



TABLE DE CONCERTATION  
DES AÎNÉS  
DE CHAUDIÈRE-APPALACHES  
*Pour le mieux-être des aînés*

## BULLETIN

*Au fil des jours!*  
Novembre 2025



Le Prix Hommage Aînés (PHA) s'est tenu le 28 octobre dernier à Québec afin de souligner l'engagement bénévole exceptionnel de 18 personnes aînées provenant de toutes les régions du Québec. [Découvrir les lauréates et lauréats](#)



Mme Louise Bisson, lauréate C-A



M. Lionel Carmant (ex-ministre des services sociaux),  
Louise Bisson (Lauréate), Suzanne Lacombe (Présidente)



Lauréats et présidents des Tables de concertation des Aînés du Québec

# L'ÂGISME : Moquerie sur l'âge

Voici notre rendez-vous mensuel pour en apprendre un peu plus sur l'âgisme par un exemple de situation d'âgisme au quotidien!

Mettre de l'humour dans notre vie comporte de nombreux bienfaits. Toutefois, il faut être prudent aux messages que nous envoyons à propos de l'âge et du "vieillir". Pourquoi se moquer de l'âge d'une personne lorsqu'elle vieillit ? On envoie ainsi, peut-être sans le vouloir, un message négatif comme quoi le fait de vieillir serait honteux...

Même si l'intention est de faire rire, il peut en résulter un effet non souhaité, surtout si la personne a intériorisé que le fait de vieillir est négatif. On renforce les clichés négatifs du « vieillir ».

Et si on changeait... Célébrons le parcours de vie de la personne fêtée, ses qualités, ses forces !

Pour plus d'information : [www.cisscca.com/agisme](http://www.cisscca.com/agisme)

**Il est temps qu'on Ré-Agisme parce que l'humain est plus qu'une question d'âge pour Chaudière-Appalaches**

## L'ÂGISME – MOQUERIE SUR L'ÂGE

**Âgisme**

*Je donne une carte d'anniversaire humoristique qui malheureusement, ridiculise le fait que la personne fêtée vieillie.*

**Et si on changeait...**

**Individuellement**

*Reconnaitre que le fait de vieillir comporte aussi des avantages! On accumule des réussites, de l'expérience, de la sagesse, des connaissances, etc. Tout pour enrichir une société.*

**Saviez-vous que...**

*Ces cartes véhiculent des messages âgistes, génèrent de l'âgisme même si c'est pour taquiner. Cela renforce l'idée que vieillir n'est pas positif.*

**Collectivement**

*Par la fabrication ou l'achat de telles cartes de souhaits, tous doivent savoir que les messages véhiculés sont importants et peuvent avoir des conséquences sur le regard que l'on porte sur les personnes aînées et le vieillissement, qu'on le veuille ou pas.*

Pour plus d'informations : [cisscca.com/agisme](http://cisscca.com/agisme)

TABLE DE CONCERTATION  
DES AÎNÉS  
DE CHAUDIÈRE-APPALACHES

Centre intégré  
de santé et de services  
sociaux de Chaudière-Appalaches

Québec

# L'ÂGISME : Sondage de l'INSPQ : besoins de formation en lien avec l'âgisme

L'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ) a été mandaté pour développer une formation sur l'âgisme dans le cadre du plan d'action gouvernemental 2024-2029 *La fierté de vieillir*. Vous travaillez auprès de personnes de 65 ans et plus dans le réseau de la santé et des services sociaux, un organisme communautaire ou un milieu professionnel privé?

Nous vous invitons à répondre à un **court questionnaire (10-15 minutes)** portant sur **l'âgisme envers les personnes âînées**, ses conséquences sur leur santé et leur bien-être, et les risques de discrimination basée sur l'âge en contexte d'intervention. L'analyse de vos réponses permettra de déterminer et prioriser les contenus à intégrer à la formation.

Date limite pour compléter le sondage : **Vendredi 5 décembre 2025**.

Le sondage est disponible sur le site web de l'INSPQ : [Cliquer ici](#)

The screenshot shows the INSPQ website with a red box around the URL 'inspq.qc.ca/sondages/agisme'. A yellow arrow points from this box to a red box containing the instruction '1) Accéder au site web suivant'. Below the URL, the INSPQ logo and navigation menu are visible. The main content area features a large yellow button with a red box around the text '2) Cliquer sur le lien suivant pour compléter le sondage'. To the right, a sidebar lists other surveys: 'Sondages', 'Besoins de formation sur l'âgisme' (which is bolded), 'Sondage sur les virus respiratoires', and 'Étude sur les blessures subies au cours de la pratique d'activités récréatives et sportives au Québec en 2025 (EBARS)'.

inSPQ.qc.ca/sondages/agisme

1) Accéder au site web suivant

2) Cliquer sur le lien suivant pour compléter le sondage

Sondages

Besoins de formation sur l'âgisme

Sondage sur les virus respiratoires

Étude sur les blessures subies au cours de la pratique d'activités récréatives et sportives au Québec en 2025 (EBARS)

# Novembre sans chute – ensemble pour prévenir!



## Les chutes chez les aînés : un enjeu de santé publique

Les chutes sont la **principale cause de blessures** chez les personnes âgées et peuvent entraîner des conséquences graves sur leur autonomie, leur santé physique et mentale, et leur qualité de vie.

