



Policy **brief**

Le vieillissement actif

Note d'orientation de la CEE-ONU n° 13
sur les questions du vieillissement | Juin 2012

2^e engagement stratégique de la CEE-ONU en matière de vieillissement : garantir l'intégration de la population âgée et sa participation à la société

5^e engagement stratégique de la CE-ONU en matière de vieillissement : adapter les marchés du travail aux conséquences économiques et sociales du vieillissement de la population

7^e engagement stratégique de la CEE-ONU en matière de vieillissement : assurer la qualité de vie des personnes de tous âges et veiller à leur santé et bien-être pour leur permettre de mener une vie indépendante

Table des matières

Les défis du vieillissement.....	1
Les stratégies proposées.....	1
Les résultats escomptés.....	1
Introduction : la notion de vieillissement.....	2
Les déterminants du vieillissement	2
La participation au marché du travail.....	3
- Equilibre entre travail et loisirs à tous âges	3
- La formation garante d'un parcours professionnel réussi	3
- Adaptation de l'environnement de travail aux besoins de toutes les générations	6
- Une image positive des employés âgés et des mesures contre la discrimination	6
- Retraite à la carte	7
Intégration sociale	8
- Du travail bénévole pour favoriser l'intégration sociale.....	8
- Rester actif en participant à des réseaux familiaux	9
Santé	10
- Mesures préventives – un mode de vie sain pour une vie en bonne santé.....	11
- Fragilité et soins de longue durée – Priorité aux soins de proximité.....	11
Recommandations.....	12
- Participation au marché du travail.....	12
- Intégration sociale	12
- Santé.....	13
- Perfectionnement des stratégies en matière de vieillissement.....	13
Bibliographie	14
Check-list	16

Les défis du vieillissement

Le vieillissement est influencé par une multitude de facteurs comme la constitution physique, l'environnement social, l'attitude envers la vieillesse et le mode de vie. La manière de vivre d'une personne et sa façon de vieillir peuvent influencer sur sa longévité et sur sa santé plus tard dans la vie.

De nos jours, la vieillesse est parfois considérée comme un état de fait et non pas comme le résultat d'un développement. Ainsi, certaines politiques de la vieillesse se contentent de fournir des services aux personnes âgées, au lieu de leur donner les moyens de mener une vie active et autonome. Il est temps de changer de paradigme. Afin de rester actif en vieillissant, il faut s'investir tout au long de la vie. Des structures sociétales adéquates, des incitations et des campagnes de sensibilisation doivent aider une population vieillissante à mener une vie active et à rester indépendante le plus longtemps possible. Les infrastructures sociales et légales actuelles n'offrent pas toujours les conditions d'un vieillissement actif.

Les stratégies proposées

La conférence ministérielle 2012 de la CEE-ONU sur le vieillissement s'intitule « Une société pour tous les âges – promouvoir la qualité de vie et le vieillissement actif »¹. Elle a pour objectif de sensibiliser aux questions du vieillissement actif et de définir les bonnes priorités, au plus haut niveau politique et en conformité avec le « Plan d'action international de Madrid sur le vieillissement »². En désignant 2012 « Année européenne du vieillissement actif et de la solidarité intergénérationnelle »³, le Parlement européen favorise le lancement de nombreux nouveaux projets. Devant cette toile de fond, la présente note d'orientation propose des mesures stratégiques susceptibles d'aider les Etats membres à promouvoir le vieillissement actif de leurs populations.

Les résultats escomptés

L'idée de base du vieillissement actif est d'améliorer le bien-être physique et mental des personnes âgées, ce qui peut renforcer en fin de compte leur aptitude à rester indépendantes et leur participation à la vie sociale. Pour promouvoir le vieillissement actif, il faut donc créer le cadre permettant à chacun de devenir responsable de son propre vieillissement.

¹ Pour de plus amples informations sur la conférence ministérielle 2012, consultez http://www.unece.org/pau/ageing/ministerial_conference_2012.html.

² Nations unies (2002). Political Declaration and Madrid International Plan of Action on Ageing. Second World Assembly on Ageing. Madrid, Spain. 8-12 April 2002. <http://social.un.org/index/Ageing/Resources/MadridInternationalPlanofActiononAgeing.aspx>

³ Informations sur les activités de l'UE au cours de l'année européenne du vieillissement actif et de la solidarité intergénérationnelle, sous : <http://europa.eu/ey2012/ey2012.jsp?langId=fr&UNECE|United+Nations+Economic+Commission+for+Europe|Working+Group+on+Ageing|www.unece.org/pau|ageing@unece.org>

Introduction: la notion de vieillissement

Définition du vieillissement actif

Pour certains auteurs, le *vieillessement actif* se limite à la participation des personnes âgées au marché du travail. Le présent cahier se fonde sur la définition beaucoup plus large fournie par l'OMS : « Vieillir en restant actif est le processus consistant à optimiser les possibilités de bonne santé, de participation et de sécurité afin d'accroître la qualité de la vie pendant la vieillesse. ... Un vieillissement actif permet aux personnes âgées de réaliser leur potentiel de bien-être physique, social et mental tout au long de la vie et de s'impliquer dans la société selon leurs besoins, leurs souhaits et leurs capacités, tout en jouissant d'une protection, d'une sécurité et de soins adaptés lorsqu'elles en ont besoin⁴. » Cette définition met certes l'accent sur le bien-être personnel. Cela dit, le bien-être n'est pas considéré comme un luxe individuel, mais comme une valeur sociale qui permet notamment d'améliorer la participation au marché du travail et de réduire les dépenses de santé.

Les déterminants du vieillissement et leur incidence sur une vieillesse active

Le processus de vieillissement est façonné par de nombreux facteurs⁵. Des facteurs biologiques influencent la santé tout au long de la vie. Mais les conditions sociales et le mode de vie jouent un rôle tout aussi important pour la santé et le bien-être individuels. La perception de soi et la façon d'appréhender le vieillissement et les personnes âgées peuvent aussi se répercuter sur le bien-être physique et psychique. Les facteurs biologiques étant difficilement influençables par des mesures d'ordre politique, le présent document se concentre sur les aspects sociaux du vieillissement. Des études de science comportementale ont démontré que la manière dont une jeune personne concevait la vieillesse se reflétait dans la qualité de son propre vieillissement⁶.

