

---

Le lien avec  
la longévité

---

Contenu de  
ce rapport

---

Le rôle de  
l'employeur

---

La déconnexion : Ce qui  
nous manque dans les  
relations sociales

---

Obstacles aux  
liens sociaux

---

Comment commencer  
à investir dans votre  
avenir social

---

# Mieux *ensemble*

Comment  
l'investissement dans  
les liens sociaux peut-il  
favoriser la longévité?



---

## Le lien avec la longévité

---

Contenu de ce rapport

---

Le rôle de l'employeur

---

La déconnexion : Ce qui nous manque dans les relations sociales

---

Obstacles aux liens sociaux

---

Comment commencer à investir dans votre avenir social

---

# Le *lien* avec la longévité



Un grand nombre de Canadiennes et de Canadiens aspirent à une vie sociale riche : de longs dîners avec leurs proches, des promenades tranquilles entre amis et des moments forts partagés en famille, toutes générations confondues. Ces moments ne sont pas seulement les marqueurs d'une vie vécue pleinement; ils sont essentiels à la manière dont nous percevons notre santé, notre raison d'être et notre sentiment d'appartenance en prenant de l'âge.

Comme le démontre le présent rapport, des décennies de recherche scientifique confirment le rôle essentiel de relations sociales solides dans le maintien d'un bon état de santé physique, cognitive et mentale sur le long terme. Les liens sociaux ne sont pas simplement un « plus ». Ils sont un facteur déterminant de la longévité.

Et pourtant, le maintien de ces liens devient de plus en plus difficile. Malgré les progrès technologiques qui promettent une interaction en continu, un nombre croissant de Canadiennes et de Canadiens souffrent de solitude et d'isolement. Nos partenaires de l'Institut national sur le vieillissement soulignent cette réalité dans le rapport de ***l'Enquête sur le vieillissement au Canada 2025*** (soutenu par l'Institut de longévité de Manuvie), observant que les pressions économiques et les problèmes de santé limitent de plus en plus la capacité des aînés canadiens à préserver des relations sociales riches et régulières avec les personnes qui comptent le plus.

Les conséquences sont importantes. Alors que le Canada devient une société « supervieillissante », la rupture généralisée du lien social menace non seulement le bien-être individuel, mais aussi notre santé collective, en amplifiant les effets des maladies chroniques et des troubles mentaux et en exerçant une pression supplémentaire sur les familles, les collectivités et les systèmes de soins.

Cette évolution n'est cependant pas inévitable. Les données montrent que les habitudes préventives favorables à la santé – qu'elles soient d'ordre physique, cognitif, émotionnel ou financier – peuvent renforcer notre capacité à établir et à entretenir des réseaux sociaux à mesure que nous vieillissons. En les adoptant, nous pouvons prolonger la durée de vie en bonne santé parallèlement à l'espérance de vie. Il s'agit de donner aux personnes la résilience et les ressources dont elles ont besoin pour rester socialement actives à toutes les étapes de la vieillesse.

La planification financière de l'avenir est un sujet de discussion récurrent. Le bien-être social mérite que l'on y consacre le même investissement. De petites actions réfléchies accomplies aujourd'hui sur le plan des liens sociaux, de la raison d'être et de la longévité peuvent porter leurs fruits demain.

Nous avons lancé **l'Institut de longévité de Manuvie** pour encourager les actions permettant aux gens de vivre plus longtemps, en meilleure santé et avec une plus grande sécurité financière. La protection du bien-être social s'inscrit pleinement dans cette mission. La lutte contre la solitude et l'isolement ne relève pas de la responsabilité d'un seul groupe; elle exige une mobilisation collective, tant des individus, que des employeurs, des conseillers et des institutions.

Le présent rapport examine quelle forme peut prendre cette mobilisation et comment nous pouvons agir, ensemble, pour que vivre plus longtemps rime avec une vie sociale plus riche.

Cordialement,

**Scott Beffort**

Vice-président, chef mondial de la marque et de l'incidence communautaire à Manuvie

Le lien avec  
la longévité

Contenu de  
ce rapport

Le rôle de  
l'employeur

La déconnexion : Ce qui  
nous manque dans les  
relations sociales

Obstacles aux  
liens sociaux

Comment commencer  
à investir dans votre  
avenir social

# Contenu de ce rapport

Six ans après que le terme « distanciation sociale » soit entré dans le vocabulaire courant, de plus en plus de Canadiennes et de Canadiens peinent à entretenir des relations sociales. De nombreux aspects de la vie moderne peuvent compliquer le maintien de relations régulières et significatives, et ce phénomène s'accroît avec l'âge. Cette réalité représente désormais un risque sérieux et immédiat pour la santé et le bien-être de nos concitoyens.

Avec l'allongement de l'espérance de vie au Canada, et le lien de plus en plus évident entre liens sociaux et longévité, les experts estiment qu'il est impératif de réfléchir à la manière dont nous pouvons tous participer – qu'il s'agisse des cliniciens, des responsables politiques, des employeurs, des conseillers ou des individus – à faire du bien-être social un pilier majeur de la santé, au même titre que le bien-être physique, mental et financier. En outre, selon les experts, le maintien d'une vie sociale riche peut prolonger la période durant laquelle les individus conservent une bonne qualité de vie – ce que l'on appelle aussi la « durée de vie en bonne santé ».

Les relations sociales sont un pilier de la longévité. La préservation aujourd'hui de la santé, de la confiance et de la souplesse financière, est l'assurance de la possibilité de conserver des relations sociales demain.

Une approche proactive et préventive en matière de santé physique, cognitive, mentale et financière peut aider les Canadiennes et Canadiens à améliorer leur bien-être social et à accroître leurs chances de mener une vie en bonne santé plus longtemps.

## Ce rapport apporte un éclairage sur les éléments suivants :

- Les données probantes établissant que les relations sociales sont un moteur essentiel de la santé et de la longévité.
- Les raisons à l'origine de la fragilisation des liens sociaux aujourd'hui.
- Le rôle des habitudes préventives dans l'amélioration des relations sociales.
- Les mesures à adopter dès à présent pour commencer à préserver son bien-être social.
- Les actions à mettre en place pour investir dans son bien-être social.

## Vous trouverez également des liens pour approfondir vos recherches sur les domaines suivants :

- Les moyens de développer des liens au travail.
- Les discussions que les conseillers pourraient mener dès à présent avec leurs clients pour garantir leur bien-être social pour les années à venir.



## Qu'est-ce que le bien-être social?

Le bien-être social est un terme générique qui exprime dans quelle mesure nous nous sentons intégrés au monde dans lequel nous vivons. « Il s'agit avant tout du sentiment d'appartenance que les gens éprouvent envers leur communauté et leur environnement, explique le **Dr Damji**. Il peut revêtir des sens différents selon les individus. »

Le bien-être social peut se traduire par une participation active au sein de clubs, d'associations et de groupes. Il peut prendre la forme d'un rendez-vous régulier autour d'un café entre amis. Il peut se manifester par l'échange de quelques mots avec un employé à l'épicerie ou un signe de tête d'un voisin pendant que vous faites une course. Certaines personnes ont besoin d'un grand nombre de relations et d'échanges pour se sentir socialement épanouies; d'autres préfèrent un cercle social plus restreint, avec des interactions moins fréquentes, mais plus profondes.

« Pour moi, il est un signe de considération, d'entraide et d'appartenance, explique **Jennifer Foubert**. Il s'agit de savoir qui vous comprend, de savoir que des gens tiennent à vous, et de savoir où rencontrer les personnes qui partagent vos idées. »

## Le saviez-vous?

L'Institut national sur le vieillissement considère que le bien-être social est l'un des trois piliers incontournables pour que les Canadiennes et Canadiens vieillissent bien, au même titre que l'autonomie, la sécurité financière, ainsi que la santé et le bien-être<sup>1</sup>.

---

Le lien avec  
la longévité

---

Contenu de  
ce rapport

---

## Le rôle de l'employeur

---

La déconnexion : Ce qui  
nous manque dans les  
relations sociales

---

Obstacles aux  
liens sociaux

---

Comment commencer  
à investir dans votre  
avenir social

---



# Le rôle de *l'employeur* :

## Comment les organisations peuvent-elle encourager et soutenir la santé sociale?

De plus en plus d'employeurs prennent conscience du rôle qu'ils peuvent jouer en faveur du bien-être mental, physique et financier de leurs employés<sup>2</sup>. De nombreux lieux de travail modernes ont évolué pour favoriser le bien-être des employés, en adaptant les environnements de travail, les programmes et les avantages sociaux, et permettre ainsi aux personnes de se sentir bien dans l'exercice de leur activité professionnelle.

Fort heureusement, les entreprises de premier plan prennent également de plus en plus conscience de l'influence qu'elles peuvent exercer sur cet autre facteur clé de la santé des employés : le bien-être social. « C'est un domaine qui s'impose de plus en plus comme une priorité au sein des organisations », indique **Jennifer Foubert**, vice-présidente adjointe et cheffe, Produits et croissance pour l'Assurance collective à Manuvie Canada.

Face au vieillissement de la population active, les responsables de la santé publique mettent en garde contre une épidémie de solitude et d'isolement social. Aujourd'hui, les chercheurs ont une meilleure compréhension des conséquences de la rupture du lien social sur la santé physique<sup>3</sup>. Les experts affirment que le bien-être social est de plus en plus reconnu comme un enjeu du milieu professionnel, lequel concerne aussi bien les employés que leurs organisations.

Le lien avec  
la longévité

Contenu de  
ce rapport

Le rôle de  
l'employeur

La déconnexion : Ce qui  
nous manque dans les  
relations sociales

Obstacles aux  
liens sociaux

Comment commencer  
à investir dans votre  
avenir social

### Qu'est-ce que le bien-être social?

Le bien-être social est un terme générique qui désigne l'ensemble des facteurs subjectifs et objectifs susceptibles d'influencer le sentiment d'appartenance des individus à leur communauté et à leur environnement. Selon les personnes, il peut revêtir des sens très différents : certaines, entretenant de nombreuses relations peuvent se sentir seules ou isolées, tandis que d'autres, dont le réseau social est très restreint, peuvent au contraire se sentir pleinement épanouies sur le plan social. Quelle que soit l'origine du sentiment de bien-être, les résultats sont indéniables.

Du point de vue du bien-être individuel, un nombre croissant d'études suggère que les liens sociaux représentent un facteur déterminant pour la santé et la longévité<sup>4</sup>. Le bien-être social est étroitement lié à toute une série de bienfaits pour la santé, souligne le **Dr Ali Damji**, médecin de famille à Cleveland Clinic Canada. « Les personnes qui entretiennent des liens solides gèrent mieux le stress, explique-t-il. Elles restent physiquement plus actives. Elles dorment mieux. Elles ont davantage de chances de recevoir de l'aide rapidement, dès qu'elles en ont besoin, et de conserver des habitudes saines. »

Côté organisations, les chercheurs comprennent de mieux en mieux à quel point le bien-être social influe sur le milieu de travail. Examinons les faits<sup>5</sup> : les employés qui se sentent seuls ou isolés ont tendance à se présenter au travail émotionnellement épuisés et à ressentir un mal-être général<sup>6</sup>. Ils sont davantage enclins à obtenir des résultats professionnels insuffisants, à déroger aux règles en matière de santé et de sécurité, à quitter leur emploi et à souffrir de problèmes de santé physique et mentale<sup>7</sup>. Tous ces éléments concourent à accentuer le désengagement, à accroître l'absentéisme et à réduire la productivité. À l'inverse, le sentiment d'appartenance sociale peut contribuer à améliorer la santé en général.

