

Impact de l'isolement sur la santé mentale des senior·e·x·s : constat et solutions apportées par la communauté

Nestor Bujard, Matthieu Cretton, Mirela Hoti, Rania Hussein, Ons Mhiri

Introduction

Le vieillissement démographique représente un défi majeur de santé publique en Suisse. La proportion de personnes âgées de plus de 65 ans ne cesse d'augmenter et le nombre de personnes de plus de 80 ans devrait tripler d'ici 2050 (1). Cette évolution s'accompagne d'une prévalence accrue des maladies chroniques, d'une augmentation des besoins en accompagnement et de nouveaux enjeux liés au maintien de la santé et de l'autonomie des aîné·e·x·s (2).

Parmi ces enjeux, l'isolement social et le sentiment de solitude occupent une place importante. Plus fréquents chez les personnes âgées, ils sont associés à une dégradation de la santé physique et mentale, à une diminution de la qualité de vie ainsi qu'à une augmentation du recours aux soins. Face à ce constat, les interventions favorisant les liens sociaux et la participation communautaire apparaissent comme des leviers prometteurs pour promouvoir un vieillissement en bonne santé (3, 4).

Dans le canton de Vaud, la politique de la vieillesse *Vieillir2030* souligne l'importance de renforcer l'inclusion sociale et la qualité de vie des aîné·e·x·s. Dans ce contexte, notre étude qualitative s'est intéressée au rôle des associations sociabilisantes destinées aux personnes âgées. Elle vise à explorer leur perception de la solitude chez les senior·e·x·s, les réponses qu'elles mettent en œuvre pour y faire face, ainsi que les défis qu'elles rencontrent dans l'accompagnement de cette population.

Méthode

Une revue de la littérature scientifique ainsi que des politiques publiques vaudoises relatives au vieillissement a été réalisée afin de mieux comprendre le contexte et les enjeux liés à la solitude et à l'isolement social des personnes âgées. Dans un second temps, nous avons adopté une approche qualitative visant à explorer le rôle des associations actives dans la prévention de la solitude chez les senior·e·x·s, leurs interventions, les difficultés actuelles et futures auxquelles elles sont confrontées, ainsi que leur perception de l'intégration de la politique cantonale *Vieillir2030*.

Pour ce faire, onze entretiens semi-structurés ont été menés auprès de représentant·e·x·s (professionnel·le·x·s ou bénévoles) d'associations vaudoises œuvrant auprès des personnes âgées et auprès de *l'unité politique sociale et formation* du canton de Vaud. Une grille d'entretien a été élaborée afin de garantir l'exploration systématique des thèmes préalablement définis : la situation sociale des senior·e·x·s dans le canton de Vaud, l'impact des activités associatives sur leur bien-être, le développement communautaire, l'adaptation des interventions aux besoins émergents, ainsi que les perspectives d'évolution des associations et leur articulation avec la politique *Vieillir2030*.

Les entretiens ont ensuite fait l'objet d'une analyse thématique permettant d'identifier les principaux enjeux, perceptions et pistes d'action évoqués par les participant·e·x·s.

Résultats

Cette étude met en évidence le caractère multifactoriel de la solitude chez les personnes âgées, qui résulte de l'interaction de facteurs individuels, relationnels et environnementaux. Les associations interrogées apparaissent comme des acteurs essentiels dans sa prévention en favorisant la création de liens sociaux, le sentiment d'appartenance et la participation à la vie communautaire.

Toutefois, nos résultats soulignent un paradoxe important : les personnes les plus exposées à la solitude semblent également être les plus difficiles à atteindre. Les limitations fonctionnelles, les difficultés de mobilité, la crainte de la stigmatisation ou encore la difficulté à initier une démarche constituent autant de freins à leur engagement dans les activités proposées.

Limitations

Cette étude présente plusieurs limites. Les données recueillies reflètent exclusivement le point de vue des associations et ne permettent pas de documenter directement l'expérience des personnes âgées concernées. Les seniors vivant les situations de solitude les plus marquées n'ont notamment pas été interrogés. Par ailleurs, la solitude demeure un phénomène subjectif et multidimensionnel dont la définition et la perception varient selon les individus, limitant la possibilité d'en proposer une compréhension univoque.

