

## ENTREVUE AVEC MME ANDRÉE LAMBERT, CISSS DU BAS-SAINT-LAURENT – AOÛT 2023

### MISE EN CONTEXTE

La Table de concertation des aînés (TCA) Domaine-du-Roy et le CIUSSS du Saguenay-Lac-Saint-Jean souhaitent, dans un contexte post-pandémique, déployer des actions concrètes et novatrices favorisant l'amélioration des saines habitudes de vie chez les personnes âgées vulnérables de la MRC du Domaine-du-Roy. L'objectif poursuivi par cette démarche consiste à prioriser le *vieillir en santé chez soi* des personnes âgées.

Dans le but d'optimiser les retombées de leurs actions, les deux partenaires souhaitent s'instruire des résultats de pratiques déployées par d'autres établissements ou intervenants auprès de personnes âgées de profils variés (âge; atteintes physiques, mentales ou cognitives; isolement géographique; etc.). C'est dans ce contexte que vous avez été contacté pour participer à la présente entrevue. Les partenaires souhaitent plus particulièrement :

- Développer des stratégies de communication qui incitent les personnes âgées à passer à l'action et à modifier leurs comportements de façon positive et durable;
- Optimiser les dimensions favorables – équipements, aménagements et transport; coaching, fidélisation et approches ciblées auprès des clientèles vulnérables – pour soutenir l'adoption et la pérennisation de l'activité physique par les personnes âgées;
- Démocratiser l'accès à une alimentation contributive – dimensions nutritives et sociales – au maintien de la santé des personnes âgées;
- Contribuer à l'adoption et à la pérennisation d'habitudes de vie favorables à une bonne santé physique et mentale des personnes âgées et, en définitive, à une participation sociale optimale à la vie de leur communauté.

### RENSEIGNEMENTS SUR L'ENTREVUE

Titre de travail de la pratique : ViActive

Organisation : CISSS du Bas-Saint-Laurent

Personne interviewée : Andrée Lambert, APPR, [andree.lambert.cisssbsl@ssss.gouv.qc.ca](mailto:andree.lambert.cisssbsl@ssss.gouv.qc.ca)

Intervieweur : Monique Bourget, courtière de connaissances

Date de l'entrevue : 23 août 2023

## TEXTE RÉSUMÉ DE LA PRATIQUE

Implantée au Bas-Saint-Laurent depuis 35 ans, l'initiative ViActive vise à former, dans chacune des MRC du territoire, des non-professionnels de la santé, généralement bénévoles, qui souhaitent s'investir dans l'animation d'activités destinées aux personnes âgées vivant à domicile (incluant les RPA). Le programme, qui fait appel à des trousseaux comptant trois routines simples et sécuritaires (à l'aide ou à proximité d'une chaise) à réaliser en 30 minutes, agit comme bougie d'allumage pour inciter les personnes âgées à bouger un peu plus dans le contexte plus large de leur participation à diverses activités de socialisation (chant, jeux de société, séances d'information sur divers sujets d'intérêt, etc.). Selon le milieu de prestation (RPA, centre communautaire, etc.), un rendez-vous ViActive dure au moins 30 minutes et, idéalement, 90 à 120 minutes.

Le succès de l'initiative repose notamment sur la sécurité et la souplesse d'adaptation des routines aux particularités des clientèles (DI, maladies chroniques, volet visite à domicile, clientèle non voyante, etc.), sur la crédibilité de l'approche et des responsables territoriaux relevant de la DSPu, ainsi que sur la qualité et la diversité des partenariats locaux et régionaux développés au fil des ans.

## SECTION DESCRIPTIVE

### GÉNÉRALITÉS

1. Pouvez-vous nous résumer sommairement le contenu et les objectifs de votre pratique en matière d'adoption de saines habitudes de vie?

#### Éléments à mettre en relief dans le cadre de la discussion :

- Principaux services?
- Horaire et fréquence?
- Déroulement?

