

COMMUNIQUÉ DE PRESSE
Paris, le 13 novembre 2023

– Enquête Vieillir heureux –

65-79 ans : l'âge d'or des seniors face au vieillissement

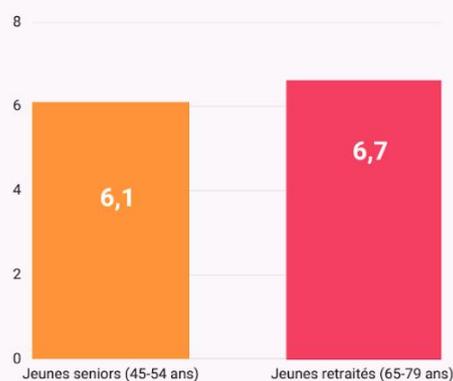
L'Agirc-Arrco et la Fabrique Spinoza se sont intéressés à la situation des seniors et leur rapport à la vieillesse, dans une enquête réalisée par l'Institut Think. Celle-ci met en lumière un niveau d'épanouissement global de 6,5/10 chez les seniors dans sept grands domaines (santé et bonheur, habitat, modes de vie, relations, activités et engagement, vieillissement, nouvelle vie), atteignant un pic entre 65 et 79 ans.

Des seniors plutôt heureux

Le sentiment d'épanouissement est le plus élevé chez les seniors de 65-79 ans (indice de 6,7/10), contrastant avec les personnes âgées de 45 à 54 ans (6,1/10). La tranche des 55 à 64 ans ainsi que les retraités âgés de 80 ans et plus suivent de près avec un indice de 6,4 sur 10.

Ce sentiment de bien-être se reflète dans la perception qu'ils ont de leur mode de vie et de leurs activités. Près des trois quarts des 65-79 ans (71 %) s'estiment satisfaits de la vie qu'ils mènent et apprécient "d'avoir du temps pour faire des choses" (85 %).

SENTIMENT D'ÉPANOUISSEMENT : DES SENIORS PLUTÔT HEUREUX, CRESCENDO JUSQU'À 80 ANS

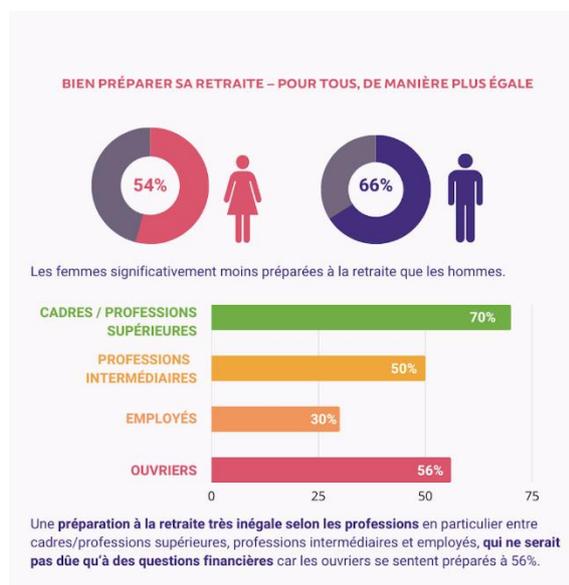


Vieillir heureux passe également par une bonne santé et un bien-être physique. 2/3 des répondants (72 %) estiment leur état de santé "bon dans son ensemble". Moins d'un tiers (28 %) disent avoir ressenti du stress récemment. 65 % déclarent par ailleurs avoir un sommeil « reposant » et plus d'un répondant sur dix indique avoir une activité physique hebdomadaire (63 %).

Préparer sa retraite, l'une des clés pour vieillir heureux

L'étude révèle qu'une grande partie des répondants voient l'avancée en âge comme une opportunité de vivre une nouvelle vie et de développer de nouvelles perspectives. En effet, plus des trois quarts (76 %) d'entre eux déclarent avoir des envies et des projets, y compris les plus âgés qui, dans 90 % des cas, savent les adapter à leurs capacités.

