



CONSORTIUM INTERRÉGIONAL
SAVOIRS • SANTÉ • SERVICES SOCIAUX

Dans le contexte d'une sortie de pandémie ayant hypothéqué le capital de santé physique et mentale des plus vulnérables, la Table de concertation des aînés Domaine-du-Roy et le CIUSSS du Saguenay-Lac-Saint-Jean s'adjoignent l'expertise du Consortium InterS4 pour cerner les meilleures pratiques permettant de joindre et de mobiliser les personnes âgées sur la question de l'adoption et du maintien de saines habitudes de vie.

Le présent document présente les faits saillants d'une recension d'écrits scientifiques et gris (publications issues d'organisations réputées) et de pratiques inspirantes sur le sujet.

AMÉLIORER LES SAINES HABITUDES DE VIE CHEZ LES PERSONNES ÂNÉES

Stratégies favorables à l'adhésion et à la pérennisation

Monique Bourget

Une publication de l'Équipe du Consortium InterS4 en collaboration avec la Table de concertation des aînés Domaine-du-Roy et le CIUSSS du Saguenay-Lac-Saint-Jean, rendue possible grâce à la Fondation Mirella et Lino Saputo

NOVEMBRE 2023

Le **courtage de connaissances** est un outil du transfert de connaissances « qui vise, via un intermédiaire, à favoriser les relations et les interactions entre les différents acteurs en promotion de la santé (chercheurs, acteurs de terrain, décideurs) dans le but de produire et d'utiliser au mieux les connaissances basées sur les preuves. Les actions de cet intermédiaire peuvent être multiples et variées selon le contexte, mais visent toutes à créer du lien et de la communication, à valoriser les connaissances et les compétences de chacun (sans critère de priorisation ou de hiérarchisation) et à améliorer les pratiques. » Munerol et al. (2013)

Dans cette perspective, le courtage de connaissances trouve des applications concrètes dans une foule d'autres domaines de l'activité humaine susceptibles de profiter de l'apport de connaissances basées sur les preuves. C'est ainsi que l'initiative *Vieillir en santé – Tirer parti des meilleures connaissances* prend appui sur les forces du courtage de connaissances pour accompagner les réflexions de différents groupes de partenaires régionaux cherchant à soutenir un vieillissement en santé de leurs populations.

Le **Consortium InterS4** regroupe les Centres intégrés de santé et de services sociaux (CISSS) de l’Abitibi-Témiscamingue, du Bas-Saint-Laurent, des Îles, de Chaudière-Appalaches et de la Gaspésie, ainsi que le Centre intégré universitaire (CIUSSS) du Saguenay-Lac-Saint-Jean, en collaboration avec les Universités du Québec à Chicoutimi (UQAC), à Rimouski (UQAR) et en Abitibi-Témiscamingue (UQAT). Il a pour mission de répondre aux besoins spécifiques des établissements en région grâce à un partenariat appuyé sur l’utilisation stratégique des meilleures connaissances. Pour ce faire, les membres du Consortium partagent une plateforme de courtage de connaissances.

Auteure

Monique Bourget, Réd. A., B. Arch., M. A., agente de recherche, écrivez à : Monique_Bourget@uqar.ca

Demandeurs

Table de concertation des aînés Domaine-du-Roy, M. Christian Bergeron, organisateur communautaire, CIUSSS du Saguenay-Lac-Saint-Jean

Collaborateur à la validation et à la structuration des contenus

France Charles Fleury, M. Sc., coordonnateur, Consortium InterS4

Intention de la synthèse des écrits

Le présent ouvrage cherche à répondre aux préoccupations des demandeurs sur les meilleures pratiques applicables à leur contexte. Il se centre sur des écrits scientifiques et gris récents ainsi que sur des pratiques inspirantes. La présentation s’attache à résumer les sources consultées en vue d’inspirer les membres du comité responsable de la planification du changement. Les demandeurs soumettront les connaissances acquises à l’épreuve de la faisabilité et de l’acceptabilité dans leurs organisations, en fonction de leurs priorités.

Niveau de fiabilité

Les connaissances produites en courtage de connaissances doivent être comprises en fonction du mandat des demandeurs et du contexte de réalisation. Le document peut avoir franchi différentes étapes de validation. Le fait de le préciser permet au lecteur d’apprécier la valeur des conclusions.

- Le présent ouvrage reflète les travaux et l’analyse des auteurs. Il n’engage qu’eux.
- Le présent ouvrage reflète l’opinion des auteurs et des personnes suivantes qui en ont validé les termes et les contenus
- Le présent ouvrage est validé par les personnes suivantes, membres du groupe (préciser le nom du groupe et l’organisation)

Citation suggérée

Bourget, M., Améliorer les saines habitudes de vie chez les personnes âgées – Stratégies favorables à l’adhésion et à la pérennisation. Novembre 2023, Consortium InterS4, <https://consortiuminters4.uqar.ca/> 92 p.

Vous pouvez utiliser cet ouvrage en tout ou en partie sans l’approbation des auteurs. Nous vous demandons seulement d’en citer la source.

TABLE DES MATIÈRES

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
ANNEXE C – DESCRIPTION DES PRATIQUES.....	46
<i>Pratique Transport collectif et adapté de la MRC de Montmagny</i>	<i>46</i>
<i>Pratique La cantine à domicile.....</i>	<i>56</i>
<i>Pratique Le Go pour bouger.....</i>	<i>63</i>
<i>Pratique ViActive</i>	<i>69</i>

Pratique *Groupe Libertia*75

Pratique *Marché public mobile* (Lyerly et al., 2020)81

Pratique *Hen Power* (Hodgson et al., 2023) (Anderson et al., 2019).....82

Pratique *Urbanistes citoyens* (Barrie et al., 2019)84

Pratique *National Center to Reframe Aging* (National Center to Reframe Aging, 2023)85

1. MESSAGES CLÉS

La synthèse qui suit propose des contenus pertinents répondant aux besoins des demandeurs. À cette fin, 12 messages clés émergent des écrits scientifiques et gris consultés. Ils sont regroupés sous quatre stratégies principales que sont l'approche *marketing* (comprendre la personne âgée), la posture de *normalisation* (se mettre à la place de la personne âgée), les stratégies de communication (se faire entendre de la personne âgée) et la finalité d'autonomisation (mener la personne âgée à l'action).

Le lecteur trouvera dans les chapitres qui suivent les renseignements nécessaires à sa bonne compréhension du contexte dans lequel cette synthèse a été produite. Il sera alors à même d'apprécier la valeur des conclusions et le potentiel d'utilisation pour son propre bénéfice.

1.1. COMPRENDRE la personne âgée (marketing)

1. Quel que soit le changement auquel on souhaite convier la personne âgée, le succès ne peut survenir et perdurer que si l'on s'instruit au préalable de ses *préférences, besoins et désirs*.
2. Pour diffuser efficacement les messages destinés aux personnes âgées, il est important de tenir compte des *attributs socioculturels spécifiques* (par exemple, la *génération silencieuse* par rapport à celle des *babyboomers*) des différentes cohortes formant le groupe des 50 ans et plus.

1.2. SE METTRE À LA PLACE de la personne âgée (normalisation)

3. Les personnes âgées privilégient généralement la *valeur hédonique de leur besoin ressenti* (nourrir sa santé mentale positive avec de petits plaisirs pendant qu'il est encore temps) au détriment de la *valeur raisonnée de leur besoin objectif* (améliorer ses indicateurs de santé physique, mentale et cognitive pour durer dans le temps).
4. Les personnes âgées souhaitent que leur entourage soutienne leur *capacité de contrôle*, même modeste, *sur leur environnement et sur les événements*, ainsi que leur capacité à exercer leur *pouvoir décisionnel* sur tout changement proposé. Là résident les leviers dominants à l'adoption de comportements favorables à la santé.
5. La plupart des personnes âgées vulnérables ne se voient pas comme telles. Pour elles, la vulnérabilité, c'est pour *les autres* qui ont fait ce *choix personnel de ne plus vouloir agir sur leur environnement et sur les événements*. Bien que la perte de mobilité ou l'apparition des maladies chroniques constituent les déterminants le plus concrets de la *vulnérabilité* chez la personne âgée, le sentiment de voir son entourage *progressivement ignorer ou effacer son autonomie, son discernement, son indépendance et son libre arbitre* se révèle le facteur le plus dommageable dans la construction et la cristallisation de la vulnérabilité.

1.3. SE FAIRE ENTENDRE de la personne âgée (communication)

6. *Pour s'assurer d'être entendu, compris et reconnu comme un interlocuteur crédible* par une personne âgée, l'agent de changement doit miser sur l'*assurance communicationnelle* (regard direct dans les yeux, ton

rassurant et rassembleur), la *clarté* (trame narrative minimaliste et non ambiguë) et l'*allègement* (visuel, sonore, lexical, syntaxique, etc.) de son message.

7. De même, il convient de signaler que les *émotions positives* poussent à l'*action* et les *émotions négatives* à l'*immobilisme*. Plus encore, les *émotions positives* l'emportent invariablement sur les faits, peu importe la solidité de leur démonstration.
8. Le levier des *influenceurs* (PAR et POUR les personnes âgées) est, de loin, le plus efficace pour promouvoir la désirabilité du comportement souhaité.

1.4. AMENER la personne âgée À L'ACTION (autonomisation)

9. L'adhésion et la fidélisation à des comportements favorables à la santé seront d'autant plus à portée de main qu'on les présentera à la personne âgée comme des outils concrets lui permettant d'obtenir des résultats immédiats pour la soutenir dans la réalisation de son projet de vie et d'exercer une forme de contrôle, même modeste, sur son environnement et sur les événements.
10. Les personnes âgées ont soif de données probantes. On est moins dans la dimension scientifique de la chose que dans la possibilité de repérer facilement les références les plus fiables dans un monde où l'information foisonne et, parfois, se contredit;
11. Les personnes âgées ne sont pas réfractaires aux technologies, au contraire. Pour gagner leur intérêt en cette matière, on doit leur proposer des applications intuitives, produisant des résultats concrets et immédiats et protégeant leurs renseignements personnels;
12. Les initiatives développées *par* et *pour* les personnes âgées ont plus de chances de réussir et de perdurer dans le temps. En effet, et de la même manière que les autres membres de la société, les personnes âgées souhaitent pouvoir s'identifier et appartenir à une meute affinitaire désirable.

1.5. Des messages clés qui se vérifient dans la pratique

- Deux pratiques québécoises (*Transport collectif et adapté de Montmagny* et *La Cantine à domicile*) et une pratique américaine (Marché public mobile) misent plus particulièrement sur le *marketing*, s'attardant aux préférences, besoins et désirs des clientèles ainsi qu'aux attributs socioculturels de ces dernières en déployant une offre de services :
 - Répondant à de véritables besoins des personnes âgées pour s'alimenter sainement à coût raisonnable, briser l'isolement social et encourager une participation active à la vie de la communauté;
 - Contribuant à la prospérité entrepreneuriale locale tout en proposant une vision de développement communautaire inclusive.
- Une pratique québécoise (Cohabitation intergénérationnelle) et une pratique australienne (Urbaniste citoyen) s'investissent pour leur part dans la *normalisation* du vieillissement, en privilégiant des approches permettant de répondre au besoin ressenti plutôt qu'au besoin objectif et, de la sorte, soutenir la capacité de contrôle et le pouvoir décisionnel des personnes âgées en :
 - Contribuant à l'aplanissement des écarts générationnels entre les personnes âgées et les jeunes dans le déploiement d'une offre de services où ces deux publics cibles trouvent individuellement et mutuellement leur compte;
 - Valorisant la participation des personnes âgées à la résolution d'enjeux concrets d'aménagement urbain et de logement social.

- Une pratique québécoise (*ViActive*) et une pratique américaine (*National Center to Reframe Aging*) exploitent le pouvoir de la *communication* par des interventions misant sur l'assurance communicationnelle, la clarté et l'allègement du discours destiné aux personnes âgées ainsi que sur l'apport positif des influenceurs dans l'adoption de comportements favorables à la santé en :
 - Exploitant le pouvoir de bougie d'allumage de l'activité physique de groupe comme vecteur de contamination positive à la participation sociale chez les personnes âgées;
 - Proposant des outils concrets de rédaction et d'intervention privilégiant un discours sur le vieillissement qui contre l'âgisme dans l'espace public et chez les professionnels de la santé.
- Enfin, une pratique du Royaume-Uni (*Hen Power*) et une pratique québécoise (*Le Go pour bouger*) privilégient des approches favorisant l'autonomisation des personnes âgées par des actions et des outils générant des résultats concrets et immédiats à haut potentiel de pérennisation qui :
 - Puisent à même les habiletés, le bagage de vie et une contribution directe de personnes âgées vulnérables pour concrétiser un projet collectif aux multiples déclinaisons sociales dans leur milieu de vie;
 - Proposent une expertise et un soutien professionnels virtuels dans le processus évaluatif de la condition physique et le processus évolutif de la pratique d'activité physique à domicile par les personnes âgées.

2. MISE EN CONTEXTE

Dans le cadre du déploiement de l'initiative *Vieillir en santé – Tirer profit des meilleures connaissances* soutenue financièrement par la Fondation Mirella et Lino Saputo, la Table de concertation des aînés Domaine-du-Roy et le CIUSSS du Saguenay-Lac-Saint-Jean ont sollicité la collaboration du Consortium InterS4. Ces codemandeurs souhaitent cerner les meilleures pratiques permettant de joindre et de mobiliser les personnes âgées sur la question des saines habitudes de vie dans le contexte de sortie d'une pandémie ayant hypothéqué le capital de santé physique et mentale des plus vulnérables.

Aux fins du présent mandat, les saines habitudes de vie incluent toutes les activités favorables au maintien d'une bonne santé physique et mentale, avec une attention particulière visant l'alimentation et la pratique régulière d'activité physique. De façon plus précise, dans les suites d'une première recension d'écrits réalisée en mai 2023 à ce propos, les codemandeurs souhaitent être accompagnés dans l'appropriation et la mise en œuvre de stratégies de communication efficaces susceptibles de susciter l'intérêt des personnes âgées vulnérables pour adopter et maintenir de saines habitudes de vie. Pour ce faire, ils souhaitent plus particulièrement se familiariser avec des pratiques inspirantes ciblant les personnes âgées, dont les plus vulnérables.

Ce résumé de l'énoncé du mandat suggère les questions préliminaires suivantes :

- Quelles pratiques sont-elles les plus susceptibles d'initier l'adoption de comportements favorables – dont une saine alimentation et la pratique régulière d'activité physique – à la santé physique et mentale chez les personnes âgées?
- Quelles stratégies de communication convient-il de prioriser pour susciter l'intérêt, l'adhésion et la pérennisation de l'adoption de saines habitudes de vie chez les personnes âgées?

3. MÉTHODE DE RECENSION

3.1. Recension des écrits

Les principales balises de la recension des écrits se résument comme suit :

- Des thèmes de recherche relatifs aux :
 - Stratégies favorisant l'adoption de saines habitudes de vie;
 - Attributs des personnes âgées
 - Effets et impacts recherchés, réels ou perçus;
- Des écrits publiés entre 2019 et 2022, sauf s'il est manifeste qu'aucune publication plus récente n'existe (par exemple, des orientations ministérielles) sur le sujet ou que les contenus présentent un caractère intemporel;
- Des publications témoignant d'expériences de juridictions comparables au Québec concernant la mise en œuvre de pratiques jugées idéales ou inspirantes.

Les écrits considérés pour le thème des communications sont pour leur part explorés et rassemblés dans le produit de courtage de connaissances *Communiquer de façon efficace avec les personnes âgées – Sensibiliser, soutenir, rallier et autonomiser*. Le chapitre 1 des présentes rapporte les messages clés les plus directement liés aux questions soulevées par le mandat décrit au chapitre 2.

Un plan de concept détaillé est disponible à l'annexe A des présentes.

3.2. Recension de pratiques

Les principales balises de la recension de pratiques se résument comme suit :

- Des thèmes de recherche relative aux grandes thématiques de contenus ayant émergé de la recension d'écrits, à savoir :
 - L'adhésion et la fidélisation à la pratique de l'activité physique;
 - Les stratégies favorables à l'adoption d'une saine alimentation;
 - Les conditions favorables à une diminution des vulnérabilités;
 - Les motivations des personnes âgées à agir en faveur de leur bien-être;
- Des pratiques témoignant d'expériences réalisées au Québec ou dans des juridictions qui lui sont comparables;
- Des pratiques présentant un caractère innovant ou inspirant ou un bon potentiel de transférabilité à d'autres milieux;
- Des pratiques captées dans le cadre d'entrevues avec leurs promoteurs ou décrites dans le cadre de publications scientifiques ou grises.

Un questionnaire d'entrevue élaboré pour la captation des pratiques québécoises est présenté à l'annexe B.

4. RÉSUMÉ DES ÉCRITS COLLIGÉS

La recension des écrits scientifiques et gris a fait émerger quatre grandes thématiques de contenus en lien avec les thèmes de recherche cités à la section précédente :

- L'adhésion et la fidélisation à la pratique de l'activité physique;
- Les stratégies favorables à une saine alimentation;
- Les conditions favorables à une diminution des vulnérabilités;
- Les motivations des personnes âgées à agir en faveur de leur santé et de leur bien-être.

Pour leur part, les résumés concernant la thématique de la communication sont rassemblés dans le produit de courtage de connaissances *Communiquer de façon efficace avec les personnes âgées – Sensibiliser, soutenir, rallier et autonomiser* diffusé séparément. Seules les composantes directement applicables au présent mandat ont été intégrées aux messages clés décrits au chapitre 1.

Les résumés sont présentés par ordre de pertinence en lien avec les enjeux spécifiques du mandat de courtage de connaissances.

Tableau 1 – Résumé des écrits colligés (Bourget 2023)

Référence Niveau de preuve	Intention de la publication Clientèle cible	Faits saillants des résultats observés		Appréciation [Auteurs] ou [Courtier]
		Principaux constats	Applicabilité	
4.1. Connaissances portant sur l'adhésion et la fidélisation à la pratique de l'activité physique				
(Beauchamp et al., 2018) Essai randomisé contrôlé	Évaluer l'efficacité d'un programme d'activité physique de groupe destiné aux personnes âgées sur l'adhésion et la rétention de ces dernières Personnes âgées	<ul style="list-style-type: none"> + L'étude montre que la création de programmes d'activité physique ciblant des cohortes ségréguées par groupe d'âge améliorerait la rétention des personnes âgées après 12 et 24 semaines. + Aucune différence notable n'a toutefois été constatée sur la rétention des participants inscrits à un programme genré (hommes et femmes séparés). + Parmi les autres facteurs contributifs à la rétention des participants à des programmes d'activité physique de groupe figurent : <ul style="list-style-type: none"> ○ Un animateur/instructeur du même groupe d'âge que les participants; 	<ul style="list-style-type: none"> + Pertinence de la création de programmes d'activité ciblant des groupes d'âge spécifiques 	La publication souligne qu'une période de 12 à 60 mois constituerait un intervalle plus signifiant pour dégager des tendances fortes en lien avec les constats soulevés ci-contre. De plus, on signale une sous-représentation des hommes dans les groupes, malgré des efforts ciblés de recrutement [Auteurs].

Référence Niveau de preuve	Intention de la publication Clientèle cible	Faits saillants des résultats observés		Appréciation [Auteurs] ou [Courtier]
		Principaux constats	Applicabilité	
		<ul style="list-style-type: none"> ○ Des stratégies de relations publiques participant à l'effet de meute du groupe (t-shirt; rassemblements post-séances; etc.); ○ Le déploiement de ces programmes dans des lieux susceptibles d'être fréquentés par les personnes âgées en d'autres circonstances (centre communautaire; résidence pour personnes âgées; etc.). 		
(Newsom et al., 2018) Étude qualitative	Comprendre l'influence qu'exercent le soutien social et le contrôle social sur la pratique de l'activité physique chez les personnes âgées Personnes âgées	<p>+ Le sondage a permis de recueillir des données sur les différents facteurs suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Le support émotionnel à la pratique d'activité physique, avec des questions comme « Combien de fois dans le dernier mois (ou semaine ou jour) quelqu'un de votre entourage vous a-t-il complimenté pour l'accomplissement d'une activité physique? »; ○ Le contrôle social positif visant la pratique d'activité physique, avec des questions comme « Combien de fois dans le dernier mois (ou semaine ou jour) quelqu'un de votre entourage vous a-t-il suggéré de faire une activité physique ensemble? » ○ Le contrôle social négatif, avec des questions comme « Combien de fois dans le dernier mois (ou semaine ou jour) quelqu'un de votre entourage vous a-t-il fait sentir coupable du peu d'activité physique que vous faites? »; ○ Le support informationnel, avec des questions comme « Combien de fois dans le dernier mois (ou semaine ou jour) quelqu'un de votre entourage vous a-t-il relayé une source d'information pertinente (article; brochure; site Web; etc.) sur les bénéfices de l'activité physique sur la santé? ». 	<p>+ Apporte un éclairage pertinent sur le rôle que peuvent jouer les influenceurs de type <i>famille</i> ou <i>pairs</i> dans les stratégies de communication auprès des personnes âgées</p>	<p>La compilation des résultats du sondage permet de cerner les trajectoires cognitives et émotionnelles par lesquelles le contrôle social et le support social contribuent à la pratique de l'activité physique chez les personnes âgées. En lien avec les différentes dimensions du sondage exposées ci-contre, les faits saillants des résultats peuvent être résumés comme suit [Auteurs] :</p> <ul style="list-style-type: none"> + Combinés, le contrôle social et le support émotionnel exercent bien une influence sur les intentions de s'engager dans la pratique d'activité physique par l'intermédiaire d'une réponse émotionnelle positive. En revanche, une réponse émotionnelle négative n'a pas d'effet tangible (ni favorable ni défavorable). En clair, les émotions positives poussent généralement à l'action positive et les émotions négatives à l'immobilisme; + Aucun effet adverse (un comportement qui empire) n'a été constaté dans la foulée d'émotions positives, ce qui, dans le modèle développé, serait théoriquement prévisible et mérite d'être examiné de plus près;

Référence Niveau de preuve	Intention de la publication Clientèle cible	Faits saillants des résultats observés		Appréciation [Auteurs] ou [Courtier]
		Principaux constats	Applicabilité	
				<ul style="list-style-type: none"> + Isolément, le contrôle social et le support social présentent peu d'impact sur l'engagement à l'activité physique; + La combinaison du support émotionnel et du support informationnel affecte les intentions comportementales et, ultimement, promeut une pratique de l'activité physique davantage motivée par une réponse émotionnelle positive que par une réponse cognitive. En clair, les émotions positives l'emportent sur les faits, aussi solidement étayés soient-ils.
(Stearns et al., 2023) Revue parapluie	<p>Présenter les données probantes les plus récentes sur les liens existant entre les attributs du cadre bâti et les domaines généraux (ex. : transport) et spécifiques (ex. : vélo) de l'activité physique destinée aux personnes âgées</p> <p>Personnes âgées</p>	<ul style="list-style-type: none"> + Les attributs favorables du cadre bâti (sentiers piétonniers ou pistes cyclables accessibles en toutes saisons, notamment) sont de nature à encourager la pratique de l'activité physique chez les personnes âgées. + À ce chapitre, la plus forte occurrence va du côté de la marche comme moyen de déplacement, surtout lorsque les aménagements incluent des zones de repos. + Parmi les facteurs contributifs à la pratique d'activité physique par les personnes âgées, la publication signale notamment la présence : <ul style="list-style-type: none"> o D'aménagements dont les différents attributs et la qualité de l'entretien génèrent un sentiment de sécurité; o De trottoirs ou, à tout le moins, de surfaces sans obstacle (absence de pentes abruptes, d'escaliers ou de crevasses) dédiées à la marche, incluant des abaissements de surfaces aux intersections; o De mains courantes aux endroits stratégiques; o De bancs de parc répartis sur les parcours en fonction des défis physiques et de l'intérêt des percées visuelles en présence; 	<ul style="list-style-type: none"> + Mise en lumière des composantes bâties d'un environnement propice à la pratique de l'activité physique par les personnes âgées 	<p>En lien avec la présente réflexion, la limite principale de cette publication est qu'elle vise plus spécifiquement des milieux urbains ou densément occupés, lesquels supposent généralement la présence d'infrastructures publiques favorables à la pratique de l'activité physique. Cela dit, certains constats rapportés ci-contre conservent une certaine transférabilité à d'autres contextes [Bourget].</p>

Référence Niveau de preuve	Intention de la publication Clientèle cible	Faits saillants des résultats observés		Appréciation [Auteurs] ou [Courtier]
		Principaux constats	Applicabilité	
		<ul style="list-style-type: none"> ○ De toilettes publiques invitantes; ○ D'éclairage approprié; ○ De destinations d'intérêt (bibliothèque; épicerie; café; bâtiment de services; etc.) sur le parcours. 		
(Ehn et al., 2019) Étude qualitative	Documenter les perceptions des personnes âgées et des professionnels de la santé sur les attributs et les qualités désirables d'un outil numérique de motivation à l'activité physique Personnes âgées	<ul style="list-style-type: none"> + Deux <i>focus groups</i> ont été créés pour mener cette étude, un regroupant des personnes âgées et l'autre des professionnels de la santé. Les principales conclusions peuvent être résumées comme suit : <ul style="list-style-type: none"> ○ Les deux groupes sont d'avis que les technologies devraient jouer un rôle dans la motivation à faire de l'activité physique en rendant cette dernière plus agréable dans une perspective d'amélioration du contrôle des personnes âgées sur les événements et sur leur santé. Ils ont également des vues similaires sur les attributs désirables des technologies (intuitifs, fiables, personnalisables, compatible à des applications connexes et répondant aux besoins des deux groupes d'utilisateurs); ○ Le groupe des personnes âgées s'est plus particulièrement intéressé à la dimension des interactions sociales potentielles associées aux technologies, tandis que les professionnels de la santé souhaitaient que les applications puissent servir de canal de communication (suivi clinique) avec les personnes âgées, notamment pour soutenir leur appropriation des bienfaits de l'activité physique. + Outre ce qui précède : <ul style="list-style-type: none"> ○ Les personnes âgées ont exprimé des attentes d'accessibilité (caractère intuitif), de personnalisation (modulation et rétroaction), de 	<ul style="list-style-type: none"> + Ambivalence de la valeur ajoutée des technologies à la motivation et à la fidélisation à des comportements favorables à la santé 	<p>Les résultats exposés ci-contre illustrent bien l'importance de la prise en compte des besoins et désirs de TOUS les utilisateurs au cours de la période de planification et de conception d'applications technologiques. Cela dit, les souhaits exprimés par les professionnels de la santé – à tout le moins dans la façon dont ils sont rapportés dans la publication – ne semblent pas alignés (formulation à la négative; ton endoctrinant qui ignore les attentes et les besoins des personnes; etc.) avec les préceptes d'une communication efficace avec les personnes âgées¹ [Bourget].</p> <p>La publication met l'accent sur l'importance, pour les technologies, de « rendre l'activité physique attrayante » – ce qui implique que l'activité physique est, en réalité, une chose rebutante. Si, vraiment, on a cette attente envers la technologie, aussi amusante et efficace soit-elle, c'est que quelque chose mérite résolument d'être bonifié dans l'image de marque de l'activité physique auprès des personnes âgées, autrement, l'adhésion sera, au mieux, laborieuse et la fidélisation (ou la rétention), impossible à développer. La publication reconnaît d'ailleurs la chose implicitement, laissant</p>

¹ Voir à ce sujet le produit de courtage de connaissances *Communiquer de façon efficace avec les personnes âgées – Sensibiliser, soutenir, rallier et autonomiser*.