- ViActive est une initiative implantée au Bas-Saint-Laurent depuis 1988.
- La finalité du programme consiste à offrir de la formation à des personnes qui souhaitent animer des séances ViActive dans leur milieu. ViActive agit comme bougie d'allumage pour inciter les personnes âgées à bouger un peu plus dans le contexte plus large de leur participation à diverses activités de socialisation. Dépendant du lieu de prestation de l'activité, le rendez-vous peut durer 30 minutes (dans une RPA, par exemple) ou 60 minutes (un minimum permettant d'intégrer des activités de socialisation comme le chant, les jeux de société, des séances d'information, etc.). Idéalement, un rendez-vous dure au moins 90 minutes, une telle durée justifiant plus aisément un déplacement vers le lieu de l'activité et soutenant une socialisation plus poussée.
- Le déploiement complet du contenu d'une trousse exige 30 minutes. Certains groupes choisissent d'utiliser deux trousseaux différentes lors d'un même rendez-vous.
- Les trousseaux d'animation ViActive comprennent trois routines SIMPLES (majeur dans le concept) avec musique et narration. Le déroulement de chaque séance inclut l'échauffement, l'aérobic, la musculation, les étirements, le retour au calme et, dans les dernières versions, les exercices d'équilibre. La routine est TOUJOURS réalisée à l'aide ou à proximité d'une chaise, dans un contexte sécuritaire pour tous.
- Selon le milieu et l'appartenance organisationnelle de l'animateur, les activités sont réalisées dans des centres communautaires, dans des RPA, dans les locaux des Clubs 50 ans +, en guise de pause active dans les cours d'informatique offerts par certains centres de services scolaires, etc.
- Un volet ViActive à domicile a été développé pour soutenir les proches et les intervenants rendant visite à des personnes âgées qui résident à domicile et souhaitant les faire bouger un peu.
- Avec un kinésologue attiré à chacune des MRC du territoire, la DSPu se consacre au transfert des compétences nécessaires aux animateurs qui lèvent la main dans les différents milieux qui en font la demande. Ce sont ces milieux qui doivent offrir les lieux de prestation des animations ainsi que la couverture d'assurance associée. Les conseillers ViActive peuvent également offrir un soutien dans l'organisation, la promotion et la recherche de financement d'activités.

### CLIENTÈLE

2. Comment décririez-vous votre clientèle cible?

## Éléments à mettre en relief dans le cadre de la discussion :

- Générale ou aînée?
- Hommes ou femmes?
- Vulnérabilité (atteintes physiques, mentales ou cognitives; isolement social; etc.)?

- Voir réponses contenues à la question 1.

## 3. Quelles stratégies de communication utilisez-vous pour faire connaître vos activités et les rendre attrayantes?

## Éléments à mettre en relief dans le cadre de la discussion :

- Médias traditionnels (radio ou télé communautaire; hebdo régional; etc.), médias sociaux?
- Technologies privilégiées (application; site Web; réservation téléphonique; etc.)?
- Dépliant (par la poste; à l'épicerie; au CLSC; etc.)?
- Stratégies d'attraction?
- Stratégies de fidélisation?
- Lexique adapté?

- Le [site Internet du CISSS](#) présente le programme, ses objectifs, ses volets, ses répondants et ses outils.
- De plus, les responsables des MRC participent à des tables d'intervenants en loisir, des tables d'harmonisation des personnes aînées, des tables COSMOSS, etc. Des dépliants et des tracts publicitaires sont distribués auprès des clubs 50+ et aux professionnels des autres directions concernées du CISSS.

## 4. Le cas échéant, quelles stratégies spécifiques avez-vous adoptées pour que votre pratique réponde aux besoins particuliers des clientèles vulnérables?

## Profils de personnes vulnérables à aborder dans le cadre de la discussion :

- Isolées socialement ou géographiquement
- Présentant des limitations pour le déplacement (déficience physique ou accès limité au transport public)
- Vivant avec un problème de santé mentale
- Accusant un déficit de ressources ou de services adéquats

- Des routines adaptées à différents profils de clientèles sont disponibles (DI; DP; SAPA; maladies chroniques; non-voyants; etc.). Des liens sont établis avec les autres directions du CISSS afin de disponibiliser les trousseaux auprès des autres kinésithérapeutes, techniciens en loisirs ou autres professionnels œuvrant directement auprès des clientèles.
- Le critère de base, c'est que toutes les clientèles aient plus de 50 ans.

## ACTIVITÉS

## 5. Comment décririez-vous le territoire (municipalité; territoire urbain, rural ou isolé; etc.) que vous desservez?

- Les 8 MRC de la région du Bas-Saint-Laurent sont visées dans le cadre du déploiement de l'initiative. Tout milieu faisant appel aux services de la DSPu a droit au service ViActive, qu'il soit localisé dans un territoire urbain ou rural, et ce, malgré la grande étendue territoriale de la région.

## 6. Quels sont les lieux ou équipements mis à contribution dans le cadre de vos activités?

## Éléments à mettre en relief dans le cadre de la discussion :

- S'agit-il d'actifs municipaux ou privés?
- Ces lieux ou équipements tiennent-ils compte des besoins spécifiques (trottoirs abaissés aux intersections; piscine chauffée; éclairage extérieur; horaire de jour; etc.) des personnes aînées?

