



Feuillelet d'info

SEPTEMBRE 2015

Les adultes plus âgés et la solitude

Les études actuelles sur la solitude donnent à penser que celle-ci a des effets dommageables sur la santé mentale et physique semblables au tabagisme ou à l'alcoolisme. La solitude est un problème touchant tous les groupes d'âge, mais il serait plus aigu chez les adultes plus âgés à cause des fréquentes expériences de perte (le conjoint, des membres de la famille et des pairs), et l'éloignement de leurs réseaux sociaux établis pour se rapprocher des enfants ou d'emménager dans un établissement de soins de longue durée. Heureusement, il existe divers moyens de prévenir ou de réduire la solitude. Parmi la documentation portant sur la solitude, citons le contenu ci-après :

Comment définir la solitude

Il existe deux types de solitude :

La solitude sociale – le manque d'intégration sociale

La solitude émotionnelle – le manque ou la perte d'attache significative

Les facteurs de risque de la solitude

La perte d'un conjoint, vivre dans une maison de soins ou en résidence pour aînés, la réduction des activités sociales, l'augmentation des incapacités physiques, des sentiments d'irritabilité, de nervosité et d'inutilité, les soucis financiers, les contacts espacés avec la famille et les amis, et le fait de recevoir des soins de santé communautaires sont tous des facteurs susceptibles d'accroître le risque de solitude.

Quels sont les effets de la solitude sur la santé?

La solitude est liée à l'hypertension, au syndrome métabolique, à l'obésité, à la mortalité, à l'inactivité, à la baisse des activités de la vie courante et de la mobilité, au manque de contrôle sur le tabagisme, à l'apparition de multiples comportements à risque élevé, aux maladies chroniques et à la dépression.

Définition de la solitude

1

manque d'intégration sociale et solitude émotionnelle;

2

manque ou perte d'attache significative



Que faire?

Accédez à Internet.

Beaucoup d'études estiment que l'utilisation d'Internet (courriel, communautés en ligne (Facebook, Skype et Twitter)), et la messagerie instantanée peuvent contribuer à limiter la solitude.



Adoptez un animal de compagnie.

Une étude constate que les adultes qui en ont un sont à 35 % moins à risque de déclarer qu'ils se sentent seuls.



Faites plus d'exercice.

Moult études laissent croire que l'activité physique réduit le sentiment de fatigue et de solitude.



Aidez les autres.

Deux études laissent entendre qu'aider autrui fait nous sentir mieux. Quand on aide d'autres personnes, on interagit de manière positive.



Feuille d'info