

# Vieillir en santé

## Réseau local de services de Grande-Rivière – Hull – Gatineau



État de santé de la population âgée de 65 ans et plus en Outaouais  
Des communautés en action pour vieillir en santé

Commission des aînés, Ville de Gatineau

30 mars 2026

# Plan de la présentation

Mise en contexte

Fait saillants régionaux

Résultats pour le RLS de Grande-Rivière – Hull – Gatineau

- Profil des personnes âgées de 65 ans et plus
- Prévenir l'apparition des problèmes de santé
- Favoriser les saines habitudes de vie
- Créer des environnements favorables pour vieillir chez soi

Constats et pistes d'action pour le futur

Des actions concertées pour la santé des personnes âgées

# Mise en contexte

---

# Qu'est-ce que le vieillissement en santé?

## La **santé** c'est...

- La **capacité** des personnes d'**agir dans leur milieu** et d'**accomplir les rôles** qu'elles entendent assumer d'une manière acceptable pour elles-mêmes et pour les groupes dont elles font partie
- Une **ressource** pour **satisfaire** ses **besoins** au quotidien et **réaliser** ses **aspirations**

## Vieillir en **santé** c'est...

- **Réaliser son potentiel** de bien-être physique, social et mental tout au long de la vie
- **S'impliquer dans la société** selon ses besoins, ses souhaits et ses capacités
- Jouir d'une **protection**, d'une **sécurité** et de **soins adaptés** lorsque nécessaire

## Pourquoi s'intéresser au vieillissement en santé?

- Vieillissement de la population comme phénomène planétaire
- Comme société, opportunité de rendre les milieux de vie plus sains, sécuritaires et inclusifs et améliorer la qualité de vie et le bien-être des personnes vieillissantes

# Démarche d'élaboration du rapport

- Création d'un comité aviseur afin d'émettre des avis et de faire des recommandations au comité de projet
  - Composé de partenaires régionaux : des citoyens de 65 ans et plus, des représentants de tables de concertation pour les personnes vieillissantes, d'organismes communautaires, d'associations, de municipalités et de tables de développement social ainsi que de partenaires provenant d'autres directions cliniques du CISSS de l'Outaouais
- Consultation des communautés autochtones de l'Outaouais
  - Centre Amitié Autochtone de Maniwaki
  - Centre de santé de Kitigan Zibi
  - Centre de santé de Lac-Rapide
- Attention particulière pour la littératie et l'accessibilité du rapport

# Faits saillants régionaux

---

# En bref pour l'Outaouais

## Un vieillissement de la population qui ira en s'accéléralant

- L'espérance de vie s'est améliorée: de **77,4 ans** (1996-2000) à **81,1 ans** (2016-2020)
- Le nombre de personnes âgées de 65 ans et plus passera de **72 000** (2021) à **112 000** (2041)
- Les proportions de personnes âgées de 75 ans et plus et de 85 ans et plus vont **doubler** d'ici 2041

## Une population aux multiples parcours de vie

- Près de **31 %** sans diplôme d'études secondaires ou attestation d'équivalence
- Environ **17 %** parle le plus souvent anglais à la maison
- **30%** des personnes vivant dans un ménage privé, habitent seule

## La prévention des problèmes de santé : encore des progrès à faire

- La proportion de personnes se percevant en excellente ou très bonne santé a augmenté
- Des proportions importantes de personnes souffrent de maladies chroniques
- Près du **tiers** déclare un niveau élevé de détresse psychologique
- Un peu **moins de 2 personnes sur 3** disent avoir reçu le vaccin contre l'influenza dans la dernière année

# En bref pour l'Outaouais

## Des habitudes de vie à modifier afin de favoriser un vieillissement en santé

- Près de **64 %** sont considérées inactives ou un peu actives
- Près de **15 %** fument des cigarettes régulièrement ou à l'occasion
- Environ **7 %** ont consommé du cannabis dans la dernière année

## Des besoins de base non comblés

- **18 %** des ménages privés locataires, soutenus par une personne âgée de 65 ans et plus, ont des besoins impérieux en matière de logement
- **Une personne sur dix** déclare avoir été en situation d'insécurité alimentaire dans la dernière année
- Le revenu médian après impôts des femmes (**27 200\$**) demeure inférieur à celui des hommes (**36 400\$**)
- Les changements climatiques ont davantage d'impacts sur les personnes plus vulnérables

Les résultats  
pour le RLS de  
**Grande-Rivière**  
– Hull –  
**Gatineau**



Source : Ville de Gatineau

# Le profil des personnes âgées de 65 ans et plus

---

## SECTION 1

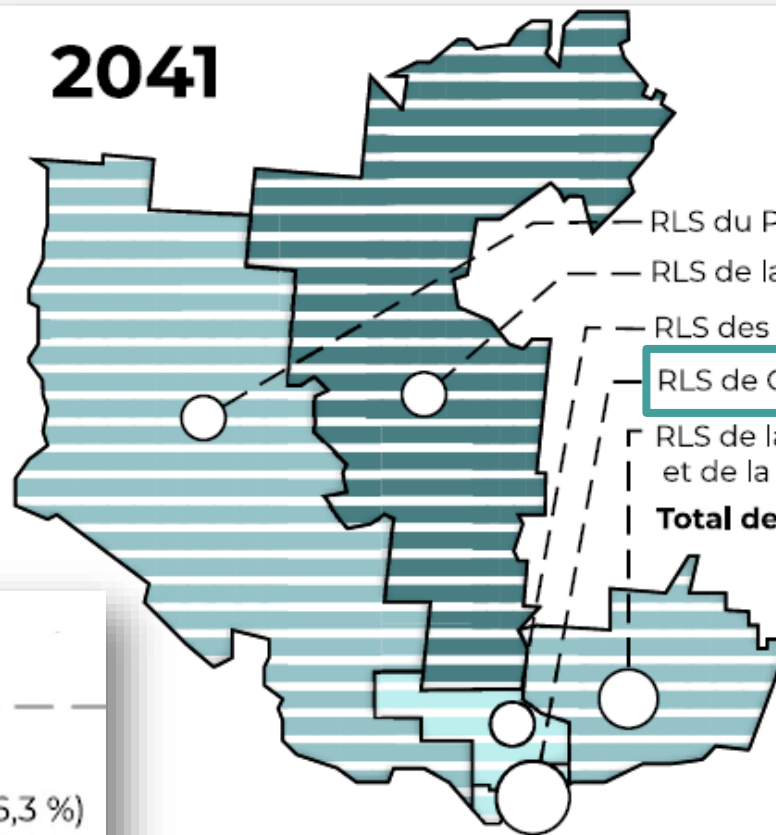
# Nombre et proportion de la population âgée de 65 ans et plus selon les RLS de l'Outaouais, 2021 et 2041