Référence Niveau de preuve	Intention de la publication Clientèle cible	Faits saillants des résultats observés		Appréciation [Auteurs] ou [Courtier]
		Principaux constats	Applicabilité	
		<p>soutien technique (bilan quotidien de pas, par exemple) envers les technologies et d'interface attrayante et intuitive soutenant la motivation. Elles ont aussi mentionné que les technologies devraient jouer un rôle éducatif auprès des personnes âgées inactives afin de faire valoir la valeur ajoutée d'un changement de comportement;</p> <ul style="list-style-type: none"> o Les professionnels de la santé souhaiteraient pour leur part que les technologies permettent aux personnes âgées de surmonter les obstacles (soutien vidéo montrant à réaliser un mouvement, par exemple) à la pratique de l'activité physique et faire valoir les risques qu'ils courent s'ils ne font pas d'activité physique. 		<p>entendre que les technologies devraient contribuer à renforcer le contrôle des personnes âgées face à leur comportement en matière d'activité physique, « la promotion de l'internalisation des valeurs de l'activité physique et des comportements favorables associés étant requis pour renforcer la motivation et l'autonomisation »². La conduite de l'étude en bilatérale – présentée comme une force – n'est sans doute pas étrangère à ce porte-à-faux, les deux groupes présentant des motivations intrinsèques distinctes (voir ci-contre) quant à la finalité de l'entreprise. En parallèle, parmi les limitations évoquées, on signale que le groupe de personnes âgées était formé de personnes actives et indépendantes [Bourget]...</p>
<p>(Lee et al., 2020) Étude qualitative</p>	<p>Comprendre comment les dimensions comportementales et perceptuelles des personnes âgées influencent leur participation à des activités physiques de loisir (<i>leisure time</i>) Personnes âgées</p>	<p>+ Deux domaines d'activité physique de loisir ont été explorés dans le cadre d'un sondage administré auprès d'adultes de plus de 65 ans :</p> <ul style="list-style-type: none"> o La marche; o Le sport/exercice (au sens d'activité programmée ou dirigée). <p>+ Les principales variables mesurées en lien avec la pratique d'activité physique de loisir touchaient :</p> <ul style="list-style-type: none"> o L'autoperception du vieillissement (satisfaction et étonnement face aux capacités); o Le sentiment de contrôle (sur la santé, la vie, la situation financière); o La motivation (ouverture aux risques associés à la pratique d'activité physique); 	<p>+ Confirmation du rôle de l'activité physique dans le maintien et les bienfaits d'une attitude positive chez les personnes âgées</p>	<p>L'inclusion d'interventions psychosociales dans la promotion de l'activité physique auprès des personnes âgées par les professionnels de la santé est susceptible de soutenir le développement d'une attitude positive et d'une force intérieure gouvernant leurs comportements en santé. De façon plus concrète, l'étude porte à conclure qu'en se concentrant davantage sur les défis et potentiels inhérents à cette force intérieure, les professionnels de la santé pourraient mieux soutenir la motivation des personnes âgées à faire de l'activité physique. Le maintien de cette motivation nourrirait</p>

² Traduction libre.

Référence Niveau de preuve	Intention de la publication Clientèle cible	Faits saillants des résultats observés		Appréciation [Auteurs] ou [Courtier]
		Principaux constats	Applicabilité	
		<ul style="list-style-type: none"> ○ Les liens sociaux perçus (des gens à qui parler, vers qui se tourner, qui comprennent, qui sont des proches, qui me font sentir comme un ami); ○ L'engagement spirituel (acceptation du <i>plan divin</i> et force puisée de la religion); ○ L'optimisme (attentes positives face à l'avenir); ○ La sécurité du voisinage (sécuritaire de marcher le soir). 		positivement les différentes variables exposées ci-contre, ces dernières étant par ailleurs de nature à consolider l'état d'esprit (voir (Archibald et al., 2020), un peu plus loin, ci-dessous) qui permet d'éviter ou à tout le moins d'éloigner dans le temps le stade de vulnérabilité chez les personnes âgées [Auteurs].
4.2. Connaissances portant sur les stratégies favorables à l'adoption d'une saine alimentation				
(Alghamdi et al., 2023) Revue de littérature	Réaliser une synthèse de la littérature portant sur l'éducation alimentaire et les programmes interactifs de cuisine en vue de mieux soutenir les initiatives favorisant un vieillissement en santé Personnes âgées	<ul style="list-style-type: none"> + Les programmes éducatifs de nutrition culinaire créent des conditions favorables à l'amélioration de la nutrition et de la littératie alimentaire chez les personnes âgées. Il est toutefois permis de constater que seul un faible nombre de ces programmes sont conçus spécifiquement pour cette clientèle. + Les programmes conçus dans une visée de modification de comportement ont montré des effets positifs. Plus la conception est faite avec l'appui des utilisateurs, meilleurs sont les résultats dans la pérennisation des nouveaux comportements. On a, par exemple, conçu le programme <i>Men can cook</i> en ajustant les contenus et les approches pour cette clientèle spécifique. + On constate peu de différences dans les résultats entre les programmes déployés en personne et les programmes déployés en ligne. Cela dit, il est plus facile de soutenir adéquatement la dimension sociale de l'activité culinaire dans des formations en présence. + La disponibilité de données probantes est également soulignée dans la publication comme facteur de pérennité des nouveaux comportements. On est moins dans la dimension scientifique de la chose que dans le besoin des personnes âgées de pouvoir repérer facilement les références les plus fiables pour bâtir sur 	<ul style="list-style-type: none"> + À moins d'une mutualisation territoriale élargie des ressources nécessaires, applicabilité limitée dans les petits milieux pour les initiatives en présence (qui paraissent plus porteuses dans une perspective de participation sociale) 	<p>Les effets des programmes éducatifs peuvent être [Auteurs] :</p> <ul style="list-style-type: none"> + Directement liés aux comportements alimentaires (apport calorique; apport en fruits et légumes; apport en grains entiers; etc.); + Indirectement liés aux comportements alimentaires (mesures anthropométriques; connaissances sur les nutriments; etc.). <p>Les impacts de tels programmes sont généralement supérieurs et davantage pérennes lorsque le public cible a préalablement été mis à contribution (consultation ou, préférablement, coconstruction) [Auteurs].</p>

Référence Niveau de preuve	Intention de la publication Clientèle cible	Faits saillants des résultats observés		Appréciation [Auteurs] ou [Courtier]
		Principaux constats	Applicabilité	
		les acquis dans un monde où l'information foisonne et, parfois, se contredit.		
(Roberts et al., 2019) Gris	Mettre en lumière des approches envisageables de lutte à la malnutrition chez les personnes âgées vulnérables hospitalisées ou vivant dans la communauté Personnes âgées vulnérables	<ul style="list-style-type: none"> + La malnutrition figure parmi les facteurs menant à la vulnérabilité, tant sur les plans physique, mental que cognitif. + Ses causes sont multifactorielles, allant de la perte de goût et d'odorat aux difficultés d'accès physique et financier à la nourriture, en passant par une mauvaise dentition, de faibles habiletés culinaires et bien d'autres. + La publication s'intéresse autant aux clientèles hospitalisées qu'à celles vivant dans la communauté. + L'amélioration de l'environnement (voir aussi à ce sujet (Jensen, Grønnow et al. 2019), un peu plus loin ci-dessous) de la prise des repas serait le facteur le plus influent pour cultiver l'intérêt des personnes vulnérables à se nourrir et, dans la mesure du possible, <i>bien</i> se nourrir. Les stratégies concrètes envisageables incluent : <ul style="list-style-type: none"> o La prise de repas de groupe, surtout si des proches de la personne sont inclus dans le groupe; o La lumière (brillante dans une cuisine, tamisée dans une salle à manger) et la température ambiante (une pièce plus fraîche porterait à manger un peu plus); o Des odeurs agréables de nourriture avant le repas; o Une musique de circonstance. + Pour les petits appétits, il vaut mieux planifier de petites portions, plus fréquentes, à des moments bien choisis (heure de la journée ou co-occurrence avec une activité propice) de la routine de la personne. + Enfin, la présentation de nourriture sous un mode grignotine (<i>finger food</i>) serait de nature à augmenter la consommation, en raison du plaisir <i>reptilien</i> associé à ce mode et à l'indépendance qu'il procure aux plus 	<ul style="list-style-type: none"> + Mise en lumière de la valeur de l'expérience de l'alimentation dans la lutte à la malnutrition 	Une standardisation des méthodes de repérage de la malnutrition est le nécessaire préalable à l'efficacité et la pérennité des interventions nutritionnelles auprès des personnes vulnérables. En effet, dans la communauté, le repérage des personnes à risque est complexe, de telle sorte que les effets de la malnutrition sont souvent bien installés lorsque la personne visite son médecin de famille ou l'hôpital. À ce chapitre, les équipes de première ligne ont un rôle essentiel à jouer en matière de détection précoce, dans le cadre d'une approche multimodale et multidisciplinaire [Auteurs].

Référence Niveau de preuve	Intention de la publication Clientèle cible	Faits saillants des résultats observés		Appréciation [Auteurs] ou [Courtier]
		Principaux constats	Applicabilité	
		vulnérables (personnes atteintes de démence, par exemple).		
(Turner et al., 2023) Revue systématique	Proposer un survol des interventions visant l'adoption d'un régime méditerranéen par les personnes de plus de 55 ans et décrire les techniques de gestion du changement associées Personnes de plus de 55 ans	<ul style="list-style-type: none"> + Bien que le recours à des techniques de gestion du changement ait été rapporté dans la plupart des pratiques considérées par la publication, il est permis de constater que c'est principalement la dimension éducative qui domine dans les stratégies d'adhésion au changement. De fait, près de 80 % des techniques de gestion du changement n'ont pas du tout été utilisées dans les pratiques considérées. + La plupart des études considérées s'appuyaient sur une implantation personnalisée du régime. L'étude a toutefois mis en lumière une certaine supériorité des applications mobiles à soutenir l'adhésion et une forme de persévérance dans l'adoption du changement. 	<ul style="list-style-type: none"> + Opportunité de considérer le recours à des applications mobiles pour soutenir l'adoption et la pérennisation de changements de comportements 	La publication n'aborde pas la question de la fidélisation au régime méditerranéen. Il aurait en effet été intéressant d'obtenir un aperçu du taux de succès de telles <i>demi-stratégies</i> à court, moyen et long terme. Tout au plus, on émet l'hypothèse qu'un recours plus systématique aux techniques de gestion du changement aurait permis d'accélérer le changement désiré [Bourget].
(Vietzke et al., 2023) Étude qualitative	Explorer le niveau d'acceptation des applications mobiles en alimentation et en activité physique et identifier les facilitateurs et obstacles à leur adoption Adultes de plus de 40 ans	<ul style="list-style-type: none"> + La publication arrive à des conclusions similaires à celles évoquées ci-dessus quant à l'acceptation des applications mobiles par les adultes et les personnes âgées : pour peu qu'elles soient intuitives et qu'elles répondent à un véritable besoin et à certains désirs, les applications mobiles seront généralement adoptées avec succès par les personnes âgées. + Les principaux facilitateurs à l'adhésion sont : <ul style="list-style-type: none"> o Les aspects interactifs (utilisation intuitive; caractère ludique; etc.); o La fiabilité des sources de recommandations; o L'automatisation des fonctions (décompte des pas, par exemple); o La compatibilité avec les routines existantes. + Les principaux obstacles relevés sont : <ul style="list-style-type: none"> o Une faible littéracie numérique; o Un désir d'autonomie et d'autodétermination jugé incompatible avec la finalité de l'application; o Le temps exigé pour s'en servir au quotidien; 	<ul style="list-style-type: none"> + Confirmation de conclusions d'autres publications 	<p>Dans ses conclusions, la publication signale l'intérêt d'une conception en coconstruction pour mieux cibler les attributs désirables d'applications mobiles [Auteurs].</p> <p>Il se dégage de cette publication l'impression que, pour favoriser son adoption, une application mobile doit générer des résultats tangibles immédiats (la planification d'un trajet de transport public; le nombre de pas par jour; l'évolution de sa glycémie; etc.) stimulant la motivation (résultats encourageants) ou une réaction (résultats décevants). Les applications visant l'alimentation, par la nature même du sujet, ne peuvent générer des résultats que sur le long terme, ce qui pourrait expliquer leur faible succès [Bourget].</p>

Référence Niveau de preuve	Intention de la publication Clientèle cible	Faits saillants des résultats observés		Appréciation [Auteurs] ou [Courtier]
		Principaux constats	Applicabilité	
		<ul style="list-style-type: none"> o Les enjeux de protection des données. + Les applications mobiles concernant l'alimentation font généralement l'objet d'une plus faible adoption que celles visant l'activité physique.		
(Biber & Ellis, 2019) Revue systématique	Apprécier les effets de l'autocompassion sur les comportements de santé Population en général	+ Parmi les assises théoriques expliquant l'adoption de comportements favorables à la santé figure l'autorégulation, laquelle inclut généralement un processus itératif : <ul style="list-style-type: none"> o De détermination d'une cible; o D'adoption de comportements favorisant l'atteinte de cette cible; o De monitoring des effets des comportements; o D'ajustement des comportements. + C'est dans cette perspective que la publication avance que l'autorégulation de ces comportements peut avantageusement prendre appui dans l'autocompassion : <ul style="list-style-type: none"> o Auto-bienveillance plutôt qu'autoréprimande; o Humanité plutôt qu'isolement; o Pleine conscience plutôt que la surattention (<i>over identification</i>). 	+ Ancrage de l'approche décrite en psychologie comportementale (désordres alimentaires; tabagisme; hygiène de sommeil déficiente; activité physique insuffisante) + Applicabilité limitée en raison de l'absence d'une lecture spécifique et adaptée à la réalité biopsychosociale des personnes âgées	Combinées aux conclusions de la publication précédente, les conclusions de la présente publication apparaissent susceptibles de produire les résultats recherchés auprès de certaines clientèles ciblées [Bourget]. À ce propos, il convient de signaler que les femmes comptent pour près de 83 % des participants des études considérées par la publication [Auteurs].
4.3. Connaissances portant sur les conditions favorables à une diminution des vulnérabilités				
(Archibald et al., 2020) Étude descriptive et qualitative ³	Comprendre comment des personnes âgées non vulnérables, prévulnérables, vulnérables et très vulnérables	+ Trois grandes catégories de vulnérabilités ont émergé dans le cadre de l'exercice qui visait à cerner les différentes dimensions de la vulnérabilité chez les personnes âgées : <ul style="list-style-type: none"> o La vulnérabilité du grand âge (85 +), caractérisée par un état statique et fragile (<i>broken</i>) s'approchant de la fin de vie et, donc, irréversible; o La vulnérabilité sans âge, généralement caractérisée par un handicap physique ou mental 	+ Mise au jour de perspectives inusitées d'évaluation et de détection des différentes déclinaisons de l'état de vulnérabilité chez les personnes âgées	L'intérêt de cette publication, c'est qu'elle procède d'une mesure objectivée de l'auto-évaluation du statut de vulnérabilité chez les personnes âgées [Auteurs]. La mobilité constituerait le déterminant le plus significatif de la vulnérabilité. Cela dit, la perte d'indépendance ou du libre arbitre (les participants citent le fait de se faire dire

³ Cette publication a également été retenue dans le cadre du mandat de courtage de connaissances *Communiquer de façon efficace avec les personnes âgées – Sensibiliser, soutenir, rallier et autonomiser*.

Référence Niveau de preuve	Intention de la publication Clientèle cible	Faits saillants des résultats observés		Appréciation [Auteurs] ou [Courtier]
		Principaux constats	Applicabilité	
	conçoivent et vivent la vulnérabilité Personnes âgées	<p>et, donc, généralement irréversible (sauf, par exemple, dans le cas d'un grave accident qui rend une personne vulnérable pendant quelque temps), quoique atténuable par les autres dimensions de santé de la personne;</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ La vulnérabilité en perte d'indépendance, caractérisée par le déclin du contrôle, de l'action et de l'identité et, donc, irréversible. <p>+ En marge de ces catégories, les participants ont évoqué un lien causal entre l'état d'esprit (<i>mindset</i>), l'état cognitif, l'état émotionnel et la vulnérabilité chez les personnes âgées.</p> <p>+ Enfin, le terme <i>vulnérabilité</i> est généralement vu par les participants comme chargé de négativité et relevant, pour l'essentiel, d'un choix personnel alimenté par la perte de motivation de la personne touchée. De fait, nombre de participants étiquetés comme vulnérables ne se considèrent pas comme tels, notamment parce qu'ils estiment toujours – et pour <i>l'avenir prévisible</i> – avoir la capacité de faire certaines AVQ et AVD et d'opérer un <i>contrôle satisfaisant</i> sur leur environnement.</p>	<p>+ Impacts potentiels non négligeables sur les stratégies de communication étant destinées aux personnes âgées</p>	<p>quand se laver, se coucher et prendre leurs médicaments) serait le déterminant le plus dommageable sur l'état d'esprit susceptible de construire progressivement la vulnérabilité [Auteurs].</p> <p>Parmi les facteurs permettant de ralentir le développement des vulnérabilités, les participants ont surtout cité l'activité physique, l'activité mentale (<i>exercise the mind</i>) et l'alimentation [Auteurs].</p> <p>Réalisée dans un centre métropolitain de l'Australie, cette étude soulève comme faiblesse l'absence des vues de personnes âgées aborigènes ou vivant dans les milieux ruraux. Il est donc permis de se demander si le contexte sociogéographique aurait une influence sur cette lecture de la vulnérabilité chez les personnes âgées des territoires ruraux [Auteurs].</p>
(Gwyther et al., 2018) Revue de littérature	Déterminer quelles stratégies de réduction, d'inversion et de prévention des vulnérabilités en santé (<i>frailty</i>) fonctionnent le mieux, pour quels profils de personnes âgées et dans quelles circonstances	<p>+ Les principales conclusions de la publication peuvent être résumées comme suit :</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ La prise en charge d'une vulnérabilité reposant sur une déficience n'est efficace que s'il y a une <i>véritable</i> déficience en jeu; ○ Les interventions centrées sur la personne fonctionnent bien lorsqu'elles s'appuient sur de solides bases théoriques en psychologie de la santé et lorsqu'elles offrent des options structurées en matière de prise en charge; ○ Les interventions ciblées du réseau de la santé peuvent influencer le succès de la prise en charge de la vulnérabilité lorsqu'elles sont suffisamment 	<p>+ Convergence des résultats avec les préceptes reconnus (activité physique; alimentation; stimulation cognitive) en matière de prévention des vulnérabilités chez les personnes âgées</p>	<p>La publication insiste sur l'importance de développer des indicateurs et des méthodes fiables d'évaluation de la vulnérabilité pré et postintervention prenant appui sur l'état initial de vulnérabilité, la présence ou non d'une déficience et le contexte global (culturel, social et économique) de la personne [Auteurs].</p>

Référence Niveau de preuve	Intention de la publication Clientèle cible	Faits saillants des résultats observés		Appréciation [Auteurs] ou [Courtier]
		Principaux constats	Applicabilité	
	Personnes âgées vulnérables	différentes de celles de l'offre de services régulière; <ul style="list-style-type: none"> ○ Un recul significatif de la vulnérabilité est observé lorsque des interventions visant l'activité physique ou des interventions multifactorielles (activité physique; stimulation cognitive; alimentation; participation sociale) sont déployées dans un contexte de groupe, lequel stimulerait l'adhésion et la fidélisation (effet de meute; plaisir; interaction sociale) des personnes âgées. Des effets positifs ont été constatés sur l'indépendance, la fonctionnalité, le bien-être psychologique, la perception de santé et l'isolement social, et ce, même chez les cohortes plus âgées. 		
(Jensen et al., 2019) Étude qualitative ⁴	Analyser les stratégies développées et utilisées par les personnes âgées demeurant à la maison recevant une aide alimentaire de type popote roulante pour véritablement profiter des bienfaits de ce service	<ul style="list-style-type: none"> + Programmés dans leur forme (présentation et emballage) et dans le temps (moment de livraison), les repas de popote roulante peuvent être assimilables à un soin (comme la prise de médicaments) pour les clientèles vulnérables qui les reçoivent. Dans ce contexte, la création de conditions propices et d'un environnement signifiant et stimulant à la prise de repas comporte des effets aussi importants et parfois plus structurants que la valeur nutritive de ces derniers. + Les trois principales clés de définition de ces conditions et environnement sont : <ul style="list-style-type: none"> ○ Le contrôle que peut exercer la personne sur l'aménagement (emplacement; activité connexe; etc.) de la prise des repas; 	<ul style="list-style-type: none"> + Éclairage inusité sur l'apport fondamental de l'autodétermination dans le succès des stratégies de soutien alimentaire chez les personnes âgées 	<p>De façon contre-intuitive, l'étude révèle que les interactions sociales lors de la prise de repas ne sont pas prioritaires pour les personnes les plus vulnérables physiquement. De même, la dimension gastronomique ou chaleureuse du repas ne revêt pas l'importance qu'on pourrait penser, même lorsque la personne manifeste clairement une insatisfaction face à la nourriture proposée [Auteurs].</p> <p>L'intérêt de cette publication réside dans l'identification des besoins et désirs prioritaires des personnes âgées parmi les plus démunies [Auteurs]. Ainsi, bien que manger soit nécessaire à la vie et qu'il soit scientifiquement démontré – et</p>

