

# SAVIEZ VOUS QUE

*L'importance des liens sociaux*

**Dans le contexte actuel de pandémie, le maintien des liens sociaux est devenu plus que jamais un véritable enjeu de société et de santé publique. En effet, un bon réseau social chez l'ainé est un des principaux facteurs favorisant un vieillissement optimal ou réussi.**

Nos interactions sociales aident à réduire notre niveau de stress, contribuent fortement à satisfaire nos besoins d'affiliation et donnent du sens et un but à nos vies.<sup>1</sup>

De solides liens sociaux aident à réduire la tension artérielle ainsi que le développement des maladies cardio-vasculaires, des AVC et des tumeurs.<sup>2</sup>

Un réseau social de qualité aide à renforcer la résistance aux agents infectieux. Il aide également à prévenir le développement des pathologies inflammatoires.<sup>3</sup>

Un bon réseau social a un impact positif sur la santé physique et mentale, et contribue efficacement à l'allongement de l'espérance de vie.<sup>4</sup>

**En cette période de pandémie où les consignes sanitaires visant à endiguer l'éclosion de la COVID-19 tendent à limiter les contacts sociaux, il devient plus qu'indispensable de mettre en place des techniques favorisant la création et le maintien des liens sociaux.**

Voici quelques exemples d'astuces à appliquer afin d'améliorer la qualité de vos liens sociaux<sup>5</sup>:

- **Appropriiez-vous le numérique!** : l'utilisation régulière d'internet et des services de messageries instantanées facilitera la communication et les échanges en temps réel avec vos proches.
- **Participez le plus possible à des activités sociales (tout en veillant au respect des gestes barrières!)** : participez à des activités culturelles organisées par les organismes communautaires de votre région. Ex. : Les activités organisées par le volet nutrition de l'Escouade Santé du Campus3 sont d'excellentes occasions pour socialiser et tisser des liens sociaux.
- **Privilégiez la pratique régulière d'une activité physique ou sportive en groupe (si votre état de santé vous le permet!)** : L'entraînement en groupe est propice aux relations sociales, car il favorise la cohésion sociale et le sens de l'appartenance. Ex. : participer au circuit d'entraînement offert au Parc La victoire par le volet activité physique de l'Escouade Santé du Campus3.

**Note** : Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon, les recommandations faites ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.

- (1) Association canadienne pour la santé mentale (2020). Les liens sociaux comme remède. Repéré à <https://mentalhealthweek.ca/fr/les-liens-sociaux-comme-remede/>
- (2) Depeche.fr (2020). Rester en bonne santé grâce aux interactions sociales. Repéré à <https://www.ladepeche.fr/article/2016/01/06/2250644-rester-en-bonne-sante-grace-aux-interactions-sociales.html>
- (3) Élisabeth Marshall (2020). Psychologie : Un lien social de qualité amortit les effets du stress. Repéré à [http://www.lavie.fr/bien-etre/psycho/psychologie-un-lien-social-de-qualite-amortit-les-effets-du-stress-06-05-2020-106074\\_417.php](http://www.lavie.fr/bien-etre/psycho/psychologie-un-lien-social-de-qualite-amortit-les-effets-du-stress-06-05-2020-106074_417.php)
- (4) & (5) Institut Amelis (2020). Favoriser l'échange et le lien social. Repéré à <https://institut.amelis-services.com/bien- vieillir/vie-sociale-fetes/favoriser-lechange-et-le-lien-social/#:~:text=Lien%20social%20et%20bien%20vieillir,et%20une%20meilleure%20sant%C3%A9%20mentale.&text=Il%20est%20alors%20d%27autant,relations%20%C3%A0%20un%20%C3%A2ge%20avanc%C3%A9>