

## Un tiers des seniors de 85 ans et plus souffrent de solitude

**En Suisse, quelque 90 000 personnes de 85 ans et plus sont touchées par la solitude. Or, dans cette tranche d'âge, la solitude a de graves conséquences sur la santé et réduit considérablement l'espérance de vie. Dans la lutte contre ce phénomène, il est toutefois difficile d'atteindre les personnes très âgées.**

En Suisse, quelque 37% des personnes de 85 ans et plus souffrent de solitude, soit environ 90 000 seniors. C'est ce que révèle l'Observatoire vieillesse de Pro Senectute Suisse. L'enquête montre que les personnes très âgées sont nettement plus touchées par la solitude que les jeunes seniors. Chez les 65-74 ans, la proportion est d'environ 24%, tandis qu'elle est légèrement supérieure à 25% chez les 75-84 ans. « Les personnes très âgées doivent plus souvent faire face au décès de leurs proches. Leur réseau social se rétrécit. Elles sont également davantage confrontées à des problèmes de santé et à la réduction de leur mobilité », explique Alexander Widmer, membre de la direction de Pro Senectute Suisse.

### Risque pour la santé

Les personnes se sentant seules souffrent d'un déficit de relations personnelles. Elles manquent de lien social. « La solitude ne doit toutefois pas être confondue avec le fait d'être seul : être seul n'est pas nécessairement source de souffrance », précise Alexander Widmer. En revanche, la solitude constitue un risque pour la santé : les personnes âgées se sentant seules ont non seulement une espérance de vie plus courte, mais souffrent aussi plus souvent d'hypertension et de dépression. Elles bougent moins, sont plus stressées et plus souvent atteintes de démence. La solitude renforce aussi les souffrances existantes.

### Appel à la société

Les jeunes seniors sont mobiles, peuvent assister à des cours et des manifestations, et sont à même d'entretenir et développer des contacts sociaux en dehors de chez eux. Les personnes très âgées sont davantage limitées dans leur mobilité : « La difficulté, dans notre engagement contre la solitude, est d'approcher les personnes concernées », fait remarquer Alexander Widmer. Il est difficile pour elles d'en parler et de demander de l'aide. Alexander Widmer encourage non seulement les personnes concernées à s'adresser à Pro Senectute ou à d'autres services spécialisés, mais aussi l'entourage familial, les personnes de référence et les voisins.

### S'engager contre la solitude

Pro Senectute mise sur des offres facilement accessibles, comme l'aide au quotidien et les services de visite, pour soutenir les seniors à leur domicile. Pour ce faire, la fondation dépend aussi du soutien de bénévoles. L'engagement de ces derniers contribue aussi à prévenir leur propre solitude. Les organisations locales de Pro Senectute ont cependant de plus en plus de mal à trouver des bénévoles : « Souvent, les jeunes seniors ne souhaitent pas s'engager régulièrement ni à long terme », explique Alexander Widmer, qui ajoute : « Nous invitons les personnes intéressées à se manifester, afin qu'elles puissent faire une différence – dans leur vie et dans la vie des seniors. »

### Contact pour les médias

Pro Senectute Suisse, Peter Burri-Follath, responsable Communication  
Téléphone : 044 283 89 43, e-mail : [medien@prosenectute.ch](mailto:medien@prosenectute.ch)

Vous trouverez une fiche d'information avec les principaux chiffres et comparaisons en cliquant sur ce lien : [www.prosenectute.ch/medias/solitude](http://www.prosenectute.ch/medias/solitude)

Points de contact pour la solitude des personnes âgées : [www.prosenectute.ch/points-de-contact-solitude](http://www.prosenectute.ch/points-de-contact-solitude)

### Pro Senectute Suisse

Lavaterstrasse 60 · Case postale · 8027 Zurich · Téléphone 044 283 89 89  
[info@prosenectute.ch](mailto:info@prosenectute.ch) · [prosenectute.ch](http://prosenectute.ch)

Compte postal 87-500301-3  
IBAN CH91 0900 0000 8750 0301 3



PRO SENECTUTE

## Observatoire

L'Observatoire de la vieillesse de Pro Senectute Suisse mène une enquête représentative auprès de la population de 55 ans et plus sur différents thèmes liés à la vieillesse, réalisée en collaboration avec la Haute école zurichoise de sciences appliquées (ZHAW) et l'Université de Genève. Les résultats de la ZHAW proviennent d'une enquête menée auprès de 3300 personnes de 65 ans et plus vivant à domicile dans toutes les régions du pays, c'est-à-dire auprès de personnes ne vivant pas dans un EMS. Cette enquête a eu lieu entre juin et août 2022.

[www.prosenectute.ch/observatoire](http://www.prosenectute.ch/observatoire)

Pro Senectute est la plus grande et la plus importante organisation spécialisée dans les questions liées à la vieillesse et proposant des prestations aux personnes âgées et à leurs proches en Suisse. Nous conseillons gratuitement les seniors dans plus de 130 bureaux de consultation. Forts de 1500 collaboratrices et collaborateurs et de 15 000 bénévoles, nous proposons de nombreuses prestations et offres spécifiques à la population âgée. Environ 700 000 personnes retraitées et leurs proches en profitent déjà. Pro Senectute est certifiée par le label de qualité ZEWO.

[www.prosenectute.ch](http://www.prosenectute.ch)

*Pro Senectute s'engage à utiliser un langage non discriminatoire.*