

Guide sur l'âgisme

—

Les notions clés
à connaître pour
animer une action !



Document produit et illustré
par l'équipe Bien Vivre Chez Soi

Projet financé par la
Conférence des financeurs de la prévention de la
perte d'autonomie de la Métropole de Lyon.

-

2024

Sommaire

- **Présentation**
 - > Contexte *p.04*
 - > Objectifs pédagogiques *p.05*
 - > Public cible *p.05*

- **Introduction** *p.06*

- **Éléments de définition**
 - > L'âgisme *p.10*
 - > Les notions clés *p.10*
 - > Les formes de l'âgisme *p.16*

- **Quelques données chiffrées** *p.23*

- **Quelques facteurs contribuant à l'âgisme**
 - > L'environnement socio-culturel *p.28*
 - > Les injonctions sociales *p.29*
 - > Les médias et publicités *p.30*
 - > Les récits et histoires *p.31*
 - > Les évènements sanitaires *p.32*
 - > Le tabou de la mort *p.33*

- **Conséquences sur la santé**
 - > La santé physique *p.36*
 - > La santé mentale *p.36*
 - > La santé sociale *p.37*

- **Leviers pour agir**
 - > Leviers collectifs *p.40*
 - > Leviers individuels *p.40*

- **Pour aller plus loin**
 - > Des ressources variées à découvrir *p.44*
 - > Sources du guide *p.46*



› Contexte

Depuis 2017, le projet *Bien Vivre Chez Soi*, porté par la Métropole de Lyon, a pour mission **d'accompagner les professionnels du territoire à la mise en place d'actions collectives de prévention auprès de seniors.**

Il se décline notamment à travers la création d'outils d'animation en collaboration avec les partenaires du territoire. Ces outils sont des ressources permettant aux professionnels d'aborder des thématiques variées liées à la prévention de la perte d'autonomie (adaptation du domicile, alimentation...) lors d'animations collectives.

En 2023, l'équipe projet a lancé une démarche partenariale autour de la thématique de l'âgisme. Considéré comme un enjeu mondial par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), l'âgisme a des impacts négatifs sur la santé.

Ce guide est un document commun aux outils d'animation sur l'âgisme créés dans le cadre du projet. **Il a été rédigé par l'équipe projet Bien Vivre Chez Soi avec le concours du Gérotopôle Auvergne-Rhône-Alpes.**

› Objectifs pédagogiques

Fournir des repères théoriques sur la thématique de l'âgisme

Etre plus à l'aise avant une animation sur ce thème auprès de son public

› Public cible

Les professionnels souhaitant animer une action collective sur l'âgisme auprès de leur public (notamment à l'aide des outils pédagogiques développés par l'équipe BVCS) ou tout professionnel curieux d'en savoir plus sur ce sujet.



Introduction



En 1969, le gérontologue américain Robert Butler utilise le terme « âgisme » pour décrire la discrimination basée sur l'âge.

Aujourd'hui, **l'âgisme est considéré comme un enjeu mondial par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS)** et de nombreuses études démontrent ses effets négatifs sur la santé¹. La santé est associée à la notion de bien-être et se définit comme « un état de complet bien-être physique, mental et social, qui ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité » (OMS).

Bien que **l'âgisme touche des personnes de tout âge et peut concerner aussi bien les personnes âgées que les jeunes**, ce guide met particulièrement l'accent sur l'âgisme envers les personnes âgées.



En effet, **1 personne sur 2 dans le monde** déclare avoir une attitude âgiste envers les seniors¹.

En 2024 en France, les personnes âgées de 60 ans et plus représentent **27,7% de la population**. D'ici à 2050, elles représenteront **33,1% de la population**².

À QUEL ÂGE EST-ON VIEUX ?

L'âge chronologique

Il correspond à l'âge d'une personne par rapport aux années écoulées depuis sa naissance. C'est ce que la plupart des gens utilisent pour définir l'âge des personnes et les catégoriser comme "jeune" ou "vieux"! L'OMS se réfère à la population âgée en prenant en compte les personnes dès 60-65 ans. Mais on remarque que différents paliers existent en fonction des domaines. Par exemple :

- Dans le domaine administratif, l'allocation personnalisée d'autonomie (APA) est attribuée à partir de 60 ans, la carte SNCF Seniors est délivrée à partir de 60 ans.
- Dans le monde du travail, l'âge de la retraite est souvent pris comme définition sociale de l'entrée dans la vieillesse, c'est-à-dire 64 ans. Le droit du travail définit un salarié senior à partir de 45, 50 ou 57 ans selon les situations.
- Dans le milieu hospitalier, les consultations en gériatrie débutent généralement à partir de 75 ans.
- Dans le domaine artistique, Hugues Aufray continue à se produire sur scène à 94 ans et Catherine Deneuve est toujours active dans le cinéma à 80 ans!

