

LE DÉFI **Seniors**

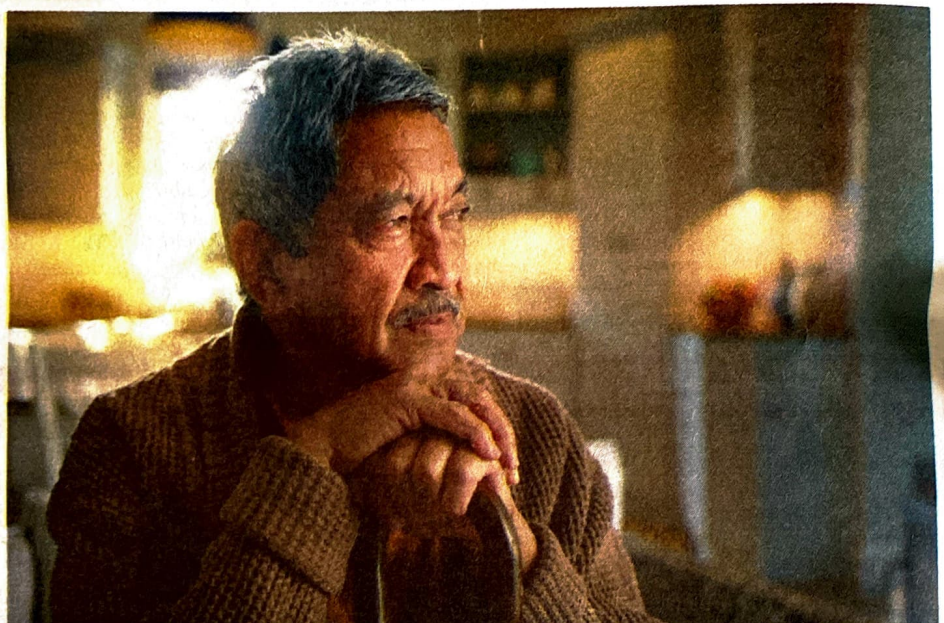
LE DÉFI QUOTIDIEN - LUNDI 19 MAI 2025

Personnes âgées : au cœur de l'isolement social et du sentiment de solitude

1) DÉFINITIONS

Dans le sillage de la pandémie de la covid-19, lors de la reprise des relations sociales et à la fin des mesures de confinement, j'ai reçu des situations humaines nouvelles dans mes consultations médicales. Pendant la pandémie, la peur du virus létal, la phobie engendrée par des annonces quotidiennes de décès et la surmédicalisation de cette inconnue pandémie étaient omniprésentes. De plus, les mesures d'isolement imposées aux seniors au nom de la prudence ont engendré une situation objective d'isolement et un sentiment fort de solitude. Le confinement à domicile a été à l'origine des plus grandes solitudes. La crise sanitaire de la covid-19 a révélé les ravages générés par le confinement excessif. Un autre exemple qui a permis de prendre conscience du degré d'isolement de la personne âgée en France aura été la canicule de 2003 qui a eu un impact majeur en termes de morbi-mortalité.

Parmi les défis que les personnes âgées ont dû surmonter durant la pandémie de covid-19, il y a les mesures préventives : la quarantaine, la distanciation sociale et l'isolement. Les informations complexes, partielles, la désinformation et les théories du complot, le bien-être et la santé mentale (stress, dépression, anxiété, souffrance morale) en sont d'autres. Elles ont aussi été confrontées à des difficultés socio-économiques, aux limitations d'accès à la nourriture, à la maltraitance par



Une politique nationale pour les personnes âgées aidera à les encadrer.

âgisme social et sanitaire.

L'isolement et la solitude sont deux notions souvent confondues. L'isolement renvoie à une situation objective (relations sociales, habitat, résidentiel) alors que la solitude relève

plutôt du ressenti, des sentiments, de l'intime. La solitude peut être choisie, recherchée, ressentie ou subie.