Une question importante abordée dans ce cahier concerne la distinction entre les responsabilités individuelle et collective. Pour rester actif en vieillissant, chacun doit assumer ses propres responsabilités, mais les Etats membres sont aussi appelés à mettre en place des structures politiques, légales et sociales adaptées à cet objectif.

L'encouragement du vieillissement actif exige une coordination des mesures de politiques de la vieillesse à divers niveaux : accès au marché du travail, intégration sociale et santé publique. Pour motiver les seniors à rester sur le marché du travail, il faut élaborer des régimes de retraite à la carte, créer des environnements de travail adaptés aux besoins de toutes les générations, promouvoir l'apprentissage et la formation continue, donner une image positive des personnes âgées et combattre la discrimination fondée sur l'âge. L'intégration sociale des personnes âgées passe aussi par la création de structures favorisant le bénévolat, notamment pour des activités intergénérationnelles. Enfin, une politique de la santé promouvant le vieillissement actif tout au long de la vie doit comprendre des mesures de prévention et des structures de proximité. Le défi du vieillissement démographique ne pourra être relevé de manière adéquate et équilibrée qu'en optant pour une approche intergénérationnelle consciente des enjeux pour les différentes tranches d'âge, qui tienne compte de la vie tout entière en anticipant l'impact d'une politique sur les conditions de vie individuelles et qui intègre la dimension de genre dans l'analyse des politiques publiques.

⁴Organisation mondiale de la santé (OMS): Vieillir en restant actif – cadre d'orientation. http://whqlibdoc.who.int/hq/2002/WHO_NMH_NPH_02.8_fre.pdf

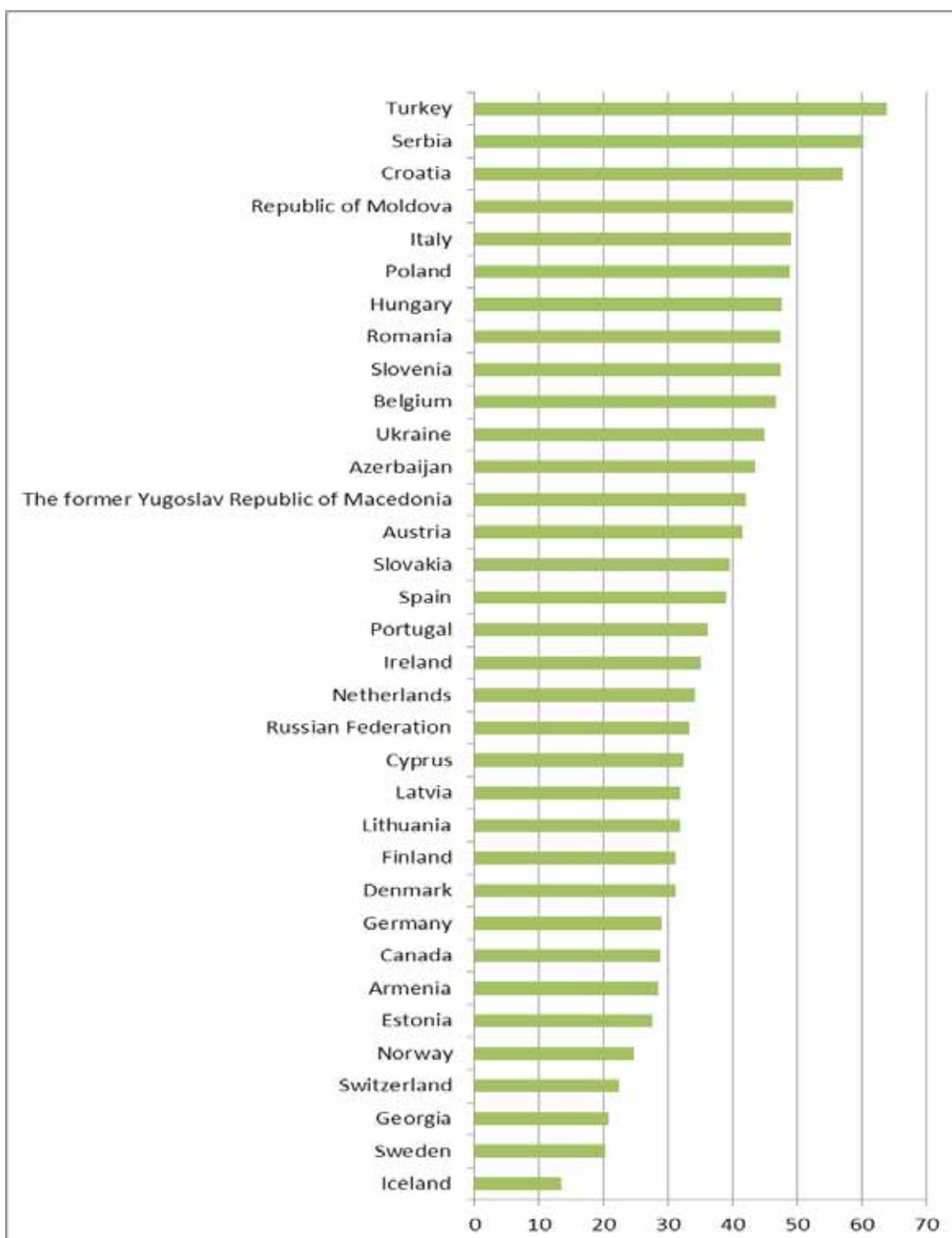
⁵Ferraro, K. and Shippee, T. (2009). Aging and Cumulative Inequality: How Does Inequality Get Under the Skin? *The Gerontologist*. Vol. 49, No. 3, pp. 333–343.

⁶Levy, B. et al. (2002). Longevity Increased by Positive Self-Perceptions of Aging. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 83, No. 2.

Baltes, P. and Baltes, M. (1993). Successful aging: perspectives from the behavioral sciences.

Illustration 1

Part inactive de la population âgée de 50-64 ans dans certains pays de la CEE-ONU en 2010, en %



Source : UNECE Statistical Database (<http://www.unecce.org/stats/data>). Voir Gender Statistics/Work and the economy/Economically Inactive population by reason for inactivity, age and sex.

Remarque : par population inactive, on entend toutes les personnes qui n'exercent pas d'activité lucrative et ne sont pas au chômage. Le graphique montre la proportion de personnes inactives dans la tranche d'âge de 50 à 64 ans, en pour cent de la population totale. Les données sont issues de recensements nationaux sur l'emploi (Labour Force Surveys) réalisés auprès des ménages privés. A ce titre, elles comprennent des données de l'économie officielle et informelle.

