



Issu de l'action collective de prévention réalisée le  
26 septembre 2024 à la salle Polyvalente de St Just La Pendue

## **Conserver le lien social, c'est favoriser son autonomie !**

La **Filière Gériatologique du Roannais** permet de développer une culture de coopération entre les professionnels œuvrant dans le parcours de la personne âgée.

Sa mission est de permettre à chaque personne âgée, quel que soit son lieu de résidence, de pouvoir accéder à une prise en charge médico-psycho-sociale graduée, répondant à ses besoins.

Chaque année, la **Filière Gériatologique du Roannais** organise une action collective de prévention.

On trouve aujourd'hui de multiples définitions à l'expression "Lien Social". Vivre en ayant de multiples et chaleureuses relations favorise l'activité physique, psychique, culturelle et émotionnelle ; mais elle permet aussi de générer un sentiment de protection, et de disposer de ressources en cas de difficultés.

A l'occasion d'une action de prévention collective réalisée en 2024, la Maison Loire Autonomie, le DAC Loire, l'association France Alzheimer Loire, l'ADMR, le SAD AGFR, la SEMAD, l'EHPAD Quiétude, le SSIAD de Charlieu, le CH de Charlieu, le groupe Malakoff Humanis et le CH de Roanne ont participé à l'élaboration du présent fascicule.

**Ce document s'adresse à tous les publics s'intéressant au parcours de la personne âgée ; que vous soyez senior, aidant ou professionnel. Bonne lecture.**

Cette action est soutenue  
financièrement par



# Sommaire

## **C'est quoi le Lien Social ?**

Par le Gérontopôle AURA

**Page 3**

## **Comment repérer l'isolement social ?**

Par le Trio de Filière

**Page 6**

## **Conduite automobile, âge et santé ?**

Par le Dr SIMON Gérard

Médecin interniste, Gériatre et Conférencier en santé

**Page 8**

## **Lien social :**

### **Quelles sont les ressources ? Où trouver l'information ?**

**Page 11**

## **Quiz "Isolement social : et moi ?"**

**Page 13**

## **"Le Lien Social"**

### **Comment favoriser / maintenir le Lien Social ?**

**Page 14**

## **Conclusions et remerciements**

**Page 15**

# C'est quoi le Lien Social ?

Par le Gérontopôle AURA

*Les liens sociaux constituent le fondement de toute vie collective. Dès la naissance et à travers les différents processus de socialisation, l'individu intériorise un certain nombre de normes sociales afin de vivre convenablement en société. Le lien social répond ainsi à un double besoin : d'une part, le besoin primaire de protection par rapport aux aléas de la vie ; d'autre part, le besoin fondamental de reconnaissance à la base de la construction de l'identité de chacun.*

## Définitions et enjeux théoriques

La notion de lien social désigne le fait d'entretenir des relations sociales et d'être relié aux autres individus par un ensemble de règles sociales. L'expression est aujourd'hui utilisée dans un sens positif pour renvoyer au désir de vivre ensemble, à l'ambition d'une cohésion plus profonde de la société dans son ensemble.

Les liens sociaux, à savoir l'ensemble des relations qui relient les individus, sont de nature diverse.

Le sociologue **Serge Paugam** définit quatre types de liens sociaux :

- **Les liens de filiation** : liens entre parents et enfants dans leur dimension biologique ou adoptive.
- **Les liens de participation élective** : liens extra-familiaux choisis qui ne relèvent pas de la socialisation familiale tels que les amis, le conjoint, le voisinage, diverses institutions (religieuses, sportives, associatives, culturelles...).
- **Les liens de participation organique** : les liens entre collègues qui découlent de la participation au monde du travail.
- **Les liens de citoyenneté** : les liens qui unissent les membres d'une même communauté politique comme la nation.

## Agé et plus concerné ?

### L'isolement social : nouvel enjeu de société dans la considération du Grand Age.

L'isolement social est un fait social susceptible de toucher toutes les catégories de la population.