## 2021

### RLS de Grande-Rivière - Hull - Gatineau

|                                       |                 |
|---------------------------------------|-----------------|
| Population générale :                 | 265 085         |
| ◦ Population âgée de 65 ans et plus : | 43 230 (16,3 %) |
| ▪ Hommes :                            | 19 275 (44,6 %) |
| ▪ Femmes :                            | 23 960 (55,4 %) |

## 2041



|                                                      |                         |
|------------------------------------------------------|-------------------------|
| RLS du Pontiac                                       | 5 995 (27,7 %)          |
| RLS de la Vallée-de-la-Gatineau                      | 7 784 (35,7 %)          |
| RLS des Collines-de-l'Outaouais                      | 9 800 (21,3 %)          |
| RLS de Grande-Rivière - Hull - Gatineau              | 70 657 (22,7 %)         |
| RLS de la Vallée-de-la-Lièvre et de la Petite-Nation | 18 167 (26,9 %)         |
| <b>Total de la région de l'Outaouais</b>             | <b>112 403 (24,0 %)</b> |

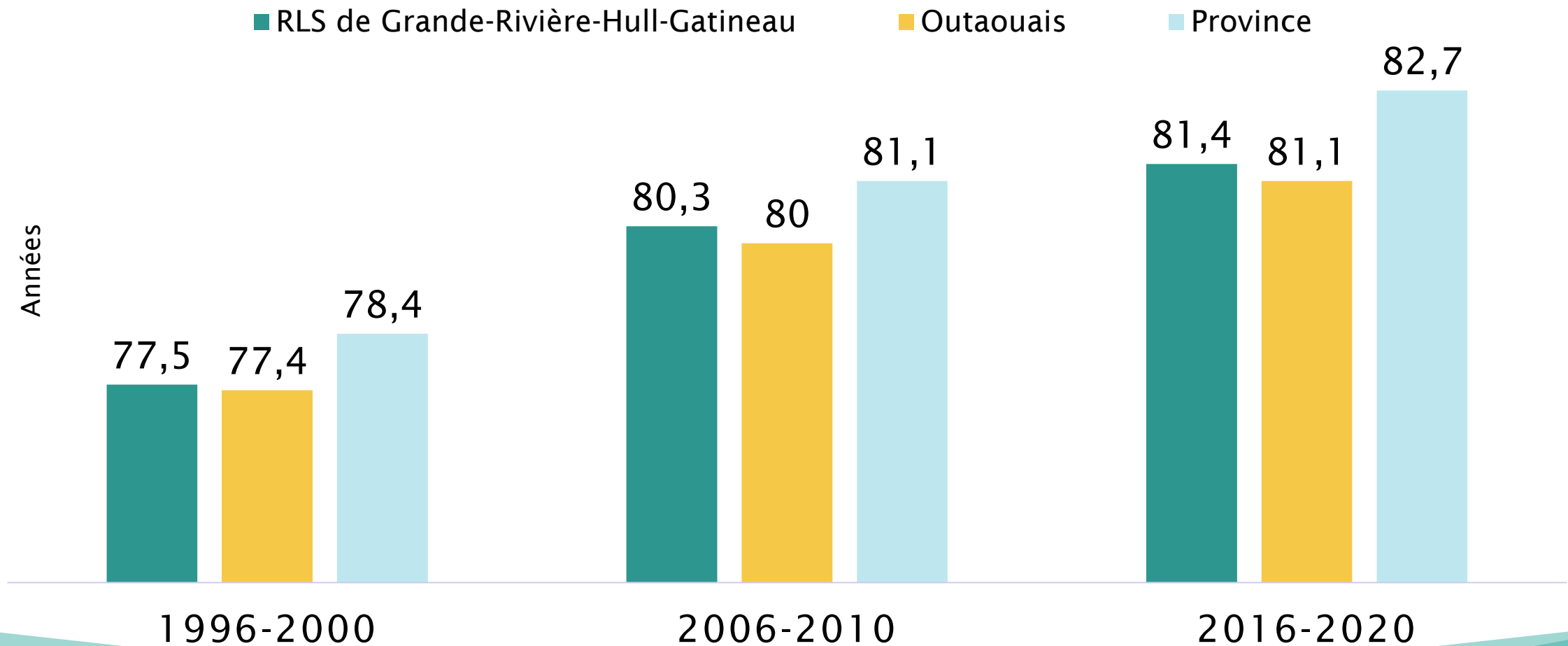
### Nombre de personnes âgées de 65 ans et plus

- Moins de 5 000
- 5 000 à 9 999
- 10 000 à 14 999
- 15 000 à 19 999
- 20 000 à 24 999
- 25 000 et plus