⁴ Cette publication a également été retenue dans le cadre du mandat de courtage de connaissances *Communiquer de façon efficace avec les personnes âgées – Sensibiliser, soutenir, rallier et autonomiser.*

Référence Niveau de preuve	Intention de la publication Clientèle cible	Faits saillants des résultats observés		Appréciation [Auteurs] ou [Courtier]
		Principaux constats	Applicabilité	
	Personnes âgées vulnérables	<ul style="list-style-type: none"> ○ Le rappel (positif ou négatif) que provoque le repas livré sur ses habiletés et connaissances antérieures en matière de préparation de repas; ○ Les schèmes corporels, surtout chez les femmes, qui demeurent très présents et invitent aux restrictions alimentaires, même à un âge avancé. 		généralement accepté par les personnes âgées – que manger des repas nutritifs contribue à une santé améliorée, ce serait le sentiment de contrôle, même modeste, sur l’environnement (jouer une partie de patience sur son ordinateur ou apprécier le paysage et l’activité extérieure depuis une fenêtre lors de la prise du repas) ou sur les événements qui, même chez les plus vulnérables, serait davantage garant de la réussite d’une stratégie de persuasion visant l’adoption d’un comportement favorable à la santé [Bourget].
(Osman Ali et al., 2022) Étude qualitative	Évaluer l’impact de la technique de relaxation Benson sur la détresse psychologique et la qualité du sommeil chez les personnes âgées durant la pandémie de COVID-19 Personnes âgées	<ul style="list-style-type: none"> + La technique de relaxation Benson est une méthode d’intervention nursing simple et efficace connue pour produire des changements significatifs dans les réponses physique et psychologique au stress. Elle inclut la respiration dirigée, des séances de relaxation, le recours au relâchement musculaire progressif et à des visuels apaisants pour créer une atmosphère propice à la détente. + Plus de 75 % des participants à l’étude avaient au moins une maladie chronique. + La majorité avait une <i>connaissance insatisfaisante</i> (expression utilisée par les auteurs) de la technique durant la phase de préintervention. + Les 2/3 des participants avaient des niveaux sévères de dépression et un niveau sévère d’anxiété. + Plus de 75 % des participants présentaient un stress sévère dans la phase préintervention avec une réduction significative dans la phase post-intervention. + Près de 98 % avaient une pauvre qualité de sommeil avant l’intervention contre un peu plus de 50 % après. 	+ Pertinence des techniques de relaxation pour améliorer la santé mentale chez les personnes âgées	<p>La technique de relaxation Benson a des effets concluants sur la détresse psychologique et sur la qualité du sommeil chez les personnes âgées [Auteurs].</p> <p>La publication demeure cependant muette sur les autres techniques de relaxation sans expliquer pourquoi. Il est toutefois permis de conclure que c’est en raison de la <i>nécessité</i> d’une présence infirmière lors de l’intervention. La méditation et le yoga sont connus (lire par exemple à ce sujet Lee, Tang et al., (2019)) pour leurs effets similaires sur la relaxation, pour peu que la personne y consacre l’attention nécessaire [Bourget].</p>
(Green et al., 2022)	Coconstruire un programme de retour à la maison	+ La publication part des constats de la littérature selon lesquels la vulnérabilité et la prévulnérabilité peuvent être mitigées à l’aide d’interventions visant la pratique	+ Mise en lumière des bénéfices de l’approche centrée sur la personne	Conçue pour optimiser les résultats d’un accompagnement holistique de réadaptation à la suite d’une hospitalisation, l’initiative de

Référence Niveau de preuve	Intention de la publication Clientèle cible	Faits saillants des résultats observés		Appréciation [Auteurs] ou [Courtier]
		Principaux constats	Applicabilité	
Étude qualitative	suivant une hospitalisation, dans le but d'aider les personnes âgées prévulnérables et vulnérables à accroître leur résilience et à promouvoir leur indépendance Personnes âgées vulnérables	<p>d'activité physique, l'entraînement cognitif, les interactions sociales et une alimentation améliorée, surtout lorsque ces interventions sont développées dans un contexte de groupe.</p> <p>+ Le processus de coconstruction privilégié pour cette initiative déployée en Australie urbaine regroupait à la fois des usagers et des cliniciens. Le processus de coconstruction retenu était fondé sur six grandes étapes : l'engagement; la planification; l'exploration; le développement; le processus décisionnel; l'implantation du changement.</p> <p>+ Une première phase du processus de coconstruction consistait à définir les contours de la vulnérabilité :</p> <ul style="list-style-type: none"> o Les personnes âgées ont soulevé l'aura de négativité, de fatalité et d'âgisme qui entoure le concept de vulnérabilité. Cette perception crée suffisamment de stigmatisation pour anéantir tout élan vers le mieux-être (si je fais de l'activité physique, je pourrais me blesser et devenir vulnérable). o Du côté des cliniciens, on a défini la vulnérabilité comme étant une détérioration de la santé qui survient avec l'âge, avec des impacts défavorables sur la DMS, l'accroissement des comorbidités, ainsi que les visites et réadmissions plus nombreuses à l'hôpital. <p>+ La seconde phase s'est attardée à la coconstruction comme telle, à partir des piliers de mitigation cités précédemment.</p>	comme voie de mitigation de la vulnérabilité et de la prévulnérabilité	<p>coconstruction a mis en relief les quelques conclusions suivantes [Auteurs] :</p> <p>+ L'approche centrée sur la personne (multidisciplinaire, prenant acte des attentes, besoins et préférences de la personne, autonomisation, etc.) permet de pallier le caractère éphémère des programmes de soutien au retour à la maison à la suite d'une hospitalisation;</p> <p>+ Toutefois, en l'absence de mécanismes de rappel (encouragement à la persévérance par le médecin de famille, effet de meute chez les pairs, etc.), la fidélisation aux bonnes pratiques acquises durant cette courte période s'étirole avec le temps.</p> <p>Ainsi, il semble que ce soit moins le processus de coconstruction que le recours à l'approche centrée sur la personne qui ait permis d'arriver aux résultats encourageants de l'initiative. De fait, les deux groupes ne se sont jamais rencontrés et on a simplement juxtaposé leurs vues respectives pour donner corps à cette <i>coconstruction</i>, une façon de faire en rupture conceptuelle avec l'intention formulée [Bourget].</p>
4.4. Connaissances portant sur les motivations des personnes âgées à agir en faveur de leur bien-être				
(Annele et al., 2019) Revue de littérature	Proposer une définition opérationnelle d'un vieillissement réussi	+ Au niveau populationnel, un vieillissement réussi s'attarde aux déterminants de santé et de participation sociale dans une perspective de politiques publiques. Au niveau individuel, on s'intéresse plus particulièrement aux résultats		Le vieillissement réussi est un concept multidimensionnel visant l'expansion des années fonctionnelles de la vie. Ayant d'abord émergé sous un angle biomédical, le concept s'est élargi aux notions d'adaptation

Référence Niveau de preuve	Intention de la publication Clientèle cible	Faits saillants des résultats observés		Appréciation [Auteurs] ou [Courtier]
		Principaux constats	Applicabilité	
	Personnes âgées	<p>combinés de la santé, des fonctions physiques et cognitives et de la participation sociale.</p> <ul style="list-style-type: none"> + Sur la question de la santé, la publication signale que l'absence de maladie n'est pas forcément un indicateur de santé, citant le cas de personnes atteintes de maladies chroniques qui, parce qu'elles sont en mesure de déployer des mécanismes d'adaptation psychologique et sociale qui compensent les limitations de la santé physique, bénéficient d'un vieillissement réussi. + On signale cependant que la santé cognitive constituerait la composante essentielle d'un vieillissement réussi, alors que la mobilité (vitesse de marche) constitue un prédicteur de vulnérabilité. + Enfin, la socialisation, la capacité d'adaptation psychologique – y compris dans le grand âge – et la participation sociale, lorsque bien développées, peuvent pallier les effets des déclin cognitif et physique et tout de même favoriser un vieillissement réussi. 		<p>sociale et psychologique à la faveur d'une vision holistique de l'avancement en âge [Auteurs].</p>
<p>(Heckhausen et al., 2019) Revue descriptive</p>	<p>Explorer les travaux de recherche conceptuelle et empirique portant sur l'influence de l'autonomie et de la motivation sur le développement dans la vie adulte et la vie âgée</p> <p>Personnes âgées</p>	<ul style="list-style-type: none"> + L'autonomie développementale se déploie tout au long de la vie adulte et âgée à travers des cycles d'actions et d'ajustements orientés vers l'atteinte d'objectifs d'accomplissement. Ces objectifs peuvent toucher la carrière, la famille, la santé, etc. + Trois grands principes sont sollicités dans l'autonomie développementale : <ul style="list-style-type: none"> o L'<i>opportuniste temporel et logistique</i>, qui fait appel à la capacité de l'individu de passer à l'action lorsque les conditions propices sont les plus nombreuses pour favoriser l'atteinte d'un objectif précis; o La <i>gestion interdomaine des carrefours décisionnels</i>, qui oblige la prise en compte de conditions objectivement indépendantes pour faire un choix synergique aux ramifications aussi 	<ul style="list-style-type: none"> + Éclairage pertinent sur les phénomènes conditionnant l'adhésion et la fidélisation à des comportements favorables à la santé 	<p>La phase de désengagement (voir figure ci-contre) est assurément la plus déterminante dans la direction que prend le parcours de vie, les stratégies d'adaptation privilégiées par l'individu conditionnant [Auteurs] :</p> <ul style="list-style-type: none"> + Sa capacité de mobilisation (ouverture, flexibilité, etc.) face à l'introduction de changements tels l'adoption de saines habitudes de vie; + Sa capacité de rebond (détermination, autocritique, etc.) face à une succession d'échecs, petits ou grands; + Les impacts biologiques de ces capacités sur sa santé physique et mentale (de la sécrétion exagérée d'hormones de stress

Référence Niveau de preuve	Intention de la publication Clientèle cible	Faits saillants des résultats observés		Appréciation [Auteurs] ou [Courtier]
		Principaux constats	Applicabilité	
		<p>durables que diversifiées (accepter un emploi dans une autre ville et y rencontrer son partenaire de vie, par exemple);</p> <ul style="list-style-type: none"> o La <i>gestion multi-objectif du parcours de vie</i>, qui permet de substituer un objectif inatteignable par un autre qui est davantage à portée de main en vue de favoriser la fluidité de la poursuite du cheminement global de la personne. <p>+ La mécanique générale à l'œuvre dans le processus d'autonomie développementale est résumée dans la figure qui suit.</p>		<p>au développement de maladies inflammatoires).</p> <p>Lorsque l'individu devient une personne âgée, le désengagement devient un processus chaque année plus éprouvant, les options de remplacement des objectifs déçus s'amenuisant avec le temps. À l'extrême, ce phénomène peut créer le désœuvrement et mener au désespoir. C'est dans ce contexte qu'avec l'âge, on passe d'objectifs orientés sur les gains à des objectifs qui évitent les pertes, surtout lorsque la contrôlabilité des circonstances (la maladie, par exemple) échappe à l'individu [Auteurs].</p> <p>Les problèmes de santé physique et le vieillissement biologique sont directement liés à l'autonomie développementale. L'autorégulation motivationnelle devient en effet un enjeu en raison de la perte de contrôle réelle ou perçue de l'individu sur son cheminement. Les stratégies de celui-ci miseront alors davantage sur la préservation des quelques acquis qui restent et sur l'évitement de tout risque susceptible de mener à l'échec [Auteurs]. Pour cette raison, il apparaît plus rentable d'intéresser la personne âgée à des gains modestes atteignables (consommation d'un fruit par jour, par exemple) à court terme qu'à de profonds changements de comportements (adoption du régime méditerranéen, par exemple) porteurs de bénéfices à long terme [Bourget].</p>
		<p style="text-align: center;">Rubicon: goal decision Deadline: loss of opportunities</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 25%; background-color: #e6f2ff;"> <p style="text-align: center; color: #0056b3;">Goal choice</p> <p style="font-size: small;">Optimization: opportunity match, consequences, and goal diversity</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 40%; background-color: #ffe6e6;"> <p style="text-align: center; color: #c00000;">Goal engagement</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p style="text-align: center; color: #c00000;">Not urgent</p> <p style="font-size: x-small;">Selective primary control, selective secondary control</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p style="text-align: center; color: #c00000;">Urgent</p> <p style="font-size: x-small;">Increased selective primary and secondary control, compensatory primary control</p> </div> </div> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 25%; background-color: #e6f2ff;"> <p style="text-align: center; color: #0056b3;">Goal disengagement</p> <p style="font-size: x-small;">Compensatory secondary control: behavioral and motivational disengagement, self-protection</p> </div> </div>		

Référence Niveau de preuve	Intention de la publication Clientèle cible	Faits saillants des résultats observés		Appréciation [Auteurs] ou [Courtier]
		Principaux constats	Applicabilité	
(Wanchai & Phrompayak, 2019) Revue systématique	Examiner les patterns de participation sociale et leurs bénéfices chez les personnes aînées Personnes âgées	+ Deux familles de patterns de participation sociale émergent de l'étude : <ul style="list-style-type: none"> o La <i>participation collective</i> (jouer de la musique, jouer à des jeux de société, faire de l'activité physique, naviguer sur le Web). La participation sociale liée à l'activité physique est plus largement documentée, explorant notamment l'apport d'un entraîneur pour motiver et encourager la personne dans ses progrès et dans la résolution de problèmes. Les effets constatés vont de la diminution de l'apathie à l'amélioration du bien-être, en passant par l'amélioration des fonctions cognitives et de la mémoire. Toutefois, aucun effet documenté ne touche la forme physique comme telle; o La <i>participation productive</i> (faire la lecture à des enfants, de la photo, des courtepintes, etc.). Souvent, la participation productive implique l'apport d'un instructeur qui explique comment faire, sollicitant l'engagement cognitif à différents niveaux. Moins documentée, la participation productive donnerait des effets similaires à ceux de la participation collective et améliorerait les enjeux physiques. 	+ Éclairage pertinent sur l'apport de la participation sociale à la santé globale des personnes âgées	La publication conclut sur l'idée que la participation sociale améliore les enjeux psychosociaux chez les personnes âgées. L'encouragement des professionnels de la santé à une participation sociale améliorée apparaît donc approprié, lorsque bien arrimé aux goûts et préférences des personnes âgées [Auteurs]. Lorsque pratiquée avec des proches, l'activité physique favoriserait un sentiment de connexion sociale et de sécurité dans la communauté, tout en créant les conditions propices pour leur permettre de mieux profiter de la vie [Auteurs]. Les principales limites de l'étude résident dans le fait qu'aucun suivi n'a été réalisé dans le temps pour valider [Auteurs] : + La pérennisation de la pratique; + Les effets à long terme d'une pratique pérennisée.
(Neville et al., 2021) Étude qualitative	Explorer le point de vue des personnes aînées sur la préparation nécessaire à un bien-vieillir en milieu rural Personnes âgées des milieux ruraux	+ Des entrevues menées auprès d'une cinquantaine de personnes âgées menant une vie indépendante révèlent trois principales familles de stratégies de préparation à un bien vieillir en milieu rural : <ul style="list-style-type: none"> o Un aménagement du territoire intelligent (esthétique et social) offrant le bon endroit (environnement propice à la pratique de loisirs dans la nature) pour les bonnes personnes; o Le maintien de l'indépendance et du libre arbitre : la nécessité d'un choix individuel (engagement social et activité physique, principalement) et conscient; 	+ Confirmation de conclusions d'autres publications sur l'impact du maintien de l'indépendance et du libre arbitre sur la santé des personnes âgées	Réalisée auprès d'une population rurale aux racines fortement européennes de la Nouvelle-Zélande, l'étude conclut que le bien vieillir survient tant et aussi longtemps que la personne âgée est en mesure d'exercer une certaine autonomie et une certaine prise sur son quotidien et sur le choix de son lieu de résidence [Auteurs]. La volonté de vieillir (et de mourir) dans la communauté rurale choisie et investie de longue date est une constante chez les

Référence Niveau de preuve	Intention de la publication Clientèle cible	Faits saillants des résultats observés		Appréciation [Auteurs] ou [Courtier]
		Principaux constats	Applicabilité	
		<ul style="list-style-type: none"> o La capacité à relever des défis (perte progressive des capacités physiques, notamment) : la sérénité permettant d'accepter son lot (ne plus conduire la nuit; demander l'aide des proches pour les courses ou des travaux mineurs; etc.). 		<p>participants. Le sentiment d'identité et de sécurité qu'offre le milieu de vie est fondamental à la réussite des stratégies de maintien d'autonomie et d'indépendance [Auteurs].</p> <p>Au-delà des généralités habituellement mises en relief dans ce genre d'étude, la particularité de cette publication, c'est qu'elle relate très majoritairement la réalité du vieillissement chez les néoruraux qui ont choisi d'échapper à l'effervescence et aux coûts (environnementaux, financiers et sociaux) de l'urbanité. Cette cohorte particulière est connue pour être significativement plus exigeante que les cohortes locales en matière d'investissements dans un vieillissement réussi et elle est généralement plus investie dans la mise en œuvre et le maintien de réseaux de partage et d'entraide de toutes sortes [Bourget].</p>
(OMS, 2002) Gris	Proposer un cadre d'orientation sur le vieillissement actif Personnes âgées	<ul style="list-style-type: none"> + Publié au tournant du XXI^e siècle, ce rapport de l'OMS formule observations et recommandations sur différentes dimensions du vieillissement. + On y aborde notamment le concept du <i>vieillessement actif</i>, caractérisé par l'autonomie, l'indépendance, la qualité de la vie et l'espérance de vie en bonne santé, favorisant la constance d'une implication de la personne dans « les activités économiques, sociales, spirituelles, culturelles et citoyennes et non pas uniquement l'aptitude à la seule activité physique ou à l'emploi ». + On y rappelle ensuite les <i>déterminants</i> d'un vieillissement actif, leur importance relative et leurs 	<ul style="list-style-type: none"> + Intérêt de l'aspect rétroviseur des différentes réflexions proposées + Transférabilité limitée en lien avec la thématique du présent ensemble d'écrits 	Malgré son âge (les défis annoncés, que d'aucuns ont sans doute jugées alarmistes à l'époque, proposaient une vision 2025 désormais matérialisée à divers égards), cette publication demeure brûlante d'actualité tant pour ses observations que pour ses recommandations. Toutefois, ces dernières ressortissent davantage à la responsabilité des décideurs qu'à celle des proches ou des intervenants qui soutiennent au quotidien les personnes âgées dans des actions favorisant leur bien-être [Bourget].

Référence Niveau de preuve	Intention de la publication Clientèle cible	Faits saillants des résultats observés		Appréciation [Auteurs] ou [Courtier]
		Principaux constats	Applicabilité	
		<p>interactions (voir figure ci-dessous).</p>  <p>+ La publication se conclut sur une proposition de cadre d'orientation pour vieillir en restant actif (voir figure ci-dessous) dans lequel [Auteurs] :</p> 		
<p>(Centre de recherche et d'expertise en gérontologie sociale, 2016) Gris</p>	<p>Outiller les responsables d'organismes communautaires et les municipalités (ou tout autre intervenant œuvrant auprès des personnes âgées) qui souhaitent</p>	<p>+ La publication se veut une trousse pour soutenir l'élaboration et la mise en œuvre de programmes favorisant la promotion de l'activité physique chez les personnes âgées. On dit cette trousse prioritairement destinée aux organismes communautaires et aux intervenants ainsi qu'aux personnes âgées elles-mêmes.</p> <p>+ Elle inclut :</p> <ul style="list-style-type: none"> o Un <i>Guide de réflexion</i>, qui rappelle les principales composantes de toute démarche de gestion de 	<p>+ Éclairage pertinent sur une multitude de dimensions de la promotion de l'activité physique chez les personnes âgées</p> <p>+ Applicabilité plus limitée de certaines stratégies dans des milieux régionaux ou ruraux</p>	<p>Le contenu des outils est digne d'intérêt, favorisant un tour d'horizon exhaustif (le document compte 533 pages) de chacun des sujets soulevés dans les trois guides, avec des définitions et des références, une méthode, des conseils, des gabarits, des pièges à éviter, etc.</p> <p>Cela dit, l'accessibilité de la publication aux personnes âgées (un des publics cibles cités dans l'introduction) ne semble pas intuitive,</p>

Référence Niveau de preuve	Intention de la publication Clientèle cible	Faits saillants des résultats observés		Appréciation [Auteurs] ou [Courtier]
		Principaux constats	Applicabilité	
	inciter leur clientèle à bouger davantage Personnes âgées	<p>projet et, à certains égards, de démarrage d'entreprise;</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Un <i>Guide de promotion d'un mode de vie actif et sécuritaire</i>, sans doute le plus directement lié aux préoccupations du présent mandat de courtage de connaissances; ○ Un <i>Guide de mise en place de programmes d'activité physique</i> qui s'attarde autant au recrutement des animateurs qu'à la prise en compte des contraintes à l'activité physique selon différentes conditions chroniques (ostéoporose; diabète; cancer; etc.). <p>+ Chacun des guides propose des objectifs, une description de son utilité et des outils nombreux, détaillés et référencés.</p>		<p>malgré les efforts visuels (icônes et symboles) déployés. Un site Web aurait sans doute rendu davantage justice au travail réflexif colossal de cette publication, les très nombreux renvois par hyperliens de texte rendant la lecture laborieuse [Bourget].</p> <p>Un regard porté sur le <i>Guide de promotion d'un mode de vie actif et sécuritaire</i> permet les quelques constats suivants [Bourget] :</p> <ul style="list-style-type: none"> + Ce guide a été réfléchi par et pour des urbains. Le <i>quartier</i> est le référent spatial privilégié et on laisse croire à la personne âgée que toute activité qui l'intéresse est nécessairement offerte dans sa municipalité; + On soulève avec pertinence toute l'importance de faire valoir le versant hédonique de l'activité physique comme moteur des stratégies d'adhésion et de maintien de la pratique par les personnes âgées; + Mais, en même temps, on fait valoir la <i>nécessité</i>, pour les personnes âgées, de se donner des objectifs et une stratégie de progression, de s'autoévaluer, etc., bref, de s'enrôler dans une certaine logique de performance. <p>En bref, de très nombreux et très pertinents outils techniques sont rassemblés dans cette publication. L'approche retenue est résolument tournée vers le <i>maintien de la santé</i>, par opposition à une approche qui s'appuierait sur la <i>recherche du plaisir pour le temps qui reste</i> [Bourget].</p>

5. RÉSUMÉ DE PRATIQUES

Cinq pratiques québécoises, deux pratiques des États-Unis, une pratique du Royaume-Uni et une de l’Australie ont été recensées dans le cadre du présent mandat de courtage de connaissances. Celles-ci comportent plusieurs résultats se situant en droite ligne avec les conclusions de la recension d’écrits présentée précédemment.

Ces différentes pratiques sont résumées sous l’angle des grandes composantes suivantes :

- Clientèle cible;
- Objectifs poursuivis;
- Principales composantes;
- Principaux résultats obtenus;
- Facilitateurs;
- Obstacles;
- Améliorations projetées.

5.1. Cinq pratiques québécoises

Les cinq pratiques québécoises prennent appui dans les réalités terrain 2022 respectives de :

- La MRC de Montmagny qui, à l’aide de son offre de services en transport collectif et adapté, favorise la participation sociale des personnes âgées, dont les personnes isolées géographiquement;
- La Cantine pour tous qui, dans le cadre de sa mission d’accessibilité à une saine alimentation à prix abordable, a mis en place *La Cantine à domicile*, qui livre des repas nutritifs surgelés à domicile chez les personnes âgées de différentes régions du Québec;
- L’organisme Sercovie qui, avec la collaboration du Centre hospitalier universitaire de Montréal et du CIUSSS du Centre-Sud-de-l’Île-de-Montréal, a développé une plateforme interactive de soutien à la pratique d’activité physique chez les personnes de 50 ans et plus pour lutter contre la sédentarité chez les personnes âgées durant la pandémie;
- Le CISSS du Bas-Saint-Laurent qui, depuis 35 ans, forme des animateurs communautaires au déploiement d’une offre de services en activité physique de groupe destinée aux personnes âgées;
- Le Groupe Libertia qui, dans le cadre de son offre de services de résidences pour aînés, a développé des projets de cohabitation intergénérationnelle dans certains milieux propices à une telle formule.