Lorsque les employés se sentent socialement intégrés au travail, les avantages pour l'entreprise peuvent être considérables. Les employeurs peuvent jouer un rôle important à cet égard<sup>8</sup>. « Lorsque les employeurs créent des liens sociaux solides au travail et favorisent le bien-être social de leurs employés, ils peuvent améliorer considérablement la productivité et l'engagement », explique **Jennifer Foubert**.

Le **Dr Damji** précise : « Il s'agit d'un véritable levier pour les employeurs de maintenir l'état de santé et la productivité de leur personnel ».

Voici quelques conseils destinés aux employeurs pour les aider à développer le bien-être social de leurs équipes :

### 1. Formez-vous et formez vos équipes

Le lien entre relations sociales et santé est loin d'être une évidence pour tout le monde<sup>9</sup>. En tant qu'employeur, vous pouvez contribuer à combler ce manque de sensibilisation en mettant à disposition des sources d'information et des ressources fiables qui expliquent ce qu'est le bien-être social, pourquoi il est important et comment y investir à long terme.

Par exemple, le rapport de l'Enquête sur le vieillissement au Canada 2025, mené par l'Institut national sur le vieillissement<sup>10</sup> offre un excellent aperçu de la façon dont la solitude et l'isolement nuisent au bien-être des Canadiennes et des Canadiens de plus de 50 ans. Le récent rapport spécial de Manuvie, qui expose les bienfaits des liens sociaux pour la santé, prodigue des conseils d'experts sur les mesures préventives que chacune et chacun peut prendre pour entretenir des relations solides à tout âge.

« Mettre à disposition des employés des ressources fiables peut s'avérer un moyen très efficace et rentable pour les organisations de s'attaquer à des défis, tels que l'isolement social », explique **Jennifer Foubert**.



---

Le lien avec  
la longévité

---

Contenu de  
ce rapport

---

## Le rôle de l'employeur

---

La déconnexion : Ce qui  
nous manque dans les  
relations sociales

---

Obstacles aux  
liens sociaux

---

Comment commencer  
à investir dans votre  
avenir social

---



## 2. Aidez les employés à libérer du temps

Au Canada, les travailleurs sont de plus en plus pressés par le temps<sup>11</sup>. La moitié de la population s'occupe ou s'occupera un jour d'enfants, de parents ou d'autres proches<sup>12</sup>. Le temps à consacrer aux amis, aux cours collectifs, au bénévolat ou à d'autres activités sociales en dehors du travail, peut s'amoindrir considérablement. « Assumer simultanément des responsabilités de proche aidant non rémunérées et un emploi rémunéré peut avoir de lourdes conséquences, sur le plan émotionnel comme social. De nombreux aidants sont débordés, et cette pression peut accentuer leur sentiment d'isolement, même sur leur lieu de travail », explique le **Dr Samir Sinha**, gériatre et directeur de la recherche sur les politiques de santé à l'Institut national sur le vieillissement.

Les employeurs peuvent aider les personnes à dégager du temps pour les liens sociaux de différentes manières : en assouplissant l'organisation du travail pour favoriser la flexibilité, en proposant des congés rémunérés de courte ou longue durée, et en donnant accès à des services de conseil spécialisés, tels que **les services de consultation en santé mentale** offerts dans le cadre de l'assurance Soins médicaux complémentaires de Manuvie, ou le soutien virtuel à la demande proposé grâce au **partenariat entre Manuvie et Maven Clinic**, destinés à aider à gérer les sentiments de surcharge, de solitude ou d'isolement. (Selon les experts comme Dr Damji, un accès facilité à un accompagnement spécialisé peut réduire le risque que les personnes confrontées à des difficultés de santé mentale se replient sur elles-mêmes et se détournent de la vie sociale.)

## 3. Promouvez les avantages liés au bien-être social

De nombreux avantages sociaux destinés à promouvoir la santé physique ou mentale peuvent également favoriser le bien-être social; toutefois, ils peuvent parfois passer inaperçus.

Jennifer Foubert vous recommande de passer en revue votre programme d'avantages sociaux afin d'y recenser les prestations liées à la santé et au bien-être propices aux liens sociaux. Vos **comptes de crédits-santé** couvrent-ils les frais d'adhésion à des cours de conditionnement physique, les frais de scolarité ou les cotisations à un club? Votre **programme d'aide aux employés et aux membres de leur famille** prévoit-il des thérapies de groupe? Proposez-vous un accès à des groupes de soutien par les pairs encadrés par des professionnels de santé, comme ceux proposés par **Maven Clinic**?

Si vous offrez ces avantages, **Jennifer Foubert** vous recommande de souligner clairement leurs multiples atouts. « Plus vous informerez les participants sur les services proposés dans le cadre des programmes et sur les nombreux avantages qu'ils peuvent en tirer, plus ils seront enclins à y recourir. »

---

Le lien avec  
la longévité

---

Contenu de  
ce rapport

---

**Le rôle de  
l'employeur**

---

La déconnexion : Ce qui  
nous manque dans les  
relations sociales

---

Obstacles aux  
liens sociaux

---

Comment commencer  
à investir dans votre  
avenir social

---

## 4. Favorisez une culture sociale

Le monde du travail apparaît comme un vecteur essentiel de bien-être social pour les individus, en offrant un cadre constant pour interagir et nouer des relations avec autrui. Selon les experts, les employeurs peuvent favoriser des relations saines en instaurant une culture d'entreprise riche en liens sociaux et en échanges porteurs de sens.

Ces interactions peuvent prendre la forme d'activités de cohésion d'équipe et de célébrations, de nature à stimuler la camaraderie et le moral<sup>13</sup>. Au-delà de ces rassemblements, les experts estiment qu'il est possible d'instaurer un climat propice aux liens sociaux enrichissants sur le lieu de travail. « Les employeurs devraient s'efforcer de créer une culture d'entreprise qui privilégie l'inclusion et le sentiment d'appartenance », déclare le **Dr Damji**. Lorsque les personnes peuvent faire confiance à leur environnement de travail, se sentent en sécurité, et perçoivent une impression générale de bien-être positif, elles tendent à être davantage engagées socialement.

La révision régulière des processus, des politiques et des avantages sociaux de votre organisation, dans l'optique de cerner les dispositifs favorisant le bien-être social (tels que des groupes-ressources d'employés dotés de moyens suffisants et du soutien préventif en santé mentale) peut contribuer à maintenir et à renforcer une culture sociale.

**Jennifer Foubert** affirme que les responsables jouent un rôle déterminant dans la mise en place de cultures d'entreprise accueillantes et inclusives. « Les dirigeants peuvent jouer un rôle d'amplificateurs et de multiplicateurs des liens sociaux au travail, explique-t-elle. Ils peuvent mettre en place des initiatives propices au développement d'un sentiment d'appartenance – comme des systèmes de jumelage ou des rituels d'inclusion – qui peuvent s'avérer très utiles. »

## Un levier pour générer une valeur commerciale mesurable

Selon les experts, aucun lieu de travail ne peut satisfaire tous les besoins sociaux d'un individu – et ce ne devrait pas être l'objectif poursuivi. Cependant, les pratiques et les programmes déployés sur le lieu de travail, tels que ceux présentés ici, peuvent davantage préparer les employés à préserver et à renforcer leur bien-être social. Comme le souligne Jennifer Foubert, toutes les parties concernées y trouvent leur compte. La prise en compte des liens sociaux revêt une importance capitale sur le plan individuel et peut concourir à améliorer le bien-être physique et mental général, explique-t-elle. Elle peut également apporter une valeur ajoutée tangible à l'entreprise, par un effet de levier concret pour la productivité, la fidélisation, l'inclusion et la maîtrise des coûts. »



---

Le lien avec  
la longévité

---

Contenu de  
ce rapport

---

Le rôle de  
l'employeur

---

**La déconnexion : Ce  
qui nous manque dans  
les relations sociales**

---

Obstacles aux  
liens sociaux

---

Comment commencer  
à investir dans votre  
avenir social

---



# La déconnexion :

## Ce qui nous *manque* dans les relations sociales

Lorsque nous évoquons le sujet de la santé préventive avec nos médecins, nos collègues, nos conseillers en assurance et en gestion financière, ainsi que nos proches, les discussions ont tendance à se focaliser sur quelques thèmes communs, connus pour favoriser le bien-être et la longévité.

Nous parlons de notre corps : quelle activité physique nous pratiquons, ce que nous mangeons (et ce que nous évitons), l'alcool et la cigarette électronique que nous essayons de réduire. Nous parlons de notre cerveau : des activités nous permettant de garder l'esprit vif et de la manière dont nous gérons nos émotions. Nous parlons du sommeil. Ces comportements ou leurs effets sur la santé sont plutôt faciles à mesurer et à quantifier au moyen d'indicateurs, tels que la tension artérielle ou la glycémie, le nombre de verres d'alcool consommés par semaine et le taux de cholestérol.

Ce dont nous ne parlons pas assez, c'est de la qualité des relations dans notre vie<sup>14</sup>, moins évidente à évaluer :

- La fréquence des échanges de qualité au quotidien. L'étendue et la profondeur des liens qui nous unissent à nos communautés.
- La solitude et l'isolement que nous sommes de plus en plus nombreux à ressentir, de façon plus fréquente, même lorsque nous sommes entourés d'autres personnes.
- La nette dégradation de la qualité de vie qui accompagne l'érosion de notre réseau de relations avec l'âge.
- En quoi l'investissement dans des liens sociaux plus solides peut s'avérer bénéfique pour notre santé, notre autonomie, notre bien-être financier et notre longévité.

Il est temps de changer de discours.

« Nous savons depuis longtemps que le sommeil, l'activité physique et l'alimentation sont des facteurs essentiels à la santé et au bien-être général, explique le **Dr Ali Damji**, médecin de famille à la Cleveland Clinic Canada. Il est temps que les liens sociaux soient considérés de la même manière. »

### La crise des relations humaines

En 2023, l'administrateur de la santé publique des États-Unis a fait la une des journaux internationaux en évoquant une épidémie de solitude et d'isolement<sup>15</sup>. Malheureusement, la situation ne s'est guère améliorée depuis.

Les signes de rupture du lien social apparaissent clairement chez les Canadiennes et les Canadiens en âge de travailler : près de la moitié des participants à des régimes d'assurance collective interrogés dans le cadre du « Rapport Mieux-être » de Manuvie ont déclaré se sentir seuls<sup>16</sup>.

Cette tendance est encore plus marquée chez les Canadiennes et Canadiens plus âgés. Le rapport de l'Institut national sur le vieillissement intitulé **rapport de l'Enquête sur le vieillissement au Canada 2025**, appuyé par l'Institut de longévité de Manuvie, en est un exemple.

Le lien avec  
la longévité

Contenu de  
ce rapport

Le rôle de  
l'employeur

**La déconnexion : Ce  
qui nous manque dans  
les relations sociales**

Obstacles aux  
liens sociaux

Comment commencer  
à investir dans votre  
avenir social

L'enquête révèle que 57 % des Canadiennes et Canadiens âgés de plus de 50 ans souffrent aujourd'hui de solitude, et que 43 % sont exposés à un risque élevé d'isolement social. Nos aînés sont de plus en plus nombreux à déclarer disposer de réseaux sociaux restreints plutôt que solides. Seuls 33 % des citoyens âgés de 50 ans et plus participent à des activités sociales, récréatives ou collectives au moins une fois par semaine, comparativement à 39 % l'année précédente<sup>17</sup>. « En quatre ans de collecte de données, nous n'avons constaté aucune amélioration en matière d'isolement social et de solitude », explique **Talia Bronstein**, directrice des politiques à l'INV<sup>18</sup>. De nombreux aspects de la vie moderne – notamment la prévalence croissante des maladies chroniques et l'augmentation du coût de la vie – contribuent à expliquer ce recul des liens sociaux. Elle ajoute : « Nous n'insisterons jamais assez sur le fait qu'une insuffisance de revenus et une mauvaise santé sont des facteurs prédictifs majeurs de l'isolement social et de la solitude. »

## Les effets des relations sociales sur la santé

L'érosion du lien social a de graves répercussions sur la santé, lesquelles s'amplifient avec l'âge.