### Proportion de la population âgée de 65 ans et plus

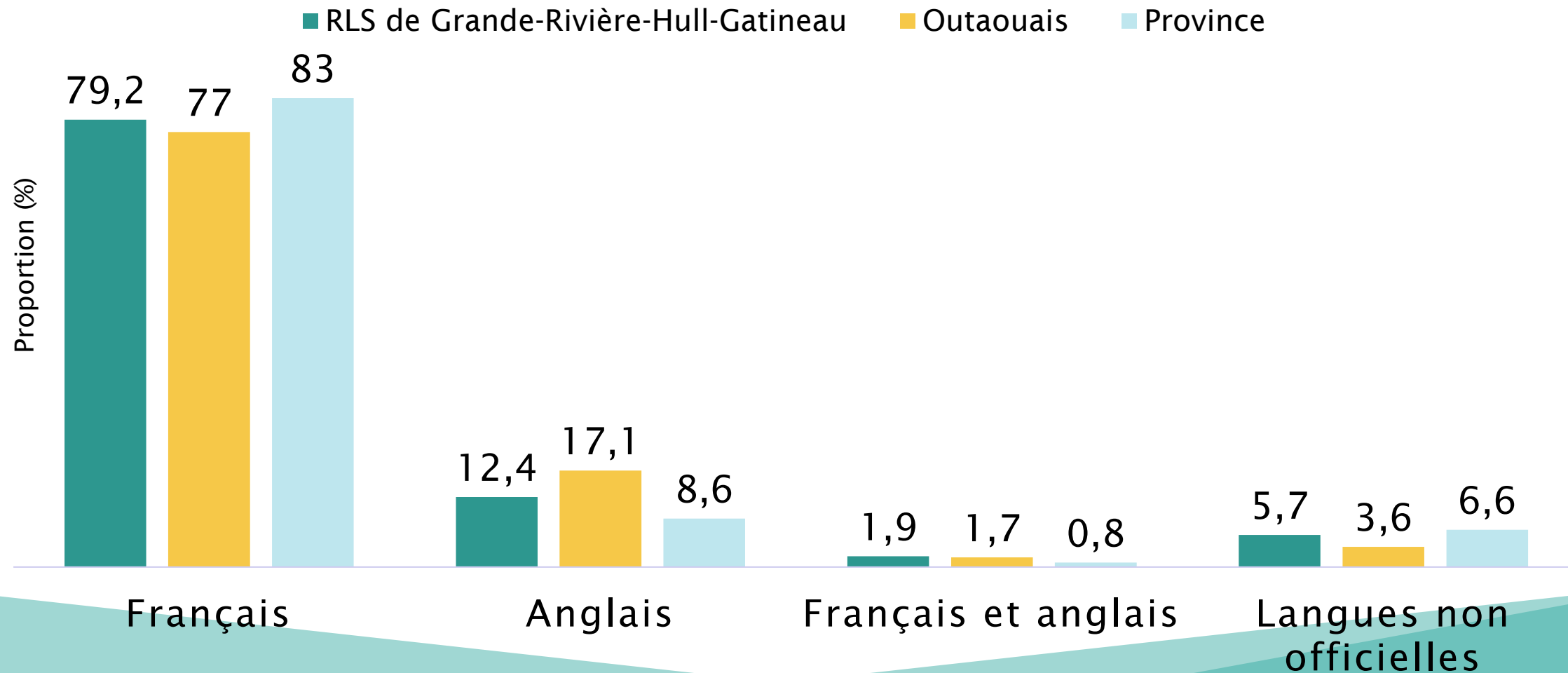
- Moins de 10 %
- 10 % à 14 %
- 15 % à 19 %
- 20 % à 24 %
- 25 % à 29 %
- 30 % et plus

# Évolution de l'espérance de vie à la naissance, 1996 à 2020

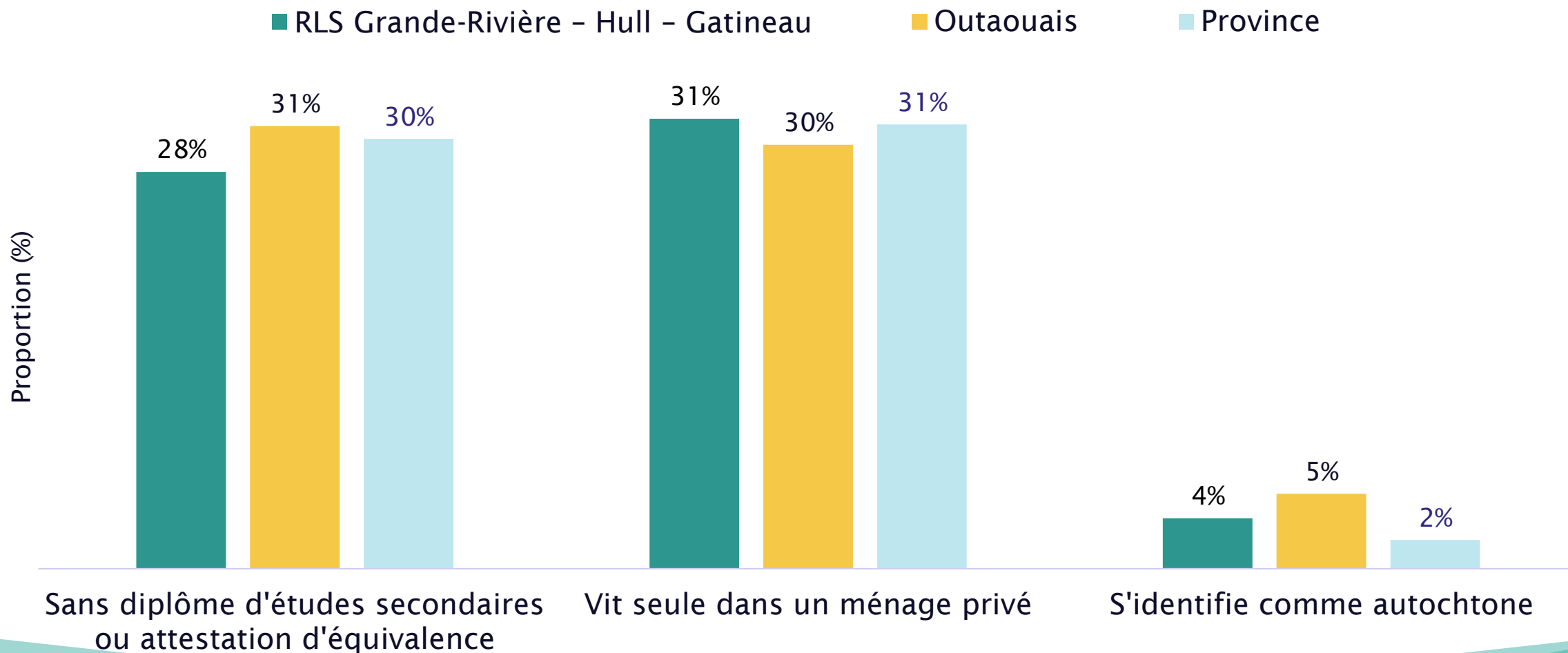


Sources : Registre des événements démographiques (fichier des décès, fichier des naissances), Fichier des estimations et projections démographiques

