

Consommation et modes de vie

N° 287 • ISSN 0295-9976 • Novembre 2016

ÉLODIE ALBEROLA, PATRICIA CROUTTE, SANDRA HOIBIAN

Bien vieillir : avant tout, être au maximum de ses capacités intellectuelles

Les conditions de vie des seniors et leurs attentes ne cessent d'évoluer : les retraités d'aujourd'hui sont, dans l'ensemble, plus à l'aise financièrement, plus familiers des nouvelles technologies, plus enclins à profiter des loisirs et à cultiver les liens sociaux. Alors que les questions relatives au vieillissement et à la perte d'autonomie sont très présentes dans le discours public en termes d'orientation des politiques, de coût et de projection individuelle, la Caisse nationale d'assurance vieillesse (CNAV) a souhaité mieux connaître l'image que les Français ont du vieillissement et la réalité exprimée par les principaux concernés. Pour cela, des questions ont été insérées dans le dispositif d'enquête du CRÉDOC sur les Conditions de vie et les Aspirations.

Spontanément, les Français ont de la vieillesse une vision plutôt négative, lui associant la perte des capacités, la dépendance ou la maladie. Pour autant, les Français, et les plus âgés en particulier, sont relativement sereins quant à leur propre vieillissement. Très peu, y compris chez les 70 ans et plus, ont le sentiment d'être eux-mêmes âgés. À partir de 60 ans, on se déclare plutôt bien armé pour faire face à un imprévu.

Dans l'esprit de la population, avoir des liens affectifs forts et rester à domicile sont des prérequis incontournables pour bien vieillir. Au-delà, les seniors sont en attente d'informations sur la prévention pour maximiser leurs capacités, en particulier pour entretenir leur mémoire et leur capital intellectuel. Mais beaucoup disent avoir des difficultés à accéder à l'information sur le bien vieillir.

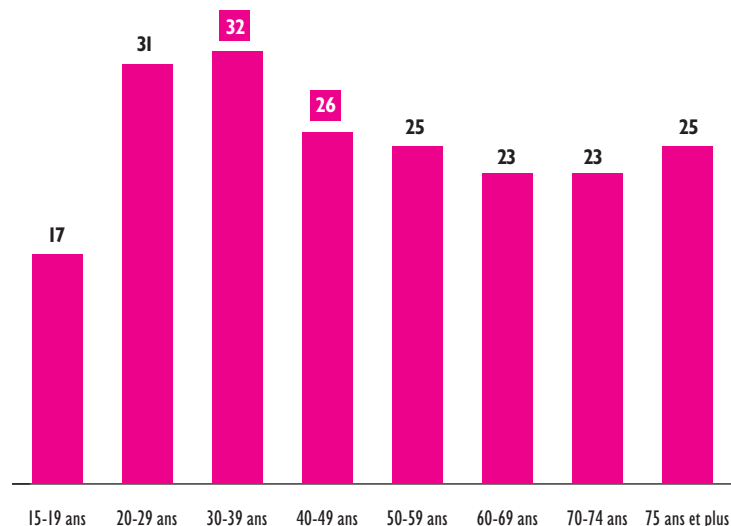
> L'inquiétude face au vieillissement chute à partir de 40 ans

Interrogés sur ce qu'évoque pour eux le fait d'être âgés, certains proposent des réponses tautologiques : c'est « être vieux », c'est la « vieillesse » ou « la retraite » (18 % des évocations spontanées). D'autres mentionnent des bornes d'âge : 50, 60 ou 70 ans, ou des stéréotypes physiques qui paraissent symboliser cet état (12 % des répondants) comme les rides, les cheveux blancs, le port de lunettes. Mais très vite, et dans des proportions importantes, les associations spontanées avec l'expression « être âgé » relèvent d'un registre négatif.

Ainsi, pour plus d'un Français sur trois, être âgé, c'est la perte de tout ou partie de ses capacités (35 % des répondants l'évoquent, 10 % en première réponse), abordée sous différents aspects : les pertes de mémoire, de vue, la surdité, la moindre vitalité, l'isolement. Être âgé, c'est aussi la dépendance (25 %, dont 11 % de citations en première réponse) et ●●●

LES PLUS ÂGÉS NE SONT PAS PLUS INQUIETS QUE LES AUTRES À L'IDÉE DE VIEILLIR

De manière générale, vous arrive-t-il d'être inquiet à l'idée de vieillir ?



Champ : ensemble de la population, en % de très souvent ou souvent inquiet.

