

Vivre bien, plus longtemps, selon ses propres choix

Une série d'articles de Swiss Life rédigés par The Economist Intelligence Unit

Rester libre

- La quasi-totalité des personnes sondées par The Economist Intelligence Unit, soit 91% d'entre elles, affirment que **le maintien de leur indépendance** revêt pour eux une importance vitale.
- Favorisant autonomie, compétence et liens sociaux, le concept de **liberté de choix** est source d'épanouissement personnel au sens large, et ce, quelle que soit l'étape de la vie.
- Les approches promouvant le vieillissement actif affirment qu'il est possible de prendre de l'âge tout en restant **en bonne santé et socialement impliqué** et en étant plus épanoui au travail et plus indépendant dans la vie.
- Selon les prévisions de la Commission européenne, près de 30% de population de l'UE aura plus de 65 ans d'ici à 2060. Une fois la cinquantaine passée, **le bonheur connaît un renouveau** et demeure stable jusqu'à la fin de la vie.

74

Selon l'International Institute for Applied Systems Analysis, aujourd'hui, ce que nous appelons **la vieillesse** ne démarre plus qu'à l'âge de 74 ans.

Depuis longtemps, l'homme essaie de définir le concept du «vivre bien». Aujourd'hui encore, cette question préoccupe sociologues, psychologues et économistes; et face à l'allongement de la durée de vie en Europe, nombre d'entre eux se demandent comment évolue avec l'âge notre capacité à vivre en toute liberté de choix.

Selon la théorie de la liberté de choix, certains éléments, tels que la motivation, la personnalité et le bien-être, sont essentiels pour s'épanouir dans la vie. Ainsi, autonomie, compétence et liens sociaux sont indispensables pour vivre au quotidien le concept de liberté de choix. L'allongement de la durée de vie nous pousse à revoir notre conception du vieillissement. En effet, les seniors doivent désormais trouver de nouvelles manières de s'adapter et de s'épanouir tout au long de cette étape de leur vie.

Avant, vieillir, c'était différent

Beaucoup perçoivent la vieillesse comme un sujet sérieux de préoccupation. En effet, le vieillissement est associé à de nombreuses déconvenues, telles que des capacités physiques en déclin, des articulations doulou-

reuses, ou encore une diminution des revenus et des opportunités d'emploi.

Pourtant, cette vision est de moins en moins d'actualité. Selon Sergei Scherbov, directeur adjoint du programme de recherche pour la population mondiale à l'International Institute for Applied Systems Analysis (IIASA), une organisation de recherche basée en Autriche, notre conception de la vieillesse a changé au fil du temps. Et cela n'est pas prêt de s'arrêter.

En effet, selon l'IIASA, aujourd'hui, ce que nous appelons la vieillesse ne démarre plus qu'à l'âge de 74 ans. Ce chiffre se base sur le nombre d'années restant à vivre (15 ans ou moins), plutôt que sur le nombre d'années déjà vécues.

En Europe, l'espérance de vie moyenne est en hausse. L'OCDE estime qu'elle augmente de trois mois chaque année et devrait atteindre 90 ans d'ici à 2040. Selon les prévisions de la Commission européenne, près de 30% de la population de l'UE aura plus de 65 ans d'ici à 2060.

Pour déterminer dans quelle mesure ce nombre croissant de personnes âgées peut espérer vivre «bien», gérontologues et autres chercheurs étudient notamment l'espérance de vie en bonne santé, également appelée «années de vie en bonne santé» (AVBS). Cet indicateur représente le nombre d'années qu'une personne d'un certain âge peut espérer vivre sans incapacité. En Europe, les résultats varient selon les pays; ainsi, après 65 ans, les Français peuvent espérer vivre en moyenne neuf ans en bonne santé, contre seulement sept ans pour les Allemands.

