



Avril 2016

Organiser son temps et ses activités pour bien vieillir

Sondage Ifop pour Attitude Prévention

Contacts Ifop :

Fabienne Gomant / Marion Chasles-Parot
Département Opinion et Stratégies d'Entreprise
01 45 84 14 44
prenom.nom@ifop.com

ATTITUDE 
PRÉVENTION
Donnons de l'assurance à la vie

1 | La méthodologie

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 catégorie d'agglomération.

Mode de recueil



Les interviews ont eu lieu par téléphone du 7 au 14 avril 2016.

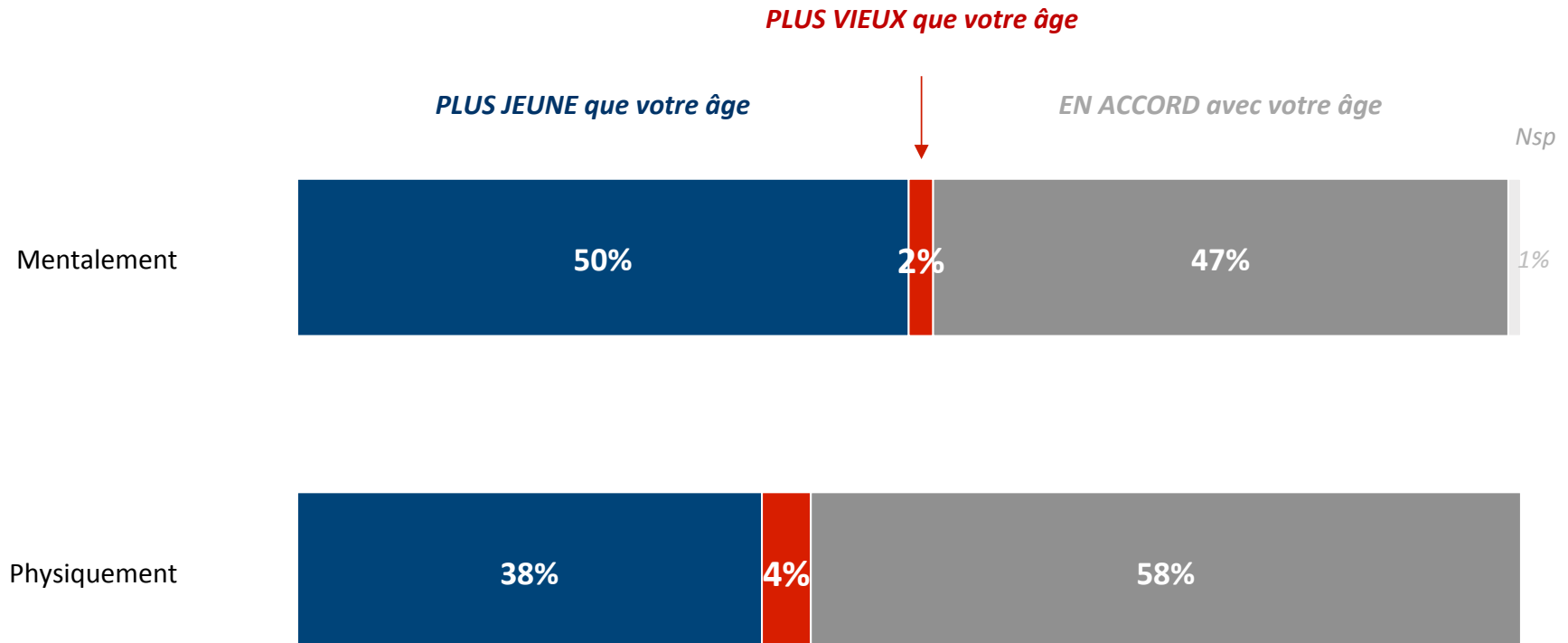
NB : les ronds  et  indiquent des écarts significativement inférieurs ou supérieurs à la moyenne.

2 | Les résultats de l'étude

A | Etre à la retraite et « bien vieillir » : Définition et perceptions



QUESTION : Vous personnellement, vous sentez-vous... ?



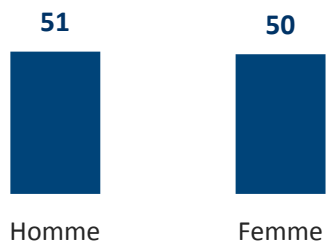
29% des répondants se sentent **plus jeunes** que leur âge physiquement et mentalement.
36% des répondants se sentent **en accord** avec leur âge physiquement et mentalement.



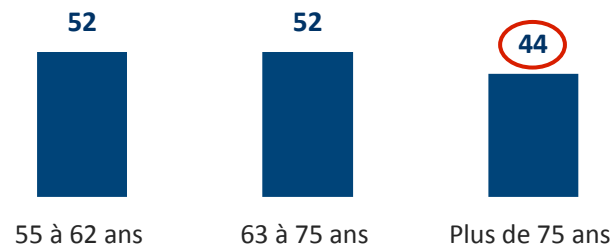
Le profil des seniors se trouvant MENTALEMENT plus jeunes que leur âge

Pour rappel, la moyenne observée chez l'ensemble des seniors se situe à 50%

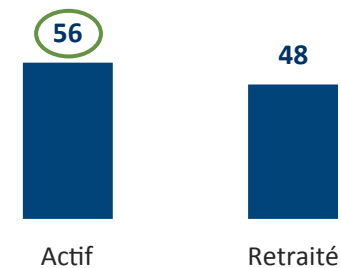
Sexe



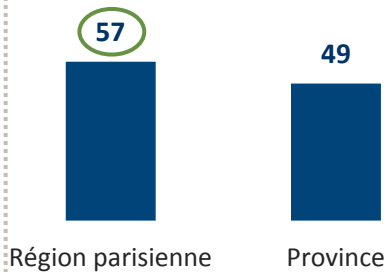
Age



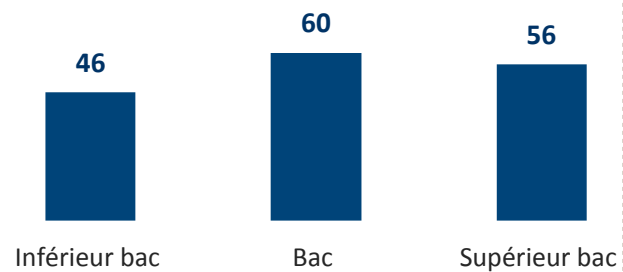
Profession



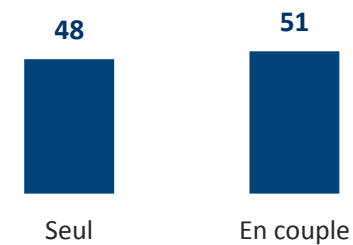
Région



Niveau de diplôme



Statut

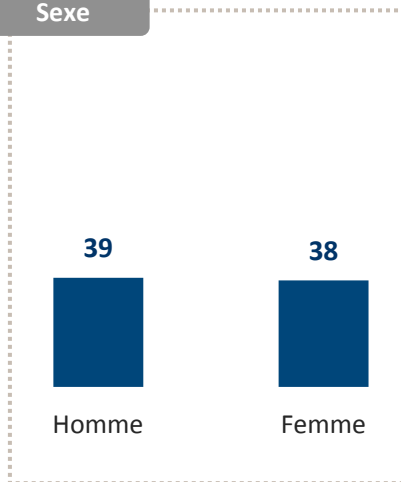




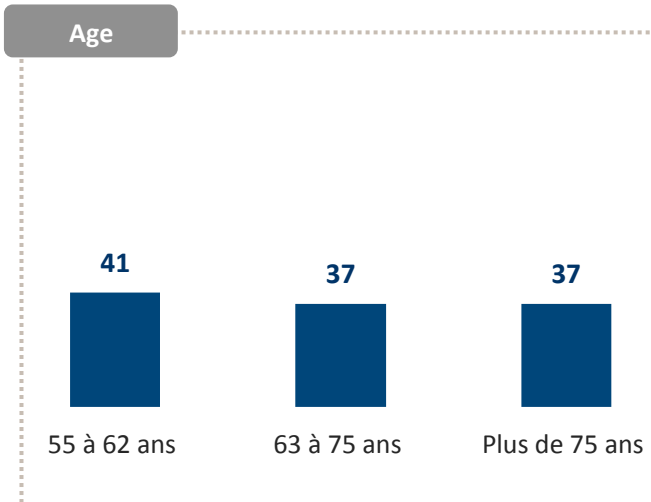
Le profil des seniors se trouvant PHYSIQUEMENT plus jeunes que leur âge

Pour rappel, la moyenne observée chez l'ensemble des seniors se situe à 38%

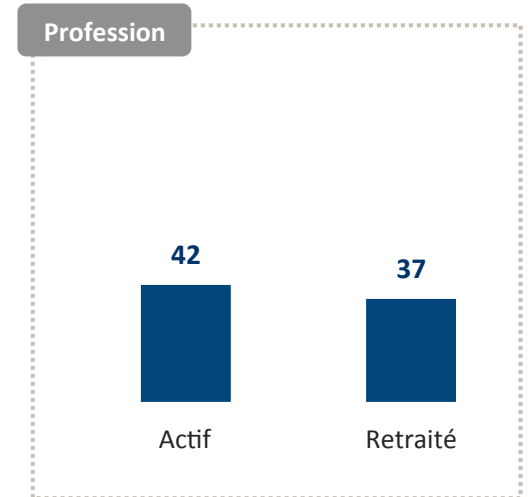
Sexe



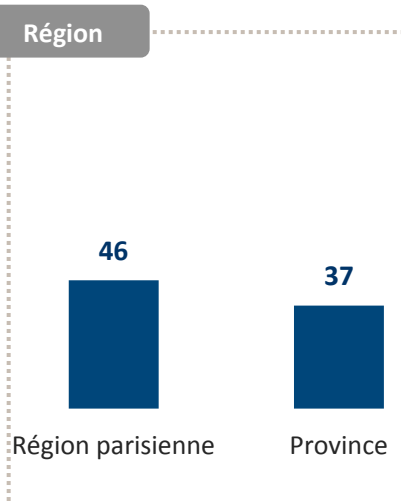
Age



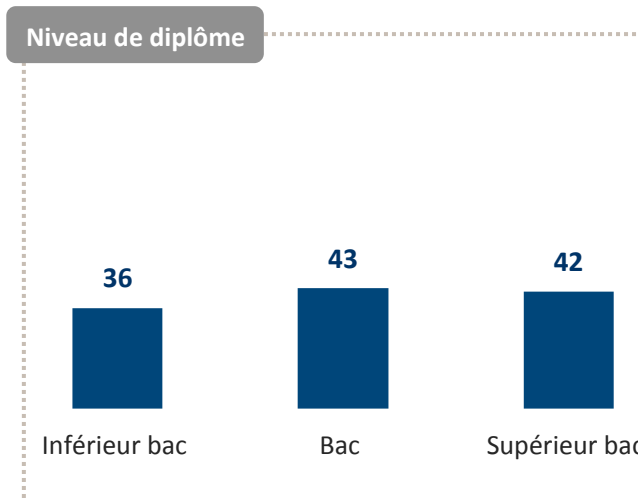
Profession



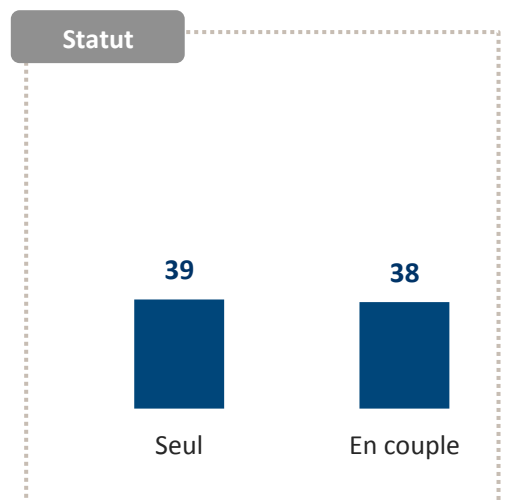
Région



Niveau de diplôme

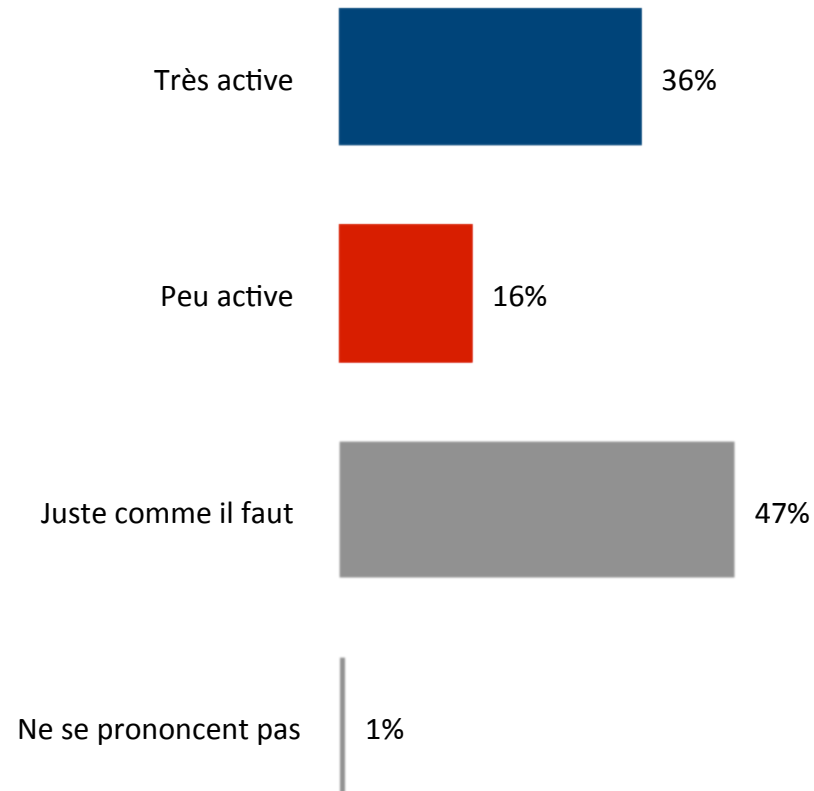


Statut



QUESTION : Et diriez-vous que vous vivez une retraite... ?