Une personne peut être objectivement isolée et ne pas souffrir de solitude. Une autre peut souffrir de solitude même si elle n'est pas objectivement isolée, par exemple, les personnes âgées hébergées en établissement.

L'isolement social est la situation dans laquelle se trouve la personne qui, du fait de relations durablement insuffisantes dans leur nombre et leur qualité, se trouve en souffrance et en danger. L'isolement est accentué par le manque important de relations de qualité. L'isolement social peut être objectif en identifiant et en mesurant la quantité et la qualité des réseaux relationnels qui relient un individu aux autres (pour les personnes âgées gouv.fr, 2024).

La solitude est un processus de réaménagement de l'existence qui accompagne le vieillissement. La société contemporaine individualiste actuelle fait passer certaines personnes de la précarité économique à la vulnérabilité relationnelle. La fracture numérique se résorbe et Internet a été un outil précieux d'aide au maintien du lien social pendant la pandémie et il s'est maintenu après.

Le parcours de vie et le vieillissement génèrent des ruptures plus ou moins bien compensées par l'existence d'un

Une personne peut être objectivement isolée et ne pas souffrir de solitude.

entourage, famille, amis, voisins, l'environnement, l'habitat. Les épreuves de la vie par leur caractère soudain et irréversible comme la perte du conjoint et de proches engendrent des risques psychologiques et financiers : la séparation sans parvenir à faire le deuil, l'éloignement des enfants, la retraite, la spirale de la maladie grave, la survenue d'un accident.

Il existe trois profils d'acceptation de la solitude et de l'isolement :

- **Les solitaires** : ils savent tirer une satisfaction d'être seuls, « il y a plus malheureux que moi »
- **Les esseulés** : très angoissés, pour eux la solitude est une souffrance



Dr Pascale DINAN, Médecin gériatre membre de la SFGG et EAMA, Présidente de l'ONG Groupement FIAPA océan Indien, Site internet <http://fiapa.mu>

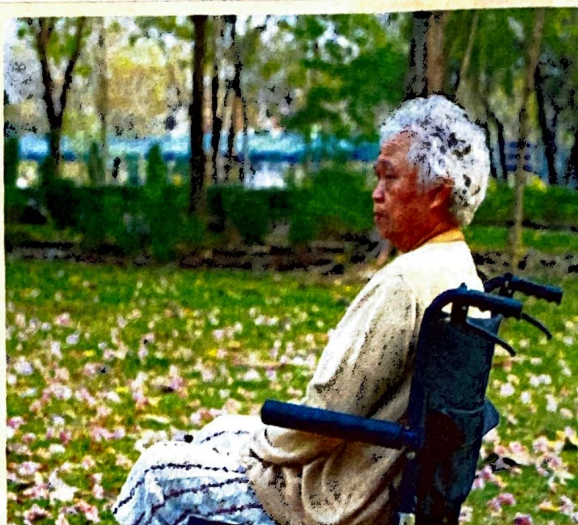
Les activités avec le Senior Citizen Council

- Le lien social par la programmation culturelle, les ateliers artistiques, l'animation des lieux de convivialité (cinéma)
- La stimulation cognitive et le bien-être global par des ateliers en petits groupes et la proximité avec les animateurs et bénévoles
- Rôle actif dans les ateliers de cuisine, les rencontres intergénérationnelles (jardinage, tricot)
- Le soutien à l'utilisation du numérique par des ateliers pour naviguer sur Internet.

Il est utile de se reconnecter à l'heure où nous sommes tous connectés via les réseaux sociaux. Il faut réapprendre à nous reconnecter par des relations sociales directes, d'autant plus au sein des jeunes générations.

