

60 ans et +

VIVRE
BIEN ET
LONGTEMPS,

je fais comment



GUIDE n°7

j'évite de m'isoler



Vivre bien et longtemps... je prends les devants !

Géront'if, le gérontopôle d'Île-de-France, a réuni des ateliers de personnes, âgées de 60 à 99 ans, dans les huit départements de la région. Pendant deux ans, entre 2019 et 2021, une dizaine d'ateliers dans chaque département a permis de construire une campagne de prévention totalement inédite. Ce sont les personnes concernées, soutenues par des professionnels de la santé et de la communication, qui ont elles-mêmes imaginé et construit une campagne de prévention pour alerter et inviter à l'action individuelle les personnes de 60 ans et plus en Île-de-France.

Le principe moteur de la réflexion a été de trouver les mots, les images, les conseils pour que chacune et chacun puisse vivre bien et longtemps en conservant un maximum d'autonomie.



**Retrouvez l'intégralité de la campagne de prévention
sur le site www.solidage-idf.org**

Les conséquences de l'isolement



L'isolement social des personnes âgées constitue l'un des fléaux les plus injustes de notre société. Cette situation subie par de très nombreuses personnes entraîne une aggravation psychique et physique de leur santé, ce qui justifie une vigilance accrue sur ce sujet. En commençant par combattre les idées reçues, car l'isolement social n'est pas l'apanage de gens vivant dans des zones très peu peuplées, loin s'en faut. C'est l'affaire de tous de trouver des remèdes à cette situation, au cas par cas.

Sont considérées comme isolées les personnes ne rencontrant jamais physiquement les membres de leur réseau de sociabilité ou ayant avec eux des contacts très épisodiques.

TESTEZ VOS CONNAISSANCES SUR L'ISOLEMENT ET DÉBARRASSEZ-VOUS DES IDÉES REÇUES

VRAI?

OU

FAUX?

1 Il n'y a rien à faire contre l'isolement.

FAUX

L'isolement est un ennemi « invisible ». C'est une des raisons pour laquelle il est difficile de lutter contre. Prendre conscience de son existence et des risques qu'il fait peser sur les personnes est le premier moyen d'action : il faut y penser et être attentif.

Chacun a un rôle à jouer : citoyens, familles, professionnels de santé et du grand âge, secouristes, facteurs, gardiens, voisins, commerçants, bailleurs, aidants, bénévoles, volontaires, etc.

POUR EN SAVOIR PLUS

Le ministère chargé de l'Autonomie (2021) rappelle **quelques signes simples qui doivent tous nous alerter**, notamment :

- volets fermés en journée ;
- logement négligé ;
- boîte aux lettres pleine ;
- visage triste ;
- tenue négligée ou inadaptée à la saison ;
- personne en demande d'échanges ou repliée sur elle, ne parlant plus ;
- méfiance, sentiment d'insécurité ;
- problèmes d'addiction ;
- perte d'appétit/poids ;
- manque de sommeil ;
- désintérêt pour des activités qui l'intéressaient auparavant ;
- renoncement aux soins.

2 Solid'Âge / J'évite de m'isoler

2 Les personnes qui vivent seules sont toutes isolées.

FAUX

L'isolement social correspond à un manque de contacts et de communication avec les personnes de la famille, les amis, et les connaissances au sens large : ces contacts sont peu nombreux, de faible qualité, les relations sont peu enrichissantes. Cette situation constitue alors une souffrance et un risque.

Or, il est possible de vivre seul et d'avoir une vie sociale très riche et active.

La solitude n'est pas toujours mal vécue, est parfois choisie et recherchée, parfois subie. **Le sentiment de solitude, lui, est un sentiment de mal-être associé ou non à une réelle solitude.** Il est en effet possible de ressentir un fort sentiment de solitude en étant pourtant entouré de famille ou d'amis.

POUR EN SAVOIR PLUS

En France, 10,5 millions de personnes vivent seules, soit 16 % de la population. Parmi elles, 2,4 millions sont âgées de 75 ans ou plus. (INSEE, 2020).

Vivre seul n'est pas forcément mauvais. Certaines personnes apprécient, voire recherchent cette solitude, car elle est associée à une certaine liberté. Elle permet d'organiser son emploi du temps plus librement et ne pas subir les contraintes liées au fait de vivre avec autrui.

