

# COMMENT ÉVITER LA SOLITUDE NON DÉSIRÉE

ECRIT PAR LA FONDATION ESPAGNOLE "LAS NAVES", BASÉE À VALENCE



Aujourd'hui, la solitude non désirée est considérée comme un problème de santé publique. Les seniors font partie des groupes de population les plus touchés. Par conséquent, la majeure partie de l'Europe est confrontée à un défi mondial qui consiste à lutter contre la solitude non désirée chez les seniors. Selon les données de l'Organisation mondiale de la santé (OMS), il y aura en 2025 plus d'un milliard d'adultes âgés de plus de 60 ans. Ce chiffre devrait doubler d'ici à 2050. Nombre d'entre eux éprouveront des sentiments de solitude non désirés, ainsi que des effets négatifs sur leur santé physique et mentale et sur leur bien-être émotionnel. La mise en œuvre de mesures de distanciation sociale, le confinement et d'autres mesures restrictives pour lutter contre la pandémie de COVID-19 ont aggravé ce sentiment, surtout chez les personnes qui en souffraient déjà. De plus, le nombre de personnes qui ont commencé à ressentir ce sentiment a augmenté.

Même si l'augmentation de l'espérance de vie mérite d'être célébrée, vivre plus d'années ne se traduit pas toujours par une bonne qualité de vie. C'est pourquoi les politiques de vieillissement actif et sain mettent l'accent sur la qualité de vie de ces personnes et, à cette fin, il est essentiel d'essayer de réduire autant que possible le sentiment de solitude indésirable en lui donnant l'importance qu'il mérite et en rendant ce problème visible pour la société.

D'après mon expérience en tant que responsable du département de santé de la Fondation Las Naves, les experts du domaine social et sanitaire avec lesquels nous coopérons ont souligné à plusieurs reprises le fait que, pour relever ce défi, une réponse complète, conjointe et coordonnée est nécessaire, car la solitude non désirée est également un problème complexe causé par de nombreux facteurs.

En outre, de la même manière que nous parlons aujourd'hui de "vieillesse", nous devrions parler de "solitudes", car il s'agit d'un phénomène très hétérogène au sein de la population hétérogène des personnes âgées.



Cofinancé par le  
programme Erasmus+  
de l'Union européenne



Que nous disent les faits ? Que la création d'interactions sociales durables est efficace, et que la connexion avec la communauté et le quartier est primordiale. Dans la ville de Valence, en Espagne, de nombreux quartiers sont organisés pour détecter et créer des activités communautaires, afin de répondre au défi de la solitude non désirée. Encore mieux si les réponses qui surgissent des réseaux publics et communautaires dans les quartiers incluent une composante intergénérationnelle. Nous parlons de quartiers qui engagent les centres de santé, les centres de services sociaux, les associations de voisinage, culturelles et sportives, les ONG, les écoles, les lycées, les magasins, les pharmacies et les restaurants à détecter et à concevoir des réponses partagées qui "reconnecteront" les gens à leur quartier, à leur communauté. C'est déjà le cas, c'est l'avenir.

Dans cette optique, nous travaillons actuellement avec d'autres villes européennes dans le cadre de projets européens pour trouver des solutions innovantes qui nous aideront à mettre en œuvre des projets pilotes et à tester les résultats dans un environnement réel. De plus, nous serons en mesure de partager les bonnes pratiques entre les villes, telles que Healthy Loneliness 2019 et 2020 (EIT Health), Healthy Loneliness Erasmus +, Valuecare pour les personnes âgées vulnérables. Grâce à des projets pilotes autofinancés au niveau local, nous soutenons et promouvons les réseaux publics et communautaires dans certains quartiers de Valence, comme Benimaclet, Algiròs ou San Isidro.



Nous avons rassemblé comme dénominateur commun certains conseils fournis par des experts sociaux et sanitaires afin de les diffuser.

## **Socialisez**

Favorisez les relations personnelles. Sortez et allez voir vos amis, vous apprécierez leur compagnie !

## **Soyez plus actif**

Participez à la vie sociale et culturelle du quartier. Faites ce que vous aimez : danser, peindre, cuisiner... Choisissez l'activité qui vous plaît le plus. Informez-vous et faites votre choix !

## **Formez-vous**

Se tenir au courant des nouvelles technologies. Apprenez à utiliser l'Internet pour vous faire de nouveaux amis ou pour faire vos courses. Vous verrez à quel point il peut être utile !

## **Bougez**

Faites un peu d'exercice modéré et évitez de rester assis trop longtemps. Parlez-en à votre médecin et trouvez le sport ou l'activité physique qui vous convient le mieux : natation, marche, yoga... Il n'est jamais trop tard pour être en forme !

## **Mangez sainement**

Ayez une alimentation saine et équilibrée, riche en fruits et légumes... et restez hydraté. Renseignez-vous auprès de votre médecin traitant et remplissez votre réfrigérateur de produits sains et variés qui vous aideront à rester plus fort et en meilleure santé au quotidien. Une alimentation équilibrée est la clé pour rester jeune !

## **Adoptez**

Adopter un animal de compagnie. Si vous aimez les animaux, vous pouvez réfléchir au meilleur animal de compagnie pour vous, compte tenu de votre situation. Il peut s'agir d'un chien pour faire de longues promenades ou d'un chat pour vous tenir compagnie à la maison. Vous obtiendrez ce que vous donnerez !

## **Partagez**

Partagez votre maison. Si vous avez de l'espace supplémentaire chez vous, vous pouvez peut-être partager une chambre d'amis avec quelqu'un qui vous tiendra compagnie et vous aidera à rendre votre journée plus agréable. Vous augmenterez ainsi votre qualité de vie !

## **Devenez bénévole**

Participez à un réseau de volontariat. Si vous aimez faire preuve de solidarité, vous pouvez certainement aider d'autres personnes dans le besoin. En aidant, vous vous aiderez vous-même et vous vous sentirez mieux !