Source : CRÉDOC, enquête Conditions de vie et aspirations, début 2016.

les problèmes de santé, maladies, souffrance ou douleurs (25 %).

Comme dans d'autres domaines, les Français ont une perception plus négative pour les autres que pour eux-mêmes. Les personnes de plus de 60 ans sont ainsi peu nombreuses à se percevoir elles-mêmes comme âgées. Par exemple, 27 % seulement des 70-74 ans se disent âgés. D'autre part, très peu (26 %) s'inquiètent de leur propre vieillissement : cette préoccupation diminue même nettement à partir de 40 ans et reste identique au-delà de 70 ans, borne d'âge pourtant désignée en moyenne comme le seuil de la vieillesse par la population.

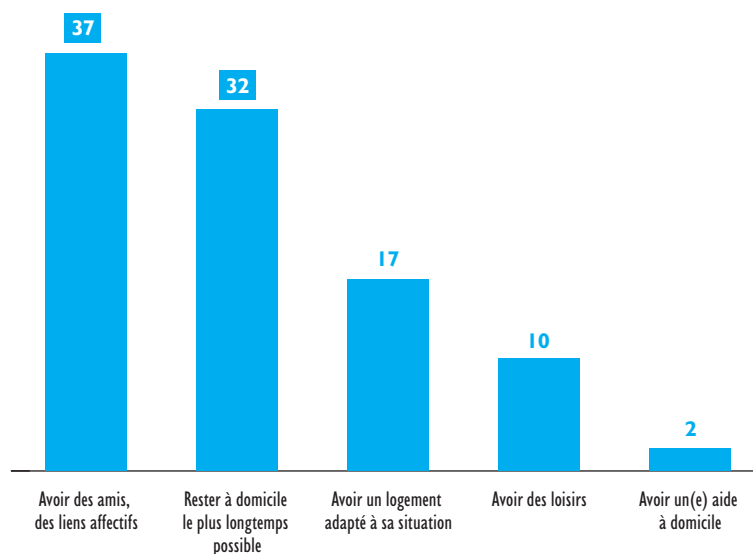
On comprend dès lors que les seniors interrogés témoignent d'un bon moral : par rapport à l'ensemble de la population, ils se sentent plus souvent capables de faire face à un imprévu (78 % contre 64 %). Il est vrai que le niveau de vie des seniors est aujourd'hui plutôt supérieur à la moyenne et qu'ils sont plus souvent propriétaires. Or, le fait d'être propriétaire fournit un avantage certain à l'heure où le coût du logement s'est particulièrement renchéri et où le niveau de vie des locataires ne cesse de s'éloigner de la moyenne. 76 % des propriétaires se disent ainsi capables de gérer un imprévu contre 60 % des locataires.

> Avoir des amis, vivre chez soi, entretenir sa mémoire

Des travaux précédents menés par le CRÉDOC sur le bonheur et le bien-être ont montré que la situation affective et

AVOIR DES AMIS ET RESTER CHEZ SOI : LES CONDITIONS POUR « BIEN VIEILLIR »

Pour bien vieillir, il faut avant tout? (en %)



Champ : ensemble de la population.

Source : CRÉDOC, enquête Conditions de vie et aspirations, début 2016.

notamment les liens affectifs forts (être en couple, avoir des enfants...) sont les plus constitutifs du sentiment de bonheur individuel. Il en va de même quand il s'agit de définir ce qui permet de « bien vieillir » : les liens avec les proches sont déterminants, tout comme le fait de continuer à vivre le plus longtemps possible dans son logement. Le souhait de rester chez soi augmente avec l'âge et arrive en première position des réponses à partir de 60 ans.

Douze thématiques du « bien vieillir » ont été soumises aux enquêtés. Parmi les 60 ans et plus, c'est de loin l'entretien de la mémoire et du capital intellectuel qui fait l'unanimité : 58 % se déclarent intéressés. Viennent ensuite la prévention

des maladies (34 %), les démarches à réaliser concernant les droits (32 %) ainsi que les vacances, les sorties et les séjours (32 %). Les plus diplômés insistent davantage sur l'entretien de la mémoire et la prévention des maladies, ainsi que sur les vacances et les nouvelles technologies.

Cette hiérarchie des besoins d'information correspond au principal motif d'inquiétude vis-à-vis de la période de retraite : la diminution des facultés physiques et intellectuelles (35 % des réponses). Il y a vingt ans, les préoccupations dominantes avaient trait à la pauvreté.