### Voici quelques statistiques marquantes :

- Au Québec, **un tiers des personnes âgées de 65 ans et plus vivant à domicile** feront une chute au cours de l'année. [INSPQ](#)
- Entre 2000 et 2019, les chutes ont causé **plus de 21 000 décès** au Québec, dont **91,9 %** chez les 65 ans et plus. [INSPQ](#)
- En 2020-2021, 4 700 aînés se sont blessés lors d'une chute. Par ailleurs, deux blessures sur trois (64 %) provenant de chutes surviennent à domicile. [CISSS. Statistique santé des aînés](#)
- Le coût direct des blessures liées aux chutes chez les aînés canadiens est estimé à **5,6 milliards \$** par an. [Sante-Infobase.canada.ca](#)

### Conseils pratiques pour prévenir les chutes

Les partenaires de la communauté peuvent jouer un rôle clé dans la prévention des chutes en diffusant des conseils **simples mais efficaces** :

#### 1. Sécuriser l'environnement :

- Fixer ou retirer les petits tapis glissants.
- Éclairer adéquatement les escaliers et corridors.
- Installer des rampes des deux côtés des escaliers.
- Désencombrer les lieux de passage fréquent.

#### 2. Surveiller la santé :

- En cas d'un changement d'état de santé, inviter la personne à consulter un professionnel de la santé (médecin de famille, infirmière, pharmacien communautaire, etc.).
- Inviter la personne à vérifier les effets secondaires des médicaments (étourdissements, somnolence) et mettre sa liste de médicaments à jour.
- Encourager les évaluations de la vision et de l'équilibre.

#### 3. Favoriser l'activité physique :

- Promouvoir des programmes comme [VIACTIVE](#), [SAFE](#) ou [ACTIVACTION](#) pour renforcer la force musculaire et l'équilibre.
- Intégrer des exercices simples dans les routines quotidiennes.

#### 4. Adapter le domicile :

- Rehausser les lits et fauteuils.
- Utiliser des aides techniques (barres d'appui, tapis antidérapants).
- Ranger les objets à portée de main pour éviter de grimper.

## **Ressources utiles pour les organismes**

Voici une sélection de ressources en ligne pour soutenir vos actions :

- **Activités, ressources et outils** : [Mois de la prévention des chutes](#)
- **Guide de prévention des chutes – Lifeline Canada** : [Télécharger le guide](#)
- **Programme PIED – INSPQ** : [En savoir plus](#)
- **Affiches et outils visuels – Fédération des aînés francophones du Canada** : [Voir les ressources](#)
- **Conseils pratiques – CISSS Chaudière-Appalaches** : [Consulter les conseils](#)

## **Ensemble pour prévenir**

Les chutes ne sont pas une fatalité. En mobilisant les **organismes communautaires**, les **professionnels de la santé** et les **familles**, nous pouvons créer un environnement plus sécuritaire et favoriser le vieillissement actif.

Partagez ces ressources, organisez des ateliers, et encouragez les aînés à bouger en toute sécurité.

Pour plus d'information : [novembresanschute.ca](#)

## **Webinaire : L'hiver et la mobilité des aînés!**

---

L'hiver approche, tout comme son lot d'enjeux pour la mobilité des aînés. Bonne nouvelle : des webinaires sont prévus dans les prochaines semaines pour aborder la question de la mobilité.



**VIVRE EN VILLE**

**Mercredi 19 novembre, de 12 h à 13h 30:** Vivre en Ville vous invite à un webinaire sur les réalités hivernales des personnes aînées. À partir de témoignages et d'observations recueillis sur le terrain, découvrez les habitudes, les stratégies d'adaptation et les défis de mobilité des aînés.

[S'inscrire](#)

**PIÉTONS  
QUÉBEC**

**Mercredi 26 novembre, de 11 h à 12 h:** Piétons Québec abordera dans ce webinaire les besoins des aînés lors de leurs déplacements à pied et vous fera découvrir des aménagements adaptés, sécuritaires et accueillants.

[S'inscrire](#)

## Novembre bleu : Mois de sensibilisation aux cancers masculins

**L**e mois de novembre se pare d'une moustache symbolique : celle du mouvement **Movember**, né pour sensibiliser à la santé masculine, notamment au cancer de la prostate, au cancer des testicules et à la santé mentale des hommes. Tout comme le ruban rose d'octobre, la moustache de novembre nous rappelle l'importance de parler, de prévenir et d'agir.

