



Vieillir en santé

Vie sociale

Maintenir ou enrichir notre vie sociale en vieillissant

Ce document s'adresse :

- aux personnes âgées
- à l'entourage de ces personnes

Ce document sert à :

- **S'informer** des choix disponibles pour enrichir notre vie sociale
- **S'informer** des avantages et inconvénients de ces choix
- **Faire un choix** qui respecte nos priorités
- Préparer les personnes âgées et leurs proches **à discuter de ces choix**

La vie sociale

La vie sociale est l'ensemble de nos interactions avec les autres. Elle comprend les interactions avec notre famille, nos amis, et avec des personnes moins proches et des inconnus, comme la caissière à l'épicerie ou un voisin. Notre vie sociale peut se mesurer en observant la quantité et la qualité de nos interactions avec les autres.

L'isolement social

L'isolement social désigne les situations où nos contacts avec les autres sont rares ou de faible qualité.

En vieillissant, plusieurs personnes vivent de l'isolement social, suite à la retraite, à certains changements physiques qui limitent leurs activités, à la perte de proches ou d'amis, ou au déménagement.

Au Canada, entre 6% et 8% des personnes de plus de 65 ans vivent de l'isolement social.

La solitude

Le sentiment de solitude survient lorsqu'on ressent de l'insatisfaction face à la quantité ou à la qualité de nos relations avec les autres. Une personne peut avoir peu de relations avec autrui sans ressentir de solitude. À l'inverse, une personne peut avoir beaucoup d'interactions sociales, mais ressentir tout de même de la solitude.

Au Canada, entre 10% et 15% des personnes de 65 ans plus ressentent de la solitude.



INTRODUCTION

Pour qui et pourquoi ?

Qui pourrait considérer faire des changements pour maintenir ou développer sa vie sociale?

Toutes les personnes âgées de plus de 65 ans gagnent à poser des gestes pour maintenir ou enrichir leur vie sociale.

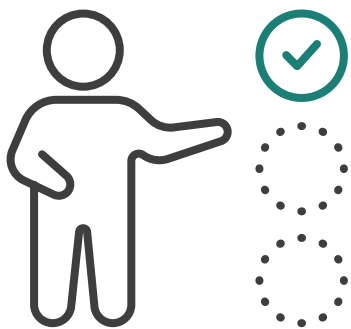
C'est encore plus profitable pour les personnes qui :

- ont perdu un conjoint ou une conjointe, un ami ou un membre de leur famille
- résident loin de leurs proches
- vivent la dépression, des troubles de mémoire, ou d'apprentissage
- sont moins mobiles, en raison d'incapacités physiques, d'une perte de permis de conduire, ou d'un accès limité aux services de transport
- ont un accès limité aux activités sociales
- appartiennent à une communauté d'origine culturelle différente
- vivent de la discrimination ou de l'exclusion sociale
- sont tenues de respecter des règles qui découragent la pratique d'activités sociales, comme le confinement

Les conséquences de l'isolement social et de la solitude

L'isolement social et la solitude peuvent entraîner :

- des problèmes de santé mentale (p. ex. dépression, abus de substances, anxiété, insomnie, déclin des capacités mentales)
- une diminution de la santé physique (p. ex. maladies du coeur, accident vasculaire cérébral, obésité, sous-alimentation)
- un relâchement du respect des saines habitudes de vie
- une diminution de la qualité de vie
- une augmentation de l'utilisation des services de santé et des services sociaux
- une augmentation du risque de décès.



Tenir compte de vos priorités

Selon vos priorités, vous pouvez choisir ou non d'entreprendre un changement pour enrichir votre vie sociale. Ce choix vous appartient, car :

- Plusieurs moyens sont disponibles pour maintenir ou enrichir votre vie sociale.
- Ces changements peuvent avoir des effets positifs ou négatifs. C'est difficile de prédire leurs effets sur vous.
- Un changement à vos habitudes de vie sera plus facile si vous l'avez choisi vous-même.