La participation au marché du travail

Les données sur la population inactive parmi les personnes de 50 à 64 ans montrent de grandes disparités entre les Etats membres de la CEE-ONU. Parmi les 34 pays analysés (cf. illustration 1), 25 déclarent que plus de 30 % de leur population de 50 à 64 ans n'exerce aucune activité lucrative. Dans trois pays, le taux d'inactivité se chiffre même à plus de 50 %. Ce taux élevé d'inactivité économique dans la tranche d'âge des 50 à 64 ans constitue une perte de ressources économiques considérable. Il montre aussi qu'un grand nombre de personnes sont exclues de la vie économique et sociale, ce qui, à terme, peut nuire à leur qualité de vie.

Dans l'aire de la CEE-ONU, il faut faciliter l'accès au marché du travail non seulement pour les salariés âgés et les jeunes retraités, mais aussi pour les jeunes diplômés⁷. Contrairement aux jeunes et aux personnes âgées, les représentants de la tranche d'âge moyenne, les plus économiquement actifs, sont souvent surchargés et peinent à concilier travail et famille. Les considérations ci-après pourraient inciter à la création d'outils du marché du travail adéquats, respectant l'égalité des sexes et tenant compte des besoins de toutes les générations.

Equilibre entre travail et loisirs à tous âges

Les mesures d'encouragement à la vie active doivent prendre en considération que certaines cohortes d'âge et de sexe sont très sollicitées. Les mères de 30 à 50 ans exerçant une activité professionnelle sont confrontées à une situation particulièrement difficile⁸, parce qu'elles doivent concilier carrière, éducation des enfants, relation de couple et, parfois, accompagnement de parents vieillissants. Un savant mélange de techniques de gestion du temps, d'infrastructures de soutien et de transferts financiers pourrait aider les femmes (et les hommes) à trouver un équilibre sain entre vies privée et professionnelle tout au long de leur existence, pour leur permettre de rester actifs plus longtemps. Une solution serait de ralentir le rythme de vie des générations médianes en créant des emplois pour les jeunes et les personnes âgées. Un tel rééquilibrage aurait des retombées positives sur tous⁹.

La formation garante d'un parcours professionnel réussi

Pendant plusieurs décennies, la vie active comportait trois périodes clairement distinctes : la formation, le travail et la retraite. Face aux défis sociaux posés par le vieillissement démographique, l'idée de vieillissement actif appelle à opter pour un paradigme différent qui ne soit pas fondé sur ce modèle. De nos jours, les salariés doivent se montrer plus souples en ce qui concerne le contenu et les conditions de travail. Dès lors, la formation continue est la condition sine qua non d'un mode de vie actif et flexible. Une bonne formation de base favorise l'employabilité, la santé et l'intégration sociale. Par ailleurs, le taux d'emploi des salariés âgés au bénéfice d'une meilleure formation est nettement plus élevé que celui des personnes peu qualifiées¹⁰. L'accès à une vaste palette de formations professionnelles ou de possibilités de réorientation, de même que des connaissances linguistiques et informatiques améliorent à la fois l'employabilité des salariés tout au long de leur vie et la qualité de vie lors de la retraite.

⁷ Un rapport des Nations unies sur les conditions de travail et le taux de chômage montre que les jeunes de 15 à 30 ans sont nettement plus touchés par le chômage que les adultes. Le rapport formule des recommandations pour remédier à cette situation: United Nations Department for Economic and Social Affairs (UNDESA). (2012). UN World Youth Report. <http://unworldyouthreport.org/>

⁸ Tremmel, J. (ed.) (2010). A Young generation under pressure?: The financial situation and the "Rush Hour" of the Cohorts 1970-1985 in a generational comparison. Springer.

⁹ Commission européenne (2005). Livre vert « Face aux changements démographiques, une nouvelle solidarité entre générations » http://europa.eu/legislation_summaries/employment_and_social_policy/situation_in_europe/c10128_fr.htm.

¹⁰ Pour plus d'informations sur la relation entre niveau de formation et taux d'emploi, voir Organisation de coopération et de développement économiques (OCDE) (2001). Regards sur l'éducation 2011. http://www.oecd.org/document/2/0,3746,fr_2649_39263238_48645475_1_1_1_1,00.html.

La formation tout au long de la vie / continue au Luxembourg

Le centre RBS, qui s'occupe des questions de vieillissement, a créé, avec le concours de l'Université du Luxembourg, un programme d'apprentissage pour seniors intitulé « Learning in Later Life ». Proposant 17 sujets d'étude, le programme est accessible depuis 2011 à toutes les personnes de plus de 60 ans et aux jeunes retraités. Les participants peuvent s'inscrire comme auditeurs libres et suivre des cours gratuits moyennant une taxe d'inscription de 50 €. La participation, qui ne requiert pas de formation académique préalable, permet aux seniors de rester en contact avec les jeunes, de découvrir de nouveaux centres d'intérêt et de fournir un effort intellectuel bienfaisant. Le programme a d'emblée connu un succès retentissant, avec 100 auditeurs inscrits au premier semestre. Deux tiers des étudiants ont qualifié l'initiative d'excellente, le reste estimait qu'il s'agissait d'une bonne expérience. Au semestre d'été 2012, le nombre de sujets d'étude est passé à 26.

Sources : RBS – CENTER FIR ALTERSFROEN

http://www.wen.uni.lu/university/news/latest_news/seniorstudium_informationsveranstaltung_am_30_januar, <http://www.rbs.lu/icc/Inter-net-fr/nav/occ/occ70739-e54f-0421-e18c-66132700266c.htm>, ou courriel : Roland.Moes@igss.etat.lu

http://www.wen.uni.lu/students/auditeurs_libres_seniors

Initiative «Fit2Work» en Autriche

Le principal objectif de l'initiative «Fit2Work» est de préserver et d'améliorer de manière pérenne l'employabilité et la capacité de travail des employés, tout en évitant leur départ prématuré du marché du travail pour cause de maladie ou de pathologie liée au travail. Ce projet s'inscrit dans le cadre de la loi sur le travail et la santé adoptée par le Parlement autrichien en décembre 2010 et entrée en vigueur le 1^{er} janvier 2011. En collaboration avec l'Office fédéral des affaires sociales (*Bundessozialamt*), le Service public autrichien de l'emploi (*Arbeitsmarktservice*), la Caisse d'assurance accidents (*AUVA*) et l'assurance retraite et vieillesse publique, des mesures d'intervention rapide sont mises en place dans toute l'Autriche.