L'âge subjectif

Beaucoup de personnes estiment que l'âge n'est qu'un chiffre et que la vieillesse relève plus d'un état d'esprit. On parle d'âge subjectif, c'est-à-dire l'âge que se donnent les personnes. La majorité des individus ont tendance à se rajeunir lors de l'avancée en âge!

> L'âgisme

L'âgisme se manifeste dans **la façon dont nous tenons compte de l'âge, de manière négative, dans nos idées (stéréotypes), nos ressentis (préjugés) et nos actes (discrimination) envers les autres et/ou envers nous-mêmes**, que nous en soyons conscients ou pas¹.



L'âgisme est présent dans de nombreuses institutions et secteurs de la société, y compris ceux qui fournissent des soins de santé et des services sociaux, sur le lieu de travail et dans les médias¹ (*découvrez des exemples concrets à la page 16*)

L'âge est le **facteur de discrimination le plus conséquent dans notre société, avant le sexe, l'origine ethnique et la religion**^{3, 22}. Malgré sa fréquence, il demeure **accepté et banalisé** dans de nombreuses circonstances¹.

> Notions clés



- **Les stéréotypes : comment on pense**

Un stéréotype est une **image préconçue, une représentation simplifiée d'un individu ou d'un groupe humain**. Il repose sur des croyances partagées collectivement et qui visent à catégoriser des individus.

Les stéréotypes permettent de simplifier, de façon positive ou négative, la réalité. **Ils sont construits tout au long de notre vie par un mélange de visions fantaisistes, de rumeurs et parfois, d'éléments qui se réfèrent à la réalité (histoire, traditions...) mais qui se trouvent déformés, détournés et généralisés.**



Ils sont transmis dès l'enfance dans différentes sphères (famille, amis, école...) et véhiculés notamment par les médias (livres, film, informations) ⁴.

EXEMPLES



Personnes âgées

Même s'il existe des représentations positives en lien avec le vieillissement (la sagesse par exemple) elles sont le plus souvent négatives : les personnes âgées sont **dépendantes, perdent la mémoire, n'entendent rien, n'ont plus de sexualité, sont dépassées par les nouvelles technologies, sont fermées d'esprit, ne savent plus conduire** ⁵...

Les termes spontanément associés à la vieillesse lors d'une étude réalisée par la Métropole de Lyon dans le cadre du projet Bien Vivre Chez Soi sont majoritairement négatifs ($\frac{2}{3}$ des termes employés par les répondants) : **ride, dépendance, solitude, sagesse, maladie** ⁶...

→ *Alors que l'on associe très souvent la vieillesse et la dépendance, seulement 8% des plus de 60 ans le sont réellement. À partir de 85 ans, cela concerne 1 personne sur 5, soit 20% ⁷!*

Jeunes

Bien que les termes associés à la jeunesse soient majoritairement positifs (créatifs et énergiques par exemple) certains stéréotypes négatifs sont courants : **les jeunes sont irrespectueux, insouciants, fainéants, accros à leur téléphone, individualistes**...

Les termes spontanément associés à la jeunesse quant à eux sont majoritairement positifs : **dynamique, avenir, énergie, vie** ⁶...

→ *La part des jeunes donnant bénévolement du temps a augmenté ces dernières années ³⁴!*



« L'image typique d'une personne âgée que je vois dans ma tête c'est Suzanne, 80 ans, qui habite à la campagne, attentionnée et souriante, mais elle perd la tête et elle est un peu vieille France. »

« Ils ne savent pas trop conduire. Sur la route c'est compliqué pour eux à partir d'un certain âge. »



« Ils se laissent un peu vivre, ont du mal à se motiver de la même manière que nous. »

« Ils ne peuvent pas se passer des réseaux. Ils sont greffés au téléphone : 5 minutes sans téléphone c'est impossible. »



Verbatims extraits d'une étude qualitative sur l'âgisme dans le cadre du projet Bien Vivre Chez Soi⁶

QUID DES STÉRÉOTYPES POSITIFS

Les stéréotypes ne sont pas toujours formulés négativement. Il existe aussi des stéréotypes valorisants : les seniors sont sages, les jeunes sont créatifs⁹...

Qu'elles soient positives ou négatives, les généralisations excessives contribuent à maintenir une hiérarchie et une distance entre les personnes. Elles peuvent amener à percevoir les personnes sous un seul aspect de leur identité⁹.

- **Les préjugés : comment on ressent**



Un préjugé est une **opinion préconçue, un jugement individuel portant sur un sujet, un individu ou un groupe d'individus**. Il est construit à partir de stéréotypes et basé sur l'affect et les émotions (« je n'aime pas »).

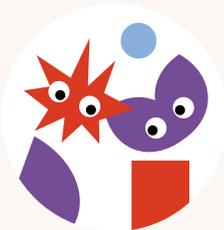
Alors que le stéréotype n'est qu'une croyance, le préjugé renvoie à une intention négative à l'égard d'un groupe ou d'une personne. **Il s'agit d'une prédisposition à adopter un comportement négatif envers ce groupe ou cette personne.**

La personne n'est pas considérée au regard de sa personnalité et de ses traits propres (physiques ou moraux) mais sur ceux prêtés à l'ensemble de ses pairs.

