

# ÂGISME et « mode de vie physiquement actif » : une relation mise au grand jour

Micheline Najm, M.Sc (ASPC), Lucie Lapierre PhD (ASPC), Mathieu Joël Gervais PhD (INSPQ)

## CONTEXTE

Le Canada connaît un important changement démographique. Le recensement de 2021 dénombre 16% de jeunes de moins de 15 ans contre 21% de personnes de 65 ans et plus dont 85% souhaitent vivre le plus longtemps possible de façon autonome, dans leur domicile, dans leur communauté. L'adoption d'un mode de vie physiquement actif (MVPA), par son effet protecteur sur certains cancers et plusieurs maladies chroniques (incluant la démence qui compte une phase silencieuse de 10 à 15 ans précédant le premier diagnostic médical), peut contribuer à ce désir. Malheureusement, seulement 15% des aînés mettent en pratique les directives canadiennes sur le mouvement 24h les concernant. Se peut-il qu'au-delà des traditionnelles barrières de manque de temps et de motivation, l'âgisme soit en cause ?

## OBJECTIF

L'objectif est de réviser la littérature scientifique portant spécifiquement sur l'âgisme dans le domaine de l'activité physique, d'en saisir les différents impacts pour ensuite explorer auprès de grands ONG de l'écosystème de la promotion d'un MVPA, comment ceux-ci conçoivent un mode de vie physiquement actif dans le contexte où la population vieillit.