# Répartition de la population âgée de 65 ans et plus selon la langue parlée le plus souvent à la maison, 2021



# Proportion de la population âgée de 65 ans et plus...

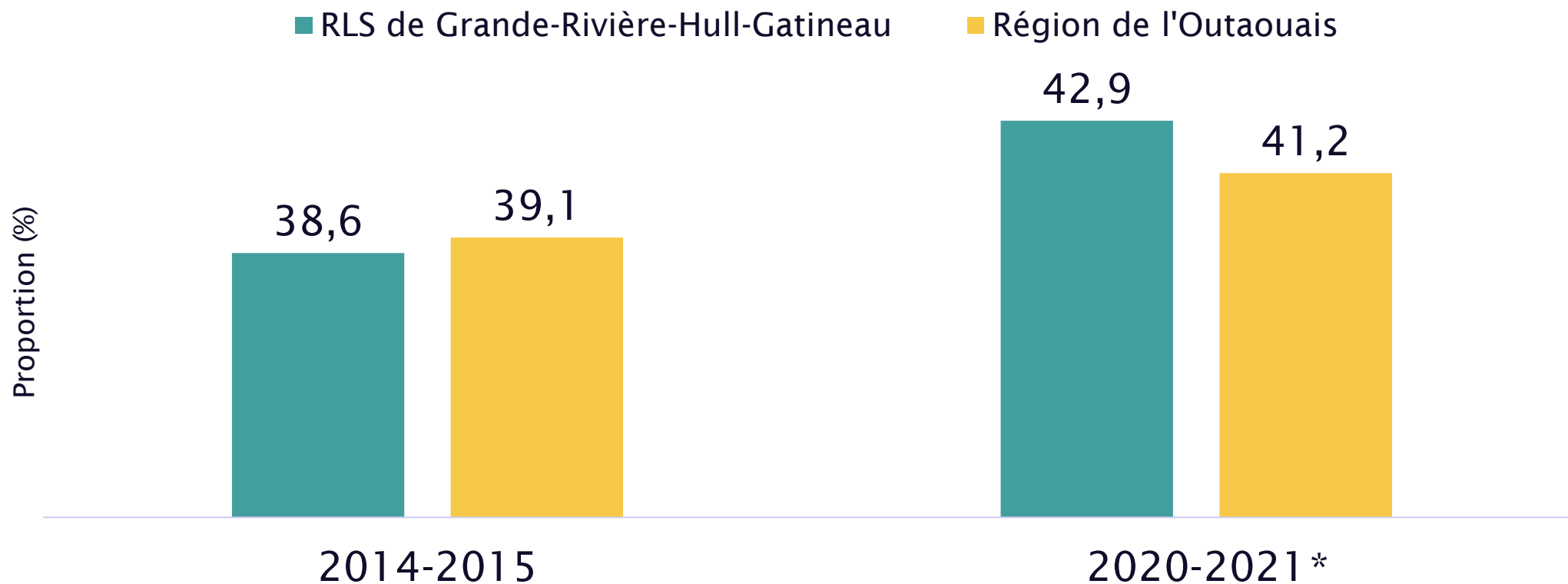


# Prévenir l'apparition des problèmes de santé

---

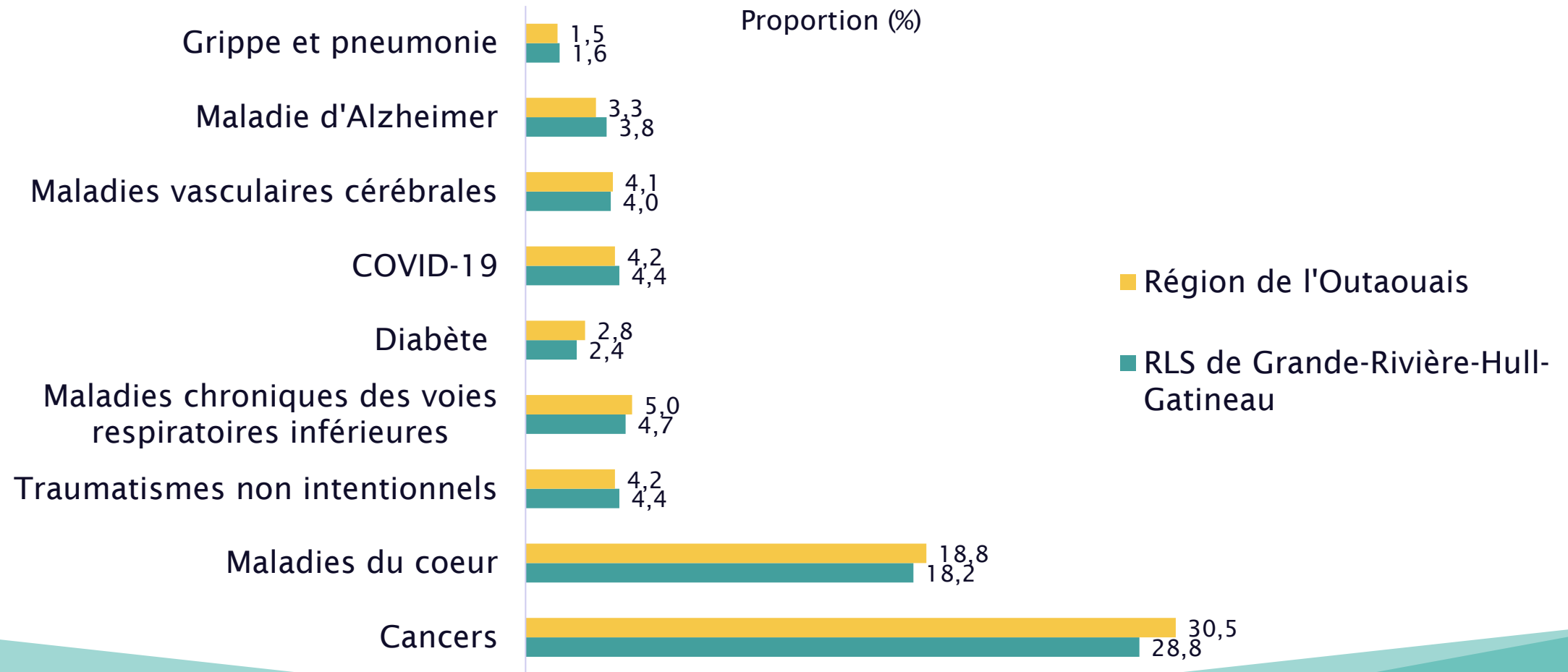
## SECTION 2

# Évolution de la proportion de la population âgée de 65 ans et plus se percevant en très bonne ou en excellente santé, 2014-2015 et 2020-2021



\* L'enquête de 2020-2021 a été réalisée dans le contexte de la COVID-19. Il faut donc interpréter la tendance avec prudence.

