

National Seniors Council

Conseil national des aînés

Dialogue – Prévenir l'isolement social et la solitude et promouvoir l'engagement social et la connectivité sociale au Canada

**Le conseil national des aînés – Susciter la
conversation, orienter les politiques**

Volume 1

Septembre 2025



Dialogue – Prévenir l'isolement social et la solitude et promouvoir l'engagement social et la connectivité social au Canada

Les formats en gros caractères, braille, MP3 (audio), texte électronique, et DAISY sont disponibles sur demande en [commandant en ligne](#) ou en composant le 1 800 O-Canada (1-800-622-6232). Si vous utilisez un télécipreur (ATS), composez le 1-800-926-9105.

© Sa Majesté le Roi du chef du Canada, 2025

Pour des renseignements sur les droits de reproduction :
droitdauteur.copyright@HRSDC-RHDCC.gc.ca.

PDF

N° de cat. Em12-140/2025F-PDF
ISBN 978-0-660-78360-4



Table des matières

Liste des abréviations.....	4
Que savons-nous? Les faits	5
Prévalence	5
Solitude chez les personnes âgées.....	6
Facteurs de risques et déterminants	6
Conséquences	6
Appel à l'action	7
Que font les pays et les organisations? Meilleures pratiques et nouveaux programmes	8
Opportunités pour les gouvernements	11
Réflexions finales.....	13
Références sélectionnées	14
Conseil national des aînés	16



Liste des abréviations

CASCH

Canadian Alliance for Social Connection and Health

CCR

Centre commun de recherche

CAA

Collectivités-amies des aînés

ICPS

Institut canadien de la prescription sociale

INV

Institut national sur le vieillissement

NU

Nations Unies

ODD

Objectifs de développement durable

OMS

Organisation mondiale de la Santé

PNHA

Programme Nouveaux horizons pour les aînés

En 2021, l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) a déclaré que la solitude était une préoccupation de santé publique mondiale.

En 2023, l'Institut national sur le vieillissement a qualifié l'isolement social et la solitude chez les Canadiens âgés d'épidémie.

Que savons-nous? Les faits

Prévalence

43 % des Canadiens âgés de 50 ans et plus sont à risque d'isolement social, et jusqu'à 59 % ont déjà connu la solitude. ([Institut national sur le vieillissement \(INV\), Sondage 2024](#))

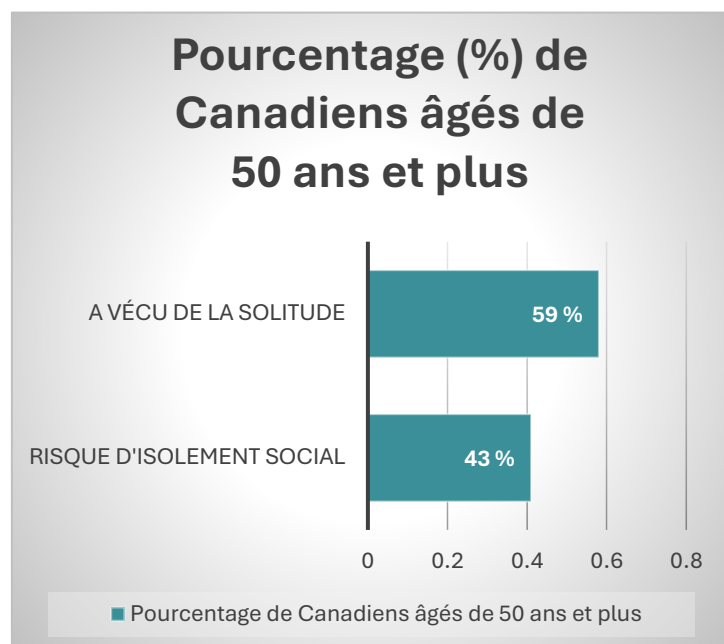


Figure 1: La solitude et l'isolement social en pourcentage des Canadiens âgés de 50 ans et plus

Définitions

Solitude : Une expérience personnelle interne liée à des besoins intimes et sociaux non satisfaits.