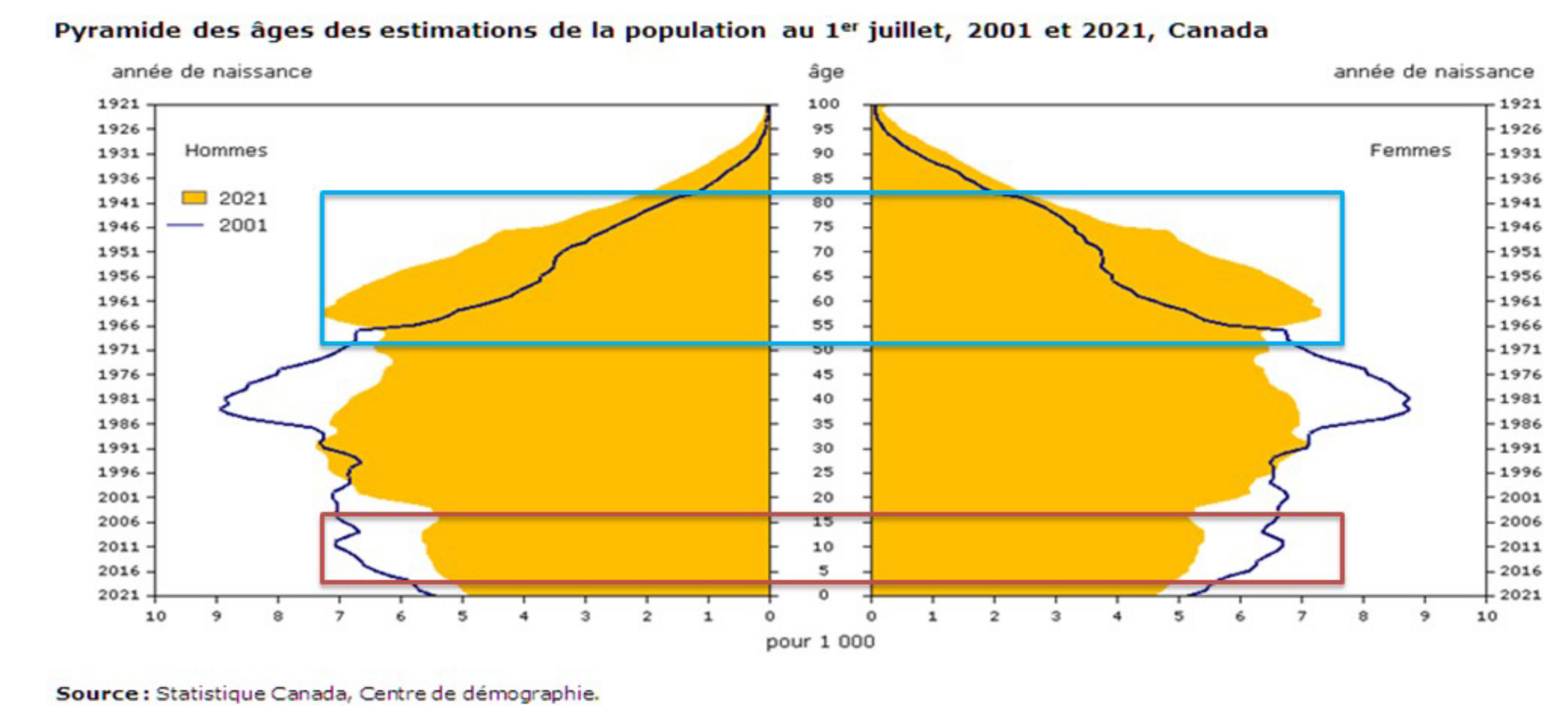
## MÉTHODOLOGIE

- Revue de littérature des 5 dernières années en utilisant Medline, Embase, Global Health, PsycINFO, Scopus, Cairn.info, Érudit et ERIC.
- Entretiens semi-dirigés réalisés en mars 2022 auprès de 11 ONG représentés par 18 personnes occupant des fonctions de direction, communication ou de programmation.
- Analyse thématique inductive.

Domaines des ONG	n
Sport	1
Habitudes de vie	3
Urbanisme	2
Transport actif	2
Loisirs	2
Plein air	1

Selon l'OMS, la notion d'âgisme renvoie aux **stéréotypes (mode de pensée)**, aux **préjugés (sentiments)** et à la **discrimination (comportement)** à l'égard de personnes en raison de leur âge. Elle s'exprime à trois niveaux :

- Institutionnel** : Réfère aux lois, aux règles, aux normes sociales, aux politiques et aux pratiques des institutions qui imposent de manière injuste des restrictions en termes d'opportunités et pénalisent systématiquement les individus en raison de leur âge.
  - Interpersonnel** : Survient lors des interactions entre deux ou plusieurs personnes.
  - Autodirigé** : Survient lorsque l'âgisme est intériorisé et appliqué envers soi-même.
- Les pensées, les sentiments et les actions âgistes vis-à-vis les autres ou soi-même peuvent être :
- Implicites** : S'exercent sans conscience et en grande partie involontaire dans le sens où les personnes ne reconnaissent pas qu'elles sont déclenchées par les stéréotypes liés à l'âge et elles les rationalisent en les attribuant à d'autres facteurs.
  - Explicites** : S'exercent en toute conscience et avec une intention.