# Répartition des principales causes de décès dans la population de personnes âgées de 65 ans et plus, 2020-2021



Source : Registre des événements démographiques (fichier des décès)

# Exemples d'actions déployées dans les communautés qui sont présentées dans le rapport

Réseau de sentinelles (prévention du suicide)

Réseau d'éclaireurs (santé mentale positive et résilience communautaire)

Ateliers sur la santé mentale positive de Cap Santé et l'Académie des retraités de l'Outaouais

Campagnes de vaccination du CISSS de l'Outaouais

Service de dépistage des infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS) du CISSS de l'Outaouais

Le Programme intégré d'équilibre dynamique (PIED) pour la prévention des chutes

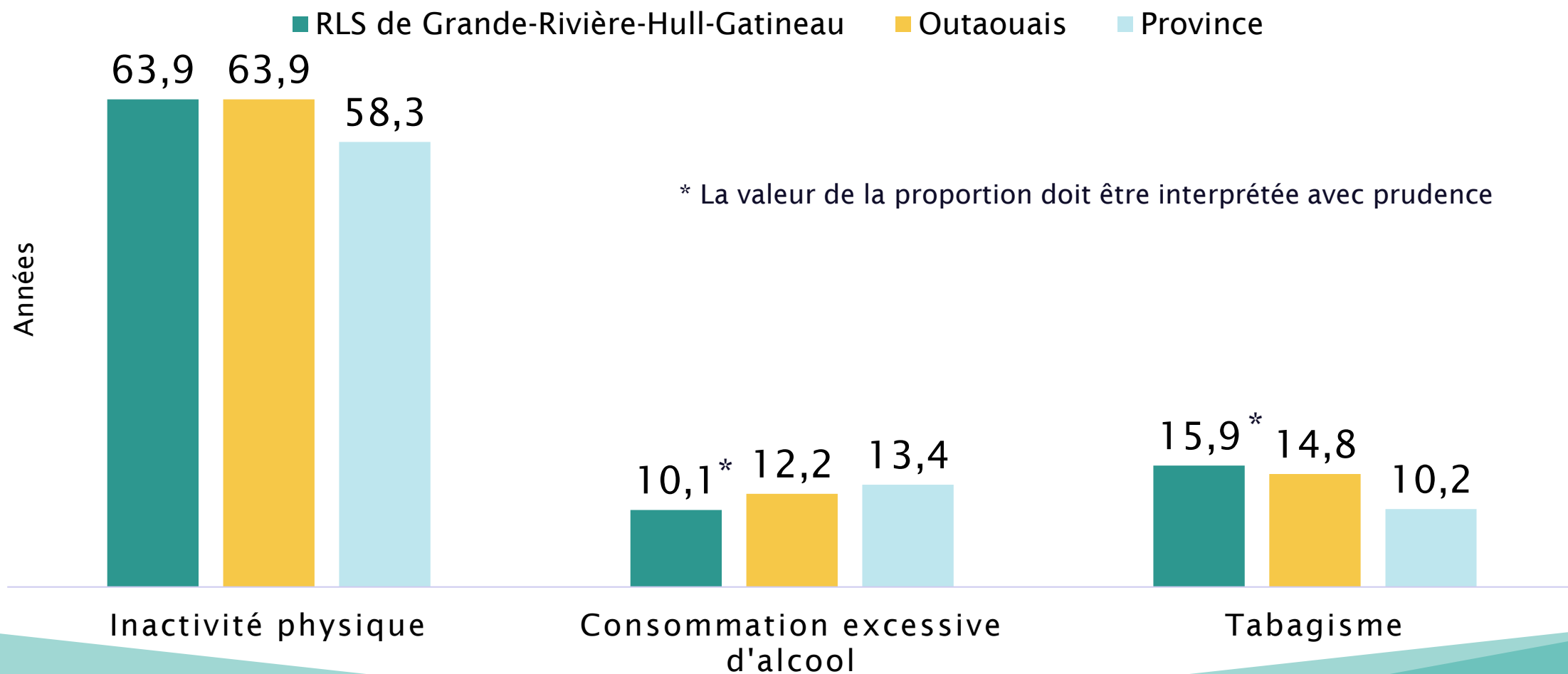


# Favoriser les saines habitudes de vie

---

## SECTION 3

# Proportion de la population âgée de 65 ans et plus...



# Exemples d'actions déployées dans les communautés qui sont présentées dans le rapport

Réseau Viactive (groupes d'activité physique animés par des bénévoles)

Buverte du Comité de vie de quartier du Vieux-Gatineau

Centre d'abandon du tabagisme du CISSS de l'Outaouais

Répertoire des ressources en dépendance produit par le CISSS de l'Outaouais



# Créer des environnements favorables pour vieillir chez soi

---

## SECTION 4

# Proportion de la population âgée de 65 ans et plus satisfaite de sa vie sociale, 2020-2021



Plutôt satisfaite de sa vie sociale : 52,2%



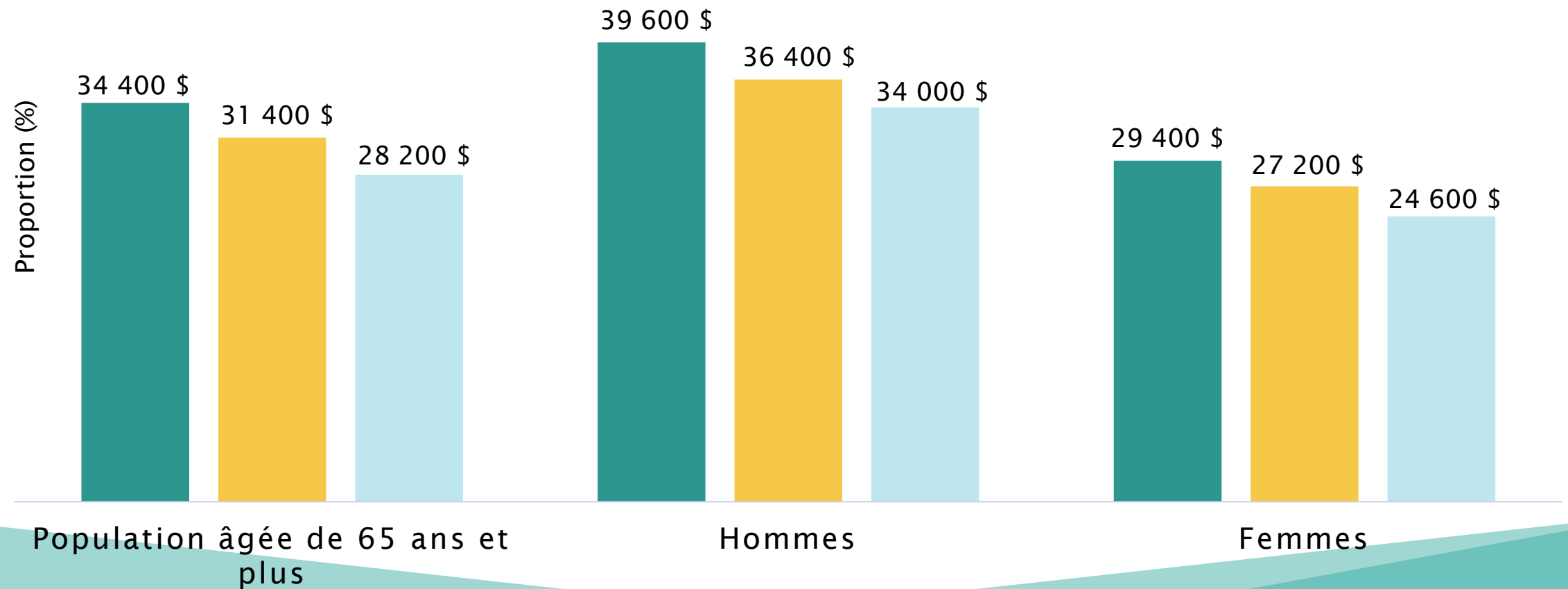
Très satisfaite de sa vie sociale : 38,5%

