

• L'évaluation de la vie d'un senior : « solitude, isolement et vie relationnelle d'un senior »



Puteaux, le 10/02/2023

En matière de vieillissement, la population adulte de la post-soixantaine ne bénéficie pas suffisamment de programmes de prévention et de dépistages.

Pour tenter d'y remédier, l'Institut des Hauts-de-Seine organise depuis 2003 des Forums Giga Senior à destination des plus de 65 ans.

Ce dispositif regroupe en un lieu unique tous les grands thèmes de santé et de vie quotidienne spécifiques à cette tranche d'âge.

Chaque année, l'Institut se déplace dans les gymnases des communes du département et y installe **une cinquantaine de stands animés par environ 110 intervenants extérieurs** (médecins, psychologues, dentistes, policiers, intervenants issus d'associations spécialisées...).

La solitude s'installe par étapes, à différents moments de la vie, souvent à la suite d'un enchaînement d'événements douloureux qui fragilisent le tissu relationnel de l'individu. Cette « entrée en solitude » se transforme parfois en « solitude installée », qu'il convient de mieux détecter et d'accompagner.

Le phénomène de solitude a été déclaré « grande cause nationale » dès l'année 2011 en France et gagne en importance depuis les années 60.

C'est pourquoi à travers les Forums « Giga Senior », la plateforme « Juvenior » et les programmes de solidarité, la lutte contre l'isolement social est une composante essentielle des politiques en faveur du bien vieillir, portées par l'Institut des Hauts-de-Seine.



Vincent FRANCHI, Conseiller départemental des Hauts-de-Seine et 1er Maire adjoint de Puteaux, Daniel COURTÈS, Conseiller départemental des Hauts-de-Seine, et Anne-Marie ANSELLEM, Adjointe au Maire de Puteaux à Puteaux, le 10/12/2023

Les objectifs :

- Mieux comprendre l'isolement et la solitude des personnes âgées,
- Contribuer à sa prévention en apportant des éléments objectifs aux décideurs sur les attentes et les besoins des personnes âgées,
- Adapter si nécessaire les actions conduites par l'Institut des Hauts-de-Seine dans ce domaine.

La mise en œuvre de l'étude :

- Les personnes sont interrogées en entretien individuel sur les Forums Giga Senior qui sont venus dans leur ville : Antony, Châtenay-Malabry, Issy-les-Moulineaux, Puteaux, Vanves et Garches.

Le profil des participants :

L'échantillon de notre étude concerne 141 personnes âgées parmi l'ensemble des visiteurs des Forums.

- 52% de l'échantillon sont dans la tranche d'âge 75 ans et plus,
- L'âge médian est de 75,5 ans.



Les résultats de l'étude

Il existe trois formes de solitude : vivre seul(e), être en situation d'isolement relationnel et ressentir un sentiment de solitude. Ces trois formes de solitude augmentent au sein de la population.

La vie seul(e)

71% des personnes âgées interrogées vivent seules (17% sont célibataires et 54% sont veuf(ve)/séparé(e)/divorcé(e).

Les personnes les plus touchées par la solitude sont les femmes, les personnes défavorisées et les personnes âgées de plus de 75 ans.

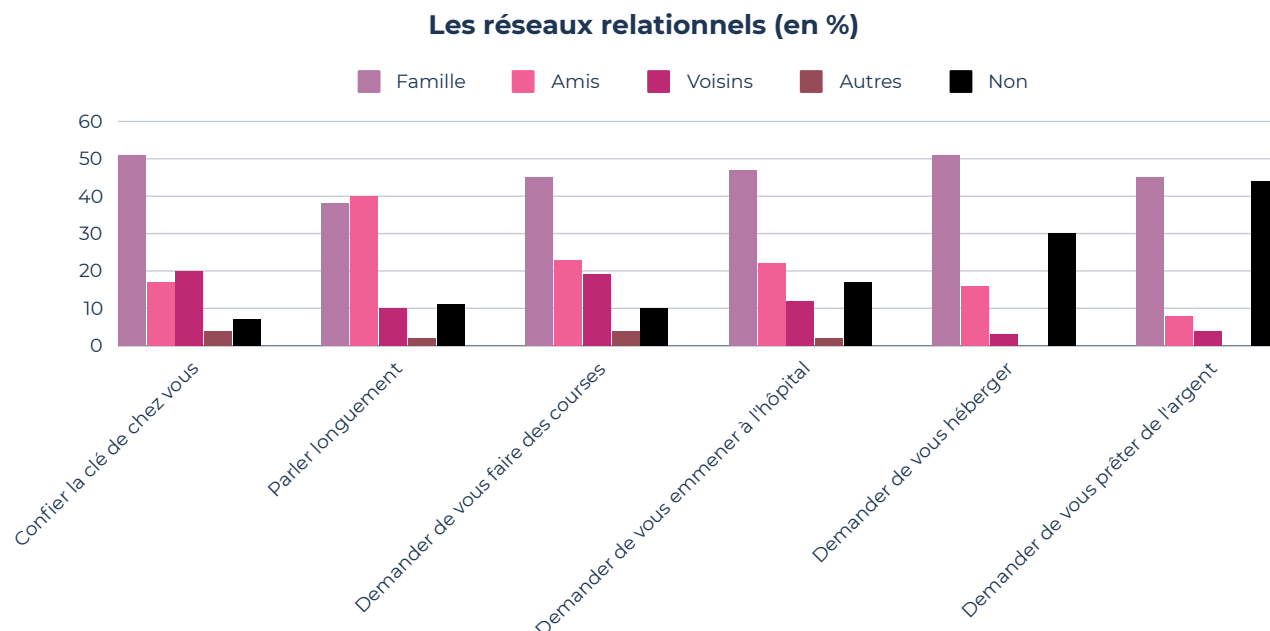
Cette situation s'explique notamment par le fait que la majorité des personnes en situation de veuvage sont des femmes et ont plus de 75 ans.