Ces résultats correspondent à une évolution objective des conditions de vie des seniors : ils sont aujourd'hui moins touchés par la pauvreté (7,4 % des 65 ans et plus sont aujourd'hui en dessous du seuil de pauvreté) que les jeunes (22,9 % chez les 18-24 ans). Avec l'amélioration du niveau de vie, le regard porté sur le corps, les facultés physiques et cognitives et leur entretien évolue aussi. Une précédente étude du CRÉDOC sur les « technosciences » montre que plus les individus sont aisés, diplômés, plus ils voient la médecine comme une opportunité d'améliorer les capacités de chacun et pas seulement un moyen de soigner les maladies. Ces

S'INFORMER EN PREMIER SUR L'ENTRETIEN DE LA MÉMOIRE ET DU CAPITAL CULTUREL

Sur quels thèmes relatifs au « bien vieillir » souhaiteriez-vous recevoir de l'information en priorité?

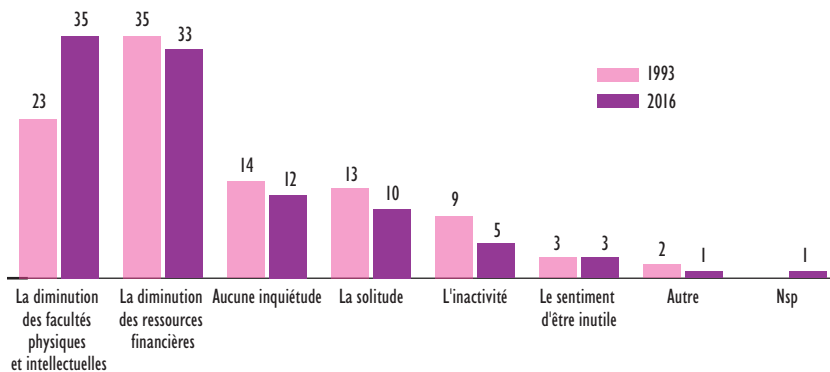
Les thèmes préférés des 60 ans et plus, diplôme inférieur au Bac	Les thèmes préférés des 60 ans et plus, Bac et plus
1 L'entretien de la mémoire, du capital intellectuel (50 %)	1 L'entretien de la mémoire, du capital intellectuel (65 %)
2 Les démarches à réaliser concernant les droits (35 %)	2 La prévention des maladies (38 %)
3 La prévention des maladies (32 %)	3 Les vacances, sorties, séjours (36 %)
4 La nutrition, l'alimentation, la cuisine (30 %)	4 Les nouvelles technologies, internet (31 %)
5 Les vacances, sorties, séjours (30 %)	5 Les activités physiques (28 %)

Champ : 60 ans et plus.

Source : CRÉDOC, enquête Conditions de vie et aspirations, début 2016.

LES FACULTÉS PHYSIQUES ET INTELLECTUELLES, PREMIERS MOTIFS D'INQUIÉTUDE

Quel est votre principal motif d'inquiétude en ce qui concerne votre retraite? (en %)



Champ : ensemble de la population.

Source : CRÉDOC, enquête Conditions de vie et aspirations, début 2016.

catégories sont ainsi beaucoup plus enclines que les autres à considérer que les progrès de la médecine doivent aider à limiter les marques du vieillissement. Dans une société dominée par des attentes grandissantes en matière de connaissance et de communication, la lutte contre les limites biologiques, intellectuelles et physiques préoccupe davantage.

> Des difficultés réelles d'accès à l'information

La perspective de l'avancée en âge, le désir fort et partagé de qualité de vie et d'indépendance, l'envie de se main-

tenir en bonne forme, nombreux sont les moteurs qui poussent les personnes de soixante ans et plus à se montrer réceptives à des messages de prévention concernant le vieillissement : 62 % d'entre elles y sont favorables, 13 % se déclarant même tout à fait intéressées. Cette sensibilité à la prévention dépasse les clivages sociaux.

Cependant, parmi les 60 ans et plus, près d'une personne sur deux (47 %) exprime des difficultés pour accéder à l'information sur le « bien vieillir ». Plus précisément 27 % ne savent pas par où commencer la recherche et 19 % ne savent pas à qui s'adresser (les autres, 22 %, se disent non concernés par ces

questions car ils se sentent encore trop jeunes et 21 % déclarent n'avoir pas le temps de s'occuper de cela). Les moins diplômés sont plus encore en difficulté que ceux qui sont au moins titulaires du Bac.

