

# Vieillir bien, l'âgisme et les hommes gais

## La santé des hommes gais – feuillet d'information

1. Les hommes gais et la santé
2. La sortie du placard
3. La santé sexuelle et le sécurisexe
4. Les infections transmissibles sexuellement
5. Les relations
6. La santé mentale et émotionnelle
7. Les hommes gais, la drogue et l'alcool
8. Vieillir bien, l'âgisme et les hommes gais

La démographie du Canada change rapidement. Pendant que le taux de natalité décline et que le nombre de personnes de plus de 65 ans augmente, les hommes gais de tous âges doivent réfléchir à ce que sera leur vie, avec les années. Ce feuillet d'information examine les réalités de vieillir bien ainsi que de l'âgisme et des enjeux généraux liés à l'âge chez les hommes gais, y compris la santé physique, la vie sexuelle et d'autres questions pratiques.

### Qu'est-ce que « vieillir bien »?

Vieillir bien, c'est prendre de l'âge tout en demeurant en santé. De plus en plus, on comprend que vieillir ne signifie pas que l'on devient moins actif. Lorsqu'ils quittent le marché du travail et prennent leur retraite, les gens ont beaucoup de temps et d'énergie. Les hommes gais peuvent continuer de travailler après 65 ans, ou ils peuvent consacrer leur temps et leur énergie à du bénévolat auprès d'organismes, à jouer un rôle de leader ou de mentor dans la communauté, ou à partager leurs expériences, leurs connaissances et leur sagesse.

### Qu'est-ce que l'âgisme?

L'âgisme est la notion d'après laquelle les gens ont des possibilités limitées en raison de leur âge. L'âgisme peut affecter les jeunes ou les plus vieux. Au cours d'une vie moyenne de 75 ans, la plupart des gens ne sont considérés jeunes que pendant un court moment. La période de vieillesse est considérée plus longue. C'est pourquoi l'âgisme à l'égard des personnes plus âgées s'étend généralement sur une longue période. Des exemples courants d'âgisme incluent l'idée que les person-

nes plus âgées ne peuvent ou ne devraient pas avoir de relations sexuelles; qu'elles n'ont pas le sens de l'humour; qu'elles oublient tout; ou qu'elles vivent dans le passé. L'âgisme affecte aussi les jeunes, par exemple, dans des cas où leurs idées et opinions sont rejetées sans considération parce qu'ils sont « trop jeunes » ou inexpérimentés. Dans tous les cas, l'âgisme empêche des personnes d'avoir le respect qu'elles méritent et les soins de santé dont elles ont besoin.

La pandémie du sida a emporté les vies de milliers d'hommes gais, jeunes et âgés.

Les hommes gais plus âgés (et les jeunes gais) peuvent rencontrer à la fois de l'homophobie et de l'âgisme. On trouve un exemple de cela dans le stéréotype du vieux gai pédophile. Ce stéréotype qui est non fondé pourrait d'ailleurs être dissipé par des programmes de mentorat positif entre les hommes gais jeunes et les plus âgés. Une autre problématique est celle de la « sortie du placard » au troisième âge. Certains hommes gais craignent qu'il soit trop tard et estiment qu'ils ont réussi à éviter l'homophobie en cachant leur homosexualité pendant de longues années. Heureusement, parce qu'ils sont plus âgés, plusieurs d'entre eux savent ce qu'ils veulent dans la vie et ont une meilleure conscience de soi – un aspect clé de la démarche de sortie du placard.

L'un des nombreux mythes perpétués par l'âgisme est que la vieillesse est une maladie. Une part importante du fait de « vieillir bien » est de résister à ces mythes. Les changements physiques peuvent être accommodés ou corrigés au moyen d'aides fonctionnelles et d'ajustements aux habitudes de vie. Bien vieillir et lutter contre l'âgisme est une affaire de perception. Comment se sent-on, à

l'idée de vieillir? Comment réagit-on à un corps qui vieillit? Répondre à ces questions en toute franchise peut révéler beaucoup sur la perception de l'âge.

Parfois, l'idée de vieillir est plus facile à accepter qu'on l'aurait cru. Établir des liens avec d'autres personnes qui vivent des expériences semblables et découvrir leurs ressources est un bon point de départ.