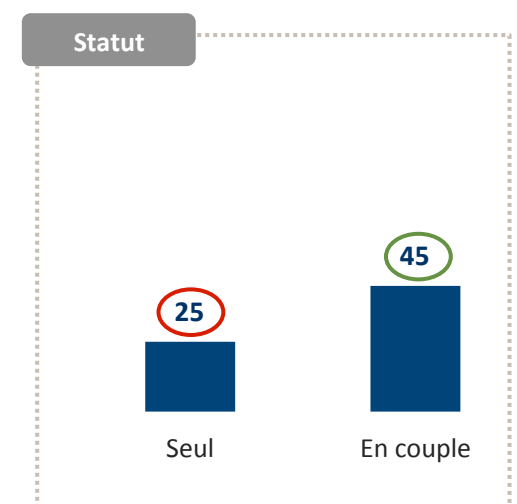
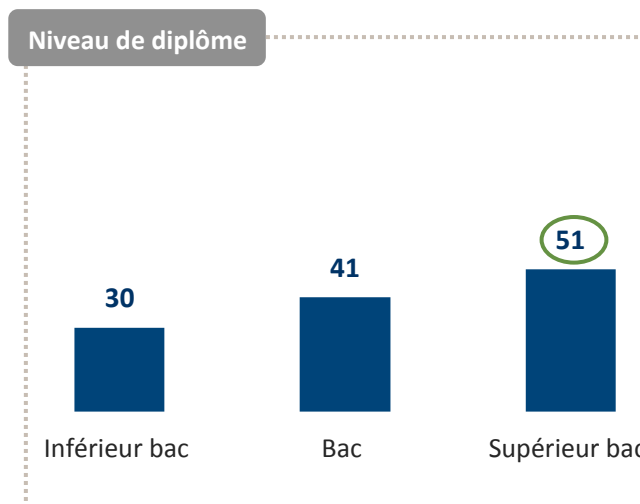
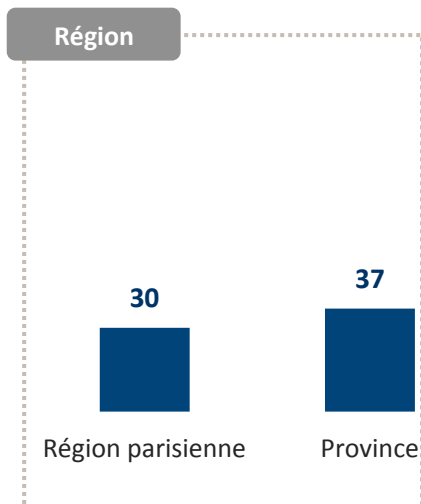
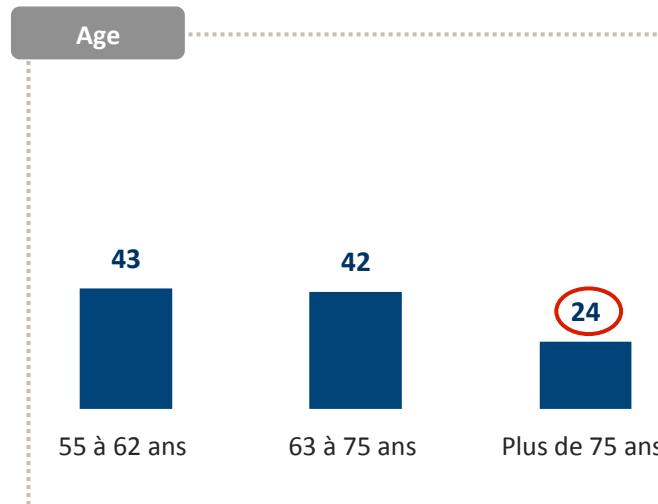
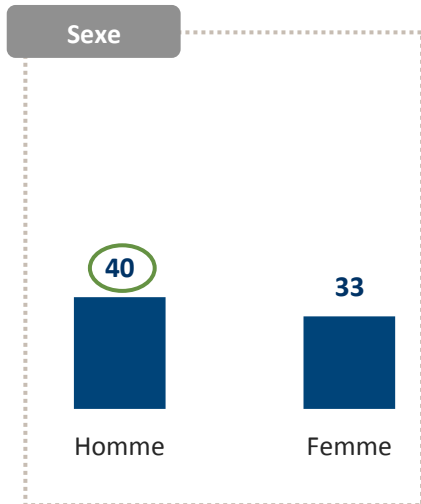
Base : Aux retraités, soit 72% de l'échantillon



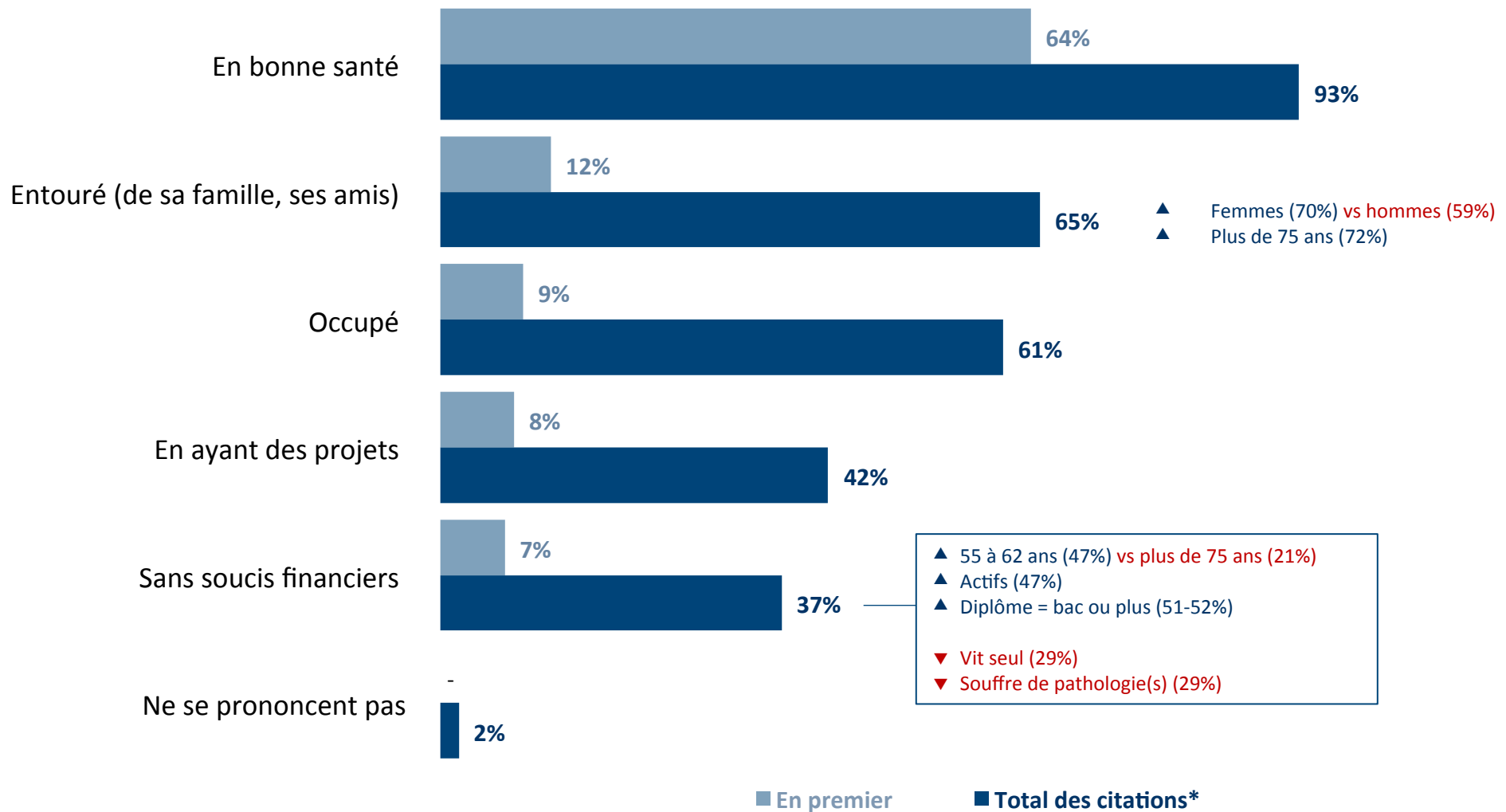


Le profil des seniors ayant le sentiment de vivre une retraite TRÈS ACTIVE

Pour rappel, la moyenne observée chez l'ensemble des retraités se situe à 36%



QUESTION : Selon vous « bien vieillir », est-ce avant tout vieillir... ? En premier ? En deuxième ? En troisième ?

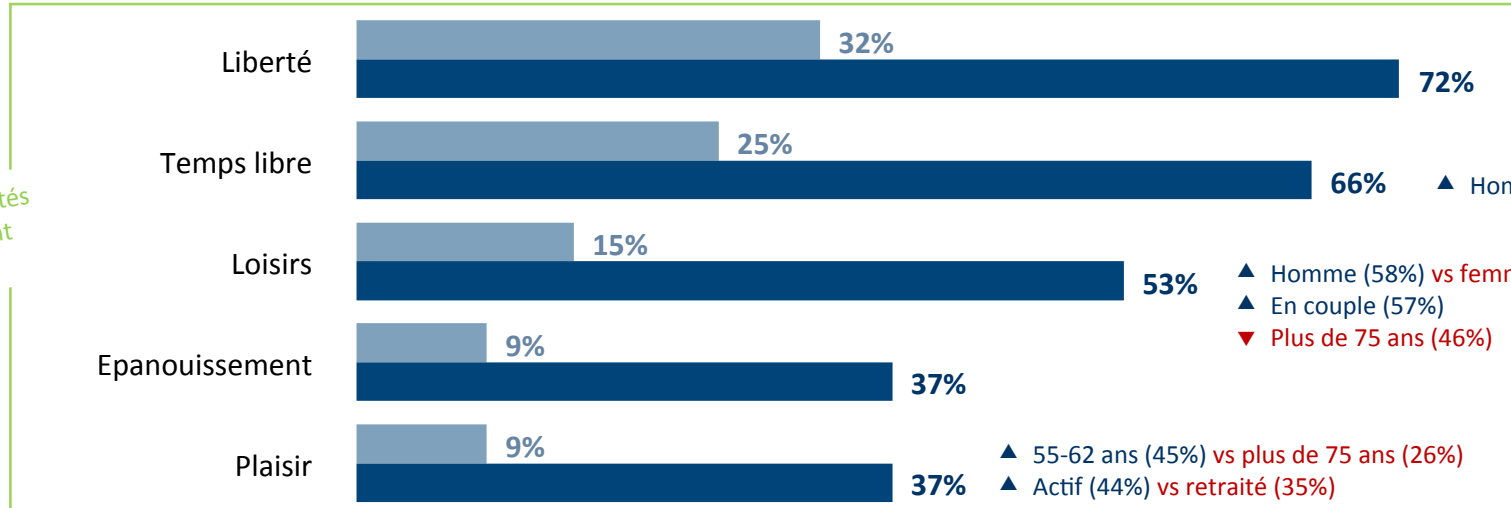


(*) Total supérieur à 100, les interviewés ayant pu donner trois réponses

Les termes associés à la retraite

QUESTION : Lorsque vous pensez à la retraite, quels sont, parmi la liste suivante, les trois mots qui vous correspondent le mieux ? En premier ? En deuxième ? En troisième ?