Au final, une structure accessible au plus grand nombre, couvrant les questions liées au travail et à la santé pour tous les employés et employeurs, a été créée en 2011. Fit2Work veut provoquer un changement de culture dans l'emploi des travailleurs plus âgés en Autriche.

Pour mettre en œuvre cette stratégie, Fit2Work se veut d'abord programme d'orientation et fournit des informations de base (vue d'ensemble initiale – «plateforme de connaissances»), des services de conseil et de traitement des dossiers destinés aux particuliers, ainsi que des conseils adaptés aux entreprises. Dans un deuxième temps, une gamme de services de conseil sur mesure sera offerte aux entreprises. Un travail parallèle de relations publiques permettra de sensibiliser le public à la question d'un environnement de travail sain. Selon les évaluations faites dans le cadre des projets pilotes, pour chaque euro investi, le taux de rendement pourrait atteindre 300% au bout d'un an. On prévoit que repousser d'un an, grâce à ce programme, le paiement des rentes d'invalidité pourrait permettre d'économiser environ 300 millions d'euros par an.

Sources : ministère fédéral autrichien du Travail, des Affaires sociales et de la Protection des consommateurs. Pour plus d'informations, veuillez envoyer un courriel à Edith Werderits à l'adresse edith.werderits@bmask.gv.at ou consulter le site www.fit2work.at

Adaptation de l'environnement de travail aux besoins de toutes les générations

Pour parvenir à relever l'âge du départ à la retraite, il faut créer un cadre de travail propice à la santé, à la satisfaction et à la motivation des travailleurs âgés. Il existe en effet une corrélation entre la santé et la productivité des salariés. La mise en place de conditions de travail favorables ne relève pas seulement des acteurs politiques, mais encore des entreprises et des employés. Toutes les parties doivent coopérer pour créer des postes de travail sains ainsi qu'un environnement professionnel sûr, adapté à tous les âges et favorisant la collaboration intergénérationnelle¹¹. Une participation adéquate du personnel aux décisions de l'entreprise a généralement une influence positive à tous les niveaux. Il s'agit d'offrir aux salariés la possibilité d'aménager et d'améliorer leurs conditions de travail. Ce faisant, ils auront plus d'emprise sur leur travail, des tâches plus variées et davantage de possibilités de développement. L'organisation d'un service sanitaire doté d'un personnel qualifié, formé à la prévention et à l'intervention en cas de troubles psychiques, est aussi une manière d'aborder les questions de santé et d'âge au travail¹². Enfin, il faut combattre les comportements nuisibles, comme l'intimidation ou le harcèlement. Ce sont des sources d'angoisse et de frustrations susceptibles de causer de nombreuses maladies (par ex. le burn-out) ou de provoquer l'abandon prématuré de l'activité professionnelle¹³.

Une image positive des employés âgés et des mesures contre la discrimination fondée sur l'âge

Seule la compréhension mutuelle entre les générations permet d'assurer une image positive du personnel âgé.

Une enquête spéciale Eurobaromètre¹⁴ a montré que l'image plutôt négative des travailleurs de plus de 55 ans pourrait jouer un rôle important dans les raisons qui les conduisent à arrêter de travailler. D'où l'importance de promouvoir une image positive des employés âgés par le biais de campagnes dans les écoles ou les médias et de formes de coopération sociale qui mettent l'accent sur leur expérience et leur savoir-faire. Il importe aussi de mettre en place des politiques de lutte contre les discriminations fondées sur l'âge.

Parallèlement, il faut reconnaître les difficultés rencontrées par les salariés de 30 à 50 ans qui doivent concilier travail et famille, en adoptant des mesures efficaces pour réduire les pressions qu'ils subissent. Ils ne devraient pas être obligés de projeter l'image d'employés toujours présents et disponibles alors qu'ils élèvent des enfants. Des démarches dans ce sens permettraient de soulager la génération des 30 à 50 ans tout en l'aidant à apprécier à sa juste valeur l'expertise des personnes âgées et à mieux comprendre leurs exigences spécifiques. Cela favoriserait une approche globale tenant compte du fait qu'un individu peut à chaque phase de son existence contribuer à la vie économique tout en s'occupant des questions familiales, sociales et de santé qui le concernent.

¹¹ Voir European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions (2011). *The impact of the recession on age-management policies*. Dublin.

¹² Wilkinson, R. and Marmot, M. (2003). *Social determinants of health – the solid facts*, Second edition. Copenhagen: World Health Organization, Regional Office for Europe. p. 18-19.

¹³ International Labour Organization (ILO) (2006). *Violence at work*. http://www.ilo.org/public/libdoc/ilo/2006/106B09_110_engl.pdf.

¹⁴ Voir European Commission (2012). *Public Opinion. Special Eurobarometer No. 378*. http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/eb_special_379_360_en.htm.

Retraite à la carte La stratégie d'implémentation régionale CEE-ONU (Regional Implementation Strategy, RIS) plaide en faveur de l'abandon de l'obligation de partir à la retraite à un âge donné. Un cadre légal favorisant des conditions de travail flexibles permettrait aux salariés âgés de travailler plus longtemps, même au-delà de l'âge officiel de la retraite, s'ils le souhaitent. La généralisation du travail à temps partiel et des contrats prévoyant des variations du taux d'occupation au cours de la carrière offriraient des conditions de travail plus souples aux salariés âgés¹⁵. Aujourd'hui, les femmes d'un certain âge sont confrontées à de nombreux obstacles pour accéder au marché du travail ou pour y rester (congé maternité, travail à temps partiel, salaires modestes). Une approche fondée sur l'égalité des sexes faciliterait leur participation au marché du travail¹⁶.

« La vieillesse, un facteur économique » en Allemagne

La stratégie « La vieillesse, un facteur économique » du ministère fédéral allemand des Affaires familiales, des Personnes âgées, des Femmes et de la Jeunesse vise à améliorer la qualité de vie des personnes âgées. Elle souligne les possibilités que recèle l'évolution de la population en attirant l'attention sur le potentiel des produits et services destinés à tous les âges et en renforçant le rôle des personnes âgées en tant que consommateurs et employés. Le budget alloué à la mise en œuvre de cette stratégie s'élevait à 1,535 million d'euros jusqu'en mars 2011, et sera de 900 000 euros entre 2012 et 2014.