Le tableau 2 dresse un portrait comparatif de ces pratiques et des résumés détaillés de ces cinq pratiques sont disponibles à l’annexe C.

5.2. Quatre pratiques étrangères

Dans le cadre de la recension d’écrits, quatre pratiques – deux des États-Unis, une du Royaume-Uni et une autre de l’Australie – présentant des attributs très proches des préoccupations exprimées au chapitre 2 ont retenu l’attention. On parle plus précisément :

- Du déploiement d’une application mobile de marché public permettant à des personnes âgées vulnérables d’avoir accès à une offre de fruits et de légumes frais selon une tarification sociale;
- D’une initiative déployée dans des milieux de vie de type CHSLD, qui a permis à des personnes âgées atteintes de démence de s’investir dans un projet communautaire de poulailler *in situ*;

- D'une initiative de mise en œuvre d'un projet pilote en coconstruction visant l'amélioration des aménagements et des infrastructures de divers espaces verts fréquentés par les personnes âgées d'un milieu urbain;
- D'une plateforme de soutien à la rédaction et à des interventions favorisant une juste représentation du vieillissement dans le discours et l'espace public.

Le tableau 3 dresse un portrait comparatif de ces pratiques et des résumés détaillés sont disponibles à l'annexe C.

Tableau 2 : Résumé de cinq pratiques québécoises (Bourget 2023)

Filiation	Paramunicipal	Communautaire		Réseau de la santé et des services sociaux	Entreprise
Porteur de connaissances	Transport collectif et adapté de la MRC de Montmagny	La Cantine pour tous	Sercovie	CISSS du Bas-Saint-Laurent	Groupe Libertia
Description sommaire de l'initiative	<i>Transport collectif et adapté</i> en milieu urbain, périurbain et rural – Volet communautaire	<i>La Cantine à domicile</i> – Coordination de la préparation et de la livraison à domicile de repas surgelés nutritifs destinés aux personnes âgées	<i>Le Go pour bouger (MOVE50+)</i> – Plateforme interactive de soutien à la pratique d'activité physique chez les 50 ans et +	<i>ViActive</i> – Offre de services en activité physique destinée aux personnes âgées	Cohabitation intergénérationnelle dans une résidence de personnes âgées
Clientèle cible	+ Tous âge, avec diverses offres de niche pour les personnes âgées	+ Personnes âgées résidant à domicile, dont les plus isolées ou vulnérables + Autres clientèles en situation de vulnérabilité économique et physique	+ Personnes de plus de 50 ans résidant à domicile au cours de la pandémie	+ Personnes de 50 ans et plus résidant à domicile (incluant RPA), avec ou sans contraintes à l'activité physique	+ Personnes âgées autonomes et semi-autonomes résidant en RPA + Étudiants du cégep et de l'université
Objectifs poursuivis	+ Augmenter l'achalandage des différents circuits de transport collectif + Déployer une offre de services connexes répondant à certains besoins communautaires ciblés	+ Favoriser l'accessibilité physique et financière des personnes âgées à une offre de repas nutritifs surgelés + Soutenir la pratique, l'amélioration continue et la croissance des activités des membres traiteurs	+ Contrer les effets néfastes de la sédentarité découlant du confinement pandémique	+ Utiliser le programme <i>ViActive</i> comme bougie d'allumage amenant les personnes âgées à bouger un peu plus dans le contexte plus large de leur participation à diverses activités de socialisation	+ Réduire l'écart générationnel entre les personnes âgées et les jeunes + Créer un esprit de famille au sein des résidences où le projet est déployé
Principales composantes	+ Offre diversifiée et complémentaire : ○ Transport collectif régional ○ Transport adapté ○ Transports spéciaux + Offre spécifique de transports spéciaux destinée aux personnes âgées dans une	+ Présence dans toutes les régions où se trouvent des membres + Plateforme Web informationnelle et transactionnelle + Certification (normes MAPAQ et autres) des traiteurs membres par l'organisme	+ Capsules Web (version papier également disponible) de mouvements à réaliser seul à la maison + Disponibilité de capsules sur 5 niveaux de difficulté, en corrélation avec la forme physique ou les	+ Trousses de trois routines simples d'activité physique à réaliser en 30 minutes dans un contexte sécuritaire (avec l'aide ou à proximité d'une chaise) + Responsables professionnels (kinésologues) locaux	+ Offre du gîte (logement, 3 repas par jour, Wi-Fi, électricité, etc.) à des étudiants en échange de 10h de bénévolat par semaine auprès des personnes âgées de la résidence

Filiation	Paramunicipal	Communautaire		Réseau de la santé et des services sociaux	Entreprise
Porteur de connaissances	Transport collectif et adapté de la MRC de Montmagny	La Cantine pour tous	Sercovie	CISSS du Bas-Saint-Laurent	Groupe Libertia
Description sommaire de l'initiative	<i>Transport collectif et adapté en milieu urbain, périurbain et rural – Volet communautaire</i>	<i>La Cantine à domicile –</i> Coordination de la préparation et de la livraison à domicile de repas surgelés nutritifs destinés aux personnes âgées	<i>Le Go pour bouger (MOVE50+) –</i> Plateforme interactive de soutien à la pratique d'activité physique chez les 50 ans et +	<i>ViActive –</i> Offre de services en activité physique destinée aux personnes âgées	Cohabitation intergénérationnelle dans une résidence de personnes âgées
	<p>perspective d'amélioration de la participation sociale :</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Autobus du bonheur</i> (accès à des activités récréatives du territoire tout en profitant d'un trajet animé par un musicien) ○ <i>Bâtir des ponts entre les villages et les générations</i> (initiative MADA visant à briser l'isolement social des personnes âgées du territoire, principalement dans la haut-pays) ○ Excursions sur mesure (destination et durée) ouvertes également aux clientèles de l'extérieur du territoire 	<ul style="list-style-type: none"> + Programme de tarification sociale disponible pour les personnes âgées référées par un établissement du RSSS + Logistique de livraison prise en charge par les traiteurs membres 	<p>contraintes à l'activité de chaque participant</p> <ul style="list-style-type: none"> + Inclusion du programme <i>Le Go pour bouger</i> dans le corpus plus large de MOVE50+ + Présence multiplateforme (page Facebook officielle, groupe Facebook privé, YouTube) de l'initiative 	<p>(MRC) formant des personnes intéressées à animer des séances <i>ViActive</i> dans leur milieu</p> <ul style="list-style-type: none"> + Volet <i>ViActive</i> à domicile développé pour soutenir les proches et les intervenants des clientèles + Acquisition de certains équipements légers au bénéfice des organismes qui offrent le programme 	
Principaux résultats obtenus	+ Augmentation de 100 % de l'achalandage du transport public sur une période de 4 ans	+ Mutualisation d'un actif (interface transactionnelle du site Web) permettant des économies	+ Capsules <i>Le Go pour bouger</i> visionnées plus de 43 000 fois depuis leur lancement, notamment pour les niveaux débutants	+ Après une baisse d'achalandage et de formation de bénévoles au cours de la pandémie, potentiel de deux	+ Bénéfices importants pour les personnes âgées sur l'humeur, la qualité du sommeil et la participation sociale

Filiation	Paramunicipal	Communautaire		Réseau de la santé et des services sociaux	Entreprise
Porteur de connaissances	Transport collectif et adapté de la MRC de Montmagny	La Cantine pour tous	Sercovie	CISSS du Bas-Saint-Laurent	Groupe Libertia
Description sommaire de l'initiative	<i>Transport collectif et adapté en milieu urbain, périurbain et rural – Volet communautaire</i>	<i>La Cantine à domicile –</i> Coordination de la préparation et de la livraison à domicile de repas surgelés nutritifs destinés aux personnes âgées	<i>Le Go pour bouger (MOVE50+) –</i> Plateforme interactive de soutien à la pratique d'activité physique chez les 50 ans et +	<i>ViActive –</i> Offre de services en activité physique destinée aux personnes âgées	Cohabitation intergénérationnelle dans une résidence de personnes âgées
	<ul style="list-style-type: none"> + Augmentation de la participation sociale des aînées, notamment celles résidant dans les municipalités isolées du haut-pays + Rapprochements intergénérationnels (en démarrage) 	<ul style="list-style-type: none"> + d'échelle non négligeables pour les membres + Déploiement prévu de l'offre de services aux personnes âgées réalisé en contexte pandémique 	<ul style="list-style-type: none"> + qui comptent pour plus de 60 % des visionnements 	<ul style="list-style-type: none"> + nouveaux animateurs formés par MRC pour 2023 + Demande soutenue pour les trousseaux et pour les formations 	<ul style="list-style-type: none"> + Bénéfices notables chez les étudiants, notamment les étudiants de l'extérieur (autre région ou autre pays), au chapitre de l'intégration à la communauté + Émergence d'un esprit de famille par le développement de liens d'attachement entre personnes âgées et étudiants
Facilitateurs	<ul style="list-style-type: none"> + Offre répondant à de réels besoins territoriaux + Forte vision de développement régional + Présence de TCA à même les locaux de la MRC + Qualité de la relation d'affaires avec les élus de la MRC 	<ul style="list-style-type: none"> + Souplesse (plus de variété) et efficacité (moins de pertes; optimisation des équipements et installations) du surgelé pour les traiteurs + Flexibilité de l'heure de prise des repas et possibilité de stockage des favoris pour les personnes âgées + Force du réseautage pour les traiteurs membres + Essor phénoménal du membership à la faveur de 	<ul style="list-style-type: none"> + Grande accessibilité des capsules (pas d'abonnement, pas de frais, pas de compte à créer) + Partenariats diversifiés avec le RSSS, des chercheurs québécois, les télécommunautaires et divers collaborateurs (Société canadienne du cancer, <i>ParticipAction</i>, etc.) + Appréciation tangible (nombreux commentaires recueillis sur le Web et 	<ul style="list-style-type: none"> + Diversité et qualité des partenariats locaux et régionaux avec les organismes offrant le programme + Crédibilité de l'approche et des responsables territoriaux de la DPSu + Efficacité et convivialité de l'approche dans un contexte de socialisation augmentée et d'amélioration de la forme physique des personnes âgées 	<ul style="list-style-type: none"> + Rigueur du processus de gestion de projet (fine analyse du milieu), notamment à la phase de planification + Localisation de la résidence en lien avec celle des institutions d'enseignement + Présence d'un réseau de transport collectif + Rigueur du processus de sélection (lettre de motivation et entrevue de recrutement) des étudiants

Filiation	Paramunicipal	Communautaire		Réseau de la santé et des services sociaux	Entreprise
Porteur de connaissances	Transport collectif et adapté de la MRC de Montmagny	La Cantine pour tous	Sercovie	CISSS du Bas-Saint-Laurent	Groupe Libertia
Description sommaire de l'initiative	<i>Transport collectif et adapté en milieu urbain, périurbain et rural – Volet communautaire</i>	<i>La Cantine à domicile –</i> Coordination de la préparation et de la livraison à domicile de repas surgelés nutritifs destinés aux personnes âgées	<i>Le Go pour bouger (MOVE50+)</i> – Plateforme interactive de soutien à la pratique d'activité physique chez les 50 ans et +	<i>ViActive</i> – Offre de services en activité physique destinée aux personnes âgées	Cohabitation intergénérationnelle dans une résidence de personnes âgées
		<ul style="list-style-type: none"> + l'élargissement de l'équipe de gestion + Envol progressif de l'offre de services qui, au départ, ne devait être qu'un à-côté transitoire de l'offre de base + Offre de services privilégiant aussi les classiques appréciés (pâté chinois, par exemple) des personnes âgées 	<ul style="list-style-type: none"> + dans des sondages de satisfaction) des utilisateurs sur la gratuité et la qualité des capsules, leur conception, l'expertise des intervenants, etc. + Expertise scientifique (kinésiologues) et technique (vidéo) 	<ul style="list-style-type: none"> + Caractère sécuritaire et adaptable des routines auprès d'une bonne diversité de profils de clientèles âgées 	<ul style="list-style-type: none"> + Prise en compte des préférences, besoins et désirs des résidents dans le déploiement des activités de bénévolat par les étudiants
Obstacles	<ul style="list-style-type: none"> + Cadre réglementaire du transport des personnes + Pénurie de main-d'œuvre + Précarité conséquente des initiatives en raison d'une fatigue des troupes 	<ul style="list-style-type: none"> + Efforts importants requis par l'équipe de gestion pour maintenir l'équilibre entre l'offre et la demande + Attraction et rétention de ressources humaines compétentes + Peu de données directes disponibles au sein de l'organisation concernant la clientèle âgée + Livraisons généralement moins fréquentes en milieu rural + Complexité de gestion et de financement de la tarification sociale 	<ul style="list-style-type: none"> + Nécessité de créer continuellement de la nouveauté et une forme d'animation afin de maintenir l'intérêt pour les routines et de les bonifier + Limites inhérentes au format Web pour réaliser des observations directes sur les clientèles + Dispersion des énergies dans une multiplicité d'initiatives apparentées sur le territoire québécois + Faible reconnaissance financière associée aux retombées majeures de 	<ul style="list-style-type: none"> + Malgré une formation de qualité, appropriation inégale et du concept par les organismes offrant le programme + Enjeux de transport (disponibilité et coûts) des clientèles pour se rendre aux activités + Attrait de la multiplicité d'offres séduisantes pour des produits similaires pas toujours sécuritaires + Essoufflement du bassin de bénévoles + Essoufflement des bénévoles eux-mêmes 	<ul style="list-style-type: none"> + Rappels fréquents à effectuer sur le rôle joué par les étudiants au sein de la résidence auprès des employés (juste balisage des rôles formels et informels) et des personnes âgées (attachement excessif) + Mutation majeure prévisible du modèle en lien avec le remplacement de la cohorte actuelle (génération silencieuse) des personnes âgées par la suivante (<i>babyboomers</i>)

Filiation	Paramunicipal	Communautaire		Réseau de la santé et des services sociaux	Entreprise
Porteur de connaissances	Transport collectif et adapté de la MRC de Montmagny	La Cantine pour tous	Sercovie	CISSS du Bas-Saint-Laurent	Groupe Libertia
Description sommaire de l'initiative	<i>Transport collectif et adapté</i> en milieu urbain, périurbain et rural – Volet communautaire	<i>La Cantine à domicile</i> – Coordination de la préparation et de la livraison à domicile de repas surgelés nutritifs destinés aux personnes âgées	<i>Le Go pour bouger (MOVE50+)</i> – Plateforme interactive de soutien à la pratique d'activité physique chez les 50 ans et +	<i>ViActive</i> – Offre de services en activité physique destinée aux personnes âgées	Cohabitation intergénérationnelle dans une résidence de personnes âgées
			telles initiatives sur la réduction des hospitalisations chez les personnes âgées	+ Absence de relève pour la gestion des clubs 50+ (principal partenaire régional du programme)	
Améliorations projetées	<ul style="list-style-type: none"> + Mise en œuvre de l'initiative <i>Bâtir des ponts entre les villages et les générations</i> + Consolidation des partenariats financiers et communautaires 	<ul style="list-style-type: none"> + Élargissement du membership dans les régions actives et dans de nouvelles régions + Poursuite du déploiement des programmes de l'initiative pour améliorer l'accès des populations les plus vulnérables à des repas sains préparés par des traiteurs sociaux + Évaluation de l'opportunité de développer un outil d'aide à la livraison 	<ul style="list-style-type: none"> + Réorganisation, actualisation et traduction du matériel cumulé à ce jour + Développement d'un outil d'aide à la décision pour mieux orienter les clientèles dans la sélection des capsules les mieux adaptées à leurs capacités + Développement d'une plateforme traitant d'alimentation destinée aux personnes âgées incluant un outil d'aide à la décision sur les choix alimentaires 	<ul style="list-style-type: none"> + Poursuite des collaborations avec les municipalités et les partenaires du milieu pour former davantage d'animateurs de séances <i>ViActive</i> + Vigie des mises à jour des politiques MADA en vue de faire inscrire dans le libellé actualisé la préoccupation qu'ont les municipalités de mettre de l'avant des activités pour lesquelles les modalités de transport sont facilitantes + Bonification des formations <i>ViActive</i> avec le programme <i>Vivre en équilibre</i> (soutien accru au volet socialisation et prévention des chutes) 	<ul style="list-style-type: none"> + Intensification du soutien auprès des équipes en place dans une perspective de pérennisation et de bonification du projet + Intensification du monitoring auprès des étudiants afin de soutenir leur intégration et leur cheminement au sein de la résidence + Réflexion sur les adaptations requises au concept dans le contexte de l'évolution prévisible des clientèles

Tableau 3 : Résumé de quatre pratiques étrangères (Bourget 2023)

Filiation	Milieu de la recherche			Coalition d'acteurs s'intéressant à la normalisation du vieillissement
Porteur de connaissances	(Lyerly et al., 2020)	(Hodgson et al., 2023)	(Barrie et al., 2019)	(National Center to Reframe Aging, 2023) ⁵
Description sommaire	Description de l'apport d'un marché public mobile auprès de personnes âgées à risque d'insécurité alimentaire	Évaluation des impacts de l'initiative <i>Hen Power</i> sur des personnes atteintes de démence vivant des résidences de soins de longue durée	Présentation des résultats d'un projet pilote australien d'urbanisme citoyen pour la conception d'espaces verts favorables aux personnes âgées	Offre de services diversifiée visant à combattre l'âgisme
Clientèle cible	+ Personnes âgées à risque d'insécurité alimentaire dans l'état du Rhode Island ayant accès à des programmes de soutien financier de l'État	+ Personnes âgées atteintes de démence vivant dans des résidences de soins de longue durée au Royaume-Uni	+ Personnes âgées (60-84 ans) autonomes vivant en milieu urbain en Australie	+ Toute personne appelée à fréquenter des personnes âgées souhaitant normaliser le vieillissement tout en combattant l'âgisme
Objectifs poursuivis	+ Bonifier les programmes existants de soutien financier de l'État aux personnes âgées vulnérables par le développement d'une offre de marché public mobile offrant des fruits et légumes frais	+ Évaluer les impacts de l'initiative <i>Hen Power</i> (déployée depuis 2012) sur des personnes atteintes de démence (n=29 observées) vivant dans des résidences de soins de longue durée + Explorer le point de vue du personnel de soins (n=25) de ces résidences concernant le programme <i>Hen Power</i>	+ Utiliser la science citoyenne des personnes âgées pour rehausser les espaces verts urbains leur permettant de bien vieillir dans leur milieu de vie + Tester une application mobile permettant de réaliser des audits sur les espaces verts urbains	+ Favoriser une juste représentation du vieillissement dans le discours et l'espace publics + Soutenir les efforts des intervenants locaux et nationaux en ce sens + Favoriser la mise en place de politiques et programmes publics répondant aux réalités du vieillissement
Principales composantes	+ Infrastructures itinérantes flexibles et de faible gabarit pouvant être déplacées en des points stratégiques du territoire pour répondre à des préférences (culturelles,	+ Aménagement, exploitation et entretien de poulaillers dans des espaces extérieurs dédiés des résidences de soins de longue durée + Mise à contribution directe des résidents dans la conception, la	+ Documentation de l'utilisation – comment et pourquoi – des espaces verts d'un milieu urbain à l'aide d'une application mobile permettant de réaliser des audits	+ Plateforme de partage de connaissances visant le recadrage du discours sur le vieillissement, incluant des outils (infographies; vidéos; repères lexicaux; infolettre; etc.) d'aide à la communication

⁵ Cette publication a également été retenue dans le cadre du mandat de courtage de connaissances *Communiquer de façon efficace avec les personnes âgées – Sensibiliser, soutenir, rallier et autonomiser*.

Filiation	Milieu de la recherche			Coalition d'acteurs s'intéressant à la normalisation du vieillissement
Porteur de connaissances	(Lyerly et al., 2020)	(Hodgson et al., 2023)	(Barrie et al., 2019)	(National Center to Reframe Aging, 2023) ⁵
Description sommaire	Description de l'apport d'un marché public mobile auprès de personnes âgées à risque d'insécurité alimentaire	Évaluation des impacts de l'initiative <i>Hen Power</i> sur des personnes atteintes de démence vivant des résidences de soins de longue durée	Présentation des résultats d'un projet pilote australien d'urbanisme citoyen pour la conception d'espaces verts favorables aux personnes âgées	Offre de services diversifiée visant à combattre l'âgisme
	notamment) des populations visées	<ul style="list-style-type: none"> fabrication et l'entretien des poulaillers, collecte des œufs, nettoyage, alimentation, etc. + Réalisation d'activités complémentaires (activités artistiques participatives; création d'un groupe d'amis des poules; activités intergénérationnelles; activités thématiques saisonnières) 	<ul style="list-style-type: none"> + Recours à des urbanistes citoyens âgés (n=15) formés (3h30) pour réaliser les audits (n=264) pendant une dizaine de semaines + Documentation de l'appréciation sur les aspects esthétiques et utilitaires, la qualité de l'entretien des lieux, sur le sentiment de sécurité qu'inspirent les lieux, etc. + Réalisation d'entrevues post-audits en vue d'enrichir les renseignements colligés 	<ul style="list-style-type: none"> + Déploiement d'activités de recherche, d'éducation et de formation + Soutien technique et coaching post-formation
Principaux résultats obtenus	<ul style="list-style-type: none"> + Consommation d'une à deux tasses de fruits et légumes par jour chez environ 40 % des participants + Accessibilité appréciée de l'offre chez les participants + Contribution positive des fruits et légumes au maintien de la santé des participants + Sentiment d'inclusion accru dans la communauté 	<ul style="list-style-type: none"> + Engagement signifiant des résidents envers les poules + Augmentation de l'intérêt des résidents pour les activités artistiques connexes à la gestion du poulailler + Humeur, participation et interactions sociales améliorées chez les résidents + Amélioration globale de la qualité du milieu de vie, incluant les conditions de pratique du personnel de soins + Augmentation de l'activité physique (déplacements 	<ul style="list-style-type: none"> + Obtention de données spatiales (géolocalisation et trajets entre les espaces verts), quantitatives (limitées par le nombre de participations) et qualitatives (photos, commentaires et entrevues) de grande qualité expérientielle en vue des rehaussements à venir 	<ul style="list-style-type: none"> + Élaboration et diffusion de différents outils d'aide à la rédaction et à l'intervention + Déploiement d'une communauté de pratique

Filiation	Milieu de la recherche			Coalition d'acteurs s'intéressant à la normalisation du vieillissement
Porteur de connaissances	(Lyerly et al., 2020)	(Hodgson et al., 2023)	(Barrie et al., 2019)	(National Center to Reframe Aging, 2023) ⁵
Description sommaire	Description de l'apport d'un marché public mobile auprès de personnes âgées à risque d'insécurité alimentaire	Évaluation des impacts de l'initiative <i>Hen Power</i> sur des personnes atteintes de démence vivant des résidences de soins de longue durée	Présentation des résultats d'un projet pilote australien d'urbanisme citoyen pour la conception d'espaces verts favorables aux personnes âgées	Offre de services diversifiée visant à combattre l'âgisme
		intérieurs et extérieurs pour voir le poulailler) chez les résidents + Augmentation des visites des proches, dont les petits-enfants		
Facilitateurs	+ Souplesse logistique de l'initiative inhérente à la formule de marché public mobile + Potentiel de transférabilité dans d'autres milieux	+ Caractère concret, utile et convivial de l'activité favorisant une valorisation continue des participants à la vie de leur communauté + Mise à contribution des compétences existantes ou développement de nouvelles compétences chez les résidents + Apport d'une forme de zoothérapie en continu dans le milieu de vie + Soutien du personnel à la mise en œuvre et au maintien de l'initiative	+ Adoption hâtive de la technologie proposée par les urbanistes citoyens âgés et taux élevé de questionnaires adéquatement remplis + Mise à contribution des connaissances et de l'expérience quotidienne de longue date des personnes âgées en matière d'espaces verts urbains + Sentiment de fierté et d'engagement développé chez les urbanistes citoyens âgés dans le cadre d'un projet tangible qui les concerne directement tout en présentant un potentiel concret d'amélioration de leur milieu de vie	+ Crédibilité manifeste de l'organisation dont le financement provient, pour l'essentiel, de fondations vouées à soutenir différentes facettes d'un vieillissement intégrateur + Outils de grand intérêt sur le plan sociétal + Liens pertinents du site Web avec des initiatives et des publications apparentées ⁶

⁶ Parmi les publications référencées sur le site, on peut signaler les résultats d'une recherche sur l'impact de l'âgisme sur le coût et la prévalence de certaines conditions de santé ainsi qu'une autre portant sur les attributs, les antécédents et les conséquences de l'emploi d'un ton infantilisant (*elderspeak*) auprès des personnes âgées. On peut également trouver des guides de rédaction et d'approches visant à contrer l'âgisme.

