

La littératie en santé et les personnes âgées

Vous êtes amené à travailler avec des personnes âgées. Vous leur transmettez des informations en lien avec la santé, vous menez des projets avec elles ou vous les accompagnez dans leur quotidien. Vous trouverez, dans cette fiche, un éclairage sur les enjeux spécifiques liés aux compétences en littératie en santé de ce public et quelques recommandations pour les renforcer.



Des enjeux

La population vieillit. En 2019, les personnes de 65 ans et plus représentaient, en Belgique, 18,9% de la population, contre 17,2% en 2010⁽¹⁾. L'espérance de vie à la naissance augmente aussi pour atteindre 81,5 ans à Bruxelles et 79,9 ans en Wallonie, en 2018⁽¹⁾. Cependant, l'indice de *Qualité de vie liée à la santé* calculé par Sciensano diminue significativement avec l'âge, aussi bien chez les femmes que chez les hommes⁽²⁾. De plus, les seniors sont plus souvent atteints de plusieurs maladies chroniques en même temps⁽²⁾.

Les personnes âgées ne forment pas un groupe homogène. Les nombreux termes pour les désigner en témoignent : seniors, aînés, retraités, 3^e ou 4^e âge. Leurs caractéristiques diffèrent sur de nombreux plans : âge, parcours, milieu de vie passé et actuel, statut marital, état de santé et niveau d'autonomie, ressources matérielles et sociales, besoins, souhaits... Cependant, elles sont confrontées à des besoins en santé grandissants avec, en moyenne, des difficultés plus importantes que le reste de la population pour accéder (notamment via les outils numériques⁽³⁾) aux informations santé, pour les comprendre, les évaluer et les utiliser. Ce qu'on appelle la littératie en santé.

Littératie en santé



En chiffres

En Belgique, les personnes âgées de 75 ans et plus sont significativement plus nombreuses à disposer d'un niveau de littératie en santé **insuffisant**. La proportion est de 18% contre 5,6% pour la population générale⁽²⁾.

Des facteurs spécifiques

La littératie en santé est une balance dynamique entre les compétences d'un individu et ce qu'on attend de lui⁽⁴⁾. C'est-à-dire que les compétences se modèlent en fonction des besoins et du contexte dans lequel elles s'expriment. Dans une société exigeante, où l'information évolue constamment et rapidement, les raisons pour lesquelles les personnes âgées sont, en général, plus fragilisées dans ce domaine sont multiples.

Réseau social

Les personnes âgées sont plus souvent confrontées à l'isolement social et à la solitude contrainte. Or, l'environnement social stimule, confronte et alimente les informations, offre un appui et des repères.



PRINCIPAUX FACTEURS LIMITANT LA LITTÉRATIE EN SANTÉ DES SENIORS

Stéréotypes négatifs et âgisme

L'image que la société renvoie des seniors et de leur place au sein de celle-ci est souvent négative (dépendance, passivité...). Cette dévalorisation entrave la confiance en soi et l'estime de soi et par là, l'exercice de la littératie en santé.

Caractéristiques individuelles

Avec l'âge, on peut observer une diminution des fonctions exécutives et cognitives, avec, le cas échéant, une moins bonne vision et audition, une diminution de la force physique et de la mémoire. De plus, les seniors ont été, en moyenne, moins scolarisés que les nouvelles générations, ce qui peut limiter l'exercice de certaines compétences.

Besoins de santé augmentés

Les personnes âgées peuvent présenter plus de problèmes de santé, des maladies chroniques ou aiguës et des difficultés physiques. Par ailleurs, le passage à la retraite, un déménagement, la perte d'autonomie... amènent des changements relationnels, environnementaux et financiers impactant les besoins de santé et la manière d'y faire face.

Attentes du système

Aujourd'hui, la société prône un système de soins dans lequel les personnes sont proactives, connectées et partenaires dans les décisions. Ceci entre parfois en décalage avec les possibilités et perspectives de certains patients, notamment les plus âgés, habitués à une relation plus classique.

À travers une **combinaison d'actions et de points d'attention**, il est possible de renforcer les compétences en littératie en santé des personnes âgées, en tenant compte des contextes spécifiques et de leur singularité.



Des actions

INDIVIDUS & ENVIRONNEMENT DIRECT

Proposer des activités éducatives collectives

À travers des démarches participatives, les ateliers collectifs peuvent contribuer à renforcer les compétences des personnes âgées à rechercher et s'approprier l'information santé.

- **Organisez des ateliers autour de thématiques** intéressant les personnes âgées, c'est partager des ressources et connaissances permettant plus d'implication dans la gestion de sa santé et d'appropriation critique du système de santé.
- **Soutenez les personnes âgées dans l'utilisation des technologies** numériques. Organisez, par exemple, des ateliers sur la **recherche et l'évaluation d'informations** santé sur internet (voir Fiche 3). Savoir utiliser les outils numériques peut renforcer l'autonomie et soutenir le lien social, notamment avec les plus jeunes.