PRIORITÉS

Exercice de clarification

Limitez vos sentiments de solitude ou d'isolement tout en respectant vos priorités

Cochez ce qui est le plus important pour vous. Ensuite, examinez les options qui y sont associées.

Me sentir moins seul ou moins seule

Vos options :



Appels vidéos (page 5)



Jeux vidéos actifs (page 6)



Activité physique adaptée aux personnes âgées (page 7)



Activités de loisirs et de formation (page 8)



Visites d'amitié (page 9)

Augmenter mes interactions avec les autres

Vos options :



Activités de loisirs et de formation (page 8)



Visites d'amitié (page 9)

Augmenter mon soutien social

Vos options :



Activité physique adaptée aux personnes âgées (page 7)



Visites d'amitié (page 9)

Limiter les coûts

Vos options :



Visites d'amitié (page 9)



Activité physique adaptée aux personnes âgées (page 7)



Surveiller votre niveau d'activités sociales sans faire de changement (page 10)

Prendre la chance que les choses s'améliorent d'elles-mêmes

Vos options :



Surveiller votre niveau d'activités sociales sans faire de changement (page 10)

Autre :

Indiquez les options pour limiter vos sentiments de solitude ou d'isolement qui permettent de respecter cette priorité :



OPTIONS

Explorer les options



Appels vidéos

Consiste à communiquer par vidéo avec vos proches et vos amis. Cela peut se faire sur un téléphone intelligent, une tablette, ou un ordinateur muni d'une caméra.

Vous avez le goût d'essayer? Sachez que... Pour faire des appels vidéos, on doit avoir une connexion Internet rapide ou être abonné à un réseau cellulaire. On doit aussi installer une application sur notre appareil, par exemple Zoom, Facetime, Messenger, WhatsApp ou Wechat.

AVANTAGES

↓ Solitude

Les appels vidéos peuvent permettre de réduire la solitude.

INCONVÉNIENTS

↑ Stress avec les technologies

Faire des appels vidéos peut entraîner du stress à l'idée d'utiliser de nouvelles technologies.

↑ Peur de déranger

Certaines personnes âgées ont peur de déranger et hésitent à faire des appels vidéos.

ASPECTS PRATIQUES

Coûts à prévoir

Les appels vidéos requièrent un ordinateur, un téléphone intelligent ou une tablette. Leurs coûts varient en fonction du matériel.

Problèmes d'audition

Certaines personnes ont des problèmes d'audition qui rendent les appels vidéos plus difficiles. Il existe toutefois des systèmes adaptés qui permettent d'augmenter le volume (jusqu'à +40 décibels).





Jeux vidéos actifs

Les jeux vidéo actifs combinent les jeux vidéo et l'activité physique. Ces jeux sont amusants et permettent de se plonger dans un monde imaginaire stimulant. L'intensité des exercices est variable. Les jeux vidéo actifs peuvent être pratiqués à la maison, de manière individuelle, ou en groupe, sous supervision. Dans certains cas, ils peuvent permettre d'interagir avec d'autres joueurs.

Vous avez le goût d'essayer? Sachez que... Pour faire ces activités, vous pourriez utiliser une console de jeux vidéo en y ajoutant une composante. Par exemple : pour une console Nintendo, utiliser Ring Fit Adventure, ou pour une console Xbox, utiliser Kinect. Ces jeux vidéo actifs sur console sont de plus en plus remplacés par des appareils de réalité virtuelle comme l'Oculus.

AVANTAGES

↓ Solitude

Les jeux vidéos actifs semblent être une bonne manière de diminuer la solitude des personnes âgées. Toutefois, il existe encore peu d'études scientifiques à ce sujet.

ASPECTS PRATIQUES

Coûts à prévoir

Pour faire des jeux vidéos actifs, vous pourriez avoir à acheter de l'équipement spécialisé, comme une console de jeux. Des programmes ou applications peuvent également être requis. Les coûts varient en fonction de l'équipement et du programme.

