



CEVOQ

Centre d'excellence sur
le vieillissement de Québec

SOINS FORMATION RECHERCHE PROMOTION-PRÉVENTION

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Capitale-Nationale

Québec 



Vieillir en santé dans un climat en changement : stratégies et pistes d'action

Présenté par :

Audrey-Anne Després, Direction de santé publique du CIUSSS
de la Capitale-Nationale

Michèle Morin, Interniste gériatre, CISSS Chaudière-Appalaches



Avertissement

La rencontre d'aujourd'hui peut générer
des émotions.

N'hésitez pas à les exprimer.



Préparation de cette présentation

- Considérant les particularités de la population vieillissante, un questionnaire a été élaboré pour mieux connaître :
 - les préoccupations des personnes âgées concernant les changements climatiques
 - ce qu'elles souhaitent comme solutions possibles



Plan de présentation

- Concepts de base sur les changements climatiques
- Conséquences sur la santé des changements climatiques
- Facteurs de risque et de protection des personnes vieillissantes en lien avec les changements climatiques
- Stratégies et pistes d'action possibles pour faire face aux changements climatiques
- Période de questions



De quoi parle-t-on ?

1. Conditions météorologiques

2. Climat

3. Changement climatique

A. Variation de l'état du climat

B. Type de temps qu'il fait, habituellement sur une longue période de temps

C. Temps qu'il fait dehors à un moment précis



Définitions

Concepts

Définitions

Conditions météorologiques (météo)

Temps qu'il fait dehors à un moment précis (la température, la pluie, le vent, la neige, etc.)



Climat

Type de temps qu'il fait habituellement sur une longue période de temps (généralement 30 ans)



Changement climatique

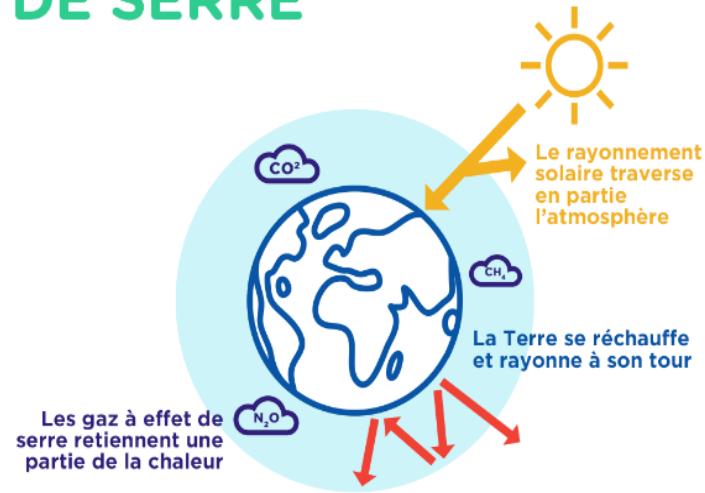
Variation de l'état du climat



Gaz à effet de serre (GES)

- Gaz dans l'air qui retiennent la chaleur
- D'origine naturelle ou humaine

PRINCIPE DE L'EFFET DE SERRE



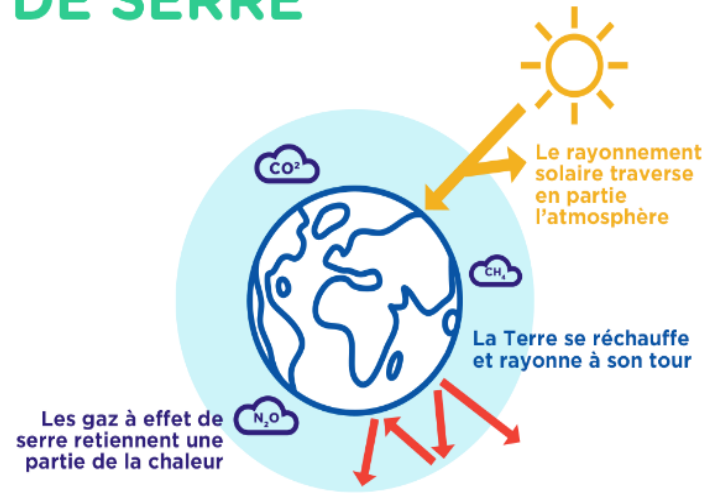
Principaux gaz à effet de serre :
- dioxyde de carbone (CO_2)
- méthane (CH_4)
- protoxyde d'azote (N_2O)

Source de l'image : Conventinne citoyenne du climat

L'effet de serre

- Phénomène naturel qui garde la Terre au chaud
 - certains gaz retiennent une partie de la chaleur du soleil
- Sans lui, la Terre serait très froide (-18°C)

PRINCIPE DE L'EFFET DE SERRE



Principaux gaz à effet de serre :
- dioxyde de carbone (CO₂)
- méthane (CH₄)
- protoxyde d'azote (N₂O)

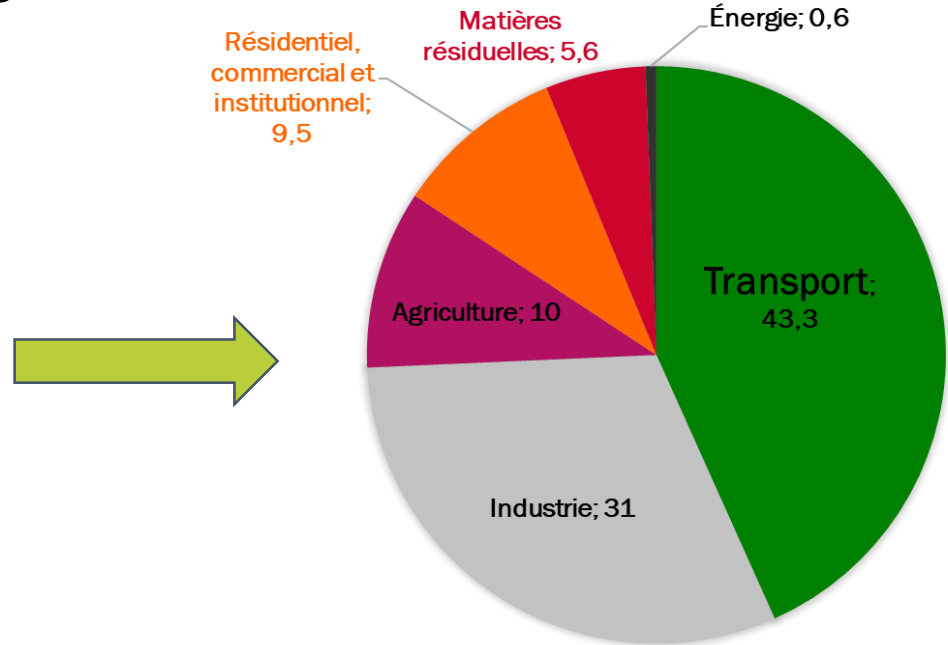
Source de l'image : Conventiionne citoyenne du climat