Isolement social : Manque de contacts, de famille ou d'amis; mesure objective incluant le nombre de contacts.

Engagement social ou participation et implication sociale : Constitue la base des relations ou de la participation à une communauté et procure un sentiment d'appartenance, d'identité sociale et d'épanouissement.

Connectivité sociale : Constitue le contraire de la solitude et consiste en une évaluation personnelle des relations significatives, étroites et constructives d'un individu avec les autres (individus, groupes et communauté).

Solitude chez les personnes âgées

Les personnes âgées vivant dans des villes canadiennes de 1 million d'habitants ou plus étaient plus susceptibles d'avoir des réseaux sociaux limités (37 %) que celles vivant en milieu rural (32 %). Les immigrants âgés étaient légèrement moins susceptibles d'avoir des réseaux sociaux limités (32 %) que les personnes âgées nées au Canada (35 %). ([INV, Sondage 2024](#))

Environ 1,1 million de Canadiens âgés souffrent de solitude. ([Islam & Gilmour, 2023 \(en anglais seulement\)](#))

Facteurs de risques et déterminants

Les facteurs contribuant à l'isolement social et à la solitude chez les Canadiens âgés comprennent l'absence ou la faible qualité des liens familiaux, le faible statut socio-économique, le fait de vivre seul, les problèmes de mobilité et de transport, les problèmes de santé, les coûts des soins de santé, ainsi que les facteurs linguistiques et culturels. Les proches aidants qui sont des personnes âgées souffrent également d'isolement social. ([INV, 2023 \(en anglais seulement\)](#))



Figure 2 : Facteurs de risque d'isolement et de solitude chez les Canadiens âgés.



Figure 3 : Conséquences de l'isolement social et de la solitude

Conséquences

L'isolement social et la solitude ont un impact sur la santé physique et mentale, la qualité de vie et l'espérance de vie. Les conséquences négatives sur la santé peuvent entraîner une augmentation de 29 % du stress, des troubles de l'humeur (par exemple, dépression et anxiété), de la démence, du déclin fonctionnel, de la dépendance, du diabète, des maladies cardiovasculaires (risque accru d'accident vasculaire cérébral et de maladie cardiaque), du risque de mourir d'un cancer et de décès prématuré, ce qui entraîne un risque plus élevé de morbidité, d'invalidité et de fragilité. ([Organisation mondiale de la Santé \(OMS\) et Nations Unies \(NU\), 2021 \(en anglais seulement\)](#))

Il y a également un impact sur le bien-être financier, social et spirituel, y compris la santé du cerveau. (OMS, 2021 [\(en anglais seulement\)](#))

De plus, l'isolement social augmente les risques de maltraitance chez les personnes âgées. (Marzbbani & al, 2023 [\(en anglais seulement\)](#))

Les experts affirment que les conséquences de l'isolement social et de la solitude sur la santé sont équivalentes à fumer 15 cigarettes par jour.

Les répercussions sur les collectivités comprennent, par exemple, un manque d'harmonie sociale, une augmentation des coûts sociaux et des coûts liés à la santé, ainsi que la perte de l'expérience inestimable que les personnes âgées apportent aux familles, aux quartiers et aux collectivités.