INCONVÉNIENTS

↑ Stress avec les technologies

Faire des jeux vidéos actifs peut entraîner du stress à l'idée d'utiliser des nouvelles technologies.

↑ Tensions aux muscles ou aux tendons

Faire des jeux vidéos actifs peut entraîner des tensions aux muscles et aux tendons.

↑ Étourdissements

Faire des jeux vidéos actifs peut entraîner des étourdissements.



Activité physique adaptée aux personnes âgées

Différents programmes d'activités physiques peuvent être adaptés aux personnes âgées. Ces activités peuvent se faire de façon individuelle, à la maison, alors que d'autres se pratiquent en groupe, sous supervision.

Vous avez le goût d'essayer ? Sachez que... Il est recommandé de commencer lentement et d'augmenter l'intensité de manière graduelle. Une activité de bonne intensité donne une sensation de chaleur et fait respirer plus fort. Elle permet de tenir une conversation, mais pas de chanter. **Pour vous motiver :** (1) fixez-vous de petits objectifs à atteindre de façon graduelle (2) gardez le compte de vos heures d'activités.

AVANTAGES

↓ Solitude

Faire de l'activité physique peut permettre de diminuer la solitude.

↑ Soutien social

Faire de l'activité physique peut permettre d'augmenter le soutien social.

↑ Bien-être

Faire de l'activité physique peut permettre d'améliorer le bien-être.

Autres bénéfiques pour la santé

L'activité physique peut vous aider à :

- réduire votre risque de maladies chroniques ou de décéder prématurément
- rester autonome dans vos activités de tous les jours
- améliorer votre condition physique et la santé de vos os
- réduire votre risque de maladies cardiovasculaires
- être de bonne humeur
- bien dormir.

INCONVÉNIENTS

↑ Problèmes aux articulations, muscles et tendons

Faire de l'activité physique peut entraîner des douleurs temporaires aux muscles. Certaines personnes développent des problèmes aux muscles, aux os, ou aux articulations. Par exemple : tendinite, élongation musculaire, douleur aux articulations, aggravation de l'arthrose.

ASPECTS PRATIQUES

Temps requis

Pour ressentir les bienfaits de l'activité physique, on doit y consacrer du temps. On recommande :

- au moins 2 séances par semaine d'exercices de musculation.
- au moins 2h30 par semaine d'exercices aérobiques d'intensité modérée (par exemple, de la marche rapide) ou 1h15 par semaine si ils sont d'intensité élevée (par exemple, du jogging).





Activités de loisirs et de formation

Les activités de loisirs et de formation permettent de pratiquer et d'améliorer un talent ou une compétence. Elles sont réalisées sous la supervision d'un formateur. Voici quelques exemples d'activités de loisirs et de formation : cours sur le jardinage, entraînement à l'utilisation d'un ordinateur, activité physique adaptée aux personnes âgées.

AVANTAGES

↓ Solitude

Participer à des activités de loisir ou de formation entraîne des effets variables. Certaines études montrent que ces activités peuvent diminuer le sentiment de solitude d'une personne, alors que d'autres montrent que non.

↓ Isolement social

Participer à des activités de loisirs ou de formation entraîne des effets variables. Certaines études montrent que ces activités peuvent diminuer l'isolement social d'une personne, alors que d'autres montrent que non.

INCONVÉNIENTS

↑ Sentiment de gêne

Participer à des activités de loisirs et de formation peut gêner certaines personnes. C'est surtout vrai pour les personnes qui sont moins à l'aise dans les activités de groupe.

ASPECTS PRATIQUES

Déplacement

Vous pourriez avoir à vous déplacer pour participer à certaines activités de loisirs et de formation. Les personnes avec une mobilité plus réduite devront donc trouver une manière de se déplacer pour y participer.

Coûts à prévoir

Vous pourriez avoir à déboursier de l'argent pour participer à certaines activités de loisirs et de formation.