Toutefois, les personnes âgées sont tout particulièrement vulnérables, notamment au regard des facteurs de risques liés à l'avancée en âge : le passage à la retraite, la fragilisation physiologique (maladie, perte d'autonomie, baisse de la mobilité, etc.), la fragilisation cognitive (troubles de la mémoire, maladies neurodégénératives, etc.), le veuvage, la disparition de leur pair d'âge, etc.

Ces éléments constituent autant d'événements biographiques susceptibles d'engendrer un rétrécissement progressif du réseau relationnel.

Dans un contexte de vieillissement, l'isolement social des personnes âgées se constitue progressivement en problème public, faisant l'objet d'une considération par les pouvoirs publics.

A titre d'exemple, la loi du 8 avril 2024 portant mesures pour bâtir la société du bien- vieillir et de l'autonomie mentionne, dès son Titre 1er, la lutte contre l'isolement social comme véritable cheval de bataille.



# Quelles perspectives du lien social dans une société en pleine mutation ?

## *Vers une fragilisation du lien social ?*

Les mutations de la société affectent profondément les liens sociaux. En effet, l'affaiblissement progressif du rôle intégrateur des institutions que sont la famille, l'école, le travail, la religion, etc. peut être mobilisé comme élément explicatif de la fragilisation du lien social.

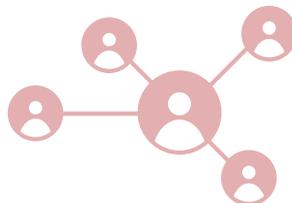
Ce phénomène s'est accompagné de la montée de l'individualisme, privilégiant l'épanouissement et l'intérêt personnels au détriment d'une appartenance à un groupe social.

Par ailleurs, si la crise sanitaire a révélé d'autres formes de solidarité, elle a également participé au renforcement de l'isolement social des seniors pendant la période (impact du port du masque sur la communication avec les personnes âgées, distanciation sociale, interdiction des visites en EHPAD, etc.).

## *Des leviers multiples dans une société qui se réinvente pour renforcer le lien social !*

Pléthores d'innovations sociales, organisationnelles, technologiques se déploient au service de dispositifs favorisant le lien social et luttant contre l'isolement social des personnes âgées.

C'est notamment le cas de dispositifs plaçant l'art et le numérique au service du lien social ou encore de l'habitat partagé comme innovation organisationnelle pour rompre l'isolement des aînés.



# Comment repérer l'isolement social ?

Par le Trio de Filière

Il est important de comprendre que la sociabilité est propre à chacun.

Si la solitude est la perception d'être seul, l'isolement social, lui, désigne la séparation physique d'une personne par rapport aux autres. On peut se sentir seul même lorsqu'on est entouré de beaucoup de gens. De même, on peut vivre seul sans se sentir isolé (à condition d'avoir un solide réseau social).

En juin 2017, le CESE (Conseil Economique, Social et Environnemental) proposait la définition suivante de l'isolement social :

*L'isolement social est la situation dans laquelle une personne, du fait de relations durablement insuffisantes dans leur nombre ou leur qualité, est en situation de souffrance et de danger.*

Les causes de l'isolement social peuvent être multiples. Parmi les principales raisons, on peut citer :

- L'éloignement géographique des proches (enfants, petits-enfants,...),
- Une diminution des contacts sociaux pouvant survenir à la retraite,
- La perte d'un conjoint,
- Une santé et une mobilité réduite du fait de l'âge (freinant la participation aux activités de la vie quotidienne),
- Un déménagement.

Nous avons tous un rôle à jouer dans le repérage des situations d'isolement : que nous soyons aidants, professionnels de santé, professionnels du grand âge, bénévoles, voisins, ...