Vivre en bonne santé

Si la santé n'est qu'un moyen parmi d'autres de mesurer la qualité de vie, il est sans aucun doute l'un des plus importants. Selon un récent sondage réalisé par The Economist Intelligence Unit (EIU) auprès de plus de 1200 personnes en Allemagne, en France, en Autriche et en Suisse, la quasi-totalité des personnes interrogées ont affirmé que, pour pouvoir vivre la vie qu'elles désirent, la santé physique et mentale est l'une de leurs principales priorités. Cette réponse est non seulement donnée par les personnes de plus de 65 ans, mais également par celles âgées de 35 à 65 ans.

« Après la
cinquantaine, *le
bonheur connaît*
un renouveau et
demeure stable
presque jusqu'à
la fin de la vie. »



Alfonso Sousa-Poza, professeur d'économie à
l'Université Hohenheim à Stuttgart et directeur de
l'Institute for Health Care & Public Management

65+

Les personnes âgées de plus de 65 ans accordent davantage d'importance aux **études** et à **l'accès à l'information** (21% et 18% respectivement) en Suisse que dans les autres pays.

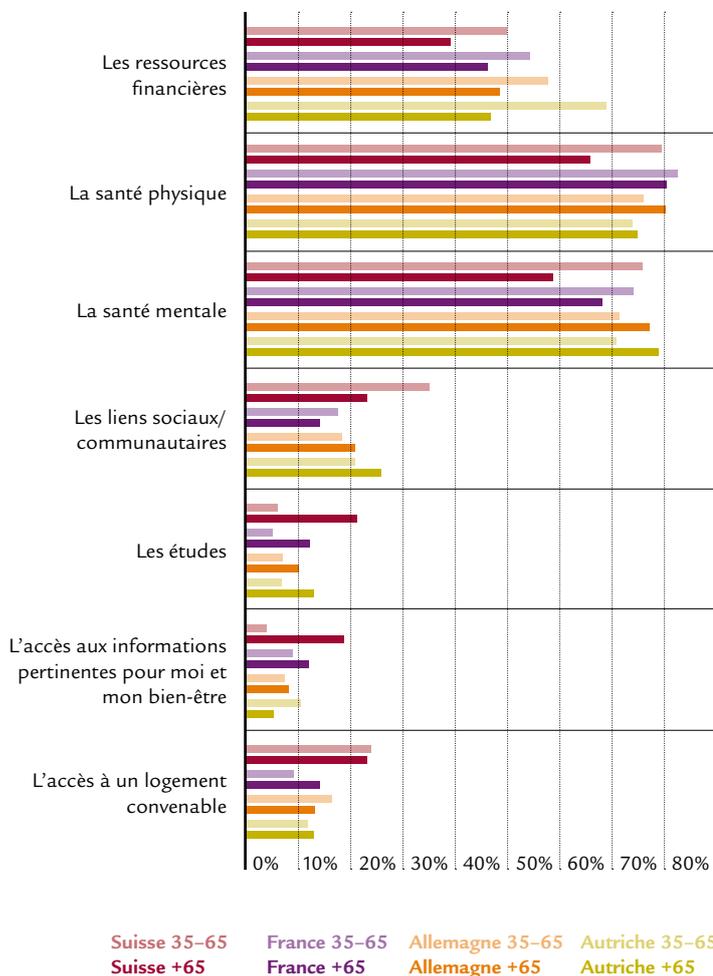
Si l'importance d'une bonne santé peut sembler évidente, ces résultats démontrent que la société comprend de mieux en mieux ce qui est essentiel à une vie saine. Aujourd'hui, un grand nombre de personnes font un effort conscient pour mener une vie saine, que ce soit en faisant plus d'exercice ou en diminuant les facteurs de stress. Cela montre l'évolution des mentalités et la prise de conscience du fait que chacun est responsable de construire la vie qu'il souhaite vivre.

Des besoins différents en Suisse

Pour comprendre la qualité de vie, il ne suffit pas de prendre en compte le bien-être mental et physique. En effet, une fois les besoins vitaux satisfaits, de nouveaux besoins plus larges apparaissent, tels que les besoins de liens sociaux et d'accomplissement personnel. Sur ce plan, les seniors suisses se distinguent des seniors européens. En effet, les Suisses se préoccupent aussi de leur santé et de leurs ressources financières, mais dans une moindre mesure par rapport à leurs voisins français, allemands et autrichiens. En outre, contrairement à ces derniers, les réponses des Suisses varient selon la tranche d'âge. Dans l'ensemble, la Suisse possède un PIB par habitant plus élevé et les maladies chroniques y sont moins fréquentes ; dans ces conditions, il peut sembler logique que les priorités des Suisses aient évolué vers d'autres domaines du développement et de l'accomplissement.