En 1979, une étude menée pendant neuf ans à Harvard a mis en lumière une découverte qui s'est avérée déterminante : les personnes dont les liens sociaux et communautaires étaient restreints présentaient un taux de mortalité plus élevé que leurs pairs mieux intégrés, ceci indépendamment de leur état de santé, de leur situation socio-économique et de leurs habitudes<sup>19</sup>.

Depuis lors, les chercheurs s'efforcent de mieux comprendre le lien entre les relations sociales et la longévité. De nombreuses études ont depuis apporté des preuves supplémentaires du lien existant entre la qualité de nos relations sociales et notre santé. Ce lien est indéniable : les personnes qui cultivent des liens sociaux ont tendance à vivre plus longtemps et en meilleure santé<sup>20</sup>, tandis que leurs pairs solitaires et isolés tendent à être en moins bonne santé<sup>21</sup> et à mourir plus jeunes<sup>22</sup>. « D'un point de vue médical, sur la question du vieillissement en bonne santé, nous disposons de données probantes montrant que les personnes dont les liens sociaux sont plus fragiles courent un risque accru de développer de multiples maladies chroniques<sup>23</sup> », explique le **Dr Damji**.

La rupture du lien social entraîne des conséquences négatives sur la santé physique à tous les niveaux : il a été démontré que l'isolement et la solitude augmentent le risque de maladie coronarienne<sup>24</sup> d'AVC<sup>25</sup>, de diabète de type 2<sup>26</sup>, de cancer<sup>27</sup>, de polyarthrite rhumatoïde<sup>28</sup>, et de maladies respiratoires<sup>29</sup>, entre autres. Un sentiment persistant de perte du lien social peut avoir une influence directe sur notre corps, notamment sur les taux d'hormones, le fonctionnement du système nerveux et notre façon de réagir aux facteurs de stress, autant d'éléments susceptibles d'entraîner des répercussions majeures sur ces processus pathologiques<sup>30</sup>.



## Distinguer solitude et isolement

**L'isolement social** est un manque objectif de relations et d'interactions avec autrui. Ce concept, souvent associé à la **solitude**, s'en distingue en ce sens que cette dernière désigne les sentiments négatifs subjectifs que ressentent les personnes lorsque leurs liens sociaux sont moins solides ou moins nombreux qu'elles ne le souhaiteraient<sup>31</sup>. « Vous verrez parfois ces termes utilisés de manière interchangeable, alors qu'en réalité, ils sont bien différents », explique le **Dr Damji**. Il explique que certaines personnes jouissant de nombreuses relations sociales peuvent se sentir seules, tandis que d'autres, dont le réseau social est très restreint et qui pourraient apparaître comme socialement isolées, peuvent ne pas éprouver de sentiment subjectif de solitude.

Le lien avec la longévité

Contenu de ce rapport

Le rôle de l'employeur

La déconnexion : Ce qui nous manque dans les relations sociales

Obstacles aux liens sociaux

Comment commencer à investir dans votre avenir social

Un manque de liens sociaux peut également générer des répercussions négatives sur la santé cognitive<sup>32</sup>. Les gens qui n’interagissent pas régulièrement et de manière significative avec autrui passent à côté d’occasions de stimuler leurs facultés mentales, comme s’adapter à de nouveaux environnements<sup>33</sup>, entraîner leur mémoire<sup>34</sup>, ou encore exercer leurs compétences linguistiques<sup>35</sup>. En revanche, le cerveau des personnes socialement actives a plus de chances de rester alerte : « La connectivité sociale est un facteur de risque potentiellement modifiable du déclin cognitif chez les personnes vieillissant normalement et chez celles atteintes de démence », note le **Dr Simon Ducharme**, chercheur au Centre de recherche Douglas, qui étudie le vieillissement, les capacités cognitives et la maladie d’Alzheimer. « L’entretien de relations sociales de qualité – celles avec lesquelles nous pouvons partager nos émotions et nos difficultés et profiter de moments passés ensemble – est un facteur de protection pour un vieillissement cognitif en bonne santé. »

Les adultes qui se sentent seuls et isolés sont plus exposés aux troubles mentaux, tels que la dépression<sup>36</sup> et l’anxiété<sup>37</sup>, particulièrement en avançant en âge<sup>38</sup>. À l’inverse, les personnes faisant preuve d’un engagement social important ont généralement moins de symptômes liés à la dépression et à l’anxiété<sup>39</sup>. « Les relations sociales sont bénéfiques pour le cerveau », explique le **Dr Dallas Seitz**, chef de la division de psychiatrie gériatrique au Centre de toxicomanie et de santé

mentale (CAMH). « Nous constatons que les personnes dont le réseau social est dense font souvent preuve d’une plus grande résilience psychologique, en partie parce qu’elles disposent généralement de sources de soutien plus pragmatiques. »

Si la souffrance du corps et de l’esprit lorsque les liens sociaux se raréfient est indéniable, les multiples bienfaits pour la santé lorsque nous nous sentons profondément liés à nos proches et à notre communauté sont tout aussi évidents. « Les liens sociaux ne sont pas à sous-estimer : ils constituent un déterminant social essentiel de la santé. Nous savons que les personnes bien intégrées socialement ne se sentent pas seulement mieux, elles vivent aussi plus longtemps », explique le **Dr Samir Sinha**, gériatre et directeur de la recherche en politiques de santé à l’INV. « À une époque où tant de Canadiennes et de Canadiens âgés sont confrontés à l’isolement social et à la solitude, il s’agit d’un véritable enjeu de santé publique que nous ne pouvons pas nous permettre d’ignorer ».

Pourquoi? Les liens sociaux constituent à la fois un facteur indépendant susceptible d’exercer une influence sur la santé physique et mentale, et les liens sociaux eux-mêmes peuvent se trouver affectés par une mauvaise santé, ce qui peut aggraver les problèmes de santé existants.

**Le Dr Damji** explique : « En général, les personnes socialement isolées sont moins enclines à adopter de saines habitudes et des comportements préventifs. Comme elles ont

sans doute moins de proches à qui se confier, elles doivent souvent gérer leurs émotions seules, ce qui tend à se traduire par une baisse du niveau d’activité physique, une détérioration de la qualité du sommeil et un suivi moins rigoureux des habitudes de vie saines en général », explique-t-il. Par ailleurs, il ajoute que les personnes isolées éprouvent souvent davantage de difficultés d’accès aux soins de santé. « Les liens sociaux contribuent à enrichir le quotidien, facilitant la préservation des saines habitudes, facteur associé à une meilleure longévité, tant en termes de durée que de qualité de vie. »

En effet, les experts estiment que les mécanismes de responsabilisation et de soutien offerts par des réseaux sociaux solides peuvent avoir un effet réel sur le bien-être à long terme. « Nous sommes programmés pour les relations sociales », observe **Penny Wilson**, responsable de l’assurance comportementale à Manuvie Canada. Lorsque nous nous sentons intégrés, nous sommes plus enclins à adopter des activités et des habitudes qui peuvent nous aider à rester en meilleure santé. Nous augmentons ainsi nos chances d’atteindre nos objectifs de prévention en matière de santé. »

Le lien avec la longévité

Contenu de ce rapport

Le rôle de l'employeur

La déconnexion : Ce qui nous manque dans les relations sociales

Obstacles aux liens sociaux

Comment commencer à investir dans votre avenir social

Obstacles aux liens sociaux

Nous savons que la solitude et l'isolement sont des phénomènes courants qui s'accroissent à mesure que les Canadiennes et Canadiens vieillissent. Nous savons que l'isolement peut avoir des conséquences néfastes sur la santé<sup>40</sup>. Nous sommes conscients qu'il est dans l'intérêt de tous de considérer les liens sociaux comme un moyen d'améliorer notre santé et d'allonger notre espérance de vie.

Cependant, une conjonction de facteurs explique pourquoi tant de personnes éprouvent autant de difficultés à nouer des liens. Aussi paradoxal que cela puisse paraître à l'ère des téléphones intelligents et des médias sociaux, la vie moderne comporte des obstacles importants à l'établissement de liens sociaux significatifs.

En voici quelques exemples :

**1. Le manque de temps :** « C'est un véritable défi pour les Canadiennes et Canadiens », note **Jennifer Foubert**, vice-présidente adjointe et cheffe des produits et de la croissance pour l'Assurance collective à Manuvie Canada. Nos concitoyens, en particulier ceux en âge de travailler, se sentent plus occupés que jamais<sup>41</sup>, les contraintes professionnelles, familiales et domestiques accaparant plus d'heures que le temps réellement disponible. Il faut bien qu'une digue cède, et trop souvent, c'est la vie sociale qui en pâtit : le temps que les Canadiennes et Canadiens passent avec leurs amis ne cesse de diminuer depuis 30 ans<sup>42</sup>, le bénévolat est en baisse<sup>43</sup>, et la participation aux groupes confessionnels et associatifs s'amenuise<sup>44</sup>.

**Penny Wilson** précise : « Quand on court après les enfants, qu'on doit s'occuper d'un parent âgé et qu'on travaille trop d'heures, on a tendance à reléguer au second plan des domaines comme sa santé et ses activités sociales. »

**2. Les contraintes financières :** comme peut en témoigner quiconque a récemment fait ses courses ou le plein de carburant, le coût de la vie ne cesse d'augmenter<sup>45</sup>, ce qui, selon les experts, affecte notre capacité à maintenir des liens sociaux. « Le revenu est l'un des principaux indicateurs de prédiction de la capacité d'une personne à maintenir des liens sociaux à mesure qu'elle vieillit », affirme **Talia Bronstein**. Les données de l'INV montrent à quel point les Canadiennes et Canadiens âgés ont de plus en plus de mal à joindre les deux bouts, ce qui limite directement leur capacité à participer à la vie sociale, à rester actifs et à éviter l'isolement. Parmi les personnes dont l'implication sociale est plus faible qu'elles ne le souhaiteraient, les difficultés financières constituent le principal obstacle<sup>46</sup>.