Discussion et Conclusion

Nos résultats invitent à renforcer les stratégies de repérage précoce des situations à risque. Dans cette perspective, les médecins traitants, mais également les CMS, les CAT, les EMS et les autres acteurs de proximité, pourraient jouer un rôle déterminant dans l'identification des personnes concernées et leur orientation vers les ressources communautaires existantes. Un questionnement plus systématique autour du sentiment de solitude et de l'intégration sociale pourrait contribuer à renforcer les liens entre le secteur sanitaire et le tissu associatif local. Ces constats soulignent également la pertinence des orientations portées par la politique cantonale *Vieillir2030*, qui reconnaît l'importance de la participation sociale comme déterminant du vieillissement en santé. Cependant, plusieurs associations rapportent des difficultés liées au renouvellement des bénévoles et à la pérennité de leurs activités. Dans un contexte de vieillissement démographique, ces constats interrogent la nécessité de renforcer durablement le soutien structurel et financier accordé aux initiatives communautaires.

En conclusion, les associations vaudoises constituent des acteurs majeurs de la prévention de la solitude et du maintien du lien social chez les personnes âgées. Leur action complète les dispositifs sanitaires et sociaux en offrant des espaces de rencontre, de participation et d'entraide favorisant le vieillissement en santé. Si les orientations de la politique *Vieillir2030* vont dans le sens d'une meilleure prise en compte de ces enjeux, le défi principal reste d'identifier et d'atteindre les personnes les plus isolées tout en garantissant la pérennité des structures associatives qui les accompagnent.

