



L'isolement social, une priorité de santé publique pour les personnes âgées

Linda Kealey et les membres du comité santé CURAC/ARUCC : Ken Craig, UBC; Don Dennie, Université Laurentienne; Grace Paterson, Dalhousie University; Michel Tousignant, UQAM

Problématique

L'isolement social est une dimension de vie d'intérêt primordial pour les personnes âgées qui ne reçoit pas l'attention nécessaire, ce qui entraîne des effets sur leur santé. L'isolement social se définit comme « un état dans lequel un individu n'a pas (ou perçoit ne pas avoir) suffisamment de sentiment d'appartenance sociale, démontre un manque d'engagement envers son entourage, entretient un réseau social très réduit et n'arrive pas à maintenir des liens de qualité enrichissants » (Nicholson, 2009). Janice Keefe, une experte sur le vieillissement, observe que les facteurs de risque de l'isolement social sont plus élevés au sein des cohortes les plus âgées de la population, surtout celles avec une scolarité réduite, habitant la ville et affectées par de nombreuses maladies chroniques (Keefe et al., 2006).

L'isolement social chez les personnes âgées a été identifié comme un déterminant de santé au niveau international. Aussi bien la Fédération internationale sur le vieillissement, en 2012, que l'Organisation mondiale de la santé, en 2015, ont reconnu les séquelles adverses éventuelles de l'isolement social, tout comme l'ont fait également le gouvernement canadien et le Conseil national des aînés (CNA) en 2013-2014. Dans la foulée du rapport du CNA sur la question, Emploi et Développement social Canada a offert des possibilités de financement, à travers son programme Nouveaux Horizons pour les aînés, dans le but de réduire l'isolement social chez les personnes âgées (Weldrick et Grenier, 2018). Tous les gouvernements des provinces et des territoires participent au Forum fédéral, provincial et territorial sur l'isolement social et l'innovation sociale. Ils développent des trousseaux pour des populations ciblées, par exemple, les aînés des groupes LGBTQ, autochtones, immigrants et réfugiés (Forum fédéral, provincial et territorial des ministres responsables des aînés, 2018-04-26).

Quelle est l'ampleur de l'isolement social?

Il existe des estimations variées de l'ampleur de l'isolement social alors que certaines analyses suggèrent qu'entre un quart et un tiers des adultes âgés vivent de l'isolement social tandis que d'autres la situent dans un spectre oscillant entre 10 et 43%. Peu importe les chiffres, les résultats des recherches concluent que l'isolement social est relié à des séquelles, (Nicholson, 2012).

Isolement social et séquelles délétères

Selon le récent plan collaboratif de santé communautaire de la Nouvelle-Écosse, « Des expériences d'isolement social vécues tôt dans la vie ont des conséquences tout au long de la vie

et peuvent contribuer à l'obésité, un risque plus élevé de handicap, de maladie mentale, de dépendance, de maladie cardiaque et d'accident vasculaire cérébral » (Conseils communautaires de santé du Sud-Ouest de la Nouvelle-Écosse, 2017). L'isolement social est aussi associé à la dépression, à la démence, à une immunité réduite, à des hospitalisations plus fréquentes, à de plus longs séjours en milieu hospitalier et à bien d'autres affections (Nicholson, 2012).

Les causes

L'isolement social est non seulement le produit de contingences individuelles telles que l'âge, le fait de vivre seul surtout si associé à des problèmes de santé chroniques ou des contraintes de santé mentale, une diminution de la vision ou de l'audition ou tout autre handicap, ou encore une transition de vie majeure comme le décès d'une conjointe ou d'un conjoint. L'isolement social peut aussi découler de facteurs structureaux/environnementaux et culturels. Autant en milieu rural qu'urbain, les personnes âgées peuvent souffrir d'une insuffisance de transports en commun ou de logements accessibles ou abordables, ou manquer de contacts avec les membres éloignés de leur famille. Vivre à partir d'un revenu modeste ou non ajusté à l'inflation peut devenir particulièrement pénible pour des personnes âgées en milieu urbain qui sont exposées à des hausses répétées de loyer au rythme des rénovations des propriétaires quand ce n'est pas la conversion d'immeubles de logements multiples en condominiums qui fait craindre la menace d'expulsion ou un déménagement dans une région peu familière où ces personnes ne possèdent pas un réseau de soutien (Vodarek, Nov. 12, 2018). Les personnes âgées provenant de groupes minoritaires peuvent faire face davantage à l'exclusion et à l'isolement, y compris celles appartenant aux communautés LGBTQ+ (Weldrick et Grenier, 2018). Enfin, comme l'ont noté les experts en infrastructures de communication, le coût élevé des services internet au Canada, tributaire du manque de compétition, rend leur accès inabordable pour les personnes âgées avec des revenus modestes qui pourraient pourtant profiter de la présence de contacts via les média sociaux.

Quelles mesures entreprendre pour contrer l'isolement social?

