



Lutter contre l'isolement social

Briser l'isolement pour vieillir en santé : miser sur soi et la communauté.



Ingrédients

- **L'isolement social a un impact significatif sur la qualité de vie et l'espérance de vie;**
- **Demeurez actif et en lien avec des personnes de votre entourage pour prévenir l'isolement;**
- **Maintenez de saines habitudes de vie : repas réguliers, liens sociaux, activités physiques régulières, etc.**

Portrait

- En Estrie, les personnes âgées présentant un niveau élevé de détresse psychologique sont plus nombreuses à ressentir de la solitude que celles présentant un niveau faible ou moyen de détresse.
- En 2020-2021, environ une personne âgée sur 10 était insatisfaite de sa vie sociale. C'est une augmentation par rapport à 2014-2015.



Comment passer à l'action

L'isolement social a de multiples causes. Sortir de l'isolement social implique beaucoup plus qu'une seule question de volonté. Des événements de vie tels que devenir proche aidant, vivre un deuil ou un déménagement peuvent mener vers l'isolement.

Identifiez les causes de l'isolement autour de vous : manque d'accès à des services de proximité ou à des transports et à des offres d'activités non adaptées. Demandez ou offrez du soutien pour briser ces barrières : à vos proches ou à un organisme communautaire.

Repérez des personnes de votre entourage, agissez comme acteur de changement en créant un lien avec un voisin isolé, par exemple.

Identifiez les solutions sur lesquelles vous avez un pouvoir : informez-vous et partagez l'information, favorisez une image juste et positive du vieillissement et intégrez votre milieu de vie.

INITIATIVE INSPIRANTE



Briser l'isolement

L'Association des Townshippers organise des activités d'éducation et de promotion de la santé destinées aux personnes âgées d'expression anglaise de l'Estrie par l'organisation et l'animation de six centres d'activités sur le territoire. Le programme Initiative pour le bien-être des aînés (Senior Wellness Initiative) favorise la connexion sociale et contribue au bien-être de cette population en brisant l'isolement des personnes âgées d'expression anglaise.

Pour en connaître davantage, contactez-nous à hello@townshipper.org.



Vision d'avenir

La solidarité en Estrie transforme l'isolement en opportunités de nouvelles rencontres et d'entraide.

Des acteurs de la communauté travaillent en proximité pour aider à briser l'isolement.

Les personnes isolées identifient des moyens de reconnecter grâce à des initiatives de proximité dans leur milieu de vie.

Impacts sur la santé



Santé physique

- Diminution du risque de mortalité chez les personnes ayant peu d'interactions sociales ou des interactions de mauvaise qualité
- Diminution du risque de maladie cardiovasculaire
- Diminue le nombre de chutes
- Maintien de meilleures habitudes de vie : meilleure alimentation, plus haut niveau d'activité physique et usage plus modéré de l'alcool et du tabac



Santé cognitive

- Prévention des impacts négatifs sur la santé cognitive



Santé psychologique

- Amélioration du sentiment de bien-être et de la qualité de vie
- Atténuation du stress, de l'anxiété, ou de la dépression liée à l'isolement social
- Amélioration du sentiment de bien-être, ce qui donne davantage de sens



Santé sociale

- Diminution des risques de vivre de la maltraitance
- Reconnaissance d'une contribution à sa juste valeur à la société

Rôle de la santé publique

L'équipe de santé publique sensibilise et forme aux bonnes pratiques agissant sur les conditions de vie des personnes âgées, par exemple via de la formation. Elle accompagne des organisations dans la mise sur pied de projets structurants et visant la création d'environnements favorables à la santé. Cela favorise une réduction de l'isolement.

Les organisateurs communautaires soutiennent la mise en œuvre de projets favorisant la participation sociale et pouvant briser l'isolement, par exemple en soutenant une table de concertation des aînés.

Pour aller plus loin

- Les Centres d'action bénévole (CAB) peuvent offrir plusieurs activités ou services sur l'ensemble du territoire tels que l'accompagnement-transport, les visites amicales ou la popote roulante. Trouvez un centre d'action bénévole près de chez vous : <https://www.benevoles-estrie.org/>.
- Les organismes Les petits frères offrent des activités et du soutien pour briser l'isolement des personnes de 75 ans et plus : <https://petitsfreres.ca/trouver-une-region/sherbrooke/>
<https://petitsfreres.ca/trouver-une-region/granby/>.