RLS de Grande-Rivière-Hull-Gatineau



# Revenu médian après impôt des personnes âgées de 65 ans et plus selon le genre, 2020

■ RLS de Grande-Rivière-Hull-Gatineau ■ Outaouais ■ Province



# Proportion de la population âgée de 65 ans et plus selon le type de logement, 2021



Logement privé



Logement collectif

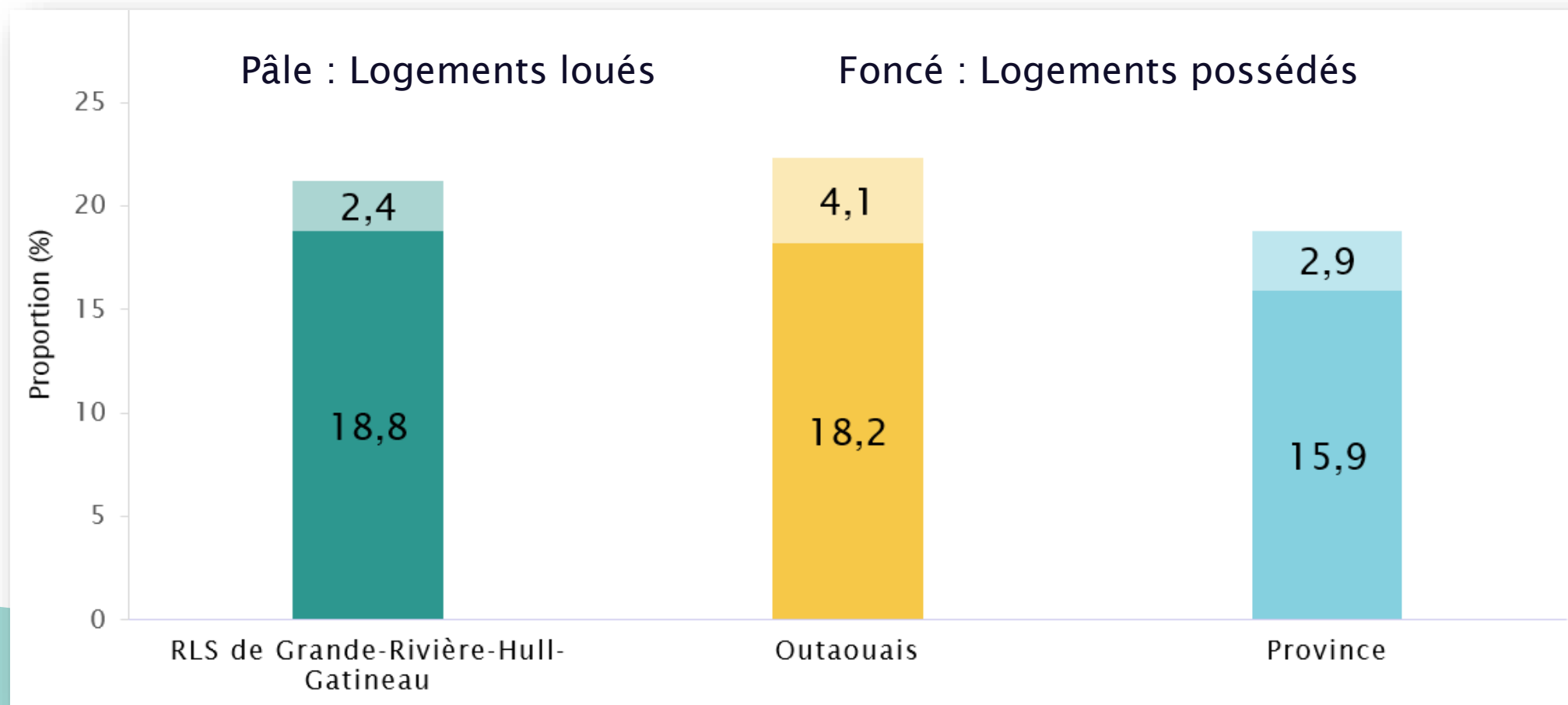
RLS de Grande-Rivière-Hull-Gatineau



Outaouais



## Proportion des ménages privés soutenus par une personne âgée de 65 ans et plus qui ont des besoins impérieux en matière de logement selon le mode d'occupation, 2021



# Exemples d'actions déployées dans les communautés qui sont présentées dans le rapport

Marche pour la prévention de la maltraitance en juin

Programme de Soutien aux aînés victimes d'abus (SAVA)

Démarche Municipalité amie des aînés (MADA)

Financement associé au cadre de référence sur le soutien communautaire en logement social et communautaire (SCLSC) géré par la Direction de santé publique du CISSS de l'Outaouais

Fonds en sécurité alimentaire de la Direction de santé publique du CISSS de l'Outaouais

Programme Initiatives de travail de milieu auprès des aînés en situation de vulnérabilité (ITMAV)

Évaluation d'impacts à la santé (Pointe-Gatineau, Lac-Beauchamp)