Filiation	Milieu de la recherche			Coalition d'acteurs s'intéressant à la normalisation du vieillissement
Porteur de connaissances	(Lylerly et al., 2020)	(Hodgson et al., 2023)	(Barrie et al., 2019)	(National Center to Reframe Aging, 2023) ⁵
Description sommaire	Description de l'apport d'un marché public mobile auprès de personnes âgées à risque d'insécurité alimentaire	Évaluation des impacts de l'initiative <i>Hen Power</i> sur des personnes atteintes de démence vivant des résidences de soins de longue durée	Présentation des résultats d'un projet pilote australien d'urbanisme citoyen pour la conception d'espaces verts favorables aux personnes âgées	Offre de services diversifiée visant à combattre l'âgisme
Obstacles	<ul style="list-style-type: none"> + Limites méthodologiques imposées par l'échantillon de sujets réels dans un contexte réel qui empêche la constitution d'un groupe de référence + Évaluation imprécise de la portée du programme auprès de la clientèle cible en raison du caractère public du marché et de l'étroitesse géographique du territoire à l'étude 	<ul style="list-style-type: none"> + Aspects sécuritaires liés à l'environnement immédiat du poulailler + Échantillon limité et appréciation essentiellement qualitative (observations et entrevues) et risque associé de généralisation des conclusions 	<ul style="list-style-type: none"> + Faible nombre de participants limitant le dégagement de tendances claires 	<ul style="list-style-type: none"> + Ampleur des défis à relever auprès des professionnels de la santé, dont le parcours académique incite à aborder le vieillissement dans des termes de déficits, de limitations, voire de laisser-aller, plutôt que dans des termes d'habiletés spécifiques ou de dynamiques de longévité + Documentation et outils exclusivement disponibles en langue anglaise
Améliorations projetées	<ul style="list-style-type: none"> + Opportunité de poursuivre l'initiative et de l'étendre à d'autres territoires 	<ul style="list-style-type: none"> + Pertinence d'envisager le développement d'un guide de pratique et d'un coffre à outils pour les milieux souhaitant adopter une telle pratique 	<ul style="list-style-type: none"> + Rien d'explicite, sinon l'expression du souhait que ce genre d'expérience se perpétue et se diversifie au bénéfice du développement d'espaces verts participant au bien vieillir des personnes âgées 	<ul style="list-style-type: none"> + Rien d'explicite, sinon la poursuite de la mission de la coalition

6. PERSPECTIVES D'UTILISATION DES CONNAISSANCES

6.1. Valeurs et limites du document

Le tableau qui suit résume les valeurs et limites de la recension d'écrits et de pratiques réalisée dans le cadre du présent mandat de courtage de connaissances.

Tableau 4 : Valeurs et limites du document (Bourget 2023)

Recension effectuée	Écrits	Pratiques
Valeurs	<ul style="list-style-type: none"> + La variété des sources scientifiques et grises considérées + La convergence de bon nombre de points de vue exprimés par ces sources variées + La contemporanéité des résultats des publications retenues 	<ul style="list-style-type: none"> + Une bonne variété de sujets et de promoteurs québécois + Des perspectives complémentaires diversifiées de l'étranger + Un potentiel élevé de transférabilité des pratiques dans d'autres milieux + La contemporanéité des résultats des pratiques retenues
Limites	<ul style="list-style-type: none"> + Le traitement de la thématique communication dans le cadre d'un mandat de courtage de connaissances distinct qui limite l'accès à l'entièreté des connaissances rassemblées à ce sujet + Une faible proportion de publications apportant des connaissances nouvelles en lien avec les préoccupations exprimées 	<ul style="list-style-type: none"> + Une difficulté d'appréciation de la juste valeur des deux pratiques en activité physique en l'absence de données directes et tangibles sur les participants, leur progrès et le maintien de leur pratique + Une connaissance préalable de certaines pratiques québécoises par les codemandeurs limitant l'apport de connaissances nouvelles + L'absence généralisée de perspectives moyen et long terme pour l'évolution des pratiques déployées en lien avec l'évolution prévisible et imminente des cohortes de personnes âgées

6.2. Recommandations de la courtière en vue de favoriser une appropriation pérenne des connaissances

Les recommandations de la courtière s'appuient sur le contexte de réalisation, les contenus résumés dans les chapitres précédents ainsi que sur l'appréciation des valeurs et limites du document.

Les messages clés émergeant du présent mandat de courtage de connaissances inspirent la recommandation qui suit :

- Le levier le plus puissant pour favoriser l'adoption et la fidélisation des personnes âgées à des comportements favorables à la santé se situe tout simplement dans le *véritable déploiement de l'approche centrée sur la personne*. De façon plus concrète et prenant appui sur les quatre familles de messages clés présentées au chapitre 1, cela implique notamment :
 - De comprendre et d'aborder la personne âgée pour l'être individuel qu'elle est;
 - D'être capable de se mettre à la place un moment en vue de mieux apprécier sa perspective particulière face à son projet de vie légitimement singulier;

- De savoir se faire entendre de la personne âgée en tant qu'interlocuteur crédible motivé à soutenir ce projet de vie;
- En vue de l'amener à passer à l'action parce qu'elle aura librement choisi de le faire.

Pour être en mesure d'aller au-delà du discours entendu sur l'approche centrée sur la personne et pour générer des résultats concrets sur le terrain, les réflexions contenues aux présentes mettent en lumière l'importance de bien cerner et de saisir les composantes et la mécanique nourrissant la *motivation des personnes âgées à agir en faveur de leur bien-être*, et ce, notamment par des choix qui paraîtront parfois être contraires aux recommandations d'usage. Ce qu'il est permis de retenir des écrits et des pratiques consultés sur ce dernier point, c'est que de permettre à une personne âgée d'assouvir un *besoin ressenti* a de fortes chances d'avoir des impacts positifs et structurants sur ses *besoins objectifs*, précisément parce qu'on aura respecté *son* choix et *son* plan.

RÉFÉRENCES

- Alghamdi, M. M., Burrows, T., Barclay, B., Baines, S., & Chojenta, C. (2023). Culinary Nutrition Education Programs in Community-Dwelling Older Adults: A Scoping Review. *The journal of nutrition, health & aging*, 27(2), 142-158.
- Anderson, Z., Hall, A.-M., Parnaby, J., Davison, E., & Woodall, J. (2019). Bringing people together : How community action can tackle loneliness and social isolation.
- Annele, U., Satu, K. J., & Timo, E. S. (2019). Definitions of successful ageing: a brief review of a multidimensional concept. *Acta Bio Medica: Atenei Parmensis*, 90(2), 359.
- Archibald, M., Lawless, M., Ambagtsheer, R. C., & Kitson, A. (2020). Older adults' understandings and perspectives on frailty in community and residential aged care: an interpretive description. *BMJ Open*, 10(3), e035339.
- Barrie, H., Soebarto, V., Lange, J., Mc Corry-Breen, F., & Walker, L. (2019). Using citizen science to explore neighbourhood influences on ageing well: Pilot project. *Healthcare*,
- Beauchamp, M. R., Ruissen, G. R., Dunlop, W. L., Estabrooks, P. A., Harden, S. M., Wolf, S. A., Liu, Y., Schmader, T., Puterman, E., & Sheel, A. W. (2018). Group-based physical activity for older adults (GOAL) randomized controlled trial: Exercise adherence outcomes. *Health Psychology*, 37(5), 451.
- Biber, D. D., & Ellis, R. (2019). The effect of self-compassion on the self-regulation of health behaviors: A systematic review. *Journal of health psychology*, 24(14), 2060-2071.
- Centre de recherche et d'expertise en gérontologie sociale. (2016). Trousse d'outils pour favoriser la pratique de l'activité physique chez les aînés. In (pp. 36): Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal.
- Ehn, M., Johansson, A.-C., & Revenäs, Å. (2019). Technology-based motivation support for seniors' physical activity—A qualitative study on seniors' and health care professionals' views. *International journal of environmental research and public health*, 16(13), 2418.
- Green, M. M., Meyer, C., Hutchinson, A. M., Sutherland, F., & Lowthian, J. A. (2022). Co-designing being your best program—a holistic approach to frailty in older community dwelling Australians. *Health & Social Care in the Community*, 30(5), e2022-e2032.
- Gwyther, H., Bobrowicz-Campos, E., Luis Alves Apóstolo, J., Marcucci, M., Cano, A., & Holland, C. (2018). A realist review to understand the efficacy and outcomes of interventions designed to minimise, reverse or prevent the progression of frailty. *Health Psychology Review*, 12(4), 382-404.
- Heckhausen, J., Wrosch, C., & Schulz, R. (2019). Agency and motivation in adulthood and old age. *Annual Review of Psychology*, 70, 191-217.
- Hodgson, P., Cook, G., Johnson, A., & Abbott-Brailey, H. (2023). Ageing well with creative arts and pets: The HenPower story. *Activities, Adaptation & Aging*, 47(2), 214-231.
- Jensen, T., Grønnow, L., & Jespersen, A. P. (2019). Eating strategies—a qualitative study of how frail, home-dwelling older people in Denmark develop strategies to form meaningful eating situations. *Ageing & Society*, 39(3), 590-608.
- Lee, K. C., Tang, W. K., & Bressington, D. (2019). The experience of mindful yoga for older adults with depression. *Journal of psychiatric and mental health nursing*, 26(3-4), 87-100.
- Lee, S., Lee, C., & An, J. (2020). Psycho-social correlates of leisure-time physical activity (LTPA) among older adults: A multivariate analysis. *European Review of Aging and Physical Activity*, 17(1), 1-7.
- Lyerly, R., Rummo, P., Amin, S., Evans, W., Cohen, E. D., Lawson, E., Hallett, E., De-Oliveira, S., Rose, J., & Coats, C. S. (2020). Effectiveness of mobile produce markets in increasing access and affordability of fruits and vegetables among low-income seniors. *Public Health Nutrition*, 23(17), 3226-3235.

- Munerol, L., Cambon, L., & Alla, F. (2013). Le courtage en connaissances, définition et mise en œuvre : une revue de la littérature [Knowledge Brokering: Definition and Application Based on a Review of the Literature]. *Sante Publique*, 25(5), 587-597. <https://doi.org/10.3917/spub.135.0587>
- National Center to Reframe Aging. (2023, 2023). *Reframing aging initiative : Countering ageism by changing how we talk about aging*. <https://www.reframingaging.org/>
- Neville, S., Napier, S., Adams, J., Shannon, K., & Wright-St Clair, V. (2021). Older people's views about ageing well in a rural community. *Ageing & Society*, 41(11), 2540-2557.
- Newsom, J. T., Shaw, B. A., August, K. J., & Strath, S. J. (2018). Physical activity–related social control and social support in older adults: Cognitive and emotional pathways to physical activity. *Journal of health psychology*, 23(11), 1389-1404.
- OMS. (2002). *Vieillir en restant actif - Cadre d'orientation*.
- Osman Ali, S., Kamel, N., Holmes, S., & Abdelfatah Arafat, A. (2022). Effect of Benson's Relaxation Technique on Psychological Distress and Sleep Quality among Elderly. *Health Education and Health Promotion*, 10(1), 183-191.
- Roberts, H. C., Lim, S. E., Cox, N. J., & Ibrahim, K. (2019). The challenge of managing undernutrition in older people with frailty. *Nutrients*, 11(4), 808.
- Stearns, J. A., Avedzi, H. M., Yim, D., Spence, J. C., Labbaf, F., Lamboglia, C. G., Ko, F., Farmer, C., Lytvyak, E., & Kennedy, M. (2023). An Umbrella Review of the Best and Most Up-to-Date Evidence on the Built Environment and Physical Activity in Older Adults ≥ 60 Years. *Public Health Reviews*, 2.
- Turner, A., LaMonica, H. M., & Flood, V. M. (2023). Behaviour Change Techniques Used in Mediterranean Diet Interventions for Older Adults: A Systematic Scoping Review. *Nutrients*, 15(5), 1189.
- Vietzke, J., Schenk, L., & Baer, N.-R. (2023). Middle-aged and older adults' acceptance of mobile nutrition and fitness tools: A qualitative typology. *Digital Health*, 9, 20552076231163788.
- Wanchai, A., & Phrompayak, D. (2019). Social participation types and benefits on health outcomes for elder people: A systematic review. *Ageing International*, 44(3), 223-233.

ANNEXE A – STRATÉGIE DE RECHERCHE

La stratégie de recherche privilégiée pour la recension complémentaire des écrits (écrits scientifiques et gris et publications décrivant des pratiques inspirantes) est décrite dans le tableau qui suit.

Tableau 5 : Stratégie de recherche spécifique au mandat (Bourget 2023)

Type	Bases de données	Termes de recherche					Critères	
		Stratégies	AND OR	Personnes âgées	AND OR	Effets	Inclusions	Exclusions
Recherche générale	+ EBSCO + Google Scholar + Google	(<i>positive mindset</i>) OR (activité physique ou <i>physical activity</i>) OR (saine alimentation ou <i>healthy eating</i>) OR (wellness) OR (<i>ageing well</i>)	OR	(<i>ageing</i>) OR (<i>older adults</i>) OR (<i>seniors</i>) OR (vulnérabilité ou <i>frailty</i>)	OR	(<i>effect</i>) OR (<i>impact</i>)	+ Publications entre 2018 et 2023 + Publications en français et en anglais + Publications témoignant d'expériences de pays comparables	+ Publications antérieures à 2018

ANNEXE B – QUESTIONNAIRE D’ENTREVUE

**QUESTIONNAIRE
D’ENTREVUE –
PRATIQUES**



CONSORTIUM INTERRÉGIONAL
SAVOIRS • SANTÉ • SERVICES SOCIAUX

TITRE PRATIQUE

ENTREVUE AVEC [APPEL PRÉNOM NOM, FONCTION, ÉTABLISSEMENT] – [MOIS ANNÉE]

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.

L’entrevue pour la recension de pratique vise à obtenir des précisions sur différents aspects du contenu de votre pratique. Elle est divisée en trois moments forts :

1. Une section descriptive, qui vise à mettre en lumière les structures et les manières de faire propres à votre pratique;
2. Une section appréciative, qui vise à soulever les forces et les limites de cette pratique;
3. Une section prospective, qui vise à explorer les pistes facilitant le déploiement et la pérennité de la pratique proposée.

L’entrevue comporte 19 questions et dure environ 60 minutes. À la suite de l’entrevue, une synthèse sera réalisée et sera soumise à votre attention pour validation. Au terme de cette réflexion, nous diffuserons une synthèse de l’ensemble des pratiques colligées et vous aurez la possibilité de l’utiliser à votre guise.

Merci beaucoup de votre participation!

RENSEIGNEMENTS SUR L’ENTREVUE

Titre de travail de la pratique :	Titre pratique
Organisation :	Nom de l’organisation
Personne interviewée :	Appel Prénom Nom, titre
Intervieweur :	Appel Prénom Nom, titre
Date de l’entrevue :	Date



CONSORTIUM INTERRÉGIONAL
SAVOIRS • SANTÉ • SERVICES SOCIAUX

1

Entrevue avec [Appel Prénom Nom, fonction, établissement] – [mois année]

Titre pratique

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?

CLIENTÈLE

2. Comment décririez-vous votre clientèle cible?

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

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

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 internet; réservation téléphonique; etc.)?
- Dépliant (par la poste; à l’épicerie; au CLSC; etc.)?
- Stratégies d’attraction?
- Stratégies de fidélisation?
- Lexique adapté?

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

ACTIVITÉS

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



Entrevue avec [Appel Prénom Nom, fonction, établissement] – [mois année] Titre pratique

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 âgées?

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?

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?

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.

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?

11. Quelle est la composition de votre équipe?

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

- Nombre d'acteurs?
- Principaux rôles?

INTER S4
CONSORTIUM INTERRÉGIONAL
 SAVOIRS • SANTÉ • SERVICES SOCIAUX

Entrevue avec [Appel Prénom Nom, fonction, établissement] – [mois année] Titre pratique

- Nombre et nature des postes permanents?
- Forces et limites du bénévolat?

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?

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.)

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

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?

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?

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

SECTION PROSPECTIVE

MISE EN ŒUVRE

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

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



INTER S4
CONSORTIUM INTERRÉGIONAL
SAVOIRS • SANTÉ • SERVICES SOCIAUX

Entrevue avec [Appel Prénom Nom, fonction, établissement] – [mois année]

Titre pratique

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?

Nous tenons à vous remercier pour le temps accordé à ce partage de votre expertise et de votre expérience!

Nous allons tirer une synthèse de cet entretien et vous la retourner rapidement par courriel pour que vous puissiez, le cas échéant, nous faire part des ajustements nécessaires pour bien refléter vos propos. Si vous le jugez à propos, nous pouvons déjà prévoir un rendez-vous pour en discuter de vive voix. Sinon, vos commentaires écrits nous permettront de finaliser la synthèse en vue de sa diffusion auprès de notre demandeur.

Merci encore de votre précieux soutien à cette réflexion!

ANNEXES (LE CAS ÉCHÉANT) :

- Annexe 1 : [Titre du document]
- Annexe 2 : [Titre du document]
- Annexe n : [Titre du document]

ANNEXE C – DESCRIPTION DES PRATIQUES

Pratique *Transport collectif et adapté de la MRC de Montmagny*⁷

**QUESTIONNAIRE
D'ENTREVUE –
PRATIQUES**



INTER S4
CONSORTIUM INTERRÉGIONAL
SAVOIRS • SANTÉ • SERVICES SOCIAUX

**TRANSPORT COLLECTIF ET ADAPTÉ DE LA
MRC DE MONTMAGNY (TCA)**

ENTREVUE AVEC M. DONALD VEILLEUX – JUIN 2023

MISE EN CONTEXTE

La Ville de Rouyn-Noranda et le CISSS de l'Abitibi-Témiscamingue souhaitent unir leurs forces pour développer une offre de transport public répondant aux besoins des personnes âgées de ce territoire constitué d'un cœur urbain entouré de 12 quartiers ruraux de faible densité s'étalant sur un périmètre d'approximativement 50 km. On souhaite plus particulièrement :

- Créer une synergie intersectorielle (réseau de santé et de services sociaux; réseau scolaire; organismes communautaires; etc.);
- Implanter une offre de services abordable présentant une valeur ajoutée pour l'ensemble des partenaires territoriaux tout en offrant la souplesse voulue pour répondre aux besoins variés (profils de clientèle; densité d'occupation du territoire; exigences conséquentes sur le type de desserte) du territoire;
- Optimiser l'apport des organismes communautaires du territoire à une telle initiative;
- Améliorer, par cette initiative, le taux d'assiduité des suivis médicaux des personnes âgées et, par conséquent, leur autonomie et la viabilité de leur maintien à domicile.

RENSEIGNEMENTS SUR L'ENTREVUE

Titre de travail de la pratique :	Transport collectif de la MRC de Montmagny (TCA)
Organisation :	TCA
Personne interviewée :	M. Donald Veilleux, directeur général, TCA
Intervieweur :	Monique Bourget, agente de recherche
Date de l'entrevue :	2023-06-02



INTER S4
CONSORTIUM INTERRÉGIONAL
SAVOIRS • SANTÉ • SERVICES SOCIAUX

1

⁷ Cette pratique a été captée dans le cadre du mandat de courtage de connaissances *Tirer profit des meilleures connaissances pour le transport des personnes âgées dans les secteurs ruraux de la Ville de Rouyn-Noranda*. Le questionnaire d'entrevue utilisé est donc différent de celui présenté à l'annexe A. En raison de ses liens directs avec les préoccupations du présent mandat de courtage de connaissances, l'intégralité du résumé de cette pratique est présentée ici.

Entrevue avec M. Donald Veilleux – Juin 2023

Transport collectif et adapté de la MRC de Montmagny (TCA)

TEXTE DE RÉSUMÉ DE LA PRATIQUE

Créé en 2003, le Transport Collectif et Adapté de la MRC de Montmagny (TCA) est un organisme à but non lucratif dont la mission permet de soutenir les efforts de la MRC de Montmagny dans le développement d'une offre de services en transport collectif, y compris en matière de transport adapté. Les 4 dernières années ont marqué un tournant particulièrement significatif pour l'organisation, avec une actualisation et une diversification phénoménales de son offre de services. Parcours urbains et ruraux, transport adapté, excursions socioculturelles à l'intérieur et à l'extérieur du territoire, soutien à l'intégration des travailleurs étrangers et à participation sociale des personnes âgées vulnérables à la vie de leur communauté : autant d'initiatives agissant comme vecteurs de développement régional et de bien-vieillir chez soi d'une MRC comptant un peu moins de 24 000 habitants.

Le succès de cette pratique repose principalement sur la qualité et la constance de l'engagement de l'équipe TCA à bien capter les besoins populationnels et à bien comprendre les dynamiques socioéconomiques territoriales, à repérer les occasions de partenariats communautaire et financier et à savamment combiner ces différents ingrédients en une offre de services diversifiée et appréciée de la population.

SECTION DESCRIPTIVE

CLIENTÈLE

1. Comment décririez-vous votre clientèle cible?

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

- Générale ou âgée?
- Besoins particuliers?
- Répartition par typologie de territoire en fait de densité de clientèle?

■ On est moins dans le type de clientèle que dans le type de besoin par volet d'offre de services. Voir détails à la question 2.

2. De quelle manière les usagers peuvent-ils s'inscrire à votre service?

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

- Technologies privilégiées (application; site internet; réservation téléphonique; etc.)
- Horaire fixe ou à la demande?
- Trajet fixe ou à la demande?
- Réservation personnalisée ou simple présence à l'arrêt selon l'horaire?

- Le [site Web de TCA Montmagny](#) rassemble tous les renseignements pertinents sur les trajets, les horaires, les coûts, les modes de paiement (argent exact; billet; passe mensuelle) et les points de vente, les modalités de réservation des passages et la politique d'annulation.
- Le volet transport collectif de l'offre de services propose (voir figure 1), sur réservation préalable obligatoire (téléphone ou courriel) :
 - Les circuits 1 – *Urbain* (territoire de la ville de Montmagny) et 2 – *Est-Ouest* (municipalités riveraines et mitoyennes de la MRC), qui fonctionnent à la demande, sans horaire fixe, par taxi;
 - Le circuit 3 – *L'Isle-aux-Grues*, desservi 7 jours/7 de 8h à 17h;
 - Le circuit 4 – *Nord-Sud*, qui compte deux départs (de Saint-Just-de-Bretenières)/retours (de Montmagny) du lundi au vendredi et un les samedis et dimanches avec des arrêts dans les 8 municipalités de la MRC où des clients ont réservé leur passage.
- Le volet de transport adapté de l'offre de services offre un service porte à porte pour les usagers admissibles en vertu des critères énoncés par *La politique d'admissibilité au transport adapté* (MTQ 1998), sur réservation préalable (téléphone ou courriel) avant 15h la veille du déplacement, pour les secteurs suivants :
 - Les territoires des municipalités de Cap-Saint-Ignace, Saint-Pierre-de-la-Rivière-du-Sud, Saint-François-de-la-Rivière-du-Sud, Berthier-sur-Mer et de la ville de Montmagny;
 - Le circuit *Nord-Sud*, selon les mêmes modalités que pour le transport collectif régulier.

Entrevue avec M. Donald Veilleux – Juin 2023

Transport collectif et adapté de la MRC de Montmagny (TCA)

- Le volet de transports spéciaux de l'offre de services, à la demande, pour différents types de sorties de groupe :
 - Pour des excursions d'un jour ou plus, le départ se fait depuis toute municipalité du territoire de la MRC de Montmagny et la destination peut être à n'importe quel endroit au Québec. Une publicité préalable permet à des personnes externes au groupe demandeur de se joindre au voyage, permettant de réduire les coûts de transport pour l'ensemble des clients.
 - Pour sa part, l'*Autobus du Bonheur* passe deux fois par mois sur l'ensemble du territoire de la MRC de Montmagny pour embarquer des personnes de 60 ans et leur permettre d'accéder à diverses activités récréatives (cabane à sucre; visite de L'Isle-aux-Grues; spectacles; Casino de Charlevoix; etc.) tout en profitant d'un trajet animé par un musicien.

INFRASTRUCTURES

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

- Voir question 4.

