

### **Viellir en santé! Le Vieillissement actif c'est la clé!**

Combien de fois entendons-nous ces rappels, de faire de l'exercice et manger mieux? Bombardé d'annonces et d'offres de toutes sortes, la table est mise pour se prendre en main. Plus d'excuses, messieurs, dames! L'automne raisonne, c'est le temps de bouger. Mais, qu'en est-il des réelles répercussions à long terme? Et que veut-on dire par vieillissement actif? Devrions-nous être aptes à faire un marathon jusqu'à 85 ans?



Selon l'Organisation mondiale de la santé, vieillir en restant actif, *c'est la capacité des personnes qui, en vieillissant, continuent de mener une vie productive et de jouir d'une bonne santé au sein de leur famille, de leur société et de leur économie* » (OMS, 1999b, p.3).

Le Vieillissement actif est « un processus permettant d'optimiser les possibilités de **bonne santé, de participation et de sécurité** afin d'accroître la qualité de vie pendant la vieillesse ». Cela ne signifie pas seulement d'être actif physiquement ou d'occuper un emploi, mais s'ouvrir sur les moyens de favoriser une vie en santé et une vie de qualité le plus longtemps possible pendant cette phase de la vie.

#### **LA SANTÉ**

Cette dimension prend en considération le fait que les individus vivent mieux et plus longtemps en limitant l'apparition de maladies chroniques et du déclin fonctionnel. De plus, être en bonne santé procure davantage d'autonomie et de bien-être chez les individus, diminuant ainsi les besoins en matière de soins médicaux ou de traitements pharmaceutiques.

Outre l'attention portée à la santé des individus, l'OMS indique que la société a l'obligation d'agir auprès des individus et développe les services sociosanitaires adéquats, abordables et accessibles lorsque les soins sont nécessaires. Ceci est une indication importante étant donné que l'OMS déplace l'obligation sociale des aînés vers un droit individuel reconnu, celui d'être membre à part entière de la société.

#### **LA PARTICIPATION**

Deuxièmement, dans la poursuite de la première dimension, l'OMS cible précisément la reconnaissance des besoins et des droits à l'égard de la participation des aînés, et cela, dans toutes les sphères de la vie des individus : sociale, économique, culturelle et spirituelle.

*« Les aînés ont besoin et ont le droit de participer pleinement à la société, et cela, dans toutes les sphères de la vie des individus : sociale, culturelle, spirituelle et économique. Grâce à cette*

*participation, les aînés continueront à contribuer à des activités qui portent un sens à leurs yeux, ainsi qu'un sens pour la société. Participer c'est se voir inclus dans son milieu. »*

## **LA SÉCURITÉ**

Troisièmement, l'OMS souligne l'aspect social du vieillissement actif, car il importe que la société soutienne et aide les personnes vieillissantes qui n'arrivent plus à se protéger et à subvenir à leurs besoins. Selon l'OMS, la dignité des aînés est assurée lorsque les besoins de sécurité sociale, financière et physique sont satisfaits.

Le concept de sécurité, tel que le conçoit l'OMS, réfère non seulement à la sécurité des lieux physiques, mais également au sentiment de sécurité ressenti par les aînés, par exemple le manque d'éclairage, des trottoirs mal entretenus, une impression d'insécurité pour certains lieux publics, etc. À cet égard, la sécurité devient un préalable à la mise en application des deux autres dimensions.

(Tiré de <http://madaquebec.com/fr/demarche-mada/vieillissement-actif>)

Val-David regorge d'activités, de projets, d'aînés engagés, de clubs dynamiques. C'est une préoccupation constante du comité MADA et de la municipalité que de favoriser l'inclusion et la participation de nos aînés valdavidois.

Pour nous communiquer suggestions ou commentaires : [mada@valdavid.com](mailto:mada@valdavid.com) ou 819 324-5678, poste 4231.