Concepts de base

Activités humaines



RÉPARTITION DES ÉMISSIONS DE GES, EN 2022 AU QUÉBEC, PAR SECTEUR D'ACTIVITÉ (%)

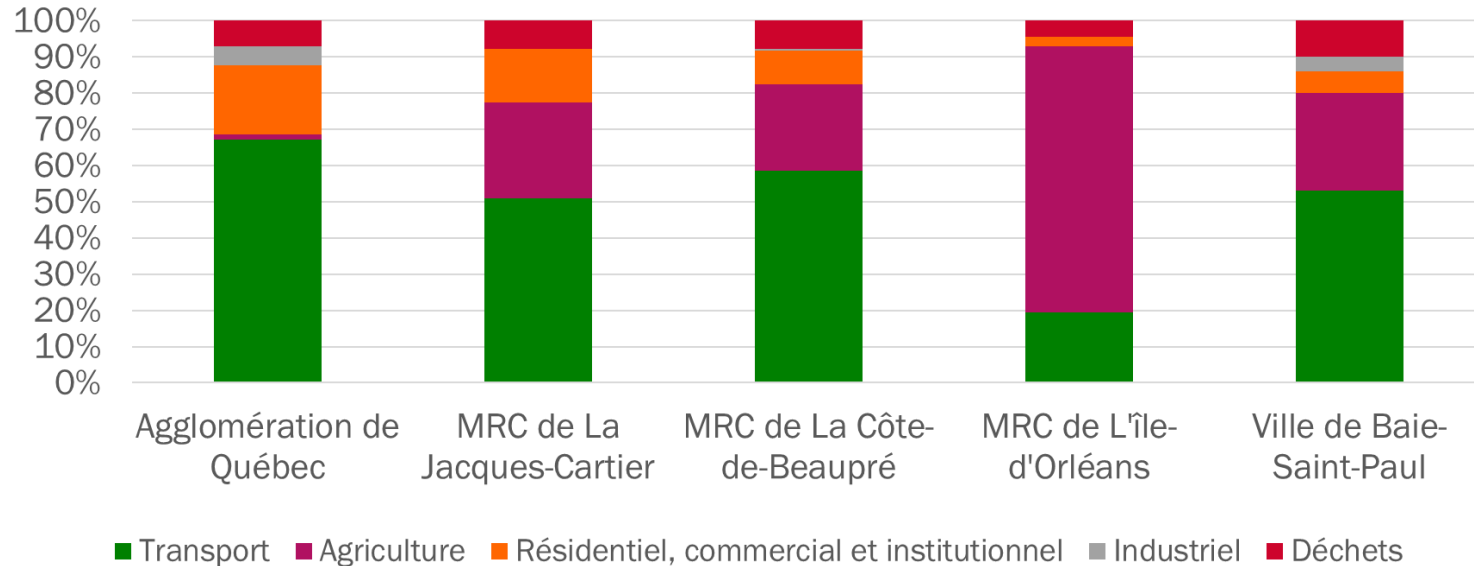


Gouvernement du Québec, 2022

Concepts de base

*Les émissions des transports proviennent principalement des automobiles et camions légers (43 %) et du camionnage (31 %).

Principale source de GES : le transport*



CMQuébec, 2022 et Ville de Baie-St-Paul, 2017

The background features a large, light blue circle with a white center. To the left, a green arrow points right, overlapping a blue arrow, which overlaps an orange arrow. Above the main circle, there are three smaller arrows (light blue, light green, light orange) and another set of three (blue, green, orange) below them. The text 'Où vont ces gaz à effet de serre ?' is centered in the white area of the circle.

Où vont ces gaz à effet de serre ?

