

RAPPORT D'ÉVALUATION

PARCOURS ACTIFS POUR AINÉ.E.S



Trajets actifs
pour personnes âgées

Trajet été

Vous pouvez trouver cette carte en format pdf sur notre site faubourgstlaurent.ca

Cette carte propose des parcours de marche permettant de redécouvrir le quartier tout en étant actif. Pour chaque saison, il existe un trajet dans l'ouest et un autre dans l'est, qui peuvent être parcourus en 40 minutes à 1 heure chacun. Les trajets-liaison permettent de combiner les 2 trajets ensemble. Pensez à apporter une gourde et n'hésitez pas à prendre des pauses. **Bonne marche!**



Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Sud-Ouest de l'île d'Orléans
Québec

LÉGENDE

- Trajet
- Trajet-liaison
- Ruelle verte
- Côte inclinée
- Stationnement écologique (voir point 5)
- Fontaine
- Banc, table
- Toilette
- Restaurants
- Halte fraîcheur
- Wifi gratuit

- 1 Sculpture « After Babel, a Civic Square »
- 2 Parc Poul-Dozois L'Étincelle, collaboration avec les résidents des HLM
- 3 Action Centre-Ville, Organisme communautaire pour les aînés (514 878-0847)
- 4 Espace Guy-Rocher
- 5 Verger constitué d'arbres fruitiers, plantes médicinales, fines herbes et petits fruits. Stationnement écologique avec plantes indigènes et bassin de bio-rétention
- 6 Manifeste à Paul-Émile Borduas
- 7 Hommage à Dany Laferrière - Gene Pendon
- 8 Parc Colette-Devin
- 9 Parc Saint-Jacques
- 10 Clairière Labrecque
- 11 Parc Robert-Prévost
- 12 Centre Communautaire de Loisirs Sainte-Catherine d'Alexandrie (CCLSCA) États d'iris, mosaïque collective
- 13 Da Giovanni : ouvert en 1954. L'enseigne avec moustache verte est associée au mouvement kitsch.
- 14 Archambault : fondée en 1896, son enseigne d'origine installée en 1950 était une des premières à néon.
- 15 Jardins de la BANQ



UN PETIT PAS POUR LE FAUBOURG, UN GRAND PAS POUR LA MOBILITÉ DES ÂÎNÉS



L'ORIGINE DU PROJET

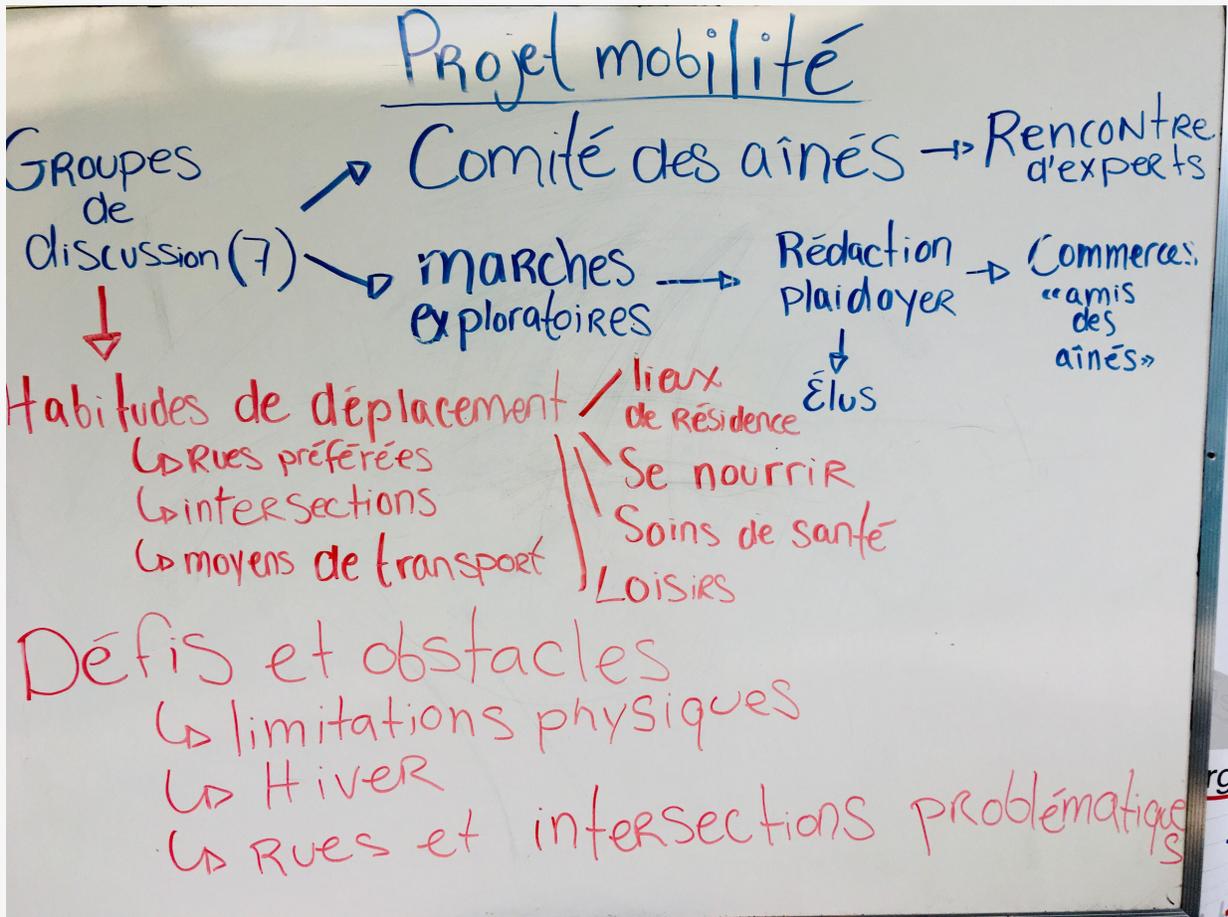
« Un petit pas pour le faubourg, un grand pas pour la mobilité des aînés » est un projet qui a débuté en 2018 à la Table de concertation du faubourg Saint-Laurent.