Termes connotés positivement (97%)



▲ Homme (71%) vs femme (62%)

▲ Homme (58%) vs femme (50%)

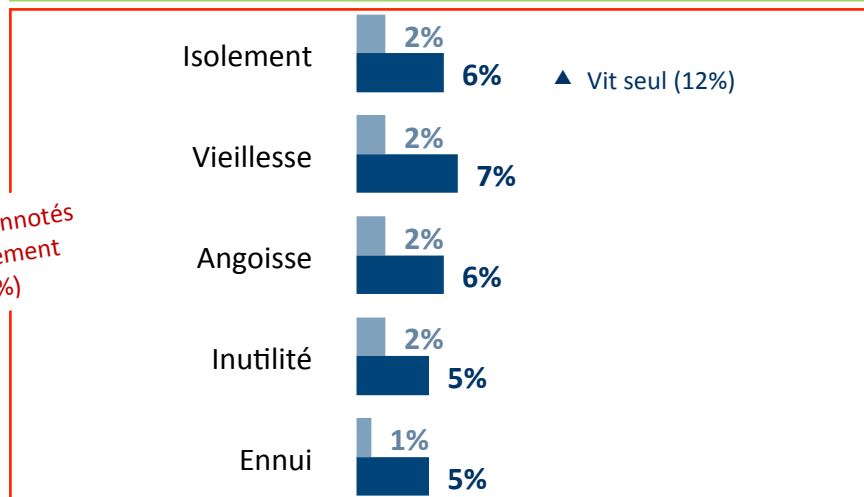
▲ En couple (57%)

▼ Plus de 75 ans (46%)

▲ 55-62 ans (45%) vs plus de 75 ans (26%)

▲ Actif (44%) vs retraité (35%)

Termes connotés négativement (21%)



▲ Vit seul (12%)

Ne se prononcent pas 1% 3%

■ En premier

■ Total des citations*

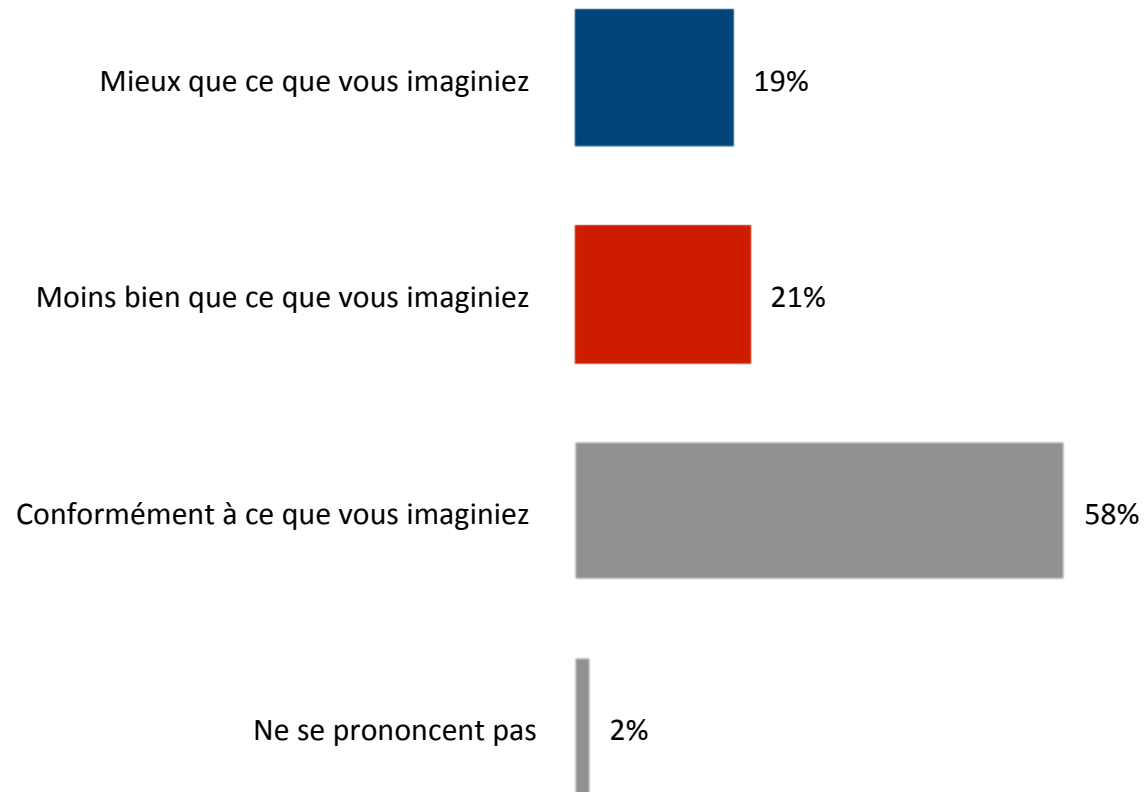
79% des répondants ne citent que des termes mélioratifs.
4% des répondants ne citent que des termes péjoratifs.

(*) Total supérieur à 100, les interviewés ayant pu donner trois réponses

Le vécu de la retraite par rapport à ce qui était imaginé

QUESTION : Diriez-vous que vous vivez votre retraite... ?

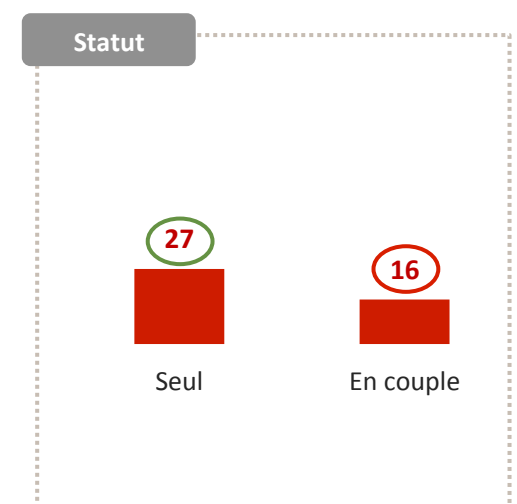
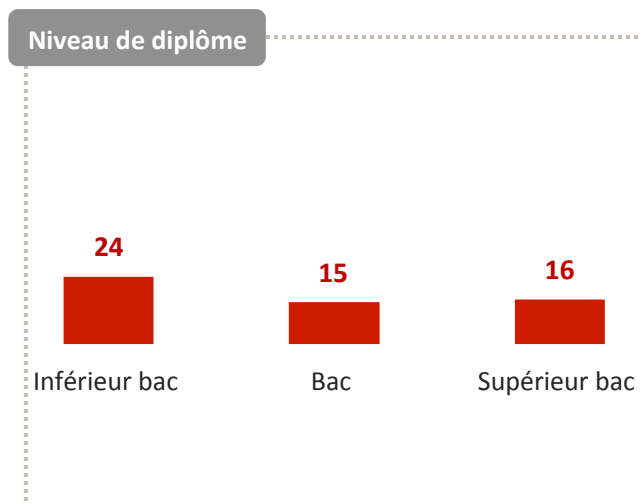
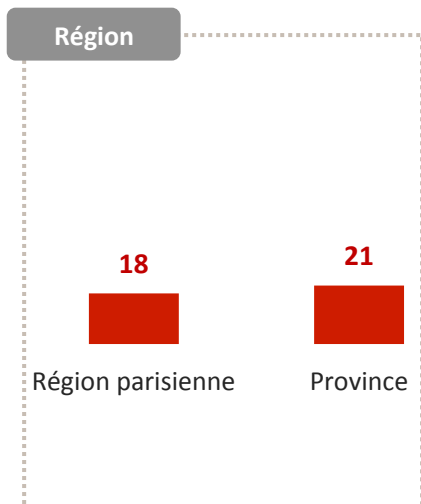
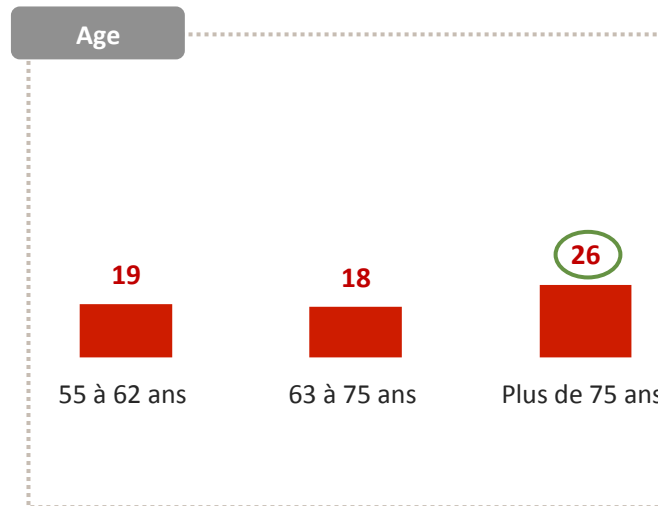
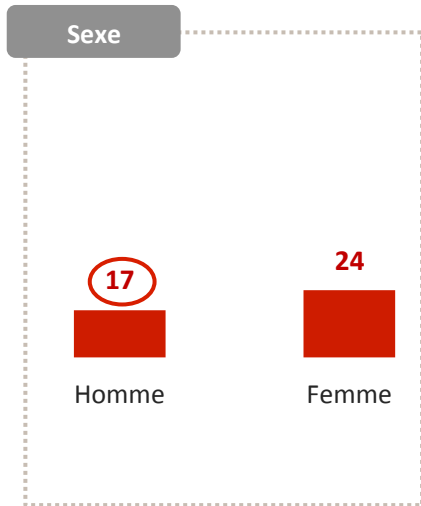
Base : Aux retraités, soit 72% de l'échantillon





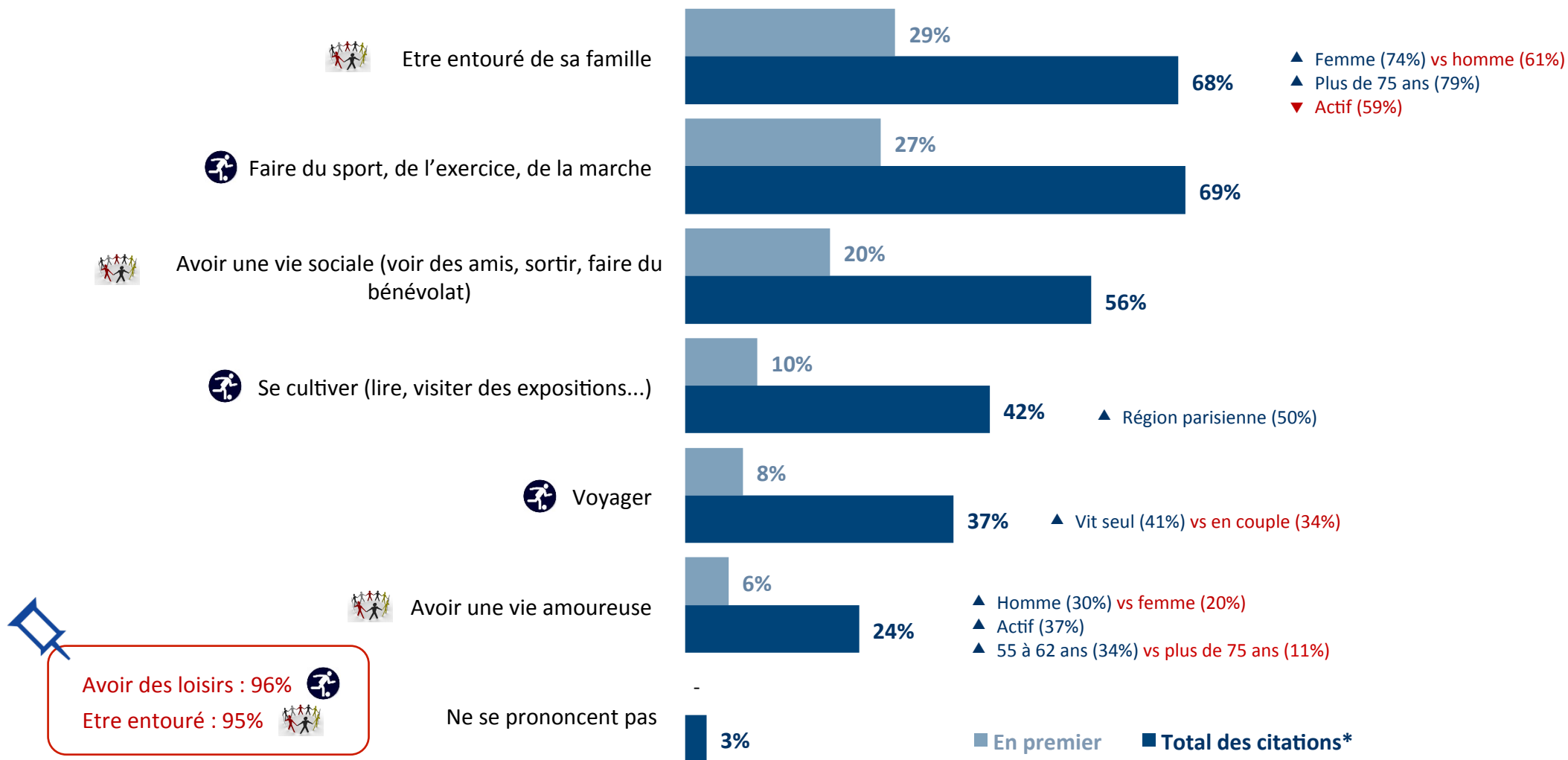
Le profil des seniors pensant que leur retraite est MOINS BIEN que ce qu'ils avaient imaginé