L'atmosphère et les puits de carbone



Atmosphère

1/2



Océan

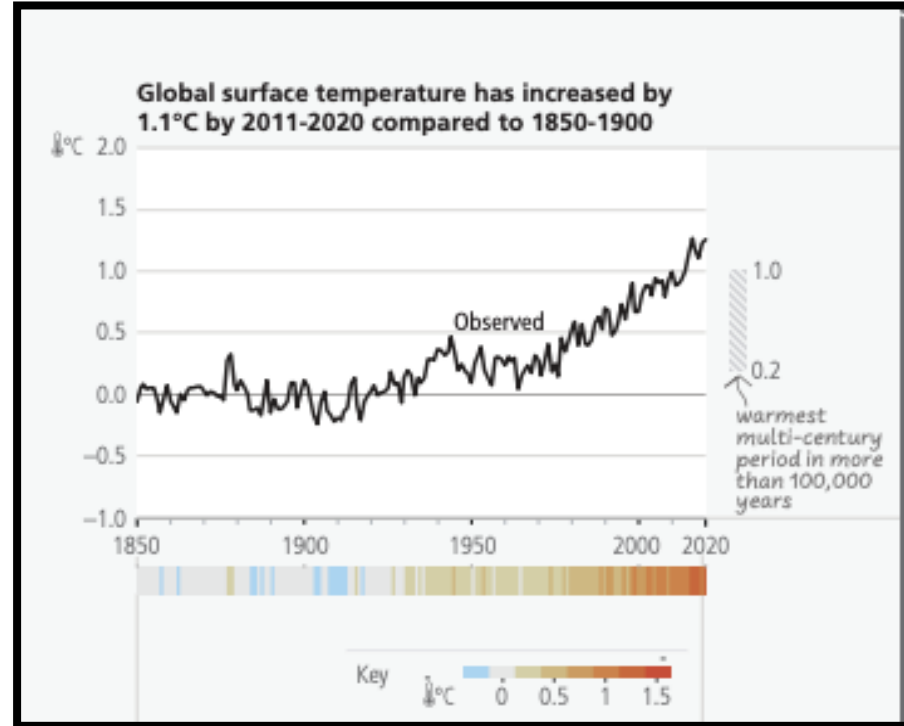
1/2



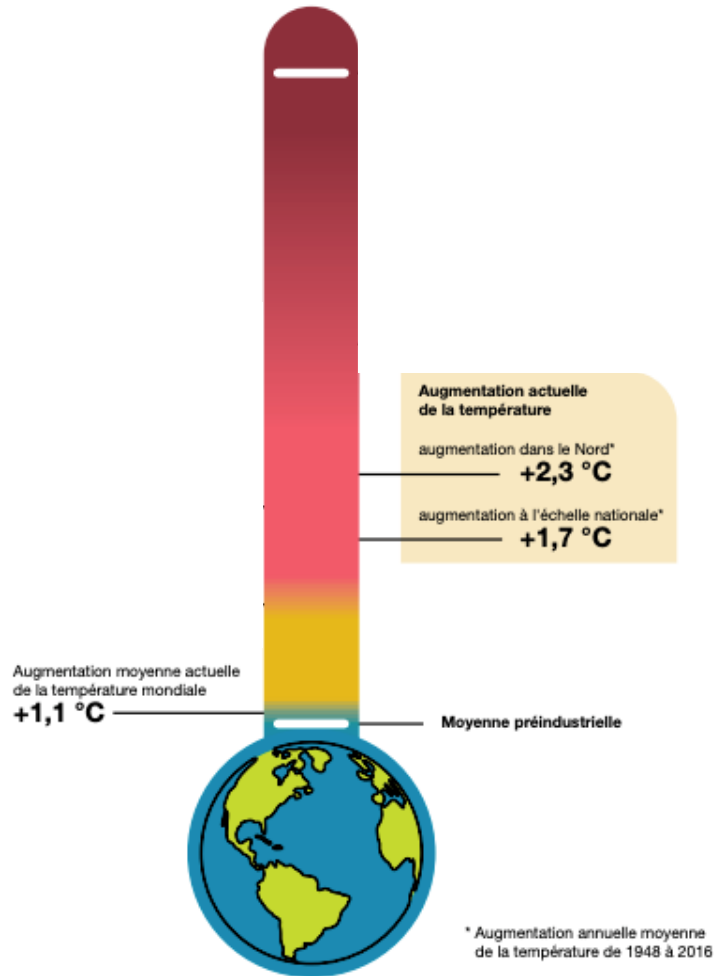
Végétation

Un réchauffement déjà ressenti

- À l'échelle mondiale :
+ 1,1 °C



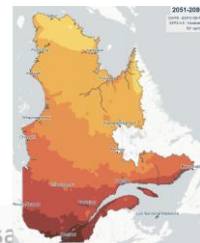
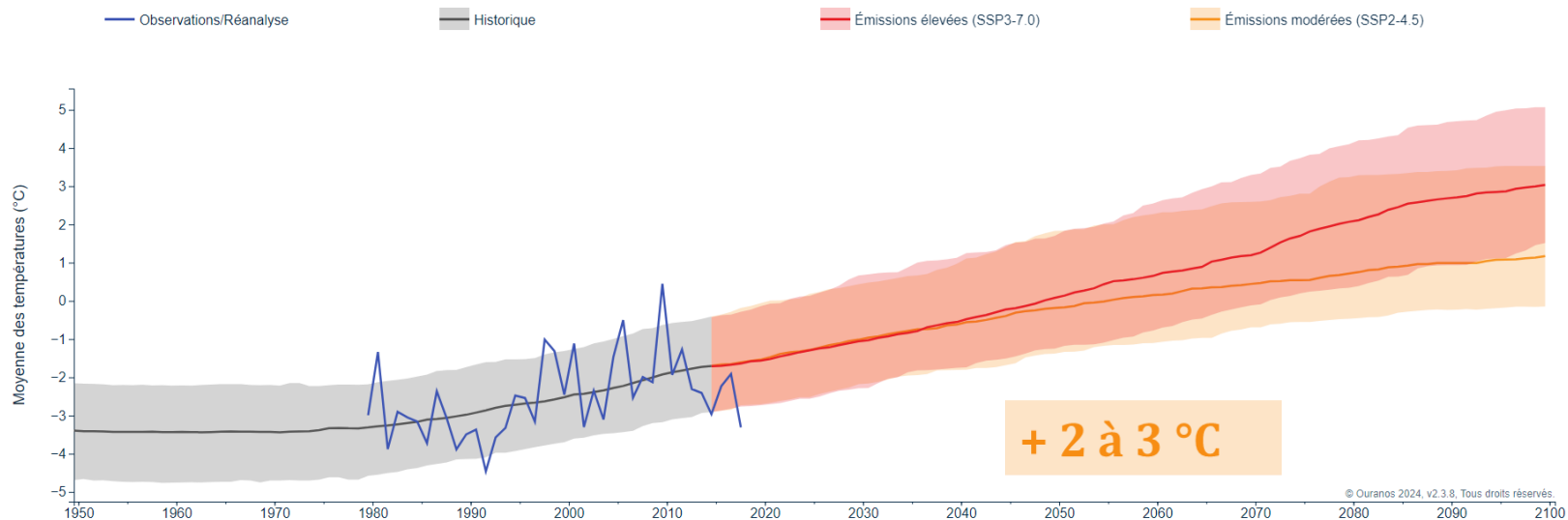
GIEC, 2023



Le Canada se réchauffe plus vite : **+ 1,7 °C**

... et va se réchauffer plus vite : **+ 3,5 °C**

Le Québec n'y échappe pas



Ouranos, Données climatiques

Le réchauffement, mais pas que...



