les apprentissages sous forme d'ajustement et d'amélioration au projet.			
Une stratégie est prévue pour souligner les bons coups afin d'offrir de la reconnaissance aux personnes impliquées.			

Décodage du document

Synthèse des connaissances



CONSORTIUM INTERRÉGIONAL
SAVOIRS • SANTÉ • SERVICES SOCIAUX

 [QUI SOMMES-NOUS](#) [OUTILS ET FORMATIONS](#) [VIEILLIR EN SANTÉ](#) [BIBLIOTHÈQUE](#) [CONNEXION](#) 

Améliorer les saines habitudes de vie chez les personnes âgées

Stratégies favorables à l'adhésion et à la pérennisation

Recension de connaissances produite par le Consortium InterS4 en collaboration avec la Table de concertation des aînés Domaine-du-Roy et le CIUSSS du Saguenay-Lac-Saint-Jean

Fichiers

-  Améliorer les saines habitudes de vie chez les personnes âgées – Stratégies favorables à l'adhésion et à la pérennisation
-  Dix pratiques pour améliorer la vie des personnes âgées!
-  Grille d'autoévaluation des stratégies de modification du comportement chez les personnes âgées - outil
-  Avis d'experts terrain sur l'applicabilité des connaissances

Valeurs

- Variété de sujets, de pratiques et de perspectives
- Convergence de bon nombre de points de vue exprimés par les sources variées

Limites

- Peu de connaissances nouvelles
- Difficulté d'appréciation de la juste valeur de certaines pratiques en l'absence de données directes et tangibles sur les participants, leur progrès et le maintien de leur pratique

Décodage du document

Synthèse des connaissances



CONSORTIUM INTERRÉGIONAL
SAVOIRS • SANTÉ • SERVICES SOCIAUX

 [QUI SOMMES-NOUS](#) [OUTILS ET FORMATIONS](#) [VIEILLIR EN SANTÉ](#) [BIBLIOTHÈQUE](#) [CONNEXION](#) 

Améliorer les saines habitudes de vie chez les personnes âgées

Stratégies favorables à l'adhésion et à la pérennisation

Recension de connaissances produite par le Consortium InterS4 en collaboration avec la Table de concertation des aînés Domaine-du-Roy et le CIUSSS du Saguenay-Lac-Saint-Jean

Fichiers

-  [Améliorer les saines habitudes de vie chez les personnes âgées – Stratégies favorables à l'adhésion et à la pérennisation](#)
-  [Dix pratiques pour améliorer la vie des personnes âgées!](#)
-  [Grille d'autoévaluation des stratégies de modification du comportement chez les personnes âgées - outil](#)
-  [Avis d'experts terrain sur l'applicabilité des connaissances](#)

Perspectives d'utilisation des connaissances

- La démarche de courtage s'est intégrée aux travaux du comité à travers différentes étapes qui ont visé à utiliser les savoirs pour soutenir la prise de décision:
 - Présenter les connaissances synthétisées aux partenaires et discuter des implications de ces connaissances pour eux
 - Animer une rencontre où les partenaires ont proposé des idées de projet, exprimé leurs préférences, et évalué leurs idées à la lumière des connaissances présentées et de leur propre expertise
 - Colliger les avis exprimés par ces experts lors de la rencontre afin que ces informations puissent être réinvesties

Perspectives d'utilisation des connaissances

- Le comité a poursuivi ses actions visant l'adoption et le maintien de saines habitudes de vie par les personnes âgées :
 - Déploiement d'un centre de services communautaires (travail de milieu pour aînés, popote roulante et soupe populaire)
 - Promotion du transport collectif rural vers les attraits et activités dans diverses municipalités et vers les services dans les centres urbains
 - Démarches concernant d'éventuels jumelages étudiants/aînés en RPA

Offre de services

Initiative *Vieillir en santé dans nos régions* – tirer profit des meilleures connaissances



Ressources gratuites pour les organismes communautaires qui

- œuvrent au bénéfice des personnes âgées dans leurs milieux et
- souhaitent mieux tirer profit des meilleures connaissances

FORMATIONS

*Je cherchais une méthode pour nous **rapprocher de la science**. J'ai l'impression que vous m'avez **appris à pêcher pour trouver des écrits pertinents** et crédibles!*

- Membres du personnel d'organismes communautaires

Pour information ou pour s'inscrire:
<https://monurl.ca/formationves>

DOCUMENTS

*J'ai suivi votre présentation sur la littératie numérique. J'ai trouvé **ça extrêmement pertinent** dans le cadre de ma fonction d'élue.*

- Conseillère municipale

Pour consulter les documents:
<https://monurl.ca/sujetstraites>
Pour assister aux présentations:
<https://monurl.ca/tatves>

ACCOMPAGNEMENT

*Sans vous, nous n'aurions jamais eu la possibilité d'**approfondir nos connaissances du sujet** sous l'angle du courtage.*

- Membres d'une table de concertation d'aînés

Pour en savoir plus:
Contactez-nous consortium-inters4@uqar.ca
Ou visitez
<https://monurl.ca/infosves>

OFFRE DE CONFÉRENCES

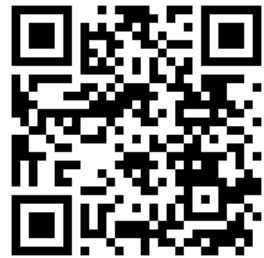
*Tous ont bien apprécié. Cela a amené **des réflexions**, un **beau partage** aussi.*

- Coordonnatrice en loisirs

Pour consulter les conférences disponibles, visitez :
<https://monurl.ca/conferenceves>

Restons connectés!

Merci de répondre au sondage pour nous aider à améliorer VOS rendez-vous Tête-à-tête InterS4



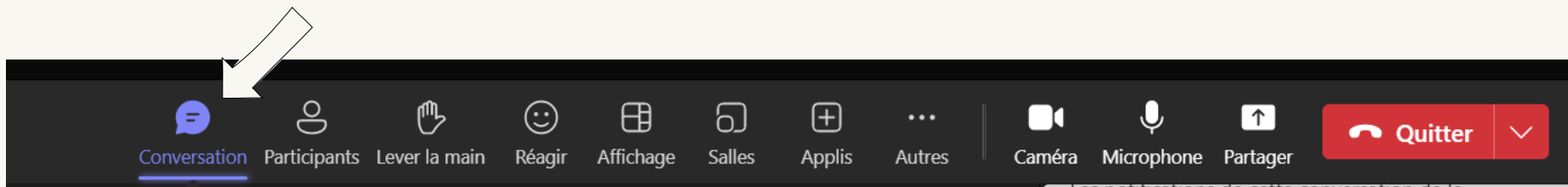
Sondage de satisfaction



Abonnez-vous à notre infolettre *Vieillir en Santé*



Suivez notre page LinkedIn



Vous désirez nous faire part de commentaires ? Vous avez besoin d'informations additionnelles ?

N'hésitez pas à nous contacter :
Elise_Bolduc@uqar.ca