Vivre seul peut entraîner une diminution de la qualité de vie et de l'indépendance pour les personnes âgées, ainsi que des risques accrus pour leur santé et leur sécurité.

Les réseaux relationnels

Une des solutions pour les personnes âgées qui vivent seules est d'avoir des visites régulières de membres de la famille, d'amis ou de voisins.

La fréquence des contacts diffère selon le statut matrimonial, les seniors en couple reçoivent plus de visites que les seniors divorcés ou célibataires (23% des seniors en couples contre 13% des divorcés et 4% des célibataires).



Le graphique montre que la famille est le premier mode de socialisation devant les amis et les voisins. 58% des seniors ont des relations régulières avec leurs familles.

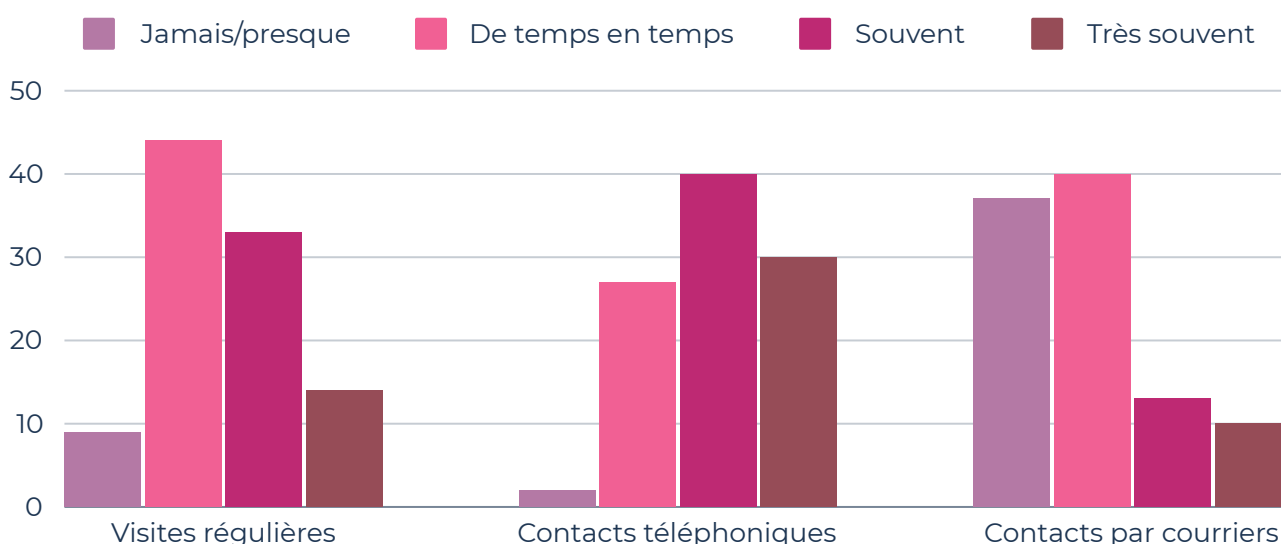
L'isolement relationnel est lié au sexe, les hommes sont plus exposés que les femmes (10% des hommes ne voient jamais personne contre 7% des femmes). Il existe une différence selon l'âge (13% des 65-68 ans).