Les études sur les coûts spécifiques sont peu nombreuses au Canada. Selon un rapport américain, l'isolement social des personnes âgées représente à lui seul 6,7 milliards de dollars en dépenses supplémentaires pour l'assurance-maladie chaque année, principalement en raison de l'augmentation des dépenses dans les hôpitaux et les établissements de soins. (Welbi, 2023 [\(en anglais seulement\)](#))

« L'isolement social [...] représente 6,7 milliards de dollars de dépenses supplémentaires pour l'assurance maladie chaque année [...] » (Welbi, 2023)

Appel à l'action

Le Women's Age Lab at Women's College Hospital [\(en anglais seulement\)](#), qui collabore avec des dizaines d'institutions nationales, provinciales et régionales à travers le Canada, a demandé au gouvernement fédéral de jouer un rôle de premier plan dans la lutte contre la solitude de la façon suivante ([Women's Age Lab au Women's College Hospital, 2024](#)) :

	• Élaborer une stratégie nationale pour lutter contre la solitude et promouvoir les liens sociaux.
	• Promouvoir l'importance des liens sociaux à travers des campagnes de sensibilisation.
	• Mesurer la solitude et accroître les connaissances à travers la recherche.
	• Élargir les stratégies et les programmes pour accroître les investissements dans des interventions utiles.

Que font les pays et les organisations? Meilleures pratiques et nouveaux programmes

Les pays et les organisations prennent des mesures importantes en combinant promotion et prévention afin de réduire l'isolement social et la solitude grâce à l'engagement social et à la connectivité sociale.



Organisation mondiale de la santé (OMS)

Étant donné qu'une personne âgée sur 4 souffre d'isolement social et de solitude, l'OMS a créé la [Commission on Social Connection \(en anglais seulement\)](#) (2024-2026) (Commission sur les liens sociaux) afin de faire de l'isolement social une priorité mondiale en matière de santé publique. La Commission proposera un plan mondial sur les liens sociaux, collaborera avec des commissaires de haut niveau à la mise en œuvre de mesures, mobilisera des soutiens pour améliorer les solutions qui ont fait leurs preuves et mesurera les progrès accomplis.



Royaume-Uni

Un ministre chargé de la solitude a été nommé en 2018, et une [stratégie nationale \(en anglais seulement\)](#) visant à mettre fin à la solitude a été lancée, avec un investissement de 30 millions de livres sterling réparti entre plusieurs ministères.



États-Unis

« La solitude et l'isolement constituent des menaces profondes pour notre santé et notre bien-être. Mais nous avons le pouvoir d'y faire face. En prenant chaque jour de petites mesures pour renforcer nos relations et en soutenant les efforts communautaires visant à rétablir les liens sociaux, nous pouvons relever ensemble ce défi. Nous pouvons bâtir des

vies et des communautés plus saines et plus heureuses. Et nous pouvons faire en sorte que notre pays et le monde soient mieux armés que jamais pour relever les défis qui nous attendent. Notre avenir dépend de ce que nous faisons aujourd'hui. » - traduction libre (Murthy, ancien directeur du Service de santé publique des États-Unis, 2020)

Le Sénat américain – Special Committee on Aging (Comité spécial sur le vieillissement) a présenté le [Social Isolation and Loneliness in Older Adults Act – SILO Act \(en anglais seulement\)](#) (*Loi sur l'isolement social et la solitude des personnes âgées*) de 2023.

Voir également [Foundation for Social Connection Action Network \(en anglais seulement\)](#) (Fondation pour le réseau d'action en faveur des liens sociaux).



Australie

Plus de 6 millions d'Australiens se sentent seuls, soit 1 personne sur 3. L'initiative [Ending Loneliness Together \(en anglais seulement\)](#) (Mettre fin à la solitude ensemble) a identifié la solitude comme un problème croissant en Australie. Un réseau national d'organisations s'est constitué pour lutter contre ce problème en Australie. « Nous pouvons faire la différence de 4 manières principales : en apportant des preuves, en informant, en influençant et en sensibilisant. »

L'Australie a également lancé la [Loneliness Awareness Week Australia \(en anglais seulement\)](#) (Semaine de sensibilisation à la solitude en Australie) en 2023.