Il s'agit d'exemples qui ne représentent pas l'éventail complet des répercussions possibles des changements climatiques au Canada.

- Forte pluie
- Inondations
- Déplacements d'insectes
- Sécheresse
- Feux de forêt
- Etc.

ASPC, Rapport de l'administratrice en chef de la santé publique du Canada : Mobiliser la santé publique contre les changements climatiques, 2022

Les changements climatiques nous exposent à des aléas climatiques

- Phénomène lié au climat qui peut :
 - nuire à la santé des gens et de la nature
 - causer des dommages aux bâtiments
 - affecter les communautés



La région de la Capitale-Nationale n'y échappe pas



Chaleur importante



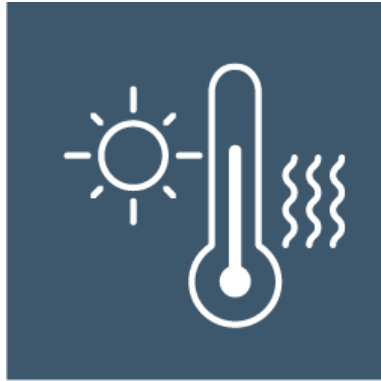
Forte pluie et inondation



Mauvaise qualité de l'air et feux de forêt

La Presse, Radio-Canada, Le Devoir

Phénomènes liés au climat prioritaires en Capitale-Nationale au regard de la santé et du bien-être de la population



Chaleur
importante



Forte pluie
et inondation



Mauvaise qualité
de l'air et feux
de forêt

The slide features a decorative background with overlapping light blue and white circles. On the left, a large green arrow points right, with smaller blue, red, and yellow arrows inside it. Several small, colorful triangles (blue, green, orange) are scattered around the central text area.

Conséquences des changements climatiques sur la santé



Les changements climatiques ont des conséquences néfastes multiples



- Nature et biodiversité



- Bâtiments et les routes



- Économie, système de la santé, communautés, etc.



- **Populations**

Conséquences sur la santé de la population



Chaleur importante

- Décès
- Coups de chaleur
- ↑ problèmes
♥ vasculaires et
respiratoires
- ↓ santé mentale




Forte pluie / inondation

- Décès et blessures
- ↓ santé mentale
 - Anxiété
 - Stress post-traumatique
- Maladies liées à l'eau



Mauvaise qualité de l'air et feux de forêt

- ↑ problèmes
respiratoires
- ↓ santé mentale

The background features a large, light blue circle with a white center. To the left, a green arrow points right, overlapping a blue arrow, which overlaps an orange arrow. Inside the white circle, there are three small arrows (blue, green, orange) pointing right. The main title is centered in the white circle.

Facteurs de risque et de protection des personnes vieillissantes en lien avec les changements climatiques

Pas tous égaux...

- Certaines personnes sont plus prédisposées à subir des conséquences négatives des changements climatiques :
 - plus sensibles,
 - plus exposées et/ou,
 - moins de ressources pour s'y adapter





Certaines personnes sont plus touchées par les changements climatiques

- **Personnes âgées**
- Enfants
- Personnes ayant une maladie chronique ou plus
- Personnes vivant dans logement de mauvaise qualité
- Personnes en situation d'itinérance
- Travailleurs extérieurs
- Personnes vivant en îlots de chaleur ou en zones inondables



Vieillessement et changements climatiques

- Avec l'âge, le corps change...
 - Régulation de la température corporelle
 - Hypotension orthostatique
 - Perception de la soif
 - Échanges gazeux et oxygénation
 - Fonction cardiaque



Vieillessement et changements climatiques

- Avec l'âge, le corps change...
 - Perception des odeurs
 - Audition
 - Vision
 - Équilibre et proprioception
 - Vitesse de marche
 - Force musculaire



Vieillesse et changements climatiques

- Ajoutons-y....
 - Des maladies physiques...
 - Un déficit cognitif...
 - Des médicaments... et encore des médicaments...
 - Un isolement social...
 - Une précarité financière...
 - Une faible scolarité...



Vieillesse et changements climatiques

- Imaginez alors les défis....
 - Précipitations extrêmes
(tempête de neige... ou de verglas...)
 - Inondations...
 - Chaleur extrême, « sécheresse »...
 - Feux de forêt...
 - « Vecteurs de maladies »...



Facteurs de risque chez les personnes âgées

Importance	Facteurs de risque
Élevée	Avoir une maladie chronique Avoir un handicap physique ou cognitif Isolement social Sensibilisation insuffisante aux risques Accès réduit aux services de santé
Moyenne	Défavorisation sociale ou matérielle Accès limité à des informations utiles
Basse	Revenu faible

Résultats préliminaires, Vieillesse et changements climatiques, INSPQ, rapport non publié