Les relations familiales

La majorité des relations entre générations sont familiales. Après 80 ans, ces relations familiales s'amenuisent, elles passent de 10% à l'âge de 65 ans à 29% après 80 ans. « Les seniors sont moins mobiles, ne conduisent plus, les transports en commun ne sont pas adaptés, ou bien ils entrent en Ehpad. On pourrait aussi ajouter l'éloignement des enfants pour une personne âgée sur trois (27%).

- Près de 80% des personnes déclarent avoir des enfants.
- La moyenne d'enfants par famille est de 2,17.
- 48% des personnes déclarent avoir des enfants qui habitent à proximité.
- 27% ont des enfants qui habitent loin d'eux.
- 67% ont des petits-enfants.
- 11% ont des arrière-petits-enfants.
- 13% des personnes déclarent avoir encore leurs parents.
- 20% d'entre eux s'en occupe encore.

Contacts relationnels (en %)



- 44% des seniors déclarent ne pas avoir régulièrement de visites de leurs proches et jamais pour 9%.
- 27% déclarent ne pas recevoir régulièrement d'appels téléphoniques de leurs proches et 2% n'ont jamais de contacts téléphoniques.

Les visites à domicile

- 45% des seniors déclarent avoir des visites de proches une fois par semaine et 13% jamais.
- 78% des seniors déclarent ne pas avoir d'aide-ménagère à domicile.

Il existe aussi une corrélation entre la situation d'isolement relationnel et la situation socio-professionnelle (absence de diplôme, chômage ou travail en tant qu'ouvrier) d'une personne âgée. Près de 15% des personnes sans diplômes sont en situation d'isolement relationnel.

Le sentiment de solitude

Près de 22% des personnes interrogées déclarent se sentir souvent seules.

Comme l'isolement, la solitude est associée à un ensemble de facteurs de fragilité socio-économiques.

Vivre en couple et sentiment de solitude

Le sentiment de solitude éprouvé est plus important de façon significative chez les personnes vivant seules que chez celles qui vivent en couple : 21% des personnes seules n'éprouvent jamais le sentiment de solitude contre 3% des personnes en couples.

La perte d'un être cher :

En vieillissant, un senior peut se sentir de plus en plus isolé. C'est particulièrement le cas après la perte d'un être cher, comme un conjoint ou un ami proche. Ce moment est d'autant plus compliqué que les enfants et les petits-enfants ont, à ce stade, leur propre vie, ce qui ne fait qu'intensifier le sentiment d'isolement ressenti.

La précarité économique :

C'est un facteur reconnu d'isolement chez les personnes âgées. Un senior ayant à sa disposition moins de 1000 € par mois est deux fois plus exposé au sentiment de solitude que s'il disposait de plus de 2500 € par mois.

La perte d'autonomie :

La diminution des capacités physiques est également citée comme cause d'isolement par un tiers des personnes âgées. Un senior sur cinq (20%) souffrant d'un handicap ou de maladies (difficultés à se déplacer, troubles de la vue ou de l'audition, par exemple) déclare ressentir de la solitude.

La santé et le sentiment de solitude

Dans cette enquête, il y a une relation significative entre le sentiment de solitude et l'état de santé déclaré : 76% des personnes en très bonne santé et en bonne santé n'éprouvent jamais de sentiment de solitude.

En général, les personnes souffrant d'un problème de santé sont privées de vie relationnelle.

Plusieurs études montrent que l'isolement constitue même le principal facteur de mal-être chez les personnes âgées (Observatoire du bien-être CEPREMAP, 2020).