Selon les résultats du sondage d'EIU, les personnes âgées de plus de 65 ans accordent davantage d'importance aux études et à l'accès à l'information (21% et 18% respectivement) en Suisse que dans les autres pays de l'étude. De plus, 35% des Suisses âgés de 35 à 65 ans considèrent que les relations sociales et communautaires sont essentielles, ce qui met en évidence l'importance du lien social. Toutefois, cela est moins fréquemment cité par les Suisses âgés de plus de 65 ans, peut-être parce que de nombreux seniors entretiennent déjà des relations étroites avec leur communauté sociale. Cette théorie est corroborée par le *Global Age Watch Index 2015*, qui indique qu'au-delà de 50 ans, neuf Suisses sur dix disposent d'un important réseau de soutien, vers lequel ils peuvent se

Domaines à maîtriser les plus cités pour vivre la vie que l'on désire



tourner. S'il n'est pas simple de reconnaître ces besoins humains plus larges, cela n'en reste pas moins vital pour vivre une vie épanouissante.

L'indépendance, un facteur décisif

Dans le concept de la liberté de choix, plus nous pouvons prendre nos propres décisions et mieux nous nous sentons intégrés dans notre communauté, plus il y a de chances que nous soyons épanouis et heureux. Cet indicateur utile se focalise sur l'autonomie, un aspect extrêmement important dans le cadre du vieillissement. D'après l'étude d'EIU, conserver son autonomie durant ses vieux jours est crucial pour la majorité des personnes interrogées, quel que soit leur âge.

L'autonomie et la capacité de décider en toute indépendance sont inhérentes à une vie en toute liberté de choix. Ainsi, la quasi-totalité (91%) des personnes sondées affirment que leur indépendance revêt pour elles une importance vitale. Indépendamment de l'âge, chacun comprend que pour vivre sa vie conformément à ses propres choix, l'autonomie est absolument indispensable.

L'influence de ces facteurs sur le bien-être – c'est-à-dire l'appréciation personnelle d'un individu concernant la qualité de sa vie – constitue un indicateur permettant de mesurer la liberté de choix. Non seulement ces évaluations personnelles complètent les traditionnels indicateurs « objectifs », mais elles prennent également en compte l'autonomie et l'indépendance, deux concepts fondamentaux dans le processus du vieillissement.

Le paradoxe du bonheur

D'après de nombreuses études, notre bonheur augmente entre l'adolescence et le milieu de l'âge adulte, atteignant un pic vers la quarantaine. Entre 40 et 50 ans, de nombreuses personnes sont susceptibles de connaître un déclin dans leur bonheur, un phénomène communément appelé « crise de la quarantaine ».

Pourtant, il semble qu'après cette crise, notre bonheur connaisse un regain, bien souvent en dépit d'une multiplication des soucis physiques et d'une diminution des revenus. Grâce à ce « paradoxe du vieillisse-

ment », « après la cinquantaine, le bonheur connaît un renouveau et demeure stable presque jusqu'à la fin de la vie », affirme Alfonso Sousa-Poza, professeur d'économie à l'Université Hohenheim à Stuttgart et directeur de l'Institute for Health Care & Public Management. Cela se vérifie dans de nombreux pays et de nombreuses cultures.

Un vieillissement « actif »

Pour Alan Walker, professeur de politique sociale et de gérontologie sociale à l'Université de Sheffield et expert reconnu du vieillissement, notre conception du vieillissement est dépassée. Récemment, il a expliqué lors d'un discours que la révolution de la longévité s'appuyait sur une meilleure santé. Il imagine un monde dans lequel le vieillissement serait « actif », dans lequel nous prendrions de l'âge tout en restant en bonne santé et socialement impliqués, plus épanouis au travail et plus indépendants dans nos vies.