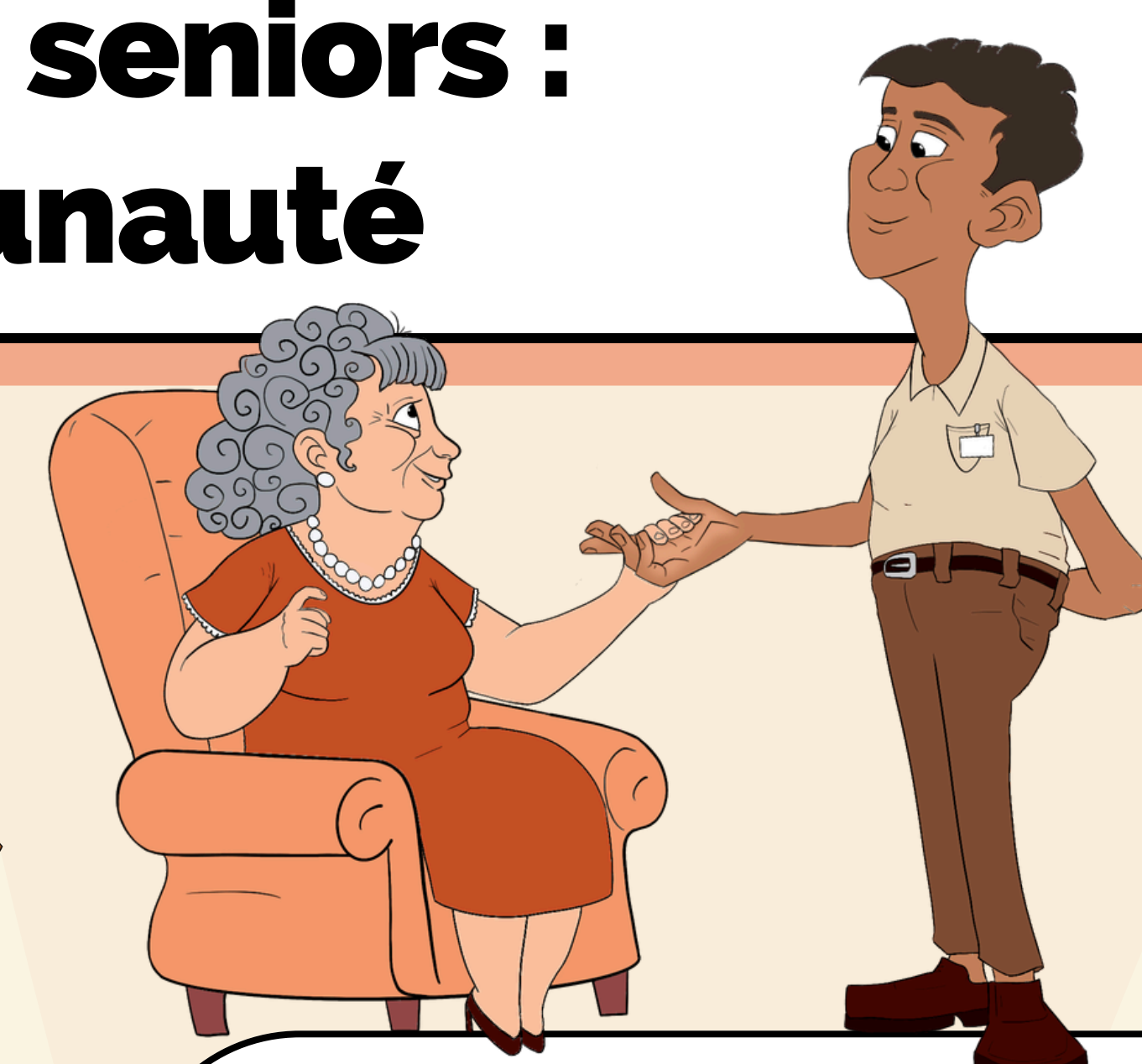
Références

1. Office fédéral de la statistique, *Scénarios de l'évolution de la population de la Suisse et des cantons 2020-2050*. Neuchâtel: OFS ; 2021
2. Fakoya OA, McCorry NK, Donnelly M. Loneliness and social isolation interventions for older adults: a scoping review of reviews. *BMC Public Health*. 2020 Feb 14;20(1):129. doi: 10.1186/s12889-020-8251-6. PMID: 32054474; PMCID: PMC7020371.
3. Manjunath J, Manoj N, Alchalabi T. Interventions against Social Isolation of Older Adults: A Systematic Review of Existing Literature and Interventions. *Geriatrics (Basel)*. 2021 Aug 25;6(3):82. doi: 10.3390/geriatrics6030082. PMID: 34449636; PMCID: PMC8395923.
4. Gil-Lacruz M, Saz-Gil MI, Gil-Lacruz AI. Benefits of Older Volunteering on Wellbeing: An International Comparison. *Front Psychol*. 2019 Dec 13;10:2647. doi: 10.3389/fpsyg.2019.02647. PMID: 31920772; PMCID: PMC6927282.
5. Noone C, Yang K. Community-based responses to loneliness in older people: A systematic review of qualitative studies. *Health Soc Care Community*. 2022 Jul;30(4):e859-e873. doi: 10.1111/hsc.13682. Epub 2021 Dec 13. PMID: 34897862.
6. Bergsträsser J, Schmahl T, Steinhäuser J, Goetz K. Interventions against loneliness and social isolation in older adults- a systematic review. *BMC Public Health*. 2026 May 18;26(1):1562. doi: 10.1186/s12889-026-27683-9. PMID: 42151979; PMCID: PMC13182138.
7. Etat de Vaud, Département de la santé et de l'action sociale, politique de la vieillesse : *Vieillir2030*; 2024
8. Gardiner C, Geldenhuys G, Gott M. Interventions to reduce social isolation and loneliness among older people: an integrative review. *Health Soc Care Community*. mars 2018;26(2):147-57. doi:[10.1111/hsc.12367](https://doi.org/10.1111/hsc.12367)

Mots clés : Isolement social ; Associations ; Personnes âgées ; Volontariat ; Communauté ; Séniors

Version du 25 juin 2026

Impact de l'isolement sur la santé mentale des seniors : constat et solutions apportées par la communauté



Question de recherche

Quel rôle jouent les associations dans la lutte contre l'isolement des personnes âgées ?

Contexte

- % des d'octogénaires devrait tripler d'ici 2050
- isolement social et solitude associé :



