



PAGE 1

# Bien vieillir chez soi

*Stratégies pour vieillir en santé et en  
sécurité dans sa maison et sa  
communauté*

**Catherine Bigonnesse, Ph.D.**

Professeure adjointe, Département de science politique  
University of New Brunswick

Titulaire de la Chaire de recherche du Canada sur le  
vieillessement en santé

États généraux sur le vieillissement  
9 mai 2025, Moncton (NB)

1



PAGE 2

## CONTEXTE

### Vieillir chez soi

- 85% des aînés veulent vieillir à la maison, et ce même s'ils font face à des défis de santé (National Institute on Ageing, 2024).

### Définition

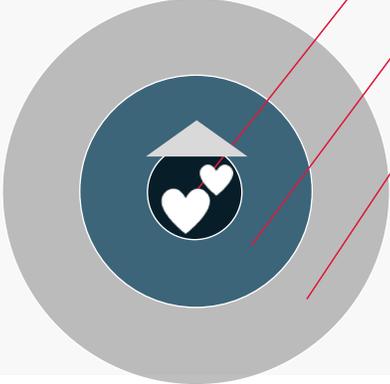
- Vieillir dans un environnement familier de son choix, hors des institutions de santé tout en ayant accès au niveau de soutien et ressources appropriées pour y arriver.
- Processus dynamique et complexe d'interactions entre les caractéristiques individuelles, et des facteurs sociaux et physique de son environnement. (Bigonnesse & Chaudhury, 2019)

2



PAGE 3

## CONTEXTE



**Domicile**

**Autour du domicile**

**Quartier et environs**

3



PAGE 4

## De la maison au chez-soi

**Qu'est-ce que le chez-soi?**

- L'expression du soi et de sa biographie à travers la représentation symbolique de l'espace et des objets
- *Le chez-soi a une forte connotation identitaire et est un reflet de l'image de soi. (...) Un chez-soi peut être un synonyme de contrôle et de liberté, mais aussi d'accomplissement et de fierté (...) habiter un lieu est synonyme d'autonomie, de stabilité, d'enracinement. (Morin et al., 2009, p. 146)*