- Comme mentionné précédemment, certains équipements légers sont acquis dans le cadre du programme au bénéfice des organismes qui les utilisent auprès des clientèles.

## 7. Quelles sont vos stratégies pour favoriser les interactions dans le cadre de vos activités?

### Éléments à mettre en relief dans le cadre de la discussion :

- Présence d'un coach ou d'un animateur?
- Capsules vidéo?
- Activité individuelle ou de groupe?
- Partage d'expérience par les pairs?

- La qualité des interactions entre participants repose entre les mains des animateurs formés et le soutien du conseiller ViActive.
- Dans certains milieux où on constate des difficultés de recrutement, mais un maintien de l'engouement, des captations vidéo sont proposées pour la partie des routines d'activité physique. C'est imparfait (l'investissement de l'animateur compte pour beaucoup dans l'assiduité des participants aux différentes activités proposées), mais, dans certains milieux, ça permet au moins de garder la flamme.

## 8. Quel rôle le transport (de personnes ou de matières) joue-t-il dans la réussite de votre pratique?

### Éléments à mettre en relief dans le cadre de la discussion :

- Offre de transport existante?
- Par des bénévoles? Par des partenaires privés ou communautaires?

- Le transport est un enjeu important à l'échelle régionale, tant pour l'accès à ce type d'activité de socialisation que pour l'accès à l'offre de services en santé et services sociaux. Sur ce dernier point, des initiatives se développent toutefois dans certains milieux.
- Dans l'intervalle, le transport visant le loisir est, pour l'essentiel, l'affaire de bénévoles qui s'offrent pour transporter des personnes ou le fruit d'initiatives de covoiturage entre amis. À ce jour, les réseaux de transport collectif du territoire ne sont pas investis dans ce genre d'offre de services de niche.

## 9. Dans un monde idéal, le transport nécessaire à la réussite de votre pratique devrait-il permettre le déplacement des personnes vers vos activités ou le déplacement de vos activités vers les personnes? Expliquez.

- Pour des raisons mises en relief dans différentes questions précédentes, c'est le déplacement des activités vers les personnes qui est préférable, et ce, tant pour ce qui a trait à la formation des animateurs qu'à la tenue comme telle des activités.

## EXPLOITATION

## 10. Avez-vous atteint vos cibles de participation au cours de la dernière année? Comment expliquez-vous vos résultats?

### Éléments à mettre en relief dans le cadre de la discussion :

- Nombre de participants?
- Proportion des participants qui reviennent sur une base récurrente?
- Profil de la clientèle?
- Présence d'un coach ou d'un animateur?
- Stratégies de diffusion?
- Stratégies d'attraction/fidélisation?
- Partenariats développés?

- Évidemment, on a observé des baisses majeures de fréquentation au cours de la pandémie, mais un regain est perceptible depuis le printemps 2023.
- Aucune cible de performance ministérielle ne s'applique à ViActive, car c'est plutôt le programme PIED qui détient la reconnaissance requise pour un déploiement formel en CLSC. Pour différentes raisons, l'implantation du programme PIED (animation par des professionnels de la santé) au Bas-Saint-Laurent ne s'est pas matérialisée et la décision fut prise de miser

plutôt sur ViActive (animation par des pairs formés par des professionnels de la santé), dont certains attributs présentent des liens de parenté avec PIED.

- Enfin, la DSPu est à l'affût du calendrier de mises à jour de politiques MADA de la région afin de faire inscrire, à même le libellé officiel de la nouvelle mouture, la préoccupation qu'ont les municipalités de mettre de l'avant des activités pour lesquelles les modalités de transports sont facilitantes.

11. Quelle est la composition de votre équipe?

Éléments à mettre en relief dans le cadre de la discussion :

- Nombre d'acteurs?
- Principaux rôles?
- Nombre et nature des postes permanents?
- Forces et limites du bénévolat?

- L'équipe de la DSPu est composée de 8 kinésiologues (1 par MRC) et de 1 APPR répondante régionale en activité physique, transport actif et traumatisme non intentionnel.
- Du côté des animateurs, après un hiatus en 2020-2021 (aucune formation pendant la pandémie), 2023 devrait permettre la formation de deux nouveaux animateurs par MRC.

12. Quels sont vos principaux partenaires financiers et communautaires? Quels sont leurs rôles en lien avec l'accomplissement de votre mission?

Éléments à mettre en relief dans le cadre de la discussion :

- Durée du financement?
- Durée des ententes de partenariat?
- Modalités et mécanismes envisagés pour la pérennisation?