« De nombreuses activités sociales ont un coût, qu'il s'agisse des frais de transport, des dépenses d'instruction, des coûts d'accès aux espaces et aux équipements, ou simplement le fait de sortir de chez soi, explique le **Dr Seitz**. Si vous avez des difficultés financières, elles peuvent nuire à votre capacité à participer à la vie sociale, et vous risquez de vous en détourner. »

**3. Les problèmes de santé :** en termes simples, nombre de Canadiennes et Canadiens ne se sentent pas suffisamment en forme pour mener une vie sociale. (Voir **Des données et des chiffres, à droite**.) Avec près de la moitié des citoyens souffrant d'au moins une maladie chronique<sup>47</sup>, et le pays sur le point de devenir « super vieillissant »<sup>48</sup> (lorsque 20 % ou plus de la population a plus de 65 ans<sup>49</sup>), les experts considèrent la santé comme un obstacle majeur aux liens sociaux. « Si votre état de santé se détériore – par exemple, si vous commencez à souffrir d'arthrite, de problèmes cardiaques, de difficultés à vous déplacer ou d'incontinence – vous risquez davantage de rester confiné chez vous, explique le **Dr Sinha** de l'INV. Les problèmes de santé augmentent le risque de se retrouver en situation d'isolement social. »



Le lien avec  
la longévité

Contenu de  
ce rapport

Le rôle de  
l'employeur

La déconnexion : Ce qui  
nous manque dans les  
relations sociales

**Obstacles aux  
liens sociaux**

Comment commencer  
à investir dans votre  
avenir social

# Des *données* et des *chiffres*

De plus en plus de Canadiennes et de Canadiens sont confrontés à des maladies chroniques en vieillissant, et bon nombre de ces affections peuvent entraîner ou aggraver la solitude et l'isolement. Examinons la prévalence des maladies chroniques suivantes qui sont susceptibles d'avoir une incidence sur les relations sociales (d'après les données agrégées 2025 sur les demandes de règlement de l'Assurance collective du secteur Canada de Manuvie) :



## Maladies cardiaques :

le nombre de demandes de règlement de médicaments contre les maladies cardiovasculaires est en augmentation forte et constante, tant chez les hommes que chez les femmes, en particulier chez les personnes âgées. Parmi les demandeurs âgés de 55 à 64 ans, 34 % ont présenté des demandes de règlement pour des médicaments contre les maladies cardiovasculaires; ce chiffre passe à 51 % pour la tranche d'âge des 65 ans et plus. L'hypertension, les maladies coronariennes et l'insuffisance cardiaque augmentent toutes le risque de solitude<sup>50</sup>.



## Diabète :

en moyenne, 13 % des femmes âgées de 55 à 65 ans et plus, 15 % des hommes âgés de 55 à 65 ans et 19 % des hommes âgés de 65 ans et plus font des demandes de règlement pour des médicaments contre le diabète. Les personnes atteintes de diabète de type 2 sont davantage susceptibles d'avoir un réseau social et un soutien social limités, des contacts sociaux et un engagement social restreints, et/ou un sentiment négatif de perte de lien avec le monde extérieur<sup>52</sup>.



## Perte d'audition :

les demandes de règlement liées aux appareils auditifs commencent pour la plupart après 55 ans et augmentent après 65 ans pour atteindre 2 % de l'ensemble des demandeurs. La perte auditive est étroitement liée à l'isolement social et à la solitude<sup>51</sup>.



## Maladies mentales :

sur l'ensemble des demandeurs âgés de plus de 65 ans, 14 % soumettent des demandes de règlement pour des médicaments couramment utilisés dans le traitement de troubles mentaux, tels que la dépression et l'anxiété. Ce pourcentage augmente avec l'âge. Il est de 9 % chez les personnes âgées de 25 à 34 ans. Les demandes de règlement pour ce type de médicament atteignent un pic chez les personnes âgées de 65 ans et plus, 11 % d'entre elles ayant soumis une demande. La dépression, l'anxiété sociale et l'anxiété généralisée<sup>53</sup> sont autant de facteurs de risque d'isolement social.

Le lien avec la longévité

Contenu de ce rapport

Le rôle de l'employeur

La déconnexion : Ce qui nous manque dans les relations sociales

Obstacles aux liens sociaux

Comment commencer à investir dans votre avenir social

Le manque de sensibilisation :

Un autre obstacle entre en ligne de compte : le manque de sensibilisation. Tout le monde ne comprend pas ou ne perçoit pas à sa juste mesure le lien entre les relations sociales et la santé<sup>54</sup>. Si certains professionnels de santé commencent à s'enquérir de cette question dans le cadre de leur pratique, les études montrent que cela est loin d'être la norme<sup>55</sup>.

Selon les experts, plusieurs raisons expliquent ce phénomène, notamment :

- Une formation minimaliste (voire inexistante) sur l'importance des liens sociaux au cours de la formation médicale;
- Peu de mesures validées permettant d'évaluer efficacement l'isolement social ou la solitude;
- Des moyens d'intervenir ou d'améliorer les liens sociaux pas toujours clairement identifiés<sup>56</sup>.
- De nombreuses demandes concurrentes sur le temps accordé aux patients.

Néanmoins, certains signes indiquent que les choses sont en train de changer. « Comme les questions de la solitude et de l'isolement n'ont historiquement jamais été traitées avec l'attention qu'elles méritaient, et que peu de cliniciens ont été sensibilisés à poser des questions à ce sujet, ces aspects ne font pas l'objet d'un dépistage systématique et sont souvent ignorés, explique **le Dr Sinha**. Nous prenons cependant de plus en plus conscience qu'il s'agit d'un sujet à prendre très au sérieux, et d'une question que tout praticien devrait aborder avec ses patients, quel que soit leur âge. »

Transformer un cercle vicieux en cercle vertueux

Pris ensemble, tous ces facteurs peuvent entretenir un cercle vicieux : les individus qui éprouvent du stress et de l'inconfort ont tendance à s'isoler socialement, ce qui augmente leur stress et leur mal-être, et ce cycle se répète. « Cela peut vraiment finir par s'accumuler », observe **Penny Wilson** de Manuvie. À mesure que la population canadienne vieillit et que notre système de santé subit une pression croissante, assumer un tel fardeau n'est pas à la portée de tout le monde.

Voici cependant la bonne nouvelle : d'après les experts, quelques habitudes simples, un changement d'état d'esprit et quelques ajustements comportementaux peuvent transformer ce cercle vicieux en cercle vertueux. « Nos états de santé financière, mentale, physique et sociale sont tous étroitement liés, explique **le Dr Sinha**. Lorsque nous prenons soin de chacun de manière proactive, ajoute-t-il, nous sommes plus enclins à voir les bienfaits sur les autres : j'aime voir cela comme un cercle vertueux du bien-être. »

Dans une société où le sentiment d'isolement est de plus en plus répandu, prendre soin de notre santé mentale, physique et financière – avec l'aide des professionnels de santé, des employeurs et des conseillers qui nous entourent – est bien plus qu'un simple investissement dans notre esprit, notre corps et notre compte en banque. C'est également un investissement dans notre bien-être social, qui, à son tour, peut contribuer à améliorer encore davantage notre santé physique, mentale et financière à mesure que nous vieillissons. « Les comportements sains se renforcent mutuellement, explique **le Dr Damji**. Lorsque nous prenons en compte les facteurs qui influent sur notre capacité à nouer des liens avec les autres, nous en constatons les effets dans d'autres domaines de notre santé. »



---

Le lien avec  
la longévité

---

Contenu de  
ce rapport

---

Le rôle de  
l'employeur

---

La déconnexion : Ce qui  
nous manque dans les  
relations sociales

---

Obstacles aux  
liens sociaux

---

**Comment commencer  
à investir dans votre  
avenir social**

---



# Comment *commencer* à investir dans votre avenir social

Il existe de nombreuses choses, petites et grandes, que vous pouvez faire dès maintenant pour aider à soutenir votre bien-être social, aujourd'hui et pour l'avenir.

Selon les experts, l'un des moyens les plus efficaces de rester en relation avec les autres à mesure que l'on vieillit consiste à faire de ces rencontres une habitude quotidienne, au même titre que l'exercice physique ou le sommeil. « Il est vraiment important que les gens se construisent un réseau social tout au long de leur vie, afin de pouvoir continuer à bénéficier d'amitié, de compagnie et d'un soutien social à mesure qu'ils vieillissent », souligne le **Dr Sinha** de l'INV.

Cela contribue à améliorer la qualité de vie au quotidien, et est également recommandé pour des raisons très pratiques : tout comme l'adoption dès le plus jeune âge d'habitudes saines, telles que la pratique régulière d'une activité physique, peut limiter des problèmes de santé futurs, « il est bien plus facile de prévenir et d'encourager les patients à maintenir des liens sociaux que de remédier à l'isolement », explique le **Dr Damji** de la Cleveland Clinic Canada.

Le lien avec  
la longévité

Contenu de  
ce rapport

Le rôle de  
l'employeur

La déconnexion : Ce qui  
nous manque dans les  
relations sociales

Obstacles aux  
liens sociaux

Comment commencer  
à investir dans votre  
avenir social

Comment intégrer des liens sociaux épanouissants dans votre vie, quels que soient votre âge et votre situation? En 2025, un groupe d'experts internationaux dirigé par des Canadiens et composé de plus de 120 spécialistes a publié six recommandations fondées sur des données probantes visant à intégrer des relations sociales saines dans la vie moderne<sup>57</sup>. En voici quelques-unes :

- 1. Faire du bien-être social une priorité :**  
engagez-vous à mener une vie sociale pour accroître votre bien-être, même si cela demande un effort supplémentaire.
- 2. Développer la confiance en soi et envers les autres :**  
les experts reconnaissent que cela peut s'avérer difficile pour certains et recommandent de procéder par petites étapes progressives pour gérer l'anxiété sociale, par exemple en engageant la conversation avec les autres et en faisant preuve d'empathie lors des échanges.
- 3. Construire un réseau social solide en nouant différents types de relations :**  
un cercle social étendu permet d'éviter le risque de dépendre de quelques personnes uniquement.
- 4. Prendre soin de ses relations :**  
essayez de vous entourer d'un cercle de personnes proches et bienveillantes en qui vous pouvez avoir confiance et sur lesquelles vous pouvez compter.
- 5. Investir dans des liens réguliers :**  
recherchez chaque jour des interactions sociales significatives, même brèves.
- 6. Éviter les relations par écran interposé :**  
dans la mesure du possible, privilégiez les interactions en personne et utilisez la technologie à bon escient.

Ces efforts constituent un excellent point de départ. Toutefois, pris isolément, ils ne suffiront pas. En effet, selon les experts, votre capacité à adopter et à maintenir ces comportements prosociaux en vieillissant dépendra fortement de votre état de santé général et de votre bien-être. Investir dans un avenir social nécessite d'adopter de façon délibérée une série d'habitudes proactives.



### Une excellente habitude à adopter : s'engager à suivre des cours

Que ce soit pour du CrossFit, du yoga, de la danse classique ou pour se joindre à un groupe de marche dans le quartier, les activités collectives vous contraignent à y assister par égard pour les autres. Vous vivez alors un véritable moment de camaraderie, tout en transpirant et en évacuant le stress. « Les nombreux avantages qu'apporte l'activité en groupe permettent de bloquer le créneau plus facilement », explique le **Dr Damji**.

Le lien avec la longévité

Contenu de ce rapport

Le rôle de l'employeur

La déconnexion : Ce qui nous manque dans les relations sociales

Obstacles aux liens sociaux

Comment commencer à investir dans votre avenir social

Voici pourquoi chaque effort est important et ce que vous pouvez faire pour aider à renforcer votre capacité à créer des liens.

Investir dans la santé physique

D'après les experts, plus on est en bonne santé, plus il est facile de maintenir une vie sociale. « Il est important de prendre soin de notre santé physique, car elle peut influencer sur notre capacité à nous sentir suffisamment bien pour sortir et interagir avec les autres », explique le **Dr Sinha**. La prise de mesures préventives contre les maladies chroniques susceptibles d'entraîner ou d'aggraver l'isolement (comme l'hypertension, le diabète de type 2<sup>58</sup>, et les troubles musculo-squelettiques<sup>59</sup>), peut contribuer à préserver l'autonomie physique, et ainsi faciliter considérablement une vie sociale épanouissante.

Les habitudes de vie saines peuvent prendre de nombreuses formes : selon les experts, la pratique régulière d'une activité physique, une alimentation riche en nutriments (comme le régime méditerranéen), une bonne hygiène de sommeil et la réduction de la consommation de substances (comme l'alcool et le tabac) peuvent toutes contribuer à prévenir le risque de maladies chroniques<sup>60</sup>.

