



Organiser son temps et ses activités pour bien vieillir

Ifo pour Attitude Prévention

- Principaux enseignements -



FG/MCP N° 113773

Contacts Ifo :

Fabienne Gomant / Adeline Merceron / Marion Charles-Paot

Département Opinion et Stratégies d'Entreprise

TEL: 01 45 84 14 44

prenom.nom@ifop.com

SEPTEMBRE 2016

Sommaire

- 1 - La méthodologie.....	1
- 2 - Les principaux enseignements de l'étude.....	3
I. Être à la retraite et « bien vieillir » : Définition et perceptions.....	4
II. Les activités pratiquées	6
III. Les seniors et l'organisation	7
IV. Le rapport des seniors au digital	8

- 1 -

La méthodologie

Méthodologie

Ce document présente les résultats d'une étude réalisée par l'Ifop. Elle respecte fidèlement les principes scientifiques et déontologiques de l'enquête par sondage. Les enseignements qu'elle indique reflètent un état de l'opinion à l'instant de sa réalisation et non pas une prédiction.

Aucune publication totale ou partielle ne peut être faite sans l'accord exprès de l'Ifop.

Etude réalisée par l'Ifop pour Attitude Prévention

Echantillon



L'enquête a été menée auprès d'un échantillon de **1002** personnes, représentatif de la population française âgée de 55 ans et plus.

Méthodologie



La représentativité de l'échantillon a été assurée par la méthode des quotas (sexe, âge profession de l'interviewé) après stratification par région et par catégorie d'agglomération.

Mode de recueil



Les interviews ont été réalisées par téléphone du 7 au 14 avril 2016.

Retrouvez gracieusement les sondages et analyses de l'Ifop sur :

Nos applications mobiles



Android



iPhone / iPad

Notre site Internet



www.ifop.com

Les réseaux sociaux



@IfopOpinion



Ifop Opinion

- 2 -

Les principaux enseignements de l'étude

I. Être à la retraite et « bien vieillir » : Définition et perceptions

Des seniors qui se sentent bien dans leur âge

Les seniors se sentent mentalement plus jeunes que leur âge (50%) ou tout du moins se déclarent en accord avec leur âge (47%), seule une infime partie d'entre eux déclarant se sentir plus vieux (2%). C'est particulièrement vrai chez les actifs (56%), qui sont de fait assez logiquement les plus jeunes, et les habitants de région parisienne (57%). À l'inverse les plus de 75 ans accusent un peu plus le poids des années, bien que 44% d'entre eux se sentent mentalement plus jeunes que leur âge.

Physiquement, les personnes interrogées se sentent davantage en accord avec leur âge (58%) que plus jeunes (38%). Encore une fois, rares sont celles qui se sentent plus vieilles (4%). On notera également que le résultat à la question est très homogène, aucun écart significatif ne se faisant jour au sein des différentes cibles.

Plutôt optimistes dans la perception de leur âge, les seniors sont près de trois quarts à estimer qu'il est pour eux facile de bien vieillir (74%) et notamment les personnes diplômées du supérieur (80%) ou en couple (77% vs 69% de celles vivant seule). Si ce jugement s'effrite un peu avec l'âge, il n'en demeure pas moins que 66% des 75 ans et plus continuent de le penser. Ceux qui trouvent difficile de bien vieillir justifient pour trois quarts d'entre eux leur position par des problèmes de santé (78%) et, dans une mesure moindre, par le manque d'argent (44%).

La santé et la sociabilité au cœur du « bien vieillir »

Il apparaît nettement que **la santé est au cœur de la notion de « bien vieillir »** pour les seniors interrogés. Quasiment tous les interviewés estiment que bien vieillir c'est « vieillir en bonne santé » (93% du total des citations, et 64% choisissent cette idée en premier choix). Viennent ensuite, dans une mesure bien moindre, le fait d'être entouré de sa famille, ses amis (65%) mais aussi d'être occupé (61%). L'absence de soucis financiers, tout en étant mentionnée par 37% des interviewés, est la moins associée au « bien vieillir », manière de dire que « l'argent ne fait pas le bonheur ». Cette dernière idée est la plus clivante, préoccupant davantage les plus jeunes (47% de citations auprès des 55-62 ans et des actifs) mais également auprès de ceux qui ont le Bac ou un diplôme du supérieur (qui sont entre 51% et 52% à le citer). Les personnes seules (29%) ou souffrant de pathologie(s) (29%) sont en revanche en retrait, probablement en ce que, du fait de leur expérience personnelle, leurs priorités pour « bien vieillir » sont autres.