Pour rappel, la moyenne observée chez l'ensemble des retraités se situe à 21%



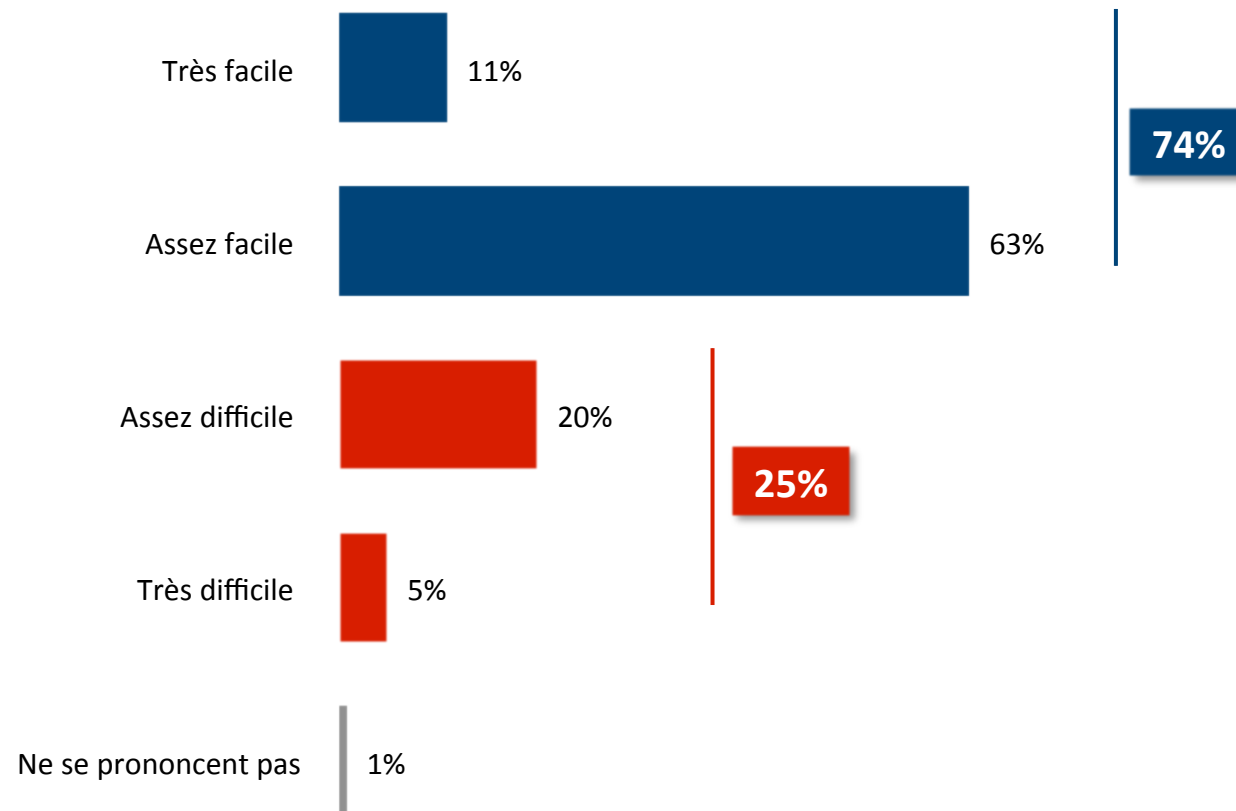
Les activités et pratiques favorisant le « bien vieillir »

QUESTION : Selon vous, en dehors d'une bonne hygiène de vie (manger sainement, ne pas fumer,...), que faut-il faire avant tout pour bien vieillir ?
En premier ? En deuxième ? En troisième ?



(* Total supérieur à 100, les interviewés ayant pu donner trois réponses)

QUESTION : Et donc, diriez-vous qu'il est, pour vous personnellement, facile ou difficile de bien vieillir ?

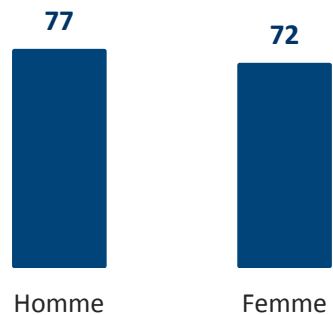




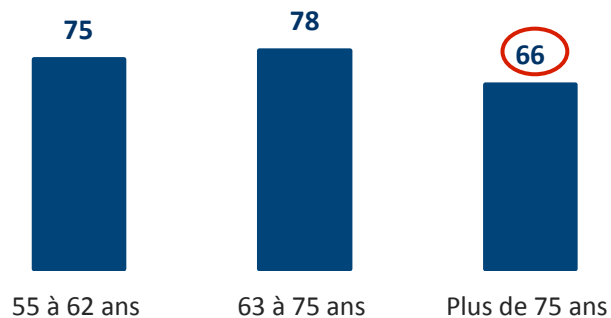
Le profil des seniors estimant qu'il est FACILE de bien vieillir

Pour rappel, la moyenne observée chez l'ensemble des seniors se situe à 74%

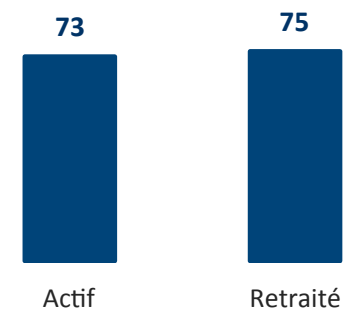
Sexe



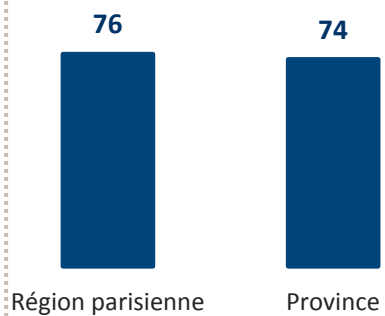
Age



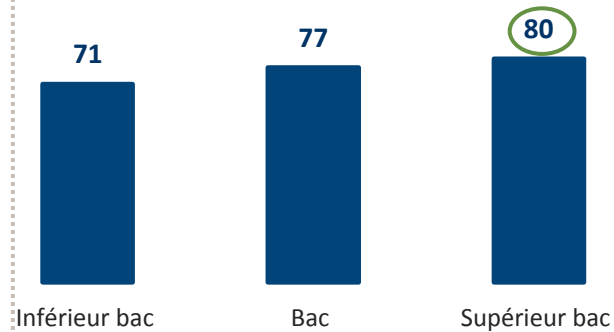
Profession



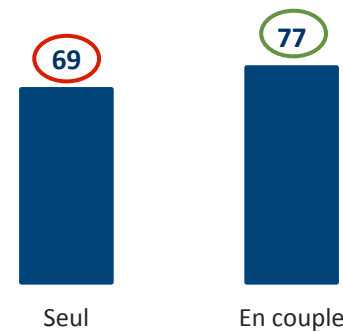
Région



Niveau de diplôme



Statut



Pourquoi il est difficile de bien vieillir

QUESTION : Et pour quelle(s) raison(s) principale(s) estimez-vous qu'il est difficile de faire en sorte de bien vieillir ? Est-ce... ?

Base : aux personnes qui estiment qu'il est difficile de bien vieillir, soit 25% de l'échantillon



B | Les activités pratiquées

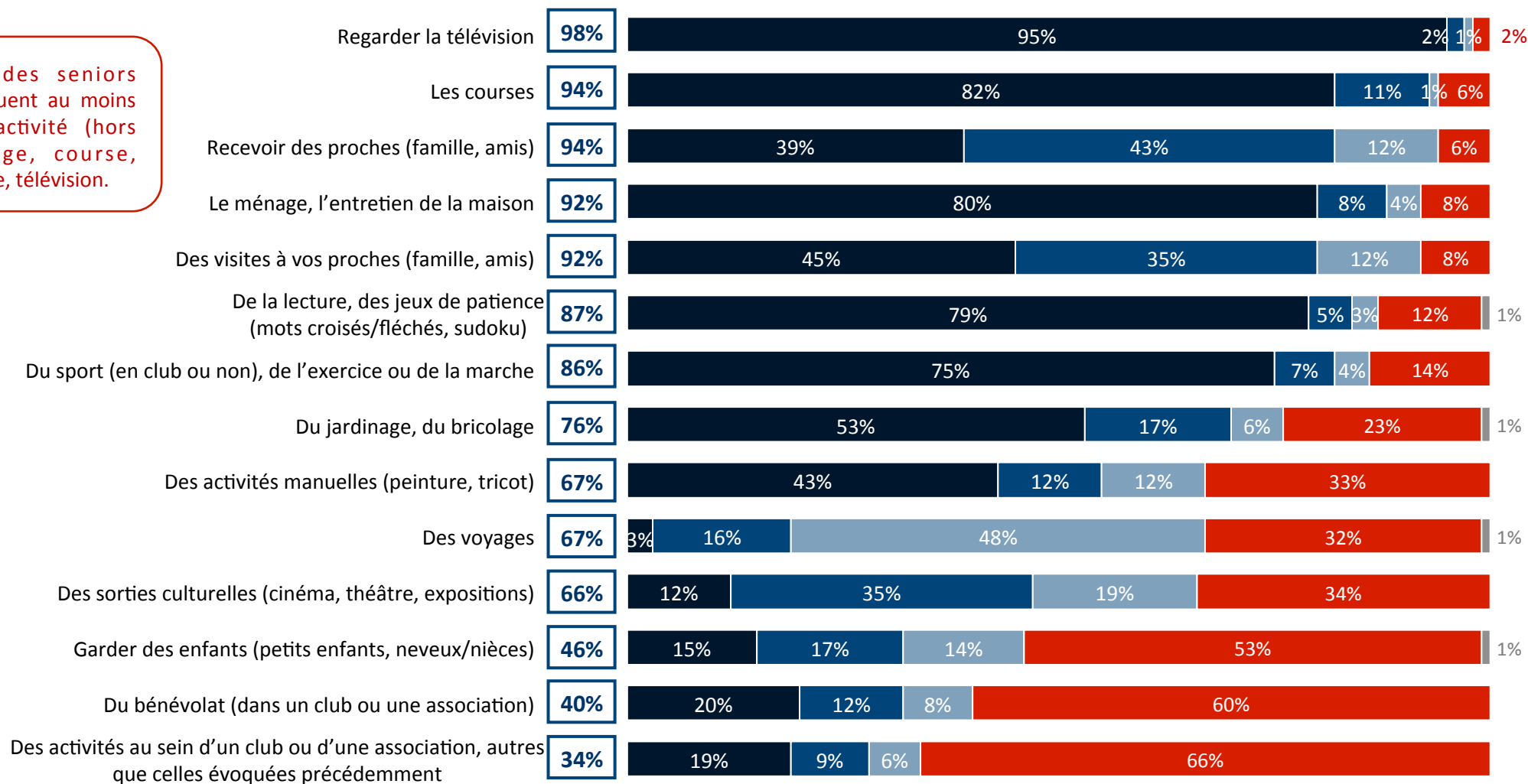


QUESTION : Voici une liste de différents types d'activité. Pour chacune d'elles, veuillez indiquer à quelle fréquence vous la pratiquez, vous personnellement ?