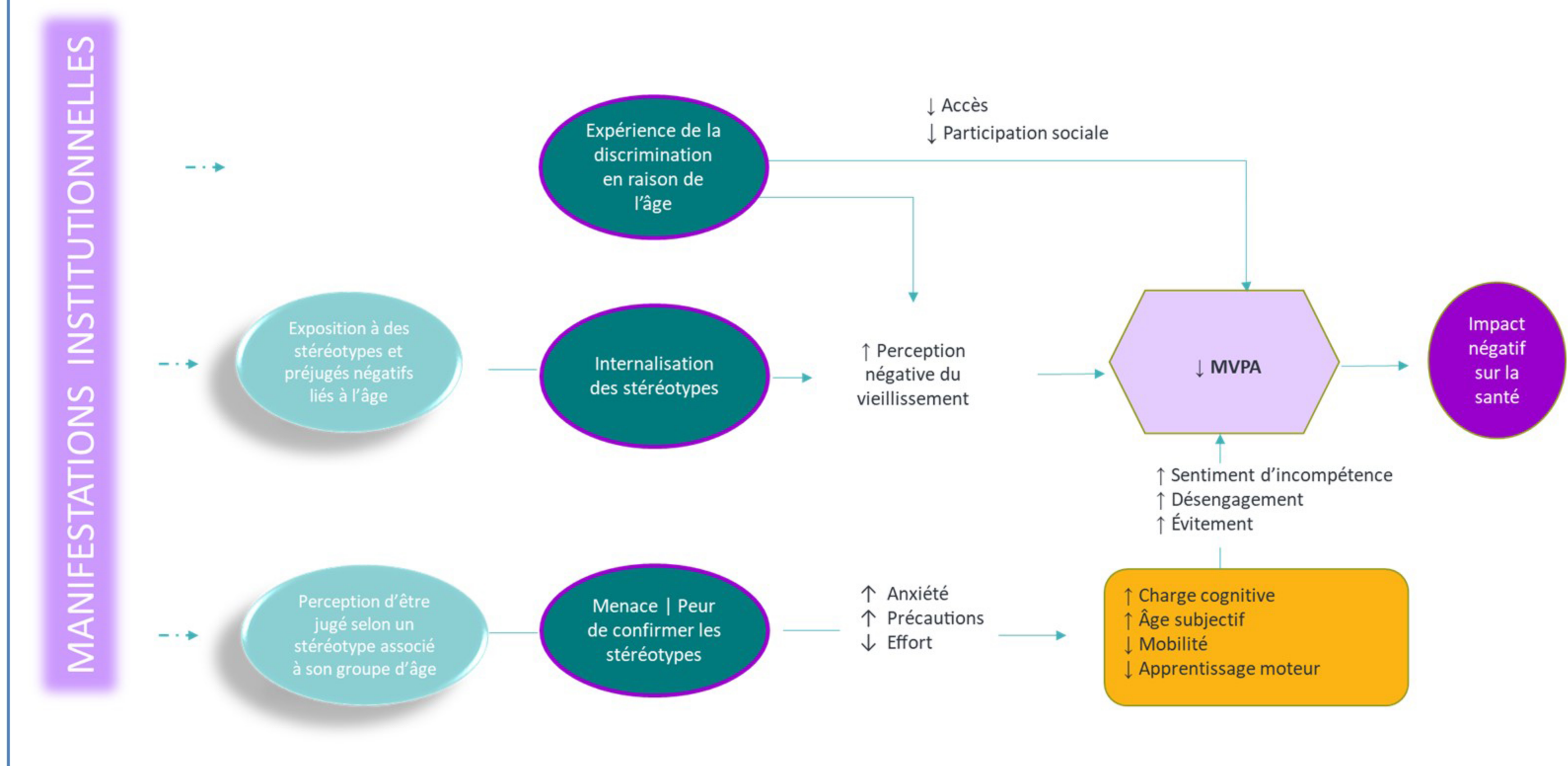


15%

Directives en matière de 24 heures  
65 ans et plus

## ANALYSE ET RÉSULTATS

La recension des écrits nous informe que l'âgisme est subtilement présent dans le domaine de la promotion d'un MVPA et qu'il opère par le biais d'au moins trois mécanismes, soit le fait d'être discriminé en fonction de son âge, d'internaliser soi-même des stéréotypes ou encore d'avoir peur de les confirmer par son propre comportement. Dans tous les cas, l'âgisme affecte négativement la propension des personnes à entreprendre ou maintenir leur pratique d'activité physique, ce qui influence aussi leur santé.

