

Mémoire du Réseau FADOQ

**Politique nationale du sport, du loisir et de l'activité physique;
les aînés ont eux aussi envie de bouger.**

Présenté dans le cadre du livre vert « Le goût et le plaisir de bouger! » vers une politique nationale du sport, du loisir et de l'activité physique.

05 SEPTEMBRE 2013

© Réseau FADOQ 2013

Responsables : Maurice Dupont, Président, Danis Prud'homme, Directeur général

Rédaction : Caroline Bouchard, Attachée politique - Dossiers socio-économiques
Philippe Champagne, Conseiller - Loisirs

Révision : Catherine Morel Tison, Conseillère - Communications
Linda Hurteau, Secrétaire administrative

Table des matières

Plus spécifiquement pour les aînés.....	3
Vers une définition de l'activité physique, du loisir et du sport plus inclusive	5
Les limites de la définition.....	5
Vie active, définition de l'OMS.....	6
Vers une politique de l'accessibilité.....	7
La santé dans le loisir et le sport - vision à long terme	9
Politique non-discriminatoire qui vise tous les âges.....	10
Le bénévolat et l'implication	11
Le besoin d'appartenance	12
En conclusion.....	13

Le Réseau FADOQ est devenu, au fil de ses 43 ans d'existence, le plus important regroupement de personnes de 50 ans et plus au Québec et au Canada. Comptant plus de 275 000 membres, le Réseau continue de s'étendre. Il est devenu un acteur de premier plan activement impliqué dans la promotion d'une qualité de vie adéquate et des saines habitudes de vie entre autres, par une offre de loisirs et d'activités de qualité et diversifiée.

Plus spécifiquement pour les aînés

Le phénomène de vieillissement de la population, déjà observable, ira donc en s'accéléralant au cours des prochaines décennies.

- Il est à noter que les 65 ans et plus représentent en 2012 plus de 1,6 million de Québécois, ils sont désormais plus nombreux en nombre que les 0-15 ans.
- Les personnes de 50 ans et plus représentaient 37% de la population québécoise en 2011. Cette proportion devrait atteindre 42% en 2021 et 44% en 2031.

Suite à ce constat, le Réseau FADOQ se questionne sur l'absence d'orientations vouées aux aînés au sein de la politique sur le loisir et le sport alors que plusieurs éléments sont destinés aux jeunes et aux athlètes de haut niveau. L'absence de considération pour les aînés est flagrante, alors que les statistiques présentes au sein du livre vert démontrent clairement les intérêts des 18-44 ans, sans toutefois représenter les activités physiques et culturelles des 45 ans et plus.

Le Réseau FADOQ demande à ce que les aînés québécois soient représentés dans les politiques publiques et qu'une vision intergénérationnelle y soit incorporée. La promotion de la mise en forme auprès des jeunes est primordiale et porteuse

d'avenir, mais le maintien de l'activité physique et mentale l'est tout autant pour les gens de 50 ans et plus. Le sport amateur comme le loisir contribue à maintenir nos aînés actifs au sein de notre société en leur permettant de rester des citoyens impliqués le plus longtemps possible.

Vers une définition de l'activité physique, du loisir et du sport plus inclusive

Nous sommes d'avis qu'il nous faut réfléchir à un concept plus englobant qui ne se limite pas à une sémantique sportive. Nous croyons que l'activité physique prend plusieurs formes et que le loisir et le récréatif s'inscrivent parmi celles-ci. Ce sont à nos législateurs de faire en sorte qu'une vision inclusive transparaisse dans nos politiques de santé publique.

Les limites de la définition

Le Réseau FADOQ soutient que le Ministère doit revoir sa position quant à la définition de l'activité physique. La première ministre Marois stipule au sein du Livre vert que :

« L'habitude de l'activité physique se développe dès le plus jeune âge. Il est temps de moderniser la politique nationale du sport et du loisir et d'en faire une des pierres d'assise de notre système d'éducation, du CPE à l'université, et de l'étendre jusque dans les CHSLD... »

Cette vision inclusive n'est pourtant pas reflétée dans cette proposition de politique publique. À notre grande surprise, il s'agit de la seule mention faisant référence aux aînés, et ce, sans pourtant les intégrer directement puisqu'une infime proportion d'entre eux se retrouvent actuellement en CHSLD. Les 50 ans et plus sont plus en forme que jamais et représentent des acteurs dynamiques et cruciaux pour la société. Il nous semble tout à fait injuste de les réduire à cette vision pessimiste et de les exclure de cette politique nationale.