Facteurs de protection

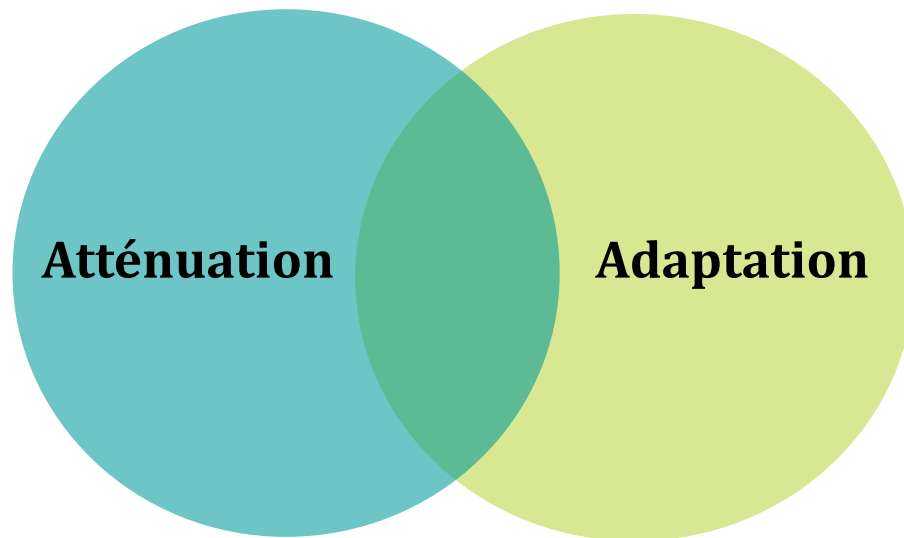
- La foi ?...
 - « Croire » ou « Appartenir » ?
 - Éléments culturels ?
 - Les liens sociaux, la communauté
- L'expérience...
 - « *Savoir quoi faire* », « *Avoir connu pire* »...
 - Résilience...



Stratégies et pistes d'action possibles pour faire face aux changements climatiques



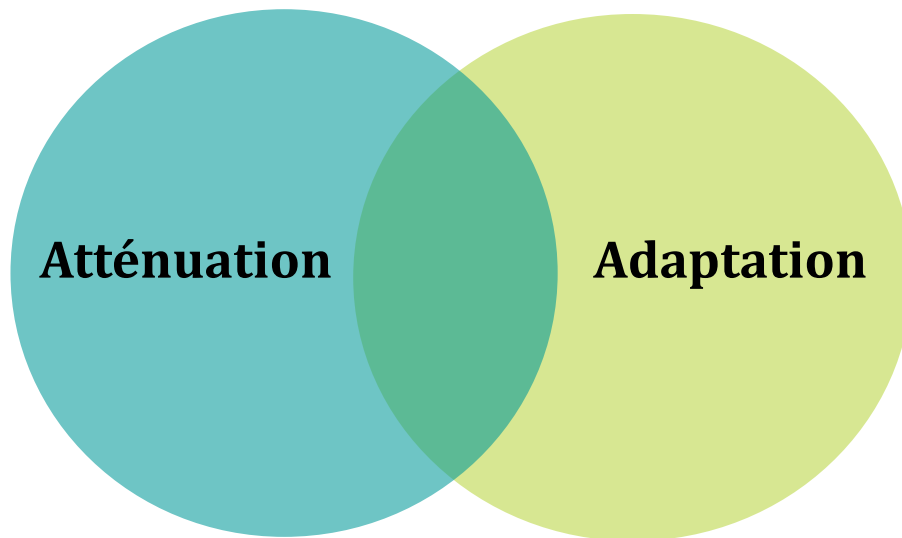
Deux grandes stratégies





Deux grandes stratégies

Réduire
les sources
de GES ou
les capturer



S'ajuster au climat
changeant

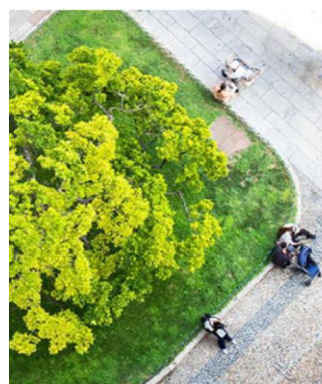
Favoriser
la **résilience**
au sein
des communautés

Les communautés sont déjà en action








MRC de Portneuf, Corporation de transport régional de Portneuf
Foret nourricière de St-Raymond
Ville de St-Raymond, InfoPortneuf, 2022
Comité ZIP de Québec et Chaudière-Appalaches, 2022
Ville de Québec, Plan d'action de la Vision de la Mobilité active 2023-2027
Ville de Baie-St-Paul, 2019

Agir sur les changements climatiques pourrait être la plus grande opportunité de santé



IPCC. 2022. Climate Change 2022: Mitigation of Climate Change. <https://www.ipcc.ch/report/ar6/wg3/>
World Health Organization. 2021. COP26 special report on climate change and health: the health argument for climate action. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/346168>
Lancet, 2019

Pistes d'action

 Mobilité et aménagement*	<ul style="list-style-type: none">• Favoriser et encourager le transport collectif, partagé et actif• Accroître la densité d'occupation du sol et la mixité des usages• Favoriser et encourager l'achat local et de proximité (biens)
 Alimentation et verdissement*	<ul style="list-style-type: none">• Favoriser et encourager l'achat local et de proximité (aliments)• Favoriser et encourager l'intégration des protéines végétales dans l'alimentation• Réduire le gaspillage alimentaire• Valoriser, protéger et restaurer les milieux naturels• Verdir les quartiers
 Logement*	<ul style="list-style-type: none">• Valoriser les bâtiments existants et les rendre efficaces• Favoriser la création de logements sociaux de qualité• Favoriser l'utilisation de matériaux durables et à faible émission de GES
 Industrie	<ul style="list-style-type: none">• Réduire les émissions de GES• Utiliser de l'énergie renouvelable• Utiliser des procédés industriels plus sécuritaires pour les employés et les populations avoisinantes
 Gestion des sinistres	<ul style="list-style-type: none">• Anticiper les impacts des changements climatiques et les vulnérabilités• Intégrer les impacts des changements climatiques dans les plans de sécurité civile et les mesures d'urgence

*Domaines d'intervention ayant le plus de co-bénéfices à la santé

Pistes d'action pour vieillir en santé dans un climat en changement

- 3 stratégies :