Visites d'amitié

Les visites d'amitié consistent à rencontrer un ou une bénévole pour discuter ou faire un activité. Au fil du temps, ces visites peuvent permettre de développer un lien d'amitié.

Vous avez le goût d'essayer? Sachez que... Les rencontres peuvent se dérouler au domicile ou par téléphone. Elles sont généralement organisées par les organismes communautaires.

AVANTAGES

↓ Solitude

Les visites d'amitiés entraînent des effets variables. Certaines études montrent qu'elles aident à réduire le sentiment de solitude, alors que d'autres montrent que non.

↑ Soutien social

Les visites d'amitiés entraînent des effets variables. Certaines études montrent que ces visites aident à augmenter le soutien social, alors que d'autres montrent que non.

↓ Isolement social

Les visites d'amitiés entraînent des effets variables. Certaines études montrent que ces visites aident à diminuer l'isolement social, alors que d'autres montrent que non.

INCONVÉNIENTS

Réticence à accueillir des inconnus chez soi

Certaines personnes peuvent être réticentes à l'idée d'accueillir une personne inconnue chez elles. Ces personnes pourront envisager de participer à des visites d'amitié par téléphone pour éviter cet inconvénient.

ASPECTS PRATIQUES

Problèmes d'audition

Certaines personnes ont des problèmes d'audition qui rendent les visites d'amitié par téléphone plus difficiles. Il existe toutefois des systèmes adaptés qui permettent d'augmenter le volume (jusqu'à +40 décibels).



Porter attention à votre satisfaction face à votre vie sociale, sans faire de changement

Il est possible que vous préféreriez ne pas modifier vos habitudes de vie pour le moment. Si c'est votre cas, vous pouvez simplement porter plus attention à votre sentiment de satisfaction face à votre vie sociale. Il vous sera toujours possible d'entreprendre des changements à vos habitudes plus tard, si vous vous sentez seul(e), isolé(e) ou insatisfait(e) de vos relations avec autrui.

AVANTAGES

↑ Éviter les efforts sachant que les résultats sont incertains

Entreprendre des changements pour réduire notre sentiment d'isolement ou de solitude ne donne pas toujours de résultats. Cela peut être décevant. Ainsi, choisir de ne pas entreprendre de changements évite des déceptions lorsque cela ne donne pas de résultats.

↑ Prendre la chance que l'isolement social et la solitude diminuent d'eux-mêmes

Certaines personnes âgées se sentant seules ou isolées améliorent leur vie sociale sans faire d'effort particulier.

↓ Inconvénients associés aux options disponibles

Toutes les options disponibles pour limiter les sentiments d'isolement ou de solitude peuvent causer des inconvénients. Ces inconvénients sont décrits dans le présent document. Les personnes qui n'adoptent pas de changement à leurs habitudes ne connaîtront aucun de ces inconvénients.

INCONVÉNIENTS

↑ Isolement social ou solitude

Les personnes qui n'entreprennent pas de changement pourraient se sentir de plus en plus isolées ou seules.

↑ Admission en centre soins de longue durée

Les personnes qui vivent de la solitude et qui choisissent de ne pas changer leurs habitudes ont plus de risques d'être admises en centre de soins de longue durée.

↑ Dépression

Les personnes qui vivent de la solitude et qui choisissent de ne pas changer leurs habitudes ont plus de risques de ressentir de l'anxiété. Elles pourraient aussi développer une dépression ou avoir des pensées suicidaires.

↓ Capacités mentales

Certaines personnes sont isolées ou ressentent de la solitude. Si ces personnes choisissent de ne pas changer leurs habitudes de vie, alors cela augmente leurs risques de perdre leurs capacités mentales.

Quelle option préférez-vous ?