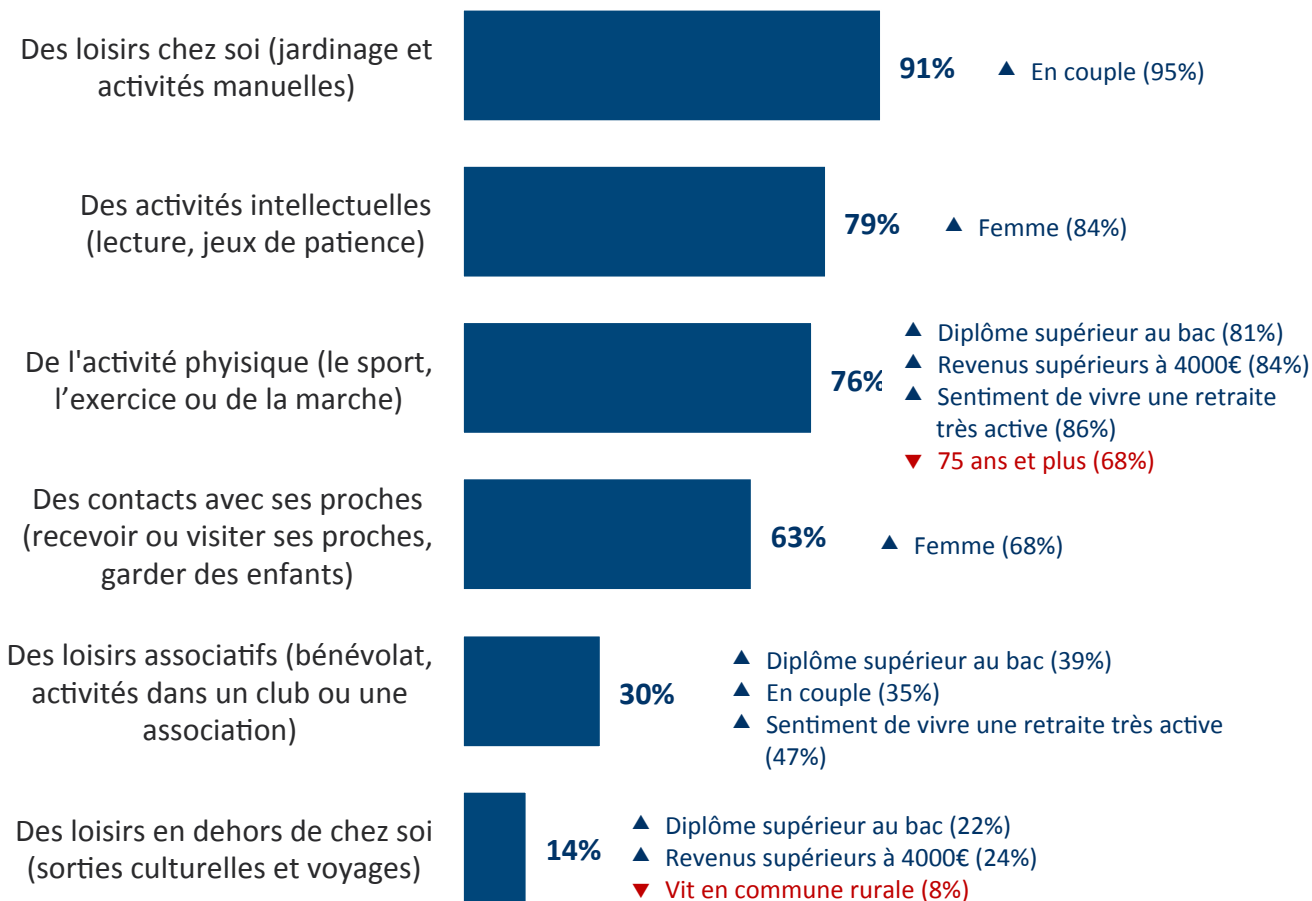
99% des seniors pratiquent au moins une activité (hors ménage, course, lecture, télévision).

Total « PRATIQUE »

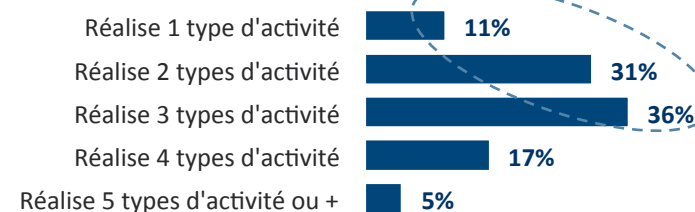


QUESTION : Voici une liste de différents types d'activité. Pour chacune d'elles, veuillez indiquer à quelle fréquence vous la pratiquez, vous personnellement ?

Total « PRATIQUE Au moins une fois par semaine »



Au final, on observe que près de neuf seniors sur dix réalisent plus d'un **type d'activités** :



Sur la réalisation de ces activités, les publics suivants paraissent tendanciellement moins actifs que la moyenne :

- **Les plus de 75 ans sont moins actifs** (17% ne réalisent qu'un type d'activité)
- **Les personnes dont les revenus sont plus faibles** (20% de ceux dont le revenu n'excède pas 1000€)
- **Les personnes seules**
- **Les personnes souffrant de pathologies**

A l'inverse, on retrouve davantage de **personnes ayant un diplôme supérieur au bac au sein de ceux qui réalisent 5 types d'activités** (11% vs 5% en moyenne).



Le profil des seniors pratiquant une activité physique

Récapitulatif : « TOTAL Pratique »

(1/2)

	Mo- yenne (%)	Sexe		Âge			Profession		Région		Niveau de diplôme			Statut	
		Homme (%)	Femme (%)	55 à 62 ans (%)	63 à 75 ans (%)	Plus de 75 ans (%)	Actif (%)	Retraité (%)	Région pari- sienne (%)	Pro- vince (%)	Infé- rieur au bac (%)	Bac (%)	Supé- rieur au bac (%)	Seul (%)	En couple (%)
Regarder la télévision	98	97	99	98	98	99	96	99	95	99	99	98	96	97	99
Les courses	94	94	94	96	96	88	96	93	95	94	93	96	95	93	94
Recevoir des proches (famille, amis)	94	94	94	95	95	91	96	94	96	94	91	98	97	89	98
Le ménage, l'entretien de la maison	92	87	95	94	93	86	92	91	89	92	93	93	88	91	92
Des visites à vos proches (famille, amis)	92	92	91	94	93	83	97	90	91	92	88	96	97	85	96
De la lecture, des jeux de patience (mots croisés/fléchés, sudoku)	87	82	91	86	86	90	88	88	89	86	83	93	91	84	89
Du sport (en club ou non), de l'exercice ou de la marche	86	87	85	89	90	76	91	85	87	86	83	90	92	82	90



Le profil des seniors pratiquant une activité physique

Récapitulatif : « TOTAL Pratique »

(2/2)

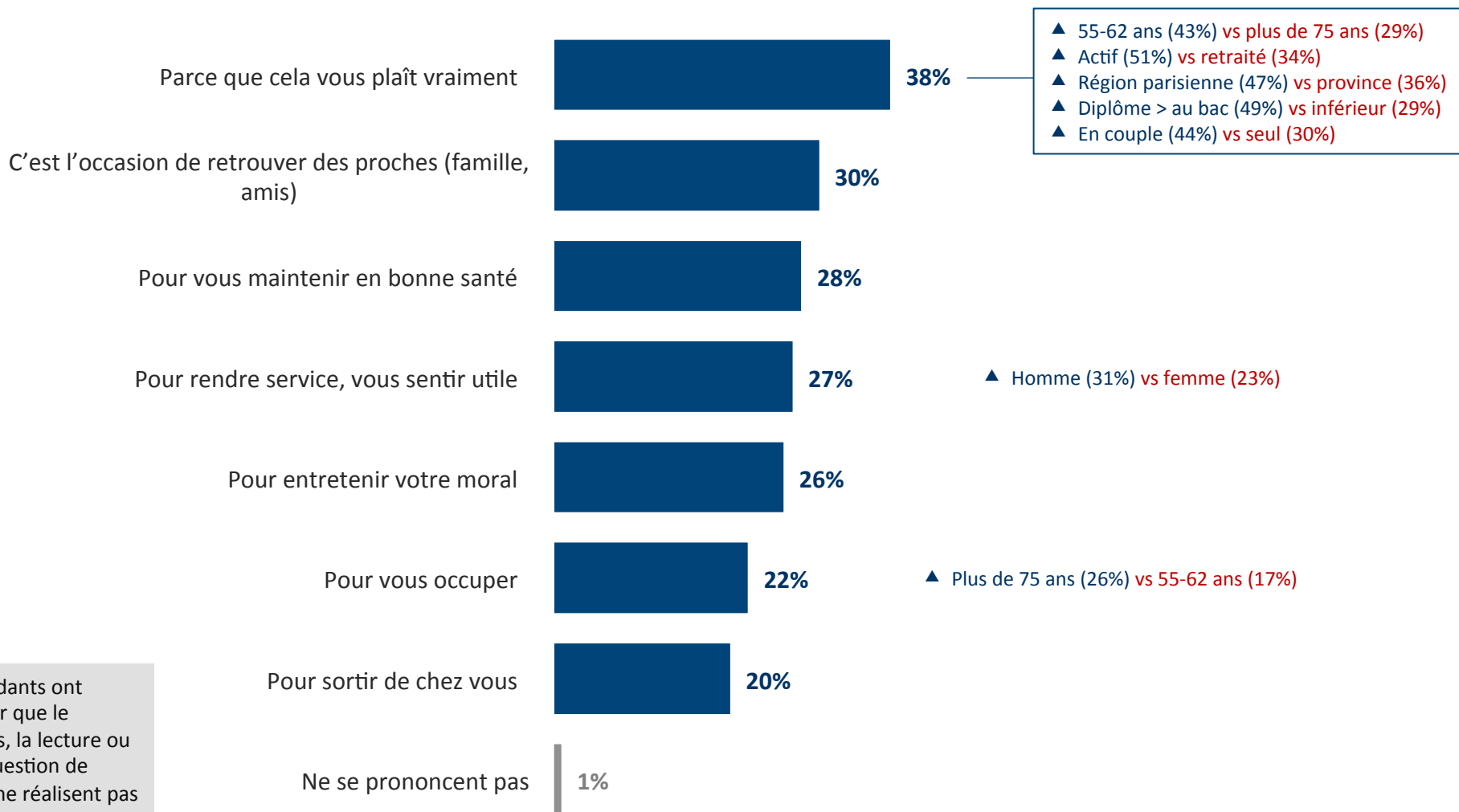
	Mo- yenne (%)	Sexe		Âge			Profession		Région		Niveau de diplôme			Statut	
		Homme (%)	Femme (%)	55 à 62 ans (%)	63 à 75 ans (%)	Plus de 75 ans (%)	Actif (%)	Retraité (%)	Région pari- sienne (%)	Pro- vince (%)	Infé- rieur au bac (%)	Bac (%)	Supé- rieur au bac (%)	Seul (%)	En couple (%)
Du jardinage, du bricolage	76	82	70	80	77	66	81	75	63	78	72	79	81	65	83
Des activités manuelles (peinture, tricot)	67	70	64	67	70	61	70	67	59	68	64	67	72	59	72
Des voyages	67	69	65	73	72	50	79	64	80	64	57	77	84	54	75
Des sorties culturelles (cinéma, théâtre, expositions)	66	67	66	77	68	49	83	62	77	65	55	82	87	55	75
Garder des enfants (petits enfants, neveux/nièces)	46	39	52	46	56	33	47	46	40	48	44	48	51	31	57
Du bénévolat (dans un club ou une association)	40	42	38	38	45	36	43	47	35	41	34	41	52	34	44
Des activités au sein d'un club ou d'une association, autres que celles évoquées précédemment	34	35	32	32	36	32	33	35	35	33	30	31	44	29	37

NB - Les personnes ayant un animal de compagnie tendent plus que les autres à réaliser du jardinage ou du bricolage (82%) et à garder les enfants (54%).

Les raisons liées à la pratique des activités

QUESTION : Pour quelle(s) raison(s) principale(s) faites-vous cette (ces) activité(s) ?