Vie active, définition de l'OMS

Qui plus est, le Réseau FADOQ adhère plutôt au principe de « vie active » tel que défini par l'Organisation mondiale de la Santé soit : « Un mode de vie selon lequel les activités physiques, sociales, intellectuelles, affectives et spirituelles sont valorisées et intégrées à la vie quotidienne. »¹ Cette définition holiste et inclusive permet de donner une importante place aux aînés dans la société à laquelle ils contribuent activement. Nous croyons que la vie active ne se termine pas à la retraite et ne se limite pas non plus à l'activité physique. Il faut considérer une panoplie de sphères sociales qui nourrissent les individus et contribuent à leur épanouissement de par leur participation. C'est également la vie active qui contribue à garder les aînés autonomes et dans leur communauté et ce, le plus longtemps possible.

Vers une politique de l'accessibilité

Le Réseau FADOQ prône l'activité physique pour les aînés depuis ses tout débuts, que ce soit par l'entremise des Jeux FADOQ ou encore de par sa participation au

¹ http://www.alcoa.ca/f/active_living.htm

Grand défi Pierre Lavoie. De plus, le réseau met de l'avant plusieurs activités récréatives qui favorisent l'activité intellectuelle ainsi que la socialisation. Nous sommes d'avis qu'une politique nationale doit refléter une vision plus globale que celle d'une politique du sport mettant une emphase marquée sur le sport d'élite. Il s'agit d'une vision restreinte qui délaisse une vaste majorité de la population québécoise.

Les études démontrent clairement les bienfaits associés à la pratique d'activités récréatives et le gouvernement canadien en fait même un cadre stratégique de planification en santé.² Nous sommes d'avis qu'il s'agit d'une excellente façon de garder les personnes âgées actives et ainsi prévenir les risques de maladie. Nous croyons que le loisir (activités culturelles, scientifiques, intellectuelles, etc.) doit être reconnu comme fondamental à la notion de « Québécois en forme et en meilleure santé physique ». Le Réseau FADOQ demande à ce que cette proposition de politique statue clairement en ce sens.

² <http://www.statcan.gc.ca/pub/82-003-x/2012004/article/11720-fra.htm>

La santé dans le loisir et le sport - vision à long terme

Il est clairement établi que l'accessibilité à une vaste gamme de loisirs et d'activités physiques contribue à l'amélioration et au maintien de la santé plus particulièrement en ce qui a trait à la prévention de la maladie et de l'isolation. Nous devons aller au-delà des stéréotypes et leur garantir une place de choix dans les structures récréatives de notre province.

Tout comme la politique nationale semble le stipuler, être actif à un jeune âge est garant d'une meilleure santé en tant qu'adulte. Nous avançons qu'un aîné actif est un aîné en meilleure santé qui restera autonome plus longtemps, en meilleure forme physique et psychique et donc plus apte à contribuer de manière active à la société québécoise.

La santé globale des individus doit être mise au centre des intérêts de cette politique. Qu'elle soit jeune ou âgée, toute personne qui pratique un loisir doit être

libre de le faire et y trouver la notion de plaisir, indépendamment du fait que ce soit physiquement actif ou non. C'est le cas pour la santé physique, mais également mentale. De nombreuses activités récréatives qui font en sorte que les individus partagent des intérêts communs et entrent en relation contribuent à briser l'isolement et combattre la maltraitance chez les aînés. Les bienfaits associés à tout ce qui entoure la pratique de l'activité deviennent donc plus importants que l'activité elle-même!

Politique non discriminatoire qui vise tous les âges

Il est important de considérer que les aînés font partie de la même société que les jeunes, qu'ils sont des citoyens à part entière. Il suffit de penser aux grands-parents qui jouent un rôle de premier plan dans le développement des loisirs de leurs petits-enfants. Ils contribuent à élargir la palette des loisirs traditionnels en amenant les enfants à s'intéresser et à simplement s'amuser. Développer des passions et des « hobbies » est essentiel. Il nous faut donc penser en termes intergénérationnels de

manière à ce que les infrastructures ainsi que les programmes de loisirs soient accessibles autant aux jeunes qu'aux gens plus âgés.

Le bénévolat et l'implication

Comme la politique le mentionne, le bénévolat est vital. D'ailleurs, les 10 000 bénévoles qui évoluent et s'impliquent au sein du Réseau FADOQ en sont la preuve.