Dès lors, **pour bien vieillir, il importe à même hauteur, selon les seniors interrogés, d'être entouré de sa famille (68%) et plus généralement d'avoir une vie sociale (56%) mais aussi de faire du sport, de l'exercice, de la marche (69%).** La famille est jugée surtout importante par les femmes (74% vs 61% des hommes) et les 75 ans et plus (79%). Se cultiver (42%) et voyager (37%) sont des activités jugées plus secondaires pour bien vieillir. Quant à la vie amoureuse, elle n'est citée que par un quart des interviewés (24%), notamment des hommes (30% vs 20% des femmes) et les 55-62 ans (34% vs 11% des 75 ans et plus).

Pour bien vieillir les seniors sont davantage réceptifs aux messages émanant d'acteurs proches de leur quotidien qu'à ceux provenant des acteurs institutionnels. En effet, une part relativement égale des seniors dit être sensible aux messages de son médecin traitant (68%) ou de ses proches (63%) quand ils sont un peu plus d'un tiers à déclarer être sensibles aux messages des organismes publics (caisses de Sécurité Sociale, caisse de retraite, ministère de la Santé) (37%) et 29 % à ceux émanant d'organismes privés (complémentaires santé, sociétés d'assurance, mutuelles, institutions de prévoyance, associations...). En matière d'information, les 75 ans et plus se révèlent systématiquement plus à l'écoute des messages des différents acteurs sur le bien vieillir (avec respectivement 74%, 71%, 44%, 35% d'interviewés affirmant y être

sensibles), quant à l'inverse les plus diplômés sont plus distants (à trois reprises leurs scores sont significativement inférieurs à la moyenne : 54% pour les messages des proches, 30% pour ceux des organismes publics et 22% pour ceux des organismes privés).

Une perception positive de la retraite, que l'on soit encore actif ou non

Les interviewés inactifs s'avèrent plutôt satisfaits du rythme de leur retraite, plus d'un tiers la jugeant très active (36%) – notamment les hommes (40% vs 33% des femmes), les personnes diplômées du supérieur (51%) et celles vivant en couple (45% vs 25% des personnes vivant seule) – **quand près de la moitié vit une retraite « juste comme il faut » (47%)**.

Par ailleurs, **une large majorité de retraités estime que sa retraite se passe de manière identique à ce qui a été imaginé (58%)**. Ceux qui observent un écart entre leur projection et le réel sont tout aussi nombreux à déclarer que leur retraite est mieux qu'imaginée (19%) que moins bien (21%). Parmi les plus grands déçus de leur retraite, on retrouve notamment ceux qui, plus que les autres, jugent leur retraite peu active : les femmes (24% vs 17% des hommes) et les personnes vivant seules (27% vs 16% des couples). Ils sont rejoints dans leur déconvenue par les 75 ans et plus (26%).

Au global, **la retraite (ou la perspective de la retraite pour les inactifs) est perçue très positivement**. En effet, invités à qualifier dans le détail « la retraite », les personnes interrogées restituent en tête, et de loin, les 5 items mélioratifs avec des scores allant de 37% à 72% de citations, tandis que les 5 items péjoratifs enregistrent des scores très marginaux (5% à 7%). D'ailleurs, 79% des interviewés ne citent que des items positifs ! Aussi **la retraite évoque-t-elle tout d'abord la liberté (72%) et le temps libre (66%)**. Epanouissement (37%) et plaisir (37%) sont cités par plus d'un tiers des répondants.