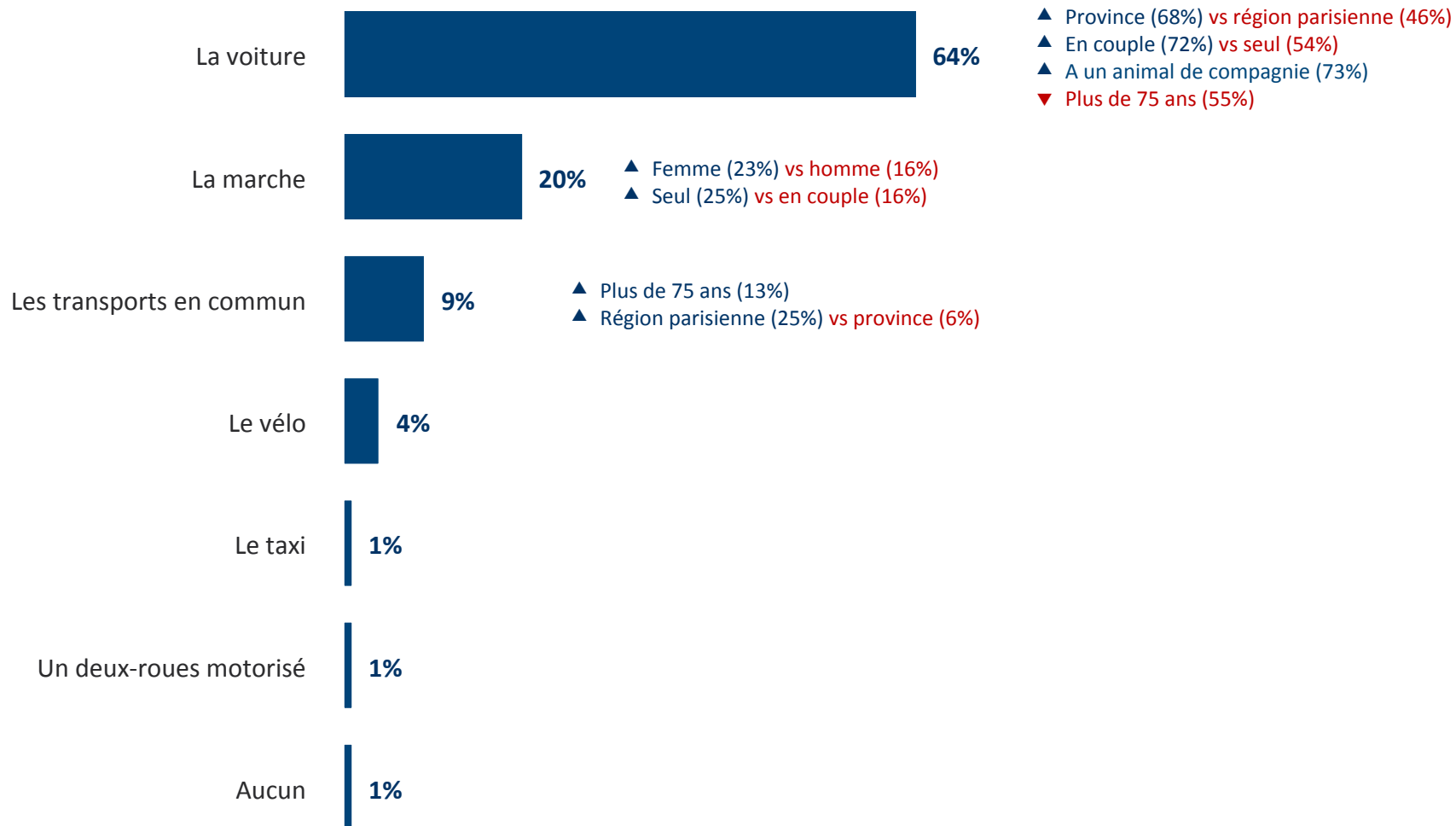
Base : aux personnes qui pratiquent une activité (hors ménage, courses, lecture, télévision), soit 99% de l'échantillon



Seulement 6 répondants ont déclaré ne pratiquer que le ménage, les courses, la lecture ou la télévision. A la question de savoir pourquoi ils ne réalisent pas d'autres activités, ils évoquent tous des problèmes de santé.

Le mode de transport principal utilisé

QUESTION : Au quotidien, quel mode de transport utilisez-vous principalement ?

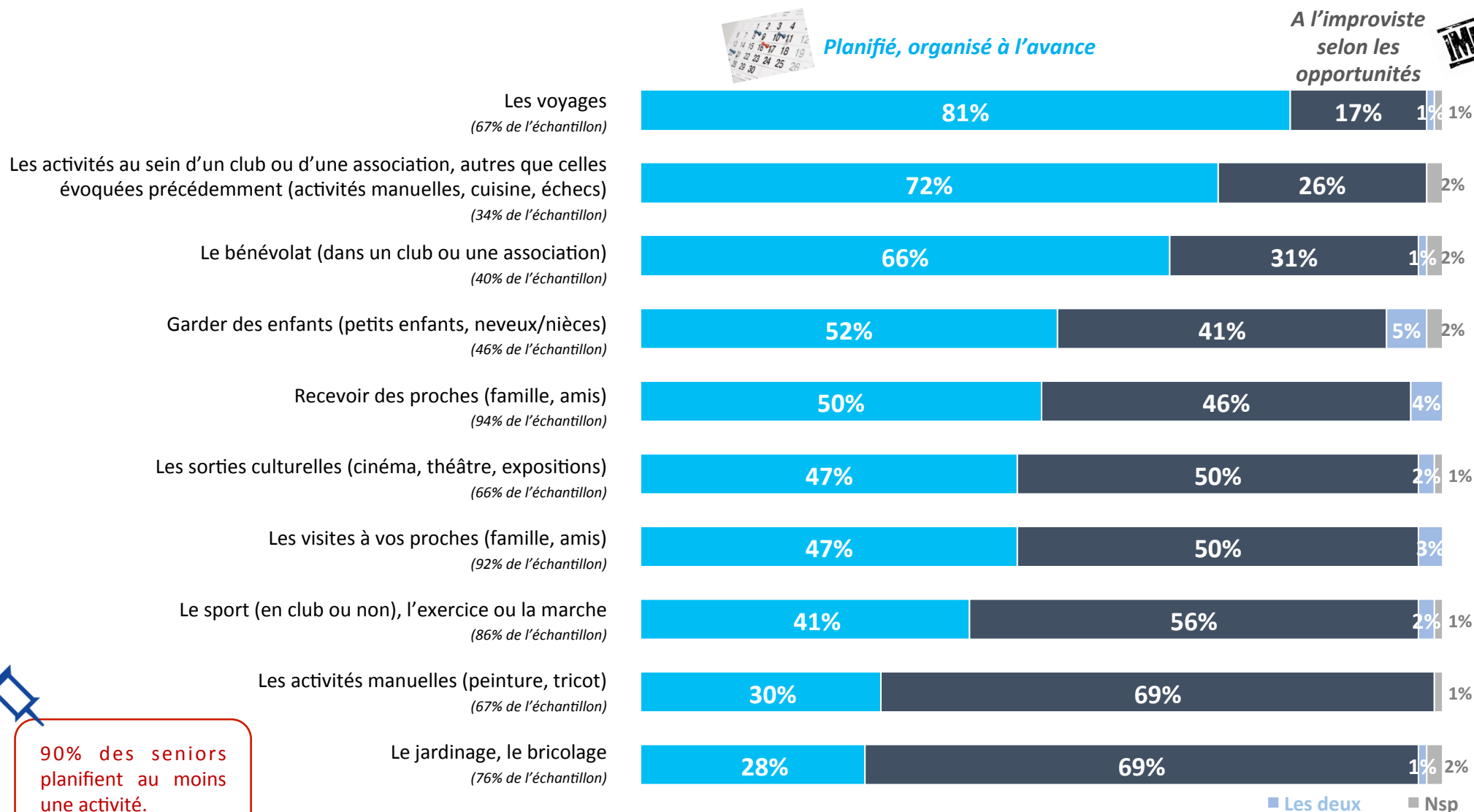


C | Les seniors et l'organisation



QUESTION : Le plus souvent, pour chacune des activités que vous pratiquez, comment vous organisez-vous ?

Base : aux personnes qui pratiquent chaque activité, soit...



Planifié, organisé à l'avance

A l'improviste selon les opportunités



90% des seniors planifient au moins une activité.

■ Les deux ■ Nsp



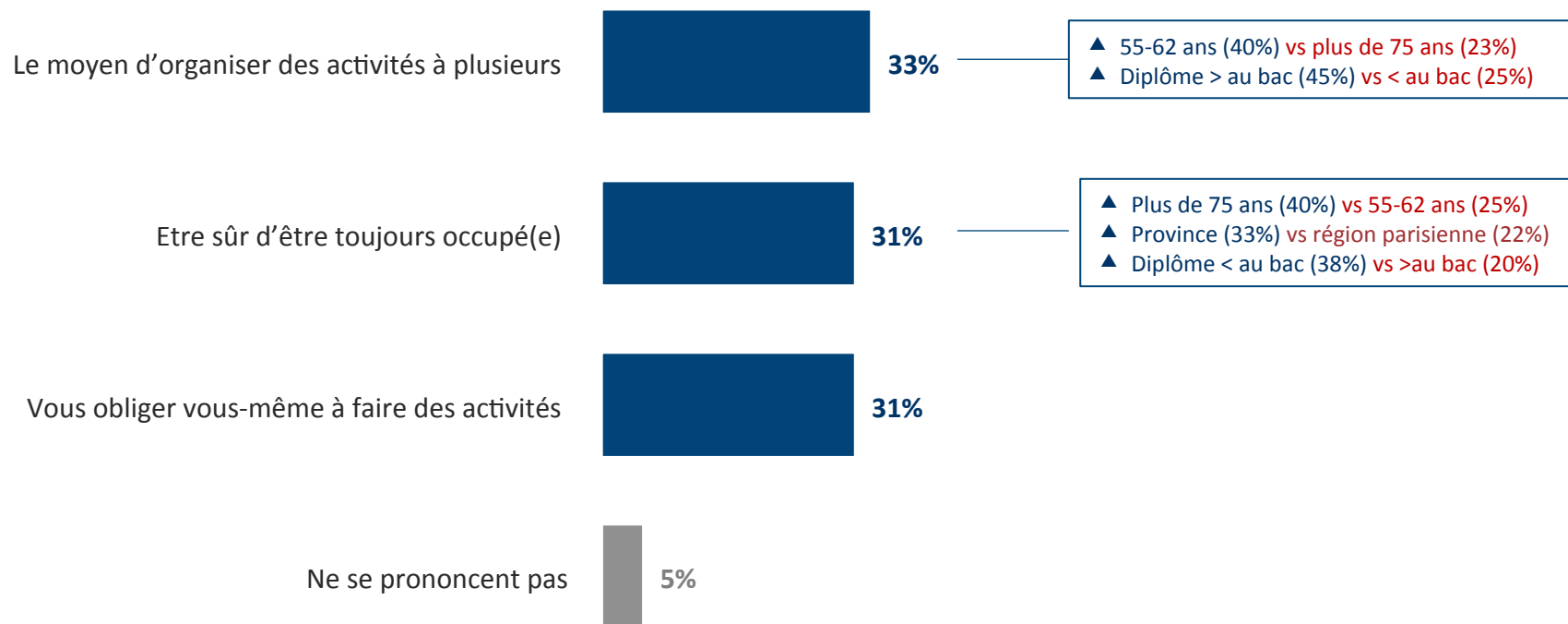
Le profil des seniors PLANIFIANT, ORGANISANT À L'AVANCE leurs activités

Base : aux personnes qui pratiquent chaque activité	Mo- yenne (%)	Sexe		Âge			Profession		Région		Niveau de diplôme			Statut	
		Homme (%)	Femme (%)	55 à 62 ans (%)	63 à 75 ans (%)	Plus de 75 ans (%)	Actif (%)	Retraité (%)	Région pari- sienne (%)	Pro- vince (%)	Infé- rieur au bac (%)	Bac (%)	Supé- rieur au bac (%)	Seul (%)	En couple (%)
Les voyages	81	79	83	81	82	79	81	82	82	81	78	82	86	78	83
Les activités au sein d'un club ou d'une association	72	70	75	72	70	78	71	72	72	72	68	79	78	67	76
Le bénévolat	66	67	65	68	71	55	62	67	53	68	59	75	74	58	71
Garder des enfants	52	55	52	55	56	38	57	52	46	53	47	61	60	46	56
Recevoir des proches	50	49	52	48	52	50	48	51	47	51	47	50	59	46	53
Les sorties culturelles	47	45	49	47	47	47	44	48	48	47	44	40	55	44	48
Les visites à vos proches (famille, amis)	47	48	46	47	49	45	48	47	47	47	42	45	59	49	46
Le sport (en club ou non), l'exercice ou la marche	41	41	42	50	40	31	45	40	42	41	38	41	49	33	47
Les activités manuelles	30	34	27	32	31	25	32	30	26	31	32	28	27	29	30
Le jardinage, le bricolage	28	35	22	29	30	23	31	28	23	29	26	36	28	27	28

Les raisons de planifier ses activités

QUESTION : Pour vous, planifier vos activités à l'avance, c'est ... ?