Nouvelle-Zélande

Le site web [Let's End Loneliness \(en anglais seulement\)](#) (Mettons fin à la solitude) a été développé par la [New Zealand Coalition to End Loneliness \(en anglais seulement\)](#) (Coalition pour mettre fin à la solitude). La Coalition a été créée en 2018 par 7 organisations fondatrices qui travaillent chacune à leur manière pour rassembler, atteindre et soutenir les personnes qui se sentent seules et isolées. « Nous avons formé la Coalition parce que nous savons qu'une organisation seule ne peut pas résoudre

un problème social tel que la solitude. Nous nous engageons à travailler ensemble pour lutter contre la solitude et créer des communautés dans lesquelles les Néo-Zélandais peuvent nouer les relations dont ils ont besoin pour s'épanouir. » -traduction libre



Union européenne

Le Centre commun de recherche (CCR), en collaboration avec le Parlement européen et la Direction générale de l'emploi, des affaires sociales et de l'inclusion de la Commission européenne, étudie la solitude dans l'Union européenne dans le cadre du projet pilote « [Monitoring Loneliness in Europe \(en anglais seulement\)](#) » (Surveiller la solitude en Europe).



CANADA

Exemples canadiens – Gouvernement et organisations non gouvernementales

- Organisation communautaire et collaborations, par exemple la [Canadian Alliance for Social Connection and Health \(en anglais seulement\)](#) (CASCH) (Alliance canadienne pour la connexion sociale et la santé) et l'[Institut canadien de la prescription sociale](#) (ICPS);
- Dans le cadre du [Programme Nouveaux horizons pour les aînés](#) (PNHA), le gouvernement du Canada investit chaque année 70 millions de dollars dans des initiatives visant à accroître l'inclusion sociale des personnes âgées. Le PNHA finance des projets communautaires dirigés par et pour les personnes âgées qui favorisent l'engagement communautaire et réduisent l'isolement. La plupart des projets communautaires ont pour objectif la participation sociale (95 % des projets financés dans le cadre de l'appel à propositions 2023). Depuis 2004, le Canada a investi plus de 850 millions de dollars dans environ 40 000 projets locaux et projets collectifs à plus grande échelle dans des centaines de communautés à travers le Canada;
- Créé en 2008, le Groupe de référence pancanadien sur les collectivités-amies des aînés a dirigé l'élaboration et la promotion du modèle des [collectivités-amies des aînés](#) (CAA) au Canada. Le modèle CAA favorise une plus grande participation des personnes âgées et les initiatives visant à lutter contre l'isolement social dans les communautés;
- [Cadre d'indicateurs de surveillance de la santé mentale positive du Canada](#);
- [Cadre de qualité de vie pour le Canada](#);
- Engagement du Canada envers les [objectifs de développement durable](#) (ODD), y compris l'ODD 3, Bonne santé et bien-être;
- Soutien du Canada à la [Décennie des Nations Unies pour le vieillissement en bonne santé](#), qui met l'accent sur les collectivités-amies des aînés.

Opportunités pour les gouvernements

Afin de maximiser l'impact collectif et d'améliorer la qualité de vie et le bien-être des Canadiens à mesure qu'ils vieillissent, les gouvernements (fédéral, provinciaux, territoriaux, municipaux et autochtones) peuvent soutenir des initiatives qui renforcent les liens sociaux, l'engagement et l'inclusion, et qui réduisent l'isolement social, la solitude et les conséquences négatives sur la santé qui en découlent. Par exemple :