Il a été financé par la mesure 17 de la santé publique, ou “mesure environnement favorable à la santé”, qui accordait un soutien financier pour accroître le pouvoir d’agir du milieu communautaire relativement à certains déterminants de la santé, soit le transport et l’aménagement du territoire, ainsi que les conditions d’habitation.

« Un petit pas pour le faubourg, un grand pas pour la mobilité des aînés » visait à améliorer la santé des personnes aînées en agissant sur la sécurité et la convivialité des déplacements actifs dans le quartier.

Le plan de mise en œuvre du projet comprenait 4 étapes, réparties sur un échéancier de novembre 2018 à octobre 2020. :

- 1- Cartographier avec les personnes aînées leurs trajets principaux vers les points de service;
- 2- Identifier sur ces trajets les obstacles qui limitent les déplacements (ex: manque de bancs, traverses trop courtes, mauvais état de la chaussée, mauvais éclairage, etc.);
- 3- Rédiger un plaidoyer pour la mobilité des aînés et le mobilier urbain dans le faubourg, en plus d'identifier les principaux enjeux de santé freinant ces déplacements;
- 4- Créer des partenariats avec des commerçants "amis des aînés" pour créer un réseau de haltes et de répit à l'intention des aînés (accès aux toilettes, accès à des bancs ou des sièges, etc.)



Les 3 premières étapes se sont déroulées comme prévu; plusieurs cafés-rencontres ainsi que des marches exploratoires dans différents secteurs du quartier ont permis de rencontrer de nombreuses personnes âgées et de récolter des informations pertinentes pour l'avancement du projet. Une kinésiologue du CIUSSS a également apporté son expertise. Un comité d'ainé.e.s s'est constitué au cours des rencontres; il a été souvent consulté et a participé au suivi du projet.

Un plaidoyer a été rédigé, identifiant les lieux les plus dangereux pour les personnes à mobilité réduite ou présentant différentes limitations (vue basse, ...). Le plaidoyer propose aussi de nombreuses suggestions de réaménagement de ces endroits problématiques. Il a été présenté au Service de l'urbanisme de l'arrondissement de Ville-Marie en décembre 2020.

LE CHANGEMENT DE CONTEXTE

Cependant, en raison de l'arrivée de la pandémie de Covid-19 en mars 2020, et d'un confinement généralisé, il n'était plus possible de créer les haltes dans les commerces, tel que prévu à la 4^{ème} étape.

