

HORTON, SEAN

Université de Windsor

Post-bourse de doctorat 2007

Promouvoir le vieillissement sain

Résumé du projet

Dans la société canadienne, la santé des citoyens âgés est une question dont l'importance et l'urgence ne cessent d'augmenter. Les recherches actuelles sur les aînés établissent un lien probant entre l'exercice régulier et l'état de santé général, et pourtant, selon l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, seule une faible minorité d'hommes et de femmes âgés ont un niveau d'activité physique suffisant pour leur permettre de maintenir des avantages optimaux sur le plan de la santé. Il semble que le problème soit lié davantage à l'action qu'aux connaissances. Bien que 98 % des gens de plus de 50 ans sachent que l'activité physique joue un rôle important dans le maintien de leur santé, seule une minorité d'hommes et de femmes ont un niveau d'activité physique suffisant pour leur permettre de maintenir des avantages optimaux sur le plan de la santé. Un obstacle possible à la participation des aînés au sport et à l'activité physique est celui des attitudes et des stéréotypes culturels courants, qui tendent, en ce qui concerne les aînés, à être principalement négatifs en Amérique du Nord. Dans cette étude, je voulais explorer les attitudes que maintiennent les aînés à l'égard et du vieillissement et de l'activité physique, mon but étant d'apporter des éléments permettant de faire la lumière sur le fossé entre les connaissances et l'action. En outre, j'ai examiné l'idée que se font les aînés du « vieillissement épanoui » et leurs modèles en ce qui concerne le processus de vieillissement. Si on connaît bien les modèles des jeunes gens, on sait très peu de choses sur les personnes que les aînés considèrent comme des modèles pour ce qui est de leur propre vieillissement.

Méthodes de recherche

Quarante cinq adultes de 60 ans et plus ont été recrutés pour des entrevues qualitatives approfondies. Toutes les entrevues, d'une à deux heures, ont eu lieu dans une pièce fermée avec un intervieweur. Elles ont toutes été enregistrées sur magnétophone, puis transcrites mot à mot.

Un guide d'entrevue indiquait les principaux thèmes abordés, mais les nouveaux sujets soulevés en cours de discussion étaient aussi explorés. Bien que l'ordre et la formulation des questions aient pu varier, les questions avaient pour objet de cerner :

1. les stéréotypes au sujet du vieillissement que les aînés eux mêmes maintiennent;
2. les perceptions qu'ont les aînés de la discrimination fondée sur l'âge;
3. les conceptions qu'ont les aînés de ce que veut dire bien vieillir.

Par ailleurs, des questions étaient posées aux participants pour explorer leurs habitudes d'exercice ainsi que leurs attitudes à l'égard de l'activité physique. Dans ce contexte, on montrait aux participants des photos d'athlètes d'élite des deux sexes, qui sont tous toujours actifs, qui suivent un entraînement rigoureux et qui ont plus de 75 ans. On informait les participants des réalisations de ces athlètes, puis on leur demandait leur opinion sur les exploits athlétiques et le régime d'exercice de ces derniers. L'objectif

était de mieux comprendre les réactions des participants à l'égard d'un modèle sur le plan de l'exercice et de réunir des données plus approfondies sur cet aspect.

Résultats de recherche

Les chercheurs qui ont étudié la question précédemment (p. ex., Lockwood et coll., 2005) ont soutenu que pour mettre au point des interventions plus efficaces pour promouvoir la santé des aînées, il importe avant tout de mieux comprendre comment des exemples de bonne conduite sur le plan de la santé (ou modèles) peuvent motiver cette population.

Nos résultats soutiennent ces affirmations, car ils donnent à penser que les aînés ont souvent dans leur vie quelqu'un qui incarne ce que veut dire bien vieillir. En général, il s'agit d'une personne plus âgée qu'eux, qui est active et vigoureuse et qui illustre qu'il est possible d'avoir une qualité de vie supérieure à un âge très avancé. Fait important, ces personnes contredisent directement les stéréotypes les plus négatifs entourant le vieillissement. Souvent, elles ont motivé nos participants à s'engager dans diverses formes d'exercices et d'activité physique. Aussi, les notions de vieillissement épanoui variaient considérablement entre les participants. Ces écarts touchaient la santé physique et le bien être, mais aussi le succès social, psychologique et spirituel, termes dont les définitions n'étaient pas toujours conformes aux descriptions savantes ou biomédicales du vieillissement épanoui.