Les préjugés se nourrissent des stéréotypes auxquels nous croyons et auxquels nous sommes confrontés⁴.

EXEMPLES

« Les personnes âgées ...



...ne me semblent pas intéressantes. »

...me font peur. »

...ne m'inspirent pas confiance. »

...me dégoûtent. »

- **La discrimination : comment on agit**



La discrimination, c'est accorder un **traitement différencié à une personne ou à un groupe de personnes au sein d'une population donnée, dans une situation comparable.**

Le traitement défavorable d'une personne s'inscrit :

- **sur le fondement d'un critère défini par la loi** : par exemple l'apparence physique, l'âge, l'état de santé, le sexe, le handicap, l'orientation sexuelle, l'origine, la religion...
- **dans un domaine prévu par la loi** : l'emploi, l'accès aux biens et services privés (le logement par exemple), l'accès aux biens et services publics (les soins de santé par exemple), l'accès aux lieux publics ou privés, la protection sociale, l'éducation/la formation.

Toutefois, la discrimination peut prendre de très nombreuses formes. On peut être discriminant dans la vie de tous les jours sans pour autant que cela s'apparente à la loi¹⁰.



EXEMPLES

- L'âge a été un critère pour justifier l'isolement pendant la crise sanitaire.¹²
- Dans le domaine de la recherche, les seniors sont souvent exclus des essais cliniques.¹²
- Dans le domaine de l'emploi, l'âge est le premier facteur de discrimination en France.¹⁴
- Dans le domaine de la santé, les seniors obtiennent moins d'informations détaillées et bénéficient d'un temps plus court de consultation médicale.¹⁷

• Un problème systémique

Les stéréotypes, les préjugés et les discriminations s'entretiennent : les stéréotypes légitiment les préjugés, les préjugés inspirent les discriminations et les discriminations renforcent les stéréotypes¹¹.



Schéma : Défenseurs des droits

EXEMPLES

Seniors



Les seniors sont dépassés (*stéréotypes*)



→ Je pense qu'ils ne peuvent pas apprendre de nouvelles choses et s'adapter, cela m'agace (*préjugés*)



→ Je préfère ne pas les recruter (*discrimination*)

Jeunes



Les jeunes sont insouciants (*stéréotypes*)



→ Je pense qu'ils sont fêtards et irresponsables, cela ne m'inspire pas confiance (*préjugés*)



→ Je refuse de leur louer mon appartement car ils vont le dégrader (*discrimination*)



› Les formes de l'âgisme

- **L'âgisme interpersonnel**

L'âgisme interpersonnel **se manifeste dans le cadre de relations entre deux personnes ou plus. Il s'exprime dans nos interactions avec les autres (entre amis, entre collègues, en famille...), dans la vie quotidienne.** Cela peut s'illustrer de différentes façons : ignorer le point de vue d'un senior lors d'une prise de décision, utiliser un langage inadapté, être maltraitant^{1, 12...}

EXEMPLES

- Le fils de René lui répète qu'il n'est plus capable de conduire.
- David s'adresse à Monique en parlant fort et en utilisant un langage infantilisant.
- Lucas, lycéen, est régulièrement confronté à la réflexion « tu es trop jeune pour comprendre » lors des discussions familiales.

Quelques exemples de remarques négatives sur l'âge :

- « Tu n'as pas pris un coup de vieux?! »
 - « Tu ne fais vraiment pas ton âge! »
 - « Tu n'as pas pris une ride! »
 - « Pourquoi faites-vous vos courses aux heures de pointe? »
 - « Vous travaillez encore à votre âge?! »
 - « Tu perds la mémoire, ça doit être l'âge! »
 - « Tu ne peux pas être fatigué à ton âge! »
- 

- **L'âgisme institutionnel**

L'âgisme institutionnel **se manifeste lorsque des lois, des politiques, des pratiques ou encore des normes sociales (au sein des institutions sanitaires, éducatives, juridiques...) constituent des obstacles à l'égalité des chances et désavantagent les personnes âgées et/ou les jeunes** ^{1, 12}.



Par exemple... Le travail

En France, l'âge est le premier facteur de discrimination dans l'emploi : il pèse plus lourdement sur les chances de recrutement que tous les autres facteurs (origine non française, handicap, sexe).

Le lieu de travail est l'endroit où sont vécues les premières discriminations âgistes : opportunités de formation réduites, accès limité à des postes à responsabilité pour les jeunes, déterminer un âge chronologique pour forcer le départ à la retraite ¹⁵...

Au travail, ce sont les jeunes et les personnes plus âgées qui sont le plus souvent victimes d'âgisme. Toutefois, il est reconnu que ces manifestations sont plus prononcées et répandues envers les travailleurs âgés : par exemple, ce sont surtout les 48-50 ans qui sont le plus souvent écartés des entretiens d'embauche, et ce, quelle que soit leur catégorie professionnelle, le secteur d'activité ou la taille de l'entreprise ¹⁴.





Par exemple... Les soins

Les professionnels de santé sont davantage enclins aux comportements âgistes que le reste de la population. Cela pourrait notamment s'expliquer par le fait qu'ils sont constamment en contact avec des personnes âgées en souffrance¹⁶.

EXEMPLES

Lorsqu'on demande à un échantillon d'infirmiers (-ères) de citer les 5 premiers mots leur venant à l'esprit en entendant le terme "personnes âgées", la majorité des mots récoltés sont négatifs¹⁶.

L'âgisme peut avoir d'importantes répercussions sur les pratiques de soin : le rationnement des soins de santé par âge est répandu. Une revue réalisée en 2020 par l'OMS a démontré que dans 85 % des 149 études, l'âge déterminait qui recevait certaines interventions ou traitements médicaux¹².

Dans le domaine de la recherche en santé, les personnes âgées ont tendance à être exclues des essais cliniques. C'est le cas par exemple dans le milieu oncologique : entre les années 1996 et 2002, 68% des personnes incluses dans les essais cliniques contre le cancer étaient âgées de 30 à 64 ans alors que seulement 8,3 % des personnes avaient entre 65 et 74 ans. Et ce, bien que l'avancée en âge soit un facteur de risque en oncologie¹³.

L'impact de l'âgisme peut également être observé au travers d'attitudes dites « bienveillantes ». L'Elderspeak ou « Parler Petit vieux » se manifeste par exemple par le fait de parler plus lentement et/ou plus fort, et d'utiliser des phrases simplifiées quand nous sommes face à une personne présentant tous les traits physiques d'une personne « âgée¹⁶ ».
(voir ses conséquences page 37)

Enfin, une étude de 2010 révèle que les praticiens livrent moins d'informations détaillées aux aînés et leurs accordent moins de temps de consultations¹⁷.

EXEMPLES

- René a remarqué que le temps de consultation chez son médecin a diminué au fil des années.
- Mémouna n'est plus qu'à quelques années de la retraite, elle a fait une demande de formation, qui lui a été refusée.
- Christine a remarqué que son médecin banalise certaines de ses difficultés quotidiennes au fil des années.



- **L'âgisme autodirigé**

L'âgisme autodirigé se produit lorsqu'il est intériorisé et tourné contre soi-même. Les personnes commencent à croire que les stéréotypes et les opinions négatives sur leur âge sont véridiques. Il conduit souvent les personnes à **se déprécier** (« je ne sers plus à rien », « je suis un poids pour ma famille ») et à **se limiter** (« à mon âge, je ne peux pas faire ça », je ne peux pas mettre tel vêtement », ...) ^{1,12}.

À mesure qu'ils vieillissent, les individus ne pourront pas se projeter dans une vision positive d'eux-mêmes car ils auront intériorisé les stéréotypes négatifs véhiculés et se les appliqueront.

Une fois que le stéréotype est intériorisé, nos choix, nos opinions, nos préférences, mais aussi notre motivation peuvent être affectés.

EXEMPLES

- René n'ose pas voyager loin car il pense qu'il a passé l'âge.
- Alain ne fait plus de sport, car il pense que cela ne sert plus à rien à son âge.
- Yazid, jeune retraité, n'ose pas utiliser son ordinateur, car il pense que c'est trop compliqué pour lui.
- Lucie n'ose pas postuler à un emploi, car elle se pense trop jeune et inexpérimentée.

ZOOM SUR L'ÂGISME BIENVEILLANT

Les différents exemples présentés illustrent pour la plupart ce qui peut être qualifié d'âgisme hostile (attitudes négatives, ignorance, négligence...).

Toutefois, il existe un âgisme dit « bienveillant », souvent implicite et partant d'une bonne intention. Il s'agit de propos ou de comportements infantilisants visant à aider les personnes âgées (parler plus lentement et/ou plus fort, utiliser des phrases simplifiées...).

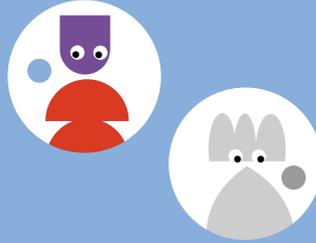
→ « *Ma pauvre petite dame, la file d'attente est tellement longue, asseyez-vous!* »

Cette vision peut entraîner un sentiment de pitié qui se matérialise par des attitudes condescendantes, des comportements de protection sans prise en compte de la volonté de la personne^{16, 18}.





Quelques
données chiffrées



1 personne sur 2
dans le monde déclare
avoir une attitude âgiste
envers les seniors



1 personne sur 3
en Europe déclare
avoir été la cible de
comportements âgistes

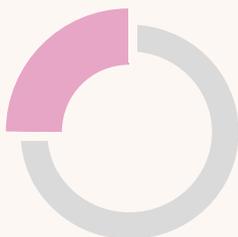
*(Organisation Mondiale
de la santé, 2021)*



**En France, au cours des cinq dernières années,
1 personne sur 5 de plus de 65 ans
serait victime de discriminations liées à l'âge.**
(soit 2 984 800 personnes en 2025²)

C'est le cas dans les transports publics (42%), les relations avec les services publics (39%) et l'accès aux biens et aux services privés (34%).

(Défenseur des droits, 2021)



En France, 1/4 des personnes de plus de 50 ans déclare avoir été victime de discriminations âgiste au travail.

Ces discriminations liées à l'âge surviennent tout au long du parcours professionnel, et particulièrement lors de l'embauche.

(Défenseur des droits, 2024)

En France, les discriminations liées à l'avancée en âge sont davantage perçues par les aidants que par les personnes âgées elles-mêmes.

(Défenseurs des droits, 2021)





Quelques facteurs
contribuant à l'âgisme

> L'environnement socio-culturel



L'image de la vieillesse varie selon les époques, les lieux et les cultures.

- **Au Moyen-Âge**, la guerre et l'épidémie de peste ont décimé une partie de la jeunesse. Les plus âgés étaient synonymes de résistance et le pouvoir, l'autorité, étaient entre leurs mains.
- **La période de la Renaissance** est quant à elle marquée par le culte de la beauté et de la jeunesse et laisse peu de place aux plus âgés⁵.

Le rapport à la vieillesse est aussi influencé par les appartenances culturelles :

- **Dans les sociétés européennes et anglo-saxonnes**, l'âge est le facteur de discrimination le plus important⁵. En France, les représentations sociales de la vieillesse sont particulièrement négatives¹⁹. **Dans les pays méditerranéens**, il semblerait que les seniors soient particulièrement à l'honneur dans la sphère familiale¹⁷.
- **Au Japon ou en Chine**, le respect des seniors est très présent¹⁷.
- **Au Cameroun**, les seniors sont perçus comme une source de connaissances et d'expériences²⁰. **En Algérie**, parents et grands-parents sont des modèles pour les jeunes générations²¹.

Dans les cultures occidentales, le début de l'industrialisation, la progression de la modernisation et la transition entre société rurale et urbaine ont entraîné une perte de l'adulation de la personne âgée¹⁷.

› Les injonctions sociales

Il a été clairement démontré que les personnes âgées sont majoritairement perçues comme non productives et considérées comme un poids pour la société.

- **Dans nos sociétés industrielles actuelles, où le travail se voit accordé la place centrale,** un « vieux » est un inactif, donc une charge économique.
- L'accent est entre autres mis sur la montée en puissance du « risque de dépendance » et les coûts collectifs qui vont en résulter pour les prochaines générations.

Toutefois, les retraités consacrent une part souvent importante de leur temps libre à la collectivité et continuent à lui rendre des services productifs par leurs activités familiales, sociales ou culturelles^{22, 23} (bénévolat, garde de petits-enfants, aidants de conjoints âgés...).

- L'âge moyen des aidants ayant sollicité Métropole Aidante en 2023 est de 63 ans³⁵.
- Plus de la moitié des bénévoles des centres sociaux du Rhône et de la Métropole de Lyon ont plus de 60 ans. Ils s'engagent dans des activités (transmettre un savoir, aider...) ou des instances(gouvernance...)³⁶.



› Les médias (télévision, radio, internet, presse...) et publicités



Ils jouent un rôle important pour définir notre vision et notre compréhension du monde.

- **Les personnes de plus de 65 ans sont seulement représentées à hauteur de 6%** alors même qu'elles constituent la tranche d'âge la plus importante en France (21%)²⁴.
- La part des femmes qui s'expriment à l'écran peine à augmenter sur les antennes au fil des années. Les femmes âgées font donc face à une double discrimination dans les médias (on parle d'intersectionnalité)²⁴.

Par ailleurs, les personnes âgées font l'objet de stéréotypes qui reposent sur des représentations partielles et erronées. Lorsque la vieillesse est représentée, elle devient surtout un mal à combattre.



EXEMPLES

La plupart des publicités mettant en avant des personnes âgées portent sur **des médicaments ou des services médicaux (16%)**, **des produits de santé (11%)** et **des services financiers (9%)**^{25,26}.

Un sondage démontre notamment que près de la moitié des personnes âgées considèrent qu'elles ne sont pas représentées de manière positive dans les médias²⁷.

Cette représentation des seniors au sein des médias, qu'elle soit insuffisante ou négative, contribue à un dénigrement de leur statut et de leur valeur.

› Les récits et histoires (films, dessins animés, séries...)

Ils participent à renforcer les stéréotypes liés à la vieillesse et à la jeunesse.

- Le stéréotype de la laideur concernant les personnes âgées est largement véhiculé dans les médias en général. La vieillesse apparaît souvent comme quelque chose à « combattre » : il faut « rester jeune » le plus longtemps possible.
- En plus d'associer la vieillesse à la laideur, on note aussi une absence de représentation du désir et de romance chez les personnes âgées, notamment dans le cinéma.

Les personnages âgés à la télévision sont représentés comme des gens « dépendants, fragiles, vulnérables, pauvres, sans valeur, asexués, isolés, grincheux, stupides, misérables, séniles et pathétiques » et semblent être de véritables « fardeaux pour la société »²⁸.



> Les événements sanitaires

Lors de la pandémie de COVID-19, l'âgisme a été exprimé involontairement par des déclarations qui présentent les personnes âgées comme des personnes à charge, vulnérables ou démunies. Aussi, les propos âgistes se sont exprimés haut et fort au sein de la population^{29, 17}.

« Laissez rentrer ce virus dans les maisons de retraite, comme ça pas besoin de réforme ! »



« Elle avait 80 ans passés, laissez nous faire les courses tranquilles maintenant svp. »

« Ça tue que les vieux ! »



Verbatims extraits d'un article des
Petits Frères Des Pauvres³⁰

L'organisation mondiale de la santé nous rappelle toutefois qu'il n'existe pas de personne âgée « type ». Une action de santé publique globale doit tenir compte de cette grande diversité d'expériences et de besoins des personnes âgées³¹.

La désignation de cette catégorie de personnes comme « groupe à protéger » donne matière à réflexion et peut participer à créer des clivages au sein de la population.

› Le tabou de la mort

La vision négative de la vieillesse et des seniors peut s'expliquer par une crainte profonde du vieillissement et de la mort⁵.

DES FACTEURS AGGRAVANTS

Le risque d'être la cible de comportements âgistes augmente **avec l'avancée en âge et la dépendance vis-à-vis des soins**. De plus, les personnes âgées qui jouissent **d'un meilleur statut économique ou qui participent à la vie sociale sont moins victimes d'âgisme** que d'autres personnes plus défavorisées ou moins impliquées dans la société^{1, 5}.



The background is a solid blue color. It features several abstract geometric shapes: a large yellow four-pointed star at the top center; a light blue cloud-like shape on the right side; a light blue hourglass shape in the middle; a white pill-shaped capsule in the lower middle; a large yellow and blue circular shape on the left; and various smaller circles and semi-circles in light blue and yellow scattered throughout.

Conséquences sur la santé

L'âgisme nuit individuellement et collectivement, il affecte notre bien-être et coûte des milliards à la société^{1,12}.

› La santé physique

Diminution de l'espérance de vie

Des chercheurs ont constaté que les personnes âgées qui avaient une attitude négative et fataliste vis-à-vis du vieillissement vivaient en moyenne 7,5 ans de moins que les autres ayant une vision positive^{1,12,17}.

En plus de notre patrimoine génétique et de nos choix de vie, les milieux où nous naissons, grandissons, vivons, travaillons et vieillissons ont aussi une influence importante sur notre santé. Les déterminants de la santé comprennent un large éventail de facteurs personnels, sociaux, économiques et environnementaux³³.

Diminution des comportements de prévention

Lorsque des personnes âgées intériorisent des stéréotypes négatifs au sujet de leur santé (par exemple qu'une mauvaise santé est inévitable avec l'âge), cela peut les amener à ne pas adopter des comportements de prévention : être moins vigilant, adopter plus de comportements à risques (addictions, etc.)^{1,12,17}.

Moins bonne santé cardio-vasculaire

Être exposé de manière répétée à des stéréotypes négatifs cause du stress, ce qui a un impact négatif sur notre santé cardiovasculaire²⁹.

› La santé mentale

Baisse de l'estime de soi

L'âgisme peut avoir un impact négatif sur l'estime de soi (c'est-à-dire la manière dont on se considère, la confiance que l'on se porte, l'attitude que l'on a envers

soi-même...) et contribue à une perte de confiance en ses propres capacités ^{1, 12}.

Augmentation du risque de dépression

Il peut également favoriser l'apparition d'un état dépressif : 6,3 millions de cas de dépression dans le monde seraient dus à l'âgisme ^{1, 12}.

Diminution des capacités cognitives

Les attitudes âgistes (même bienveillantes) peuvent diminuer les performances des personnes âgées : des études montrent que les personnes âgées exposées à des stéréotypes négatifs sur la vieillesse ont de moins bons scores à des tâches intellectuelles, de mémoire ou mathématiques (en comparaison à un groupe neutre).

L'utilisation de "l'elder speak" (le "parler petit vieux"), qui consiste à **parler plus lentement, plus fort ou avec des mots plus simples** a pour conséquence la diminution des compétences langagières. Lorsqu'une personne utilise ce mode de communication avec une personne âgée, on observe que celle-ci parle moins bien que si on s'adressait à elle normalement. Elle demandera par exemple de répéter, non pas parce qu'elle n'a pas entendu, mais parce qu'elle se demandera si elle a bien compris ^{16, 17}.

> La santé sociale

Augmentation de l'isolement social

Les comportements âgistes peuvent amener à un retrait social et donc à une diminution de l'engagement social et des interactions. Cela peut entraîner le sentiment d'être indésirable et rejeté.