- **Individuelle** : actions réalisées par la personne aînée et son entourage
- **Collective** : actions réalisées par la communauté
- **Politique** : actions réalisées sur l'aménagement, les infrastructures et la planification





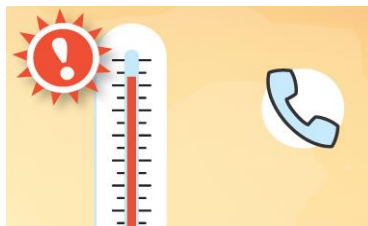
Pistes d'action individuelle

Actions réalisées par la **personne aînée**

- Adopter ou maintenir de saines habitudes de vie
- S'informer
- Se préparer aux urgences
- Adapter ses comportements
- Adapter son milieu de vie

Pistes d'action individuelle

Actions réalisées par la **personne aînée**



(ex. : *Conseils climat*)



[Conseils climat | Gouvernement du Québec](#)
[Trousse de préparation aux urgences - Croix-Rouge canadienne](#)



Pistes d'action individuelle

Actions réalisées par la **personne aînée**

- **Adopter ou maintenir de saines habitudes de vie :**
 - Pratiquer de l'activité physique
 - Se déplacer activement
 - Ajouter des protéines végétales à son alimentation
 - Boire de l'eau



Pistes d'action individuelle

Actions réalisées par la **personne aînée**

- **S'informer**

- suivre les prévisions météorologiques ou s'inscrire aux systèmes d'alerte (ex. : *Conseils climat*)

- **Se préparer aux urgences**

- avoir une trousse d'urgence avec les fournitures essentielles, incluant des médicaments et des personnes contacts (ex. : [Faire son plan familial d'urgence et sa trousse d'urgence | Gouvernement du Québec](#))

INSPQ, 2021; Hosseini et al, 2024
[Recommandations à suivre lors de journées chaudes | CIUSSSCN](#)
[Conseils climat | Gouvernement du Québec](#)



Conseils climat

- Système qui informe la population avant qu'une vague de chaleur survienne
 - Par téléphone, courriel ou texte selon la préférence de la personne
- Offre des conseils pour protéger leur santé des effets de la chaleur
- Pour s'inscrire :
 - En ligne : [Conseils climat | Gouvernement du Québec](#)
 - Ou en appelant au numéro suivant : 1 866 982-7282



Pistes d'action individuelle

Actions réalisées par la **personne aînée**

■ Adapter ses comportements :

- S'acclimater et se rafraîchir lors de période de chaleur importante :
 - Boire davantage d'eau*
*Demander l'avis médical en cas de restriction liquidienne
 - Diminuer la durée et l'intensité de l'activité physique pratiquée pendant ces périodes
 - Prendre une douche fraîche
 - Fréquenter des endroits frais ou à l'ombre

INSPQ, 2021; Hosseini et al, 2024

[Recommandations à suivre lors de journées chaudes | CIUSSSCN](#)



Pistes d'action individuelle

Actions réalisées par la **personne aînée**

- **Adapter son milieu de vie**
(logement et terrain) :
 - Planter des arbres et faire des jardins de pluie
 - Garder son logement frais :
 - Réduire l'utilisation des appareils qui dégagent de la chaleur (ex. : four, sècheuse)
 - Fermer les rideaux

INSPQ, 2021; Hosseini et al, 2024

[Recommandations à suivre lors de journées chaudes | CIUSSSCN](#)



Pistes d'actions collectives

Actions réalisées par la **communauté**

- **Repérer les zones et les personnes plus à risque :**
 - Identifier les personnes avec des besoins particuliers ou vivant seules
 - Être attentif aux gens qui nous entourent, connaître son voisin, etc.
 - Assurer de l'aide supplémentaire (ex. : pour se déplacer)
 - Planter des arbres



Pistes d'actions collectives

Actions réalisées par la **communauté**

- **Adapter les communications :**
 - Maintien de versions papier
 - Utilisation de canaux de communication de confiance et d'un langage accessible (ex. : faire connaître les lieux de fraîcheur)



Pistes d'actions collectives

Actions réalisées par la **communauté**

- **Favoriser le soutien social et réduire la stigmatisation :**
 - Présence de travailleurs de milieu (ex. : ITMAV)
 - Soutien et mise en place d'initiative communautaire (ex. : réseau d'entraide, ateliers communautaires)
 - Connaitre son voisin, briser l'isolement



Pistes d'actions politiques

Actions réalisées sur l'aménagement, les infrastructures et la planification

- **Adapter les villes :**
 - Prévoir des espaces verts et des lieux publics adaptés aux personnes âgées
 - Prévoir et entretenir les infrastructures piétonnières au regard des réalités et besoins des personnes âgées
 - Veiller à avoir un transport collectif efficace, fiable et abordables
- **Adapter les logements et bâtiments**

INSPQ, Vieillissement et changements climatiques : Adaptation, résultats préliminaires, 2025

The slide features a large, light blue circular graphic in the background. On the left side, there is a green arrow pointing right, with a smaller blue arrow and a red arrow overlapping it. Inside the large circle, there are several smaller arrows in blue, green, and orange, pointing right. The text "Exemples inspirants" is centered in a bold, black font.

Exemples inspirants

Adopter de saines habitudes de vie...

Boire de l'eau pour vieillir en santé

⚠ Cette feuille ne remplace pas les recommandations d'un(e) professionnel(le) de la santé pour les personnes qui ont des conditions de santé particulières.

Conseils de santé

Boire **1.5 à 2 litres** par jour.

Exemples, environ:

- 6 à 8 verres d'eau
- 1 grand pichet d'eau
- 3 à 4 bouteilles d'eau



*Buvez plus si vous **bougez**, s'il fait **chaud** ou quand vous êtes **malade**.