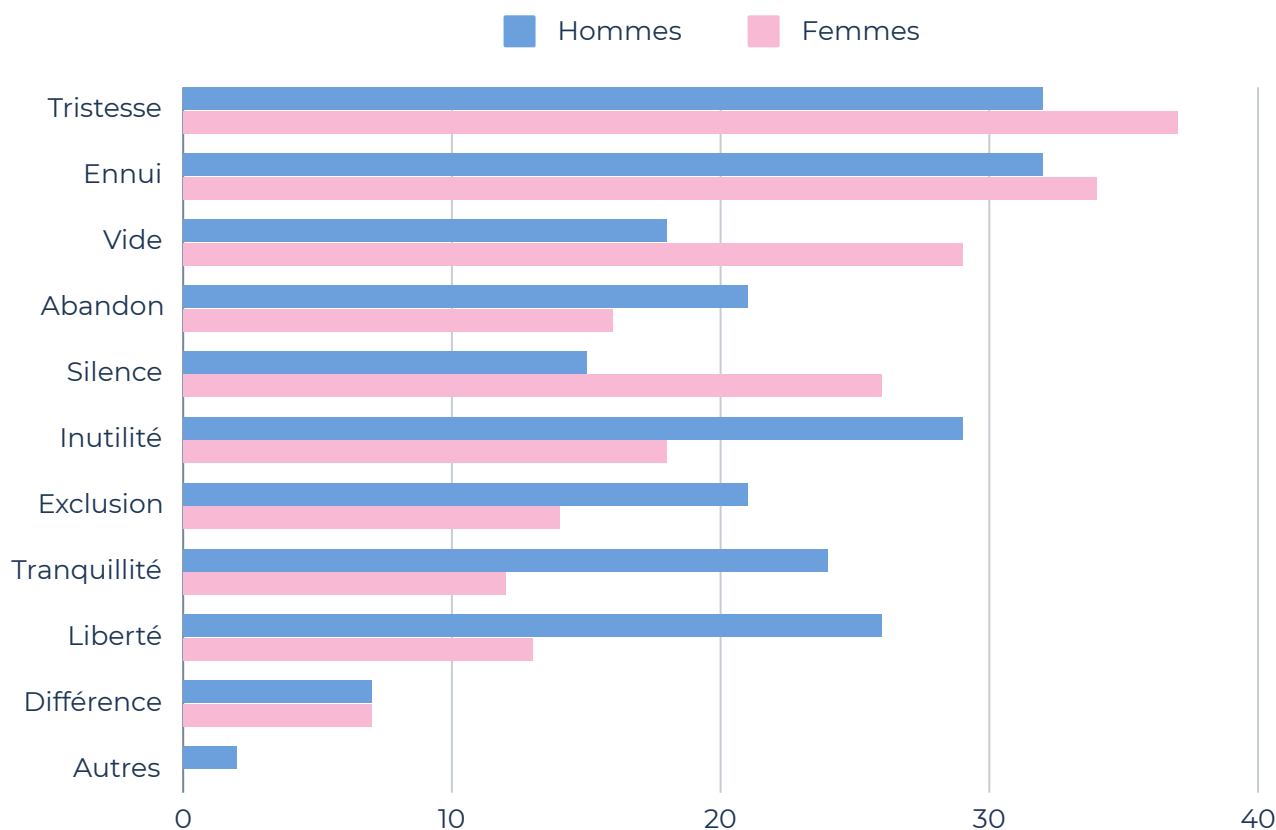
Les dernières données publiées par la **Fondation de France** : onze millions de personnes se sentent seules, soit 20 % de la population âgée de plus de quinze ans (22% dans notre étude).

Un phénomène qui ne cesse de prendre de l'ampleur, en France comme dans le reste du monde, et qui n'est pas sans conséquences sur la santé des personnes concernées.

Prévenir la solitude chronique est fondamentale. Rester éloigné de la vie sociale augmente le risque d'anxiété, de dépression et affecte durablement la santé mentale.



Contacts relationnels (en %)