Une personne est isolée si elle ne rencontre jamais physiquement les personnes de son entourage (famille, amis, voisins, acteurs associatifs), ou a peu de contact avec eux.



3 Être entouré signifie avoir des relations avec plusieurs personnes.

VRAI

Être entouré signifie être en contact avec la famille, mais aussi avec les amis, les voisins ou certaines associations, des personnes d'horizons différents et de générations différentes.

En France, 2 millions de personnes âgées de 60 ans et plus sont isolées de leur famille et de leurs amis. Parmi elles, 530 000 sont dans un isolement extrême et ne rencontrent quasiment jamais ou très rarement d'autres personnes ; elles sont en situation de « mort sociale » (Ministère chargé de l'Autonomie, 2021).

POUR EN SAVOIR PLUS

22 % des personnes de plus de 60 ans sont isolées de la famille, 28 % des amis, 21 % des voisins, 55 % des associations.

INDICATEUR D'ISOLEMENT RELATIONNEL* DES PERSONNES DE PLUS DE 60 ANS PAR CERCLE DE SOCIABILITÉ



Les isolés du cercle familial

22%

Femmes : 19 %
Hommes : 27 %
60-74 ans : 22 %
75-84 ans : 24 %
85 ans et plus : 19 %
Île-de-France : 24 %
Province : 22 %



Les isolés du cercle amical

28%

Femmes : 29 %
Hommes : 25 %
60-74 ans : 26 %
75-84 ans : 31 %
85 ans et plus : 31 %
Île-de-France : 29 %
Province : 27 %



Les isolés du cercle « voisinage »

21%

Femmes : 23 %
Hommes : 19 %
60-74 ans : 19 %
75-84 ans : 22 %
85 ans et plus : 33 %
Île-de-France : 17 %
Province : 22 %



Les isolés des réseaux associatifs

55%

Femmes : 57 %
Hommes : 51 %
60-74 ans : 52 %
75-84 ans : 59 %
85 ans et plus : 66 %
Île-de-France : 47 %
Province : 56 %

* Sont considérées comme isolées les personnes ne rencontrant jamais physiquement les membres de leur réseau de sociabilité ou ayant avec eux des contacts très épisodiques (moins de 2 ou 3 fois dans l'année).

Rapport Petits Frères des Pauvres (2021)

4 Solid'Âge / J'évite de m'isoler

4 L'isolement n'est pas le même selon l'endroit où on vit.

VRAI

Le risque d'isolement varie en fonction des régions.

La région Centre-Val-de-Loire est la région où le risque d'isolement est plus élevé (il touche 27 % des personnes âgées). Elles affirment passer des journées entières sans parler à personne.

POUR EN SAVOIR PLUS

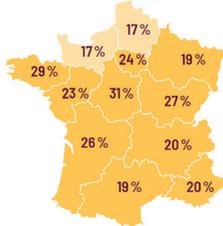
La région Hauts-de-France est l'une des régions les moins à risque d'isolement pour les personnes âgées. Cela s'expliquerait par le fait que ces dernières y vivent depuis leur naissance et ont tissé des relations durables.

Les difficultés de déplacement, l'inaccessibilité aux commerces et le fait de ne pas être natif d'une région semblent jouer un rôle dans l'isolement des personnes âgées.

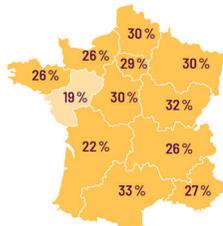
PERSONNES ISOLÉES* DE 60 ANS ET PLUS PAR RÉGION



Les isolés du cercle familial



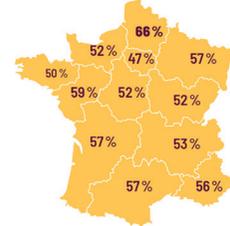
Les isolés du cercle amical



Les isolés du cercle « voisinage »



Les isolés des réseaux associatifs



Rapport Petits Frères des Pauvres (2021)

5 Le risque d'isolement augmente quand on vieillit.

VRAI

Avec le vieillissement, il existe une diminution progressive des contacts avec les autres: **l'entourage familial et amical est moins nombreux, le voisinage et tous les autres contacts se font de plus en plus rares.** Cela devient très net à partir de 85 ans.