Les projets créés dans le cadre de cette stratégie incluent:

- la définition d'outils pour les entreprises et les consommateurs
- un label d'achats pour toutes les générations (*Generationenfreundliches Einkaufen*), conçu en coopération avec de nombreuses associations au niveau tant des communautés que des Länder, et qui a été attribué à plus de 3000 magasins différents
- un site Internet pour diffuser les informations relatives à cette stratégie: www.wirtschaftsfaktor-alter.de
- trois conférences régionales en 2011 et 2012
- une exposition sur le thème de la conception universelle
- des études sur les thèmes suivants:
 - La satisfaction au travail des employés plus âgés au regard de la perception de la vieillesse et de la gestion de l'âge en entreprise»
 - Savoir gérer la transition : une étude de la motivation et des préférences des travailleurs plus âgés par rapport à la conception de la retraite
 - Matérialiser les potentiels : les consommateurs de 50 ans et plus
 - L'économie allemande et l'évolution démographique
 - Le tourisme des 50 ans et plus

Sources : ministère fédéral des Affaires familiales, des Personnes âgées, des Femmes et de la Jeunesse. Pour de plus amples informations, veuillez contacter Dorika Seib à l'adresse dorika.seib@bmfsfj.bund.de, ou consulter le site <http://www.wirtschaftsfaktor-alter.de>

Pour obtenir des informations sur le label, veuillez consulter le site <http://www.generationenfreundliches-einkaufen.de>

¹⁵ Organisation de Coopération et de Développement Economiques (OCDE) (2011). Panorama des pensions 2011. Les systèmes de retraite dans les pays de l'OCDE et du G20.

¹⁶ Botti, F. et al. (2011). Active Ageing and Gender Equality: A labour market perspective. DULBEA Working Papers. Pour de plus amples informations sur les retraites, cf.: Commission européenne (2012). Livre blanc. Une stratégie pour des retraites adéquates, sûres et viables. COM(2012) 55 final.

Intégration sociale

Diverses études ont montré que les personnes socialement actives étaient plus heureuses et en meilleure santé tout au long de leur vie. L'isolation sociale a des causes multiples, comme la perte du partenaire, des contacts sociaux peu fréquents ou une baisse de l'activité physique¹⁷. Les Etats membres peuvent promouvoir l'intégration sociale des personnes de tous âges en multipliant les possibilités d'engagement bénévole et d'échanges entre les générations.

Du travail bénévole pour favoriser l'intégration sociale

Il est prouvé que les personnes qui ont été actives tout au long de leur vie restent plus dynamiques après leur retraite¹⁸. Or, il n'est jamais trop tard pour contracter un engagement bénévole ni pour s'investir sur le plan social ou politique (par ex. dans des conseils d'ânés ou des associations pour seniors) par exemple grâce à des programmes soutenus par l'Etat. Il va de soi que de tels engagements bénévoles ne devraient pas servir de prétexte à la suppression d'emplois rémunérés.

Le Programme Nouveaux Horizons pour les ânés au Canada

Le Programme Nouveaux Horizons pour les ânés (PNHA) appuie l'engagement du gouvernement canadien à promouvoir une image positive et une participation active des ânés. Parmi ses objectifs, le programme encourage le bénévolat chez les ânés et les membres des autres générations, incite les ânés à participer à la vie de leur collectivité en encadrant d'autres personnes, et soutient la participation et l'intégration sociale des ânés.

Le financement fédéral du PNHA a augmenté depuis la création du programme en 2004. En 2011, le budget annuel total du programme était de 45 millions de dollars canadiens. Depuis son lancement en 2004, le programme a aidé les ânés à mener des activités ou à y participer, en finançant plus de 8500 projets liés à plus de 1000 collectivités dans tout le Canada. Le programme finance des projets communautaires dirigés ou proposés par des ânés, notamment les organismes sans but lucratif et les coalitions communautaires, les administrations municipales, les établissements d'enseignement et les conseils tribaux.

Les ânés qui participent au programme transmettent leurs connaissances et leurs expériences à des personnes de générations différentes. Par exemple, « *Aging Outside the Box* », émission de radio destinée aux ânés de la station Canoe FM dans le cadre du projet Seniors' Hour, est un programme qui vise à créer un lien entre les membres de la collectivité et les ânés du comté d'Haliburton. Une série d'émissions de radio créée par les ânés pour les ânés couvrirait toute un éventail de thèmes, notamment les événements destinés aux ânés dans la collectivité, des conseils de santé pour la population vieillissante et l'établissement d'un lien entre les ânés et les étudiants par la narration d'histoires. Les auditeurs pouvaient y recueillir des informations visant à les aider à réduire l'isolement social et à encourager leur participation à des événements et activités communautaires. L'Association nationale des radios étudiantes et communautaires a récemment récompensé la station de radio communautaire pour son émission « *Aging Outside the Box* », financée par le PNHA.

Source : Ressources humaines et Développement des compétences Canada. Pour de plus amples informations, veuillez consulter le site http://www.rhdcc.gc.ca/fra/partenariats_communautaires/anees/index.shtml

17 Cf. entre autres : Cacioppo, J. (2002). Loneliness and Health: Potential Mechanisms. *Psychosomatic Medicine*. Vol. 64, pp. 407-417. Remarque : selon cette étude, la solitude pourrait occasionner diverses maladies, telles que la dépression, l'anxiété, le stress et des affections cardio-vasculaires.

18 Cf. entre autres : Morrow-Howell, N. (2010). Volunteering in later life. *Research frontiers*. Dans : *Journal of Gerontology: Social Science*. Vol. 65B, pp. 461-469. Yad Sarah. Op. cit. See: http://www.unece.org/pau/age/Policy_briefs/GoodPractices.html

Sport, santé et culture pour le troisième âge en Serbie

Le programme, organisé conjointement par la Société de gérontologie de Serbie et l'ONG serbe HumanaS, était à l'origine un événement ponctuel lancé en 2008 pour célébrer la Journée internationale des personnes âgées, avec 500 participants venant de 56 municipalités, dans la station thermale touristique de Soko Banja, dans le sud-est de la Serbie. Compte tenu de son très grand succès, l'événement a été réédité les années suivantes, avec un nombre croissant de participants. En 2011, le projet a été immatriculé en tant qu'ONG à part entière, baptisée « Mouvement du troisième âge de Serbie ».