4



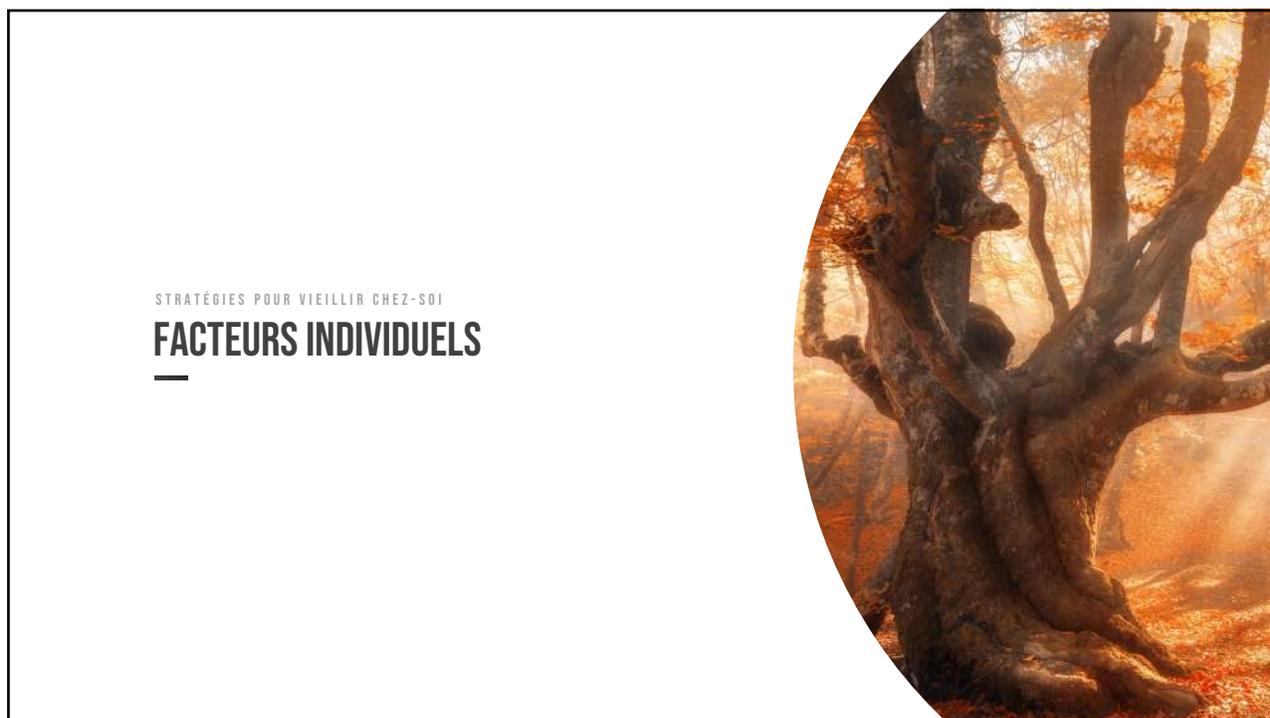
## De la maison au chez-soi

### Qu'est-ce que le chez-soi?

- Facteurs de transformation
  - Familiarité
    - Carte mentale
  - Passage du temps
  - Routine, habitudes et personnification (embodiment) de l'espace de vie
  - Sentiment de sécurité
  - Les activités de la vie quotidiennes

(Bigonnesse, 2017; Bigonnesse & Chaudhury, 2019; 2021)

5



6



## FACTEURS INDIVIDUELS

PAGE 7

### Être en charge

- Être proactif
- Rester actif et en santé
- Planifier pour le futur
  - S'informer des services et ressources disponibles dans sa communauté
  - Entretien ménager, entretien extérieur, popotes roulantes, cuisines collectives

(Bigonnesse, 2017; Bigonnesse &amp; Chaudhury, 2019; 2021)

7



## FACTEURS INDIVIDUELS

PAGE 8

### Résilience

- Capacité d'adaptations et stratégies de résolutions de problèmes
- S'ajuster et accepter les changements liés au vieillissement
- L'auto-âgeisme...

### État de santé

- Santé mentale
- Maladie chroniques
- Capacités fonctionnelles et cognitives
- Mobilité

(Bigonnesse, 2017; Bigonnesse &amp; Chaudhury, 2019; 2021)