détérioration de la santé mentale



diminution de la qualité de vie



augmentation du recours aux soins

Méthode

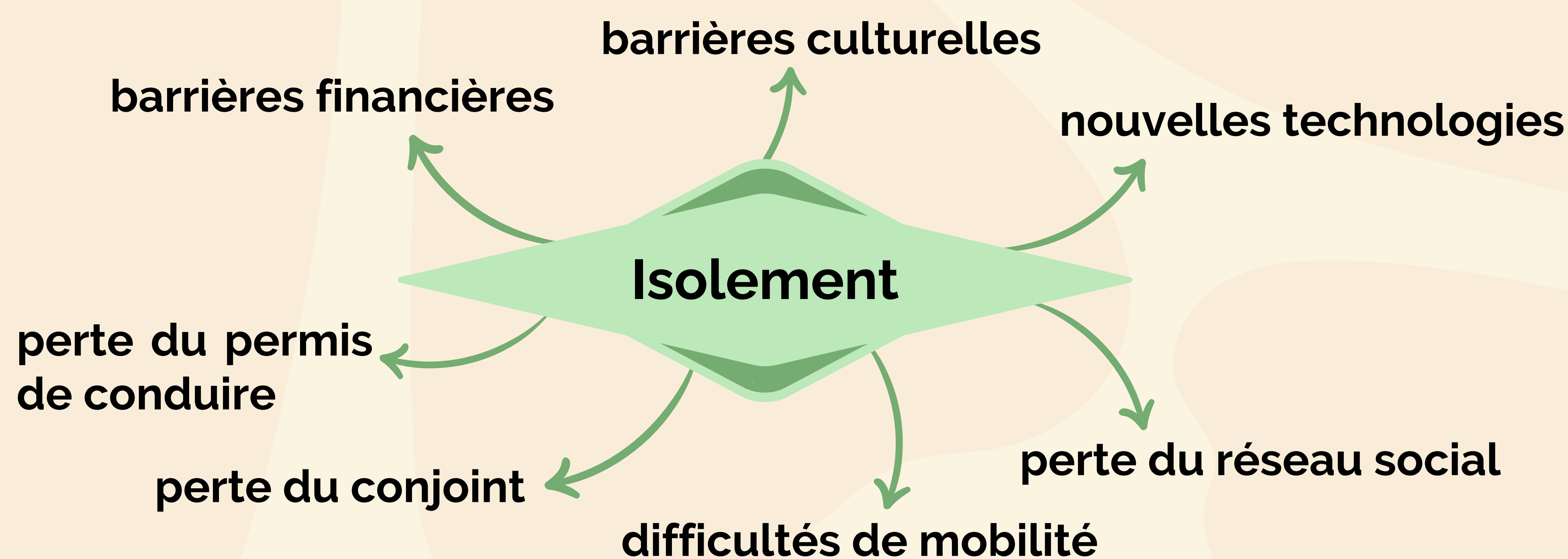
10 entretiens semi-structurés auprès d'**associations vaudoises**

Thèmes explorés :

- notion d'isolement et de solitude
- Impact des activités associatives
- développement communautaire
- politique Vieillir2030
- défis futurs des associations

Rôles des associations

- Prévention de l'isolement grâce à la création de liens **socio-affectifs**
- Maintien d'une participation active à la **vie en communauté**
- Création d'un sentiment d'**appartenance**