Chez les personnes âgées, l'âgisme est associé à un plus grand isolement social (qui nuit gravement à la santé) et à une solitude accrue ^{1, 12}.





Leviers

pour prévenir l'âgisme



> Leviers collectifs

Il a été démontré par l'OMS que trois stratégies sont efficaces^{1, 12} :

- **les politiques publiques et la législation**, qui peuvent être utilisées pour réduire l'âgisme à l'égard de tout groupe d'âge.
- **les activités éducatives**, à tous les niveaux et types d'éducation, de l'école primaire à l'université.
- **les interventions favorisant les contacts intergénérationnels**, qui encouragent les interactions entre les personnes de différentes générations. Ces interventions figurent parmi les plus efficaces pour réduire l'âgisme à l'égard des personnes âgées, et elles sont également encourageantes pour ce qui est de réduire l'âgisme à l'égard des jeunes.

> Leviers individuels

Il est possible d'agir individuellement (auprès de sa famille, ses voisins, son entourage professionnel...) pour prévenir l'âgisme. Voici quelques exemples³² :

Réfléchir à ses propres attitudes

EXEMPLES

- Demandez-vous si vos pensées ou comportements envers les seniors/jeunes ne sont pas influencés par des préjugés sur l'âge.
- Informez-vous sur le vieillissement pour découvrir la diversité des parcours de vie des aînés.



Communiquer sans préjugés d'âge

EXEMPLES

- Évitez de parler aux seniors de manière infantilisante.
- Utilisez des images qui montrent les personnes âgées comme étant autonomes et actives, loin des clichés véhiculés dans les médias.
- Mettez en avant les contributions et compétences des aînés et des jeunes dans la société.



Adapter ses activités et services

EXEMPLES

- Avant de mettre en place un service ou une activité à l'intention des seniors, n'hésitez pas à leur demander leur avis.
- Laissez à toutes les personnes le loisir de décider pour elles-mêmes si elles veulent ou non participer à une activité.



Favoriser les échanges entre générations

EXEMPLES

- Mettez en place des activités intergénérationnelles, ce qui favorisera des échanges et des contacts significatifs entre des personnes de différents âges.
- Faites en sorte que ces activités restent en lien avec les passions des participants de différents groupes d'âge.
- Faites en sorte que les personnes puissent faire valoir leurs compétences.





Pour aller
plus loin

> Des ressources variées à découvrir et faire découvrir !



Livres

- Véronique Cayado. "Tu comprendras quand tu seras vieux" (2022)
- André Aleman. "Le bel âge du cerveau" (2014)
- Salomé Saqué. "Sois jeune et tais-toi" (2023)

Vidéos

- MINDS. "Les stéréotypes sur les personnes âgées" (2024)
- Le Groupe Maurice. "L'âgisme du point de vue des aînés" (2021)
- OLD'UP. "Le micro-trottoir de Old'up" (2021)
- Entr'âges. "Les mécanismes de l'âgisme" (2021)
- Mutualité Française ARA. "A quel âge est-on vieux?" Un débat sur l'âgisme (2021)
- MINDS. "Le passage à la retraite" (2024)

Sites internet

- L'observatoire de l'âgisme (<https://agisme.net/>)
- Psycom, Santé Mentale Info (psycom.org)

Podcasts

- **Même pas mort!** (Petits frères des pauvres)
Saison 1 : Brisons les clichés sur la vie affective et sexuelle des personnes âgées
Saison 2 : Brisons les préjugés sur la vieillesse
- **Rencontres sonores (PONTEM)**
Des rencontres de personnes âgées via leurs histoires de vie.

- L'amour n'a pas d'âge, le plaisir non plus !
(Always Valentines)
*Une émission mensuelle dédiée à la vie intime et
amoureuse des séniors*

Outils pédagogiques destinés aux actions collectives

- La fresque de l'âgisme, Bien vivre chez soi (Métropole de Lyon)
- Dilemme, Bien vivre chez soi (Métropole de Lyon)
- Le grand déballage! Bien vivre chez soi (Métropole de Lyon)

Autres

- Quiz "Que savez-vous vraiment sur l'âgisme?", Les Petits frères des pauvres
- Quiz "Quels liens entre vieillissement et santé mentale?", MINDS
- Programme "Génération Liens" à destination des collégiens, Les Petits Frères des pauvres