Préparation et réponse aux situations d'urgence sanitaire



# Constats et pistes d'action pour le futur

---

## SECTION 5

# Constats pour le RLS de Grande-Rivière – Hull – Gatineau

Les personnes vieillissantes du territoire semblent en meilleure posture que celles du reste de la région à certains égards

- Espérance de vie légèrement 
- Proportion de personne sans diplôme d'études secondaires 
- Revenu médian 

Elles présentent aussi certaines différences

- Proportion de personnes parlant des langues non officielles à la maison 
- Proportion de personnes vivant dans des logements collectifs 
- Écart au niveau du revenu médian entre les hommes et les femmes 

# Constats pour le RLS de Grande-Rivière – Hull – Gatineau (suite)

Des préoccupations régionales qui s'appliquent aussi au RLS de Grande-Rivière – Hull – Gatineau

- Tabagisme
- Inactivité physique
- Sentiment de solitude
- Détresse psychologique
- Maladies chroniques
- Insécurité alimentaire
- Besoins impérieux en matière de logement

# Exemples de pistes d'action

## Adapter les interventions pour prendre en compte les caractéristiques individuelles et le parcours de vie

- Adopter des pratiques de communication qui augmentent l'accès à l'information et qui considèrent le niveau de littératie des personnes vieillissantes

## Créer des milieux de vie de proximité sains, adaptables, sécuritaires et accueillants

- Prévoir des lieux de socialisation sécuritaires et adéquats dans les plans d'aménagement des territoires
- Aménager des espaces publics qui favorisent un mode de vie physiquement actif
- S'assurer de la disponibilité d'options de logements accessibles et abordables dans chaque communauté
- Réfléchir à des formules alternatives et innovantes pour bonifier les services de transport collectif abordable

## Exemples de pistes d'action (suite)

### Organiser les services et les actions pour répondre aux besoins sur tout le continuum

- Élargir le réseau des travailleurs de milieu voués au repérage, à l'accompagnement et au référencement vers les bons services

### Agir de façon intersectorielle sur les normes sociales et les politiques publiques touchant la population vieillissante

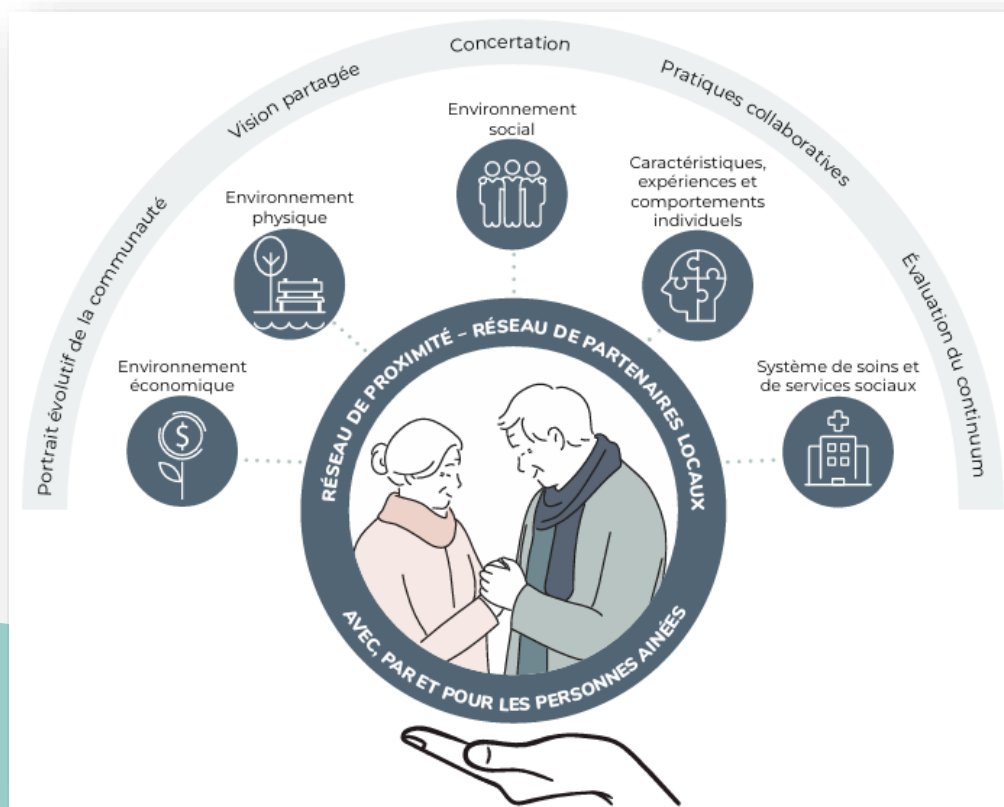
- Promouvoir les approches intergénérationnelles dans les quartiers et les milieux de vie
- Soutenir la participation citoyenne et la mobilisation des personnes vieillissantes dans les processus de prise de décisions

### Favoriser la résilience des personnes vieillissantes et de leurs proches aidants

- Soutenir les réseaux communautaires et de proximité qui œuvrent à maintenir ou renforcer la résilience des personnes et des communautés