4. Quels critères vous ont permis de définir vos parcours?

- Les parcours sont alignés sur les axes naturels de circulation de la MRC de Montmagny, à savoir :
 - Est-Ouest, pour les liens entre les municipalités riveraines (Cap-Saint-Ignace, Montmagny et Berthier-sur-Mer) et mitoyennes (Saint-Pierre-de-la-Rivière-du-Sud et Saint-François-de-la-Rivière-du-Sud);
 - Nord-Sud pour les liens entre les municipalités du haut-pays (rurales et, parfois, isolées) et la ville de Montmagny;
 - L'Isle-aux-Grues, pour les besoins insulaires spécifiques de la communauté.

5. Comment votre flotte de véhicules a-t-elle été constituée?

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

- S'agit-il d'actifs de l'organisation (municipalité ou OSBL)?
- La flotte est-elle le fruit d'un partenariat ou d'un partage avec une autre organisation?
- S'agit-il des véhicules personnels de bénévoles?

- Pour le volet de transport collectif, la flotte de véhicules appartient aux différents fournisseurs de services (dont des compagnies de taxis) sélectionnés à la suite d'un appel d'offres public ou d'appels de soumissions pour des activités ponctuelles. Le transporteur principal (circuit *Nord-Sud*) vient d'obtenir un contrat d'une durée de 5 ans.
- Une partie des transporteurs sous contrat sont des transporteurs scolaires qui optimisent l'utilisation de leurs véhicules lorsque ceux-ci ne sont pas requis (soit dans la journée, soit dans l'année) pour la desserte du réseau scolaire.
- Pour le volet de transport adapté, la flotte a été acquise par l'un des fournisseurs de services de TCA de Montmagny à l'hiver 2023.

6. Offrez-vous une forme d'aide à l'embarquement (plancher abaissé; assistance physique; accompagnateur obligatoire; etc.)?

- Au moment de la réservation, on demande aux usagers de signaler les besoins particuliers comme la mobilité réduite (canne; quadriporteur; fauteuil roulant manuel; etc.), le transport de vélo, la présence d'un accompagnateur (qui doit payer son droit de passage), d'enfants de moins de 5 ans ou de chien d'assistance. Le véhicule assigné tient compte de ces besoins.
- Pour le volet du transport collectif et des transports spéciaux, le conducteur assure un soutien de courtoisie. Pour le volet du transport adapté, des modalités complètes de soutien sont incluses à l'offre de services.

7. En quoi les technologies contribuent-elles à la réussite de votre pratique?

- Le site Web est informationnel et non transactionnel. On peut toutefois procéder à une réservation de trajet directement à partir d'un formulaire inclus sur le site Web.

EXPLOITATION

8. Comment faites-vous pour faire connaître vos services à la population? Avez-vous mis en place des incitatifs à l'utilisation de ce service de transport?

- Malgré les belles performances du service au cours des dernières années, on constate que le service n'est pas assez connu, notamment auprès de la clientèle étudiante, dont on souhaite mieux comprendre les besoins.



Entrevue avec M. Donald Veilleux – Juin 2023

Transport collectif et adapté de la MRC de Montmagny (TCA)

- Pour le volet *transports spéciaux*, des publicités paraissent sur la page Facebook (qui reprend la plupart des rubriques présentes sur le site Web) et dans les hebdomadaires régionaux.
- On achemine aussi directement la publicité visant les activités de l'*Autobus du Bonheur* par courriel à une liste d'abonnés.
- Du côté des incitatifs, la grille tarifaire est des plus compétitives, grâce à l'apport de soutien financier de différents ministères et partenaires.
- En 2022, une démarche ciblée auprès des maires du territoire s'est conclue par une adhésion et une volonté politique tangible d'inciter leurs employés responsables des activités de loisirs à faire affaire avec TCA pour le transport des jeunes aux terrains de jeu des différentes municipalités du territoire et à certains camps d'été situés à l'extérieur de la MRC.
- Tout ajout de clientèle a des effets directs sur l'accès à de nouveaux programmes de soutien financier qui permettent à leur tour de déployer de nouveaux volets de l'offre de services.

9. Avez-vous atteint vos cibles de fréquentation au cours de la dernière année? Comment expliquez-vous ces résultats?

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

- Nombre d'usagers?
- Nombre de transports?
- Profil de la clientèle?
- Autres éléments, le cas échéant?

- Une croissance phénoménale du nombre de transports a été constatée au cours des 4 dernières années (exception faite de 2020, bien sûr). De 18 820 en 2019, on passait à 36 900, pour une augmentation de 100 %.
- La direction générale demeure à l'affût des besoins et opportunités terrain pour divers profils de clientèles, tout en demeurant attentive à l'évolution des divers programmes gouvernementaux d'aide financière.
- Le cumul de différents petits et grands succès de TCA cultive l'intérêt de la population des différents secteurs de la MRC et suscite une adhésion et une fierté croissantes de ses élus, faisant de l'amélioration des services de transport collectif régional un véritable pilier du développement social et économique du territoire.

10. 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?

- Un CA incluant des représentants des usagers, des organismes communautaires, des municipalités, de la MRC et des services publics assure l'imputabilité des activités de TCA.
- Deux employés forment l'équipe permanente de TCA :
 - Le directeur général assure la gestion des ressources (humaines, financières et matérielles), des activités régulières et de développement des affaires, du démarchage financier et de la création de partenariats et de redditions de comptes.
 - Un répartiteur assure la coordination des activités de transport des différents volets de l'offre de services.

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

- Le MTQ accorde un soutien financier de base au transport collectif et peut accorder un soutien financier ponctuel pour divers projets de développement selon le nombre de transports additionnels réalisés au cours de l'année précédente. Ce ministère demande désormais une planification triennale des activités, ce qui pose des défis d'organisation et de concertation, mais qui permet en revanche de bâtir dans une vision moyen terme plus structurante.
- La MRC de Montmagny ainsi que les 14 municipalités qui se trouvent sur son territoire contribuent également financièrement aux activités de TCA.
- Les transports spéciaux de l'*Autobus du Bonheur* et du transport de fin de semaine sont rendus possibles grâce à un soutien financier du MESS.

12. Comment assurez-vous la promotion de vos services auprès de votre clientèle?



Entrevue avec M. Donald Veilleux – Juin 2023

Transport collectif et adapté de la MRC de Montmagny (TCA)

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

- Recours aux médias traditionnels (radio ou télé communautaire; hebdo régional; etc.)?
- Recours aux médias sociaux (Facebook ou autres)?
- Dépliant (par la poste; à l'épicerie; au CLSC; etc.)?
- Autres stratégies?

- Voir question 8.

SECTION APPRÉCIATIVE

ENJEUX ET OPPORTUNITÉS

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

- TCA a débuté ses activités en 2003. Au moment de son arrivée en poste, en 2019, l'actuel directeur général a dû composer avec des défis organisationnels peu banals : une fréquentation plafonnant à 12 000 transports par année, un réseautage municipal et sociocommunautaire à redynamiser, une offre de services à réinventer et une population somme toute peu informée de la valeur ajoutée d'un transport public de qualité dans son quotidien.
- La relocalisation des locaux de TCA à même les bureaux de la MRC a agi comme catalyseur important à l'important virage de développement qui a suivi.
- D'une gestion essentiellement administrative du transport collectif, on est ainsi passé à une vision du développement territorial qui s'appuie sur une fine analyse des dynamiques terrain pour créer un effet boule de neige. De fait, chaque nouvelle initiative développée depuis 2019 a favorisé une consolidation et une diversification des partenariats financiers et communautaires existants, lesquelles ont favorisé l'émergence d'autres initiatives et de nouveaux partenariats.

14. 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 qualité de la relation d'affaires construite avec les élus de la MRC est un atout indéniable porteur d'appropriation et de pérennité du transport collectif par la population du territoire.

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

- Le cadre réglementaire applicable au domaine du transport des personnes et la pénurie de main-d'œuvre sont sans doute les freins les plus importants. Il découle de ces freins une grande précarité des équipes vouées au déploiement des services de transport public dans les territoires régionaux et une forme constante de qui-vive qui sursollicite et épuise les troupes.
- C'est dans ce contexte que TCA a dû rapidement prendre le relais de l'organisme qui offrait le transport adapté dans des conditions moins qu'idéales à l'hiver 2023. Différentes embûches (nécessité de transférer la propriété de véhicules adaptés à un moment de turbulence du déploiement de SAAQ-Clic; données clients introuvables pour organiser les trajets; difficultés importantes d'embauche de nouveaux chauffeurs qu'il fallait former aux spécificités du transport adapté; etc.)

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

- Voir question 15.

SECTION PROSPECTIVE

MISE EN ŒUVRE

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

- Il faut accepter de mettre le temps et l'argent nécessaires à une bonne étude des besoins actuels et prévisibles (l'horizon futur adéquat dépend de différents facteurs sociodémographiques et socioéconomiques du territoire visé) des différentes clientèles que l'on souhaite atteindre. Cette étude de besoin passe notamment par les entreprises. Par exemple, l'entreprise Garant, de Saint-François-de-la-Rivière-du-Sud, accueille plusieurs travailleurs temporaires étrangers qui peuvent profiter de l'offre de transport de fin de semaine pour venir faire des emplettes et participer à des activités culturelles ou sportives à Montmagny, un petit geste qui soutient les efforts territoriaux d'accueil et d'intégration des travailleurs immigrants.



Entrevue avec M. Donald Veilleux – Juin 2023

Transport collectif et adapté de la MRC de Montmagny (TCA)

- Il faut être à l'affût de toutes les pistes de soutien financier. C'est un travail exigeant, mais qui est essentiel et très payant pour faire évoluer l'offre de services. Par exemple, le gouvernement fédéral offre du soutien financier aux immobilisations (véhicules électriques; abribus; etc.) pour le transport rural et la contribution peut aller jusqu'à 90 %. C'est peu connu et peu exploité, mais avec une solide étude des besoins actuels et prévisibles en main, il est possible de donner un sérieux coup de pouce à la structuration et à la consolidation de l'offre de services.
- Il faut cultiver, en continu, une relation d'affaires empreinte de confiance et de dynamisme avec les élus du territoire et, comme l'illustre l'exemple de Garant décrit ci-dessus, avec les entrepreneurs présents dans les différentes municipalités.

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

- Un soutien financier de la part du MTQ dans le cadre du *Programme d'aide au transport collectif régional – Municipalité amie des aînés* va permettre l'implantation, à compter de la mi-juin 2023, d'un service de transport en commun à 5 \$ pour les aînés de 8 municipalités moins avantagées du sud de la MRC, où vivent bon nombre des personnes âgées les plus vulnérables du territoire. Le projet accepté propose le déploiement de quatre principaux volets d'intervention – toutes les activités sont gratuites – pour *Bâtir des ponts entre les villages et les générations* :
 - Le transport sur demande, porte à porte, entre les 8 municipalités. Ce service va venir enrichir l'offre de services du volet de transport collectif en permettant des déplacements entre ces municipalités. On veut permettre à « Gertrude, 75 ans, qui habite Sainte-Lucie-de-Beauregard et qui n'a pas d'auto, [d'aller] voir sa sœur Thérèse, 79 ans, gravement malade, qui habite le village voisin de Sainte-Apolline-de-Patton... » ou à « Simone, 68 ans, de Lac-Frontière, sans auto, qui ne peut [actuellement] se rendre au Marché Traditions de Saint-Paul-de-Montminy pour aller y faire son épicerie. » ou aller au CLSC ou à la Caisse Desjardins de Saint-Fabien-de-Panet.
 - L'accès à des ateliers intergénérationnels portant sur la lutte contre l'intimidation, le partage bidirectionnel (des personnes âgées aux enfants et adolescents et de ces jeunes aux personnes âgées) de savoir-faire (de la couture aux TI en passant par la menuiserie), des ateliers de danse, des ateliers de cuisine collective pour partager des connaissances et donner au suivant, des ateliers artistiques (peinture; danse; etc.);
 - L'amélioration de l'accessibilité alimentaire par des moyens comme la popote roulante (avec la collaboration d'un organisme communautaire), la distribution de paniers de Noël et l'accompagnement (transport gratuit et animation) à l'épicerie pour faire des emplettes tout en profitant des spéciaux et des aliments à valeur ajoutée;
 - Le développement d'offre de sorties intergénérationnelles comme la cueillette de pommes et la cabane à sucre ou des événements thématiques comme la Fête des Mères ou des Pères, Pâques; etc.
- Avec ces différents volets d'intervention, on s'attend à joindre près de 4 000 personnes, dont plusieurs personnes âgées vulnérables.

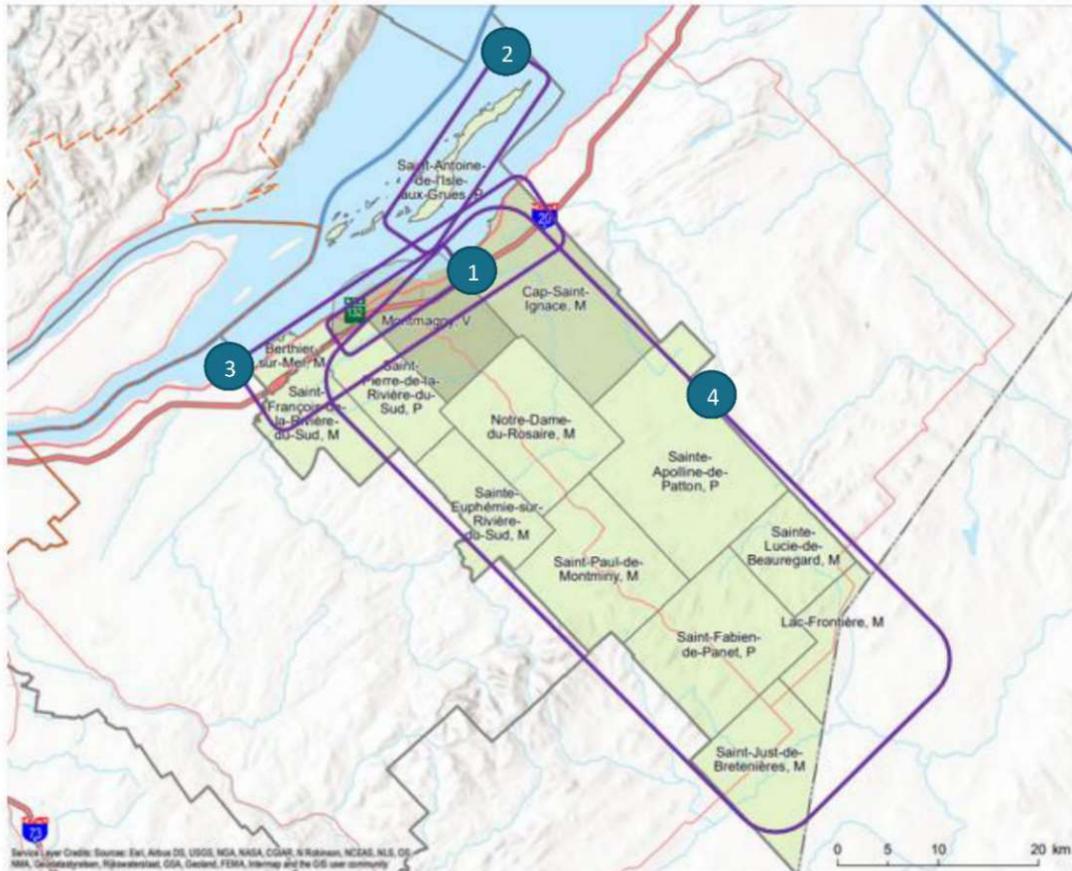
19. Y a-t-il des aspects de votre pratique que nous n'avons pas couverts dans le cadre de cette entrevue et dont vous aimeriez nous parler?

- Différents documents informationnels ont été transmis au Consortium InterS4 pour plus de détails sur les différentes sections du questionnaire.

Entrevue avec M. Donald Veilleux – Juin 2023

Transport collectif et adapté de la MRC de Montmagny (TCA)

Figure 1 : Circuits de transport public du territoire desservi par TCA de la MRC de Montmagny (Bourget 2023)



Capture d'écran tirée du site Web du MAMH, 2023.

Description des circuits

1. *Urbain* (territoire de la ville de Montmagny), à la demande, sans horaire fixe, par taxi
2. *Est-Ouest* (municipalités riveraines et mitoyennes de la MRC), à la demande, sans horaire fixe, par taxi
3. *L'Isle-aux-Grues*, desservi 7 jours/7 de 8h à 17h, par taxi
4. *Nord-Sud*, qui compte deux départs (de Saint-Just-de-Bretenières)/retours (de Montmagny), du lundi au vendredi et un les samedis et dimanches, avec des arrêts dans les 8 municipalités de la MRC où des clients ont réservé leur passage



Entrevue avec M. Donald Veilleux – Juin 2023

Transport collectif et adapté de la MRC de Montmagny (TCA)

Annexe 1 : Publicité Bâtir des ponts entre les villages et les générations (TCA 2023)

BÂTIR DES PONTS
entre les villages
et les générations

À COMPTER DU 12 JUIN
Enfin! Un transport collectif et adapté entre les huit municipalités du Sud de la MRC

C'est bien vrai, bien réel : à compter du lundi 12 juin, Transport collectif et adapté de la MRC (TCA) offrira un nouveau service de transport collectif et adapté pour tous les citoyens habitant l'une ou l'autre des huit municipalités du Sud de la MRC de Montmagny.

- SUR DEMANDE, PORTE À PORTE
- TRANSPORT POUR LES ACTIVITÉS DES PERSONNES ÂGÉES
- AIDE À L'ACCESSIBILITÉ ALIMENTAIRE
- ACTIVITÉS THÉMATIQUES

COÛT 5\$

ST-JUST
ST-FABIEN
LAC-FRONTIÈRE
STE-LUCIE
STE-PAUL
STE-APOLLINE
NOTRE-DAME-DU-ROSAIRE
STE-EUPHÉMIE

Ce projet est réalisé grâce au soutien financier du gouvernement du Québec dans le cadre du Programme d'aide au transport collectif régional - Municipalités amies des Aînés (MADA). C'est pourquoi nous pouvons nous permettre un coût si modeste.

Un dépliant explicatif sera distribué par Postes Canada dans tous les foyers et commerces des huit municipalités au cours des prochaines semaines

TCA 20 ANS
418 248-0445
tcamontmagny.ca

Entrevue avec M. Donald Veilleux – Juin 2023

Transport collectif et adapté de la MRC de Montmagny (TCA)

Annexe 2 : Publicité *Camps d'été* (TCA 2023)

TCA ORGANISE DES TRANSPORTS POUR LES LOISIRS DE SES USAGERS

Qui ne veut pas profiter de quelques jours de vacances pendant la période estivale? Afin de répondre à ce besoin, TCA organise des transports aux Camps Cité Joie et Canawish.

Camp Cité Joie

28, des Cascades, Beauport • 418 849-7183

Depuis déjà plus de 56 ans, Cité Joie oriente ses actions autour de la personne handicapée qui représente le cœur même de son intervention. Cité Joie est situé sur un site enchanteur, à Lac-Beauport, près de la ville de Québec. Ce centre de répit et de vacances pour les personnes vivant avec une déficience physique, intellectuelle ou présentant un trouble du spectre de l'autisme, offre un accueil chaleureux en pleine nature.

Voici les dates prévues des transports :

ALLER	RETOUR
17 juillet	21 juillet
24 juillet	28 juillet
31 juillet	04 août
7 août	11 août

Camp Canawish

Chemin de la cinquième Grève, Rivière-Ouelle
418 856-3674

Depuis sa fondation en 1973, le Camp Canawish accueille des personnes de tous âges qui vivent avec une déficience intellectuelle et/ou un handicap physique. Situé à Rivière-Ouelle, le Camp Canawish est au cœur d'un site naturel exceptionnel en bordure du fleuve Saint-Laurent.

Voici les dates prévues des transports :

ALLER	RETOUR
29 juin	3 juillet
27 juillet	31 juillet
10 août	14 août

TCA
TRANSPORT COLLECTIF ET ADAPTÉ
DE LA MRC DE MONTMAGNY

Pour plus d'information, communiquez avec Donald Veilleux à donald.tca@telus.net

6, rue St-Jean-Baptiste Est, bureau 143
Montmagny (Québec) G5V 1J7
418 248-0445 • tcamontmagny.ca

Transport collectif et adapté de la MRC de Montmagny (TCA) vous souhaite un très bel été et vous souhaite de bien vous amuser, tout en restant toujours très prudent!

Entrevue avec M. Donald Veilleux – Juin 2023

Transport collectif et adapté de la MRC de Montmagny (TCA)

Annexe 3 : Publicité *Autobus du bonheur* (TCA 2023)

Le Bistreau d'érable

TRANSPORT GRATUIT

L'autobus du Bonheur

se sucre le bec!

Les vendredis 17 et 24 mars, on se sucre le bec au Bistreau d'érable!
Cette cabane à sucre, c'est une belle affaire de famille depuis trois générations, venez la découvrir!

10 h 30 Départ de Montmagny (aréna)
11 h 45 Arrivée à la cabane à sucre
12 h Dîner traditionnel à saveur locale (voir menu)
14 h Tire sur la neige, feu extérieur et visite guidée des installations de production
15 h Retour

Accordéoniste sur place
COÛT DU REPAS : 47 \$
 Taxes et pourboire inclus

Une expérience bistreaunomique!
 Place de choix donnée aux producteurs locaux et biologiques

Menu des sucres
 Soupe aux pois du bûcheron - Oreille de crisse
 Cretons maison de nos ancêtres - Pain au levain

Salade de betteraves et pommes bios
 Tourtière à la viande de la cabane
 Ketchup aux fruits maison
 Salade de chou croquante du jardin

Omelette servie dans un poêlon de fonte
 Rôties de pain de ménage - Bines à l'ancienne
 Jambon fumé à l'érable et à l'argousier
 Poêlée de patates

Verrine à l'érable - Crêpes à la québécoise
 Café, thé, tisane sauvage ou chocolat chaud

Cette nouvelle offre de service pour la population du Sud de la MRC de Montmagny est réalisée par les Alliées pour la solidarité, en collaboration avec le ministère du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité sociale.

Québec

INSCRIPTION OBLIGATOIRE
 Maximum de 48 personnes : hâtez-vous de réserver!

418 248-0445

TCA
 TRANSPORT COLLECTIF ET ADAPTÉ
 DE LA MRC DE MONTMAGNY

Pratique *La cantine à domicile*

QUESTIONNAIRE
D'ENTREVUE –
PRATIQUES

INTER S4

CONSORTIUM INTERRÉGIONAL
SAVOIRS • SANTÉ • SERVICES SOCIAUX

LA CANTINE À DOMICILE

ENTREVUE AVEC MME FARAH EL-FIL, LA CANTINE POUR TOUS – AOÛT 2023

MISE EN CONTEXTE

La Table de concertation des aînés (TCA) Domaine-du-Roy et le CIUSSS du Saguenay-Lac-Saint-Jean souhaitent 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.). 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 :	La Cantine à domicile
Organisation :	La Cantine pour tous
Personne interviewée :	Mme Farah El-Fil, Responsable du programme La Cantine à domicile
Intervieweur :	Monique Bourget, courtière de connaissances
Date de l'entrevue :	15 août 2023

INTER S4
CONSORTIUM INTERRÉGIONAL
SAVOIRS • SANTÉ • SERVICES SOCIAUX

1

Entrevue avec Mme Farah El-Fil, La Cantine pour tous – Août 2023

La Cantine à domicile

TEXTE RÉSUMÉ DE LA PRATIQUE

Créée en 2016 par le Collectif de la table des écoliers, La Cantine pour tous regroupe des organismes communautaires et des entreprises d'insertion et d'économie sociale au sein d'un réseau préoccupé par la sécurité alimentaire, la saine alimentation et la mise en œuvre de solutions collectives et supra territoriales à des enjeux présents dans chacune de leur communauté. Les citoyens plus particulièrement ciblés par cette initiative d'accès facilité à des repas sains et abordables sont les enfants et les personnes âgées. Les organismes membres sont généralement en activité depuis plus de 25 ans, produisent et livrent régulièrement des repas sains et nutritifs à des écoliers du primaire ou à des citoyens en situation de vulnérabilité économique et physique. Deux programmes caractérisent l'offre de services de La Cantine pour tous : La Cantine dans les écoles et La Cantine à domicile.

Le succès de l'initiative repose notamment sur la force du réseautage que favorise la fine coordination des activités de La Cantine pour tous auprès de ses membres. Pour ses clientèles âgées, en croissance, les principaux attraits résident dans la flexibilité (variété des plats; souplesse dans le moment de consommation; etc.) offerte par la livraison sous forme surgelée.