Cette organisation cherche à améliorer l'intégration sociale des personnes âgées, dans le cadre du programme national d'intégration et de solidarité intergénérationnelle. En plus des personnes âgées, plus de 100 étudiants bénévoles sont actifs au sein du programme. Une autre action de l'organisation consiste à promouvoir la santé des femmes âgées, par exemple en proposant des tests gratuits de dépistage du cancer du sein.

Le principal événement de ce programme permanent se tient chaque année début octobre: pendant deux à trois jours, des compétitions dans divers sports sont organisées pour les participants (au nombre de 700 environ en 2011) et se déroulent entre équipes représentant la quasi-totalité des municipalités (70 communes représentées en 2011). Ces sports sont particulièrement adaptés aux aptitudes des personnes âgées, de manière que même les personnes âgées handicapées puissent y participer. Pendant cet événement, des activités culturelles, comme des débats littéraires, des ateliers de chant et de peinture, la participation à des projets environnementaux et des cours d'informatique sont également proposées.

Le programme tel qu'il est décrit ci-dessus est déjà intégralement en place, mais l'ONG « Mouvement du troisième âge en Serbie » projette d'y ajouter de nouvelles activités dans les années à venir, afin de développer son programme plus avant.

Source : pour de plus amples informations, veuillez contacter Lidija Kozarcanin (lidija.k@zavodsz.gov.rs) ou consulter le site Internet du projet, à l'adresse <http://olimpijada3d.org/>

Rester actif en participant à des réseaux familiaux

Si la solidarité intergénérationnelle naît souvent des liens de parenté, elle ne peut que bénéficier d'un certain encadrement légal. Pour ce qui est des soins et de l'assistance non rémunérés, il semble que la plupart des Etats membres de la CEE-ONU suivent l'un des trois modèles suivant : le familialisme pur (aucun soutien public), le familialisme associé à un soutien public ou la défamilialisation¹⁹. Chacun de ces modèles offre des possibilités de développement et d'amélioration des stratégies de vieillissement actif. Spécialement dans le premier cas, où la famille est seule à intervenir, il est utile de créer des possibilités d'intégration sociale additionnelles, pour ne pas laisser les personnes âgées à la merci de leur famille tandis que les jeunes croulent sous la charge de travail. En cas de défamilialisation, où tout le soutien relève de l'Etat, il est judicieux de remplacer certains services publics rémunérés par des prestations non monétaires pour renforcer les liens au sein des familles. Sachant que des relations sociales stables se développent tout au long de la vie plutôt que d'apparaître comme par enchantement au moment de la retraite, on mesure l'importance de la formation continue et des activités communes sur le long terme pour multiplier les possibilités d'interaction sociale.

¹⁹ Ces trois modèles ont été décrits dans : United Nations Economic Commission for Europe (UNECE) and Dykstra, P. (2010). Intergenerational family relationships in ageing societies. New York; Geneva: United Nations.

Belgique – Garance 55+

L'objectif de ce programme est de créer pour les femmes des expériences qui encouragent l'intégration sociale dans un cadre intergénérationnel, en facilitant le contact entre des femmes âgées et des adolescents du même district, dans un centre communautaire.

En apprenant à mieux se connaître, les deux groupes peuvent progressivement abandonner leurs peurs et leurs préjugés, et apprendre ensemble à faire face à l'insécurité et à améliorer leur qualité de vie. Les femmes victimes d'agression (verbale ou physique) participent à des séances où elles peuvent transmettre leurs expériences. C'est ainsi qu'elles apprennent à faire face à ces situations, à se respecter elles-mêmes et à faire en sorte d'être (à nouveau) respectées par les autres.

Source : pour de plus amples informations, veuillez consulter le site www.garance.be

Programme « Grands-mères et petits-enfants » dans la Fédération de Russie

Ce projet a pour objectif de promouvoir le lien intergénérationnel en se basant sur les émotions telles que la sollicitude, la compassion, l'aide mutuelle, la tendresse et le respect témoignées aux personnes âgées ou prodiguées par ces dernières, qui trouvent gratifiante la sensation d'être nécessaires et sont soutenues dans leur rôle de mentor.

Dans le cadre de ce projet, les deux générations se rencontrent dans les centres de services sociaux. Diverses activités de loisirs sont organisées, comme des soirées festives et thématiques, des ateliers pour développer les talents, ou des excursions et autres sorties.

Pendant les événements thématiques, les personnes âgées font connaître les traditions populaires et les origines de la culture russe en racontant des histoires ou en lisant des poèmes avec les enfants. Il peut arriver que les grands-mères chantent, tandis que les enfants les accompagnent sur un instrument de musique (balalaïka, cuiller).

Dans les ateliers visant à développer les talents, les participants plus âgés servent de mentors aux enfants et, ensemble, ils créent des articles divers, comme des cartes de vœux. Cette activité leur permet d'apprendre aux enfants non seulement à accepter de l'aide mais également à faire preuve de gentillesse envers autrui. Les travaux créatifs donnent aux personnes âgées la possibilité de se sentir utiles et de transmettre leurs expériences.

Les sorties permettent de faire des observations sur la faune et la flore et de discuter de questions écologiques. Les personnes âgées peuvent améliorer leur bien-être physique et mental en prenant part à des jeux et autres compétitions. Les enfants se familiarisent avec le passé historique de leur pays en écoutant les histoires et en visitant les attractions que recèle leur ville. Lorsqu'elles sortent avec les enfants, les grands-mères se remémorent souvent leur jeunesse, et trouvent chez les enfants des oreilles très reconnaissantes.

Les événements organisés dans le cadre du programme « Grands-mères et petits-enfants » ont une influence positive sur l'éducation des jeunes générations autant que sur le bien-être de la génération vieillissante.

Sources : ministère de la Santé et du Développement social de la Fédération de Russie. Pour de plus amples informations, veuillez contacter Alexander Preobrazhenskiy, à l'adresse PreobrazhenskiyAS@rosminzdrav.ru, ou dszn@tula.net, ou UskovaNE@rosminzdrav.ru

Santé

En matière de politique de la santé, le changement de paradigme se traduit par des investissements dans la promotion du vieillissement actif et les mesures de prévention plutôt que de tout miser sur la médecine curative. Lorsque les personnes âgées sont fragiles, souffrent de maladies chroniques ou d'invalidité, il est préférable de les soigner chez elles, dans un environnement familial et favorisant les contacts sociaux plutôt que de les hospitaliser.