# Agir en concertation pour la santé des personnes âgées

## Actions « Vieillir en santé »

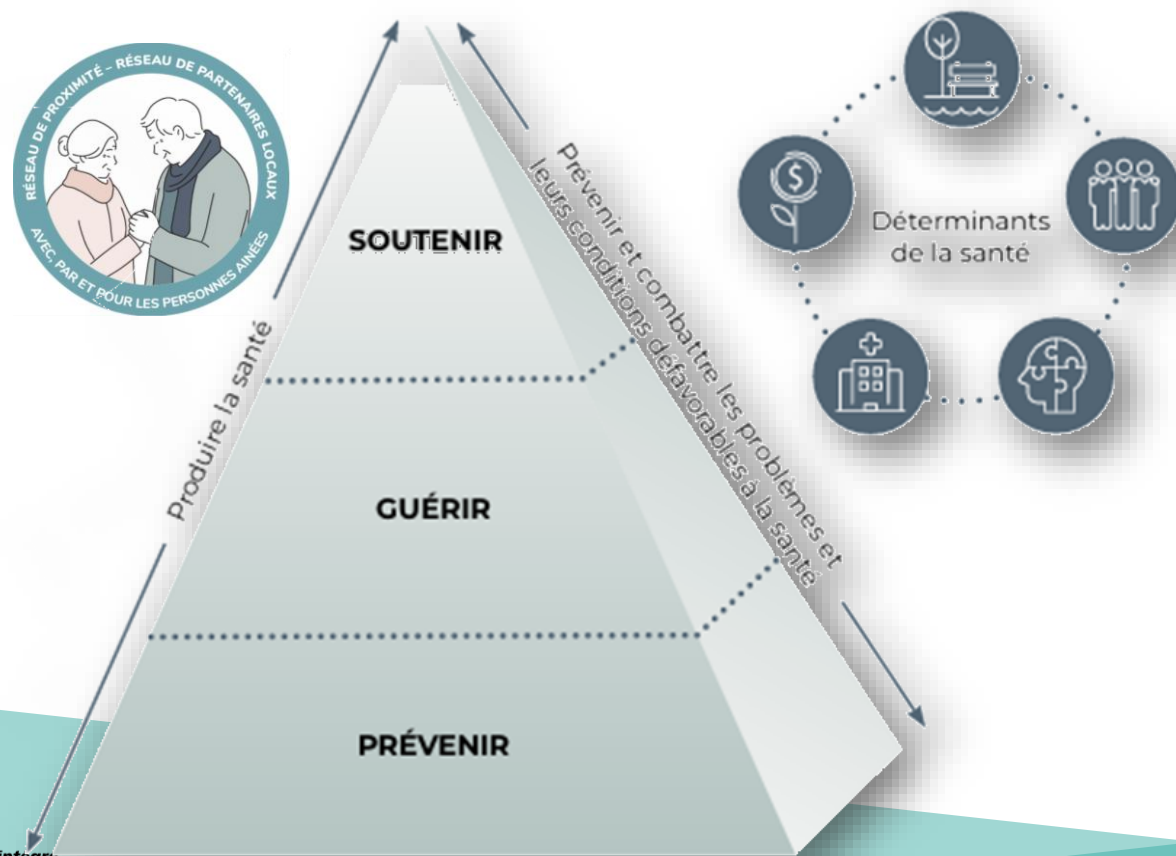


## Plan d'impact Collectif Ville de Gatineau - PNHA



# Vieillir en santé

Influencer positivement l'état de santé, le bien être, le maintien à domicile et le recours aux structures hospitalières et d'hébergement



Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
de l'Outaouais

Québec

# PNHA - Gatineau

Améliorer la qualité de vie et l'inclusion sociale des personnes âgées dans leur communauté

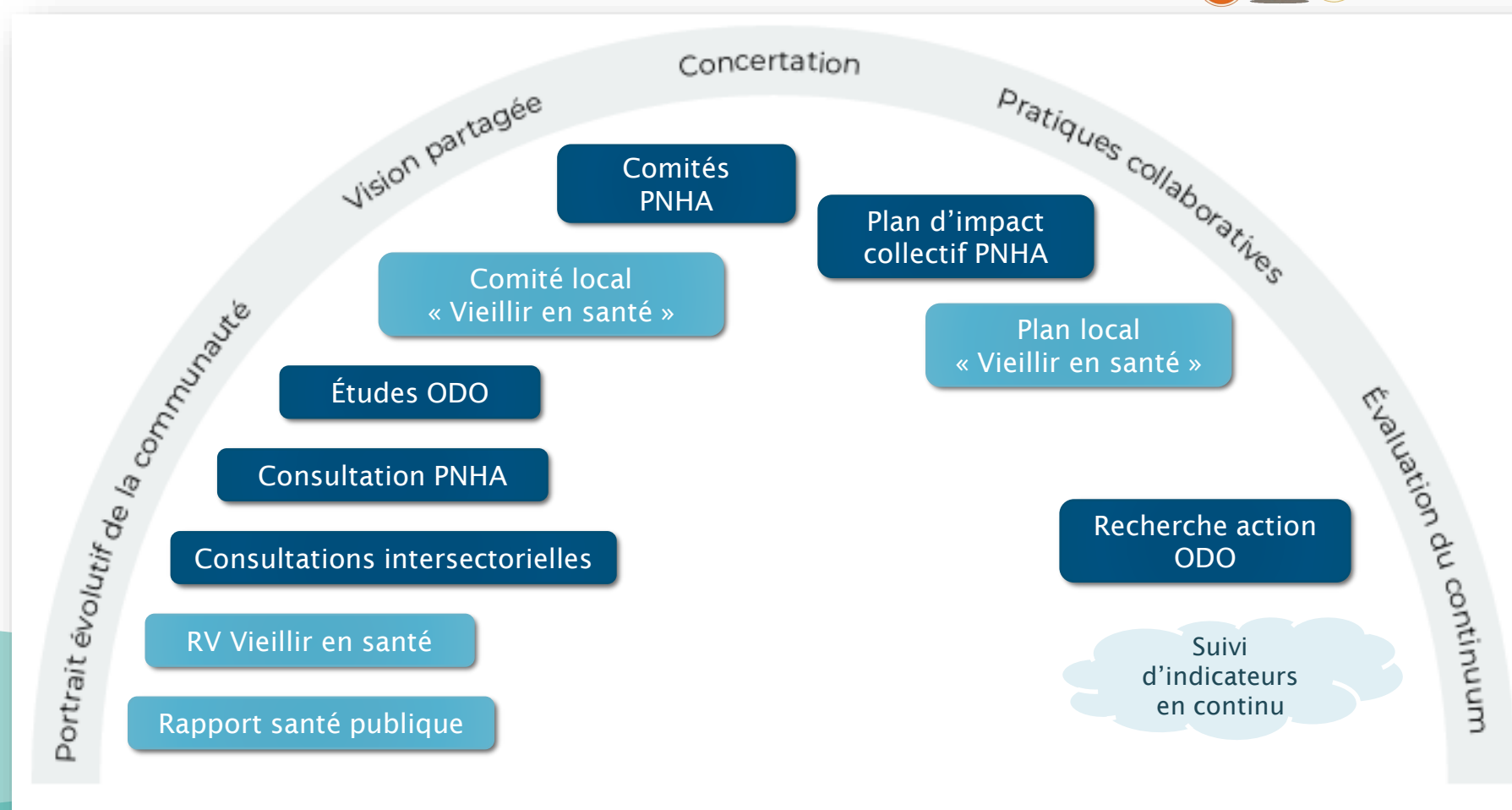


# Approche intégrée de proximité pour les personnes âgées



Processus  
AIPPA  
CISSO

Processus  
PNHA  
Ville de Gatineau





**MERCI !**

**Questions ?**

**Commentaires ?**