

Liens sociaux et vieillir sainement

Informations sur
l'isolement social
et la solitude à
l'intention des
personnes
aînées



En savoir plus +
passer à l'action



CCSMPA

Coalition canadienne pour la
santé mentale des personnes âgées
Rassembler les gens, les idées et les ressources

Maintenir des liens sociaux pour une meilleure santé

Le vieillissement s'accompagne de nombreuses transitions. Les personnes âgées peuvent être confrontées à des sentiments d'isolement social ou de solitude qui peuvent avoir un impact sur leur santé mentale ou physique. Mais il ne s'agit pas d'un aspect inévitable du vieillissement. Il est important de rester en contact avec les autres pour préserver sa santé mentale et physique en vieillissant.

Ce dépliant décrit le concept d'isolement social et de solitude, son impact et ce que nous pouvons faire pour rester en contact et améliorer notre santé.



Définir l'isolement social et la solitude

Ces deux termes sont souvent associés. Cependant, ils ne signifient pas la même chose.

- **L'isolement social** est mesurable. C'est-à-dire qu'il peut être considéré comme le fait qu'une personne entretient un nombre réduit de relations.
- **La solitude** est plus subjective et peut être considérée comme le sentiment que nous éprouvons lorsque nos relations sociales sont insuffisantes, que ce soit en qualité ou en nombre, par rapport à ce que nous aurions souhaité qu'elles soient.



Chaque personne vit l'isolement et la solitude différemment. Nous ne nous sentons pas toujours solitaires lorsque nous sommes seuls, et certains d'entre nous ont besoin de moins de relations sociales que d'autres pour avoir le sentiment d'entretenir des liens avec les autres.

Faire face aux changements de la vie

À mesure que nous avançons en âge, nous faisons face à des périodes charnières dans notre vie. Celles-ci peuvent accroître le risque d'isolement social ou de solitude. Certains d'entre nous peuvent être confrontés à une diminution des liens familiaux, à la perte d'un conjoint ou à une réduction des moyens de rester en contact avec les autres membres de la communauté.

Voici certains changements qui peuvent augmenter le risque d'isolement social et de solitude :

- la retraite
- la perte d'un conjoint ou d'une conjointe, d'amis ou de membres de la famille
- un changement de résidence
- un changement de l'état de santé, y compris :
 - une perte auditive
 - une perte de vision
 - une mobilité réduite



Comprendre qui court un risque plus élevé

Certains groupes de personnes sont plus exposés au risque d'isolement social et de solitude :

- les femmes
- les personnes âgées vivant avec un faible revenu ou en situation de pauvreté
- les personnes âgées autochtones
- les aînés 2ELGBTQIA+
- les professionnels qui fournissent des soins de santé aux aînés



Une préoccupation croissante

Au Canada, nous sommes confrontés à des taux croissants d'isolement social et de solitude.



Pas moins de 41 % des aînés canadiens âgés de 50 ans et plus sont confrontés à un risque d'isolement social.



Jusqu'à 58 % d'entre eux ont fait l'expérience de la solitude.

Parmi les aînés canadiens âgés de 50 à 64 ans :



près d'un aîné sur quatre (23 %) se sent très seul.



41 % se sentent un peu seuls.

Données de l'Institut national sur le vieillissement : [Understanding the Factors Driving the Epidemic of Social Isolation and Loneliness among Older Canadians \(2023\).](#)

*Ressource disponible en anglais uniquement.



Connaître les risques

Voici ci-dessous certains risques sur la santé liés à l'isolement et à la solitude chez les aînés de plus de 50 ans :

risque accru d'accident vasculaire cérébral de

32%

augmentation du risque de mortalité par cancer de

25%

augmentation du risque de développer un trouble neurocognitif majeur de

50%

risque accru de décès de

45%

Données de l'Institut national du vieillissement : [*Understanding Social Isolation and Loneliness Among Older Canadians and How to Address It \(2022\)*](#).

*Ressource disponible en anglais uniquement.