## Quelle que soit ma place, plusieurs signes peuvent m'alerter...

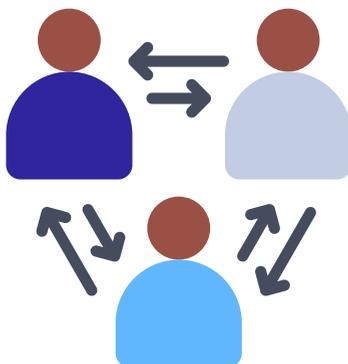
### Au quotidien, je porte attention aux personnes :

- Présentant des difficultés pour se déplacer
- Vivant seules
- Ayant connu une rupture ou un événement dans leur parcours (retraite, séparation, deuil, autre...)
- Ayant des problèmes de vue ou des difficultés à entendre
- Aidantes d'une personne en perte d'autonomie
- Isolées géographiquement
- Recevant peu ou aucune visite
- Seules pendant les fêtes ou l'été

### Les signes qui peuvent m'alerter :

- Volets fermés en journée
- Logement négligé, boîte aux lettres pleine
- Visage triste
- Tenue négligée ou inadaptée à la saison
- En demande d'échanges ou au contraire replié sur soi, mutisme
- Méfiance, sentiment d'insécurité
- Problèmes d'addiction
- Perte d'appétit, de poids
- Manque de sommeil
- Désintérêt pour des activités qui l'intéressaient auparavant
- Renoncement aux soins

*Extrait du fascicule "Isolement social des aînés : des repères pour agir" octobre 2021 - Ministère chargé de l'Autonomie*



# Conduite automobile, âge et santé ?

Par le Dr SIMON Gérard

Médecin interniste, Gériatre et Conférencier en santé

Nous tenons tous à pouvoir conduire le plus longtemps possible. C'est pour beaucoup un espace de liberté en particulier en milieu rural. Cependant, notre état de santé nous impose parfois de cesser la conduite d'un véhicule et c'est un deuil difficile à faire.

On déclare que « les mauvais conducteurs » sont les 18/29 ans, **puis les plus de 75 ans**. Il faut nuancer cette affirmation : L'implication des plus de 65 ans dans la mortalité par accident est la plus faible de l'ensemble des classes d'âge. Les aînés représentent surtout un risque pour eux-mêmes. Ils roulent moins vite et sont moins dangereux pour les autres. En revanche, **ils sont plus fragiles et payent un plus lourd tribut en cas d'accident**.

## Les fonctions nécessaires à une bonne conduite

**Les organes des sens** : il est important de bien entendre et surtout de bien localiser la provenance des sons. Le bon fonctionnement de l'appareil vestibulaire évitera la survenue de vertiges lors de la rotation de la tête. Bien évidemment, la vue doit être excellente. Méfiez-vous des périodes de lever et coucher du soleil, et de la conduite nocturne avec l'éblouissement des phares. Enfin, la sensation de la position des pieds et des jambes peut être altérée par des troubles de la sensibilité profonde.

**L'appareil locomoteur** est soumis à rude épreuve pendant la conduite automobile : muscles et tendons, articulations, os, colonne vertébrale peuvent nous jouer des tours du fait de douleurs de type arthrose et de l'ankylose liée à une position figée pendant plus d'une heure.

**Les fonctions cognitives doivent être à un bon niveau** : notre mémoire, notre raisonnement, nos capacités de jugement, nos fonctions exécutives sont sollicitées à tout moment lors de la conduite automobile.

**Un sommeil réparateur** nous évitera une somnolence au volant, aux conséquences tragiques.

**La prise de médicaments a quelquefois des incidences sur notre vigilance** : sédatifs, hypnotiques, psychotropes (antidépresseurs, neuroleptiques). Regardez bien les pictogrammes sur les boîtes de médicaments. Ils vous renseignent sur vos possibilités de conduite : du niveau 1 « soyez prudent » au **niveau 3 « danger, ne pas conduire »**.