8



## FACTEURS INDIVIDUELS

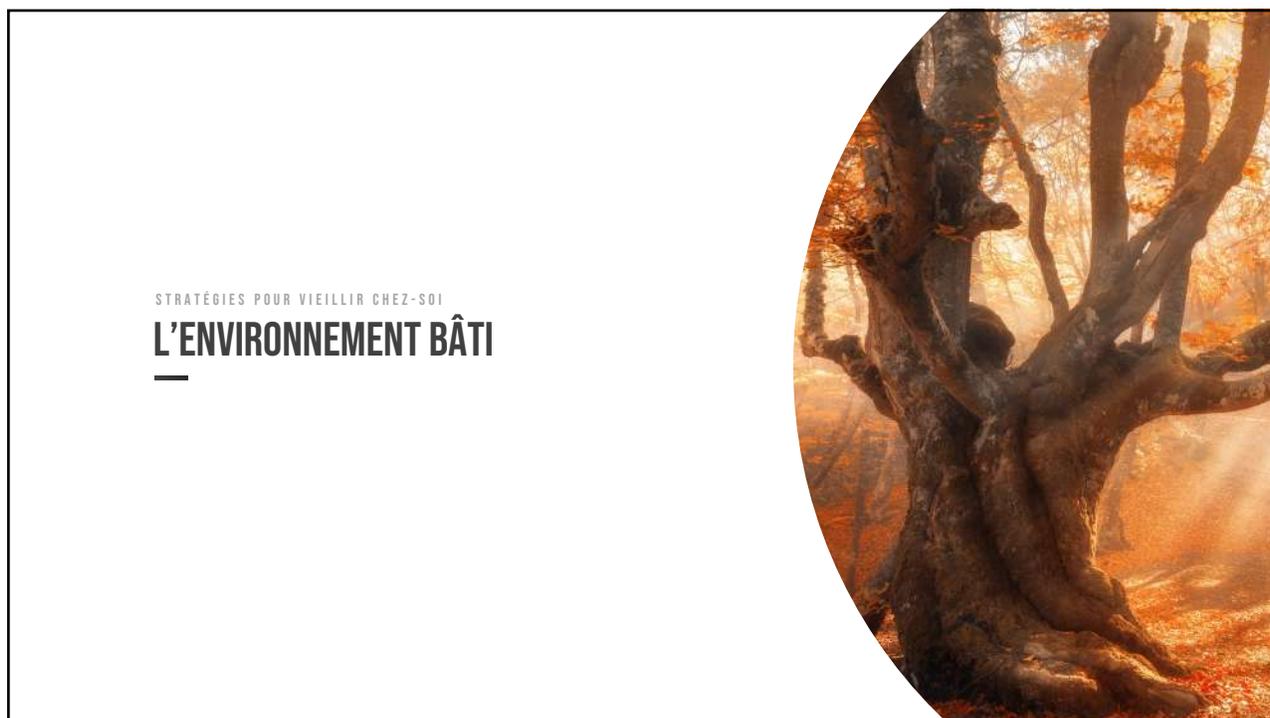
PAGE 9

### Sentiment de sécurité

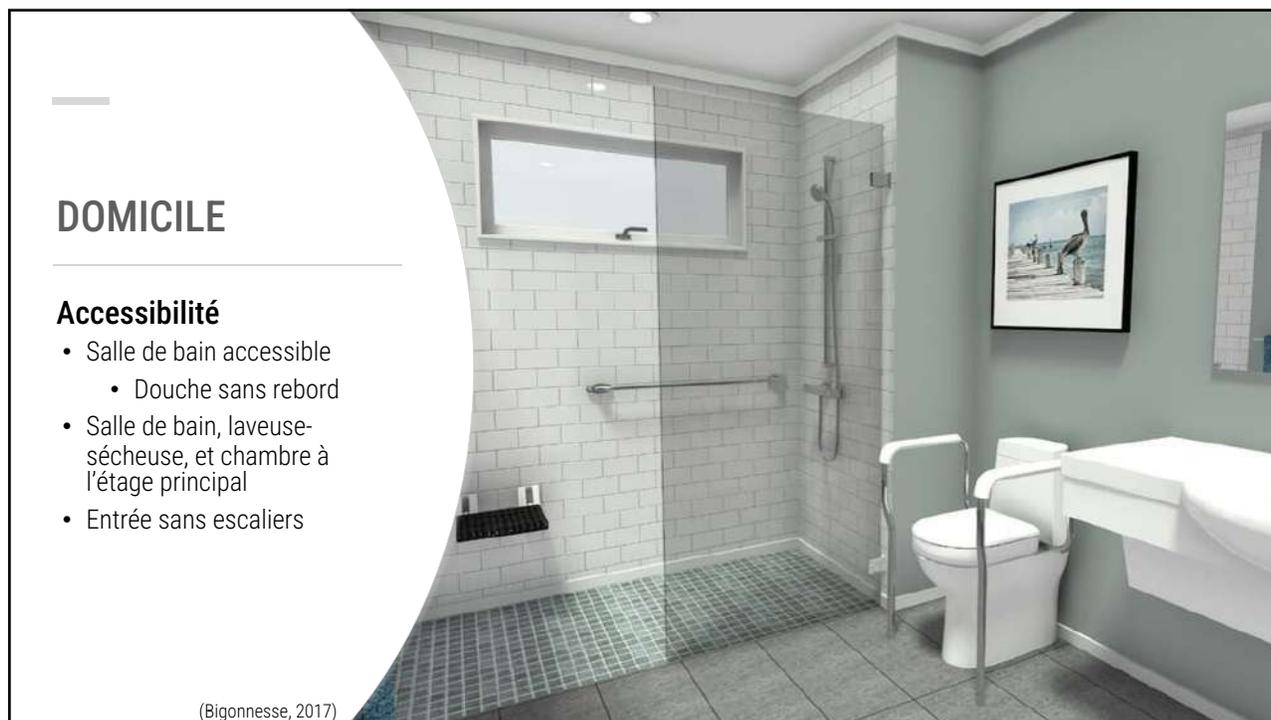
- Se sentir en sécurité dans sa maison et dans son quartier
- Subjectif, varie en fonction du genre
- Vivre en situation de maltraitance ou violence conjugale