Des temps individualisés permettent de créer un **lien de confiance** et d'amener les plus fragiles vers les activités collectives.

Renforcer le soutien social

- **Favorisez la participation à des activités collectives conviviales.** Ces moments permettent de contrer la solitude, de renforcer la confiance en soi, de stimuler les sens et l'expression. La **mixité des groupes** (âge, culture, genre et état de santé) sera un facteur de complémentarité et d'enrichissement.
- **Sensibilisez l'entourage** des personnes âgées **et adressez-vous à lui.** Il est important de considérer l'environnement social et le rôle de soutien qu'il joue dans les dimensions de la littératie en santé.

SYSTÈMES & ACTEURS

Adapter la communication

Adopter quelques réflexes améliore l'échange d'informations (voir Fiche 4).

- **Adaptez-vous au rythme et aux potentiels handicaps** (mobilité, vue, audition...) des personnes et **faites reformuler** les informations. Les objectifs d'un entretien ou d'un atelier doivent pouvoir être ajustés en cours de route.
- **Exploitez les supports papiers** (flyers, journal de l'association, courriers...) **rédigés en langage clair** pour appuyer la communication avec les personnes âgées (voir fiche 1 et 2).
- **Prenez le temps d'écouter la personne** et de discerner dans le discours **sa demande**, et les leviers liés à **son histoire et son quotidien.**

Renforcer le système de santé

- Développez des **fonctions intermédiaires entre la personne et les services** pour *aller vers* et ainsi faciliter l'accès aux services. Les **référénts de proximité** ou les **relais communautaires** permettent de maintenir le lien avec les plus défavorisés.
- Cultivez l'**approche pluridisciplinaire coordonnée** pour apporter une réponse globale au risque d'isolement social et de perte d'autonomie lié au vieillissement.
- **Considérez l'environnement physique et social** des seniors dans les propositions d'activités ou d'accompagnement. Les professionnels de première ligne peuvent être une ressource car ils suivent la personne depuis longtemps et connaissent souvent la famille.



Des outils et des ressources



IC-Health Moocs - Comment trouver des informations santé en ligne : Guide pour nos aînés (ichealth.eu/results/moocs/moocs-french) est un cours en ligne pour développer ses compétences en littératie en santé sur le net.



Mouvement social des aînés - Eneo (eneo.be) est une source d'informations fiable, un lieu de rencontre et d'échange local, la chambre d'écho de la voix des aînés.



IROHLA a sélectionné 20 interventions favorables au développement de la littératie en santé chez les aînés, consultable sur le site de Age-platform (age-platform.eu/policy-work/news/20-ways-improve-health-literacy-among-ageing-population).



Entr'âges (entrages.be) sensibilise et informe autour de la notion d'âge avec une attention particulière vers les publics fragilisés.



Bibliographie

- (1) Statbel, « La Belgique en chiffre », données en ligne consultées en novembre 2019 statbel.fgov.be/fr/themes/population
- (2) CHARAFEDDINE R., VAN DER HEYDEN J. et al., « Enquête de santé 2018 », chapitres : Qualité de vie liée à la santé et Maladies et affections chroniques, Bruxelles, Sciensano, 2019
- (3) DELACHARLERIE A., RAIMOND H., « Baromètre citoyens 2019 : Equipements, usages et compétences numériques des citoyens wallons », Jambes, Agence du numérique, consulté en décembre 2019
- (4) IROHLA Consortium, « Policy brief for health organisations : Health literacy for health », Gronigen, 2015, page



Pourquoi des Fiches Lisa?

« Lisa » est l'abréviation de « Littératie en santé » qui désigne les capacités des personnes à accéder à des informations pour la santé, à les comprendre, à les évaluer et à les appliquer. À Cultures&Santé, nous pensons que de nombreuses actions peuvent être menées pour soutenir les personnes dans la mobilisation et le développement de ces capacités. Cela passe aussi par une attention aux spécificités de certains publics.

Les Fiches Lisa sont accessibles en ligne : cultures-sante.be > nos outils > Fiches Lisa



En savoir plus sur la littératie en santé

« Littératie en santé : D'un concept à la pratique », guide disponible sur le site www.cultures-sante.be

Remerciements

Pour leurs apports dans la construction ou leur relecture : Agnès Ntumba du service de néphrologie d'Erasmus, Alzheimer Belgique asbl, l'équipe paramédicale de la Maison de repos Magnolia de Jette, Michaël Salme et le groupe d'aînés d'Énéo Liège, Emmanuelle Hamel et son équipe de Santé Publique France.



Cultures & Santé
148 rue d'Anderlecht
1000 Bruxelles
www.cultures-sante.be

Avec le soutien de :