POUR EN SAVOIR PLUS

L'isolement touche près d'un quart des personnes âgées de plus de 75 ans, soit environ 5 millions de personnes en France (Ministère des Solidarités et de la Santé, 2021).

Parmi les causes d'isolement, on retrouve :

- la perte d'un conjoint ;
- l'arrêt de l'activité professionnelle ;
- l'éloignement de la famille (41 % des seniors disent ne plus avoir aucun contact avec leurs enfants) ;
- le vieillissement des amis, leur éloignement géographique, voire leur décès ;
- les difficultés de déplacement, voire la perte d'autonomie ;
- le faible niveau de ressources (le loisir est l'une des premières choses à laquelle renoncera la personne âgée) ;
- les difficultés à manier les outils numériques ;
- les troubles de la vue et de l'audition (incompréhension et manque d'écoute) ;
- certaines maladies.

L'isolement social est le résultat d'un mécanisme qui fait souvent intervenir plusieurs facteurs :

- **l'âge** : plus on vieillit, plus le risque d'isolement augmente ;
- **le niveau socio-économique** est également un facteur considérable puisqu'un faible revenu limite les personnes dans leurs activités et leurs sorties et donc leurs contacts ;
- **le statut matrimonial** joue également : être veuf ou célibataire, ne pas avoir d'enfant constituent un risque supplémentaire. Notons ici que les personnes homosexuelles ont un risque d'isolement en vieillissant plus élevé que les hétérosexuels ;
- la survenue de **maladies chroniques et invalidantes**, la perte d'autonomie et le handicap.

6 La pauvreté a un impact sur l'isolement des aînés.

VRAI

Plusieurs études montrent le lien entre l'isolement et les difficultés financières. Plus les revenus sont faibles, moins on a de contacts avec son voisinage, avec les commerçants, moins on s'investit dans le secteur associatif, etc.

POUR EN SAVOIR PLUS

Cela concerne surtout les femmes de plus de 75 ans, aux revenus modestes. Très souvent, les associations constituent pour ces personnes le seul lien social.



7

Avoir une vie sociale riche est bon pour la santé.

VRAI

À chaque étape de la vie, les relations sociales permettent d'augmenter la qualité de vie, le bien-être et la santé en général.

Des scientifiques ont montré qu'il existe un lien entre les relations sociales et le bien-être physique, au même titre qu'une alimentation saine et l'activité physique. Longévité et relations sociales seraient liées.

De plus, **les personnes isolées consultent moins les professionnels de santé.**



POUR EN SAVOIR PLUS

Les personnes qui vivent seules ont **4 à 5 fois plus de risques de se faire hospitaliser** (Rapport du Conseil national des aînés).

Certaines études scientifiques prouvent que **les maladies cardiovasculaires, les accidents vasculaires cérébraux (AVC) et la dépression seraient plus fréquents chez les personnes isolées.**

8

Les relations sociales n'ont pas d'importance pour le fonctionnement de la mémoire.

FAUX

La mémoire et les liens sociaux sont en relation permanente : avoir des relations riches avec les autres apporte une stimulation de la mémoire et permet de l'entretenir ; **faire travailler sa mémoire facilite les rencontres et permet de maintenir son réseau social.**

Des scientifiques ont montré que l'isolement augmentait le **risque de développer une maladie qui touche la mémoire.** Garder une vie sociale riche permet de maintenir un bon niveau de stimulation du cerveau.

Plusieurs autres études ont confirmé un lien entre l'isolement social et la maladie d'Alzheimer.

POUR EN SAVOIR PLUS

Il a été prouvé que l'isolement est **aussi dangereux pour la santé que l'obésité, l'alcoolisme et le tabagisme.** En plus d'augmenter le risque de perte de mémoire, il majore également le risque de dépression.



L'isolement est responsable de **l'aggravation de certains symptômes**, comme la douleur et la fatigue chronique.

La personne isolée **vit dans un état d'hypervigilance permanent** qui crée des troubles du sommeil et augmente le risque de troubles du fonctionnement cérébral.

9

L'isolement augmente la dépression chez les personnes âgées.