(Bigonnesse, 2017; Bigonnesse & Chaudhury, 2019; 2021)

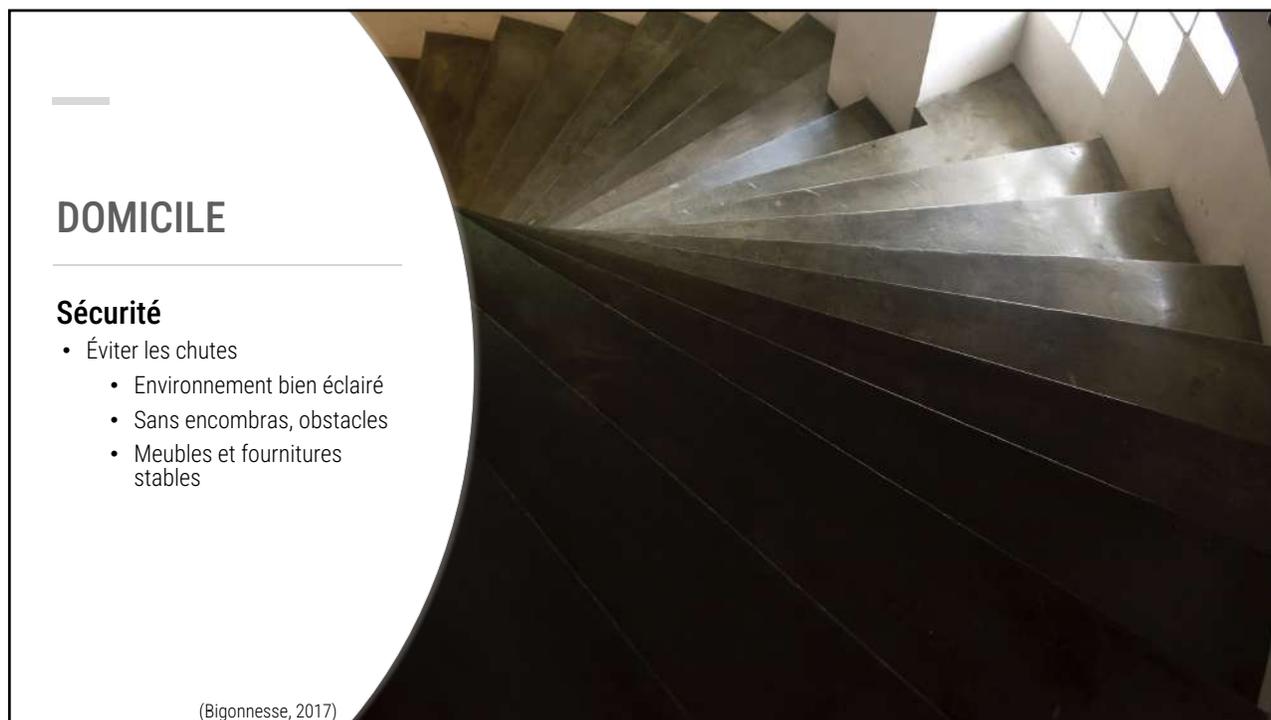
9



10



11



12

---

## DOMICILE

---

### Fonctionnelle

- Activités de la vie quotidienne
- Maintien des relations sociales et familiale



(Bigonnesse, 2017)

13



PAGE 14

## QUARTIER

### Accessibilité piétonnière

- Environnement sécuritaire pour les piétons
  - Trottoirs
  - Traverses de piétons
  - Trafic et limite de vitesse
  - Bien éclairé

