



ISOLEMENT SOCIAL ET SOLITUDE

L'isolement social est le fait d'avoir peu, voire pas du tout, de relations ou de liens étroits.

La solitude est un état d'esprit. Vous pouvez être entouré de personnes que l'on connaît tout en vous sentant seul.



Environ le tiers des Canadiens âgés risquent d'être **socialement isolés**

CONSÉQUENCES SUR LA SANTÉ

Augmente le risque de décès prématuré autant que le fait de fumer jusqu'à

15 cigarettes par jour

&



Augmente le risque de démence jusqu'à **~50%** chez les adultes plus âgés

QU'EST-CE QUE CELA VEUT DIRE?



La solitude et le manque de contacts sociaux affaiblissent le cerveau et augmentent le risque de démence.



La socialisation peut aider à ralentir ou même à inverser ces changements cérébraux.



Agissez maintenant!



COMMENT AGIR?

Allez-y petit à petit

- Tendez la main aux personnes qui vous sont familières, qu'il s'agisse de votre famille, de vos amis ou de vos connaissances, ou allez dans des endroits que vous connaissez
- Faites-le de plus en plus souvent, de manière progressive



Sortez progressivement de votre coquille

- Rencontrez de nouvelles personnes, allez dans de nouveaux endroits et vivez de nouvelles situations
- Suivez un cours en groupe sur un sujet que vous aimez ou faites du bénévolat dans votre communauté



Vivez hors ligne

- Rendez-vous au magasin ou à la banque - interagissez avec les gens en personne au lieu de tout faire en ligne



Chaque personne a ses propres besoins. Il est important d'adapter votre niveau de confort lorsque vous choisissez des activités visant à accroître votre engagement social!