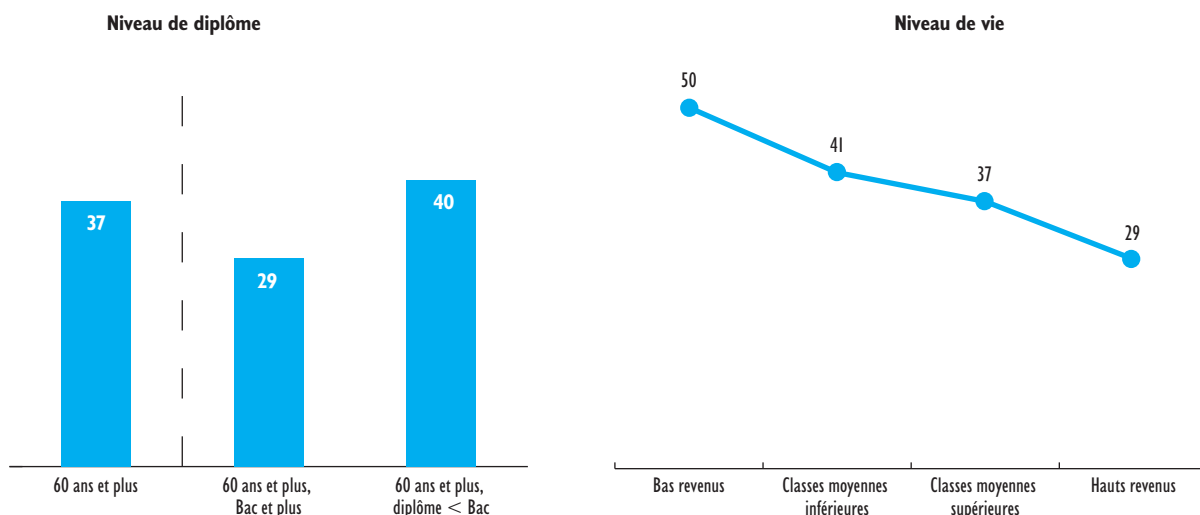
Au final, ce sont donc 37 % des 60 ans et plus qui, désireux d'accéder à de l'information, sont en difficulté pour y parvenir. Les plus diplômés et ceux qui disposent de hauts revenus se retrouvent moins souvent dans cette configuration (29 %).

> Prévention : une préférence pour internet

Parmi les modes d'information sur la prévention du vieillissement, la préférence est pour un site internet spécialisé (28 %), devant les messages ou émissions à la télévision (13 %), des réunions de groupe ou des ateliers (12 %), des courriers réguliers (11 %) ou encore des rendez-vous personnalisés (10 %). 7 % opteraient pour des mails ou des SMS et 5 % pour des messages ou des émissions à la radio.

Un site internet dédié est la solution la plus souvent prônée, quel que soit l'âge, le diplôme, le niveau de vie ; elle est encore plus souhaitée par les 60 ans et plus : 34 %, soit 6 points de plus que la moyenne. Rappelons que les seniors et en particulier les 60-69 ans

LES MOINS DIPLÔMÉS ET LES BAS REVENUS COMPTENT UNE PLUS FORTE PROPORTION DE PERSONNES À LA FOIS INTÉRESSÉES PAR DES MESSAGES DE PRÉVENTION MAIS DÉMUNIES POUR Y ACCÉDER (en %)



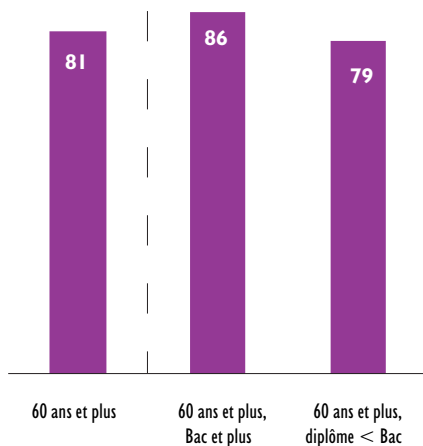
Champ : 60 ans et plus, en pourcentage de personnes intéressées par des messages de prévention mais ne sachant pas par où commencer ou à qui s'adresser.

Source : CRÉDOC, enquête Conditions de vie et aspirations, début 2016.

ont peu à peu rattrapé leur retard en termes d'équipement internet (le taux d'équipement chute réellement après 70 ans) qu'ils utilisent notamment pour des aspects pratiques. De fait si, dans l'ensemble de la population, les services administratifs sur internet séduisent 8 personnes sur 10, les seniors ne sont pas en reste: 81 % des 60 ans et plus sont attirés par ces services, et ce quel que soit le niveau de diplôme ou la catégorie sociale. ■

LES SENIORS SONT MAJORITAIREMENT SÉDUITS PAR L'E-ADMINISTRATION

Certaines technologies permettent de faciliter le quotidien et d'accroître le niveau de confort. Vous, personnellement, vous sentez-vous attiré par l'utilisation des services administratifs sur internet? (en %)



Champ : 60 ans et plus.

