

## LA CHRONIQUE DES PETITS FRÈRES DES PAUVRES SUR RCF

I Vendredi 23 octobre à 6h55

### « L'ISOLEMENT NUIT A LA SANTE DES PERSONNES AGEES »

Yann Lasnier, délégué général des Petits Frères des Pauvres

**RCF : Bonjour Yann ! Aujourd'hui, vous souhaitez nous parler des conséquences de l'isolement sur la santé des personnes âgées.**

**YL :** Tout à fait. **L'isolement a des conséquences graves sur la santé. C'est d'ailleurs dommage qu'il n'existe aucune étude française d'envergure sur le sujet.** A l'étranger, plusieurs études scientifiques ont permis de montrer l'impact négatif de l'isolement sur l'état de santé, comme celle réalisée par l'université de York en 2016 dont la conclusion est sans appel : l'isolement social peut entraîner un risque accru de 29 % d'avoir une crise cardiaque et de 32 % d'être victime d'un AVC.

Ou bien encore, **l'étude de l'université de Floride qui avait suivi 12 000 patients sur 10 ans et qui précise que la solitude augmente de 40 % les risques de démence.** Depuis le début de la crise sanitaire, beaucoup d'entre nous ont été confrontés aux conséquences de l'isolement sur les personnes âgées : perte de mobilité, dénutrition et fort impact sur la santé mentale. L'étude que les Petits Frères des Pauvres ont menée pendant le confinement a d'ailleurs montré que 41 % des personnes âgées avaient constaté un impact négatif sur leur santé mentale.

De nombreux professionnels du soin et de la santé, dont les professionnels de nos établissements, ont constaté que les circonstances sanitaires exceptionnelles que nous vivons ont encore plus fragilisées des aînés vulnérables jusqu'à entraîner ce que l'on appelle des « syndromes de glissement », avec des personnes qui se sentent abandonnées et ne s'accrochent plus à la vie.

**Mais ces impacts négatifs concernent aussi les nombreuses personnes âgées qui souffrent au quotidien d'isolement.** Les gériatres le constatent, beaucoup d'entre elles présentent des troubles psychiques et en particulier dépressifs. Comment être bien quand on n'a aucun entourage, quand on peut passer des journées sans parler à personne, quand on a l'impression de n'intéresser personne, quand on ne se sent pas considéré, quand la seule perspective d'avenir est d'attendre seul et sans projet le bout de sa vie ?

.../...



**RCF : Et quelles peuvent être les réponses ?**

**YL :** Les réponses sont d'abord humaines. Je donnerais un conseil aux auditeurs : prendre le temps d'écouter, en offrant un espace pour que puissent s'exprimer les peurs, les angoisses, le mal-être que ressentent certaines personnes qui avancent en âge. Ecouter, c'est permettre à la personne d'exprimer pleinement son ressenti, sans nécessairement chercher des mots de consolation car souvent, quand nous faisons cela, nous minimisons sans le vouloir la peine de l'autre.

Je pense aussi bien sûr aux nombreux témoignages de bénévoles dont la présence régulière et le soutien qu'ils apportent permettent aux aînés qu'ils accompagnent de reprendre confiance, de retrouver goût aux échanges et au partage.

**Donnons ensemble aux personnes âgées vulnérables une chance de retrouver une estime de soi, donnons-leur l'importance qu'elles méritent, offrons-leur la possibilité d'être dans la vie, en maintenant le lien social !**