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?

- [La Cantine pour tous](#) porte le projet ambitieux d'une alimentation saine et accessible pour tous à l'échelle du Québec. Ce collectif d'organisations d'économie sociale et solidaire est présent dans différentes régions du Québec (dont le Saguenay-Lac-Saint-Jean et Chaudière-Appalaches). Elle fait avancer ce projet en réunissant des acteurs spécialisés dans la préparation de repas et en soutenant l'organisation de leur collaboration en vue de bonifier leur capacité de desservir une population cible sur un territoire donné.
- Les principaux services sont :
 - Le soutien aux membres traiteurs (qui sont nécessairement des organismes communautaires), par le développement de leur capacité de production et la représentation de leurs intérêts;
 - La coordination d'activité de préparation et de livraison de repas ou collation auprès d'écoles, d'institutions ou d'individus.
- La plateforme Web permet de faire une commande, soit pour une livraison à la maison, soit pour des dîners scolaires. Il faut se créer un compte et, par la suite, on accède à l'ensemble de l'offre de services dans sa région. Pour la livraison à domicile, la saisie du code postal permet d'obtenir la liste des traiteurs localisés à proximité. Les commandes peuvent également être faites par téléphone directement auprès de La Cantine pour tous.
- Bien que l'offre de services aux personnes âgées – La Cantine à domicile – ait été développée au cours de la pandémie, les organismes membres de La Cantine pour tous souhaitaient déjà depuis un moment déployer une offre de services visant à contrer l'insécurité alimentaire chez les personnes âgées, les personnes isolées ou en perte d'autonomie. La livraison à domicile de [repas surgelés nutritifs](#) à coût modique s'est imposée comme solution porteuse, ces repas pouvant être livrés en quantité importante et à un coût plus faible que celui des repas chauds livrés chaque jour.
- La souplesse de cette formule présente également de l'intérêt pour la clientèle cible de La Cantine à domicile, celle-ci disposant d'une souplesse accrue dans l'heure de prise de repas, la possibilité de stocker et de diversifier les repas de son choix.
- Sur le site Web, les plats sont décrits en détail (ingrédients; poids; présence d'allergènes; valeur nutritive). Bien que leurs plats soient résolument nutritifs, la mission de La Cantine pour tous ne consiste pas à offrir des plats thérapeutiques (faibles en sodium ou en gras, par exemple).

CLIENTÈLE

2. Comment décririez-vous votre clientèle cible?



2

Entrevue avec Mme Farah El-Fil, La Cantine pour tous – Août 2023

La Cantine à domicile

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.)?

- Afin de joindre les personnes en situation de vulnérabilité économique, La Cantine pour tous propose un programme de tarification sociale dans le cadre de l'offre de services de La Cantine à domicile. Référé par le CI(U)SSS concerné, les bénéficiaires de cette mesure paient une fraction du tarif régulier.
- Les repas congelés préparés par les traiteurs membres du programme La Cantine à domicile sont également disponibles auprès de la population en général qui souhaite un répit de cuisine ou simplement soutenir la mission des membres. Chaque commande passée au tarif régulier permet de financer le programme de tarification sociale.

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 internet; réservation téléphonique; etc.)?
- Dépliant (par la poste; à l'épicerie; au CLSC; etc.)?
- Stratégies d'attraction?
- Stratégies de fidélisation?
- Lexique adapté?

- Lorsqu'un organisme joint le programme La Cantine à domicile dans un nouveau quartier ou une nouvelle région, des contacts sont établis avec l'écosystème communautaire local (RSSS et autres œuvrant à proximité des clientèles cibles) afin de bien cerner les besoins et les initiatives existantes sur le terrain. En effet, La Cantine à domicile se veut une solution complémentaire à l'offre de services déjà déployée sur chaque territoire donné.
- Le site Web de La Cantine pour tous est le principal véhicule de diffusion de l'offre de services et propose une interface transactionnelle accessible à la fois aux traiteurs et à la clientèle.
- Dans les régions où des traiteurs sont présents, on distribue des menus papier à domicile pour faire connaître l'offre de services.

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

Profil 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

- Comme mentionné à la question précédente, l'écosystème communautaire local est un allié précieux permettant au programme La Cantine à domicile d'adapter ses pratiques et de raffiner sa connaissance des besoins de la population locale. Les clients sont invités à faire connaître leurs besoins en vue de faciliter l'accessibilité à ce service de repas congelés livrés à domicile.

ACTIVITÉS

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

- Le service de livraison de La Cantine à domicile est disponible dans les régions choisies par les membres participants. On parle notamment de Montréal, Laval, les Basses-Laurentides, l'Outaouais, la MRC de la Petite-Nation et, au Saguenay-Lac-Saint-Jean, le secteur de Dolbeau.
- Pour vérifier si un territoire est desservi par le programme La Cantine à domicile, il faut consulter le site Web à la page suivante : <https://commander.lacantinepourtous.org/livraison>

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



Entrevue avec Mme Farah El-Fil, La Cantine pour tous – Août 2023

La Cantine à domicile

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 âgées?

- Le principal actif est l'interface transactionnelle du site Web. Cette dernière offre à tous ses membres traiteurs un outil de commande et de distribution qui, sur une base individuelle, peut représenter des coûts d'acquisition, d'opération et de maintenance importants. C'était un besoin généralisé auquel La Cantine pour tous a pu répondre de façon efficace. Cet outil inclut notamment un module de tarification sociale pour les clientèles admissibles dans le cadre du programme La Cantine à domicile.
- À la faveur du contexte pandémique, l'élargissement de l'offre de services a permis à nombre de membres de La Cantine pour tous de vendre leurs plats auprès d'une clientèle élargie et, donc, d'optimiser leurs installations et achats alimentaires.

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?

- Sans objet dans le cadre de la pratique de La Cantine pour tous.

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?

- La logistique de livraison est prise en charge en totalité par les traiteurs.
- La diversification de clientèles opérée pendant la pandémie allège toutefois ce défi pour nombre de membres.
- Dans les régions plus rurales, la livraison peut être moins fréquente. Le site Web de La Cantine pour tous contient toutefois tous les renseignements pertinents à ce sujet. Et, dans la mesure où l'offre de services se concentre sur des repas surgelés, cet enjeu n'a pas la portée défavorable qu'elle peut avoir dans le cadre d'une formule classique de popote roulante.

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.

- Il y a une certaine demande en ce sens, mais l'offre de services actuelle n'a pas été conçue pour répondre à ce type de besoin. Cela dit, une telle option n'est pas écartée de façon définitive. Il faudrait simplement étudier et planifier la chose en vue d'un déploiement.

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?

- Fondamentalement, la cible de performance centrale est l'atteinte d'un équilibre entre l'offre et la demande.
- Cela dit, l'ajout de ressources spécialisées au sein de l'organisation de La Cantine pour tous a favorisé un essor phénoménal du membership et, découlant, de l'offre de services.



Entrevue avec Mme Farah El-Fil, La Cantine pour tous – Août 2023

La Cantine à domicile

- En ce qui concerne le milieu scolaire, le soutien financier gouvernemental est assujéti à l'adhésion des écoles. Plus concrètement, pour accueillir un nouveau traiteur dans le cadre de ce programme, une école non desservie doit lever la main.
- Les membres traiteurs constatent un peu plus chaque jour à quel point la coordination exercée par La Cantine pour tous leur est précieuse. La force du réseautage (interface transactionnelle; formation; accompagnement; etc.) de La Cantine pour tous constitue une valeur ajoutée inestimable dans la pratique de ces organismes communautaires. De plus, l'offre de services de La Cantine à domicile, conçue à l'origine comme un à-côté transitoire, prend progressivement son envol.

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?

- 18 personnes aux profils variés (développement, production, service à la clientèle, projets numériques, animation du réseau, financement, philanthropie et partenariats, etc.) travaillent actuellement au sein de La Cantine pour tous. Une personne de l'équipe est spécifiquement dédiée au programme La Cantine à domicile.
- L'équipe est passée du simple au double au cours de la dernière année.

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?

- Pour ce qui est de l'offre de services destinée aux écoles, le gouvernement du Québec (ministères de l'Éducation et ministère de la Santé et des Services sociaux) est le principal partenaire financier
- Dans le cas de l'offre de services communautaire large public, la marge dégagée par les ventes au tarif régulier permet de payer une bonne partie de la différence entre ce tarif et le tarif social.
- En tant qu'organisme de bienfaisance, La Cantine pour tous peut également compter sur le soutien financier de donateurs.
- Dans la mesure où la clientèle est appelée à croître davantage à court (inflation) et moyen terme (vieillesse de la population), il est prévisible que l'intérêt pour le programme La Cantine à domicile appelle à de nouveaux développements et déploiements.

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.)

- Le service à la clientèle prend régulièrement contact avec les personnes qui commandent des repas surgelés du programme La Cantine à domicile, soit lors de la prise de commande ou à l'occasion de sondages téléphoniques. De nombreux commentaires appréciatifs et positifs sont ainsi colligés, dont ceux-ci : « Expérience magnifique! Mon mari et moi, nous avons dîné aujourd'hui avec deux plats de la commande reçue hier. Ils étaient très savoureux. » « J'aime bien ce service, ça me redonne le goût de vivre un peu plus. » « Superbe variété – super service – merci à La Cantine pour tous. » « Vous êtes réellement un service essentiel pour tous et surtout pour les aînés. Mets bien préparés, *santé* et complets. Très belle initiative. Merci. »

INTER S4CONSORTIUM INTERRÉGIONAL
SAVIRS • SANTÉ • SERVICES SOCIAUX

Entrevue avec Mme Farah El-Fil, La Cantine pour tous – Août 2023

La Cantine à domicile

- Dans certaines situations, le livreur est l'unique visiteur hebdomadaire de la personne âgée qui a commandé et le moment de la commande téléphonique, l'une des rares interactions avec le monde extérieur.
- Évidemment, l'offre de service comporte des mets santé qui peuvent ne pas répondre aux préférences et habitudes de certaines personnes âgées. Le plat de chili végétarien n'a ainsi rien d'obligatoire et peut être aisément remplacé par un pâté chinois ou un macaroni à la viande. C'est la personne qui commande qui choisit en tout temps. Cela dit, La Cantine pour tous soutient les traiteurs dans la diversification et l'enrichissement continu de leur offre alimentaire dans le cadre du programme La Cantine à domicile.

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

- Le plus grand défi est le financement en vue d'assurer le déploiement du programme dans de nouveaux territoires et auprès de nouvelles clientèles.
- En matière d'amélioration continue, les traiteurs ont accès à l'intégralité des commentaires des personnes ou organismes qui commandent sur l'interface transactionnelle. La Cantine pour tous assure les suivis particuliers (produit décongelé lors de la livraison; rupture de stock; etc.) auprès des traiteurs. Aucun incident majeur n'a nécessité une intervention extrême de la part de l'organisme.
- La livraison, qui relève de la responsabilité des membres traiteurs, pose parfois des enjeux. Sur cette question comme sur toute autre considération de développement de stratégies ou d'outils, La Cantine pour tous demeure à l'affût de toute idée susceptible d'optimiser et de faciliter le travail de ses membres.

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?

- Voir réponses aux questions précédentes.

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?

- Voir réponses aux questions précédentes.

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

- La Cantine pour tous n'assume pas directement les charges réglementaires qui concernent la préparation et la vente de repas préparés. Toutefois, elle octroie une certification à ses membres traiteurs qui, elle, garantit que les pratiques de l'entreprise certifiée sont conformes aux normes en vigueur, dont celles du MAPAQ.

SECTION PROSPECTIVE

MISE EN ŒUVRE

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

- La force centrale de La Cantine pour tous réside dans la capacité inhérente du réseautage de ses membres à mutualiser des ressources et à accéder à un collectif québécois solide, crédible et reconnu détenant la capacité de rallier des partenaires financiers nombreux et variés. Le réseau agit ainsi comme levier pour soutenir le libre exercice et le rayonnement optimal de chacun de ses membres au sein de sa communauté.

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

- La Cantine pour tous souhaite poursuivre le déploiement de ses programmes dans l'ensemble du Québec afin d'améliorer l'accès à des repas sains préparés par des traiteurs sociaux, que ce soit dans un cadre scolaire ou à domicile.

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?

- Les services de La Cantine à domicile misent sur l'accessibilité physique et financière d'une offre de repas nutritifs.
- Ce volet de l'offre de services globale a été créé en juin 2021 avec des traiteurs qui étaient déjà membres et a véritablement pris son envol entre janvier et juin 2022.
- L'enjeu du moment réside dans l'adaptation de l'offre de services à la réalité des traiteurs localisés en région. Et le développement de l'offre de services dépend de la visibilité et du rayonnement qu'il est possible de donner à l'initiative. La



Entrevue avec Mme Farah El-Fil, La Cantine pour tous – Août 2023

La Cantine à domicile

diffusion du contenu de la présente entrevue peut certainement contribuer à améliorer la visibilité et le rayonnement de l'ensemble de l'offre de services de La Cantine pour tous.

ANNEXES

- Annexe 1 : [Reportage de l'émission L'Épicerie de Radio-Canada](#)
- Annexe 2 : [Reportage du Journal Métro](#)
- Annexe 3 : [Publicité du site Web de la FADOQ](#)

Pratique *Le Go pour bouger*

QUESTIONNAIRE
D'ENTREVUE –
PRATIQUES

INTER S4
CONSORTIUM INTERRÉGIONAL
SAVOIRS • SANTÉ • SERVICES SOCIAUX

LE GO POUR BOUGER

ENTREVUE AVEC MME ANNICK BEAULÉ, SERCOVIE – 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 :	Le Go pour bouger
Organisation :	Sercovie
Personne interviewée :	Mme Annick Beaulé, Directrice des activités physiques et des loisirs, Gestionnaire de projet MOVE50+
Intervieweur :	Monique Bourget, courtière de connaissances
Date de l'entrevue :	25 août 2023

INTER S4
CONSORTIUM INTERRÉGIONAL
SAVOIRS • SANTÉ • SERVICES SOCIAUX

1

Entrevue avec Mme Annick Beaulé, Sercovie – Août 2023

Le Go pour bouger

TEXTE RÉSUMÉ DE LA PRATIQUE

Le Go pour bouger est une initiative développée par Sercovie au cours de la pandémie en coconstruction avec le service de gériatrie du Centre hospitalier de l'Université de Montréal et la Direction de la santé publique du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal. S'inspirant des contenus et de la structure des capsules de la plateforme MOVE50+ déployée sur le Web depuis 2018 par Sercovie, l'initiative propose une programmation ciblée d'activité physique destinée aux personnes âgées vivant à domicile pour contrer les effets néfastes de la sédentarité découlant du confinement. Cinq niveaux d'activités sont mis de l'avant dans le cadre de cette initiative, en corrélation avec la forme physique ou les contraintes à l'activité physique de chaque participant.

Le succès de l'initiative repose notamment sur l'expertise scientifique (présence de nombreux kinésiologues au sein de l'organisme) et technique (savoir-faire en captation et en montage vidéo) ainsi que sur l'attention spéciale portée à l'actualisation continue des contenus et des approches préconisées dans l'offre de services, aux fins de maintenir l'engouement nécessaire à la pérennisation de la pratique chez la clientèle.

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?

- **MOVE50+** (Mon Objectif pour Vieillir En forme) est un programme d'activité physique chapeauté par l'organisme communautaire **Sercovie**, dont la mission consiste à favoriser l'adoption d'un mode de vie sain chez les personnes âgées et de contribuer au maintien à domicile de celles-ci, notamment par un service de repas livrés à domicile.
- Sercovie déployait au départ son offre de services en activité physique à son local d'activité. Le but poursuivi par cette initiative était d'offrir un service à la maison pour permettre aux personnes âgées de disposer d'outils fiables pour bouger en vue de rencontrer les recommandations de Santé Canada sur l'activité physique.
- Québec ami des aînés (QADA) a soutenu MOVE50+ pour faire des capsules vidéo en ligne. La plateforme Web a été lancée en 2108, en collaboration avec le Centre de recherche sur le vieillissement de l'Université de Sherbrooke.
- Au cours de la pandémie, la DSPu de Montréal a fait appel à l'expertise de Sercovie pour monter rapidement une programmation ciblée d'activité physique destinée aux personnes âgées afin de contrer les effets néfastes de la sédentarité découlant du confinement. C'est ainsi que le programme Le Go pour bouger, fortement inspiré des contenus de MOVE50+, a été réalisé en coconstruction. Cette programmation prévoit un déploiement complet sur une durée de cinq semaines.

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.)?

- Comme indiqué ci-dessus, le programme Le Go pour bouger visait des personnes âgées vivant à domicile au cours de la pandémie.
- Selon les données compilées par Sercovie, les capsules incluses à la plateforme MOVE50+ atteignent davantage les femmes (77 %) que les hommes et l'auditoire est constitué à majorité (43 %) de personnes âgées de plus de 65 ans.

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

Entrevue avec Mme Annick Beaulé, Sercovie – Août 2023

Le Go pour bouger

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 internet; réservation téléphonique; etc.)?
- Dépliant (par la poste; à l'épicerie; au CLSC; etc.)?
- Stratégies d'attraction?
- Stratégies de fidélisation?
- Lexique adapté?

- Les capsules de Le Go pour bouger sont hébergées à la fois sur le site Web de la DSPu de Montréal et sur la plateforme MOVE50+ gérée par Sercovie. Elles sont également disponibles en format papier.
- La plateforme MOVE50+ compte de 50 000 à 70 000 visionnements par mois, offrant une visibilité intéressante aux capsules de Le Go pour bouger. La présence des capsules sur le site Web de la DSPu de Montréal offrirait une visibilité additionnelle.
- Des sondages de satisfaction sont réalisés sur une base périodique.
- Sercovie a été le premier à offrir un produit de ce type en langue française.
- L'organisme compte 20 000 abonnés sur Facebook, ce qui offre un bassin de diffusion d'intérêt.
- Créée par Sercovie, la page Facebook *La gang active MOVE50+* (3 400 membres) crée un engouement de communauté propice à l'encouragement à relever des défis par le partage de vidéos et de trucs.
- MOVE50+ compte également 13 000 abonnés sur YouTube.
- On fait des entrevues sur des sujets connexes variés comme la ménopause, les fuites urinaires, etc.
- En clair, même si les capsules vidéo conservent leur intérêt et leur actualité dans le temps, il est nécessaire de créer sans cesse de la nouveauté et une forme d'animation afin de maintenir l'intérêt pour les routines et d'ajouter des éléments à ces dernières.

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

Profil 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

- Les capsules sont disponibles d'emblée sur le site de MOVE50+. Il n'y a pas de compte à créer, pas d'abonnement, pas de frais.
- Les CI(U)SSS font périodiquement appel à Sercovie pour des collaborations *ad hoc*. Même chose pour les kinésithérapeutes.
- Des liens ont été tissés avec le programme PIED et le programme PAS.

ACTIVITÉS

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

- La nature du produit permet son utilisation sur l'ensemble du territoire québécois. De fait, MOVE50+ compte des utilisateurs dans nombre de CI(U)SSS du Québec et certains établissements de santé de l'Ontario, ses capsules sont diffusées sur la télé communautaire dans certaines régions du Québec et son concept et son matériel sont considérés dans divers travaux de chercheurs québécois.
- Avec ce programme, Sercovie a développé des collaborations avec divers partenaires, dont la Fondation québécoise du cancer, la Société canadienne du cancer, ParticipAction et Josée Lavigneur (Ma zone fit).

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?

Entrevue avec Mme Annick Beaulé, Sercovie – Août 2023

Le Go pour bouger

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 internet; réservation téléphonique; etc.)?
- Dépliant (par la poste; à l'épicerie; au CLSC; etc.)?
- Stratégies d'attraction?
- Stratégies de fidélisation?
- Lexique adapté?

- Les capsules de Le Go pour bouger sont hébergées à la fois sur le site Web de la DSPu de Montréal et sur la plateforme MOVE50+ gérée par Sercovie. Elles sont également disponibles en format papier.
- La plateforme MOVE50+ compte de 50 000 à 70 000 visionnements par mois, offrant une visibilité intéressante aux capsules de Le Go pour bouger. La présence des capsules sur le site Web de la DSPu de Montréal offrait une visibilité additionnelle.
- Des sondages de satisfaction sont réalisés sur une base périodique.
- Sercovie a été le premier à offrir un produit de ce type en langue française.
- L'organisme compte 20 000 abonnés sur Facebook, ce qui offre un bassin de diffusion d'intérêt.
- Créée par Sercovie, la page Facebook *La gang active MOVE50+* (3 400 membres) crée un engouement de communauté propice à l'encouragement à relever des défis par le partage de vidéos et de trucs.
- MOVE50+ compte également 13 000 abonnés sur YouTube.
- On fait des entrevues sur des sujets connexes variés comme la ménopause, les fuites urinaires, etc.
- En clair, même si les capsules vidéo conservent leur intérêt et leur actualité dans le temps, il est nécessaire de créer sans cesse de la nouveauté et une forme d'animation afin de maintenir l'intérêt pour les routines et d'ajouter des éléments à ces dernières.

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

Profil 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

- Les capsules sont disponibles d'emblée sur le site de MOVE50+. Il n'y pas de compte à créer, pas d'abonnement, pas de frais.
- Les CI(U)SSS font périodiquement appel à Sercovie pour des collaborations *ad hoc*. Même chose pour les kinésiologues.
- Des liens ont été tissés avec le programme PIED et le programme PAS.

ACTIVITÉS

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

- La nature du produit permet son utilisation sur l'ensemble du territoire québécois. De fait, MOVE50+ compte des utilisateurs dans nombre de CI(U)SSS du Québec et certains établissements de santé de l'Ontario, ses capsules sont diffusées sur la télé communautaire dans certaines régions du Québec et son concept et son matériel sont considérés dans divers travaux de chercheurs québécois.
- Avec ce programme, Sercovie a développé des collaborations avec divers partenaires, dont la Fondation québécoise du cancer, la Société canadienne du cancer, ParticipAction et Josée Lavigneur (Ma zone fit).

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?

Entrevue avec Mme Annick Beaulé, Sercovie – Août 2023

Le Go pour bouger

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?

42 employés œuvrent aux différentes activités de Sercovie qui, outre le volet MOVE50+, incluent la popote mobile et le bénévolat. Le centre d'activités, qui gère MOVE50+, compte entre 12 et 15 employés, selon les périodes de l'année.

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?

Sercovie présente un niveau d'autofinancement de 70 %. Pour le reste, il est bénéficiaire du PSOC, il obtient occasionnellement du financement pour la réalisation de projets spécifiques et il reçoit également des dons.

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.)

Bien que la clientèle offre une forme de rétroaction sur les contenus, le format privilégié (capsules Web à réaliser seul à la maison) ne permet pas de réaliser des observations directes sur les clientèles.

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

Dans le cadre de la production des capsules Le Go pour bouger, la mobilisation de l'équipe de Sercovie a permis de répondre aux contraintes de rapidité (3 semaines) imposées par le contexte pandémique. La mise en ligne a toutefois connu un certain délai en lien avec des exigences organisationnelles de la DSPu de Montréal.

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?

Sercovie dispose à la fois de l'expertise scientifique (kinésologues) et technique (vidéo). Les partenariats et collaborations (voir question 5) sont riches et nombreux.

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?

On déplore la multiplicité des initiatives isolées pour relever le défi de l'activité physique chez les personnes âgées au Québec. Une mutualisation des initiatives les plus efficaces apparaît souhaitable.
 Dans la mesure où des personnes âgées davantage actives physiquement sont généralement des personnes âgées qui visitent moins les hôpitaux, on juge que certains outils de base devraient demeurer gratuits et qu'un moyen approprié pour y arriver serait un soutien financier gouvernemental à la mission d'organismes tels Sercovie. Pour tout ce qui est au-delà d'une offre de services de base, on pourrait aller du côté des commandites.



Entrevue avec Mme Annick Beaulé, Sercovie – Août 2023

Le Go pour bouger

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

- Sans objet.

SECTION PROSPECTIVE

MISE EN ŒUVRE

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

- Sans objet.

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

- Le volume des capsules actuellement disponibles appelle à une meilleure organisation du matériel et, dans plusieurs cas, à son actualisation et à sa traduction.
- On souhaite également développer un outil d'aide à la décision pour mieux orienter les clientèles dans la sélection des capsules les plus appropriées à leurs capacités.

