COME TOGETHER, CANADA.

Stronger connections, better mental health.

Pourquoi parler de la solitude?
Quelle est l'incidence de la solitude sur la santé d'une personne?

J'adorais écouter ma grand-mère raconter des histoires sur sa vie. Les choses étaient tellement différentes à l'époque! Dans l'une de ces histoires, elle racontait que, lorsqu'elle était toute petite, il n'y avait pas d'école à proximité. Son père craignait fort qu'elle ne puisse pas aller à l'école et a trouvé une solution. Comme il y avait une école près de chez certains de leurs proches, on l'a envoyée vivre chez eux pendant quelque temps. Problème résolu, n'est-ce pas? Pas vraiment. Elle se sentait plus seule qu'elle ne l'avait jamais été et qu'elle ne le serait jamais dans sa vie. Elle disait que sa tante, son oncle et son cousin étaient gentils avec elle, mais « ma famille – maman, papa et mes frères et sœurs – me manquait tellement ». Pour tenter d'exprimer à quel point sa solitude était profonde, elle disait : « La solitude est pire qu'une maladie. » Cela m'est resté en tête toutes ces années.

Je pense que ma grand-mère serait très surprise, ou peut-être pas, d'apprendre que la science médicale a désormais prouvé que la solitude et l'isolement social ont, en fait, un impact considérable sur notre santé.

Voici certains des risques sanitaires liés à la solitude :

- Symptômes dépressifs * Vieillissement accéléré et déclin
- Hypertension artérielle * Automutilation
- Maladies cardiaques (risque accru de 29 %) * Inflammation accrue
- Accident vasculaire cérébral (risque accru de 32 %) * Décès prématuré (dû à l'une des causes susmentionnées)



(Source : Fiche d'information sur la santé mentale 2026 de l'ACSM : La science derrière les liens sociaux)

La **Semaine de la santé mentale** (du 4 au 10 mai) nous invitait à renforcer nos liens pour favoriser le bien-être mental dans le cadre de leur campagne « Rassemblons-nous, Canada : Des liens plus forts pour une meilleure santé mentale ». On a souligné que, même si la solitude peut toucher n'importe qui, ce sont les personnes âgées et les jeunes qui affichent les taux de solitude les plus élevés au Canada. De plus, les personnes à faible revenu, celles en situation de handicap, qui éprouvent des troubles de santé mentale ou des problèmes liés à la consommation de substances psychoactives et à la dépendance sont encore plus exposées à ce risque. *(Fiche d'information sur la santé mentale 2026 de l'ACSM : Faits saillants)*

La semaine **Let No One Be Alone Week** (du 3 au 9 mai) transmettait le même message de solidarité et proposait des gestes simples que nous pouvons accomplir, comme prendre des nouvelles d'une personne qui pourrait se sentir seule, inviter quelqu'un à prendre un café ou à venir chez soi, appeler une personne à qui l'on n'a pas parlé depuis longtemps, aller se promener avec un ou une voisin.e ou un ou une ami.e, emmener quelqu'un à un événement communautaire, ou envoyer une carte, un message ou faire un petit geste de gentillesse.



« Lorsque nous allons vers les autres, nous ne nous contentons pas d'égayer la journée de quelqu'un d'autre, nous enrichissons également la nôtre. »
(AF Connections, MASC, numéro 8, avril 2026)

La Semaine de la santé mentale et la semaine « Let No One Be Alone » sont désormais terminées, MAIS il est important de créer des liens avec les autres et de renforcer nos propres relations tout au long de l'année.

Voici quelques ressources mises à la disposition des résidents de la région d'Entre-les-Lacs et de l'Est :

- **Prescription sociale** a pour but de connecter les aînés à leur coordonnateur.trice de ressources pour les aînés afin qu'ils accèdent à divers programmes et services visant à favoriser leur autonomie de vie et à adopter et maintenir un mode de vie sain et actif. À titre d'exemple, les coordonnateurs de ressources pour les aînés peuvent vous aider à découvrir les activités offertes dans votre communauté comme les programmes d'exercices pour aînés, les programmes de repas, le transport et les possibilités récréatives. Communiquez avec la ou le **coordonnateur.trice de ressources pour les aînés** de votre localité pour en savoir plus.