« Se sentir bien sur le plan physique ouvre la porte aux relations sociales, explique **Penny Wilson** de Manuvie. Il faudra quand même vous lancer, mais ce sera beaucoup plus facile si vous vous sentez bien physiquement et mentalement, sans contrainte liée à votre état de santé. »

Conseils d'experts :

- Consultez des professionnels de santé afin d'adopter des habitudes de vie saines susceptibles de favoriser la longévité sociale, notamment :
  - Adopter des habitudes alimentaires qui favorisent la santé cognitive, la santé cardiovasculaire et la longévité en général, comme le régime méditerranéen<sup>61</sup>.
  - Intégrer davantage de mouvement et d'activité physique au quotidien afin de favoriser la santé musculo-squelettique<sup>62</sup> et cardiovasculaire<sup>63</sup>, et de préserver la mobilité à long terme.
  - Réduire la consommation d'alcool<sup>64</sup>, de tabac<sup>65</sup> et d'autres substances susceptibles d'augmenter le risque de développer des maladies chroniques, lesquelles peuvent à leur tour aggraver l'isolement social.
  - Adopter de bonnes habitudes de sommeil, notamment en se couchant et en se levant à des heures régulières, peut contribuer à améliorer le niveau d'énergie<sup>66</sup> et même à réduire les douleurs chroniques<sup>67</sup>.
  - Trouver des moyens de gérer et de traiter directement les facteurs de stress afin de renforcer le système immunitaire et d'aider le corps à rester résilient<sup>68</sup>.
- Engagez-vous à suivre un programme d'activités physiques régulier, qu'il s'agisse d'un cours, d'une séance avec un entraîneur personnel ou d'un rendez-vous avec des amis pour des promenades hebdomadaires. « Planifier des activités avec d'autres personnes peut favoriser l'assiduité dans la pratique d'une activité physique, tout en renforçant la vie sociale », explique le Dr Damji.
- Organisez des dépistages préventifs pour les maladies chroniques, telles que le cancer<sup>69</sup>, les maladies cardiovasculaires<sup>70</sup>, et le diabète<sup>71</sup>.

Outils et conseils de Manuvie

- Portez un dispositif de suivi de la santé, comme une montre intelligente, pour vous aider à suivre une activité physique bonne pour la santé, à vous motiver, ou même à vous lancer dans une saine compétition entre amis. Des programmes tels que **Manuvie Vitality** proposent des réductions sur de nombreux modèles populaires.
- Tirez parti de votre régime d'assurance collective ou de votre assurance individuelle (comme le régime **Pourme protéger de Manuvie**) pour vous aider à couvrir les frais admissibles des praticiens qui vous aident à préserver une excellente condition physique et à vous sentir au meilleur de votre forme, y compris les physiothérapeutes, les massothérapeutes agréés, les optométristes et les dentistes.
- Les participants du programme **Manuvie Vitalité** peuvent suivre leurs vaccinations et leurs dépistages préventifs grâce à l'application Vitalité, tout en accumulant des points échangeables contre des récompenses. Sont inclus les examens et dépistages dentaires, les coloscopies, les tests Pap, et les mammographies.
- L'application **Services mobiles Manuvie** propose aux participants d'un régime d'assurance collective toute une gamme d'activités liées à la santé et au mieux-être leur permettant de gagner des points Aéroplan<sup>MD</sup>.
- Vérifiez si votre régime d'assurance collective comprend un **compte de crédits-santé** qui pourrait vous aider à couvrir les frais d'abonnement à une salle d'entraînement, à des cours de conditionnement physique et les dépenses en équipement sportif.
- Le programme **Emporte-moi** de Manuvie permet aux participants au régime de bénéficier facilement d'un accompagnement continu après leur départ à la retraite pour répondre à divers besoins en matière de santé.

Le lien avec la longévité

Contenu de ce rapport

Le rôle de l'employeur

La déconnexion : Ce qui nous manque dans les relations sociales

Obstacles aux liens sociaux

Comment commencer à investir dans votre avenir social

Prendre soin de sa santé cognitive

La santé cérébrale joue un rôle essentiel dans les relations sociales : lorsque les capacités cognitives déclinent, les personnes ont souvent du mal à planifier des interactions, à suivre les conversations et à se souvenir de détails importants concernant leurs relations. Entretenir des liens sociaux contribue également à préserver la santé cérébrale. Pour rester aussi alerte que possible le plus longtemps possible, les experts recommandent d'adopter des habitudes qui favorisent la santé cérébrale et peuvent même contribuer à prévenir les troubles cognitifs légers et la démence.

« L'un des facteurs de protection les plus efficaces est de rester mentalement actif », explique le **Dr Ducharme** du Centre de recherche Douglas, ajoutant qu'une approche simple peut s'avérer très efficace. « Des activités simples, comme faire des mots croisés, jouer à des jeux de société, comme les échecs et lire, peuvent aider. Il est également important d'éviter les comportements néfastes pour la santé, comme le tabagisme et la consommation d'alcool, afin de préserver la santé et de protéger le cerveau. »

Conseils d'experts :

- Aidez à prendre soin de votre santé physique en faisant régulièrement de l'exercice, en dormant suffisamment et en adoptant une alimentation équilibrée. Ainsi, votre cerveau pourra se reposer<sup>72</sup> et recevoir les nutriments<sup>73</sup> nécessaires à son bon fonctionnement.
- Prenez des mesures préventives pour protéger votre audition, ce qui peut préserver vos fonctions cognitives et réduire le risque de démence<sup>74</sup>. Des examens réguliers chez un audiologiste et/ou un oto-rhino-laryngologiste (ou médecin ORL) peuvent contribuer à protéger votre audition et vos fonctions cognitives, et avoir un effet positif sur votre bien-être social. « La déficience auditive est un facteur de risque de troubles cognitifs et d'isolement social qui peut être facilement corrigé », explique le **Dr Ducharme**.
- Prévoyez des examens ophtalmologiques réguliers afin de limiter le risque de perte de la vision, laquelle augmente considérablement le risque de démence<sup>75</sup> et d'isolement social<sup>76</sup>.
- Réservez chaque jour un peu de temps pour des activités qui stimulent votre cerveau, comme la lecture, les puzzles et les jeux. Accentuez les bienfaits que procurent les liens sociaux en partageant et en comparant vos résultats ou vos lectures préférées avec vos amis<sup>77</sup>.
- Les activités créatives ou les nouvelles expériences, comme les cours de musique ou d'art, peuvent stimuler notre cerveau (et votre corps) de différentes manières<sup>78</sup>, et peuvent également être l'occasion de nouer des liens sociaux.
- Évitez de fumer<sup>79</sup> ou de consommer de l'alcool<sup>80</sup> pour aider à préserver votre santé cérébrale et protéger vos fonctions cognitives.

Outils et conseils de Manuvie

- Préservez votre audition en passant régulièrement des examens auditifs et, si nécessaire, en utilisant des appareils auditifs, lesquels peuvent être pris en charge par votre régime d'**assurance collective** ou d'**assurance individuelle**.
- Prenez soin de votre vue en programmant des contrôles réguliers et en portant des lunettes ou des lentilles de contact qui favorisent la santé oculaire à long terme<sup>81</sup> et une meilleure vision<sup>82</sup>. Votre **assurance individuelle** ou votre **régime d'assurance collective** peut inclure des réductions et une prise en charge de ces frais.
- Demandez une prescription de temps passé dans la nature auprès d'un prescripteur autorisé, comme celles proposées dans le cadre du programme **BC Parks Foundation's PaRx** (en anglais seulement) : des moments passés dans la nature peuvent contribuer à réduire le risque de démence<sup>83</sup>.
- Renseignez-vous auprès de votre **programme d'aide aux employés et aux membres de leur famille** dans le cadre de certains régime d'assurance collective pour obtenir de l'aide en matière de sevrage tabagique ou de lutte contre la toxicomanie.

Le lien avec  
la longévité

Contenu de  
ce rapport

Le rôle de  
l'employeur

La déconnexion : Ce qui  
nous manque dans les  
relations sociales

Obstacles aux  
liens sociaux

Comment commencer  
à investir dans votre  
avenir social

### Préserver la santé mentale

Si vous faites partie du nombre croissant de Canadiennes et de Canadiens qui ont déjà été confrontés à des troubles mentaux courants<sup>84</sup>, vous comprendrez à quel point ceux-ci peuvent nuire aux relations sociales. « La dépression et l'anxiété sont des troubles qui, par nature, poussent les gens à se replier sur eux-mêmes », explique le **Dr Damji**.

Le **Dr Seitz** du CAMH précise : « Les personnes confrontées à des problèmes de santé mentale peuvent se détourner des activités parce qu'elles manquent d'énergie ou ont une faible estime d'elles-mêmes, explique-t-il. Cette attitude nuit à leur capacité à entretenir ou à nouer de nouvelles relations sociales, au risque d'aggraver un peu plus les troubles, tels que la dépression. » C'est pourquoi il conseille de prendre l'habitude de faire le point sur soi-même chaque jour afin d'éviter le risque de repli sur soi. Quelques exemples : que puis-je faire aujourd'hui avec d'autres pour me remonter le moral? Quelles activités sociales puis-je pratiquer pour préserver ma santé mentale?

### Conseils d'experts :

- Rencontrez votre professionnel de santé pour discuter des habitudes de prévention en matière de santé mentale qui peuvent réduire votre risque de solitude ou d'isolement social, comme :
  - Recourir à des services de conseil professionnel, de psychothérapie ou de soins psychiatriques afin de préserver ou d'améliorer votre santé mentale.
  - Adopter des habitudes alimentaires et une activité physique propices à une bonne santé mentale.

- Privilégiez de bonnes habitudes de sommeil pour réduire le risque de dépression et d'anxiété<sup>85</sup>, diminuer le stress<sup>86</sup>, et améliorer votre humeur générale<sup>87</sup>. Tous ces facteurs peuvent renforcer votre aptitude à vous intégrer socialement.
- Pratiquez régulièrement une introspection guidée, par exemple en tenant un journal quotidien. Cette pratique peut vous aider à gérer l'anxiété et le stress<sup>88</sup>, et contribuer au traitement de troubles mentaux<sup>89</sup>.
- Prenez l'habitude de sortir régulièrement – tous les jours, si possible – dans des lieux et des espaces de votre quartier où il y a du monde. « Nous avons tous besoin d'un certain degré d'interaction dans nos vies, déclare le **Dr Seitz**. Les petits échanges du quotidien, comme dire bonjour à un voisin, sont facilement perçus comme anodins, alors qu'ils peuvent avoir un effet très bénéfique sur notre humeur. »

### Outils et conseils de Manuvie

- Recourez à des consultations spécialisées, telles que le soutien virtuel à la demande offert dans le cadre du **programme de services de consultation en santé mentale** de Manuvie, ou de son partenariat avec **Maven Clinic** axé sur la santé des femmes et de la famille – pour vous aider à surmonter l'anxiété sociale, ainsi que les facteurs conduisant à l'isolement, comme l'anxiété générale, la dépression ou le stress.
- Le besoin d'accompagnement ne disparaît pas forcément à la retraite : des programmes tels qu'**Emporte-moi** permettent de continuer à bénéficier d'un soutien en santé mentale à mesure que vous vieillissez.