## **Quelles sont les responsabilités, si votre état de santé ne vous permet pas de conduire ?**

Tout candidat au permis de conduire ou tout conducteur qui rencontre un problème de santé doit, de sa propre initiative, se soumettre à un contrôle médical.

Il existe une liste des affections médicales incompatibles avec l'obtention ou le maintien du permis de conduire.

**Le médecin traitant** doit informer les personnes qui conduisent, de façon claire et compréhensible, des risques dus aux maladies et aux traitements. Il doit pouvoir fournir la preuve de cette information. **Il ne peut interdire la conduite automobile.**

L'arrêté du 4 août 2014 publié au JO du 19 août 2014 complète la liste des mentions restrictives qui peuvent figurer sur le permis de conduire et permet de limiter la conduite pour raisons médicales.

**Seul un médecin agréé pour les permis de conduire pourra faire mentionner ces restrictions sur le permis de conduire.** Le médecin traitant peut conseiller à un patient de consulter un médecin agréé pour les permis de conduire, s'il estime que la conduite de véhicule doit être restreinte. **La liste des médecins agréés est consultable en mairie, en préfecture ou sur internet.**

### **Vous devez passer une visite médicale si :**

- Vous avez une maladie incompatible avec la délivrance du permis.
- Votre état de santé implique une restriction de la durée de validité du permis.
- Vous souhaitez être dispensé du port obligatoire de la ceinture de sécurité.
- Vous souhaitez prouver que votre état de santé justifie une dérogation concernant la transparence des vitres du véhicule.

**En cas d'infraction**, vous encourez un retrait du permis, une amende qui peut aller jusqu'à 4500 € et 2 ans d'emprisonnement (fausse déclaration) ; et en cas d'accident dû au problème de santé, votre assurance peut refuser la prise en charge.



### **Le médecin traitant a une double responsabilité :**

- civile avec l'obligation d'information,
- et pénale par mise en danger d'autrui et accident entraînant des dommages pour un tiers.

Il a l'obligation de vous informer et de garder une trace de cette information dans votre dossier médical.

## Lien Social :

### Quelles sont les ressources ? Où trouver l'information ?

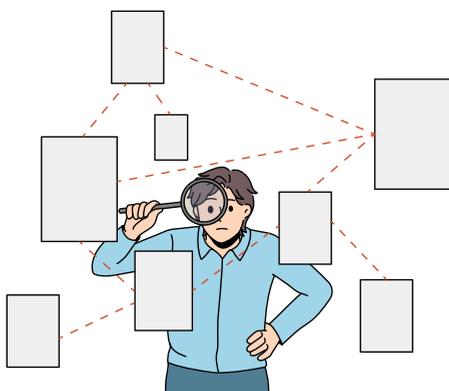
**Au delà de prévenir la perte d'autonomie et de maintenir les personnes âgées en bonne santé, les actions de prévention participent aussi à conserver des relations sociales.**

De nombreuses actions de prévention se développent sur le territoire de la **Filière Gérontologique du Roannais**.

Elles se présentent sous différents formats : conférences, ateliers, tables rondes, ... et sont généralement gratuites ou avec une participation financière minime. Elles sont à l'initiative de divers organismes (établissements médico sociaux, collectivités territoriales, services d'aide et d'accompagnement au domicile, caisses de retraites, communautés de professionnels,...).

Quel que soit votre lieu de résidence (domicile, résidence autonomie, résidence senior, EHPAD, ...), **n'hésitez pas à solliciter des renseignements auprès des professionnels qui vous accompagnent au quotidien.**

Vous (ou vos proches) pouvez également **vous renseigner auprès de la mairie, CCAS, club seniors, ... de votre commune.**



Aujourd'hui, il existe plusieurs plateformes communiquant sur ces actions de prévention, notamment sur le site du Conseil Départemental de la Loire (encadré) ci-dessous (<https://www.loire.fr/>) :