Pour réduire l'isolement social et la solitude et renforcer les liens sociaux :	• Élaborer un cadre stratégique national complet (initiative pancanadienne) avec les provinces et les territoires afin de favoriser les liens sociaux et l'engagement social et de réduire l'isolement social et la solitude.
Pour appuyer le cadre stratégique, réorienter, utiliser ou redistribuer les fonds existants :	• Accorder des subventions à tous les niveaux de gouvernement pour les services et les programmes. Par exemple, soutenir l'ajout de visites amicales (en personne et virtuelles) aux services de santé et aux services sociaux existants destinés aux personnes âgées isolées. • Étendre les programmes de prescription sociale à l'ensemble du pays. • Améliorer d'autres initiatives communautaires éprouvées visant à promouvoir l'engagement social et les liens sociaux.
Pour soutenir l'uniformité des données et faciliter l'évaluation des effets des différentes initiatives :	• S'engager ensemble à mettre en place des mesures et des outils uniformisés pour identifier les risques, les situations et les réponses à l'isolement social et à la solitude. • Soutenir l'évaluation des initiatives existantes et nouvelles et de leurs impacts.
Pour améliorer l'échange de connaissances et tirer profit des leçons apprises :	• Promouvoir les pratiques exemplaires et encourager l'innovation en documentant et en partageant les pratiques prometteuses et nouvelles au Canada et dans d'autres administrations.
Pour améliorer la compréhension et promouvoir des	• Soutenir les efforts de formation, d'éducation et de dialogue à l'échelle du pays.

programmes et des services efficaces :	
Pour améliorer la sensibilisation aux enjeux et aux solutions possibles :	• Mettre en œuvre une stratégie de communication pancanadienne combinant la promotion et la prévention adaptées à la culture.
Pour soutenir les liens sociaux en personne et l'inclusion :	• Promouvoir l'utilisation de la technologie, au besoin.
Pour diriger et améliorer la mise en œuvre :	• Reconnaître l'importance de l'isolement social et de la solitude en tant que problèmes sociaux et de santé graves et définir le rôle de chaque niveau de gouvernement.

Réflexions finales

L'isolement social et la solitude causent de graves problèmes de santé, sociaux et financiers.

Le Canada a l'occasion de faire preuve de leadership dans la recherche de solutions à l'isolement social et à la solitude, ouvrant ainsi la voie à des communautés plus inclusives et plus connectées.

La lutte contre l'épidémie d'isolement social et de solitude par la promotion et la prévention aura un effet domino positif. Elle permettra notamment de lutter contre l'âgisme, d'augmenter l'activité physique et d'améliorer la santé mentale et physique. Elle permettra également d'améliorer l'alimentation, de faciliter l'adoption d'un mode de vie sain et de répondre aux principaux domaines du [Cadre de qualité de vie pour le Canada](#).



Références sélectionnées

- Age Concern New-Zealand. (2016). Loneliness Research. Tiré de : [https://www.ageconcern.org.nz/Public/Public/Info/Research/Loneliness and Social Isolation Research.aspx#:~:text=A%202017%20New%20Zealand%20study,29%25%20of%20those%20living%20alone](https://www.ageconcern.org.nz/Public/Public/Info/Research/Loneliness_and_Social_Isolation_Research.aspx#:~:text=A%202017%20New%20Zealand%20study,29%25%20of%20those%20living%20alone). (Disponible en anglais seulement).
- Commission européenne, Pôle scientifique de l'Union européenne (UE). (2022). Suivi et lutte contre la solitude en Europe, données publiées lors de la première enquête à l'échelle de l'UE. Tiré de : https://joint-research-centre.ec.europa.eu/jrc-news-and-updates/monitoring-and-tackling-loneliness-europe-released-data-first-eu-wide-survey-2023-06-06_en?prefLang=fr&etrans=fr.
- Conseil national des aînés. (2017). Qui est à risque et que peut-on faire à cet égard? Une revue de la littérature sur l'isolement social de différents groupes d'aînés. Tiré de : <https://www.canada.ca/fr/conseil-national-aines/programmes/publications-rapports/2017/revue-isolement-social-aines.html>.
- Ending Loneliness Together. Tiré de : <https://endingloneliness.com.au>. (disponible en anglais seulement).
- Forum fédéral, provincial et territorial des ministres responsables des aînés. (2016). Isolement social des aînés – Volume 1 : Comprendre l'enjeu et trouver des solutions. Tiré de : <https://www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/ministere/forum-federal-provincial-territorial-aines/trousse-isolation-sociale-vol1.html>.
- Holt-Lundstead, J., Smith, T.B., Layton, J.B. (2010). Social Relationships and Mortality Risk: A meta-analytic Review. Tiré de : <https://journals.plos.org/plosmedicine/article?id=10.1371/journal.pmed.1000316>. (disponible en anglais seulement).
- Institut national sur le vieillissement. (2023). Understanding the Factors Driving the Epidemic of Social Isolation and Loneliness among Older Canadians. Tiré de : <https://www.niaging.ca/loneliness23>. (disponible en anglais seulement).
- Marzbani, B., Ayubi, E., Barati, M. et al. (2023). The relationship between social support and dimensions of elder maltreatment: a systematic review and Meta-analysis. BMC Geriatrics 23, 869. Tiré de : <https://doi.org/10.1186/s12877-023-04541-6>. (disponible en anglais seulement).
- Murthy, V. (ancien Directeur du Service de santé publique des États-Unis) (2020). A Cure for Loneliness. Tiré de : https://greatergood.berkeley.edu/podcasts/item/a_cure_for_loneliness. (disponible en anglais seulement).
- National Center on Elder Abuse (2024). Social Isolation, Loneliness and Elder Maltreatment. Tiré de : <https://justiceresearch.dspacedirect.org/items/f3cfd2cf-9edd-43c2-8767-f2a46afb34ea>. (disponible en anglais seulement).