A l'inverse, la retraite n'évoque que très peu la vieillesse (7%), l'isolement (6%), l'angoisse (6%), l'inutilité (5%) ou encore l'ennui (5%). A titre subsidiaire, il convient de noter que les hommes, à deux reprises, semblent avoir une conception plus positive de la retraite (71% évoquent le temps libre vs 62% des femmes, et 58% les loisirs vs 50% des femmes). A l'inverse, les plus âgés citent moins les notions de loisirs (46% de citations auprès des 75 ans et plus) et de plaisir (26%).

II. Les activités pratiquées

Des seniors encore très actifs

La quasi-totalité des seniors pratique une activité qui ne relève pas des tâches ménagères (courses, ménage) ou qui n'appartient pas au quotidien (comme la lecture ou la télévision par exemple) (99%). Au final, seuls 6 répondants sur les 1002 interrogés ont déclaré ne pratiquer que le ménage, les courses, la lecture ou regarder la télévision. **Les activités privilégiées relèvent des relations sociales** : 94% des seniors reçoivent des proches (familles, amis) – 39% le font au moins une fois par semaine - et 92% rendent visite à des proches (familles, amis) – 45% le font au moins une fois par semaine ; un constat assez logique compte tenu du fait que la sociabilité est une composante importante du bien vieillir selon les personnes interrogées. Toutefois, **le maintien du niveau de sociabilité ne paraît pas entretenu par des relations en dehors du cercle des proches** : 40% des interviewés font du bénévolat dans un club ou une association ou 34% d'entre eux exercent des activités au sein d'un club ou d'une association. A titre plus secondaire, on notera que les personnes qui vivent seules s'avèrent être davantage isolées socialement. En effet, 89% d'entre elles reçoivent des proches (vs 98% pour les personnes en couple), 85% rendent visite à leurs proches (vs 96%) et 34% font du bénévolat (vs 44%) ;

Le sport est également bien présent dans les activités des seniors (86% en font), et de manière plus régulière (75% en font au moins une fois par semaine). Le jardinage et les activités manuelles séduisent également les seniors qui sont respectivement 76% et 67% à en faire. Les activités réalisées en dehors de la maison continuent à être pratiquées : 66% de l'échantillon réalisent des sorties culturelles (cinéma, théâtre, exposition) et les voyages, quoiqu'exceptionnels, sont au programme des deux tiers des personnes âgées de 55 ans et plus (67%). Ce constat est à nuancer néanmoins pour les 75 ans et plus qui sont la moitié à faire encore des voyages (50%) ou des sorties culturelles (49%), même si ces scores demeurent très élevés !

Ces activités sont réalisées avant tout par goût (38%), mais aussi dans un objectif de sociabilité (30% pratiquent une de ces activités pour retrouver des proches), pour maintenir sa santé (28%) ou son moral (26%).

La voiture continue d'être le premier mode de transport utilisé par les seniors

Près de deux tiers des seniors utilisent leur voiture au quotidien pour se déplacer (64%), et encore 55% des plus de 75 ans. Les personnes seules y ont moins recours (54% vs 72% des personnes en couple) et tendent plus que la moyenne à privilégier la marche à pied (25% contre 20% en moyenne). Aussi, l'usage des transports en commun reste marginal (9%), même auprès des plus âgés (13%). Comparativement, les habitants de région parisienne (les mieux équipés en la matière) en usent volontiers (25% vs 6% des habitants de province).

III. Les seniors et l'organisation

Des activités planifiées selon l'engagement qu'elles impliquent

Neuf seniors sur dix planifient au moins une activité, mais leur propension à s'organiser à l'avance varie grandement selon l'activité concernée. Ainsi, pour les voyages, qui nécessitent le plus souvent la réservation d'un transport ou d'un hébergement, 81% des seniors concernés les planifient. A l'inverse, pour les activités qui peuvent être réalisées à la maison comme les activités manuelles ou le jardinage, ils sont moins d'un tiers à le faire (respectivement 30% et 28%) et à privilégier la spontanéité. Entre ces deux extrêmes se situent les activités qui impliquent d'autres personnes telles le bénévolat (66%), la garde des enfants (52%), la réception de proches (50%) ou la visite à des proches (50%), pour lesquelles il est difficile de savoir si le senior est à l'origine de ce souhait d'organisation. Enfin les sorties culturelles sont planifiées par près de la moitié de ceux qui les pratiquent (47%), soit un peu plus que les sorties sportives (41%). Il convient d'observer qu'il ne se dégage pas de profil particulier de personnes qui préfèrent planifier leurs activités.

