

# L'isolement social et le réseau de soutien des personnes âgées à Montréal

Résultats de l'enquête montréalaise sur les conditions sociales et la participation des personnes de 55 ans et plus (automne 2021)

## RÉSUMÉ

Malgré la contribution des familles, des voisins et des amis, les personnes âgées de Montréal ont des besoins non comblés en matière de soutien matériel, émotionnel et informationnel. Plus de 3 personnes sur 5 âgées de 55 ans et plus ont révélé avoir un faible soutien social ou émotionnel en cas de besoin. La présence de limitations fonctionnelles, vivre seul, avoir immigré récemment (moins de 5 ans) ou disposer d'un faible revenu sont tous des facteurs associés à un plus faible soutien social chez les personnes âgées de Montréal.

## ACTION À FAVORISER

La mise en place d'activités visant à rejoindre, informer et soutenir les personnes de 55 ans et plus à travers des réseaux de proximité est primordiale. Ces actions permettent de renforcer le soutien social concret et émotionnel des personnes, un facteur contribuant à une meilleure santé mentale et un meilleur état de bien-être.

## L'isolement social

L'**isolement social** se définit par l'absence ou la pauvreté des interactions sociales. La **solitude** constitue, quant à elle, le sentiment d'être seul(e), d'être socialement déconnecté(e) ou d'avoir peu de soutien par autrui. Les données scientifiques montrent que l'insuffisance de contacts sociaux peut avoir un impact sur la santé au même titre, voire davantage que le tabagisme ou la sédentarité.

### La famille et les voisins : le noyau social des personnes de 55 ans et plus



**1 personne sur 3** a déclaré communiquer au moins quelques fois par semaine avec un membre de sa famille ou un ami par messagerie ou téléphone.



**1 personne sur 5** a rapporté n'avoir aucun membre de la famille vivant dans la région de Montréal.

## Quelques définitions

Le **soutien social concret** consiste à pouvoir compter sur quelqu'un pour nous fournir une aide matérielle ou de l'aide pour des tâches domestiques. Le soutien social émotionnel ou informationnel consiste à pouvoir compter sur quelqu'un pour nous écouter, nous renseigner ou nous conseiller en situation de crise. C'est aussi quelqu'un à qui se confier, avec qui on peut parler et qui comprend nos problèmes.

Les **limitations fonctionnelles** sont les difficultés à voir, à entendre, à marcher ou à monter les escaliers, à se rappeler certaines choses ou à se concentrer et à prendre soin de soi (ex. se laver ou s'habiller).

### Un sentiment d'isolement intensifié depuis la pandémie



**1 personne sur 5** a dit éprouver souvent le sentiment d'être isolée des autres depuis le début de la pandémie :

- Ce sentiment s'observe particulièrement chez les femmes, les personnes vivant seules, les personnes ayant des limitations fonctionnelles et les personnes ayant récemment immigré. En effet, 1 personne sur 2 ayant immigré depuis moins de 5 ans a exprimé ressentir souvent un sentiment de solitude.

### Des besoins en matière de soutien concret et émotionnel



**3 personnes sur 5** âgées de 55 ans et plus ont révélé avoir accès à un faible soutien social concret ou émotionnel en cas de besoin.

- Ceci est plus marqué chez les personnes vivant seules, les personnes ayant récemment immigré, celles ayant un faible revenu, celles ayant des limitations fonctionnelles et celles qui ont déclaré une santé mentale passable ou mauvaise.

Les activités pour lesquelles les personnes de 55 ans et plus ont exprimé des besoins de soutien souvent non comblés sont :

- De l'aide aux tâches ménagères
- De l'aide à préparer des repas
- De l'aide s'ils sont alités
- De l'accompagnement à des rendez-vous médicaux

### Les animaux de compagnie : un apport significatif et positif



**1 personne sur 5** dit avoir un animal de compagnie à la maison. De celles-ci, 9 personnes sur 10 ont affirmé qu'il contribuait à leur santé et bien-être.

Avril 2023. Une production de la Direction régionale de santé publique du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal.