

L'isolement social et la solitude: Ce que les personnes âgées et les proches aidants devraient savoir



CCSMPA
Coalition canadienne pour la
santé mentale des personnes âgées

Les aînés peuvent être confrontés à des sentiments d'isolement social ou de solitude qui peuvent avoir un impact sur leur santé mentale ou physique. Cependant il ne s'agit pas d'un aspect inévitable du vieillissement. Voici quelques faits concernant les risques — et les moyens de les atténuer.

Isolement social et solitude: Des concepts similaires mais différents

- 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.

L'isolement social et la solitude peuvent avoir un impact sur la santé physique et mentale

Pas moins de 41% des aînés canadiens âgés de 50 ans et plus sont confrontés au risque d'isolement social. Jusqu'à 58% d'entre eux ont fait l'expérience de la solitude.

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 une démence de 50%
- risque accru de décès de 45%

Maintenir des liens sociaux est bon pour la santé

Entretenir des relations sociales peut atténuer ces risques et contribuer à une meilleure santé physique et mentale. D'après un sondage national que nous avons mené, les personnes âgées ont énuméré les activités suivantes comme étant leurs moyens préférés pour lutter contre le sentiment d'isolement social ou de solitude:

- passer du temps avec des amis ou la famille
- participer à des activités sportives
- passer du temps en plein air
- participer à des activités de loisir
- faire du bénévolat



Visitez notre site Web
pour plus d'informations
et de ressources