Depuis dix ans, de nombreux gouvernements européens recherchent de nouvelles manières de promouvoir ce vieillissement actif. Le dernier Active Ageing Index (indice du vieillissement actif) publié par les Nations-Unies a mis en lumière de nombreuses avancées. Ainsi, au cours de la dernière décennie, la France a enregistré une forte augmentation du taux d'emploi des femmes âgées de 55 à 59 ans. L'Allemagne, quant à elle, a obtenu des résultats exceptionnels par rapport à la moyenne européenne, sur le plan des modes de vie indépendants et de la capacité à vieillir « activement ».

La quasi-totalité (91%) des personnes sondées affirment que leur indépendance revêt pour eux une importance vitale.

« D'après nos recherches, les gens sont généralement *plus heureux lorsqu'ils parviennent à maintenir leur ancien niveau de santé une fois à la retraite.*

Marcel Goldberg, professeur d'épidémiologie
à la Faculté de Médecine Paris-Ouest
de l'Université de Versailles-Saint-Quentin



Les fondements d'une vie saine et en toute liberté de choix se construisent tout au long de notre vie. Ainsi, faire de l'exercice quotidiennement, manger sainement, boire moins d'alcool et ne pas fumer sont autant de facteurs favorables. Pour cultiver une attitude positive envers la vie, il est important que les seniors restent actifs physiquement et socialement, voire professionnellement. Le fait de travailler plus longtemps peut également contribuer à cette attitude positive. En effet, selon Wolfgang Fengler et Johannes Koettl, économistes à la Banque Mondiale, « il existe désormais de nombreux éléments prouvant que les seniors qui conservent une activité professionnelle au-delà de l'âge légal de la retraite sont, dans l'ensemble, plus heureux et en meilleure santé ».

La vie du senior redéfinie

Mais la retraite demeure une étape importante dans la vie de nombreux seniors, et ne peut être repoussée indéfiniment. Quelle influence la retraite a-t-elle sur la capacité d'une personne à vivre sa vie en toute liberté de choix? Selon Marcel Goldberg, professeur d'épidémiologie à la Faculté de Médecine Paris-Ouest de l'Université de Versailles-Saint-Quentin, la retraite favorise cette capacité. « D'après nos recherches, les gens sont généralement plus heureux lorsqu'ils parviennent à maintenir leur ancien niveau de santé une fois à la retraite. La vie des retraités est plus souple, plus libre et moins contraignante. En outre, les retraités entretiennent une vie sociale riche et variée », ajoute-t-il.

D'après le sondage d'EIU, ce dont la majorité des personnes interrogées souhaitent le plus profiter au cours de leur retraite est la possibilité de s'adonner à leurs activités et passe-temps favoris, de gérer leur temps et de voyager. Les Français sont particulière-

122

Jeanne Calment, **supercentenaire** française ayant atteint l'âge record de 122 ans :
« À chaque âge ses bonheurs et ses problèmes. »

ment enthousiastes à l'idée de voyager (64%) et de s'adonner à leurs passions (74%), tandis qu'en Autriche, les participants accordent davantage d'importance à la capacité à gérer leur temps (63%).

Du fait du lien étroit entre liberté de choix et bien-être, il est indispensable de cultiver et de combiner ces trois aspects que sont l'autonomie, la compétence et le lien social. Si chaque personne doit développer elle-même chacun de ces aspects, la société peut également y contribuer en soutenant la liberté de choix en tant que clé du bien-être de la population dans son ensemble.

Enfin, gardons en tête le sage conseil de Jeanne Calment, une supercentenaire française ayant atteint l'âge record de 122 ans : « À chaque âge ses bonheurs et ses problèmes. »

Si vous aimez, partagez



Vous souhaitez davantage d'informations ?

Group Communications
and Strategic Marketing
Tél. +41 43 284 77 77
media.relations@swisslife.ch

swisslife.com/hub
rethinkinglongevity.eiu.com