A Maurice, nous avons un service assez unique au monde établi en 1985, les Senior Citizen Council, opérant sous l'égide du ministère de la Sécurité sociale avec plus de 900 associations enregistrées en 2025. Les objectifs sont d'engager les seniors dans des activités promouvant leur bien-être. Il permet d'établir des contacts avec les organisations internationales qui militent pour une meilleure qualité de vie, le respect de leurs droits, comme la Fédération internationale

des associations de personnes âgées. La branche océan Indien de celle-ci est basée à l'île Maurice (<https://fiapa.mu>), la fédération internationale sur le vieillissement (IFA), le Help Age international. Le ministère de la Solitude, qui est impliqué dans tous les axes du gouvernement, a été créé en Angleterre en 2015. Il dispose d'une enveloppe budgétaire conséquente pour mener à bien le plan de lutte : « A connected society, a strategy of tackling loneliness. » Après l'assassinat de la ministre Jo Cox en 2016, la Jo Cox foundation a été créée pour mettre en place des solutions concrètes. Voici une citation de la jeune ministre : « I will not live in a country where thousands of people are living lonely lives forgotten by the rest of us ». En 2020, un rapport d'évaluation demandé par le British Red Cross a comptabilisé plus de neuf millions de Britanniques qui souffrent de solitude. Chacun joue un rôle dans la connexion sociale pour trouver une solution à l'isolement et à la solitude : le gouvernement, les employeurs, les autorités locales et les services de santé, le secteur communautaire et les bénévoles. Les actions à mener sont de fournir une aide aux employés et à la communauté, de fournir les services contribuant au



Le Senior Citizen Council s'occupe à promouvoir des activités pour les vieux.

bien-être global, les espaces communautaires et le transport, de favoriser la création de réseaux pour partager, apprendre et innover. Avoir un chien de compagnie permet de rompre la solitude et l'isolement social et de promouvoir l'exercice physique, car il faut sortir l'animal. Ce qui diminue les facteurs de risque cardiovasculaire. Il donne une raison de se lever le matin et

réduit le sentiment de solitude. Il aide à gérer des situations de stress et il promeut le lien social. Pour conclure, comme l'avait si bien compris Mère Teresa : « La solitude et le sentiment de n'être pas désiré sont les plus grandes pauvretés. » Elle s'attela ainsi toute sa vie à être solidaire d'autrui. Une société qui prend soin des plus vulnérables est une société en bonne santé.

- **Les abandonnés :** ils ne sortent plus de chez eux ou seulement accompagnés : ils souffrent physiquement, mais surtout moralement d'être seuls et assistés

2) LES CARACTÉRISTIQUES DE L'ISOLEMENT SOCIAL

Les facteurs aggravants de l'isolement social sont avec l'avancée en âge, le départ à la retraite, le décès des proches et des amis, le veuvage, les limitations fonctionnelles et sensorielles (vue, ouïe). Les femmes sont davantage concernées, vivant plus seules que les hommes.

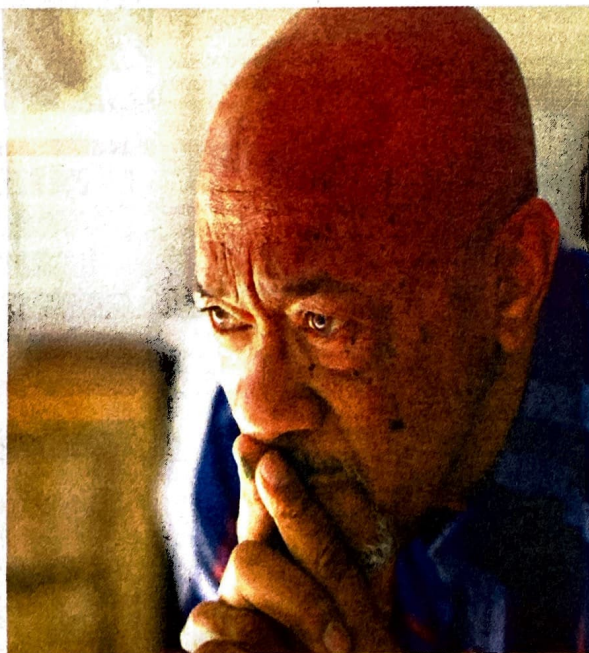
Les facteurs socio-environnementaux liés au sentiment de solitude sont le sexe féminin, le faible niveau socio-éducatif, les faibles revenus, le mode de vie solitaire, l'arrêt de la conduite automobile, la dépression, les troubles visuels et auditifs.

La pauvreté financière conduit à la pauvreté relationnelle. Cette pauvreté est en conditions de vie ou en indicateur de privation matérielle et sociale. Elle comprend le fait de ne pas pouvoir se réunir avec des amis ou de la famille autour d'un repas au moins une fois le mois. Ne pas pouvoir maintenir son logement à la bonne température et ne pas pouvoir manger de la viande ou du poisson tous les deux jours sont aussi des causes de pauvreté.

La pauvreté et l'isolement constituent une double peine avec des difficultés d'accès aux soins, aux aides, à la bonne poursuite du traitement médical. Ils empêchent de suivre les campagnes de dépistage des problèmes de santé, d'accéder à une nourriture de qualité et à un logement inadapté. Ce qui engendre des risques de dénutrition, de chutes graves, de dépression, de complications graves, de traumatismes, de décompensation des maladies chroniques, de dépendance et de décès.

Les facteurs protecteurs de la solitude sont :

- **En termes de conditions de vie :** des revenus suffisants, une politique nationale de vieillissement



Le lien social est un facteur essentiel de bonne santé.

- **En termes d'intégration sociale :** le fait de vivre avec un partenaire et d'avoir des enfants
- **En termes d'attentes personnelles :** des activités sociales et de bénévolat, un bon état de santé et d'autonomie.

3) L'IMPACT SUR LA SANTÉ

Le lien social est un facteur essentiel de bonne santé. C'est la dimension de bien-être social que l'on ajoute à la définition de bonne santé physique et mentale. La prévention en santé veut dire manger équilibré, bouger et bien dormir. Avoir des amis à qui l'on peut parler tout au long de la vie, sur qui on peut compter, cela a un impact sur la

survenue de la démence, des maladies chroniques, de la dépression, des morbidités.

Le sentiment de solitude est un facteur de risque de dépression, de douleur et de fatigue. C'est aussi un facteur prédictif de déclin fonctionnel et de mortalité, selon une étude longitudinale auprès de 1604 vétérans (USA), âgés en moyenne de 71 ans et comprenant 59,4 % de femmes. 43,2 % souffraient de solitude.

La solitude a aussi un impact sur la santé des aidants, selon les études scientifiques, avec des problèmes de sommeil, de l'anxiété et du stress ressentis du fait du surmenage.

La pauvreté financière conduit à la pauvreté relationnelle. Cette pauvreté est en conditions de vie ou en indicateur de privation matérielle et sociale.

Comment rompre l'isolement social dans la société ?

Il s'agit d'être responsable, ambitieux et créatif face au vieillissement de la société.

La prévention sanitaire passe par la prévention psychosocio-environnementale et le repérage des situations à risque. C'est ainsi que dans le repérage de la fragilité en médecine générale en hôpital de jour ou en consultation gériatrique il faut inclure la question : « Votre patient vit-il seul ? » en plus des questions de perte de poids, de sensation de fatigue, de difficultés à se déplacer, de troubles de mémoire ressentis, de vitesse de marche ralentie - Haute autorité de santé en France, juin 2013.

Pour contribuer à la lutte contre l'isolement, le modèle actuel d'établissement pour personnes âgées dépendantes (EHPAD) doit évoluer. Il doit passer d'un projet d'établissement vers une dynamique territoriale avec un objectif d'inclusion, soit un EHPAD en lien avec la vie de la cité. Le sujet doit avoir le sentiment d'être chez lui, avec une ouverture sur l'extérieur, une facilitation des soins, une viabilité économique et une qualité de conception. Il s'agit d'éviter la ségrégation, soit un EHPAD en marge de la vie sociale.