- Inscrivez-vous à des cours de méditation. Ils peuvent vous aider à gérer les symptômes de la dépression<sup>90</sup> et de l'anxiété<sup>91</sup>. Le **compte de crédits-santé** de votre régime d'assurance collective peut prendre ces frais en charge.
- Les participants au programme Manuvie **Vitalité** peuvent obtenir des récompenses en réalisant des activités bénéfiques pour la santé mentale, comme s'accorder une bonne nuit de sommeil, méditer ou passer des moments dans la nature.
- Grâce à l'**application Mobile Services de Manuvie**, les membres des régimes d'assurance collective peuvent suivre et accomplir des « Minutes de pleine conscience » pour obtenir des récompenses, tout en aider à augmenter leur bien-être émotionnel et résilience mentale.
- Et si votre médecin vous parle de la nécessité de prendre des médicaments :
  - Vous pouvez peut-être faire appel à votre régime d'assurance collective ou à une assurance individuelle, telle que Pourmeprotéger, pour vous aider à couvrir ces frais.
  - Votre régime d'assurance collective peut également prendre en charge les **tests pharmacogénétiques**. Il s'agit d'un test salivaire qui peut vous aider, avec votre professionnel de la santé, à discuter du choix du médicament le mieux adapté pour vous.

Le lien avec  
la longévité

Contenu de  
ce rapport

Le rôle de  
l'employeur

La déconnexion : Ce qui  
nous manque dans les  
relations sociales

Obstacles aux  
liens sociaux

Comment commencer  
à investir dans votre  
avenir social

## Planifier la santé financière

L'enquête de l'Institut national de la vieillesse (INV) a mis en évidence un lien entre la santé financière et les possibilités de maintien des liens sociaux. Parmi les Canadiennes et Canadiens de plus de 50 ans appartenant aux ménages aux revenus les plus élevés, 60 % se sont dit satisfaits de l'offre d'activités sociales et de loisirs, contre 38 % des personnes appartenant aux ménages aux revenus les plus faibles. Au total, 36 % des personnes interrogées ont cité le manque de moyens financiers comme principal obstacle à la participation à des activités sociales.

Ces résultats ne signifient pas pour autant que le niveau de revenu soit à lui seul un indicateur prédictif de l'existence de relations sociales de qualité. En effet, lorsque les gens éprouvent de l'incertitude concernant leur santé financière, peu importe la cause, cela peut entraîner un effet négatif sur leur bien-être général. « Les difficultés financières peuvent nuire à votre capacité à pratiquer des loisirs ou à mener une vie sociale », explique le **Dr Seitz**.

Pour aider à réduire le stress, les Canadiennes et Canadiens auraient tout intérêt à revoir leur façon d'envisager la planification financière à long terme, explique **Jenn Ruso**, responsable des prêts résidentiels à la Banque Manuvie.

« Nous avons l'habitude d'effectuer régulièrement des opérations d'entretien : chez nous, sur nos voitures, et même dans nos calendriers. Nos finances méritent la même attention. Un bilan annuel des dépenses, de l'épargne et des objectifs à long terme, accompagné de conseils avisés, peut réduire le stress financier et aider les gens à se sentir plus à l'aise pour accepter de participer à des activités permettant de rester en contact avec les autres. »

« Disposer d'un plan financier peut procurer un sentiment accru de sécurité financière », confirme John Natale, chef du service fiscalité, retraite et planification successorale à Gestion de patrimoine Manuvie. « Une feuille de route financière, même sommaire, peut faire toute la différence. Elle vous aide à déterminer le mode de vie que vous désirez, les activités qui vous procurent de la satisfaction et les ressources nécessaires pour y parvenir, dit-il : même un plan imparfait est préférable à l'absence de plan. »

**Penny Wilson** développe la même idée : « Rien n'est garanti dans la vie, dit-elle. Cependant, si vous savez que vous avez mis en place des filets de sécurité et que vous avez un plan, vous aurez moins tendance à vous isoler, car une partie de vos inquiétudes aura disparu. »

## Conseils d'experts :

- Commencez dès que possible à planifier votre avenir financier de manière réaliste – de préférence avec l'aide d'une conseillère ou d'un conseiller – pour aider à prévenir les difficultés financières susceptibles de favoriser l'isolement. « Si certaines choses échappent à notre contrôle, dans les domaines où nous avons la possibilité de planifier, il est très important de le faire », déclare **Talia Bronstein** de l'INV.
- Réfléchissez à la manière dont vous pourriez vous constituer des « filets de sécurité » financiers pour que l'argent ne soit pas un frein à une vie sociale active. « La mise en place de mesures préventives vous évite les angoisses et les tensions générées par les “et si”, explique **Penny Wilson**. Vous aurez alors davantage le sentiment de pouvoir faire ce que vous voulez, car vous aurez suffisamment de ressources. »
- Essayez de mieux cerner votre rapport à l'argent et notamment ses effets sur vos relations. « Lorsque notre situation financière diffère de celle de nos amis, nous pouvons ressentir un sentiment de culpabilité, de honte ou de gêne à l'idée de ne pas pouvoir participer à certaines activités en raison de moyens insuffisants, ou par crainte d'être jugés en raison de notre milieu, explique le **Dr Seitz**. Ces sentiments peuvent réduire votre aptitude à nouer des liens ou votre envie d'avoir une vie sociale. »

Le lien avec  
la longévité

Contenu de  
ce rapport

Le rôle de  
l'employeur

La déconnexion : Ce qui  
nous manque dans les  
relations sociales

Obstacles aux  
liens sociaux

**Comment commencer  
à investir dans votre  
avenir social**

## Outils et conseils de Manuvie

- Utilisez un outil, tel que le calculateur du coût lié au vieillissement de l'INV<sup>92</sup>, pour vous faire une idée des ressources financières dont vous pourriez avoir besoin aux différentes étapes de votre vieillesse, et servez-vous-en comme point de départ pour entamer une discussion avec un conseiller.
- Discutez avec une conseillère ou un conseiller du style de vie que vous projetez de mener en vieillissant, notamment des activités que vous souhaitez pratiquer et des personnes avec lesquelles vous envisagez de le faire. « Une conseillère ou un conseiller peut vous aider à définir ce que vous souhaitez accomplir à différentes étapes de votre vie et à vous assurer que vous disposez d'un plan financier adapté », explique **Geoff Finnie**, vice-président et chef de l'assurance soins médicaux et voyage pour particuliers, à Manuvie.
- Les conseillers peuvent également vous aider à identifier des produits financiers spécifiques qui, s'ils sont mis en place au bon moment, peuvent contribuer à générer des liquidités de façon plus souple et des sources de revenus prévisibles pour vos vieux jours. Par exemple :
  - Manuvie Un regroupe en un seul endroit votre prêt hypothécaire, vos comptes bancaires, votre épargne à court terme, vos revenus et vos autres dettes. Ce dispositif peut faciliter le recours à la valeur nette de votre marge de crédit hypothécaire pour rembourser des dettes à taux d'intérêt élevé (comme les dettes de carte de crédit) sans avoir à refinancer son logement ou à engager des démarches financières complexes.
  - Les rentes de Manuvie peuvent jouer un rôle important dans un portefeuille de revenu. Un investissement forfaitaire sous forme de capital peut générer un revenu régulier pendant une période déterminée ou tout au long de la vie. Il permet d'éviter d'avoir à prendre régulièrement des décisions d'investissement et limite les effets de la volatilité des marchés sur vos revenus.
  - Les fonds communs de placement de série T (ou de catégorie T) offrent un revenu fiscalement avantageux, car la plupart des distributions constituent un remboursement de capital. Ils ont pour effet de réduire le prix de base rajusté et les distributions ne sont imposées que lorsque ce prix de base atteint zéro. Par la suite, les distributions deviennent imposables à titre de gains en capital.
  - Faites appel à un thérapeute pour vous aider à mieux gérer votre rapport émotionnel à l'argent, ainsi que la manière dont vous abordez le sujet avec vos amis et vos proches. Votre **régime d'assurance collective** ou **assurance individuelle** pourrait prendre ces frais en charge.

Le lien avec  
la longévité

Contenu de  
ce rapport

Le rôle de  
l'employeur

La déconnexion : Ce qui  
nous manque dans les  
relations sociales

Obstacles aux  
liens sociaux

**Comment commencer  
à investir dans votre  
avenir social**



## Une excellente habitude à adopter : les audits sociaux

Faire le point sur vos habitudes sociales tous les quelques mois – comme vous le feriez avec un relevé bancaire – peut sembler un peu étrange, cependant, cet exercice peut vous aider à cerner ce qui vous fait du bien (et ce qui ne vous convient pas), à trouver des idées d'activités sociales saines et à vous empêcher de vous replier sur vous-même quand les obligations du quotidien deviennent plus lourdes ou plus coûteuses. Cette réflexion s'avère particulièrement utile lors des périodes de transition, comme un déménagement, le départ d'un enfant vers les études postsecondaires ou le début d'un nouvel emploi, explique le **Dr Seitz** : « Il est judicieux de se poser la question suivante : quelles perspectives cette nouvelle étape de ma vie m'offre-t-elle pour explorer et élargir mon cercle social? » Faire appel à une conseillère ou à un conseiller à ces étapes importantes de votre vie peut également vous aider à vous assurer que votre plan financier s'adapte à ces changements et continue de vous soutenir sur le long terme.

Ces habitudes ne sont pas forcément toujours agréables ou plaisantes. Toutefois, prises dans leur ensemble, les experts estiment qu'elles peuvent considérablement augmenter vos chances d'avoir un avenir riche en relations sociales. Comme le dit le **Dr Ali Damji** de la Cleveland Clinic Canada : « Essayer de nouvelles choses peut nous amener à interagir avec les autres d'une manière différente ou dans de nouvelles circonstances, ou à entreprendre des activités pour lesquelles nous ne sommes pas spécialement habiles, avec souvent des résultats étonnamment satisfaisants. »

Comme pour tout investissement, parvenir au bien-être social demande un engagement total.



## Une excellente habitude à prendre : programmer des rencontres entre amis

Programmer un rendez-vous récurrent dans son agenda avec une amie ou un ami proche (ou plusieurs) permet d'ancrer l'habitude et d'éliminer le stress et la charge mentale liés à l'organisation. Et s'il s'agit d'une sortie active, c'est encore mieux. « Lorsque nous menons une vie bien remplie, nous pouvons laisser s'éloigner de précieuses relations qu'il peut être difficile de retrouver une fois perdues de vue, explique le Dr Damji. C'est pourquoi il est vraiment important de consacrer du temps et des efforts à entretenir les relations qui comptent pour vous. »



## Une excellente habitude à adopter : le bénévolat

Une étude a montré que les personnes de plus de 50 ans qui font du bénévolat au moins deux heures par semaine présentaient un risque de mortalité plus faible, moins de limitations fonctionnelles physiques, des niveaux d'activité physique plus élevés et de meilleurs résultats psychosociaux<sup>93</sup>. « Lorsque les gens s'engagent dans des actions au service de leur collectivité, ils tissent des liens concrets et enrichissants qui semblent favoriser un vieillissement en bonne santé », explique le **Dr Damji**.