The screenshot shows the website of the Loire Département. The header includes the logo 'Loire LE DÉPARTEMENT' and navigation links: 'INSTITUTION', 'AIDES ET SERVICES', 'PROFESSIONNELS ET COLLECTIVITÉS', and 'TERRITOIRE'. A search icon is in the top right. Below the header, there is a breadcrumb trail: 'Accueil | Aides et services | Santé / Bien-être | Le bien-être au quotidien'. The main heading is 'ACTIVITÉS POUR LES SENIORS' followed by 'QUE FAIRE POUR RESTER JEUNE DANS LA LOIRE ?'. A sub-heading asks 'Envie de profiter de votre temps libre ? Découvrez les activités régulières ou ponctuelles adaptées à votre âge et à vos besoins proposées notamment par les CCAS, centres sociaux, structures d'aide à domicile, associations sportives, culturelles et de loisirs de la Loire.' Below this are three blue boxes with white text: 1. 'Agenda Bien vieillir' with subtext 'Conférences, cycles d'ateliers, débats, Semaine bleue...'. 2. 'Activités seniors' with subtext 'Mémoire, activités physiques, visites de convivialité, initiation au numérique...'. 3. 'Agenda de la Loire' with subtext 'Concerts, festivals, théâtre, randonnées, visites, expositions...'.

La plateforme Ogénie, portée par l'association Groupe SOS Seniors (reconnu d'utilité publique) facilite l'accès des personnes âgées et de leurs proches aux actions qui favorisent le lien social à proximité de chez eux (<https://ogenie.fr/le-projet-ogenie>) :



The graphic features a purple background. At the top is a stylized icon of two people, one in orange and one in white, with their arms raised. Below the icon is the text 'Je cherche des activités à proximité' in white. Underneath, in smaller white text, it says: 'Accédez à une large sélection d'activités organisées près de chez vous par des structures engagées pour le lien social des seniors : sorties, repas conviviaux, initiation à l'informatique, ateliers prévention, solutions de mobilité... Trouvez l'activité qui vous correspond en effectuant une recherche par thématique et/ou localisation !'

Il existe aussi des associations, organismes, structures, ... (qu'ils soient culturels, sportifs, ...) dédiés aux actions de prévention vous informant des événements organisés sur votre territoire.

## Quiz “Isolement social : et moi ?”

- Je marche et me déplace avec difficultés  OUI  NON
- Je vis dans une maison isolée géographiquement  OUI  NON
- Je n’ai pas d’activité physique régulière  OUI  NON
- Je ne pratique aucun loisir, ni sortie culturelle  OUI  NON
- Je reçois peu ou pas de visites  
(moins de deux visites par semaine)  OUI  NON
- Je n’ai pas ou peu de contact avec ma famille  OUI  NON
- J’ai connu récemment une rupture  
dans mon parcours de vie (deuil, maladie,...)  OUI  NON
- Je ne sors plus de chez moi seul(e)  OUI  NON
- Je me sens souvent seul(e)  OUI  NON
- Je suis une personne “aidante”  
(pour mon conjoint ou quelqu’un de mon entourage)  OUI  NON

**Si vous avez répondu “OUI” à trois des questions posées ci-dessus, alors vous pouvez être une personne en risque d’isolement social.**

**N’hésitez pas à en faire part autour de vous et à consulter la page 14 de ce fascicule**

**“ Comment favoriser / maintenir le Lien Social ?”**

## **“Le Lien Social”**

Comment favoriser / maintenir le Lien Social ?

### **Je reste curieux / curieuse vis à vis de ce que je ne connais pas !**

Je m’initie par exemple aux nouvelles technologies en participant à des ateliers numériques. Je lie, je stimule mon esprit par le jeu,...

### **Je discute régulièrement avec d’autres personnes !**

Dire quelques mots à son voisin, téléphoner à un ou une amie pour prendre des nouvelles, prendre un café avec son petits-fils ou manger avec sa famille de temps en temps...