Mesures préventives – un mode de vie sain pour une vie en bonne santé

Rester actif en vieillissant est le résultat d'une hygiène de vie adoptée pendant la jeunesse et respectée tout au long de la vie. Dès lors, l'intérêt d'une politique de la santé axée sur la prévention est évident. Outre les mesures de politique sanitaire proprement dites, l'optimisation des conditions de logement et des moyens de transport fait partie des mesures politiques susceptibles de réduire le nombre d'accidents et d'améliorer la santé de la population²⁰. Par ailleurs, les Etats membres peuvent créer des incitations et dresser un cadre légal favorisant un mode de vie sain, qui encourage la population à faire du sport, à éviter le stress ou à manger sainement. Cependant, l'état de santé des citoyens ne s'améliorera que s'ils saisissent les possibilités qui leur sont offertes. Comme le précise l'avant-propos, il appartient à l'individu d'assumer ses responsabilités et d'opter pour un mode de vie sain.

Le programme intersectoriel italien « Pour promouvoir la santé: faciliter les choix sains »

« Promouvoir la santé » est un programme parrainé par le ministère de la santé italien et approuvé par décret du président du Conseil des ministres le 4 mai 2007. Le programme suit une approche intersectorielle, avec la participation active des administrations centrales, régionales et locales, pour prévenir les maladies chroniques et encourager des modes de vie sains. Quatre secteurs d'intervention prioritaires ont été identifiés: tabagisme, alcoolisme, alimentation malsaine et sédentarité.

Le principal objectif de « Promouvoir la santé » est de renforcer le sens des responsabilités chez l'individu afin d'inciter celui-ci à adopter un mode de vie sain contribuant à un vieillissement actif. C'est pourquoi l'information, l'éducation et l'assistance sont les principaux outils de mise en œuvre du programme.

Le ministère de la santé a mis en place une plateforme nationale pour l'alimentation, l'activité physique et le tabagisme, afin d'encourager et de lancer de nouvelles initiatives conformes au programme. Cette plateforme, qui a duré un an, a bénéficié de la participation des principaux représentants des administrations centrales. Avec l'aide du Centre national pour la prévention et la lutte contre les maladies, une série de projets d'application pratique ont été mis en œuvre, en accordant une attention spécifique aux divers domaines d'intervention.

La communication entre les différentes parties prenantes reste une composante charnière permanente du programme. Elle inclut des plans de communication spécifiques pour chaque domaine d'intervention, des campagnes de sensibilisation à destination du grand public et un programme spécial réalisé en coopération avec les écoles.

Source : ministère de la santé italien. Pour de plus amples informations, veuillez consulter le site <http://www.guadagnaresalute.it/site/programma>

Fragilité et soins de longue durée – Priorité aux soins de proximité

Si un mode de vie sain et actif permet de vivre plus longtemps et en meilleure santé, il n'est pas toujours possible d'éviter la fragilité et l'invalidité²¹. L'idée de vieillissement actif consiste aussi à améliorer le bien-être des personnes fragilisées en leur permettant de continuer à vivre chez elles. Pour cela, il faut créer des infrastructures de soins de longue durée qui aident les patients à rester actifs dans la société et qui évitent le placement en institution. Il s'agit principalement de services d'assistance et de soins à domicile, de structures d'accueil de jour et de la fourniture d'équipements médicaux, mais aussi de soins palliatifs à domicile permettant aux malades incurables de mourir chez eux en toute dignité. Les personnes âgées doivent bénéficier d'une protection sociale adéquate (par ex. pensions de vieillesse, prestations de sécurité sociale) pour bénéficier des services qui ont pour objectif ultime de leur permettre de rester intégrés dans leur communauté.

²⁰ Wilkinson, R. et Marmot, M. (2003). Les déterminants sociaux de la santé – les faits. Deuxième édition. Bibliothèque de l'OMS, 2004.

²¹ Vaupel, J.W. (2010). Biodemography of human ageing. Nature. Vol. 64, pp. 536-542.

En Croatie, des soins adaptés aux personnes âgées dispensés par des centres de gérontologie

En Croatie, des centres de gérontologie aident les personnes âgées à rester chez elles, dans leur communauté locale, le plus longtemps possible, en offrant des soins immédiats multifonctionnels adaptés aux besoins de chacun. Les centres ont adopté une approche visant à promouvoir pour les personnes âgées des soins non institutionnels de proximité, afin de leur permettre de vieillir de manière saine, active et productive. C'est un accomplissement notable dans une région où jusqu'alors, seuls des soins institutionnels ou familiaux étaient disponibles.

Les centres de gérontologie croates:

- garantissent des soins de santé immédiats pour les personnes âgées actives ou handicapées fonctionnelles
- proposent aux personnes âgées des programmes de prévention primaire, secondaire et tertiaire
- servent de lieu de rencontre où les personnes âgées peuvent participer à diverses activités dans un environnement intergénérationnel
- proposent aux personnes âgées comme aux plus jeunes des formations permanentes sur la vieillesse, le vieillissement et la préparation à la retraite.

Sources : pour de plus amples informations, veuillez contacter Spomenka Tomek-Roksandić (spomenka.tomek-roksandic@stampar.hr) ou gerontologija@stampar.hr

Recommandations

L'idée du vieillissement actif consiste à remplacer l'assistance aux personnes âgées par des stratégies les encourageant à rester autonomes. Pour cela, il faut construire un cadre politique et légal assurant le bien-être des personnes âgées et leur permettant de mener une vie saine. Parallèlement, les politiques de vieillissement actif ne doivent pas éclipser la nécessité de couvrir les besoins de la population âgée.

Participation au marché du travail

L'idéal pour chaque être humain est de travailler aussi longtemps qu'il le peut et le souhaite. L'abolition de la retraite obligatoire serait un premier pas, important, dans cette direction. Un aménagement des dispositions légales relatives à l'âge de la retraite et à la durée de cotisation permettrait un départ à la retraite progressif et souple et offrirait ainsi à chacun la possibilité de faire des choix favorables à son bien-être et à sa qualité de vie.

Par ailleurs, pour éviter un retrait prématuré du monde du travail, il faut développer des outils de gestion du marché de l'emploi. Ces instruments doivent inciter les salariés à rester sur le marché du travail en créant un environnement et des emplois propices aux personnes âgées. Des stratégies d'éducation globales, prévoyant des programmes d'apprentissage et de formation tout au long de la vie favorisent l'employabilité de toutes les générations.