- Le Carrefour 50 et + est un partenaire central de la DSPu dans le déploiement de ViActive. Au Bas-Saint-Laurent, ils détiennent un historique et un ancrage davantage senti que celui de la FADOQ, mais ils ne sont pas admissibles au soutien financier gouvernemental leur permettant d'intervenir directement dans les milieux comme peut le faire la FADOQ dans d'autres régions du Québec.
- En collaboration avec l'URLS, le CISSS offre du soutien financier pour l'acquisition de matériel léger et pour certains déplacements permettant aux animateurs de participer à leur formation.
- Enfin, certains centres de services scolaires collaborent au déploiement de ViActive sur l'ensemble du territoire, tantôt techniquement, tantôt financièrement.

## SECTION APPRÉCIATIVE

### ENJEUX ET OPPORTUNITÉS

13. Quels effets avez-vous pu observer auprès des personnes âgées dans les suites de la mise en œuvre de votre pratique?

Éléments à mettre en relief dans le cadre de la discussion :

- Effets sur la santé physique (alimentation; activité physique; etc.)?
- Effets sur la santé mentale (qualité du sommeil; isolement social; etc.)?
- Adhésion et pérennisation à la pratique?
- Effets sur certains groupes cibles (personnes vulnérables; hommes; proches aidants; etc.)

- Comme le CISSS agit comme formateur des animateurs, il n'est pas en interaction directe avec les clientèles.
- Cela dit, les partenaires du CISSS disent observer des bénéfices sur la santé physique, mentale et cognitive des personnes âgées qui y participent.

14. Quels ont été vos plus grands défis au moment de l'implantation de votre service?

- L'implantation remontant à 1988, ces défis passés présentent peu de valeur ajoutée par rapport aux enjeux actuels.

- Par contre, des défis importants ont été mis au jour au cours de la pandémie, les publications en ligne destinées à faire bouger les personnes âgées s'étant multipliées au fil d'initiatives ne reposant pas toujours sur des données probantes et mettant parfois les utilisateurs à risque d'incidents ou de blessures. C'est dans ce contexte que le CIUSSS du Saguenay-Lac-Saint-Jean a utilisé le matériel produit par ViActive pour produire des vidéos proposant des routines sécuritaires pour tous, au bénéfice d'autres établissements québécois.

15. Quels sont les principaux facteurs qui contribuent à la réussite de votre pratique? Pour les usagers? Pour l'équipe? Pour l'organisation? Pour le territoire visé?

- La crédibilité et la notoriété bien établies du programme ViActive;
- La diversité et la qualité des partenariats locaux et régionaux développés au fil des ans;
- La souplesse et le caractère convivial des routines;
- Le soutien des acteurs de la santé publique dans l'accompagnement.

16. Quels sont les principaux freins à la réussite de votre pratique? Pour les usagers? Pour l'équipe? Pour l'organisation? Pour le territoire visé?

- L'essoufflement du bassin de bénévoles et l'essoufflement des bénévoles eux-mêmes;
- La relève pour la gestion des clubs 50 ans +;
- Les enjeux de transport soulevés précédemment, sous l'angle du financement (les bénévoles souhaitent pouvoir se faire rembourser leurs frais de déplacement).

17. Le cas échéant, quels sont les enjeux réglementaires auxquels vous faites face?

- Pas d'enjeux particuliers en cette matière.

## SECTION PROSPECTIVE

### MISE EN ŒUVRE

18. Quels conseils donneriez-vous à des groupes souhaitant mettre en place une pratique similaire à la vôtre?

- Dès les premières réflexions associées au projet, il faut associer étroitement la municipalité visée pour la réalisation des activités. Celle-ci peut être une précieuse alliée et collaboratrice pour les locaux et la promotion, notamment.
- Dans les stratégies de communication à privilégier auprès des municipalités, il est pertinent de faire valoir tous les bienfaits à garder en santé les personnes âgées du territoire en les impliquant dans l'animation ou en participant à l'activité. Des personnes en santé auront tendance à demeurer dans leur milieu de vie, contribuant à générer une activité économique favorisant ultimement la pérennité de la municipalité.

19. Que prévoyez-vous changer à votre pratique au cours des six prochains mois? Au cours des prochaines années?

- On entend poursuivre les collaborations avec les municipalités et les partenaires du milieu pour former davantage d'animateurs des séances ViActive.
- On entend également bonifier les formations ViActive avec le programme Vivre en équilibre, afin que les animateurs formés puissent mieux soutenir le volet socialisation de cette pratique par un transfert adéquat de connaissances sur les saines habitudes de vie et en opérant un changement de perception concernant les chutes et les risques associés.

20. Y a-t-il des aspects de votre pratique que nous n'avons pas couverts dans le cadre de cette entrevue et dont vous aimeriez nous parler?

- Tout est passablement couvert dans les questions précédentes.