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?

- Sercovie collabore actuellement au développement d'une plateforme traitant d'alimentation destinée aux personnes âgées, incluant un outil d'aide à la décision sur les choix alimentaires.

Pratique ViActive

QUESTIONNAIRE
D'ENTREVUE –
PRATIQUES



PROGRAMME VIACTIVE AU
CISSS DU BAS-SAINT-LAURENT

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
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 différents 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?

Entrevue avec Mme Andrée Lambert, CISSS du Bas-Saint-Laurent – Août 2023

Programme ViActive au CISSS du Bas-Saint-Laurent

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

- Générale ou âgée?
- 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 âgées, 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 kinésiologues, 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 âgées?

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

INTER S4
 CONSORTIUM INTERRÉGIONAL
 SAVOIRS • SANTÉ • SERVICES SOCIAUX

Entrevue avec Mme Andrée Lambert, CISSS du Bas-Saint-Laurent – Août 2023

Programme ViActive au CISSS du Bas-Saint-Laurent

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

Entrevue avec Mme Andrée Lambert, CISSS du Bas-Saint-Laurent – Août 2023

Programme ViActive au CISSS du Bas-Saint-Laurent

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.

INTER S4

CONSORTIUM INTERRÉGIONAL
SAVIRS • SANTÉ • SERVICES SOCIAUX

Entrevue avec Mme Andrée Lambert, CIUSSS du Bas-Saint-Laurent – Août 2023

Programme ViActive au CIUSSS du Bas-Saint-Laurent

- 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.

Pratique *Groupe Libertia*

QUESTIONNAIRE
D'ENTREVUE –
PRATIQUES



COHABITATION INTERGÉNÉRATIONNELLE
EN RPA

ENTREVUE AVEC MME JESSICA LAMBERT-FANDAL, GROUPE LIBERTIA – SEPTEMBRE 2023

MISE EN CONTEXTE

La Table de concertation des aînés (TCA) Domaine-du-Roy et le CIUSSS du Saguenay-Lac-Saint-Jean souhaitent 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 :	Cohabitation intergénérationnelle en RPA
Organisation :	Groupe de résidence Libertia
Personne interviewée :	Mme Jessica Lambert-Fandal, Directrice des communications et du marketing
Intervieweur :	Monique Bourget, courtière de connaissances
Date de l'entrevue :	7 septembre 2023



1

Entrevue avec Mme Jessica Lambert-Fandal, Groupe Libertia – Septembre 2023

Cohabitation intergénérationnelle en RPA

TEXTE RÉSUMÉ DE LA PRATIQUE

Membre du groupe Libertia, la résidence pour aînés Les Marronniers de Trois-Rivières déploie depuis 2017 un projet de cohabitation intergénérationnelle. On offre le gîte (logement, 3 repas par jour, Wi-Fi, etc.) à des étudiants du cégep et de l'université ayant traversé un processus de recrutement (lettre de motivation et entrevue) en échange de 10 heures de bénévolat par semaine auprès des résidents. Ce bénévolat, dont la finalité réside dans la création d'un esprit de famille au sein de la résidence, se fonde dans les activités quotidiennes (activités de loisirs, interactions personnalisées, etc.) des personnes âgées.

Le succès de l'initiative repose notamment un rigoureux processus de gestion de projet qui permet d'implanter le concept sur des bases solides tout en évitant la précipitation. La localisation de la résidence (à grande proximité des cégeps et universités), la maturité du milieu ciblé et un encadrement bienveillant et suivi de l'implantation sont les éléments les plus structurants de la démarche. À moyen et long terme, la pérennisation de telles initiatives dépendra de l'agilité des gestionnaires de résidences à s'adapter à l'évolution des préférences, besoins et désirs de la clientèle.

GÉNÉRALITÉS

1. Pouvez-vous nous résumer sommairement le contenu et les objectifs de votre pratique?

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

- Principaux services?
- Recrutement?
- Contribution financière?

- L'objectif central de l'initiative consiste à réduire l'écart générationnel entre les personnes âgées et les jeunes et à créer un esprit de famille au sein des résidences où le projet est implanté.
- L'inspiration pour le projet est venue d'Europe. Le concept consiste à offrir à des jeunes étudiant au cégep ou à l'université un logement (incluant les coûts d'électricité et de Wi-Fi, notamment) et trois repas par jour gratuits en échange de 10 heures de bénévolat par semaine auprès de personnes âgées résident en RPA.
- Le projet a démarré en 2017 à la Résidence Les Marronniers de Trois-Rivières, située tout près de l'UQTR. En 2021, le Centre collégial d'expertise en gérontologie (CCTT) du Cégep de Drummondville a mené, avec la collaboration du Groupe Libertia, un projet de recherche-action sur cette initiative en modélisant ce projet. À l'aide des outils développés au cours de ce projet de recherche-action, le CCTT offre un accompagnement aux résidences de personnes âgées désirant démarrer un projet de cohabitation intergénérationnelle dans leurs murs. Il arrive que le Groupe Libertia soit sollicité pour soutenir d'autres résidences souhaitant se lancer dans ce type de projet.

CLIENTÈLE

2. Comment décririez-vous votre clientèle cible?

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

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

- En lien avec la mission de l'entreprise, la clientèle cible des résidences est constituée de personnes âgées autonomes et semi-autonomes.

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 internet; réservation téléphonique; etc.)?
- Dépliant (par la poste; à l'épicerie; au CLSC; etc.)?

Entrevue avec Mme Jessica Lambert-Fandal, Groupe Libertia – Septembre 2023

Cohabitation intergénérationnelle en RPA

- Stratégies d'attraction?
- Stratégies de fidélisation?
- Lexique adapté?

▪ Facebook a été d'une redoutable efficacité pour faire connaître le projet dans la communauté, notamment auprès des étudiants, des citoyens et des journalistes.

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

▪ La dimension de vulnérabilité n'est pas directement prise en charge par l'initiative, bien que les parcours de vie des différents résidents puissent présenter certains contextes de vulnérabilité.

ACTIVITÉS

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

▪ Il est moins question de territoire desservi que de territoire propice à la prospérité d'une initiative de ce genre. En effet, le milieu où l'on choisit d'implanter le concept a une influence déterminante sur son succès et sur son potentiel de pérennité.

▪ Une proximité géographique de la résidence avec les institutions d'enseignement (cégeps et universités) est un ingrédient essentiel pour structurer le projet. Ainsi, en milieu rural, ou à bonne distance des institutions d'enseignement, ou encore, en l'absence d'un réseau de transport collectif minimalement efficace, le déploiement pose des contraintes si importantes qu'il faudrait repenser complètement le modèle ou carrément y renoncer.

▪ Un [guide](#) développé par le CCTT en gérontologie du Cégep de Drummondville dans le cadre de sa collaboration avec le groupe Libertia rassemble toutes les questions à se poser avant de se lancer dans une telle initiative.

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?

▪ Les résidences visées sont des actifs privés.

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

▪ Voir question 5.

EXPLOITATION

8. 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?
- Profil de la clientèle?
- Stratégies de diffusion?
- Stratégies d'attraction/fidélisation?

Entrevue avec Mme Jessica Lambert-Fandal, Groupe Libertia – Septembre 2023

Cohabitation intergénérationnelle en RPA

- Partenariats développés?

- Les étudiants souhaitant participer à l'initiative traversent un processus de sélection qui les amène notamment à s'exprimer sur leur motivation à participer à la vie quotidienne d'une RPA. En effet, l'initiative vise une véritable cohabitation entre les personnes âgées et les étudiants. Ces derniers doivent intégrer le milieu de vie à part entière, notamment en prenant leurs repas avec les résidents et en participant aux activités de loisirs offertes sur les lieux. À la faveur de leur intégration progressive au milieu de vie, les étudiants sont invités à développer des initiatives personnelles permettant d'animer le milieu de vie comme ils le feraient s'ils vivaient dans leur propre maison avec un grand-parent.
- Chaque étudiant dispose d'une personne de référence au sein de l'organisation pour l'accompagner dans son intégration et son cheminement pendant son séjour et, le cas échéant, pour recadrer les situations problématiques.
- En aucun moment, les étudiants ne doivent se substituer aux préposés aux bénéficiaires ou aux techniciens en loisirs. Ils agissent tout simplement comme s'ils étaient membres de la famille, pour réaliser une grande diversité d'activités avec les personnes âgées : poser du vernis à ongles; prendre une marche dans la nature; organiser une soirée karaoké; etc., le tout en fonction du niveau d'autonomie et des intérêts des résidents.
- On a accueilli eu deux étudiants étrangers dans le cadre du déploiement du projet. Malgré de petits défis culturels, la présence de telles cohortes est généralement facilitante dans la mise en œuvre et les retombées de l'initiative. D'une part, l'attrait financier est plus manifeste pour ces étudiants et, d'autre part, le partage du quotidien avec des personnes âgées est souvent une pratique normalisée dans la culture du pays d'origine, générant des résultats plus immédiats et durables. En préparant bien le milieu de vie (on démystifie et on fait connaître le pays d'origine) à l'accueil des personnes de l'étranger, on multiplie les effets positifs de cette cohabitation intergénérationnelle.

9. 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?

- Le directeur de la résidence ainsi qu'une personne-ressource veillant au déploiement de cette initiative à l'interne.

10. 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?

- Une aide financière du Secrétariat à la jeunesse a soutenu l'implantation du projet et a permis de couvrir une partie des coûts du loyer.

SECTION APPRÉCIATIVE

ENJEUX ET OPPORTUNITÉS

11. 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.)?
- Effets sur certains groupes cibles (personnes vulnérables; hommes; proches aidants; etc.)

Entrevue avec Mme Jessica Lambert-Fandal, Groupe Libertia – Septembre 2023

Cohabitation intergénérationnelle en RPA

- L'intégration des étudiants à la vie quotidienne de la résidence crée une forme de magie chez les résidents. L'attachement qui se développe entre les générations permet de briser la solitude de part et d'autre. Les personnes âgées s'intéressent à l'évolution des jeunes à la manière de grands-parents. Les liens développés sont très forts et l'attachement demeure, même lorsque les étudiants quittent la résidence pour vivre leur vie. Des effets comparables sont observés chez les étudiants, surtout lorsque ces derniers proviennent de l'extérieur (autre région ou autre pays).
- Durant la pandémie, les étudiants ont dû quitter les résidences, mais ils ont généralement gardé contact avec les personnes âgées.
- Bien qu'ils ne fassent pas partie du personnel, les étudiants contribuent à une forme primaire de vigie (M. Untel ne file pas, par exemple) auprès des résidents.
- Leur contribution aux gestes les plus simples est grandement appréciée. Par exemple, une dame qui avait été très émue d'aller marcher en forêt avec un étudiant en a parlé avec tant de sentiment à sa famille que cette dernière est venue remercier l'étudiant après le décès de la dame.
- Les étudiants gagnent beaucoup également. Par exemple, les résidents se sont mobilisés pour accompagner une étudiante marocaine dans son apprivoisement de la logique des droits de passage aux feux de circulation d'intersections routières.
- Nombre de personnes âgées ont été transformées par cette expérience, notamment les plus réservées ou même les plus renfermés. On a noté une amélioration de l'humeur, du sommeil et de la participation sociale. On a vu lever chez les résidents des initiatives spontanées comme il en arrive dans une vraie maison, comme planifier une partie de cartes en dehors des plages réservées aux loisirs.

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

- Le projet pilote était localisé dans un milieu idéal pour l'expérimentation.
- L'enjeu central, dès le début et toujours aujourd'hui, réside dans le juste balisage du rôle des étudiants au sein de la résidence, par rapport aux employés réguliers. Cet enjeu exige une attention continue de la part des gestionnaires de la résidence.

13. 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?

- Il faut s'assurer de démarrer le projet sur des bases solides. Il faut réaliser une fine analyse des attributs (voir question 5) et de la maturité du milieu ciblé et ne pas précipiter les choses.
- Une personne-ressource doit se consacrer au suivi de l'initiative sur le terrain. Aucun profil particulier de professionnel n'est recommandé. L'attention devrait plutôt se porter sur la personnalité de la ressource et sur son aptitude à gérer les enjeux spécifiques liés au déploiement d'une telle initiative. À titre d'exemple, la réussite de l'accueil des étudiants repose pour beaucoup sur cette personne.
- Une judicieuse sélection des étudiants contribue également au succès de l'initiative. Le guide préparé par le CCTT en gérontologie donne de précieux conseils sur cette question. L'adoption de ces *nouveaux membres de la famille* doit s'appuyer sur un rigoureux processus incluant l'obligation de déposer une lettre de motivation et de réussir une entrevue de recrutement.

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

- Il faut rappeler régulièrement que les étudiants sont là pour tout le monde pour freiner des élans possessifs de certaines personnes âgées envers les étudiants avec qui elles développent des liens privilégiés.
- Comme mentionné précédemment, le recadrage du rôle des étudiants au sein de l'établissement doit faire l'objet d'un monitoring continu, notamment dans un contexte de rareté de main-d'œuvre.

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

- Il n'y a pas de véritables enjeux réglementaires liés à cette initiative. Toutefois, la couverture d'assurance des résidences est ajustée pour prendre en charge cette réalité et les étudiants doivent contracter une assurance habitation comme ils le feraient dans une location standard.

SECTION PROSPECTIVE

Entrevue avec Mme Jessica Lambert-Fandal, Groupe Libertia – Septembre 2023

Cohabitation intergénérationnelle en RPA

MISE EN ŒUVRE

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

- Voir question 13.

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

- On entend intensifier le soutien auprès des équipes en place afin de bien suivre et de maintenir le projet tout en s'assurant que les étudiants vont bien dans leur intégration et dans leur cheminement au sein des résidences.

18. 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?

- Les personnes âgées actuellement présentes dans les RPA participantes tirent des bénéfices tangibles importants de cette initiative de cohabitation intergénérationnelle, notamment parce qu'on a considéré leurs préférences, besoins et désirs.
- Le profil socioculturel de la cohorte actuelle des personnes âgées du Québec – la *génération silencieuse*, caractérisée par son altruisme et une certaine forme de soumission à l'autorité – est assurément et profondément différent de celui de la prochaine – les *babyboomers* hédonistes et revendicateurs. Il est donc permis de se demander si de telles initiatives trouveront écho dans les préférences, besoins et désirs des générations montantes de personnes âgées. En bref, malgré la grande valeur sociétale du concept, il faut déjà réfléchir aux adaptations nécessaires à la pérennisation de telles initiatives. Une transformation majeure de la clientèle va ainsi se matérialiser d'ici 10 ans. Il faut donc déjà y penser et, à certains égards (la configuration des lieux, par exemple), il est minuit moins une.

ANNEXE :

- Annexe 1 : Reportage de Noovo info du 16 novembre 2022 sur le [projet déployé à la résidence Les Marronniers de Trois-Rivières](#)
- Annexe 2 : Reportage du magazine *Véro* du 16 septembre 2022 portant sur ce [même projet](#)
- Annexe 3 : Publication Facebook tirée de l'émission *Format Familial* de Télé-Québec illustrant différents versants de [l'initiative](#)

Pratique *Marché public mobile* (Lyerly et al., 2020)

Niveau de preuve

Étude qualitative

Intervention réalisée

Décrire l'apport d'un marché public mobile auprès de personnes âgées à risque d'insécurité alimentaire

Public cible

Personnes âgées à risque d'insécurité alimentaire dans l'État du Rhode Island

Faits saillants et résultats observés

Principaux constats

Dans l'état du Rhode Island, les personnes âgées vivant de l'insécurité alimentaire éligibles à un soutien financier de l'État (l'équivalent de 1,40 \$ US par repas) ont pu profiter d'un marché public mobile offrant des fruits et légumes frais.

L'étude révèle que le profil type de la clientèle de cette initiative est majoritairement féminin, hispanique, de plus de 50 ans et à faibles revenus.

Par définition, les marchés publics mobiles sont constitués d'infrastructures itinérantes flexibles et de faible gabarit se déplaçant en des points stratégiques du territoire pour faciliter l'accès à une offre de fruits et légumes frais répondant aux préférences (culturelles, notamment) des clientèles cibles des territoires visités.

Applicabilité

- Éclairage pertinent sur l'efficacité potentielle de stratégies ciblées de consommation d'aliments à valeur ajoutée auprès des personnes âgées;
- Adaptation envisageable selon la formule privilégiée par Transport collectif et adapté de la MRC de Montmagny (voir pratique décrite précédemment dans le présent document).

Appréciation [Auteurs]

Aux États-Unis, le soutien financier à l'accès à des aliments sains s'installe progressivement comme stratégie de santé publique pour joindre les clientèles vulnérables, notamment les personnes âgées. Dans certains états, on va jusqu'à offrir des rabais de 30 % pour certains fruits et légumes dans des épiceries partenaires [Auteurs].

Les limites méthodologiques soulevées dans la publication invitent à une certaine prudence concernant les tendances se dégageant des résultats du sondage. Cela dit, parmi les impacts recensés dans la foulée du déploiement de l'initiative, la publication cite notamment :

- Une consommation d'une à deux tasses de fruits et légumes par jour chez environ 40 % des participants;
- Une accessibilité de l'offre très appréciée (88 %) des participants;
- Une contribution positive des fruits et légumes au maintien de la santé (84 %) des participants;
- Un sentiment d'inclusion accru dans la communauté (73 %).

Pratique *Hen Power*⁸ (Hodgson et al., 2023) (Anderson et al., 2019)

Niveau de preuve

Étude qualitative

Intervention réalisée

Évaluer les impacts de l'initiative *Hen Power* sur des personnes atteintes de démence vivant dans des résidences de soins de longue durée

Explorer le point de vue du personnel de soins de ces résidences en regard de son expérimentation du programme *Hen Power*

Public cible

Personnes âgées atteintes de démence vivant dans des résidences de soins de longue durée

Faits saillants et résultats observés

Principaux constats

Dans la foulée des meilleures pratiques visant l'apport des approches non pharmacologiques pour apaiser les symptômes de la démence, l'initiative *Hen Power*, déployée au Royaume-Uni, favorise la prise en compte des besoins et préférences des personnes atteintes et le soutien nécessaire à l'atteinte de leur plein potentiel. *Hen Power* offre à un réseau de résidences de soins de longue durée un certain nombre de poules appelées à demeurer sur les lieux. Différentes responsabilités (conception, construction et entretien du poulailler; collecte des œufs; nettoyage; alimentation; etc.) sont confiées aux participants qui peuvent ainsi mettre à contribution leurs compétences existantes ou en développer de nouvelles. Le caractère concret, utile et convivial de l'activité favorise une valorisation continue des participants à la vie de leur communauté. Les principaux résultats obtenus peuvent être résumés comme suit :

- Caractère signifiant de l'engagement quotidien des résidents auprès des poules;
- Augmentation de l'intérêt des résidents pour les activités artistiques connexes à la gestion du poulailler;
- Humeur, participation et interactions sociales améliorées entre résidents ainsi qu'entre résidents et personnel de soins;
- Amélioration globale de la qualité du milieu de vie, incluant les conditions de pratique du personnel de soins;
- Augmentation de l'activité physique (déplacements intérieurs et extérieurs pour voir le poulailler);
- Augmentation des visites des proches, dont les petits-enfants.

Applicabilité

- Potentiel élevé de transférabilité du concept dans la communauté :
 - Au bénéfice de personnes âgées isolées socialement;
 - Favorisant une normalisation du vieillissement ainsi que des occasions de rencontres et d'activités intergénérationnelles.

⁸ Cette initiative est abordée sommairement dans le cadre du produit de courtage de connaissances *Communiquer de façon efficace avec les personnes âgées – Sensibiliser, soutenir, rallier et autonomiser*.

Appréciation [Auteurs]

Mis en œuvre en 2012, le programme *Hen Power* a fait ses preuves en tant qu'approche non pharmacologique favorisant l'apaisement et l'engagement des personnes âgées atteintes de démence. L'échantillon limité de sujets étudié et l'appréciation essentiellement qualitative de l'initiative génèrent un risque de généralisation de ses conclusions, l'enthousiasme et l'adhésion des résidents et du personnel de soins n'étant pas au rendez-vous en toutes circonstances. L'élaboration d'une guide de pratique et d'un coffre à outils apparaît susceptible de soutenir la mise en œuvre et l'amélioration continue de telles pratiques.

Appréciation [Bourget]

L'intérêt central de cette pratique réside dans sa capacité inhérente de normalisation du vieillissement dans le contexte d'une activité à haut potentiel intergénérationnel. Dans cette perspective, celle-ci semble porteuse d'un potentiel de transférabilité élevé dans la communauté. *A priori*, l'aménagement d'un jardin communautaire apparaît susceptible de générer des résultats similaires. Toutefois, la présence animale (les poules) ajoute une dimension importante au caractère attractif de l'activité pour une diversité d'acteurs de la communauté.

Pratique *Urbanistes citoyens* (Barrie et al., 2019)

Niveau de preuve

Étude descriptive

Intervention réalisée

Décrire les résultats d'un projet pilote australien d'urbanisme citoyen pour la conception d'espaces verts favorables aux personnes âgées

Public cible

Personnes âgées autonomes fréquentant les parcs urbains d'une grande ville australienne

Faits saillants et résultats observés

Principaux constats

Aux fins du projet pilote, la notion d'espace vert englobait tout espace public comprenant de la végétation, aménagé et entretenu par une autorité publique ou privée, mais accessible à l'ensemble de la population. On parle de parcs, de jardins, de réserves, de terrains sportifs, de sentiers pédestres, zones riveraines et divers aménagements urbains.

De façon plus précise, le projet visait à tester une application mobile permettant de réaliser des audits (n=64) d'utilisation – comment et pourquoi – des espaces verts par des urbanistes citoyens. Sur une durée de 6 à 10 semaines, les personnes âgées (60-84 ans) recrutées (n=15) pour jouer ce rôle parcouraient la cité selon leurs habitudes, à la différence près qu'elles devaient documenter leur appréciation des espaces verts croisés en géolocalisant l'emplacement et en répondant à une série de questions à choix multiples (aspects esthétiques et utilitaires; qualité de l'entretien; sentiment de sécurité; etc.) et, lorsque jugé à propos, en joignant des photos.

Une fois les données colligées, des entrevues ont eu lieu avec les urbanistes citoyens pour échanger sur les données agrégées de l'initiative et leurs propres données, ce qui a permis d'approfondir les connaissances et appréciations rassemblées.

Applicabilité

- Potentiel élevé de transférabilité et de pérennisation auprès de partenaires municipaux québécois;
- Éclairage pertinent sur un projet de coconstruction avec les personnes âgées.

Appréciation [Auteurs]

Les urbanistes citoyens ont pu adopter facilement la technologie proposée avec une période de formation beaucoup plus courte que ce qui avait été planifié et un taux élevé de questionnaires remplis. En parallèle, la dimension citoyenne et participative de cette initiative a doublement rallié les personnes âgées sollicitées, ces dernières se sentant utiles à la société par l'intermédiaire d'un projet significatif pour eux, leurs pairs et leur communauté.

Pratique *National Center to Reframe Aging* (National Center to Reframe Aging, 2023)

Niveau de preuve

[Portail Web](#) d'une coalition d'acteurs communautaires, médicaux et philanthropiques

Intervention réalisée

Décrire l'initiative menée en faveur de la normalisation (*reframing*) du vieillissement dans le discours et l'espace public

Public cible

Population en général, professionnels de la santé

Faits saillants et résultats observés

Principaux constats

Sous le leadership de l'*American Geriatrics Society*, ce *portail Web* propose différents outils (infographies; vidéos; repères lexicaux; infolettre; etc.) et activités (ateliers; conférences; programmes) d'aide à la communication et à l'intervention pour soutenir toute personne appelée à fréquenter des personnes âgées et qui souhaite normaliser le vieillissement tout en combattant l'âgisme.

Applicabilité

- Pertinence des principes généraux et des approches proposées comme repères à la planification réussie de toute intervention auprès des personnes âgées.

Appréciation [Bourget]

Une présentation utilisée à l'occasion d'une journée de formation et disponible sur le portail Web de l'organisation permet d'apprécier l'ampleur des défis à relever auprès de la population, mais également auprès des professionnels de la santé, dont le parcours académique incite à aborder le vieillissement dans des termes de déficits, de limitations, voire de laisser-aller, plutôt que dans des termes d'habiletés spécifiques ou de dynamiques de longévité.

INTER S4

CONSORTIUM INTERRÉGIONAL
SAVOIRS • SANTÉ • SERVICES SOCIAUX