COMMUNIQUÉ
POUR DIFFUSION IMMÉDIATE

La Fondation AGES lance un nouvel outil pour aider la population à repérer rapidement les signes de déclin chez les aînés

QUÉBEC, le 9 décembre 2025 — À l'approche des Fêtes et des rassemblements familiaux, la Fondation AGES lance la formation gratuite « Sentinelles en gériatrie sociale », une initiative unique au Québec permettant à toute personne d'apprendre à reconnaître les signes de déclin chez les aînés de son entourage et d'agir en prévention.

Le temps des Fêtes : un moment révélateur

Les festivités de fin d'année sont souvent des moments de vérité pour l'autonomie de nos parents ou proches aînés. Il n'est pas rare de constater des changements préoccupants lors d'une visite à domicile : difficulté à suivre une conversation, répétitions plus fréquentes, fatigue inhabituelle, nourriture périmée dans les armoires, maison moins entretenue, mémoire qui vacille.

« Les Fêtes sont souvent un révélateur. On rend visite à un parent qu'on n'a pas vu depuis quelques semaines et on remarque des signes inquiétants. C'est souvent source d'angoisse pour les proches », explique le Dr Stéphane Lemire, interniste gériatre et fondateur de la Fondation AGES. « Avec la formation Sentinelles, nous voulons transformer cette inquiétude en action concrète. Les futurs Sentinelles peuvent devenir des alliés dans le maintien de l'autonomie de ses proches. »

Une formation pour mieux agir en prévention

Offerte gratuitement en ligne sur le Agirpourbienvieillir.com, la formation Sentinelles en gériatrie sociale permet d'acquérir les connaissances de base pour distinguer le vieillissement normal des signes pathologiques. Les participants apprennent à reconnaître les signes précurseurs pouvant indiquer un vieillissement accéléré, afin d'intervenir tôt et de soutenir leurs proches. Cette formation qui a déjà été offerte à près de 8000 personnes en présentiel par l'équipe de la Fondation AGES est maintenant disponible en version asynchrone pour que plus de personnes puissent en bénéficier et la suivre à leur rythme.

Agirpourbienvieillir.com : une plateforme complète pour bien vieillir

Le vieillissement de la population est un défi de taille pour le maintien de la santé qui nécessitera une mobilisation de tous les secteurs de la société québécoise. C'est pour cette raison que la Fondation AGES et ses partenaires ont développé la plate-forme permettant de s'informer, de s'outiller et d'agir pour bien vieillir.

Plus spécifiquement, cette ressource est conçue pour renforcer le pouvoir d'agir des personnes aînées et de leurs proches. Développée en collaboration avec des experts, la plateforme offre une information éducative, rigoureuse et validée, accessible à tous, sans remplacer l'avis d'un professionnel de la santé.

Les articles et outils proposés permettent de fournir des repères concrets pour mieux comprendre les changements liés au vieillissement, soutenir la prise de décision et encourager la participation sociale des aînés.

Soulignons que la plateforme Agirpourbienvieillir.com a été réalisée avec le soutien financier de l'APPUI pour les proches aidants et la Fondation de la Fédération des médecins spécialistes du Québec auxquels s'ajouteront prochainement de nouveaux partenaires majeurs.

Répondre au défi démographique

D'ici 2031, les personnes de 65 ans et plus représenteront 25 % de la population québécoise. « Il faut cesser de voir le vieillissement uniquement sous l'angle de la perte. Nos aînés possèdent une force tranquille dont la société a besoin », souligne la Dre Julia Chabot, gériatre et présidente de l'Association des médecins gériatres du Québec, une des associations membres de la FMSQ. « La première ligne en santé, ce n'est pas l'hôpital, c'est la personne elle-même et son entourage bien informé. »

La Fondation AGES invite dès maintenant les aînés, leurs proches et les intervenants à visiter le site Agirpourbienvieillir.com pour s'informer et débuter leur parcours de Sentinelle.

À l'approche des Fêtes, la Fondation procède à sa campagne de financement annuelle, dont la thématique est « Forts comme des vieux ». Les dons amassés serviront à poursuivre le développement de l'approche de gériatrie sociale au Québec.

-30-

Source : Fondation AGES www.fondationages.org | www.agirpourbienvieillir.com

Renseignements :

Josianne Desjardins

Catapulte Communication

jdesjardins@catapultecommunication.com

514-794-0445