L'anticipation de la retraite, que cela concerne les aspects financiers, les activités ou le maintien des relations sociales, joue un rôle déterminant dans le bien-être des seniors. 60 % des personnes interrogées estiment s'être ou être bien préparés à la retraite. Des inégalités demeurent néanmoins en fonction du sexe (les femmes se sentent notablement moins bien préparées) et de la profession (70 % des cadres et des professions supérieures se sentent bien préparés contre seulement 30 % des employés.)



Le cadre de vie : un élément déterminant

La question du logement lorsqu'on vieillit est primordiale. En effet, 83 % des seniors indiquent avoir choisi leur lieu de résidence et, en toute logique, 84 % l'apprécient. Les facteurs les plus importants à leur épanouissement sont l'existence de services (soins, services publics, commerces) et d'activités (services culturels, lieux de rencontre...) mais aussi la proximité d'espaces naturels. Cependant, un peu plus de la moitié seulement des personnes interrogées (54 %) disent avoir réfléchi à l'endroit où ils finiront leur vie.

Isolement : les jeunes seniors plus touchés

L'étude met également en évidence **un certain manque de relations humaines**. 36 % des seniors, tout âge confondu, déclarent éprouver fréquemment un sentiment d'isolement. Bien que la grande majorité des personnes interrogées (80 %) déclarent maintenir des contacts réguliers avec leur famille et leurs amis, et se disent satisfaits de leurs interactions sociales, environ la moitié des répondants (45 %) indiquent ressentir un manque de relations humaines authentiques (impliquant du partage, de l'écoute mutuelle...). La tendance est particulièrement marquée chez les plus jeunes : 44 % des 45-54 ans affirment connaître l'isolement contre 35 % des 55-64 ans ainsi que des personnes de 80 ans et plus, et 32 % des 65-79 ans.

Regard sur le vieillissement et sentiment d'utilité

Si près des deux tiers des seniors (65 %) acceptent facilement l'idée de vieillir, l'étude introduit cependant une contradiction entre le sentiment des personnes et l'image sociale. Pour la grande majorité des personnes interrogées (59 %), les médias ne véhiculent pas une image assez positive de la vieillesse. Près d'un tiers d'entre elles (28 %) se sont déjà senties critiquées, repoussées ou tenues à l'écart du fait de leur âge. Les plus touchés sont les 45-54 ans, juste devant les 80 ans et plus.

Par ailleurs, **le sentiment de devenir moins utiles à la société** avec l'avancée en âge est ressenti par près d'un répondant sur deux (44%). Il est davantage exprimé par les femmes (seules 41% affirment se sentir utiles contre 47 % pour les hommes). Toutefois, deux tiers des plus de 80 ans semblent trouver leur place dans le monde actuel (62 %) et déclarent être engagés dans la société via une association ou encore un club (45 %).

« Cette étude modifie la perception que nous avons des seniors et du vieillissement. Elle démontre que l'avancée en âge est un nouveau chapitre de la vie qu'il est possible de vivre sereinement, à condition d'y être bien préparé, de se sentir bien dans son environnement et de continuer à avoir suffisamment d'interactions avec son réseau au sens large », commente Frédérique Decherf, directrice de l'Action sociale Agirc-Arrco. « Elle prouve également le bien fondé des orientations prioritaires de l'action sociale du régime Agirc-Arrco, ainsi que l'adéquation de nos services d'accompagnement et de prévention avec les besoins existants notamment en matière de préparation à la retraite, de lutte contre l'isolement et de la prévention de la perte d'autonomie ».

Un quiz en ligne pour évaluer sa sérénité face au vieillissement

Chacun peut se prêter au jeu en répondant aux questions posées dans le cadre de l'étude et partager ses perspectives sur une multitude de dimensions, allant de la santé à sa perception du vieillissement, en passant par son environnement de vie, ses relations sociales, ses activités, ainsi que ses aspirations futures. En fonction des réponses, une note sera calculée, permettant aux participants de se comparer à la moyenne nationale.