.Il faut toutefois aller plus loin et reconnaître l'aspect indispensable des bénévoles pour le Québec. Effectivement, leurs activités représentent une épargne majeure pour la province, tel que mentionné sur le portail du *Secrétariat à l'action communautaire autonome et aux initiatives sociales*, du Gouvernement du Québec :

« [...] les personnes âgées sont celles qui consacrent le plus grand nombre d'heures aux activités bénévoles? En fait, chaque bénévole de 65 ans ou plus effectue en moyenne 268 heures de bénévolat annuellement. Plus du quart (26 %) des personnes âgées s'engagent bénévolement dans toutes sortes d'activités qui leur permettent de transmettre leurs compétences, de se découvrir de nouvelles passions et de briser leur isolement. Enfin, l'action bénévole leur

permet de se sentir utiles à leur communauté et de partager leur savoir dans un cadre souple et adapté à leurs disponibilités. »³

Alors que le gouvernement du Québec reconnaît l'importance des aînés dans la société, il semble évident que la politique nationale proposée par le Ministère abonde dans le même sens.

Le besoin d'appartenance

Les gens, et ce à tout âge, ont besoin de sentir qu'ils contribuent à la société. C'est pourquoi le Réseau FADOQ met de l'avant un nouveau Contrat social en faveur des aînés du Québec dans lequel l'importance de l'appartenance comme enjeu garant de la qualité de vie des aînés y est présentée. Il est stipulé que :

« Derrière les caractéristiques visibles d'une aînée ou d'un aîné se cache le temps. Le temps passé à parfaire l'expérience, à bonifier les connaissances ou à valider des intuitions. Toute cette expérience et toutes ces connaissances ont une valeur inestimable pour la collectivité. Tirons-en

³ http://www.benevolat.gouv.qc.ca/devenir_benevole/

profit. Offrons-nous collectivement le luxe d'entendre nos aînés, demandons-leur de s'exprimer sur les enjeux de l'heure, donnons-leur un rôle actif, incluons-les dans le processus de décision, tirons parti de leur sagesse et de leur enseignement. » Garantissons-leur une participation active et le droit d'être un citoyen à part entière. Assurons-nous de leur appartenance à la société québécoise. »

Nous sommes d'avis que chaque politique nationale doit donner aux aînés la place qui leur revient dans la société, chose que ne fait pas la proposition du livre vert.

Nous croyons qu'il faut prévoir l'impact sur la qualité de vie des aînés dans toutes nos décisions, pratiques, choix de gestions et relations, et faire en sorte que notre action favorise le maintien d'un niveau de qualité de vie adéquate pour tous les aînés. Cela débute par l'attribution d'une considération dans les politiques gouvernementales.

En conclusion

Il ne faut absolument pas créer un fossé entre le loisir et le sport. Qu'il soit récréatif ou sportif, actif ou passif, culturel ou de plein air, selon la définition donnée par la

politique, le loisir renvoie à la notion de temps libre d'un individu. De ce fait, pourquoi aller plus loin et qualifier le type de loisir pratiqué? Le gouvernement conclut donc qu'il y a « du bon loisir (physiquement actif) et du moins bon loisir (récréatif) ».

Également, l'absence des aînés dans les orientations de cette politique nous laisse croire qu'ils ne sont pas reconnus ou pris en compte à titre d'acteurs dynamiques de la société.

Ainsi, nous pouvons conclure que les loisirs pratiqués par ceux-ci ne seront pas considérés à leur juste valeur lorsqu'il s'agira d'attribuer les ressources nécessaires dans l'objectif que le Québec devienne une des nations les plus en forme du monde.

De façon concrète, la présence du loisir, récréatif comme sportif, est essentielle pour assurer une qualité de vie adéquate aux aînés tout comme les revenus, le logement,

l'alimentation, la socialisation, l'appartenance, la sécurité et la santé. Nous pouvons faire ici un parallèle avec la populaire pyramide des besoins de Maslow. Réaliser que les jeunes comme les vieux ont des besoins semblables, mais dans une proportion différente c'est déjà se rendre à l'évidence que les efforts doivent être mis en place dans une même mesure pour toutes les strates de la société, de la jeunesse à la vieillesse.

Cette politique mentionne clairement les commissions scolaires comme catalyseur des loisirs pour la jeunesse, n'oublions pas les organismes qui, comme le Réseau FADOQ, ont à cœur le bien-être des personnes les plus âgées de notre société. Des personnes qui ont déjà eu 20 ans et une énergie sans bornes, qui en ont maintenant le triple avec tout autant d'énergie bien qu'elle soit différente. Le Réseau FADOQ croit au vieillissement « actif » de la population et la politique nationale du sport, du loisir et de l'activité physique doit y contribuer à sa juste valeur.