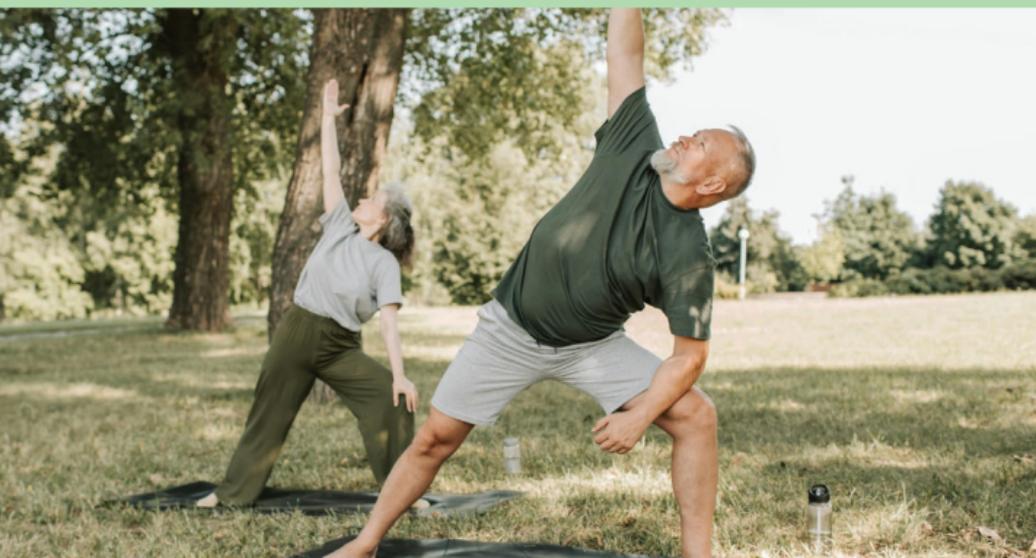


Maintenir des liens sociaux

Entretenir des relations sociales peut atténuer ces risques et contribuer à une meilleure santé physique et mentale. Tout comme nous devons être attentifs au vieillissement de notre corps et de notre esprit, nous pouvons également trouver des occasions de renouer des relations existantes ou d'en nouer de nouvelles afin de renforcer notre santé sociale.



Entretenir des liens peut également signifier prendre le temps de faire des choses que nous aimons ou qui nous passionnent. Il peut s'agir de sortir et d'être en plein air, de lire, de jardiner, d'écouter ou de jouer de la musique. L'activité physique peut également être bénéfique pour notre santé mentale et physique.



Tirer les leçons de l'expérience des personnes âgées

Chacun a des moyens différents de rester en contact avec les autres. Dans le cadre de notre étude sur l'isolement social et la solitude chez les personnes âgées au Canada, nous avons demandé aux répondants de classer les activités qu'ils préféreraient pour lutter contre le sentiment d'isolement social ou de solitude.

Voici les activités qu'ils ont choisies en priorité :

- passer du temps avec des amis ou la famille
- faire de l'exercice ou participer à des cours d'activités physique
- utiliser la technologie pour communiquer avec les amis et la famille
- passer du temps en plein air
- participer à des activités de loisir
- faire du bénévolat
- se rendre ou participer à des programmes dans un centre communautaire



Parler avec un professionnel des soins de santé

La Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées travaille avec les professionnels des soins de santé et des services sociaux pour approfondir leur compréhension de l'isolement social et de la solitude chez les personnes âgées, et pour leur fournir des lignes directrices qui peuvent les aider à soutenir leurs patients ou leurs clients.

Votre professionnel de la santé ou des services sociaux peut être intéressé par les lignes directrices cliniques et les ressources connexes disponibles sur notre site Web :



www.ccsmpa.ca

Coordonnées et ressources

Indiquez dans cette section les numéros d'organisations et de services pouvant vous aider.

Services d'urgence : 9-1-1

Ligne d'aide cas de crise de suicide : 9-8-8

Informations sur les communautés et les services : 2-1-1

Programme d'appels amicaux de la Croix-Rouge : 1-833-979-9779

Cabinet médical : _____

Succursale locale de l'Association canadienne pour la santé mentale : _____

Centre local pour les personnes âgées ou centre communautaire : _____





CCSMPA

Coalition canadienne pour la
santé mentale des personnes âgées
Rassembler les gens, les idées et les ressources



Pour en savoir plus, consultez le
site Web de la Coalition canadienne
pour la santé mentale des
personnes âgées (CCSMPA) :

ccsmpa.ca

*Ce dépliant s'inspire des Lignes directrices cliniques
canadiennes sur l'isolement social et la solitude (2024).*

*Déni de responsabilité : Ce dépliant a été conçu à titre
indicatif seulement. Il ne doit pas être interprété ni utilisé
comme norme d'exercice de la médecine.*