(Bigonnesse, 2017; Bigonnesse & Chaudhury, 2019; 2021)

14



## QUARTIER

PAGE 15

### Services de proximité

- Essentiels pour vieillir chez soi
  - Accessible à pied: moins de 400 mètres
  - Commerces accessibles et amis des aînés
    - Portes automatiques
    - Allés larges et non encombrés
    - Salles de bains

(Bigonnesse, 2017; Bigonnesse & Chaudhury, 2019; 2021)

15



## QUARTIER

PAGE 16

### Services de proximité

- Catégories de services
  - Épicerie et services alimentaires
  - Espaces verts et bleus
  - Café et restaurants
  - Services médicaux (pharmacie, clinique, dentiste)
  - Centre communautaires

(Bigonnesse, 2017; Bigonnesse & Chaudhury, 2019; 2021)

16



STRATÉGIES POUR VIEILLIR CHEZ-SOI  
**FACTEURS SOCIAUX**

17



PAGE 18

## FACTEURS SOCIAUX

**Engagement communautaire**

- Ce que vous considérez être une contribution à la société
- Ingrédient-clé pour une expérience positive du vieillissement
- Bienfaits sur la santé cognitive, mentale et physique
- Prévient l'isolement social et augmente le niveau de satisfaction de vie

(Bigonnesse, 2017; Bigonnesse & Chaudhury, 2019; 2021)

18



## FACTEURS SOCIAUX

PAGE 19

### Soutien social

- Source de soutien pour les activités de la vie quotidienne
- Famille et amis
- Voisins
- Technologie pour rester connecté à sa famille
  - « global grand-parenting »

(Bigonnesse, 2017; Bigonnesse &amp; Chaudhury, 2019; 2021)

19



## FACTEURS SOCIAUX

PAGE 20

### Relations sociales significatives

- Amis, voisins
- Développer des nouvelles relations sociales
- Relations intergénérationnelles

### Tissu social du quartier

- Interactions sociales spontanées
- Relations avec les employés des commerces de quartier
- Espaces sociaux, lieux pour être avec d'autres
- Environnement bâti qui soutient les interactions sociales

(Bigonnesse, 2017; Bigonnesse &amp; Chaudhury, 2019; 2021)

20



STRATÉGIES POUR VIEILLIR CHEZ-SOI?  
**MOBILITÉ QUOTIDIENNE**

21



PAGE 22

## MOBILITÉ QUOTIDIENNE

**Marcher**

- L'activité physique la plus répandues parmi les aînés
  - ~3.8 km
- Transport actif
  - Commissions, soutien aux activités de la vie quotidienne
  - ~ 400-500 mètres, 8-10 minutes
- Activités et relations sociales
  - ~ 800 mètres
- Varie en fonction des services de proximité, géographie, température et capacités individuelles

(Bigonnesse, 2017)

22



## MOBILITÉ QUOTIDIENNE

PAGE 23

### Conduire

- Maintenir les relations sociales avec la famille et les amis
- Vivre loin des services et commerces
- Obstacles
  - Piétons distraits
  - Trafic et stationnement
  - Température
  - Visibilité nocturne
  - « Conducteurs âgés »

(Bigonnesse, 2017)

23



## MOBILITÉ QUOTIDIENNE

PAGE 24

### Conduire

- L'arrêt de conduire
  - Souvent inévitable
  - Symbole d'autonomie et d'indépendance
  - Transition plus facile quand il y a des services de proximité et des services de transports en commun.

