



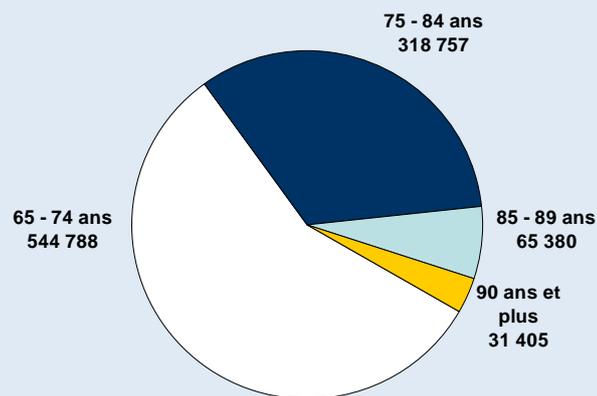
## Une société en transformation...

- Un million de personnes ont 65 ans et plus
- 14,7%



Un portrait de santé des aînés québécois:  
d'aujourd'hui à demain!

## Les sous-groupes d'aînés

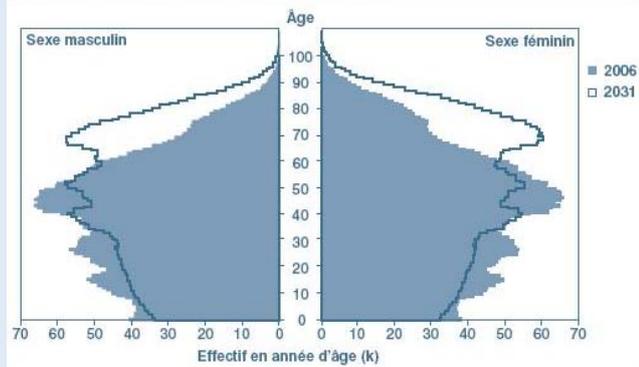


Source : Éco-Santé Québec 2002.



Un portrait de santé des aînés québécois:  
d'aujourd'hui à demain!

## Pyramide des âges, Québec, 2006 et 2031

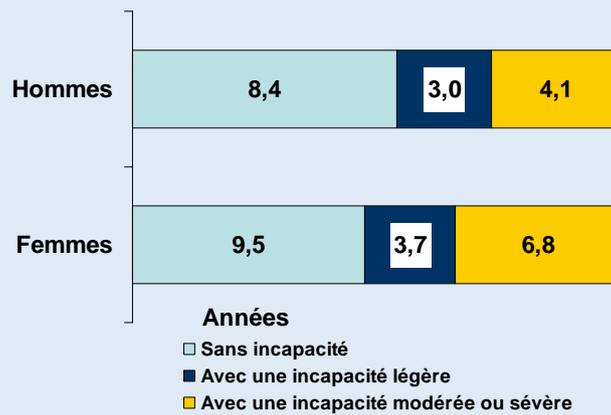


Sources : Statistique Canada ; Institut de la statistique du Québec.  
 Tiré de : LEPAGE, Hélène. Le Québec chiffres en main, éd. 2007 [en ligne]. Québec : Institut de la statistique du Québec, 2007, p. 9.  
[http://www.stat.gouv.qc.ca/publications/referenc/pdf2007/qcem2007\\_fr.pdf](http://www.stat.gouv.qc.ca/publications/referenc/pdf2007/qcem2007_fr.pdf) (Page consultée le 24 juillet 2007).  
 Diffusion autorisée par les Publications du Québec. Cette oeuvre est protégée par un droit d'auteur. Elle ne peut être reproduite qu'à des fins d'études privées ou de recherche et seulement si la source est mentionnée.



Un portrait de santé des aînés québécois :  
d'aujourd'hui à demain!

## L'espérance de vie



Source : Institut de la statistique du Québec, 2001a : Enquête québécoise sur les limitations d'activités 1998, extrait du tableau 16.1 : 404.



Un portrait de santé des aînés québécois :  
d'aujourd'hui à demain!

## Demeurer chez soi...

- 90% en ménage privé
  - 60% des 85 ans +
- Vivre seul:
  - 40% des 75 ans +



Un portrait de santé des aînés québécois:  
d'aujourd'hui à demain!

## Conditions de vie

- Vieillir au féminin...
  - Revenu
  - Veuvage
  - Manger seule
  - Aidante de leur mari
- Un réseau de soutien à soutenir...
  - 9 à 17 personnes
  - 2 aidants et moins



Un portrait de santé des aînés québécois:  
d'aujourd'hui à demain!

## Quelques habitudes de vie

- L'exercice:
  - sédentarité augmente
  - obésité augmente
  - une **pilule** très active
- Les médicaments:
  - en hausse
  - vigilance



Un portrait de santé des aînés québécois:  
d'aujourd'hui à demain!

## Prévenir, Dépister et Agir!

- Des aînés alertes:  
Santé cognitive
- Des aînés bien  
dans leur peau:  
Santé mentale
- Des aînés actifs...  
sans tomber:  
Intégration sociale  
et prévention des chutes



Un portrait de santé des aînés québécois:  
d'aujourd'hui à demain!

## Un exercice réflexif!

■ Mon vieillissement en santé

■ Soutenir les aînés autour de moi



Un portrait de santé des aînés québécois:  
d'aujourd'hui à demain!

Accueil :: IUGM :: Droits :: Aide financière :: Forum

INSTITUT  
UNIVERSITAIRE DE  
GÉRIATRIE  
DE MONTRÉAL

aidant.ca

Recherche avancée >>

FORMATION  
EN LIGNE  
Apprenez à mieux  
gérer votre stress.  
En savoir plus >>

TROUVEZ DES  
SERVICES  
Faites une recherche  
de services offerts  
dans votre localité.  
En savoir plus >>

La référence pour les proches  
de personnes âgées

Aidant au quotidien Questions de santé Services aux aidants Vers l'hébergement

*Bienvenue sur aidant.ca ! Vous prenez soin d'une personne âgée vivant à domicile, en résidence ou en centre d'hébergement et de soins de longue durée ? Ce site s'adresse à vous ! Vous y retrouverez de l'information, du soutien et de la formation qui vous faciliteront la vie et vous aideront à prendre AÜSSI soin de vous.*

Nouvelle Sondage

# LES CHUTES

LES PRÉVENIR OU S'EN RELEVER

[CONTACTEZ-NOUS](#)



## QUIZ

AUTO-ÉVALUATION DES RISQUES DE CHUTE

Avez-vous été victime d'une chute au cours de la dernière année ?

OUI

NON

### EN IMAGES

- **Prévenir les chutes, c'est possible**  
Haute vitesse | Basse vitesse
- **La marche, c'est la santé**  
Haute vitesse | Basse vitesse
- **Le petit banc de ma mère**  
Haute vitesse | Basse vitesse
- **Conseils d'une physiothérapeute**  
Haute vitesse | Basse vitesse
- **Un an après la chute**  
Haute vitesse | Basse vitesse

### QUI SOMMES-NOUS ?

Notre équipe



### STATISTIQUES

Les chutes en chiffre

**33%** des aînés seront victimes d'au moins **une chute par année.**

Jusqu'à **50%** de ces personnes chuteront à plusieurs reprises.

**VOTRE CORPS**

Respectez ses limites

**VOTRE ENVIRONNEMENT**

Réduisez les risques

**VOTRE STYLE DE VIE**

De bonnes habitudes

**VOUS ÊTES TOMBÉ?**

Premiers soins et plus

**L'ÉQUIPE GÉRIATRIQUE**

Pour aller plus loin