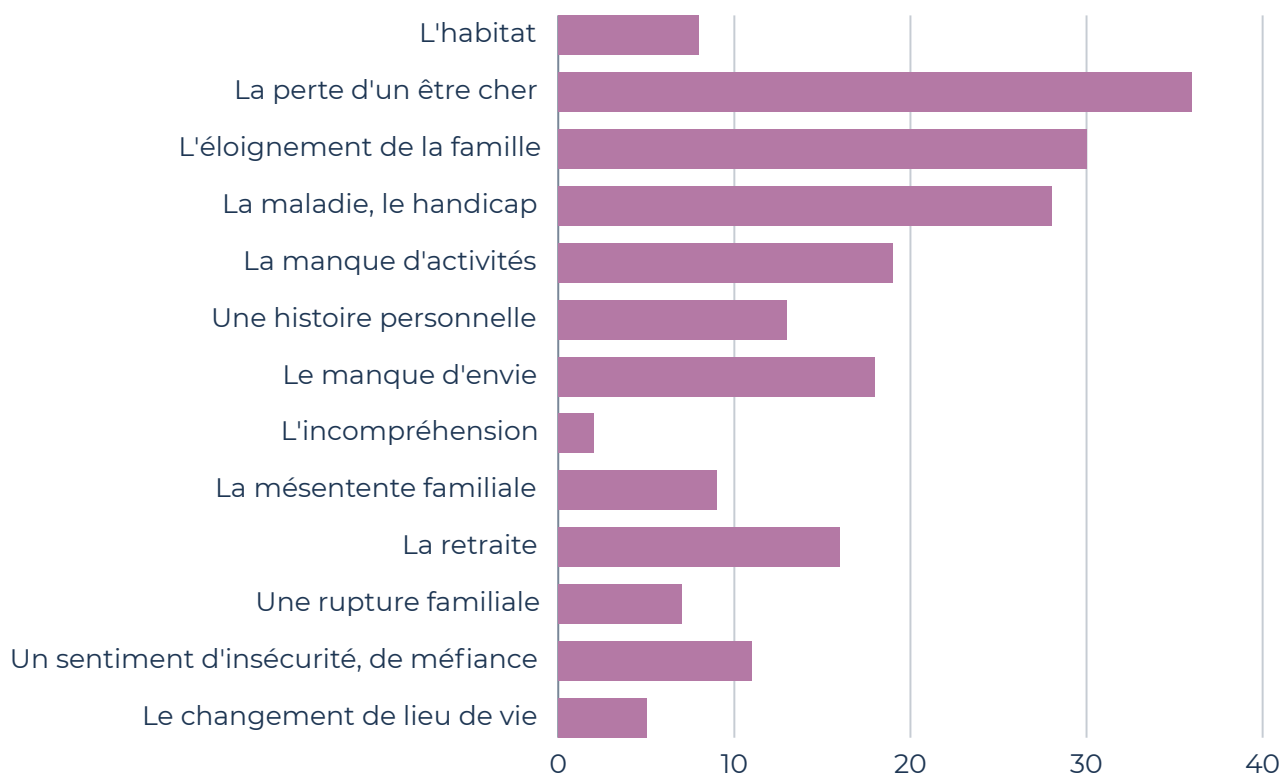


Les mots les plus souvent cités par les personnes seules sont : « l'ennui », « la tristesse », « le silence », « le vide », « l'exclusion ». Ces ressentis sont fortement liés à la manière dont les personnes investissent leur quotidien. L'ennui est peut-être lié à l'absence de relations sociales, le célibat ou à la séparation du conjoint(e).



Châtenay-Malabry, le 27/01/2023

Les principales raisons de la solitude (en %) :



La mort de l'autre constitue de façon évidente un facteur engendrant le sentiment de solitude. La perte d'un être cher (36%) est l'une des principales raisons de la solitude qu'on observe depuis une dizaine d'années dans l'ensemble de nos études. On pourrait ajouter l'éloignement de la famille et la perte d'autonomie (la maladie, le handicap).



Conclusion

En France, on estime que plus de 900 000 seniors sont isolées de leurs familles ou de leurs amis.

Perte d'autonomie, exclusion numérique, manque d'interaction sociale... de plus en plus de seniors sont en situation d'isolement. Maintenir le lien social est un facteur déterminant pour la santé et le bien-être des plus âgés.

Depuis quelques années, dans l'ensemble de nos études, on observe que les principales raisons de l'isolement pour les personnes interrogées au Forum senior, sont souvent la perte d'un être cher, l'éloignement des proches, la perte d'autonomie et la maladie.

- **Le départ à la retraite** (pour 21% des seniors) : la retraite entraîne une modification majeure du rythme de vie, une perte de ses relations de travail, un sentiment pour certains « d'exclusion », surtout si la retraite n'a pas été anticipée.
- **L'éclatement familial** (33%) : départs des enfants du domicile, éloignement géographique compte tenu de la mobilité professionnelle.
- **La perte du conjoint** (38%) : les femmes de plus de 75 ans sont très souvent concernées compte tenu de l'espérance de vie plus élevée des femmes.
- **La perte d'autonomie** : activités réduites, difficultés à se déplacer, à communiquer.
- **La précarité** : plus les revenus sont faibles (inférieurs au seuil de pauvreté de 1 000 €), plus les contacts avec le voisinage, avec les commerçants, le secteur associatif diminuent.
- **L'isolement, l'impression d'être incompris** (21%) : chez les personnes âgées, le sentiment de solitude ne correspond pas toujours à l'absence de proches. Environ les trois-quarts des seniors déclarant se sentir seuls ne le sont pas réellement. Dans leur cas, l'isolement est plutôt lié à un **sentiment d'incompréhension et de manque d'écoute** à leur égard.

Pour sortir les seniors de la solitude, l'Institut des Hauts-de-Seine propose plusieurs dispositifs d'accompagnements (Forum Giga Senior, Plateforme Juvenior, Journées Guinguettes, les déjeuners Sourire de Noël).



Issy-les-Moulineaux, le 14/04/2023