### **Je donne du temps aux autres !**

Par exemple, je m’inscris dans une association pour transmettre mon savoir, faire profiter aux autres de mon expérience en fonction de mon parcours de vie.

### **Je conserve une activité physique chaque jour !**

En fonction de mes capacités, je pratique une activité physique régulière ou je réalise de courts trajets à pied durant la journée à mon domicile ou en extérieur. Il existe aussi des ateliers “prévention” pour conserver son autonomie physique.

### **Je participe régulièrement aux animations de ma commune.**

Par exemple, de nombreuses communes proposent aujourd’hui, a minima, le repas des aînés pour les fêtes de fin d’année, ou proposent des sorties culturelles en groupe ; je me renseigne et je m’inscris !

**Autant d’occasions qui me permettent de rencontrer de nouvelles personnes, de conserver et/ou de renforcer le lien social !**

Nous espérons que ces informations vous aideront à trouver des réponses et vous guideront sur le parcours de la personne âgée en perte d'autonomie.

Pour conclure, nous vous rappelons qu'il existe sur le territoire de la **Filière Gériatologique du Roannais** un **répertoire des services à la personne en pays roannais**.

Créé en 2013 et réactualisé tous les deux ans, ce répertoire recense l'ensemble des services d'aide et de soins au domicile, des services de téléassistance, de portage de repas et d'aides techniques sur notre territoire. On peut y trouver également les coordonnées des services d'information, d'orientation et d'accompagnement. Il recense aussi l'ensemble des établissements d'accueil pour personnes âgées sur le territoire. Pour chaque structure, un contact, un numéro de téléphone et une adresse sont indiqués.

Le répertoire est remis **gratuitement** aux usagers et aux acteurs de santé et du médicosocial, ainsi qu'aux collectivités locales et aux associations qui en font la demande :

soit par téléphone au **04 77 44 36 40**

soit par mail **[filiere.gerontologique@ch-roanne.fr](mailto:filiere.gerontologique@ch-roanne.fr)**

Cet annuaire est également accessible en version numérique à partir du site du Centre Hospitalier de Roanne ([www.ch-roanne.fr](http://www.ch-roanne.fr)) dans l'espace dédié à la **Filière Gériatologique du Roannais**.

<https://www.ch-roanne.fr/hopital/filiere-gerontologique-du-roannais/>



Nous remercions chaleureusement tous les acteurs du territoire ayant participé à l'action de prévention collective **“Avec l'âge, je cultive mon lien social !”** en 2024.

Comme vous l'aurez compris, **la vie sociale concourt à se sentir bien et à pratiquer des activités diverses** ; ceci ayant un effet direct sur la santé, et donc sur le maintien de l'autonomie.

A l'inverse, un isolement trop important peut favoriser l'augmentation du stress et des problèmes de santé, **pouvant aller jusqu'à la mise en danger de la personne dans cette situation.**

De même, quel que soit notre âge, **nous avons tous et toutes un rôle à jouer dans le repérage de ces situations d'isolement.**

Je m'inquiète pour une personne ? J'en parle avec elle et je ne reste pas seule face à cette situation ; j'en parle autour de moi (mairies, points d'information locaux et service social du Département).

**L'objectif principal de ce fascicule était de transmettre des informations pratiques et concrètes sur la thématique du lien social en avançant dans l'âge, que l'on soit senior, aidant ou professionnel.**

Nous espérons à travers ce document avoir répondu au moins en partie à cet objectif.



*Filière Gériatologique  
du Roannais*

**Filière Gériatologique du Roannais**

Bonvert – Les Pierrès – 42 300 MABLY

04 77 44 36 40 – [filiere.gerontologique@ch-roanne.fr](mailto:filiere.gerontologique@ch-roanne.fr)

Fascicule édité par nos soins

Septembre 2024

Ne pas jeter sur la voie publique