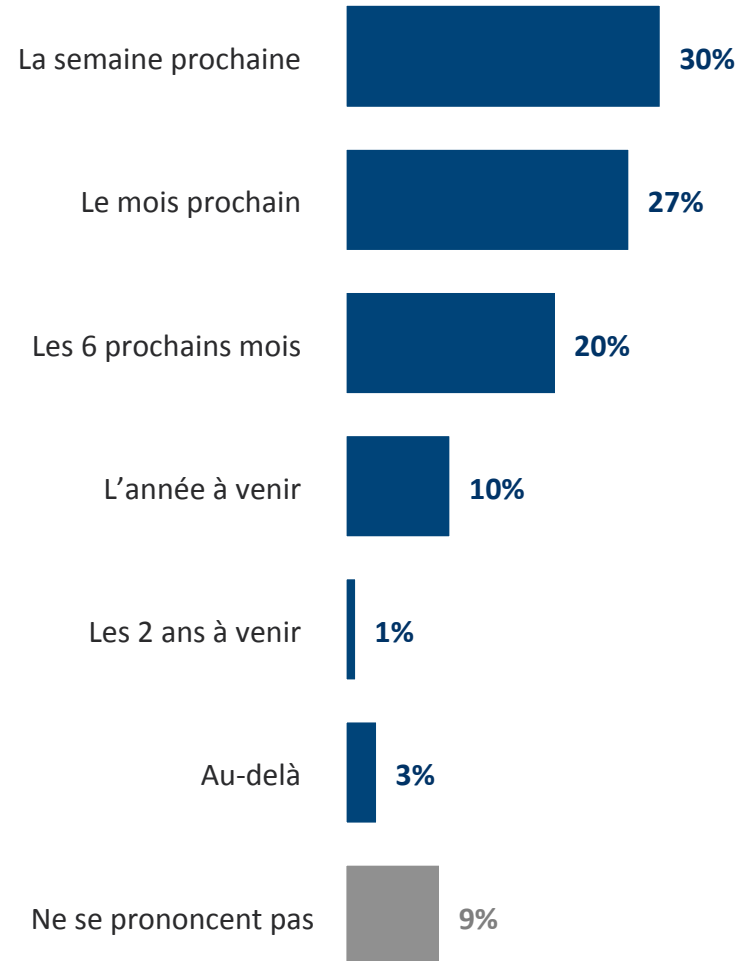
Base : aux personnes qui planifient au moins un type d'activité, soit 90% de l'échantillon



L'échéance des activités planifiées

QUESTION : Et jusqu'à quand vous portent les activités que vous avez planifiées ?

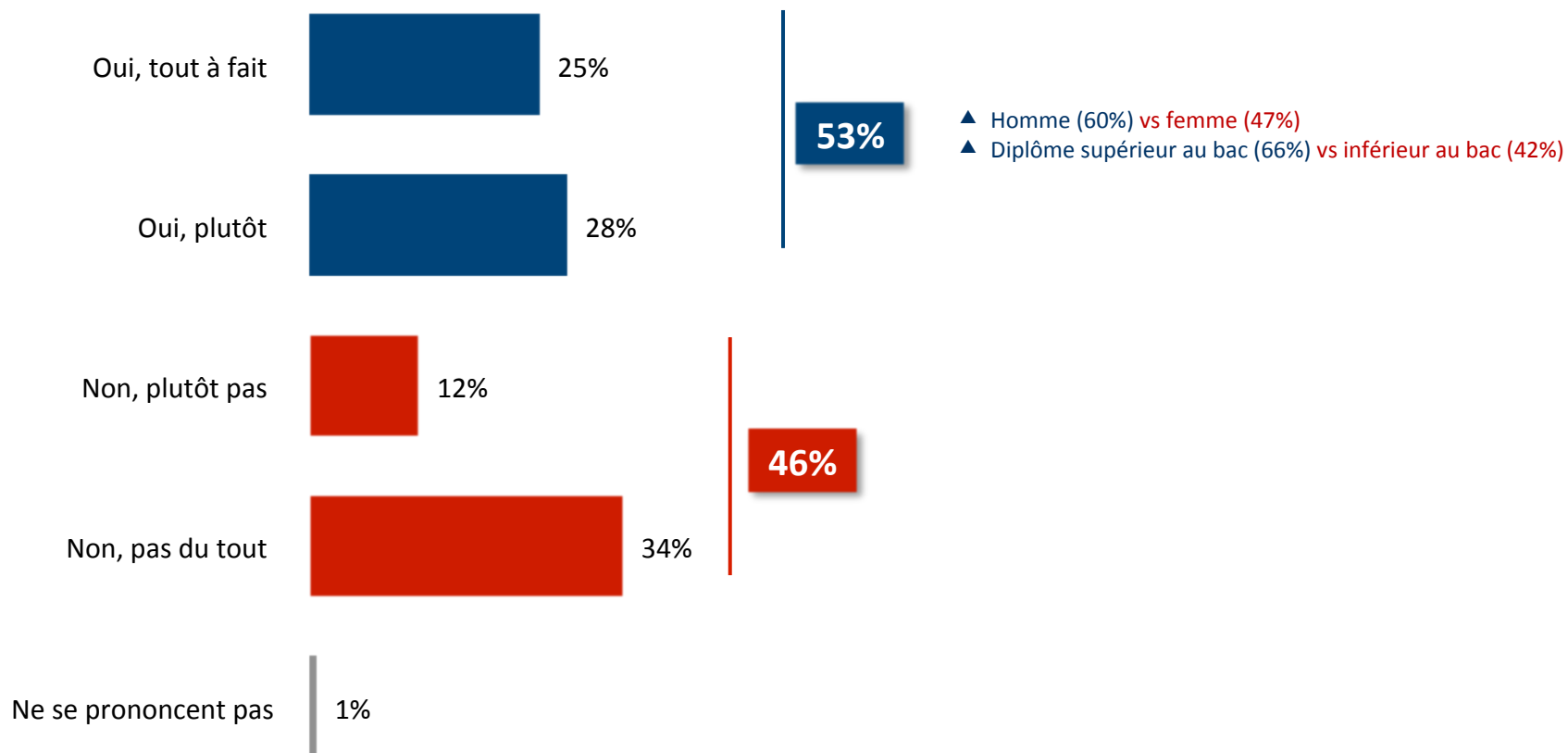
Base : aux personnes qui planifient au moins un type d'activité, soit 90% de l'échantillon



Les activités projetées au moment de la retraite

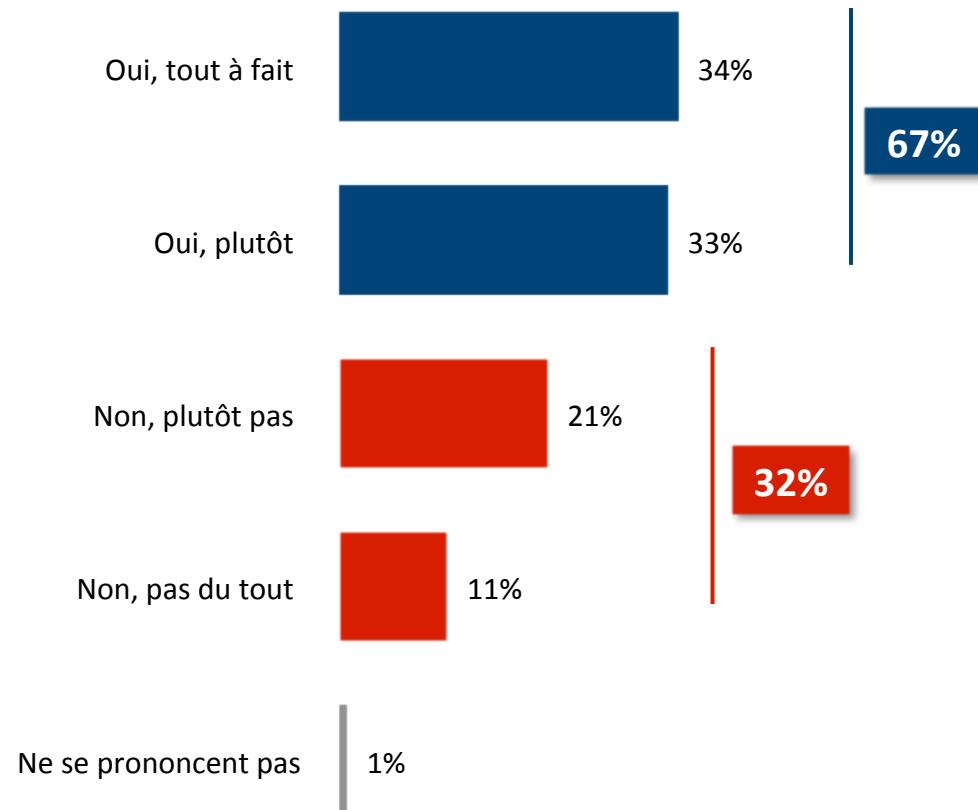
QUESTION : Vous personnellement, avez-vous déjà des idées sur les activités que vous allez mettre en place lorsque vous serez à la retraite ?

Base : aux actifs, soit 22% de l'échantillon



QUESTION : Et avez-vous déjà une idée de l'organisation de vos journées au moment où vous serez à la retraite ?

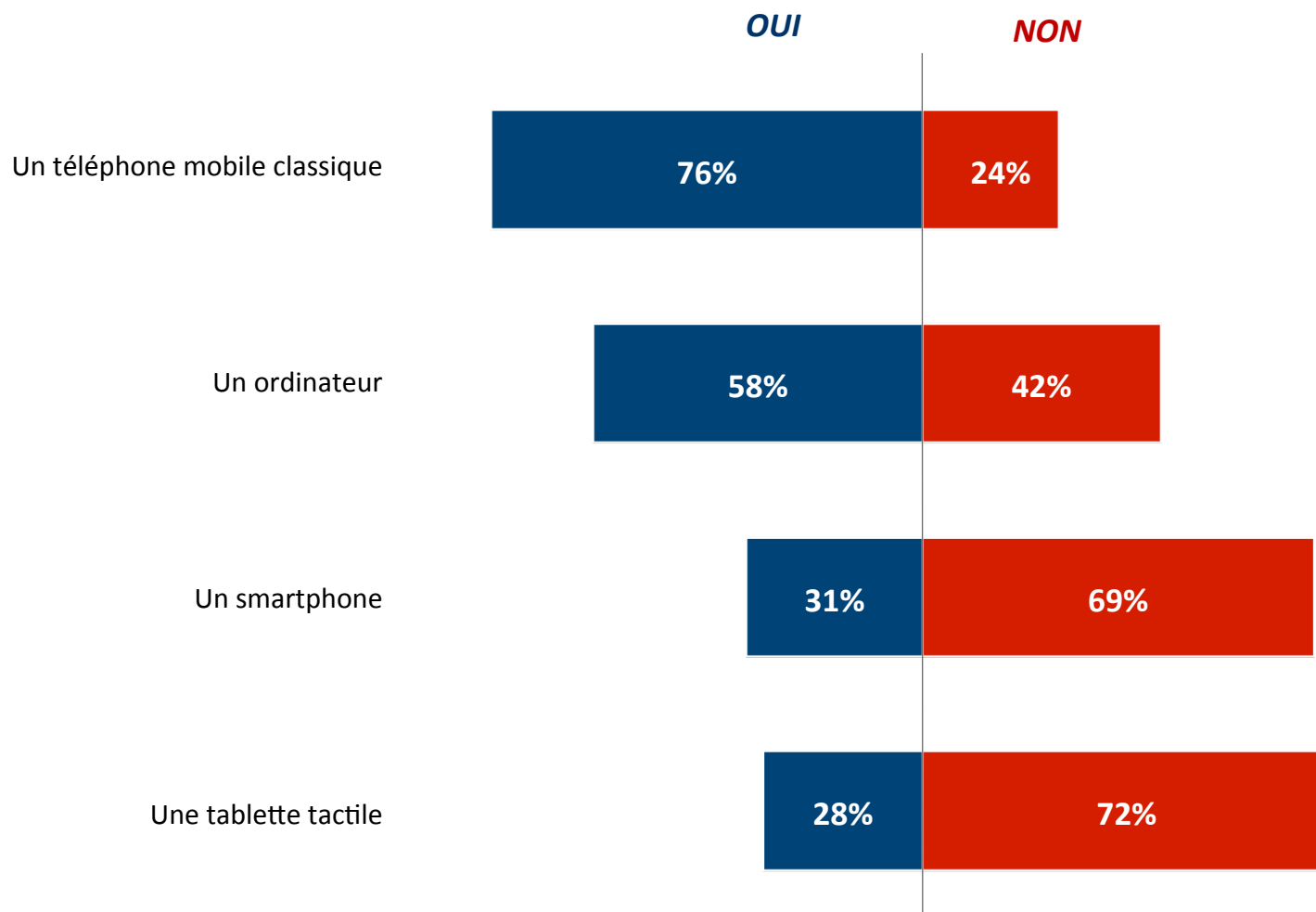
Base : aux actifs ayant déjà des idées sur les activités qu'ils mettront en place, soit 12% de l'échantillon



D | Le rapport des seniors au digital



QUESTION : Dans votre foyer, est-ce que vous avez... ?