Intégration sociale

Les relations sociales sont un élément clé du vieillissement actif. Il est dès lors indispensable d'encourager l'intégration sociale des personnes âgées par divers moyens, par exemple des programmes de bénévolat ou des projets fondés sur la solidarité intergénérationnelle. Les relations familiales sont à ce titre tout aussi importantes que les autres relations sociales.

Santé

La promotion des mesures de prévention et des services de soins de proximité est cruciale pour la santé d'une population vieillissante. Il peut s'agir de programmes d'aide pour lutter contre le tabagisme et l'abus d'alcool, mais aussi de mesures de sensibilisation aux bienfaits d'une vie active, de l'exercice physique et d'un régime alimentaire équilibré. Si les avantages d'un mode de vie actif et sain sont incontestables, ils ne suffisent pas à éradiquer les maladies chroniques, l'invalidité et la fragilité des personnes âgées. Il importe donc de créer des structures de soins de proximité qui sont de loin préférables au placement en établissement médico-social.

Perfectionnement des stratégies en matière de vieillissement

Pour promouvoir le vieillissement actif, il faut adopter une approche intersectorielle, intergénérationnelle et envisageant les parcours de vie dans leur globalité. Un groupe de travail interministériel ou des plateformes nationales de communication devraient garantir la cohérence et la transparence dans les démarches de toutes les parties prenantes.

Bibliographie

- Baltes, P. and Baltes, M. (1993). *Successful aging: perspectives from the behavioral sciences*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Botti, F. et al. (2011). *Active Ageing and Gender Equality: A labour market perspective*. DULBEA Working Papers.
- Cacioppo, J. et al. (2002). *Loneliness and health: potential mechanisms*. *Psychosomatic Medicine*. Vol. 64, pp. 407–417.
- Commission européenne (2011). *Opinion publique. Sondages Eurobaromètre n° 378.2012*. http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/ebs/ebs_378_en.pdf (anglais uniquement)
- Commission européenne (2012). *Année européenne du vieillissement actif et de la solidarité entre les générations*. <http://europa.eu/ey2012/ey2012.jsp?langId=fr>
- Commission européenne (2012). *Livre blanc. Une stratégie pour des retraites adéquates, sûres et viables*. COM(2012) 55 final
- European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions (2011). *The impact of the recession on age-management policies*. Dublin.
- Ferraro, K. and Shippee, T. (2009). *Aging and Cumulative Inequality: How Does Inequality Get Under the Skin?* *The Gerontologist*. Vol. 49, No. 3, pp. 333–343.
- Organisation Internationale du Travail (OIT) (2006). *Violence at work*. http://www.ilo.org/public/libdoc/ilo/2006/106B09_110_engl.pdf (anglais uniquement)
- Levy, B. et al. (2002). *Longevity Increased by Positive Self-Perceptions of Aging*. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 83, No. 2.
- Morrow-Howell, N. (2010). *Volunteering in later life*. *Research frontiers. Journal of Gerontology: Social Science*. Vol. 65B, pp. 461-469.
- Organisation de Coopération et de Développement Economique (OCDE) (2011). *Regards sur l'éducation 2011*. <http://www.oecd.org/fr/edu/enseignementsuperieuretapprentissageadesadultes/regardssurleducation2011lesindicateursdelocde.htm>
- Organisation de Coopération et de Développement Economique (OCDE) (2011). *Panorama des Pensions 2011: Les systèmes de retraite dans les pays de l'OCDE et du G20*
- Organisation Mondiale de la Santé (OMS). *What is active ageing?* http://www.who.int/ageing/active_ageing/en/index.html (anglais uniquement)
- Sen, A. and Nussbaum, M. (1993). *The quality of life*. Oxford: Clarendon Press.
- Tremmel, J. (ed.) (2010). *A Young generation under pressure?: The financial situation and the "Rush Hour" of the Cohorts 1970-1985 in a generational comparison*. Springer.
- Nations unies (2002). *Déclaration politique et Plan d'action international de Madrid sur le vieillissement*. Deuxième Assemblée mondiale sur le vieillissement, 8 – 12 avril 2002
- United Nations Economic Commission for Europe (UNECE) (2008). *UNECE Statistical Database. Gender Statistics. Work and the economy. Economically Inactive population by reason for inactivity, age and sex*. http://w3.unece.org/pxweb/dialog/varval.asp?ma=015_GEWE_Inactivity_r&path=../database/STAT/30-GE/03-WorkAndeconomy/&lang=1&ti=Economically+Inactive+population+by+reason+for+inactivity%2C+age+and+sex

United Nations Economic Commission for Europe (UNECE) and Dykstra, P. (2010).
Intergenerational family relationships in ageing societies. New York; Geneva: United Nations.

United Nations Economic Commission for Europe (UNECE) (2012). Ministerial Conference on Ageing.
http://www.unece.org/pau/ageing/ministerial_conference_2012.html

Vaupel, J.W. (2010). Biodemography of human ageing. *Nature*. Vol. 64, pp. 536-542.

Wilkinson, R. and Marmot, M. (2003). *Social determinants of health – the solid facts*, Second Edition.
Copenhagen: World Health Organization, Regional Office for Europe.

Check-list : rester actif en vieillissant

Principaux domaines	Mise en œuvre	Éléments clés
Participation au marché du travail	Régime des retraites	Supprimer la mise à la retraite d'office
		Créer des modèles de retraite progressive et flexible
	Outils du marché du travail	Promouvoir la formation et l'apprentissage tout au long de la vie
		Favoriser un cadre de travail favorable aux salariés âgés
		Améliorer l'image des salariés âgés
		Introduire des politiques contre la discrimination
	Intégration sociale	Outils de participation démocratique
Mesures favorisant les réseaux intergénérationnels		Familialisme pur: renforcer les activités communautaires et l'apprentissage tout au long de la vie
		Familialisme assisté
		Défamilialisation: inciter à remplacer l'assistance rémunérée par des services non monétaires
Santé	Promotion de la santé et prévention des maladies	Promouvoir une vie sans fumée
		Réduire la consommation d'alcool
		Encourager une alimentation saine et sensibiliser aux risques d'un régime déséquilibré
		Promouvoir l'activité physique
		Réduire le stress, par ex. en améliorant les transports et les conditions de travail
	Soins de longue durée et de proximité	Créer des réseaux de soins ambulatoires
		Fournir des services sociaux
		Fonder des structures d'accueil de jour ou de nuit pour les personnes fragiles vivant en famille une partie du temps