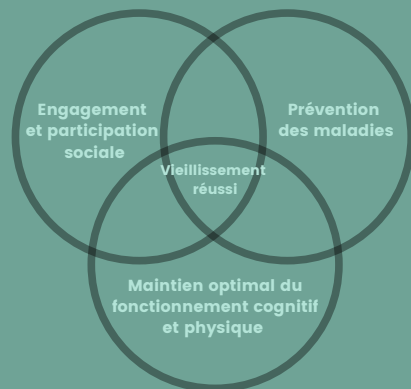


Vieillessement actif et en santé

Problématique

L'augmentation de l'espérance de vie et le déclin de la fécondité, à l'échelle mondiale, entraînent un vieillissement démographique accéléré. L'affaiblissement progressif des fonctions vitales, lors du vieillissement, provoque des limitations dans le quotidien des aîné.e.s. Il est primordial pour les municipalités de poser des plans d'action, afin de s'assurer de l'épanouissement des aîné.e.s sur les plans de la santé, de la participation et de la sécurité pour les accompagner dans un vieillissement actif et en santé.



La stratégie :
 vieillissement actif et en santé des aîné.e.s par l'aménagement urbain

Sécurité

La sécurité constitue un concept clé dans la stratégie du vieillissement actif des aîné.e.s par sa faculté à offrir protection, respectabilité et aide auprès des aîné.e.s. Elle permet de garantir leur confort et leur capacité à subvenir à leurs besoins dans le milieu urbain.

Quelques stratégies d'aménagement urbain favorisant la sécurité :

- Mise en place de trottoirs chauffants
- Augmentation du temps de traversée aux feux de circulation
- Réaménagement des zones d'attente en retrait des routes
- Amélioration du déneigement



Participation

La participation des aîné.e.s dans les activités socioéconomiques, culturelles, spirituelles et citoyennes, quelle soit rémunérée ou non, leur permet de vieillir en restant actif.ve.s. Pour favoriser cette participation sociale de la part des aîné.e.s, les politiques publiques se doivent d'offrir des possibilités inclusives socialement, rejoignant les préférences et les capacités de chacun.e, tout en facilitant l'accès de tous.



Quelques stratégies d'aménagement urbain favorisant la participation :

- Logements collectifs communautaires
- Maison-centre de services (service house)
- Cohabitat pour aîné.e.s (senior cohousing)
- Jardins à proximité des centres pour personnes âgées

Santé

Avec le vieillissement démographique de la population, la santé est un facteur de plus en plus important pour le développement du vieillissement actif. Il est prouvé qu'une population vieillissante est étroitement plus sujette à un accroissement des maladies chroniques, qui sont d'ailleurs reconnues comme principales causes de mortalité et de morbidité au Québec selon l'Institut national de la statistique du Québec (ISQ, 2015). L'aménagement urbain est une solution afin de favoriser la promotion de saines habitudes de vie chez les aîné.e.s.

Quelques stratégies d'aménagement urbain favorisant la santé :

- Verdissement urbain
- Équipement de conditionnement physique dans les parcs
- Promenades actives avec bancs et espaces ombragés

2036

26%

D'ici 2036, on estime que 26% de la population sera âgée de 65 ans et plus. Pourtant, aucun réel plan pour combattre son isolement dans le milieu urbain n'est mis en œuvre par la Stratégie nationale d'urbanisme et d'aménagement du territoire. Les solutions proposées sont réalistes et devront être considérées dans la prochaine Stratégie afin d'inclure une partie de la population plus vulnérable.



26%

BILAN :

Le vieillissement démographique de la population est un enjeu de taille particulièrement influencé par l'aménagement et l'environnement urbains. La stratégie présentée cherche à prendre en considération les besoins et les demandes des aîné.es par l'entremise d'aménagements urbains favorisant la santé, la participation et la sécurité. Elle se veut apte à s'adapter aux limitations auxquelles les aîné.e.s font face dans leur quête d'un vieillissement actif et à établir des projets urbains durables et adaptés à la réalité des aîné.e.s.

Exemple d'inclusion sociale des aîné.e.s

Exemple d'aménagement stratégique pour la sécurité de nos aîné.e.s :

À la suite d'une recommandation de la Table de Concertation des aînés de l'île de Montréal (TCAIM) et du Conseil régional de l'environnement de Montréal (CRE-Montréal), la ville de Montréal propose le réaménagement de l'intersection du boulevard de Laurentien et de la rue Émile-Nelligan afin de favoriser les déplacements à la marche et le vieillissement actif des aîné.e.s. Le concept promeut la sécurité urbaine pour les aîné.e.s du quartier.



Exemple d'aménagement favorable à la participation des aîné.e.s dans le milieu urbain :

Un projet de maison des aîné.e.s plus adaptées pour l'hébergement et les soins de longue durée, proposé par le ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec. Les bâtiments seront divisés en « unités de vie » qui regrouperont 12 résidents partageant des caractéristiques et des intérêts communs. Des espaces communs, tels que des jardins, y seront aménagés afin de contrer l'ennui. Les aîné.e.s pourront s'y réunir ainsi que s'occuper des jardins dans le but de participer à la communauté et de rester actif.ve.s.



Exemple d'aménagement urbain favorable à la santé des aîné.e.s :

La ville de Québec a mis à la disposition des citoyens des parcours santé. Ils sont composés de circuits d'exercices physiques extérieurs. Ces installations permettent aux aîné.e.s le désirant de s'entraîner et de socialiser avec les autres personnes présentes. Ainsi, l'ajout de ces infrastructures actives contribue à la sociabilité et à l'activité physique de nos aîné.e.s.