(Bigonnesse, 2017)

24



## MOBILITÉ QUOTIDIENNE

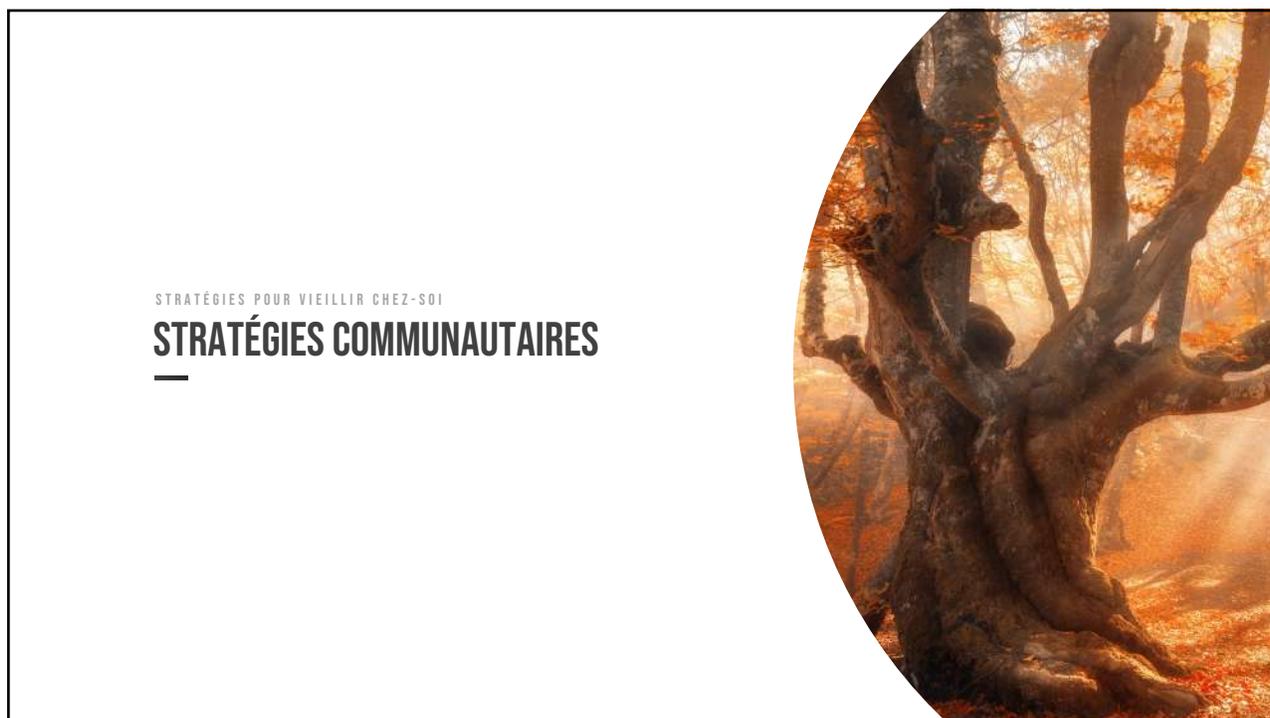
PAGE 25

### Transport en commun

- Services de transport efficace et sécuritaire est un aspect essentiel pour vieillir chez soi.
  - Transport en commun
  - Services d'accompagnement et de transport communautaire
- Niveau de familiarité +++
- Accessibilité pour les gens à mobilité réduite
- Sécuritaire

(Bigonnesse, 2017; Bigonnesse & Chaudhury, 2019; 2021)

25



STRATÉGIES POUR VIEILLIR CHEZ-SOI  
**STRATÉGIES COMMUNAUTAIRES**

26



PAGE 27

## SOUTIEN COMMUNAUTAIRE

### Programmes communautaires

- Popotes roulantes
  - Économies directes et indirectes sur les coûts de la santé et la qualité de vie des aînés: 307 Euro (480\$) par an par personne (Jensen, 2021)
- Services de déneigement de la porte et du perron
  - Snow-buddies: ratio de 1\$ pour 662\$ sauvé en coût d'hospitalisation pour les chutes (Khowaja et al., 2024)

(Bigonnesse, 2017; Bigonnesse &amp; Chaudhury, 2019; 2021)