VRAI

Comme cela a été très bien démontré pendant la pandémie de Covid-19, **les conséquences de la perte des liens sociaux et de l'isolement ont été néfastes pour le moral de tous** et en particulier pour celui des personnes âgées.

Se sentir isolé crée une souffrance et peut conduire à la dépression. Un cercle vicieux risque alors de s'enclencher car la dépression conduit à s'isoler.

Contrairement aux idées reçues, **c'est chez les plus de 65 ans que le taux de suicide est le plus élevé.**

POUR EN SAVOIR PLUS



Le numérique est un outil majeur pour favoriser les liens sociaux. Les personnes âgées sont de plus en plus nombreuses à être connectées, même s'il reste encore beaucoup à faire pour que toutes puissent y accéder. Le numérique est une ressource formidable pour maintenir des activités en toute autonomie, pour accéder à des activités qui favorisent la prévention dans toutes ses dimensions, pour rester en contact

avec les autres malgré la distance ou les difficultés de déplacement. Certains outils informatiques et plateformes numériques ont bien compris l'importance d'inclure les personnes vieillissantes et sont adaptés à l'usage que peuvent en faire les seniors.

De même, des ateliers existent pour se former à l'usage du numérique, quel que soit son âge.

Voir les infos utiles page 15 de ce guide.

10 La crise de la Covid-19 a accentué l'isolement des personnes vieillissantes.

VRAI

La crise Covid-19 a accentué la problématique de l'isolement et a eu des impacts sur la santé des aînés.

720 000 personnes âgées n'ont eu aucun contact avec leur famille durant le confinement. 650 000 affirment qu'elles **n'ont eu personne à qui se confier**.

De plus, 34 % des Français de 60 ans et plus **ont ressenti de la solitude** tous les jours.

(Rapport des Petits Frères des Pauvres)

POUR EN SAVOIR PLUS

Après le déconfinement, **80 % des personnes âgées ont continué à limiter les sorties et les contacts.**

41 % d'entre elles déclarent ressentir un impact négatif sur leur santé mentale des périodes de confinement. Un tiers a vu sa santé physique se dégrader.

(Rapport de l'enquête Confidences de Géron'd'if)



11 Il existe de nombreuses solutions pour lutter contre l'isolement des personnes âgées.

VRAI

Lorsque la personne âgée est isolée ou à risque d'isolement, **il est important de trouver des solutions ou de pouvoir demander de l'aide.**

Questionnées dans le cadre d'un baromètre réalisé par les Petits Frères des Pauvres, **les personnes âgées souhaitent essentiellement :**

- maintenir les **commerces et services de proximité** ;
- créer plus de **liens avec les générations plus jeunes** ;
- le développement de **solutions de transport plus adaptées**.

POUR EN SAVOIR PLUS

Ce que l'on peut faire pour eux :

- 1) les visites à domicile ou en hébergement collectif ;
- 2) les séjours des vacances ;
- 3) les réveillons de Noël et de fin d'année ;
- 4) le relogement des personnes en situation de précarité ;
- 5) proposer des solutions d'habitat alternatif ;
- 6) la création d'une cellule contre la maltraitance ;
- 7) sensibiliser la société aux enjeux de l'isolement ;
- 8) l'accompagnement téléphonique (plateformes d'écoute téléphonique anonyme) ;
- 9) l'aménagement des transports ;
- 10) proposer des ateliers d'échanges intergénérationnels.

POUR EN SAVOIR PLUS

Ce que la personne isolée peut faire elle-même :

- 1) rejoindre une association ;
- 2) changer son lieu d'habitation ;
- 3) adopter un animal de compagnie ;
- 4) rendre visite aux petits commerçants ;
- 5) faire appel aux aides de l'État ;
- 6) trouver un passe-temps (activités locales) ;
- 7) appeler un ami pour discuter ;
- 8) écrire une histoire personnelle ;
- 9) se familiariser avec internet et les outils numériques ;
- 10) consulter l'ORL et l'ophtalmologue ;
- 11) demander de l'aide.

Voir les infos utiles page 15 de ce guide.



12 L'isolement des personnes âgées est une problématique reconnue politiquement.

VRAI

Le ministère des Solidarités et de la Santé a élaboré un dossier « Isolement social des aînés » qui donne **des conseils pour agir au quotidien**, décrit les signes qui doivent nous alerter, et propose **des solutions pour aider une personne à sortir de son isolement**.