Si les participants avaient des modèles distincts en ce qui concerne le bon vieillissement, leur réaction aux photos d'athlètes d'élite âgés était plus équivoque, et elle dépendait en partie de leur niveau d'activité physique actuel. Ceux qui étaient déjà actifs dans leur vie de tous les jours étaient plus susceptibles que les autres de considérer les athlètes d'élite âgés comme une source d'inspiration et des modèles viables. En revanche, ceux qui étaient moins actifs trouvaient que ces athlètes d'élite n'étaient pas vraiment des modèles intéressants. En dépit des exceptions (p. ex., les aînés inactifs qui trouvaient les athlètes d'élite âgés inspirants, et les aînés actifs qui avaient le point de vue opposé), cette tendance générale indiquait que les athlètes d'élite peuvent seulement être une source d'inspiration pour les aînés qui sont déjà actifs. Les répercussions de ces constatations sont décrites ci dessous.

Principaux intervenants et avantages

Les résultats pourront être utiles aux décideurs qui ont à concevoir des initiatives de marketing social ciblant cette population spécifique, et on peut espérer qu'ils aideront à encourager et à promouvoir la participation au sport et à l'activité physique. Plus précisément, ces résultats pourront être utiles à la Division du vieillissement et des aînés de l'Agence de la santé publique du Canada.

Les organismes pour aînés qui font la promotion du sport pourront aussi trouver ces résultats intéressants. Ainsi, l'International Masters Games Association, l'Association des athlètes vétérans canadiens et divers organismes provinciaux (p. ex., l'Ontario Senior Games Association et l'Ontario Masters Athletics) sont autant d'organismes qui s'emploient à promouvoir la participation au sport chez les aînés.

Enfin, l'Association canadienne pour l'avancement des femmes, du sport et de l'activité physique (ACAFSAP) cible précisément les femmes âgées de 55 ans et plus dans ses efforts pour promouvoir la participation au sport et à l'activité physique.

Répercussions sur les politiques

Les répercussions sur les politiques de cette recherche sur la santé et le vieillissement comprennent les éléments suivants : a) aider à déterminer les informations à donner aux aînés sur les diverses façons d'expérimenter et de percevoir le troisième âge; b) éclairer les pratiques de promotion de la santé des aînés; c) élargir l'interprétation du concept de « vieillissement épanoui » pour qu'on puisse l'appréhender dans une plus vaste perspective.

Le terme aîné n'est évidemment pas monolithique. Les participants à qui on demandait de décrire un « aîné typique » fournissaient des descriptions très diverses, allant de très positives à quelque peu négatives. Les messages de promotion de la santé et/ou interventions doivent tenir compte de la complexité de l'idée que se font les aînés du vieillissement épanoui et du mode de vie sain. Les aînés réagiront aux initiatives promotionnelles de multiples façons. Ainsi, certains aînés trouveront inspirantes les photos d'athlètes d'élite âgés, tandis que d'autres les trouveront intimidantes au point de leur couper toute envie de faire de l'exercice. Souvent, les réactions des aînés seront influencées par leur propre niveau d'activité physique, et ce qu'ils estiment possible de faire quand on est âgé. Il en résulte bien sûr que les interventions en santé posent un défi plus épineux, puisqu'elles doivent tenir compte de la grande diversité qui existe au sein de cette population. Toutefois, plus les messages seront taillés sur mesure en fonction des besoins de ce groupe diversifié, plus les interventions auront de chance d'être efficaces.

Prochaines étapes

L'un des thèmes étonnants qui ont émergé de cette recherche est la variété des réponses des aînés quand on les invitait à se prononcer sur les notions d'« aîné typique » et de « vieillissement épanoui » ainsi que la diversité de leurs réactions à l'égard des athlètes d'élite âgés. La prochaine étape de mon étude consistera à former trois groupes distincts d'aînés ayant des niveaux divers d'activité physique (1-athlètes vétérans, 2-aînés actifs et 3-aînés sédentaires) et à examiner leurs modèles en ce qui concerne le vieillissement. Plus précisément, cette étape portera sur les trois aspects suivants :

- la pertinence des modèles et leur variabilité selon l'âge et le niveau d'activité;
- si les athlètes vétérans peuvent offrir des modèles viables pour réduire les obstacles à la participation au sport et à l'activité physique;
- dans quelle mesure les participants s'en remettent surtout à des approches fondées sur la prévention plutôt que sur la promotion (p. ex., comparaisons sociales ascendantes ou descendantes) et la variabilité de ce facteur selon l'âge et le niveau d'activité.

Ce dernier point est particulièrement pertinent pour ceux qui travaillent dans le domaine des politiques et de la promotion de la santé, car il est capital de bien comprendre les motivations qu'ont les aînés à faire de l'exercice si l'on veut concevoir des interventions efficaces. Il peut être tout aussi important/efficace de prévenir les résultats négatifs (p. ex., une comparaison sociale descendante) que de chercher à atteindre des résultats positifs (comme une comparaison sociale ascendante).