Indices que votre corps manque d'eau

- Soif
- Urine plus foncée
- Étourdissements
- Fatigue
- Mal de tête
- Difficulté de concentration
- Bouche sèche

Idées pour boire plus

Ajouter du goût à l'eau

Fruits et fines herbes

Garder un pichet d'eau à la vue

Se mettre une alarme pour penser à boire

Varié les breuvages

Eau, eau pétillante, lait, tisane, etc.
Thé ou café : maximum 3 tasses

Avoir une bouteille d'eau avec vous

Ajouter des glaçons

Saviez-vous?

Manger des aliments avec plus d'eau aide à s'hydrater

Melons, tomates, concombres, etc.

Québec

Une production de la Direction régionale de santé publique du CIUSSS de la Capitale-Nationale



Pour en savoir plus, consultez notre page Web : [ciussc.ca/vieillirensante/nutrition](https://www.ciussc.ca/vieillirensante/nutrition)



Que signifie « bien manger » ?

- 1 • Manger des aliments variés tous les jours pour avoir une meilleure santé et être moins malade;
• Manger assez pour avoir l'énergie de bouger et faire vos activités quotidiennes.

Suivre les recommandations du Guide alimentaire canadien

- 2 • **La moitié** (½) de votre assiette avec les fruits et les légumes.
• **Le quart** (¼) de votre assiette avec les aliments protéinés (lentilles, tofu, yogourt, poisson, œufs, volaille, viande maigre...)
• **Le quart** (¼) de votre assiette avec les produits céréaliers à grains entiers (pain, pâtes, riz, orge, quinoa...).

Fruits et légumes

- 3 • Manger une variété de **fruits et des légumes chaque jour**, qu'ils soient frais, congelés ou en conserve (rincés si en conserve). Les aliments congelés et en conserve coûtent souvent moins cher que les aliments frais.
Bon à savoir : ils apportent les vitamines (A, B, C, K, acide folique) et minéraux (magnésium, potassium, calcium, fer) nécessaires à votre corps.



<https://www.ciussc-capitalenationale.gouv.qc.ca/sante-publique/vivre-sante/mode-vie-environnement-sains-securitaires/vieillir-sante>

Projet thermomètre

Mieux communiquer les risques de la chaleur

Projet **Thermomètre**
Il fait **chaud chez moi** : quoi faire 

- 1** Je regarde la température de mon logement avec un thermomètre le matin, le midi et le soir.
- 2** Combien fait-il chez moi?
 - 26 °C et moins**
Je continue de vérifier la température le matin, le midi et le soir.
 - Entre 26 °C et 31 °C**
Je me rafraîchis.
 - Je mange des repas froids.
 - Je bois de l'eau.
 - J'évite l'alcool.
 - Je porte des vêtements légers.
 - Je prends un bain ou une douche froide.
 - Je ferme les rideaux le jour et ouvre les fenêtres la nuit.
 - 31 °C et plus**
 - Je sors de chez moi pour aller dans un endroit plus froid.
 - J'appelle quelqu'un qui peut m'aider.
- 3** Il fait trop chaud. Je ne me sens pas bien.
 - Fai mal au cœur.
 - Je suis étourdi.
 - Fai mal à la tête.
 - Je suis très fatigué.
 - Je suis impatients ou irritable.

STOP Regardez de l'autre côté de la feuille pour savoir quoi faire.

Québec 

- Sensibilisation de la population à la chaleur
 - Quoi regarder ?
 - Quoi faire ?
- Implication de différents organismes partenaires et présentations dans différents milieux

Projet thermomètre

Mieux communiquer les risques de la chaleur

La trousse

Pour les citoyens et citoyennes :

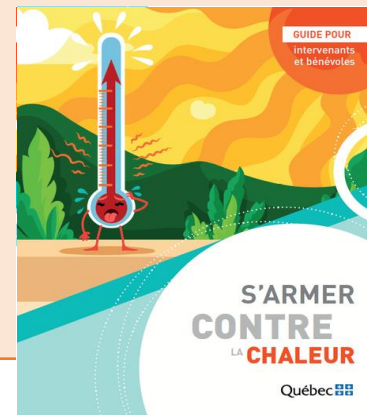
- L'aide-mémoire
- Le thermomètre intérieur



Le Guide

Pour les organismes :

- Guide de 12 pages, simple et imagé
- Soutien de la santé publique



Le réseau des Éclaireurs



- Être éclaireurs c'est : prendre soin de soi, des autres et de sa communauté
 - Porter attention à ce qui se passe autour de soi
 - Écouter les autres
 - Partager de l'information
 - Contribuer à créer un milieu plus humain et solidaire

[Le réseau d'éclaireurs | CIUSSSCN](#)

Le réseau des Éclaireurs



- Initiative du comité citoyen des Éclaireurs de St-Urbain, dans Charlevoix
 - Valoriser le côté humain et naturel de leur milieu de vie
 - Augmenter le sentiment d'appartenance
- Initiative du comité citoyen des Éclaireurs de St-Urbain (Charlevoix)

[Le réseau d'éclaireurs | CIUSSSCN](#)

Verdir les milieux de vie des personnes âgées

Projet de Nature Québec



- Transformation d'une partie de stationnement
- Création d'une aire de repos verdie au Centre d'hébergement Christ-Roi
- Implication des personnes âgées

Projet GINKGO de **Nature Québec**, réalisé en collaboration avec le Conseil régional de l'environnement (CRE) et le CIUSSSCN