## Santé physique

Les principales préoccupations de santé pour tous les hommes sont les maladies du cœur, le cancer et l'accident cérébrovasculaire, ainsi que les changements à la vue et l'ouïe. L'effet des baisses d'hormones (androgène et testostérone) chez l'homme suscite beaucoup d'intérêt et de discussions, mais l'idée d'une ménopause masculine (ou « andropause ») demeure controversée. Ces problématiques sont communes à tous les hommes, gais et hétérosexuels. Chez les hommes gais en particulier, la santé de la prostate, la santé colorectale et la dépression sont des problématiques d'importance. Pour les hommes séropositifs au VIH, les fluctuations hormonales et les changements au ratio masse musculaire/gras corporel sont des préoccupations clés, tout comme les interactions entre les antirétroviraux et les médicaments pour traiter d'autres conditions susmentionnées. Peu d'études ont porté sur les effets de la maladie à VIH et des traitements anti-VIH/sida chez les hommes gais plus âgés.

## La sexualité et l'âge

Certains changements physiques liés à l'âge, chez l'homme, touchent la fonction sexuelle. La perception individuelle influence la réaction à ces changements. La manière dont un individu établit des rapports avec ses partenaires sexuels et réagit aux changements dans l'activité sexuelle est révélatrice de ses perceptions à l'égard de la sexualité et de l'âge. Certains problèmes comme le dysfonctionnement érectile reçoivent une attention considérable alors que d'autres, comme l'évitement de la sexualité et le manque de visibilité dans les médias gais, sont moins reconnus. Les professionnels de la santé qui œuvrent auprès de populations âgées sont conscients de la nécessité de reconnaître la vie sexuelle des personnes âgées. Il est essentiel d'aborder la pratique du sécurisexe et la santé sexuelle des aînés, dans nos discussions, et de le dire : bien des hommes gais plus âgés ont une vie sexuelle saine et heureuse.

## Questions pratiques

Tout le monde s'inquiète de ses finances. Les hommes gais célibataires n'ont qu'un seul revenu pour payer leurs dépenses, tandis que les couples gais peuvent partager deux revenus. Les célibataires et les couples devraient planifier leur retraite et leur vie d'hommes gais d'âge mûr.

Un logement et des soins de santé abordables, avec un revenu fixe, font partie des principales priorités des personnes plus âgées. Avec la flambée des prix du logement dans les centres urbains et l'augmentation exponentielle du coût des soins de santé à travers le pays, plusieurs personnes craignent que ces nécessités deviennent hors de portée. À l'heure actuelle, les établissements et services aux aînés n'ont pas une capacité uniforme de desservir les hommes gais plus âgés. Il existe un bassin encore petit, mais grandissant, de services qui reconnaissent que les hommes gais d'âge mûr ont des besoins particuliers. La situation évolue à mesure que des groupes d'hommes gais plus âgés font pression sur les gouvernements pour des changements aux services aux aînés.

## Habilités acquises dans la lutte au VIH/sida

Les questions de fin de vie sont un domaine où les hommes gais ont développé une richesse de compétences et d'expériences, mais à un prix tragique. La pandémie du sida a emporté les vies de milliers d'hommes gais, jeunes et âgés. Il y en a, séropositifs ou non, qui ont survécu, mais qui ont perdu des amis et des amants. L'épidémie s'est avérée un impitoyable champ d'entraînement pour apprendre à composer avec des enjeux liés aux soins palliatifs, à l'euthanasie et aux relations familiales. Les droits des conjoints qui restent aux chevet de leurs partenaires ont grandement évolué depuis l'avènement du VIH/sida. Des changements ont été apportés aux lois et politiques en matière d'accès aux pensions et de droits testamentaires. Par ces expériences, les hommes gais et leurs alliés ont acquis des compétences et des connaissances qui seront utiles à toute la société. C'est aussi à travers la lutte contre le VIH/sida que plusieurs hommes gais ont aiguisé leur capacité de défendre leur dignité, leurs droits et leur égalité d'accès. Ces compétences et expériences les aideront à bien vieillir et à résister à l'âgisme.

© 2006 Société canadienne du sida/Canadian AIDS Society

Tous droits réservés. La reproduction ou la transmission d'une partie ou de l'ensemble de ce document à des fins commerciales, que ce soit par des moyens électroniques ou mécaniques, y compris la photocopie, l'enregistrement ou toute autre méthode actuelle ou à venir de stockage de l'information ou extraction de données, sont interdites à moins d'obtenir la permission écrite préalable de l'éditeur.

Ce document peut être reproduit à des fins non commerciales

La production de ce document a été rendue possible grâce à la contribution financière de l'Agence de santé publique du Canada. Les opinions exprimées aux présentes ne représentent pas nécessairement celles de l'Agence de santé publique du Canada, ni celles de Santé Canada.

*This document is also available in English.*