

« Solitude au pluriel » : quand les aînés interpellent leurs élus



Delphine Dupré-Lévêque et Jean-Daniel Remond

- Par Juliette Viatte

Il y a des soirées qui ressemblent à des manifestes. Celle du 16 février dernier, à la mairie du 7^e arrondissement de Paris, en était une.

Réunis à l'invitation de l'association Old'Up, plus d'une centaine de personnes âgées -citoyennes et citoyens engagés- ont assisté à la conférence « Solitude au pluriel », animée par Delphine Dupré-Lévêque, docteure en anthropologie de la santé et fondatrice de Stopalisolement.fr. Leur conclusion, formulée haut et fort : les maires doivent agir. Une lettre ouverte leur a été adressée le jour même.

Isolement et solitude : ne pas confondre les maux

La conférence a d'abord posé une distinction fondamentale, souvent négligée : l'isolement social - défini par la rareté des relations et des interactions- ne se confond pas avec la solitude, ce sentiment intérieur qui peut envahir une personne même entourée. Deux réalités distinctes, analysées notamment par Brunel et Eideliman dans leur étude Drees de juillet 2022, mais qui convergent vers un même danger pour la santé et la dignité des personnes.

Avec l'avancée en âge, les facteurs de risque s'accumulent : départ à la retraite, disparition des proches, veuvage, limitations sensorielles ou fonctionnelles. Les chiffres du dernier baromètre des Petits Frères des Pauvres donnent le vertige : en 2025, 750 000 personnes âgées seraient en situation de « mort sociale » extrême, et 2,7 millions se trouveraient coupées de leurs cercles familiaux ou amicaux. Les inégalités se superposent aux vulnérabilités : les personnes aux revenus modestes sont trois fois plus exposées à l'isolement que les plus aisées, la ruralité aggrave encore le tableau, et les

femmes paient un tribut particulièrement lourd - 62 % des plus de 80 ans vivent seules, contre 28 % des hommes.

Une spirale aux conséquences sanitaires documentées

L'enjeu n'est pas seulement humain, il est clinique. La solitude chronique accélère la dépression, les maladies cardiovasculaires, les démences et favorise la dénutrition -deux millions de Français en sont victimes, dont un quart sont des personnes de plus de 70 ans vivant seules. En mai 2025, l'OMS a officiellement consacré la « santé relationnelle » comme pilier fondamental du bien-être, dont l'impact sur l'espérance de vie surpasserait même celui de l'exercice physique ou de l'alimentation. Un changement de paradigme qui devrait irriguer toutes les politiques du vieillissement.

Le repas partagé ou la convivialité comme soin

L'un des moments les plus saisissants de la conférence fut le parallèle tracé entre deux solitudes qui se côtoient sans jamais vraiment se rencontrer : celle des personnes âgées isolées à domicile, et celle des auxiliaires de vie qui les accompagnent. Ces professionnelles -car ce sont très majoritairement des femmes- travaillent seules, de domicile en domicile, garantes de la sécurité des plus vulnérables sans que grand-chose ne soit prévu pour préserver leur propre équilibre physique et mental.

Delphine Dupré-Lévêque a décrit une scène du quotidien, simple et bouleversante : l'auxiliaire prépare le repas, le pose sur la table, et repart. La personne âgée mange seule. L'auxiliaire, elle, ne mange pas -ou grignote quelque chose de froid dans sa voiture entre deux interventions, avant de rentrer chez elle, exténuée, parfois sous-alimentée.

À partir de ce constat, une proposition aussi simple qu'évidente : pourquoi ne pas partager ce repas ? Ce temps de table commun serait à la fois un moment de convivialité, une stimulation de l'appétit et une première réponse concrète à l'isolement. Les entretiens menés par Delphine Dupré-Lévêque auprès de bénéficiaires de l'aide à domicile le confirment : tous exprimaient l'envie de partager régulièrement un repas avec d'autres, de tisser des liens, peut-être même de se faire des amis.

Pour les directeurs d'Ehpad, de résidences autonomie et de services à domicile, le message mérite d'être entendu : miser sur la convivialité, ce n'est pas anecdotique. C'est lutter contre la dénutrition, contre le repli, contre l'effacement progressif du lien social. Cantines de quartier, restaurants seniors, espaces partagés au sein des établissements - les lieux ne manquent pas, c'est la volonté politique et organisationnelle qui doit suivre.

Les communes en première ligne

Les maires ne sont pas des spectateurs de cet enjeu : ils en sont des acteurs de plein droit. Depuis 2009, les communes ont l'obligation de tenir un registre communal des personnes vulnérables. Les CCAS disposent de leviers réels : visites régulières, petites sorties, mise en réseau des associations locales. Delphine Dupré-Lévêque a proposé que chaque commune nomme un référent « lutte contre l'isolement », chargé de coordonner l'action des acteurs présents sur le territoire : Monalisa, Petits Frères des Pauvres, heure civique seniors...

Elle a également rappelé une vérité trop souvent sous-estimée : le bénévolat est bon pour la santé. Celui qui donne du temps y trouve autant que celui qui en bénéficie - un sentiment d'utilité, d'appartenance, de sens. Mobiliser les retraités eux-mêmes dans cet élan collectif n'est pas une idée généreuse, c'est une stratégie de santé publique.

L'isolement n'est pas une fatalité. C'est le message que cent citoyens âgés ont porté ce soir-là, avec une clarté et une force qui devraient interpeller bien au-delà des murs de la mairie du 7e. La lettre est partie. Aux maires, désormais, de répondre.

[Lettre ouverte aux maires](#)