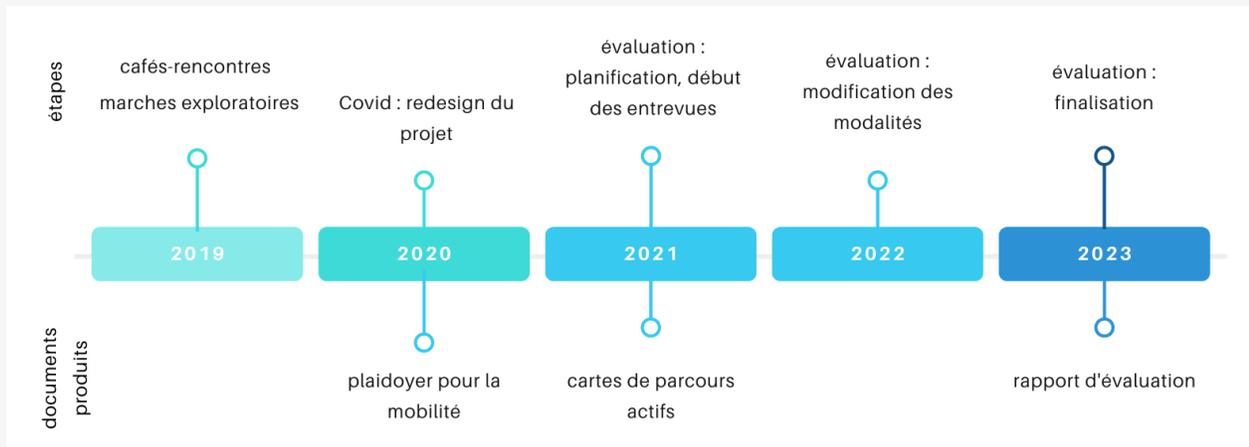
Le projet a alors été revu afin de créer des cartes proposant des parcours le long desquels les personnes âgées pouvaient trouver réponse aux mêmes besoins sans aller dans un commerce : bancs pour se reposer, fontaine pour remplir sa bouteille, lieux publics intérieurs pour se rafraîchir en été ou se réchauffer en hiver, ...

Ces cartes ont été imprimées en avril 2021 et distribuées par voie postale. Cela permettait aux personnes qui ne désiraient pas sortir de pouvoir les recevoir directement chez elles. En effet, les taux de contagion étant encore élevés et le port du masque obligatoire dans de nombreux lieux, il était préférable pour les personnes plus vulnérables d'éviter tout contact.

Une étape d'évaluation a alors été mise en place afin de déterminer si ces cartes avaient incité des personnes âgées à être plus actives et à éviter le déconditionnement.

L'ÉVALUATION DU PROJET

Avec le soutien de Dynamo, un comité d'évaluation s'est mis en place afin d'évaluer l'impact des cartes sur les personnes âgées. Le confinement ayant entraîné une perte d'activité physique, les répercussions ont pu être plus ou moins importantes sur leur santé.



L'évaluation prévoyait chercher des données auprès :

- des organismes communautaires ou institutions qui avaient mis des cartes à disposition à leur accueil,
- des résidentes et résidents âgés du quartier,
- du personnel du réseau de la santé qui aurait utilisé ces cartes avec ses usagers.

Il n'a pas été possible d'avoir un retour des organismes et institutions, car les cartes y étaient déposées en libre-service. Ce mode de distribution n'a pas permis de retrouver les personnes qui en ont pris un exemplaire afin de pouvoir leur poser des questions sur leur utilisation. Les organismes proposaient aussi pour la plupart une programmation plus réduite, en partie en ligne, ce qui a réduit leur fréquentation et les contacts avec leurs membres.

Les personnes résidentes du quartier ont été rejointes lors de cliniques de vaccination à l'automne 2021. Il est apparu qu'aucune d'entre elles ne se souvenait avoir reçu la carte dans sa boîte aux lettres. Quant au réseau de la santé, le taux de réponse a été très faible.