Pour faire le quiz, [cliquez ici](#).

Retrouvez la synthèse de l'enquête, en [cliquant ici](#).

Méthodologie

Étude menée du 19 juin au 7 juillet 2023 sur un échantillon national représentatif de 1 009 personnes âgées de 45 ans et plus interrogées **en ligne** sous système CAWI (Computer Assisted Web Interview).

L'échantillon a été raisonné sur les strates d'âges et redressé selon la **méthode des quotas** sur les variables : sexe, âge, profession, catégorie d'agglomération, région selon les données INSEE.

Les résultats tiennent compte des marges d'erreurs statistiques auprès d'échantillons de 1000 répondants de +/-2 à 3% pour les pourcentages.

À propos de l'Agirc-Arrco et de son action sociale

L'Agirc-Arrco, le régime de retraite complémentaire des salariés du secteur privé, est piloté par les partenaires sociaux, représentants des entreprises et des salariés. Il repose sur les principes de répartition et de solidarité entre les générations. 58 millions de salariés ont cotisé à l'Agirc-Arrco pour constituer leurs droits futurs, ainsi que 1,7 million d'entreprises. 13 millions de retraités perçoivent chaque mois une allocation de retraite complémentaire Agirc-Arrco, pour un montant total annuel de versements s'élevant à près de 90 milliards d'euros.

L'Agirc-Arrco développe depuis l'origine une action sociale en direction des personnes fragilisées, qu'il s'agisse de retraités, d'actifs, de demandeurs d'emploi ou de personnes en perte d'autonomie. L'action sociale Agirc-Arrco mène des actions, complémentaires aux acteurs privés et publics, sur plusieurs champs : le bien vieillir, le soutien et l'accompagnement des aidants, la perte d'autonomie des personnes âgées. Chaque année, près de 2 millions de personnes sont accompagnées par l'action sociale Agirc-Arrco, pour un budget global de 330 millions d'euros.

[Consulter la plaquette action sociale Agirc-Arrco](#)

À propos de la Fabrique Spinoza

Créée en 2011, la Fabrique Spinoza est l'unique spécialiste en France du bonheur citoyen. Elle a acquis ses lettres de noblesse suite à des travaux pour l'ONU, l'OCDE, la commission Attali, le Parlement et l'Élysée et est devenue l'un des 12 principaux think-tanks français. Elle regroupe les plus grands spécialistes des sciences du bonheur - neurosciences, psychologie positive, économie du bonheur, etc. Sa raison d'être est de placer le bonheur au cœur de notre société, chez les décideurs, au sein des organisations et sur les territoires. La Fabrique Spinoza déploie sa mission via 3 activités :

- **L'Observatoire Spinoza** pour inspirer les décideurs (politiques, économiques et citoyens) par la réalisation d'études sur le bonheur à base scientifique.
- **Action Spinoza** pour accompagner les transformations des organisations désireuses de placer le bonheur au cœur de leur évolution.
- **Les Passeurs du Bonheur** pour rassembler une communauté de citoyens qui essaient le bonheur sur les territoires.

Pour plus d'informations : <https://www.fabriquespinoza.org/>

À propos de l'institut Think

L'institut Think est une société d'études fondée en 2012, accompagnant des clients institutionnels et grandes entreprises dans la mise en place de baromètres, observatoires et benchmarks. Avec une expertise de **plus de 25 ans**, elle élabore des méthodologies et réalise des enquêtes auprès de cibles définies et échantillonnages représentatifs.

Pour plus d'informations : <https://www.institut-think.com>

Contacts presse

Agence CorioLink

Léa Broussard

07 60 42 57 54

lea.broussard@coriolink.com

Léa Cauchi

06 24 96 84 31

lea.cauchi@coriolink.com

Agirc-Arrco

Virginie Belloir

dc.presse@agirc-arrco.fr