Quant aux raisons qui poussent à planifier les activités, elles sont toutes avancées à même hauteur. Ainsi, **un tiers des répondants s'organise de manière à pouvoir faire des choses à plusieurs (33%), un résultat qui démontre une nouvelle fois pour cette cible l'importance de « faire ensemble », « faire avec ».** C'est particulièrement vrai auprès des 55-62 ans (40%) et des plus diplômés (45%). Une part égale privilégie l'organisation de manière à être certain d'être occupé (31%) - surtout les 75 ans et plus (40%) – ou pour s'obliger à réaliser réellement l'activité (31%).

Les échéances des activités planifiées sont variables, mais vont rarement au-delà des 6 prochains mois (14%), privilégiant le court terme (30% planifient leurs activités jusqu'à la semaine prochaine, 27% jusqu'au moins prochain).

Des futurs retraités qui se projettent pour moitié dans leur retraite

La moitié des interviewés encore actifs affirment avoir déjà des idées sur les activités qui vont les occuper une fois à la retraite (53%). Les hommes (60% vs 47% des femmes) et les plus diplômés (66% de ceux qui ont un diplôme supérieur au bac vs 42% de ceux qui ont un diplôme inférieur au bac) sont les plus enclins à se projeter.

Enfin, au sein des actifs qui se projettent dans leur retraite, deux tiers déclarent déjà avoir une idée de l'organisation de leurs journées au moment où ils seront à la retraite (67%, 34% « oui, tout à fait »).

IV. Le rapport des seniors au digital

L'équipement des seniors en matière électronique est certes sensiblement moins élevé que la moyenne des Français mais apparaît non négligeable. D'un côté, trois quarts d'entre eux sont équipés d'un téléphone portable classique (76%) – probablement car cela facilite le maintien des relations avec les proches – mais à peine un tiers est équipé d'un smartphone (31%). L'ordinateur est présent dans les foyers de près de six seniors sur dix (58%), mais la tablette tactile beaucoup moins (28%) – un score toutefois assez élevé (la moyenne nationale se situant à 35% d'équipement).

Exception faite du téléphone mobile classique, le degré d'équipement des seniors en matière d'électronique est hétérogène. Quatre variables distinctes se dessinent :

- **L'âge** : assez logiquement, plus les interviewés sont âgés et moins ils sont équipés (31% des 75 ans et plus ont un ordinateur, 11% ont un smartphone, 12% ont une tablette tactile)
- **La région d'habitation** : les habitants de région parisienne semblent plus connectés que les autres (respectivement 72%, 45%, 37%)
- **Le niveau de diplôme** : les seniors ayant un diplôme supérieur au bac possèdent davantage de produits électroniques (respectivement 86%, 53%, 45%)
- **Le statut marital** : les seniors qui vivent seuls sont aussi ceux qui sont le moins équipés en matière électronique (respectivement 36%, 17%, 11%).

Au sein de ceux qui possèdent un ordinateur, une tablette ou un smartphone, 89% déclarent avoir une connexion Internet, dont près des trois quarts affirment en avoir l'usage tous les jours ou presque (71%). Au-delà des consultations de mails, les seniors usent le plus souvent d'Internet pour s'informer (97%) – généralement sur leurs différents centres d'intérêt (86%) et un peu moins pour des recherches plus spécifiques avant un achat (68%) ou bien encore pour être au courant de l'actualité (67%) - et pour maintenir les liens avec leur entourage (80%). Comparativement, Internet est bien moins source de loisirs (42%).