

Prescription sociale et personnes âgées

Compte tenu du fait qu'au moins 20 % de la population canadienne est âgée de plus de 65 ans, il est de plus en plus important de répondre à leurs besoins.¹ L'isolement social et la solitude sont très répandus : environ 43 % des Canadiens âgés de 50 ans et plus sont à risque d'isolement social, et jusqu'à 59 % souffrent de solitude. De plus, 41 % des personnes âgées de 50 à 64 ans ont un réseau social limité.²

Selon un rapport publié en 2023 par le directeur du Service de santé publique des États-Unis, les conséquences de l'isolement social sur la mortalité sont comparables à celles de la consommation quotidienne de 15 cigarettes. Elles seraient même plus importantes que celles associées à l'obésité et à l'inactivité physique.³ D'autres facteurs sociaux influencent aussi la santé des personnes âgées. C'est le cas de l'insécurité financière, du manque de moyens de transport, d'un logement inadéquat et de l'âgisme.

L'isolement social est associé à des risques considérables pour la santé, notamment un risque accru de démence et d'accident vasculaire cérébral.⁴

Qu'est-ce que la prescription sociale?

La prescription sociale permet aux professionnels de la santé d'aiguiller les patients vers des programmes et des services communautaires non cliniques, en s'appuyant sur un agent de liaison (navigateur) qui se consacre exclusivement à cette tâche. Cette approche améliore l'accès aux ressources locales, renforce les liens sociaux, favorise le vieillissement à domicile et donne aux individus les moyens de jouer un rôle actif dans leur santé et leur bien-être. En mettant l'accent sur une approche de création collaborative et centrée sur la personne, la prescription sociale joue un rôle important dans la promotion du vieillissement en bonne santé et du bien-être global des personnes âgées au Canada.



Les initiatives de prescription sociale ont des effets positifs, notamment :

- Les participants ont constaté une baisse de 48 % de leur sentiment de solitude et une amélioration de 12 % de leur santé mentale.⁵
- Les participants ont amélioré leur niveau d'activité physique, une étude montrant que 34 % des participants ont vu une diminution d'un ou de plusieurs points de leur score de fragilité.⁶
- Les personnes âgées qui participent à des activités sociales ont un risque moindre de 47 % de développer de la démence.⁷
- La musicothérapie a permis de réduire l'agitation et la dépendance aux médicaments chez 67 % des personnes atteintes de démence.⁸
- La prescription sociale pourrait entraîner une baisse de 16 900 cas de maladies coronariennes, de 7 600 cas de démence et de 6 500 cas d'accidents vasculaires cérébraux au cours d'une vie.⁹

Prescription sociale et personnes âgées

Les bienfaits de la prescription sociale pour les personnes âgées

- ✓ **Renforcement des liens sociaux :** La prescription sociale réduit la solitude et renforce le sentiment d'appartenance et de raison d'être chez les personnes âgées en mettant les personnes en contact avec des activités et des groupes communautaires adaptés.
- ✓ **Amélioration de la santé mentale :** Les personnes qui participent à des programmes et à des événements communautaires constatent une amélioration de leur santé mentale.
- ✓ **Amélioration de la santé physique :** Les prescriptions sociales d'activités physiques peuvent améliorer la mobilité et la santé physique globale. Le caractère collaboratif et solidaire de création de la prescription sociale assure que les activités physiques prescrites répondent aux besoins et aux souhaits des personnes âgées.
- ✓ **Prévention du déclin cognitif :** L'engagement social et la stimulation mentale par des activités prescrites qui reflètent les champs d'intérêt et les forces des individus peuvent aider à maintenir la santé cognitive.
- ✓ **Soutien en lien aux déterminants sociaux de la santé :** La prescription sociale favorise l'équité en matière de santé et atténue l'effet d'autres facteurs sociaux, en facilitant l'accès à des ressources comme l'aide financière et l'aide au logement.
- ✓ **Promotion du bénévolat :** Les personnes âgées qui font du bénévolat jouissent d'une meilleure santé psychosociale et physique, de relations sociales plus enrichissantes et d'un sentiment de raison d'être.
- ✓ **Promotion de l'apprentissage intergénérationnel :** Les programmes qui mettent en contact les personnes âgées et les jeunes améliorent les habiletés sociales et la compréhension culturelle et apportent un soutien émotionnel aux deux groupes.



1. Thornton JS, Morley WN, Sinha SK. Bouger plus, bien vieillir : la prescription d'activité physique aux personnes âgées. JAMC. 2025 Jan 27; 197 (12) E330-E339; DOI: <https://doi.org/10.1503/cmaj.231336-f>.
2. Iciaszczyk N, Gallant G, Bronstein T, Brierley A, Sinha SK. Perspectives on Growing Older in Canada: The 2024 NIA Ageing in Canada Survey. Toronto, ON: National Institute on Ageing; Toronto Metropolitan University; 2024.
3. Office of the Surgeon General. Our epidemic of loneliness and isolation: The US Surgeon General's Advisory on the healing effects of social connection and community
4. Donovan NJ, Blazer D. Social isolation and loneliness in older adults: review and commentary of a national academies report. The American journal of geriatric psychiatry. 2020 Dec 1;28(12):1233-44.
5. Alliance pour des communautés en santé. La prescription sociale en Ontario : Rapport final. 2020. [\[URL\]](#)
6. Elston J, Gradinger F, Asthana S, Lilley-Woolnough C, Wroe S, Harman H, Byng R. Does a social prescribing 'holistic' link-worker for older people with complex, multimorbidity improve well-being and frailty and reduce health and social care use and costs? A 12-month before-and-after evaluation. Primary health care research & development. 2019 Jan;20:e135.
7. Piolatto M, Bianchi F, Rota M, Marengoni A, Akbaritabar A, Squazzoni F. The effect of social relationships on cognitive decline in older adults: an updated systematic review and meta-analysis of longitudinal cohort studies. BMC Public Health. 2022 Feb 11;22(1):278.
8. Gordon-Nesbitt R. Creative health: The arts for health and wellbeing.
9. Institut canadien de prescription sociale. Un Canada plus en santé : une analyse des impacts économiques et sociaux potentiels de la prescription sociale. 2024. [\[URL\]](#)