Ce document rappelle également les principales ressources numériques et lignes téléphoniques disponibles pour les aînés et leurs aidants.

POUR EN SAVOIR PLUS

Pour lutter contre l'isolement, la ministre déléguée chargée de l'Autonomie, Brigitte Bourguignon, a lancé en février 2022 **le comité stratégique de lutte contre l'isolement des personnes âgées**. Ce comité rassemble des associations, des élus locaux, des caisses de retraite, des acteurs de l'habitat, des administrations ou encore des acteurs de l'économie sociale et solidaire.



CONSEILS PRATIQUES



Le **Conseil national des politiques de lutte contre la pauvreté et l'exclusion sociale (CNLE)** appelle à « combattre l'isolement social pour plus de cohésion et de fraternité » :

- cnle.gouv.fr

L'**Observatoire National de la Pauvreté et de l'Exclusion Sociale (ONPES)** rend compte de la mission de la direction générale de la cohésion sociale :

- onpes.gouv.fr

L'**association Petits Frères des Pauvres** a étudié la différence entre solitude et isolement :

- petitsfreresdespauvres.fr

Pour bien vieillir analyse les interactions entre mémoire et lien social :

- pourbienvieillir.fr

Le **portail national d'information pour les personnes âgées et leurs proches** donne des pistes pour combattre l'isolement des personnes âgées :

- pour-les-personnes-agees.gouv.fr

L'**association DELTA 7** est au service des personnes fragilisées dans leur autonomie. Elle a pour objet notamment de déployer des expérimentations pour réduire les facteurs d'exclusion ou d'isolement :

- delta7.org

**Pour
passer
à l'action !**

Le **Prif** organise des ateliers pour développer les bons comportements de santé et acquérir les bons réflexes au quotidien :

- prif.fr



Solide dans l'âge, solidaire entre les âges

Le projet « Solid'Âge » de GéronD'if, le gérontopôle d'Île-de-France, est une initiative en faveur du « bien-vieillir » et de l'autonomie des personnes âgées. Menée sur le territoire francilien, cette initiative engage deux grandes actions : le thème « **Solide dans l'âge** » axé sur la prévention positive, en réponse au risque de perte d'autonomie, le thème « **Solidaire entre les âges** » axé sur la lutte contre l'âgisme en réponse aux stéréotypes négatifs de la vieillesse.

Édité dans le cadre du thème « Solide dans l'Âge », le présent guide, qui fait partie d'une collection de huit titres, a pour ambition de rétablir quelques faits et principes concernant le danger de l'isolement pour inciter les lectrices et lecteurs à adopter de bonnes pratiques.

Pour aller plus loin et « passer à l'action » en toute liberté, le site www.solidage-idf.org recense les activités et initiatives locales, publiques comme privées, qui peuvent accompagner efficacement une démarche de vigilance sur les dangers de l'isolement.

www.solidage-idf.org

© GéronD'if - Mars 2023 - Toute reproduction interdite.

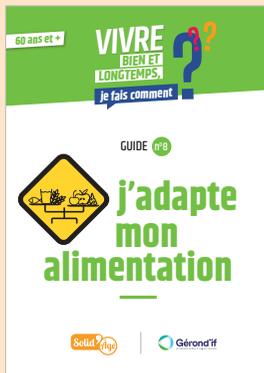
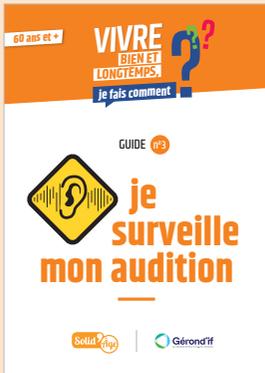
Directeur de la publication : Pr. Olivier Hanon

Conception et rédaction : Caroline Baclet-Roussel

Réalisation : BRIEF

Remerciements : les membres de l'atelier 94, Andreia Varanda

Crédit photos : AdobeStock - Freepik, DR.



Collection
de 8 guides
à retrouver sur le site
www.solidage-idf.org

CAMPAGNE RÉGIONALE D'INFORMATION

