

# La solitude tue les seniors

Chez les personnes âgées, la solitude est plus nocive et létale que le tabagisme ou l'alcool. Une étude le montre à nouveau.



© paja1000 / Pixabay

La dangerosité et l'impact sur la longévité de la cigarette et celle de l'alcool ne sont plus à démontrer. Gorgées de produits cancérigènes, les premières attaquent principalement les poumons, alors que le second endommage — notamment — le foie et fait grimper la tension artérielle. Pourtant, chez les personnes âgées, la solitude représente un mal qui a encore plus de répercussions négatives sur leur santé physique et mentale que l'alcool, le tabac et même l'obésité.

Une étude américaine de l'Institut Regenstrief<sup>[1]</sup> et de la Faculté de médecine de l'Indiana a démontré que le risque de mortalité des personnes âgées qui se sentent isolées est comparable à celui de celles qui fument quinze cigarettes par jour. Vivre seul·e ou n'entretenir que de rares interactions sociales constitue un fléau comparable à l'obésité, pour cette tranche de la population.

La solitude représente en effet un facteur de stress qui a un impact considérable sur la santé des seniors. Il est donc primordial, selon l'autrice de l'étude, d'inclure des questions en lien avec l'isolement lors des consultations médicales des personnes âgées, au même titre que celles qui concernent la consommation de tabac, d'alcool ou autres substances.

En 2020, Unisanté<sup>[2]</sup> à Lausanne a montré le lien entre engagement social et qualité de vie. Avoir une activité bénévole une fois l'âge de la retraite atteint a des répercussions positives sur la santé et le bien-être. Cultiver des liens sociaux harmonieux et riches permet donc de bien vieillir.

(Yseult Théraulaz)

<sup>[1]</sup> <https://www.regenstrief.org/article/williams-farrelly-loneliness-video/>

<sup>[2]</sup> <https://www.unisante.ch/fr/formation-recherche/recherche/publications/raisons-sante-essentiels/raisons-sante-essentiels-16>

---

## Lire également :

- Florence Douguet, [«L'isolement, facteur de suicide durant la vieillesse»](#), REISO, Revue d'information sociale, publié le 19 juin 2023