Source : CRÉDOC, enquête Conditions de vie et aspirations, début 2016.

L'ENQUÊTE DU CRÉDOC

Cette analyse s'appuie sur l'enquête permanente du CRÉDOC sur les « Conditions de vie et Aspirations » de la population, laquelle est réalisée entre décembre et janvier chaque année depuis 1978, auprès d'un échantillon représentatif de la population, sélectionné selon la méthode des quotas.

Ces quotas (région, taille d'agglomération, âge, sexe, catégorie sociale) sont calculés d'après les résultats du dernier recensement de la population. Un redressement final est effectué pour assurer la représentativité par rapport à la population nationale.

De 1978 à 2014, l'enquête a été menée en face-à-face, au domicile des personnes. En 2014, deux enquêtes (face-à-face et en ligne) ont été menées simultanément; un rapport de recherche sur l'effet du passage sur internet d'une enquête en population générale a été publié. Depuis 2015, l'enquête est réalisée en ligne en hiver et en face-à-face en juin. Le nombre de personnes interrogées est passé de 2000 à 3000.

DES RETRAITÉS PLUTÔT PRÉVOYANTS

Interrogés sur la préparation de leur retraite, 93 % des actuels retraités ont répondu avoir préparé au moins l'un des cinq domaines proposés dans l'enquête. Les questions budgétaires et administratives suscitent davantage de préparation que celles concernant le temps libre et le logement. Il est intéressant de noter que la hiérarchie des thèmes d'intérêt est identique pour les futurs retraités, à savoir, dans cette enquête, les personnes de 40 ans et plus.

78 % des retraités disent avoir préparé la gestion de leur futur budget. Cette anticipation est extrêmement répandue, dans tous les groupes de population. Les hauts revenus l'ont fait plus souvent que les bas revenus (82 % contre 71 %).

72 % des retraités avaient préparé la gestion des changements administratifs inévitables à ce moment de la vie. Là encore, les groupes les plus favorisés (75 % des diplômés du supérieur, 77 % des hauts revenus) l'ont fait plus souvent.

51 % des retraités ont préparé l'organisation de leur futur temps libre. On mesure un écart d'une dizaine de points entre les catégories sociales supérieures (56 %) et inférieures (46 %), de même qu'entre les personnes résidant en espace rural (45 %) et les habitants de Paris et son agglomération (55 %).

29 % des retraités avaient préparé un éventuel déménagement. Cette éventualité est moins souvent envisagée par les urbains.

23 % des retraités ont préparé l'aménagement et l'adaptation de leur logement. Les plus âgés (75 ans et plus) auraient plus souvent réfléchi à ces options que les sexagénaires (27 % contre 21 %). Au final, seuls 7 % des actuels retraités n'auraient préparé aucun de ces cinq domaines.

Pour en savoir plus

- > Seniors et catégories modestes investissent les réseaux sociaux. Régis BIGOT, Patricia CROUTTE, Sandra HOIBIAN, Jörg MÜLLER, *Consommation et mode de vie*, n° 278, décembre 2015, <http://www.credoc.fr/pdf/4p/278.pdf>
- > *Veux-tu être mon ami? L'évolution du lien social à l'heure numérique*. Régis BIGOT, Patricia CROUTTE, Sandra HOIBIAN et Jörg MÜLLER, CRÉDOC, Cahier de recherche, n° 312, décembre 2014
- > *L'évolution du bien-être en France depuis 30 ans*. Régis BIGOT et al., CRÉDOC, Cahier de recherche, n° 298, décembre 2012, <http://www.credoc.fr/pdf/Rech/C298.pdf>
- > *Évolution des conditions de vie et des opinions des seniors depuis 30 ans*, Régis BIGOT, Patricia CROUTTE, Jörg MÜLLER, Cahier de recherche, n° 311, décembre 2013, <http://www.credoc.fr/pdf/Rech/C311.pdf>
- > Inégalités sociales de santé : déterminants sociaux et modèles d'action, IGAS 2011
- > *Bien vieillir, retraite, dépendance, fragilité des seniors, Représentations, réalités et attentes de la population française vis-à-vis des institutions*, Patricia CROUTTE et Élodie ALBÉROLA, sous la direction scientifique de Sandra Hoibian, collection des rapports du CRÉDOC, à paraître