27



PAGE 28

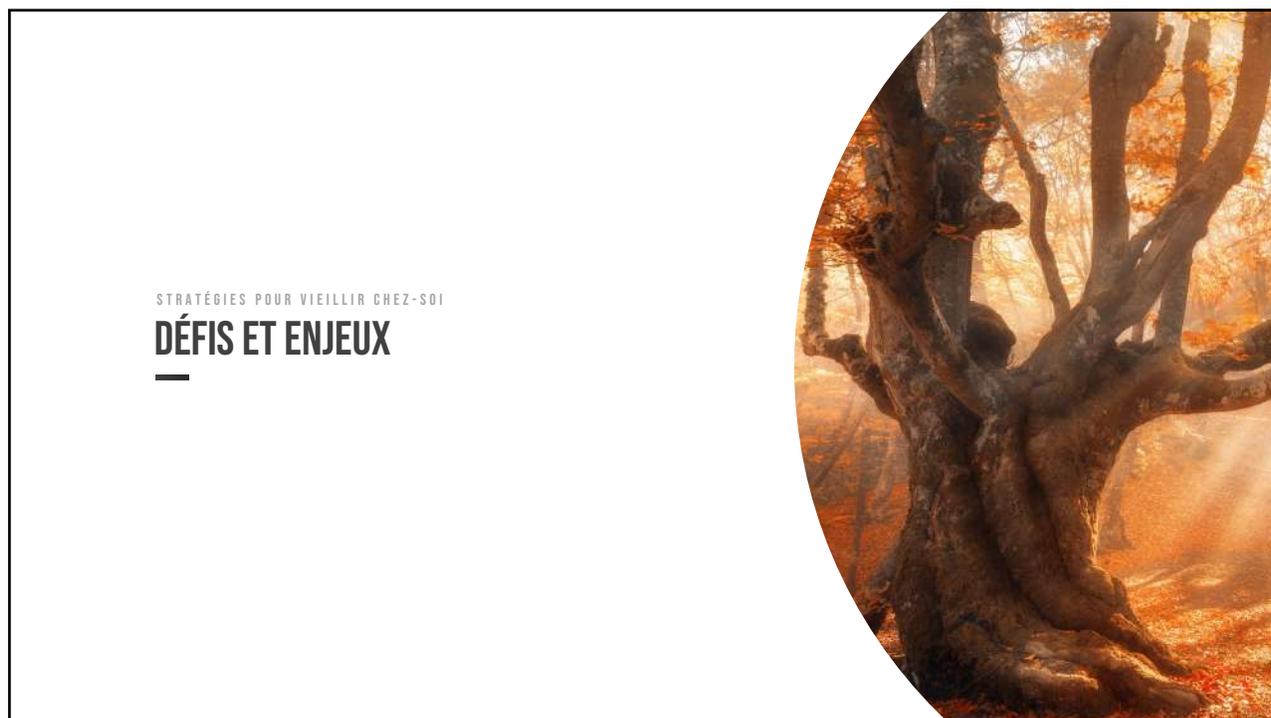
## SOUTIEN COMMUNAUTAIRE

### Programmes communautaires

- Services de réparations mineures et petits travaux
- Services d'accompagnement et de transport communautaire
  - Accompagnement et transport aux rendez-vous médicaux, aide aux commissions
- Activités sociales et éducatives
- Programmes d'exercices communautaires

(Bigonnesse, 2017; Bigonnesse &amp; Chaudhury, 2019; 2021)

28



STRATÉGIES POUR VIEILLIR CHEZ-SOI

## DÉFIS ET ENJEUX

29



## DÉFIS & ENJEUX

PAGE 30

### Besoins non-comblés

- 6,9% des aînés ont des besoins non comblés en terme de soins de santé.
- Proportions de nouveaux résidents en soins de longue durée qui auraient pu recevoir des soins à domicile
  - 9,6% au Canada
  - 14,2% au Nouveau-Brunswick
- Aînés ayant des besoins impérieux en matière de logement
  - 8,5% des aînés canadiens
  - 4,3% des aînés propriétaires
  - 23,0% des aînés locataires

(CIHI, 2025; Statistics Canada, 2022; 2023)

30



## DÉFIS

PAGE 31

### Climat, pauvreté et ruralité

- Situation d'urgence reliées aux changements climatiques
  - Feux de forêts, verglas, ouragans, inondations
- Pauvreté
  - 3,6% des aînés canadiens vivent dans la pauvreté
- Ruralité
  - 23,2% des aînés canadiens vivent en milieu rural ou en région éloignée
  - Vieillit plus rapidement qu'en milieu urbain