Êtes-vous confortable avec votre décision ?	OUI	NON
S Sûr de moi : Je suis certain du meilleur choix pour moi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
U Utilité de l'information : J'ai le sentiment d'avoir toute l'information nécessaire sur les bons et les moins bons côtés des options disponibles	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
R Risques et bénéfices à balancer : J'ai le sentiment de savoir ce qui est important pour moi à l'égard des avantages et des inconvénients qui sont associés à entreprendre ou non l'une de ces options	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
E Encouragement et soutien des autres : J'ai tout le soutien dont j'ai besoin pour faire mon choix.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

SURE TEST
© O'CONNOR & LÉGARÉ 2008

RESSOURCES

Pour connaître les ressources communautaires disponibles dans votre région :



Composez le 211 ou visitez le site Internet 211quebecregions.ca

Le 211 réfère les personnes vers les ressources communautaires, publiques et parapubliques proches de chez eux. C'est un service gratuit, disponible partout au Canada.

Pour connaître les ressources disponibles sur Internet :



Visitez le site Vieillirensanté.ulaval.ca Section Vie sociale

Pour recevoir des conseils et être orienté vers les ressources de santé et services sociaux :



Composez le 811



GLOSSAIRE

Définitions

Maladies cardiovasculaires

Ensemble de problème affectant le cœur et les vaisseaux sanguins. Comprennent, entre autres, l'angine de poitrine, l'infarctus, l'hypertension et les accidents vasculaires cérébraux.

Exercice aérobique

Activité physique qui fait travailler le cœur et la respiration pendant plusieurs minutes. Des exemples d'exercices aérobiques sont : la marche rapide, le vélo, la natation, le ski de fond.

Accident vasculaire cérébral

Survient lorsque l'apport de sang vers une région du cerveau est interrompu, privant le cerveau d'oxygène et d'éléments nutritifs essentiels, ce qui l'endommage.



À PROPOS DE CET OUTIL D'AIDE À LA DÉCISION

Auteurs

- Anik Giguère, PhD*
- Érik Bellerive, B. Sciences cliniques
- Owolabi Gaudens Acakpo, Candidat au PhD
- Juliette Monette, Étudiante B.Psy
- Béatriz Valéra, Pharm.D, PhD

*Pour plus d'information, contactez :
anik.giguere@fmed.ulaval.ca

Références

Les sources scientifiques utilisées pour rédiger cet outil sont disponible sur le site https://www.vieillirensante.ulaval.ca/fileadmin/documents/VieSociale_References.pdf.

Niveau de lisibilité

Niveau moyen : primaire (Scolarius = 81);
Niveau maximum : secondaire (Scolarius = 112)
(<https://www.scolarius.com/>)

Patients inclus

Plusieurs personnes ont contribué à la conception du modèle de la Boîte à décision : des professionnels de la santé, des personnes âgées et des proches aidants. Leur contribution s'est déroulée dans le cadre de projets de recherche.

Graphisme : Camille Lepage-Pérusse

Services-conseils de réécriture en langage clair et simple : [Autrement dit](#)

Conflits d'intérêt et financement

Aucun conflit d'intérêt à déclarer.

Le développement de cet outil a été réalisé grâce à l'appui financier du Fonds de recherche du Québec - Société et culture (FRQSC) et du Réseau canadien des soins aux personnes fragilisées. Aucune des parties, que ce soient les organisations subventionnaires, les organisations affiliées et les auteurs, ne retire d'intérêts des décisions prises par les personnes âgées à la suite de leur utilisation de cette Boîte à décision.

Version : 2.0

Date de publication : Décembre 2021

Date de la recherche bibliographique : Mai 2020

Prochaine mise à jour : Décembre 2023

© Université Laval, 2021

Citer cet outil

A. Giguère, É Bellerive, O.G Acakpo, J Monette, B Valéra (2021). Vie Sociale: Maintenir ou enrichir notre vie sociale en vieillissant [Disponible en français]. Outil d'aide à la décision de la série Boîte à décision. Disponible au <https://www.vieillirensante.ulaval.ca/>.