> Sources du guide

- (1) Rapport mondial sur l'âgisme, résumé d'orientation (OMS, 2021)
- (2) Population par sexe et groupe d'âges (INSEE, 2024 et 2025)
- (3) L'âgisme une discrimination banalisée (Actualité Sociale, Delphine Roulet Schwab, 2019)
- (4) Eduquer contre le racisme et l'antisémitisme. Fiche notion : stéréotypes et préjugés (Réseau Canopée, 2023)
- (5) L'âgisme, parlons-en! (Gérontopôle d'Ile de France, 2023)
- (6) Etude quantitative : Représentations sociales de la jeunesse et la vieillesse (Bien Vivre Chez Soi, Métropole de Lyon, 2023)
Etude qualitative : Représentations sociales de la jeunesse et la vieillesse (NOVA7, 2023)
- (7) Personnes âgées, les chiffres clés (Ministère de la santé et de la prévention, 2021)
- (8) Les seniors, un danger au volant? (Franceinfo, Frédérique Marié, 2019)
- (9) Stéréotypes : la face invisible des inégalités? (Observatoire des inégalités, Nina Schmidt, 2014)
- (10) Plan Métropolitain de lutte contres les discriminations (Métropole de Lyon, 2023-2024)
- (11) Difficultés d'accès aux droits et discriminations liées à l'âge avancé (Défenseur des droits, 2021)
- (12) Global report on ageism (OMS, 2021)
- (13) L'âgisme et ses conséquences cliniques en oncogériatrie : état des lieux et pistes d'interventions (Revue Médicale de Liège, Sarah Schroyen, Stéphane Adam, Guy Jerusalem et Pierre Missotten, 2014)
- (14) La discrimination fondée sur l'âge dans l'emploi (Cairn.info, Anne-Marie Guillemard, 2007)
- (15) Les réalités de l'âgisme concernant les travailleurs et travailleuses plus âgés, ses effets et les moyens pour les contrer (Comité Consultatif, 2018)
- (16) Conséquences de l'âgisme sur les attitudes de soins (Observatoire de l'âgisme, Stéphane Adam)
- (17) La COVID-19, catalyseuse d'âgisme? (Pauline Gouttefarde, 2020)
- (18) L'âgisme bienveillant (ÉNÉO, Mouvement social des aînés, 2023)

- 
- (19) [Une vision négative de la vieillesse en France](#) (Cairn.info, Bernard Ennuyer, 2023)
 - (20) [The shifts in intergenerational relations in Cameroon and their potential impact on the health of older adults](#) (Pauline Gouttefarde, Elsa Gay, Jessica Guyot, Odette Kamdem, Antoine Socpa, Guylène Tchundem, Carolin Dupré, Céline Nkenfou, Bienvenu Bongue, Nathalie Barth, Stéphane Adam, 2024)
 - (21) [Les personnes âgées en Algérie et au Maghreb : enjeux de leur prise en charge](#) (Revue algérienne d'anthropologie et de sciences sociales, Badra Moutassem Mimouni, 2013)
 - (22) [Vieillir ? Et alors !](#) (Nathalie Bailly & Kristell Pothier, Éditions Mardaga, 2022)
 - (23) [Les personnes âgées dans la société](#) (Vie publique, Maurice Bonnet, 2001)
 - (24) [Rapport sur la représentation de la société française dans les médias](#) (ARCOM, 2023)
 - (25) [Quelle représentation des seniors dans les médias ?](#) (Ouest France, 2022)
 - (26) [Médias, stéréotypes et discrimination](#) (Observatoire de l'âgisme, Pierre-Olivier Dupuy & Pascal Marchand)
 - (27) [Déconstruire les stéréotypes et préjugés envers les aînés](#) (Amnesty International, 2021)
 - (28) [Brouillage au petit écran](#) (Marie-Lyse Lavallé, 2011)
 - (29) [Guide de discussion sur l'âgisme au Canada](#) (Gouvernement du Canada, 2022)
 - (30) [Coronavirus : des réactions choquantes à propos des personnes âgées sur les réseaux sociaux](#) (Les petits frères des Pauvres, 2022)
 - (31) [Vieillesse et santé](#) (OMS, 2024)
 - (32) [Âgisme, des trucs pour le reconnaître et le contrer](#) (100°, Maryse Guénette, Québec, 2023)
 - (33) [Déterminants sociaux de la santé et inégalités en santé](#) (Gouvernement du Canada, 2024)
 - (34) [État d'esprit et engagement des jeunes en 2024](#) (baromètre DJEPVA sur la jeunesse, INJEP, 2024)
 - (35) [Rapport d'activité 2023](#) (Métropole Aidante)
 - (36) [Le bien vieillir dans les centres sociaux du Rhône & de la Métropole de Lyon](#) (Fédération des centres sociaux et socioculturels de France, 2020)
- 



Document produit et illustré par l'équipe projet
Bien Vivre Chez Soi.

Projet financé par la Conférence des financeurs
de la prévention de la perte d'autonomie de la
Métropole de Lyon.

Contact

*Délégation Solidarités, Habitat et Éducation (DSHE)
Pôle Personnes Âgées, Personnes Handicapées
- Autonomie
Projet en régie directe*

✉ bienvivrechezsoi@grandlyon.com

🖱 bienvivrechezsoigrandlyon.com

Métropole de Lyon

20 rue du Lac
CS33569 - 69505 Cedex 03
Tél : 04 78 63 40 40

grandlyon.com

MÉTROPOLE

GRAND LYON