<https://naturequebec.org/projets/etablissements-de-sante/>

Villes d'hiver pour les personnes âgées

Marches exploratoires initiées par Vivre en Ville

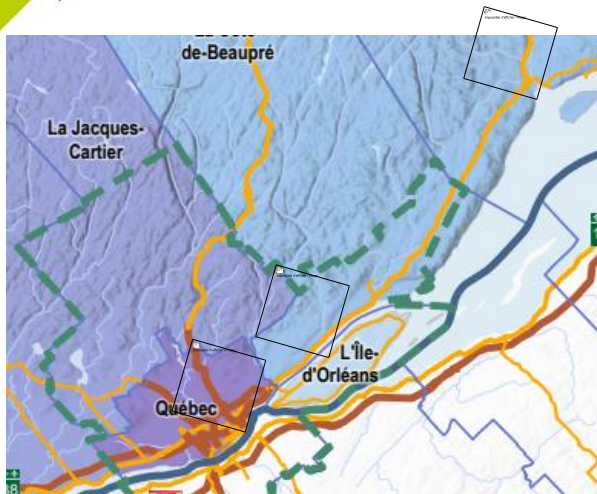
- Conditions hivernales = défis supplémentaires
- Sensibiliser et outiller les municipalités à l'importance de l'aménagement et l'entretien sécuritaire des infrastructures piétonnières en saison hivernale pour les personnes âgées



Vivre en Ville, Mobilité hivernale des personnes âgées, [Webinaire 2025](#)
Vivre en Ville, échange avec Adrien Kazup, coordonnateur Vieillesse active chez Vivre en Ville

Villes d'hiver pour les personnes âgées

Marches exploratoires initiées par Vivre en Ville



Ville de Québec, Château-Richer et Baie-St-Paul

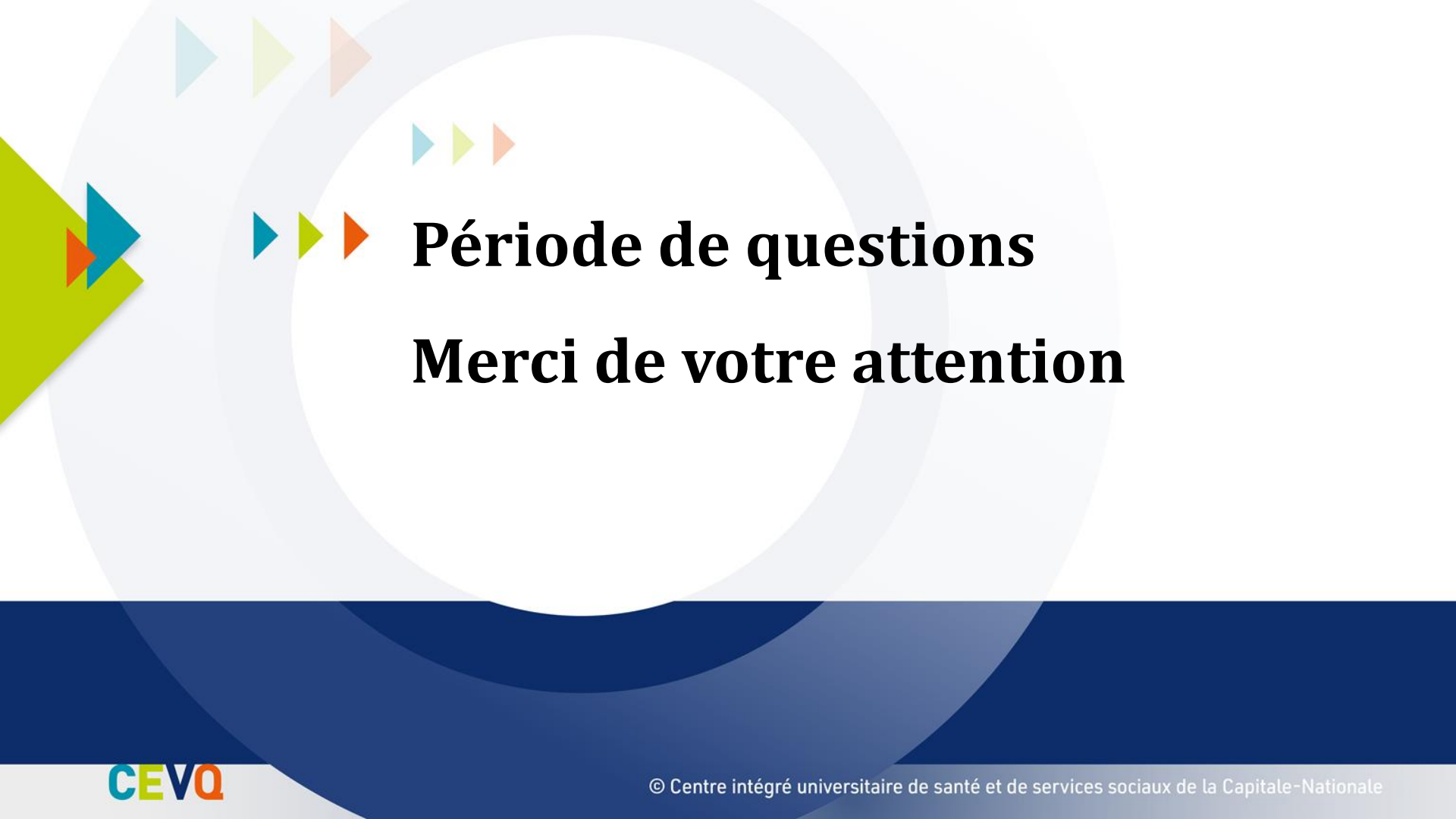
- Réalisation de 3 marches exploratoires dans la région de la Capitale-Nationale :
 - Personnes âgées
 - Intervenants travaillant auprès d'aînés
 - Milieu municipal
 - Santé publique
- Favorise la compréhension des besoins et des réalités des personnes âgées

Vivre en Ville, échange avec Adrien Kazup, coordonnateur Vieillessement actif chez Vivre en Ville



Conclusion

- Quelle(s) émotion(s) ressentez-vous ?
- Qu'avez-vous appris aujourd'hui ?
- Sur quels aspects êtes-vous reconnu(e) ?
- Quel sera notre prochain pas ?

The slide features a decorative background with overlapping light blue and white circles. On the left, a large green arrow points right, with smaller blue, orange, and green arrows following its path. The text is centered in a white circle.

Période de questions
Merci de votre attention