Organisation mondiale de la Santé (OMS). Social Isolation and Loneliness. Tiré de : <https://www.who.int/teams/social-determinants-of-health/demographic-change-and-healthy-ageing/social-isolation-and-loneliness> (disponible en anglais seulement).

Organisation mondiale de la Santé (OMS) et les Nations Unies (NU). (2021). Advocacy Brief: Social isolation and loneliness among older people. Tiré de : <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/343206/9789240030749-eng.pdf?sequence=1> (disponible en anglais seulement).

Savage, R.D., Kalia, S., Rochon, P.A. et al. (2023). Loneliness epidemic among older adults in Canada: Stronger action is needed to address loneliness in Canada. Tiré de : <https://www.womensacademics.ca/wp-content/uploads/2024/03/Recommendations-for-action-to-tackle-the-loneliness-epidemic-among-older-adults-in-Canada.pdf> (disponible en anglais seulement).

Statistique Canada. (2020). Isolement social et mortalité chez les personnes âgées au Canada. Tiré de : <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/82-003-x/2020003/article/00003-fra.htm>.

The Foundation for Social Connection. Tiré de : <https://www.endsocialisolation.org/> (disponible en anglais seulement).

Welbi. (2023). Welbi's Year in Review: Enhancing Senior Living Communities in 2023. Tiré de : <https://www.welbi.co/blog/welbis-year-in-review-2023> (disponible en anglais seulement).

Conseil national des aînés

National Seniors Council

Conseil national des aînés

Conseil national des aînés

Le Conseil national des aînés a pour mission de conseiller le gouvernement fédéral sur des questions qui concernent les aînés. Pour obtenir de l'information sur les membres du Conseil, veuillez consulter leurs [biographies](#).

Vision du Conseil national des aînés

Le Conseil national des aînés envisage un Canada :

- où chaque personne peut atteindre et maintenir une qualité de vie en vieillissant;
- où la qualité de vie d'une personne ne dépend pas de l'endroit où elle vit ou de l'argent qu'elle a;
- où chacun a accès aux fonds publics et aux mesures de soutien pour aider à compenser le coût du vieillissement à domicile;
- où les programmes, les prestations et les services financés par l'État sont ajustés au coût de la vie;
- où les personnes vivant seules, de manière indépendante (ou avec du soutien) peuvent atteindre ou maintenir une qualité de vie;
- où les gouvernements de tous les niveaux travaillent ensemble pour garantir aux personnes âgées l'accès aux programmes et services dont elles ont besoin pour atteindre et maintenir leur qualité de vie.