## Une excellente habitude à adopter : choisissez vos conversations

Quelle que soit votre opinion sur les courts échanges de politesse, les experts affirment qu'ils peuvent être très bénéfiques pour la santé cognitive et mentale, tout en renforçant les liens sociaux. « Des actions simples, comme aller faire ses courses et échanger quelques mots avec la caissière ou le caissier pendant 15 secondes, peuvent vous remonter le moral, explique le **Dr Seitz**. La conversation n'a pas besoin d'être très approfondie. Même une interaction brève peut faire une grande différence. »

Le lien avec la longévité

Contenu de ce rapport

Le rôle de l'employeur

La déconnexion : Ce qui nous manque dans les relations sociales

Obstacles aux liens sociaux

Comment commencer à investir dans votre avenir social

## Sources

<sup>1</sup> Institut national sur le vieillissement (en anglais seulement) : <https://niageing.ca/reports/perspectives-on-growing-older-in-canada-the-2025-nia-ageing-in-canada-survey/>

<sup>2</sup> Are employers doing enough to meet workers' benefits needs? | Canadian HR Reporter (en anglais seulement)

<sup>3</sup> Department of Health and Human Services des États-Unis (en anglais seulement) : <https://www.hhs.gov/sites/default/files/surgeon-general-social-connection-advisory.pdf>

<sup>4</sup> Centre de Stanford sur la longévité (en anglais seulement) : <https://longevity.stanford.edu/sightlines-project-social-engagement-special-report/>

<sup>5</sup> McCarthy, J. M., et al., *All the lonely people: An integrated review and research agenda on work and loneliness* (en anglais seulement) : <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/01492063241313320>

<sup>6</sup> McCarthy, J. M., et al., *All the lonely people: An integrated review and research agenda on work and loneliness* (en anglais seulement) : <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/01492063241313320>

<sup>7</sup> Rotman School of Management (en anglais seulement) : <https://www-2.rotman.utoronto.ca/insightshub/talent-management-inclusion/lonely-people>

<sup>8</sup> Bryan, B. T., et al., *Loneliness in the workplace: A mixed-method systematic review and meta-analysis* (en anglais seulement) : <https://academic.oup.com/occmed/article/73/9/557/7591258>

<sup>9</sup> Proctor, A. S. et Holt-Lunstad, J., *Blind spots in health perception: The underestimated role of social connection for health outcomes* (en anglais seulement) : <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11817567/>

<sup>10</sup> Institut national sur le vieillissement (en anglais seulement) : <https://niageing.ca/reports/perspectives-on-growing-older-in-canada-the-2025-nia-ageing-in-canada-survey/>

<sup>11</sup> Statistique Canada : <https://www150.statcan.gc.ca/n1/daily-quotidien/250617/dq250617d-fra.htm>

<sup>12</sup> Centre canadien d'excellence pour les aidants Sondage sur la prestation de soins au Canada – Résumé des résultats

<sup>13</sup> Fox, L., *Team building for employee morale and productivity* (en anglais seulement) : <https://dl.acm.org/doi/10.1145/3501292.3511563>

<sup>14</sup> Proctor, A. S. et Holt-Lunstad, J., *Blind spots in health perception: The underestimated role of social connection for health outcomes* (en anglais seulement) : <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11817567/>

<sup>15</sup> Department of Health and Human Services des États-Unis (en anglais seulement) : <https://www.hhs.gov/sites/default/files/surgeon-general-social-connection-advisory.pdf>

<sup>16</sup> Le rapport Manuvie sur le bien-être des employés en 2024 : <https://www.manuvie.ca/entreprises/nouvelles/assurance-collective/guide-pour-un-mode-de-vie-sain/relations-sociales.html>

<sup>17</sup> Institut national sur le vieillissement (en anglais seulement) : <https://niageing.ca/reports/perspectives-on-growing-older-in-canada-the-2025-nia-ageing-in-canada-survey/>

<sup>18</sup> Institut national sur le vieillissement (en anglais seulement) : Understanding Social Isolation and Loneliness Among Older Canadians and How to Address It

<sup>19</sup> Berkman, L. F. et Syme, S. L., *Social networks, host resistance, and mortality: A nine-year follow-up study of Alameda County residents* (en anglais seulement) : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/425958/>

<sup>20</sup> Centre de Stanford sur la longévité (en anglais seulement) : <https://longevity.stanford.edu/sightlines-project-social-engagement-special-report/>

<sup>21</sup> Groupe consultatif d'experts chargé de l'élaboration de lignes directrices sur les relations sociales (résumé en français – article complet en anglais seulement) : <https://www.socialconnectionguidelines.org/fr/evidence-briefs/how-does-loneliness-affect-health>

<sup>22</sup> Henriksen, J., et al., *Loneliness, health and mortality* (en anglais seulement) : <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6998928/>

<sup>23</sup> Emploi et Développement social Canada : <https://www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/ministere/forum-federal-provincial-territorial-aines/trousse-isolation-sociale-vol1.html#section5.4>

<sup>24</sup> Valtorta, N. K., et al., *Loneliness and social isolation as risk factors for coronary heart disease and stroke: Systematic review and meta-analysis of longitudinal observational studies* (en anglais seulement) : <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4941172/>

<sup>25</sup> Valtorta, N. K., et al., *Loneliness and social isolation as risk factors for coronary heart disease and stroke: Systematic review and meta-analysis of longitudinal observational studies* (en anglais seulement) : <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4941172/>

<sup>26</sup> Henriksen, R. E., et al., *Loneliness increases the risk of type 2 diabetes: A 20-year follow-up—results from the HUNT study* (en anglais seulement) : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36168066/>

<sup>27</sup> Kraav, S.–L., et al., *Loneliness and social isolation increase cancer incidence in a cohort of Finnish middle-aged men. A longitudinal study* (en anglais seulement) : <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165178121001657>

<sup>28</sup> Zhang, R.-D., et al., *Association of social isolation and loneliness with incident rheumatoid arthritis in a population-based cohort study* (en anglais seulement) : <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0165032725007487>

<sup>29</sup> Bu, F., et al., *Social isolation and loneliness as risk factors for hospital admissions for respiratory disease among older adults* (en anglais seulement) : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32317268/>

<sup>30</sup> Manzato, M., et al., *Déconnexion sociale : du déséquilibre cortisol-ocytocine à la dysfonction endothéliale, une revue narrative des mécanismes et des interventions potentielles* (en anglais seulement) : <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1050173826000290>

<sup>31</sup> Isolement social et solitude : définitions et mesures – S'attaquer à l'isolement social pour améliorer la santé des personnes âgées : une revue rapide – NCBI Bookshelf (en anglais seulement)

<sup>32</sup> Hirabayashi, N., et al., *Association between frequency of social contact and brain atrophy in community-dwelling older people without dementia: The JPSC-AD study* (en anglais seulement) : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37438128/>

<sup>33</sup> Sampedro-Piquero, P. et Begega, A., *Environmental enrichment as a positive behavioral intervention across the lifespan* (en anglais seulement) : <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5543669/>

<sup>34</sup> Société Alzheimer (Canada) : <https://alzheimer.ca/fr/aide-et-information/je-suis-atteint-dun-trouble-neurocognitif/bien-vivre-avec-un-trouble>

<sup>35</sup> The Harvard Gazette (en anglais seulement) : <https://news.harvard.edu/gazette/story/2024/04/can-we-talk/>

<sup>36</sup> Ge, L., et al., *Social isolation, loneliness and their relationships with depressive symptoms: A population-based study* (en anglais seulement) : <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5568112/>

<sup>37</sup> Wilkialis, L., et al., *Social isolation, loneliness and generalized anxiety: Implications and associations during the COVID-19 quarantine* (en anglais seulement) : <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8699379/>

<sup>38</sup> Zhang, Y., et al., *Loneliness, social isolation, depression and anxiety among the elderly in Shanghai: Findings from a longitudinal study* (en anglais seulement) : <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0167494323000596#sec0016>

<sup>39</sup> Holt-Lunstad, J., *Social connection as a critical factor for mental and physical health: evidence, trends, challenges, and future implications* (en anglais seulement) : <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165178125002513>

<sup>40</sup> Institut national sur le vieillissement (en anglais seulement) : <https://niageing.ca/reports/perspectives-on-growing-older-in-canada-the-2025-nia-ageing-in-canada-survey/>

<sup>41</sup> Statistique Canada : <https://www150.statcan.gc.ca/n1/daily-quotidien/250617/dq250617d-fra.htm>

<sup>42</sup> Statistique Canada : <https://www150.statcan.gc.ca/n1/daily-quotidien/250617/dq250617d-fra.htm>

<sup>43</sup> Statistique Canada : <https://www150.statcan.gc.ca/n1/daily-quotidien/250617/dq250617d-fra.htm>

<sup>44</sup> Université Carleton (en anglais seulement) : <https://carleton.ca/panl/2023/volunteer-charities-close-at-alarming-rates/>

<sup>45</sup> Statistique Canada : [https://www.statcan.gc.ca/fr/sujets-debut/prix\\_et\\_indices\\_des\\_prix/indices\\_des\\_prix\\_a\\_la\\_consommation](https://www.statcan.gc.ca/fr/sujets-debut/prix_et_indices_des_prix/indices_des_prix_a_la_consommation)

<sup>46</sup> Institut national sur le vieillissement (en anglais seulement) : <https://niageing.ca/reports/perspectives-on-growing-older-in-canada-the-2025-nia-ageing-in-canada-survey/>

Le lien avec la longévité

Contenu de ce rapport

Le rôle de l'employeur

La déconnexion : Ce qui nous manque dans les relations sociales

Obstacles aux liens sociaux

Comment commencer à investir dans votre avenir social

Sources (suite)

<sup>47</sup> Forum économique mondial (en anglais seulement) : <https://www.weforum.org/stories/2025/01/super-ageing-and-youthful-populations-global-risks-report/>

<sup>48</sup> Forum économique mondial (en anglais seulement) : <https://www.weforum.org/stories/2025/01/super-ageing-and-youthful-populations-global-risks-report/>

<sup>49</sup> Statistique Canada : <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/71-607-x/71-607-x2022015-fra.htm>

<sup>50</sup> Petite, T., et al., *A systematic review of loneliness and common chronic physical conditions in adults* (en anglais seulement) : <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4636039/#S4>

<sup>51</sup> Shukla, A., et al., *Hearing loss, loneliness, and social isolation: A systematic review* (en anglais seulement) : <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8292986/>

<sup>52</sup> Lin, K., et al., *Social isolation in people with Type 2 diabetes: A concept analysis* (en anglais seulement) : <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S240584402412292X>

<sup>53</sup> Wolters, N. E., et al., *Emotional and social loneliness and their unique links with social isolation, depression, and anxiety* (en anglais seulement) : <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165032723002586>

<sup>54</sup> Proctor, A. S. et Holt-Lunstad, J., *Blind spots in health perception: The underestimated role of social connection for health outcomes* (en anglais seulement) : <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11817567/>

<sup>55</sup> Lawlor, B., et al., *Do doctors appreciate that social isolation and loneliness are health issues?* (en anglais seulement) : <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11693717/>

<sup>56</sup> DIGITAL-FRENCH-CCSMH-Clinical-Guidelines-SOCIAL-ISOLATION-FINAL.pdf

<sup>57</sup> Groupe consultatif d'experts chargé de l'élaboration des lignes directrices sur les liens sociaux : <https://www.socialconnectionguidelines.org/fr>

<sup>58</sup> Kobos, E., et al., *Factors associated with loneliness in patients with diabetes mellitus* (en anglais seulement) : <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7729652/>

<sup>59</sup> Smith, T., *“On their own”: Social isolation, loneliness, and chronic musculoskeletal pain in older adults* (en anglais seulement) : <https://www.sciencedirect.com/org/science/article/abs/pii/S1471779417000102>

<sup>60</sup> Manuvie : <https://www.manuvie.ca/particuliers/planifier-et-apprendre/mode-de-vie-sain/bien-etre/qu-est-ce-que-les-soin-de-sante-preventifs-et-pourquoi-sont-ils-importants.html>

<sup>61</sup> Cleveland Clinic: <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/16037-mediterranean-diet>

<sup>62</sup> Davis, K. G. et Kotowski, S. E., *Stand up and Move; Your musculoskeletal health depends on it* : <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12439540/>

<sup>63</sup> Pinckard, K. et al., *Effects of exercise to improve cardiovascular health* : <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6557987/>

<sup>64</sup> Cesser de consommer de l'alcool pour votre santé – Mayo Clinic Press (en anglais seulement)