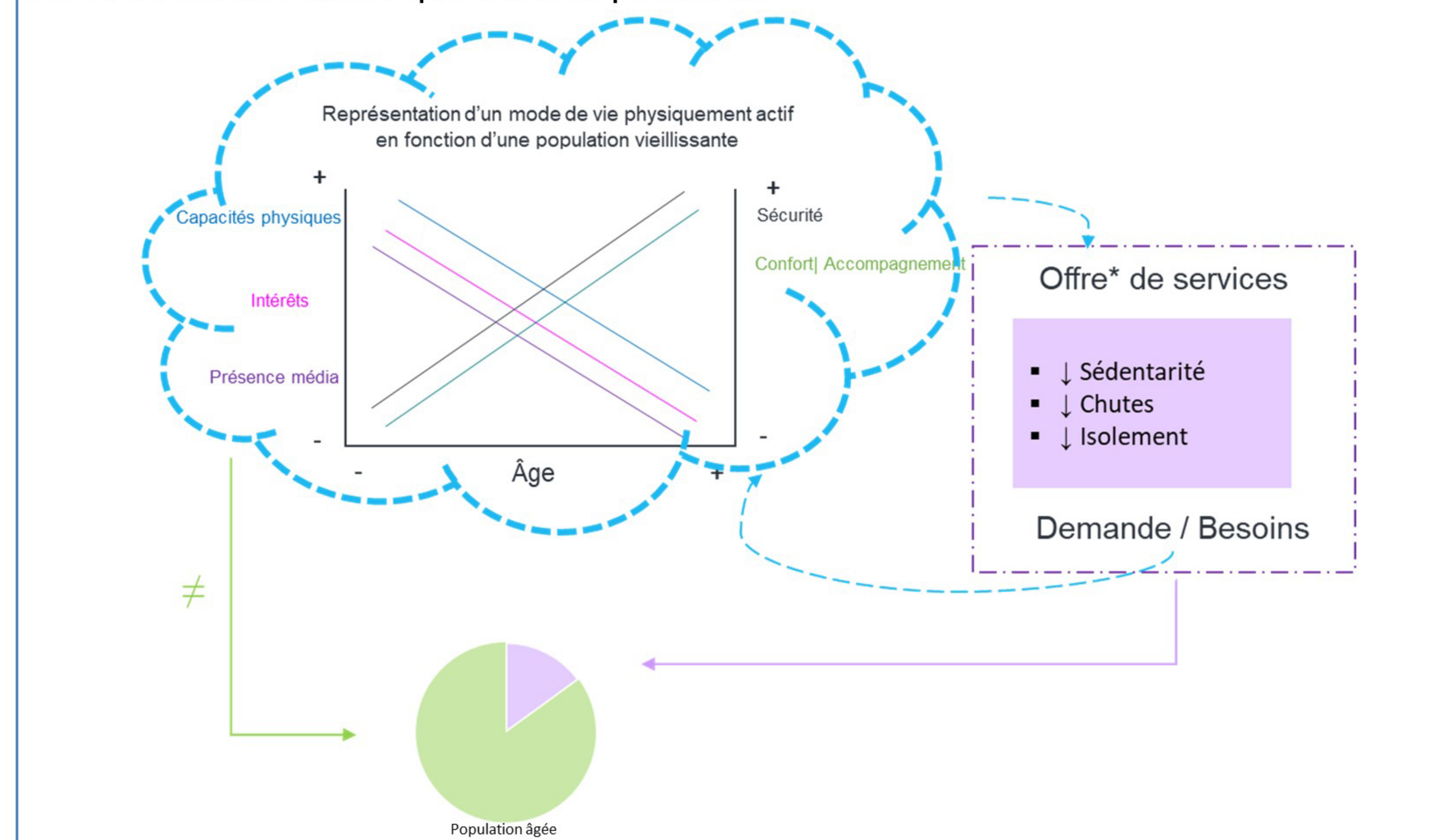


## RETOMBÉES ATTENDUES

Cette incursion portant sur l'âgisme dans l'écosystème de la promotion d'un MVPA au Québec est une première prise de conscience. Elle ouvre une fenêtre sur trois nécessités de haut niveau soit celles de :

- Soutenir les ONG pour qu'ils puissent mieux segmenter cette clientèle
- Mettre à jour les pratiques et les cibles d'intervention pour qu'elles tiennent compte des projections démographiques actuelles et futures
- Initier dès à présent, de façon concertée, un changement de norme sociale à l'égard l'adoption et du maintien d'un MVPA tout au long de la vie.

Les entretiens montrent que même s'ils reconnaissent les changements démographiques, l'hétérogénéité de la clientèle et le fait qu'il est possible et à la fois bénéfique d'être physiquement actif quel que soit l'âge, les ONG opèrent avec une représentation standard des aînés, selon laquelle plus l'âge augmente, plus leurs capacités, leur intérêt pour bouger et leur visibilité en étant physiquement actifs dans les médias diminue. Inversement, selon eux, plus l'âge augmente, plus les mesures de sécurité et d'encadrement se doivent d'augmenter. Cette représentation contraste avec les besoins et les caractéristiques variés de la clientèle et elle déteint sur les communications, la programmation et l'aménagement des espaces publics, plus axés sur le déclin des aînés que sur leur potentiel.



## BIBLIOGRAPHIE

- Hu, R. X., Luo, M., Zhang, A., & Li, L. W. (2021). Associations of Ageism and Health: A Systematic Review of Quantitative Observational Studies. *Research on Aging*, 43(7-8), 311-322.
- Jin, B., & Harvey, I. S. (2020). Ageism in the Fitness and Health Industry: A Review of the Literature. *Journal of Aging and Health*, 32(1), 99-115.
- Marques, S., Mariano, J., Mendonça, J., De Tavernier, W., Hess, M., Naegle, L., Peixeiro, F., & Martins, D. (2020). Determinants of Ageism against Older Adults: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(7), 2560.
- Massie, A. S., & Meisner, B. A. (2019). Perceptions of aging and experiences of ageism as constraining factors of moderate to vigorous leisure-time physical activity in later life. *Loisir et Société / Society and Leisure*, 42(1), 24-42.
- Swift, H. J., Abrams, D., Lamont, R. A., and Drury, L. (2017). The Risks of Ageism Model: How Ageism and Negative Attitudes toward Age Can Be a Barrier to Active Aging. *Social Issues and Policy Review*, 11: 195-231.