- Les **programmes de jour pour adultes** sont l'occasion pour les personnes âgées de rencontrer d'autres personnes et de profiter d'activités récréatives loin de chez elles. Les programmes sont conçus pour le plaisir, la forme physique et les activités sociales. Ces programmes renforcent la capacité des



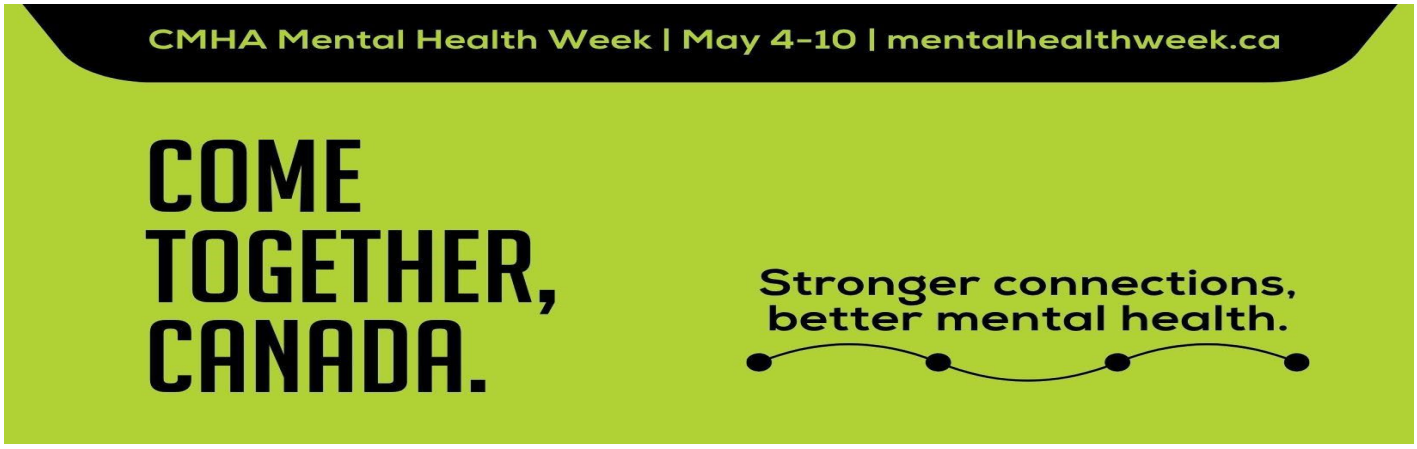
personnes à fonctionner chez elles en prévenant la détérioration physique et mentale qui résulte souvent de l'isolement social et de la solitude. Adressez-vous au coordonnateur ou à la coordonnatrice de dossier en matière de soins à domicile de votre localité pour savoir comment vous inscrire au programme, ou communiquez avec un programme près de chez vous. Des frais modiques couvrent le transport aller-retour vers le lieu du programme, un dîner équilibré et toutes les activités.

Autres ressources :

- Le **Programme d'appels amicaux** (Croix-Rouge canadienne) jumelle des personnes de 18 ans et plus avec des membres du personnel de la Croix-Rouge dûment formés qui prendront régulièrement de leurs nouvelles par un coup de fil gratuit et amical. On estime que chacun mérite de profiter des bienfaits des liens humains, quel que soit l'endroit où il vit.

- **Senior Centre Without Walls** (Age & Opportunity) propose des activités gratuites, ludiques et interactives par téléphone! Au programme : présentations éducatives, santé et bien-être, clubs de lecture, récits de voyage, jeux-questionnaires et bingo. Accessible à toute personne âgée de 55 ans et plus résidant au Manitoba.

- **Social Isolation – Are you at risk?** (McMaster Optimal Aging Portal) Suivez ce module de formation en ligne de 20 minutes pour découvrir comment l'incidence de l'isolement social sur votre santé et trouver des moyens concrets de vous investir davantage, par exemple en participant à un



programme d'activité physique en groupe, comme un club de marche. L'activité physique peut atténuer le sentiment de solitude en libérant des hormones du bien-être, et le cadre d'un programme en groupe peut renforcer la confiance en soi et le sentiment d'appartenance.

Ce ne sont là que quelques-unes des nombreuses ressources disponibles; il en existe bien d'autres.
Les liens sociaux peuvent revêtir différentes significations selon les personnes. Cela peut signifier aller prendre un café avec un groupe d'amis, appeler une amie ou un ami ou faire du bénévolat dans votre communauté.

Que ce soit la Semaine de la santé mentale ou non, les liens sociaux constituent un outil puissant pour notre santé mentale et physique. Aller vers les autres peut être la meilleure chose que nous puissions faire pour nous-mêmes… *Prenez soin de vous, restez en contact.*

Marilyn Sitar
Intervenante communautaire chargée du bien-être
Office régional de la santé d'Entre-les-Lacs et de l'Est msitar@ierha.ca / 204-348-7191, poste 4240 **Mode de vie sain – Promotion de la santé – ORS d'Entre-les-Lacs et de l'Est**

Si vous ou l'un de vos proches rencontrez des difficultés liées à la santé mentale, rendez-vous sur la page consacrée au programme de santé mentale de l'ORS d'Entre-les-Lacs et de l'Est pour obtenir des renseignements, du soutien et des ressources : *Santé mentale et dépendances.*