### Un cancer qui nous concerne tous ;

Au Québec, le **cancer de la prostate** est le cancer le plus fréquent chez les hommes. On estime qu'un homme sur huit en recevra le diagnostic au cours de sa vie. Bien qu'il soit souvent détecté tôt et se traite généralement bien, la vigilance demeure essentielle.

Le **cancer des testicules**, plus rare, touche quant à lui surtout les hommes jeunes, entre 15 et 40 ans. Là encore, un dépistage précoce augmente grandement les chances de guérison.

### Pourquoi en parler entre nous ?

Dans la communauté aînée mais aussi parmi nos fils, petits-fils et amis, il est important de **briser le silence** entourant la santé masculine. Trop souvent, les hommes hésitent à consulter ou à parler de leurs symptômes. Pourtant, un simple **examen médical régulier** peut permettre de détecter un problème avant qu'il ne devienne grave.

### Du soutien à portée de main;

De nombreux organismes offrent information, écoute et accompagnement pour les hommes touchés par un cancer ou leurs proches :

- **La Fondation Movember Canada**
- **La Société canadienne du cancer**
- **PROCURE** (organisation québécoise dédiée au cancer de la prostate)
- **Cancer J'écoute** (soutien et information pour toute personne touchée par le cancer)

Ces ressources sont là pour informer, soutenir et encourager les hommes à prendre soin de leur santé physique et mentale.

### Un message d'espoir;

Les progrès de la recherche et de la médecine offrent aujourd'hui de **très hauts taux de survie** pour les cancers masculins lorsqu'ils sont détectés tôt.

Parler de santé, c'est faire preuve de courage. C'est aussi rappeler à nos pères, frères, amis et voisins qu'il n'y a aucune honte à consulter, à se faire dépister ou à demander de l'aide.

En novembre, portons fièrement la moustache — réelle ou symbolique — pour rappeler que **prendre soin de soi, c'est aussi prendre soin des autres.**



# La demande d'aide des hommes

**On t'écoute. Pour vrai. On t'écoute même quand t'as pas les mots.**

Le Regroupement provincial en santé et bien-être des hommes (RPSBEH) lance une campagne de sensibilisation pour inciter les hommes à demander de l'aide et leur rappeler qu'il existe plus d'une centaine d'organismes aux quatre coins du Québec pour les écouter dans le respect et le non-jugement et les accompagner par du soutien professionnel.

Sous le thème **On t'écoute. Pour vrai.**, la campagne vise à normaliser la demande d'aide des hommes, peu importe la raison, leur origine, leur âge ou leur orientation sexuelle. Cette campagne vise à sensibiliser aux difficultés vécues par les hommes et à faire avancer le dialogue autour de leur santé et de leur bien-être. La campagne culminera le 19 novembre, à l'occasion de la **Journée internationale des hommes** et de la 12e édition de la Journée québécoise pour la santé et le bien-être des hommes.



À l'occasion de la Journée québécoise pour la santé et le bien-être des hommes, le RPSBEH et ses partenaires invitent l'ensemble des québécois et québécoises à découvrir la centaine de ressources qui existent à travers la province pour accompagner les hommes dans leurs besoins.

En Chaudière-Appalaches, nous retrouvons 4 organismes communautaires qui viennent en aide aux hommes (Partage au Masculin, le Centre Ex Equo, le Centre Alter Agir et le Centre Yvon-Mercier). Ensemble, faisons connaître ces ressources. Demander de l'aide et se confier, c'est entretenir son bien-être! Écouter et accompagner les hommes, c'est aussi aider les femmes, les enfants et la société.

## AVIS À TOUS LES ORGANISMES ET MEMBRES DE LA TCA-CA

**Vous êtes invités à nous faire connaître vos activités, vos projets et vos bons coups. Vous pouvez profiter de notre bulletin pour les publiciser ou encore la TCA-CA compte sur vous pour inspirer d'autres milieux à faire des actions pour le mieux-être des aînés. Il s'agit simplement d'en informer la TCA-CA.**

Courriel : [tabledesainesca12@gmail.com](mailto:tabledesainesca12@gmail.com)

# CALENDRIER DES ÉVÉNEMENTS

MOMENT ET LIEU	INFORMATIONS SUR L'ÉVÉNEMENT
Novembre	<b>Mois de la prévention des chutes</b>
18 novembre	<b>Journée mondiale pour la prévention et la guérison de l'exploitation et des abus sexuels des enfants</b>
19 novembre	<b>Journée internationale des hommes</b>
20 novembre	<b>Journée internationale des droits de l'enfant</b>
25 novembre	<b>Journée internationale pour l'élimination de la violence à l'égard des femmes</b>
5 décembre	<b>Journée internationale du bénévolat</b>
10 décembre	<b>Journée internationale des aides-soignants</b>
10 décembre	<b>Journée des droits de la personne</b>

Production Geneviève Beaumier : Corrections : Julie Forques, Lise Patoine, Sabrina Gonthier Diffusion : Geneviève Beaumier

**Prochaine livraison du bulletin 15 décembre 2025, date de tombée 10 décembre.**