Pour évaluer l'impact du projet, il était impératif de trouver une autre façon de rejoindre des personnes ayant utilisé les cartes. L'occasion s'est présentée à l'approche des Promenades de Jane, des marches gratuites ayant lieu tous les ans durant la première fin de semaine du mois de mai. Ce sont des parcours au cours desquels les personnes qui y participent sont invitées à discuter des lieux traversés; les discussions peuvent être orientées sur un aspect particulier, par exemple l'art ou le patrimoine. Ces promenades peuvent être proposées et dirigées par des citoyen.ne.s et/ou des organismes.

Une collaboration entre la Table de concertation du faubourg Saint-Laurent, le CIUSSS et l'organisme pour personnes âgées Action Centre-Ville a permis d'organiser deux promenades, au printemps et à l'été 2022. Une quarantaine de personnes ont donc parcouru une portion des parcours et se sont fait remettre une de nos cartes de parcours actifs.



Par la suite, ces personnes ont été sollicitées pour participer à un groupe de discussion. Afin de collecter plus de données sur l'utilisation des cartes, il a été possible d'organiser également des entrevues téléphoniques individuelles.

En raison du temps écoulé entre la distribution postale des cartes et le groupe de discussion, soit plus d'un an, l'intention de l'évaluation a été modifiée. En effet, évaluer l'impact de la carte sur la santé des personnes aurait requis de leur part une comparaison de l'état de santé des personnes entre ces 2 dates, et leurs perceptions pouvaient être moins fiables. La démarche a plutôt été orientée sur l'identification des éléments qui ont contribué positivement au projet et ceux qui pourraient être revus ou ajoutés, afin de pouvoir transmettre des recommandations aux organismes qui aimeraient s'inspirer du projet ou le reproduire dans d'autres quartiers..



Les données ont été pré-analysées par le comité d'évaluation puis présentées en janvier 2023 pour une analyse collective, avec la participation de trois personnes âgées et deux kinésiologues du CIUSSS.

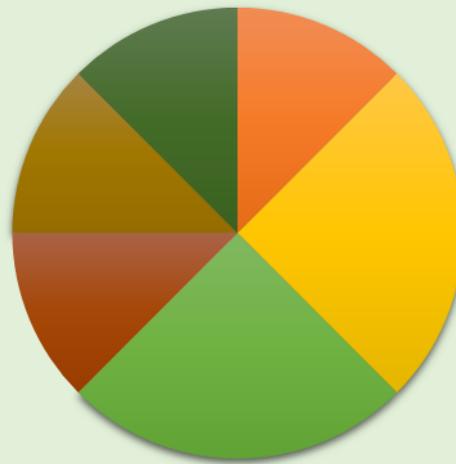
Voici les résultats de cette démarche.

LES RÉSULTATS

Profil socio-démographique des personnes interrogées :

Genre : 6 femmes /1 homme

Âges :



■ 55-60 ■ 61-64 ■ 65-70 ■ 71-74 ■ 75-80 ■ 80-84

1. Déplacements et santé des personnes âgées

Toutes ces personnes marchent plusieurs fois par semaine, voire tous les jours. L'échantillon ne regroupe que des personnes n'ayant aucun problème majeur au niveau de leur mobilité; par ailleurs, elles ont toutes des habitudes de déplacement actif bien établies.

But des déplacements :

- Loisirs
- Obligations du quotidien (épicerie, pharmacie, rdv médicaux, ...)
- Bien-être physique et mental :
 - activité physique
 - promenade
 - briser l'isolement, entrer en contact avec les humains, les animaux
- Accompagnement à la marche en soutien à un proche, des voisin.e.s, ...

Ces différents déplacements sont parfois combinés au transport en commun (bus, métro, voire train de banlieue pour des marches ailleurs sur l'île).

Facteurs facilitant les déplacements actifs :

- **Sécurité** : éclairage, rue animée et sécuritaire, services et commerces de proximité ouverts, avoir repéré un trajet avec un proche avant de s'y aventurer seul, distanciation sociale, éviter les lieux collectifs pendant la pandémie
- **Confort** : banc, présence de lieux pour s'abriter (ex : café), conditions météorologiques favorables
- **Connectivité** au train, métro, autobus, qui permet d'aller plus loin, puisqu'on peut revenir par d'autres moyens si on est fatigué.e ou que l'on porte des paquets
- **Plaisir** : bien-être, santé, voir des gens au parc
- **Flexibilité** : temps d'attente trop long du transport en commun



2. Utilisation des cartes

- Utilisation des parcours :

Les personnes interrogées n'ont pas parcouru les trajets tels qu'indiqués, pour différentes raisons :

- Une personne connaît le centre-ville par cœur.
- D'autres ont incorporé des portions de parcours à leurs marches habituelles, ou ont cherché activement à retrouver les éléments identifiés sur les cartes (murales, petits parcs, ...)
- Une personne a mentionné emporter la carte avec elle pour profiter des indications; lorsqu'elle pense à sortir la carte de son sac, cela lui permet de mieux découvrir le quartier et de voir à quel point il y a de nombreux éléments intéressants autour de nous !