<sup>65</sup> Avantages de l'abandon du tabagisme | Tabagisme et consommation de tabac | CDC (en anglais seulement)

<sup>66</sup> Sleep: What It Is, Why It's Important, Stages, REM & NREM (en anglais seulement)

<sup>67</sup> Importance of Sleep for People With Chronic Pain: Current Insights and Evidence | JBMR Plus | Oxford Academic (en anglais seulement)

<sup>68</sup> Immunologie du stress : un article de revue (en anglais seulement)

<sup>69</sup> American Cancer Society (en anglais seulement) : <https://www.cancer.org/cancer/managing-cancer/side-effects/emotional-mood-changes/social-isolation-loneliness.html>

<sup>70</sup> Petite, T., et al., *A systematic review of loneliness and common chronic physical conditions in adults* (en anglais seulement) : <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4636039/#S4>

<sup>71</sup> Lin, K., et al., *Social isolation in people with Type 2 diabetes: A concept analysis* (en anglais seulement) : <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S240584402412292X>

<sup>72</sup> Harvard Health (en anglais seulement) : <https://www.health.harvard.edu/blog/sleep-well-and-reduce-your-risk-of-dementia-and-death-2021050322508>

<sup>73</sup> Puri, S., et al., *Nutrition and cognitive health: A life course approach* (en anglais seulement) : <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10083484/#sec14>

<sup>74</sup> Société Alzheimer (Royaume-Uni) (en anglais seulement) : <https://www.alzheimers.org.uk/about-dementia/managing-the-risk-of-dementia/reduce-your-risk-of-dementia/hearing-loss>

<sup>75</sup> Société Alzheimer (Royaume-Uni) (en anglais seulement) : <https://www.alzheimers.org.uk/about-dementia/managing-the-risk-of-dementia/reduce-your-risk-of-dementia/hearing-loss>

<sup>76</sup> Klauke, S. et al., *The impact of low vision on social function: The potential importance of lost visual social cues* (en anglais seulement) : <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9811370/>

<sup>77</sup> Why we love Wordle, according to science News | University of Florida (en anglais seulement)

<sup>78</sup> Creativity, Connection, Happiness, and Health | Harvard T.H. Chan School of Public Health (en anglais seulement)

<sup>79</sup> Société Alzheimer (Royaume-Uni) (en anglais seulement) : <https://www.alzheimers.org.uk/about-dementia/managing-the-risk-of-dementia/reduce-your-risk-of-dementia/hearing-loss>

<sup>80</sup> Société Alzheimer (Royaume-Uni) (en anglais seulement) : <https://www.alzheimers.org.uk/about-dementia/managing-the-risk-of-dementia/reduce-your-risk-of-dementia/hearing-loss>

<sup>81</sup> Pourquoi les examens de la vue sont importants | Vision et santé oculaire | CDC (en anglais seulement)

<sup>82</sup> Lentilles de contact pour la correction de la vision – American Academy of Ophthalmology (en anglais seulement)

<sup>83</sup> Scientific American (en anglais seulement) : <https://www.scientificamerican.com/article/time-spent-in-nature-is-good-for-your-brain-but-an-excess-can-negate-these/>

<sup>84</sup> Statistique Canada : <https://www150.statcan.gc.ca/n1/daily-quotidien/230922/dq230922b-fra.htm>

<sup>85</sup> Stanford Health (en anglais seulement) : <https://med.stanford.edu/news/insights/2025/08/sleep-mental-health-connection-what-science-says.html>

<sup>86</sup> Association américaine de psychologie (en anglais seulement) : <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2013/sleep>

<sup>87</sup> Faculté de médecine de Harvard (en anglais seulement) : <https://sleep.hms.harvard.edu/education-training/public-education/sleep-and-health-education-program/sleep-health-education-87>

<sup>88</sup> Centre médical de l'université de Rochester (en anglais seulement) : <https://www.urmc.rochester.edu/encyclopedia/content?ContentTypeID=1&ContentID=4552>

<sup>89</sup> Sohal, M., et al., *Efficacy of journaling in the management of mental illness: A systematic review and meta-analysis* (en anglais seulement) : <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8935176/>

<sup>90</sup> Harvard Health (en anglais seulement) : <https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/how-meditation-helps-with-depression>

<sup>91</sup> Chen, K. W., et al., *Meditative therapies for reducing anxiety: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials* (en anglais seulement) : <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3718554/>

<sup>92</sup> Accueil – Calculateur du coût lié au vieillissement

<sup>93</sup> Kim, E.S., et al., *Volunteering and subsequent health and well-being in older adults: An outcome-wide longitudinal approach* (en anglais seulement) : <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7375895/>

Le lien avec la longévité

Contenu de ce rapport

Le rôle de l'employeur

La déconnexion : Ce qui nous manque dans les relations sociales

Obstacles aux liens sociaux

Comment commencer à investir dans votre avenir social

Ce rapport est fourni à titre informatif seulement et ne constitue pas un avis médical, nutritionnel, en santé mentale, financier, en condition physique ni tout autre type de conseil. Les personnes concernées devraient consulter des professionnels qualifiés pour obtenir des conseils appropriés.

Aéropan<sup>MD</sup> est une marque déposée d'Aéropan inc., utilisée sous licence.

Manuvie, Banque Manuvie, le M stylisé, Banque Manuvie et le M stylisé, Manuvie Un et Manuvie Banque Sélect sont des marques de commerce de La Compagnie d'Assurance Vie Manufacturers et sont utilisées par la Banque Manuvie du Canada sous licence.

Les produits d'assurance sont établis par La Compagnie d'Assurance Vie Manufacturers. The Vitality Group Inc., en collaboration avec La Compagnie d'Assurance Vie Manufacturers, offre le programme Manuvie Vitalité. Le programme Manuvie Vitalité est offert avec certaines polices seulement. Veuillez consulter votre représentant ou représentante en services financiers pour en savoir plus et vérifier votre admissibilité.

Vitality est une marque de commerce de The Vitality Group International Inc. et est utilisée par La Compagnie d'Assurance Vie Manufacturers et ses sociétés affiliées sous licence. Vitality, Vitality Age, Vitality Points, Vitality Status, Vitality Active Rewards, Vitality Health Review, Vitality Squares, Vitality Check et HealthyMind sont des marques de commerce de The Vitality Group International Inc. et sont utilisées par La Compagnie d'Assurance Vie Manufacturers et ses sociétés affiliées sous licence. Manuvie et le M stylisé, ainsi que le M stylisé, sont des marques de commerce de La Compagnie d'Assurance Vie Manufacturers et sont utilisées par elle et ses sociétés affiliées sous licence.

**Cleveland Clinic Canada**  
Manuvie est fière de compter sur l'aide de Cleveland Clinic Canada pour diriger le volet médical de ses activités d'assurance collective. Cleveland Clinic Canada possède une vaste expérience en soins de santé et a le même objectif que Manuvie, soit celui d'aider les Canadiennes et Canadiens à mener une vie meilleure, plus longue et en meilleure santé. C'est une organisation à but non lucratif qui est à l'avant-garde de la médecine moderne depuis 1921. Au cours des dernières années, Cleveland Clinic a travaillé avec des entreprises progressistes au Canada et partout dans le monde pour mettre à l'avant-plan la santé et le bien-être des membres de leur personnel, de leur clientèle et des collectivités.

**Institut de longévité de Manuvie**  
L'Institut de longévité de Manuvie est une plateforme mondiale de recherche, de leadership éclairé, d'innovation, de défense des intérêts et d'investissement communautaire qui vise à encourager les actions susceptibles d'aider les gens à vivre plus longtemps, en meilleure santé et avec une plus grande sécurité financière. Soutenu par un engagement de 350 millions de dollars, son objectif est d'aider les gens à prolonger leur espérance de vie en bonne santé et de promouvoir une plus grande résilience financière pour tous. En tant qu'assureur mondial, fournisseur de régimes de retraite et gestionnaire d'actifs, Manuvie occupe une position unique pour contribuer à mener ce changement. Les travaux de l'Institut appuieront la stratégie « Programme axé sur les effets » de Manuvie en investissant dans des organisations qui favorisent la croissance de l'économie de la longévité, en organisant des collaborations de recherche avec des établissements universitaires et des groupes de réflexion de premier plan, et en produisant des idées novatrices afin de sensibiliser davantage la population aux enjeux liés au vieillissement et d'encourager la prise de mesures à cet égard. Aux États-Unis, l'Institut sera connu sous le nom de John Hancock Longevity Institute. Les actions de l'Institut seront guidées par un comité directeur composé de membres de l'équipe de la haute direction et de l'équipe de direction mondiale de Manuvie, en partenariat avec un solide réseau de partenaires et d'experts qui font la promotion de la longévité au Canada, en Asie et aux États-Unis.

Par l'intermédiaire de l'Institut de la longévité, Manuvie apporte son soutien au CAMH, à la Fondation Douglas et à l'Institut national sur le vieillissement.

**CAMH**  
Le Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH) est le plus grand hôpital d'enseignement en santé mentale au Canada et l'un des plus importants centres de recherche au monde en ce domaine. Entièrement affilié à l'Université de Toronto, le CAMH collabore avec l'Organisation panaméricaine de la santé et avec l'Organisation mondiale de la santé. Il mène des recherches innovantes, offre une formation spécialisée aux professionnels de la santé et aux scientifiques, élabore des stratégies novatrices de promotion de la santé ou de prévention et défend les enjeux d'intérêt public à tous les paliers gouvernementaux. Avec l'aide de sa fondation, il recueille des dizaines de millions de dollars supplémentaires pour financer de nouveaux programmes ou projets de recherche et pour rehausser ses services. L'initiative womenmind réunit des philanthropes, des experts et des scientifiques qui se consacrent à lutter contre la disparité entre les sexes dans le milieu scientifique afin de placer les besoins et les expériences propres aux femmes au premier plan de la recherche en santé mentale. Inspirés et habilités par le travail du CAMH, les membres de la communauté womenmind communiquent entre eux et apprennent les uns des autres tout en suscitant les changements pour la santé mentale au féminin et pour les femmes œuvrant dans le milieu de la science. Manuvie finance la recherche sur la santé des femmes par l'entremise du programme womenmind et du Women's Health Research Cluster (WHRC).

**La Fondation Douglas**  
La Fondation Douglas finance la recherche novatrice et les soins aux patients afin d'améliorer la vie des personnes touchées par la maladie mentale. Fondée en 1972, sa mission consiste à financer le développement de l'Institut Douglas : les soins aux patients et leur environnement, la recherche en neurosciences et en santé mentale, ainsi que l'éducation et la formation. Manuvie soutient la Fondation Douglas dans le cadre de son « Programme axé sur les effets » et de son engagement à promouvoir le maintien de la santé et du bien-être durables pour jeter les bases essentielles d'une vie meilleure. Manuvie a investi dans la première clinique de médecine de précision du Québec consacrée à la prévention de la démence, dirigée par le Dr Simon Ducharme à l'Institut Douglas.

**L'Institut national sur le vieillissement**  
Fondé en 2016, l'Institut national sur le vieillissement (INV), hébergé à l'Université métropolitaine de Toronto, célèbre une décennie d'impact dans sa mission visant à améliorer la vie des personnes âgées et les systèmes qui les soutiennent. Au cours des dix dernières années, l'INV est devenue la principale voix du Canada en matière de politique sur le vieillissement : il rassemble les parties prenantes, mène des recherches, propose des solutions politiques et des innovations pratiques, partage des informations et fait évoluer les mentalités. Le financement de Manuvie soutient le sondage sur les perspectives du vieillissement au Canada, mené par l'Institut national sur le vieillissement.