(Jones et al., 2023; Statistics Canada, 2022; 2023)

31



## Défis

PAGE 32

### Financement et multisectorialité

- Sous-financement chronique des organismes à but non-lucratif qui offrent les services de soutien communautaires
  - Sources de financement fédérales, provinciales, municipale, privées (fondations)
- La pluralité des acteurs impliqués
  - Ministère des services sociaux
  - Ministère de la santé
  - Organismes communautaires
  - Municipalités
  - Gouvernance régionale, districts de services
  - Entreprises privées à but lucratif

(Jones et al., 2023; Statistics Canada, 2022; 2023)

32



## Conclusion

### Points à retenir

- La vaste majorité des aînés veulent vieillir chez eux le plus longtemps possible.
- Vieillir chez-soi implique des solutions à l'échelle individuelle, du domicile, du quartier et de la communauté
- Éviter de romantiser le vieillir chez-soi
  - Non à vieillir chez-soi à tout prix dans des conditions inadéquates ou dangereuses
  - Pas de solutions uniformes qui convient à tous

## RÉFÉRENCES

- Bigonnesse, C. (2017). The role of the socio-physical environment on aging in place for older adults in cohousing and naturally occurring retirement communities [Doctoral dissertation, Simon Fraser University]. <http://summit.sfu.ca/item/17669>
- Bigonnesse, C., & Chaudhury, H. (2019). The landscape of "aging in place" in gerontology literature: Emergence, theoretical perspectives and influencing factors. *Journal of Aging and Environment*, 34(3), 233–251. <https://doi.org/10.1080/02763893.2019.1638875>
- Bigonnesse, C., & Chaudhury, H. (2021). Ageing in place processes in the neighbourhood environment: A proposed conceptual framework from a capability approach. *European Journal of Ageing*, 19, 63–74. <https://doi.org/10.1007/s10433-020-00599-y>
- Canadian Institute for Health Information. (2025). Your health system in brief. <https://yourhealthsystem.cihi.ca/hsp/?lang=en>
- Jensen, J. D. (2021). Health economic benefits from optimized meal services to older adults—A literature-based synthesis. *European Journal of Clinical Nutrition*, 75(1), 26–37. <https://doi.org/10.1038/s41430-020-00700-9>
- Jones, C. A., Jhangri, G. S., Yamamoto, S. S., Hogan, D. B., Hanson, H., Levasseur, M., Morales, E., & Légaré, F. (2023). Social participation of older people in urban and rural areas: Canadian Longitudinal Study on Aging. *BMC Geriatrics*, 23, 439. <https://doi.org/10.1186/s12877-023-04127-2>

## RÉFÉRENCES

- Khowaja, A., Blahut ,Roger, Mateus ,Lidia, Rousseau ,Lynne, Aldana ,Danika, Ventresca ,Dominic, Dividino ,Renata, & Ramey, H. (2024). Economics of Intergenerational Volunteering: A Mixed-Methods Study of Snow-Buddies Program in Niagara Region, Canada. *Journal of Intergenerational Relationships*, Online, 1–14. <https://doi.org/10.1080/15350770.2024.2411235>
- National Insitute on Ageing & Environics Institute for Survey Research. (2025). Perspectives on growing older in Canada: The 2024 NIA Ageing in Canada Survey. National Institute on Ageing; ISBN: 978-1-77417-051-9. <https://www.niaageing.ca/2024-annual-survey>
- Statistics Canada. Table 13-10-0836-01 Unmet health care needs by sex and age group. DOI: <https://doi.org/10.25318/1310083601-eng>
- Statistics Canada. (2023, March 31). Persons in core housing need, by tenure and other selected sociodemographic characteristics. <https://www150.statcan.gc.ca/t1/tbl1/en/tv.action?pid=4610007401>
- Statistics Canada. (2022, January 7). Unmet health care needs by sex and age group. <https://www150.statcan.gc.ca/t1/tbl1/en/tv.action?pid=1310083601>