- **Découverte d'éléments du quartier :**

Les cartes ont permis aux personnes de faire des découvertes dans le quartier, comme l'Avenue Savoie et ses nombreuses murales, l'Espace Guy-Rocher, le jardin d'Art de la Grande Bibliothèque, de nombreux petits parcs dans des zones plus résidentielles (par exemple, sur la rue St-Christophe), et différents éléments patrimoniaux.

Le verger des Habitations Jeanne-Mance, ainsi que le stationnement écologique à proximité, sont aussi nommés plusieurs fois.

Différents repères, tels que des bâtiments connus ou les stations de métro, permettent de mieux se repérer.

- **Incitation à augmenter ses déplacements actifs :**

La plupart des personnes font déjà des déplacements actifs fréquents, mais une personne a nommé qu'elle se sentait plus en sécurité de passer par certains endroits grâce aux cartes.

Afin de découvrir des éléments historiques et patrimoniaux, une autre s'est trouvée incitée à passer par d'autres trajets que ceux habituellement empruntés. Les cartes ne l'ont pas incitée à augmenter sa distance de marche, mais à changer ses parcours.

- **Conditions facilitantes pour l'utilisation :**

Au cours des conversations, on constate que les cartes ont été utilisées un peu comme un buffet, les personnes y prenant ce qu'elles veulent : une suggestion de trajet, de lieu à visiter, etc. Cette flexibilité est un élément apprécié, personne n'ayant ressenti la pression de faire les parcours strictement tels qu'indiqués.

D'un autre côté, la carte est aussi perçue comme un film; une fois qu'on l'a utilisée, a-t-on envie de revoir ce qui est désormais connu?



3. Distribution des cartes

La distribution a été l'élément le plus surprenant, puisque la distribution postale ne semble pas avoir porté fruit auprès de la population visée. Dans le cadre de l'évaluation du projet, les personnes ont donc été interrogées sur leur accès aux cartes, mais aussi de façon générale sur les meilleures façons de leur faire parvenir de l'information ou des outils.

Les moyens qui sont ressortis sont :

- Distribution ou promotion lors d'activités (comme les marches qui ont été organisées)
- Sur les présentoirs dans un lieu accessible aux aînés (bibliothèque, organismes, CLSC, etc.)
- Par un intermédiaire (intervenante d'un organisme, du CLSC, autres partenaires)
- Sur les réseaux sociaux alimentés par les organismes du quartier.

De façon générale, la transmission de l'information est facilitée lorsqu'elle est faite par le biais d'une personne, un organisme ou une institution de confiance, et non de façon anonyme.



4. Éléments appréciés et pistes d'amélioration

Si ce projet était répliqué dans d'autres quartiers, les éléments les plus appréciés et qu'il faudrait garder sont :

- **Son format** : il est adéquat, la carte se place bien dans un sac (au besoin, on peut la plier une fois de plus).
- **Sa police de caractères foncée** : les contrastes sont généralement excellents.
- L'existence d'un **trajet spécifique pour l'hiver**.
- Le **trajet-liaison** entre les deux promenades, qui augmente les possibilités de trajet.
- Les différents **repères** (toilettes, Wifi, ...)
- L'identification des **pentés**, ce qui permet de choisir si le trajet est adapté à ses propres capacités.