Limitations



Point de vue des associations uniquement



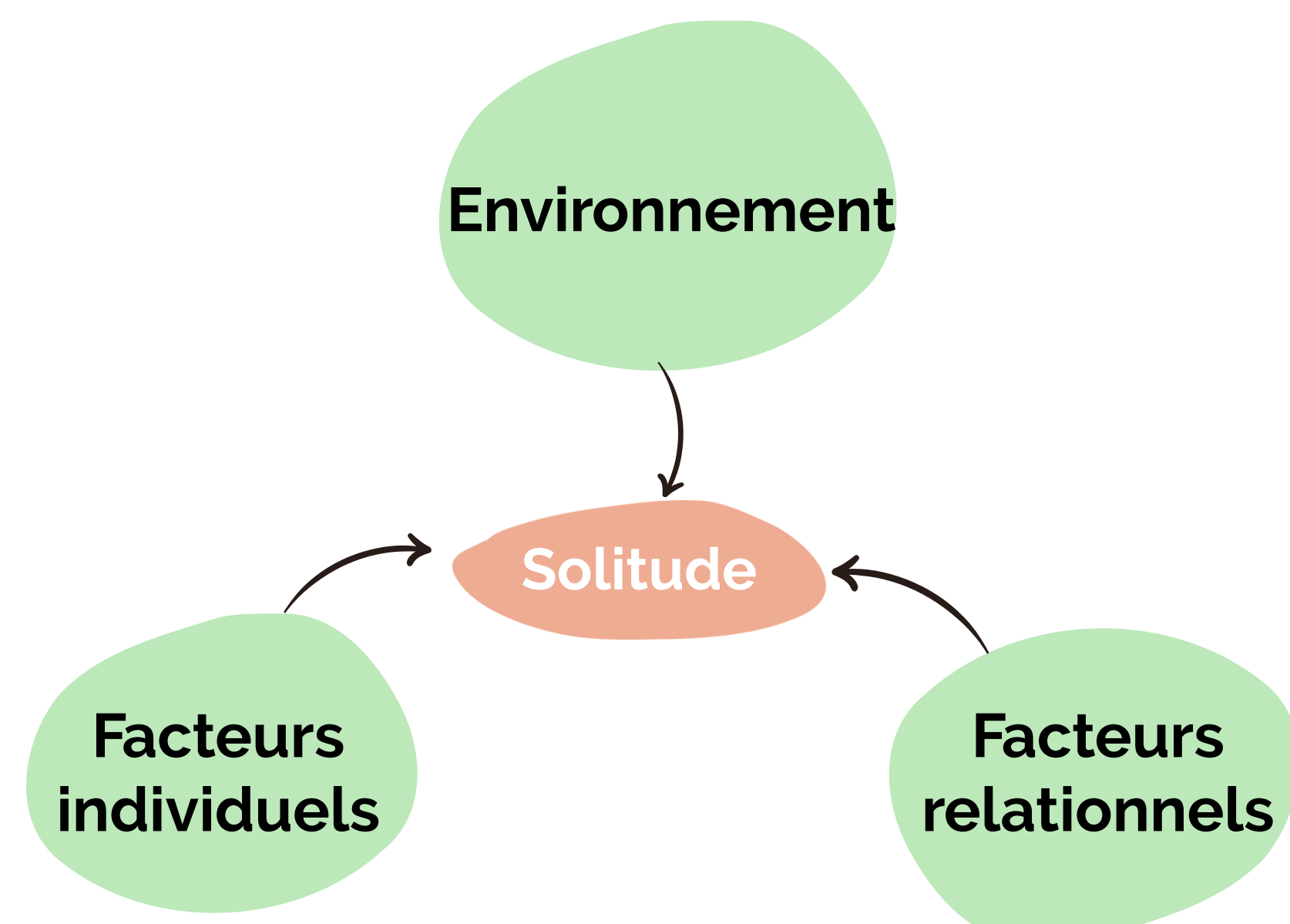
Pas d'entretien avec les seniors vivant les situations de solitude les plus marquées



La solitude : phénomène subjectif et multidimensionnel, définition et perception varient selon les individus

Résultats

Caractère multifactoriel de la solitude



Les personnes les plus exposées à la solitude semblent être les plus difficile à atteindre

Effets positifs des associations :

- création **liens extra associatif**
- sentiment de **sens** et **d'utilité**
- **entraide** informelle

Freins à la participation :

- limitations fonctionnelles
- difficultés de mobilité
- crainte de la stigmatisation
- difficulté d'initier la démarche

Recommandations

- ✓ Repérage précoce des situations à risque
- ✓ Questionnement systématique sur l'intégration sociale
- ✓ Orientation vers les ressources communautaires existantes

Collaboration entre **associations** et **système de santé** (médecin traitant, EMS, CAT, CMS,...)

Conclusion

- Les associations constituent des acteurs importants de la **prévention de l'isolement** et **du maintien du lien social** chez les personnes âgées
- Les actions associatives **complètent les dispositifs sanitaires et sociaux** en offrant des espaces de rencontres, de participation et d'entraide favorisant le vieillissement en santé
- Le défi principal est d'**identifier** et d'**atteindre** les personnes les plus isolées

Références :

- Gardiner C, Geldenhuys G, Gott M. Interventions to reduce social isolation and loneliness among older people: an integrative review. Health Soc Care Community. mars 2018;26(2):147-57. doi:10.1111/hsc.12367
- Saito T, Kai I, Takizawa A. Effects of a program to prevent social isolation on loneliness, depression, and subjective well-being of older adults: A randomized trial among older migrants in Japan. Archives of Gerontology and Geriatrics. nov 2012;55(3):539-47. doi:10.1016/j.archger.2012.04.002
- Manjunath J, Manoj N, Alchalabi T. Interventions against Social Isolation of Older Adults: A Systematic Review of Existing Literature and Interventions. Geriatrics. 25 août 2021;6(3):82. doi:10.3390/geriatrics6030082