Un premier pas serait de confronter les obstacles rencontrés par les gens qui peuvent se retrouver en situation d'isolement social. Au niveau personnel, trouver des moyens pour s'investir dans des activités physiques et sociales peut aider mais il est aussi important de compter sur une communauté de soutien comme intermédiaire. Voici quelques exemples de programmes en marche. Le « Generations Walking Together Project » du Centre jeunesse Oasis dans la vallée de Kennebecasis (Nouveau-Brunswick) apparie des jeunes gens avec des aînés pour faire des promenades qui leur permettent d'interagir et de partager des expériences vécues; au Cap-Breton, en Nouvelle-Écosse, le groupe de santé communautaire de Baie Sainte-Anne a développé un système de visites à domicile pour les personnes âgées. Celles-ci, après leur inscription au programme, reçoivent la visite de membres de leur communauté et elles peuvent demander de l'aide pour le transport à des rendez-vous ou faire le magasinage (Association médicale canadienne, Canadiens en santé 2018). Au Danemark, toutes les personnes reçoivent à partir de 75 ans une visite de courtoisie pour s'assurer que leurs besoins sont comblés. Il y a cependant des défenseurs des droits des aînés qui prétendent que les initiatives communautaires sont préférables aux services découlant de politiques publiques (voir <http://reshapingourworld.com> pour le projet Happy Community Project).

Si une intervention sur une base personnelle peut s'avérer profitable, les interventions collectives qui impliquent les participants dans la planification, l'implantation et l'évaluation des activités peuvent se révéler plus efficaces. Les centres communautaires, les églises et des groupes

tels que Probus, une organisation internationale de clubs autonomes dédiée à la promotion des rapports sociaux, disposent déjà de services mobiles. Weldrick et Grenier (2018) croient cependant que nous devons penser cet enjeu à travers un regard social et culturel et nous concentrer sur les contingences situationnelles de temps et d'espace en même temps que sur le lien entre l'isolement social et des facteurs structurels tels que la pauvreté, l'inégalité et l'exclusion. L'isolement social se vit en effet différemment selon le lieu de résidence, le niveau de revenus, le contexte culturel, etc.

De nouvelles recherches rappellent également que les jeunes gens des grands centres urbains comme Vancouver vivent aussi de l'isolement social (Wilson, 2018; Vancouver Foundation, 2017). Dans les régions urbaines, des événements sociaux de nature intergénérationnelle pourraient briser quelques-unes des frontières entre jeunes et aînés de même qu'un programme de partage de résidence. Une solution pour contrer l'isolement serait de s'appuyer sur le mouvement Communautés amies des aînés qui repère les problèmes tels que ceux reliés au design urbain et des bâtiments, à l'accès aux transports ainsi qu'au type d'environnement social, tous des facteurs qui facilitent le vieillir en santé. En définitive, s'attaquer à l'isolement social va exiger d'épauler les initiatives communautaires et les politiques sociales pour aider celles et ceux qui n'ont pas les capacités de le faire. Les élections à venir seront un moment décisif pour que les partis politiques prennent des engagements sur cet enjeu très important de santé publique pour les aînés. Il est temps qu'une Stratégie nationale pour les aînés relève ce défi de façon pratique et réfléchie.

Références

Association médicale canadienne, Canadiens en santé 2018

Forum fédéral, provincial et territorial des ministres responsables des aînés, 2018-04-26 (<https://www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/ministere/aines/forum.html>)

Groupe de travail fédéral/provincial/territorial sur l'isolement social et l'innovation sociale, 2018-04-26

Happy Community Project (<https://reshapingourworld.com>)

Keefe, Janice et al. "A Profile of Social Isolation in Canada." Final Report Submitted to the Chair of F/P/T Working Group on Social Isolation. May 15, 2006

Nicholson, N. R. "Social Isolation in Older Adults: an evolutionary concept analysis." *Journal of Advanced Nursing*, 65 (2009), 1342-1352

Nicholson, N. R. "A Review of Social Isolation: an important but underassessed condition in older adults." *Journal of Primary Prevention*, 33 (2012), 137-152

Conseils communautaires de santé du Sud-Ouest de la Nouvelle-Écosse (2017). Plan communautaire de santé collaboratif 2017-2019 <https://static1.squarespace.com/static/58d93c67b8a79bb89e7df56c/t/5bb2501d24a6942f54802114/1538412575970/Plan+communautaire+de+santé.pdf>

Vancouver Foundation. "Connect and Engage: A Survey of Metro Vancouver/2017"

Vodarek, Lindsay. "How Toronto's Sky-high Housing Prices are Forcing Seniors Out of Their Homes." TVO, November 12, 2018

Weldrick, R. et A. Grenier. "Social Isolation in Later Life: Extending the Conversation." *Canadian Journal on Aging*, 37, 1 (March 2018) 76-83

Wilson, Jennifer. "Pretty Lonely: Meet the Vancouverites on the Frontlines of Social Isolation." CBC, November 18, 2018