Différentes suggestions d'amélioration ont été proposées par les participant.e.s :

Graphisme :

- Il faut plus de contrastes à certains endroits.
- Le texte d'introduction devrait être plus grand.
- Les pictogrammes des haltes fraîcheur-chaleur devraient être plus clairs.
- Ajouter les arrêts de bus, cela permet de rentrer plus facilement quand on a marché loin et que l'on est fatigué.e.
- Ajouter un logo fauteuil roulant pour montrer les lieux accessibles.
- Ajouter l'échelle, ou des indications de marche sur des portions courtes. Par exemple, indiquer 5 ou 10 min entre 2 points. Attention, cela peut aussi être décourageant si la personne met beaucoup plus de temps qu'indiqué : mettre une fourchette de temps ou de distance selon le public visé.
- Des éléments tels que CLSC, poste de police, pourraient être appréciés.
- Le mot "actif" dans le titre fait penser à une marche rapide, à quelque chose d'essoufflant, et cela peut être intimidant.
- Mettre beaucoup d'éléments visuels de référence pour aider les personnes ayant de la difficulté à lire des cartes (ex : l'église au toit rouge).
- Des personnes aimeraient encore plus de contenu historique.
- La création d'une application sur cellulaire permettrait d'avoir les cartes dans un format numérique et interactif. Cela permettrait aussi l'ajout de contenu historique, patrimonial et culturel tel que cité précédemment, sous la forme de bulles qui apparaissent uniquement si on le veut, pour ne pas surcharger.

Distribution et promotion :

- Idées de modes de distribution et de promotion additionnels : FADOQ, accueil des CLSC, réseaux sociaux, musées, ...
- Introduire la carte directement aux aîné.e.s (HLM, RPA, organismes communautaires)
- Faire plus de promotion à l'interne dans le réseau de la santé.
- Organiser des marches en groupe, éventuellement avec des invité.e.s sur leur lieu de travail, le long du parcours : représentant.e.s d'organismes, de commerces, d'initiatives citoyennes...
- Les marches peuvent être une tournée d'organismes proposant des services qui bénéficieraient au groupe, permettant ainsi aux personnes qui participent de situer leurs locaux et de rencontrer déjà un.e employé.e.
- Prévoir des arrêts café ou lunch sur le chemin : manger ensemble renforce la cohésion du groupe et la convivialité de la marche !
- Organiser une activité qui mêle marche/bus, ce qui permet d'aller plus loin et ainsi visiter des endroits où on n'irait pas naturellement avec la marche seule.
- Ajouter un objectif culturel ou récréatif à la marche, comme faire des photos ou aller au jardin botanique. Cela incite plus à marcher quand la marche n'est pas le but unique.
- Proposer aux personnes de faire les marches avec leurs familles, connaissances, etc. et ainsi devenir guides touristiques dans leur propre quartier.
- Organiser un rallye
- Utiliser un podomètre pour aller parcourir les trajets, comparer son score avec d'autres personnes.

“Ce type de projet devrait être reproduit dans tous les quartiers.”

une participante

Conclusion

Ce projet, comme bien d'autres ayant eu lieu durant les mois les plus difficiles de la pandémie de Covid-19, a dû être modifié au cours de son déploiement, et bien des aspects ne se sont pas déroulés tels que prévus. Cependant, ce contexte particulier a donné l'occasion de faire les choses autrement, et d'aller chercher d'autres informations à travers l'évaluation du projet.

Il nous a été impossible de savoir si les cartes avaient pu généralement inciter les personnes les ayant reçues à être plus actives malgré les consignes sanitaires très restrictives. Par contre, elles ont permis aux personnes les ayant utilisées de modifier leurs trajets (même si ceux-ci n'ont pas été allongés ni plus fréquents), et d'en apprendre plus sur l'histoire et le patrimoine du secteur.

Ce rapport d'évaluation propose aussi différentes façons d'utiliser les cartes, que ce soit seule ou en groupe, découlant d'une initiative personnelle ou organisée par un organisme du quartier, permettant ainsi de maintenir l'intérêt des personnes à marcher.

Les cartes ont donc permis de renouveler le plaisir de la marche dans son quartier, et l'envie de partager ce plaisir avec d'autres personnes. En ce sens, on peut considérer que le projet est un succès, puisqu'il incite les personnes à poursuivre leurs habitudes de déplacements actifs mais aussi à créer des liens sociaux supplémentaires à travers l'utilisation des cartes.

Nous espérons que ce rapport inspire d'autres quartiers à développer des projets visant la mobilité des personnes âgées d'une façon ou d'une autre, en piochant parmi les différentes suggestions et en retenant ce qui fait du sens dans leur propre contexte.

Bonnes marches !