Les données sur la France

	France
Smartphone	58%
Tél. mobile classique	34%
Tablette	35%
Ordinateur	80%

Sources : CREDOC, Enquête sur les « Conditions de vie et les Aspirations », juin 2015



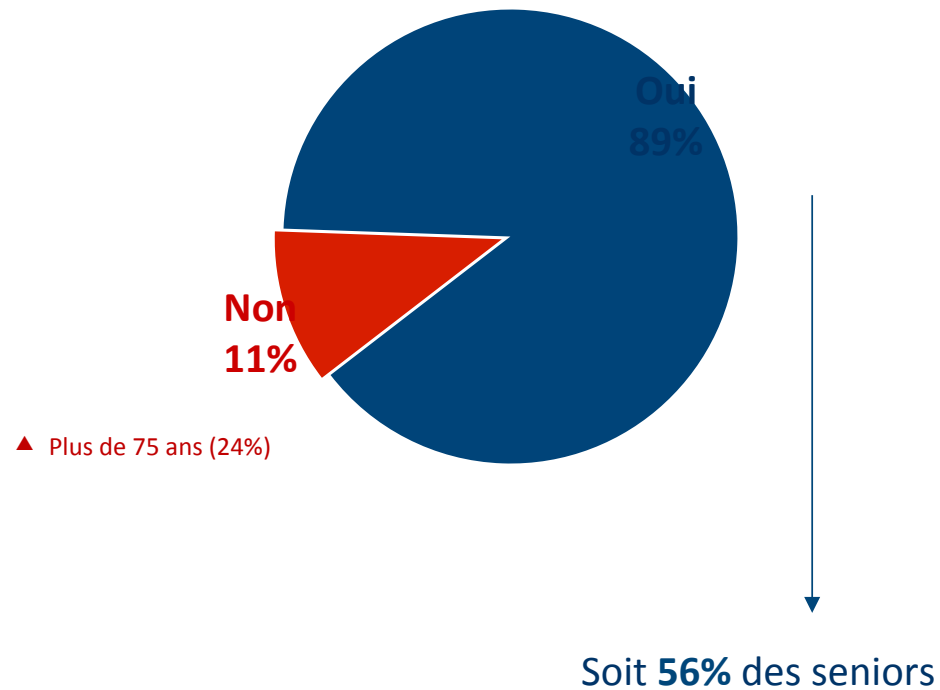
Le profil des seniors équipés en électronique Récapitulatif : « Oui »

	Mo- yenne (%)	Sexe		Âge			Profession		Région		Niveau de diplôme			Statut	
		Homme (%)	Femme (%)	55 à 62 ans (%)	63 à 75 ans (%)	Plus de 75 ans (%)	Actif (%)	Retraité (%)	Région pari- sienne (%)	Pro- vince (%)	Infé- rieur au bac (%)	Bac (%)	Supé- rieur au bac (%)	Seul (%)	En couple (%)
Un téléphone mobile classique	76	71	81	76	78	74	74	77	74	76	78	79	70	73	79
Un ordinateur	58	61	56	76	61	31	82	52	72	56	43	75	86	36	75
Un smartphone	31	35	27	47	29	11	52	25	45	28	19	39	53	17	40
Une tablette tactile	28	28	27	41	26	12	40	24	37	26	19	32	45	11	39



QUESTION : Et avez-vous une connexion à Internet ?

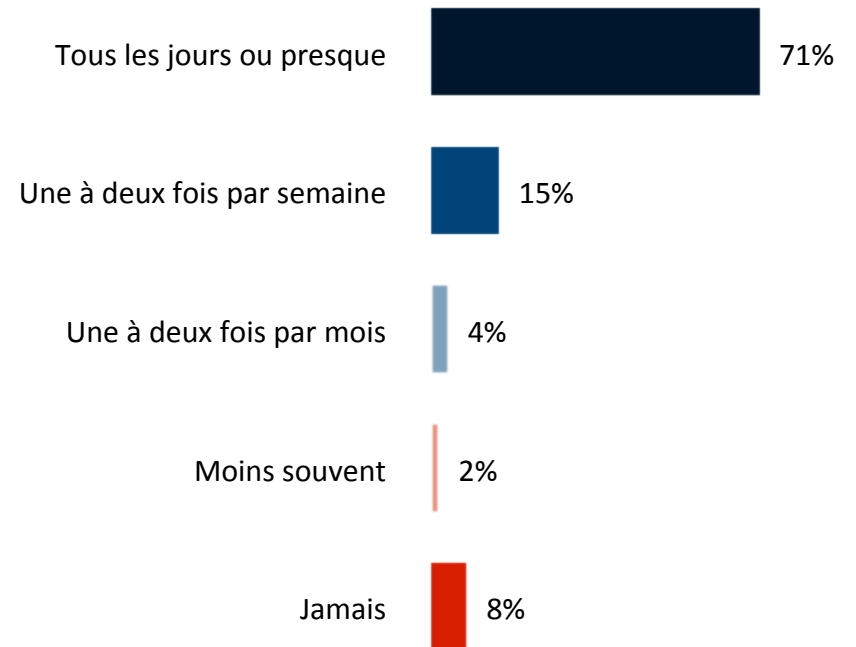
Base : aux personnes qui possèdent un ordinateur, une tablette ou un smartphone, soit 63% de l'échantillon



QUESTION : [Aux retraités] : A quelle fréquence vous connectez-vous à Internet ?

[Aux actifs] : A quelle fréquence vous connectez-vous à Internet, en dehors de vos besoins professionnels ?

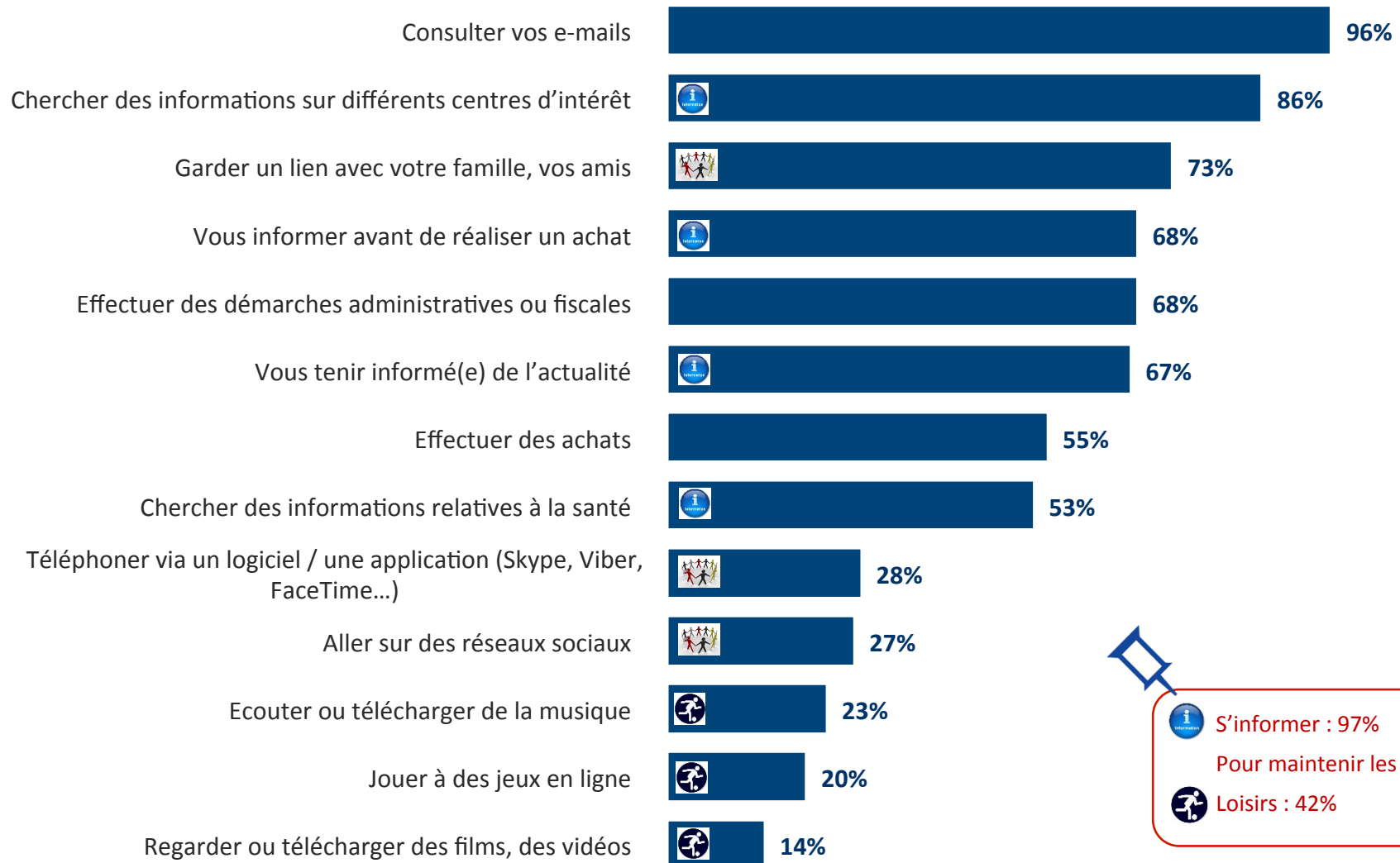
Base : aux actifs et aux retraités qui disposent d'une connexion internet, soit 53% de l'échantillon





QUESTION : Pour quels usages utilisez-vous Internet ?

Base : aux personnes qui se connectent à Internet, soit 48% de l'échantillon



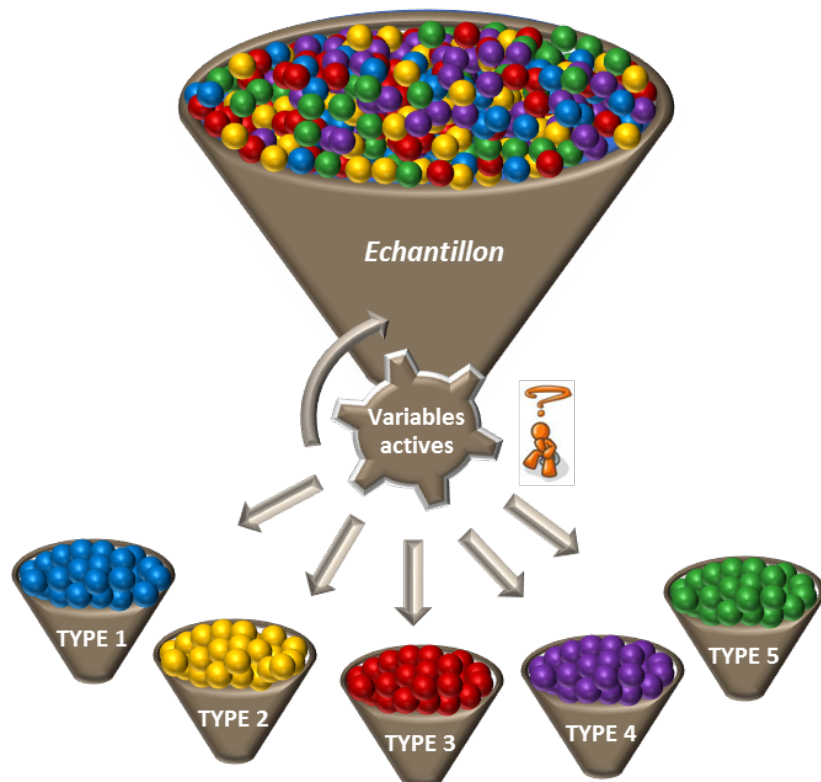
S'informer : 97%
 Pour maintenir les liens : 80%
 Loisirs : 42%

3 | Typologie

La typologie permet de caractériser la population en fonction de **ses représentations, attitudes et comportements afin de dégager des groupes d'individus de telle sorte que :**

- ✓ Chaque groupe soit homogène en son sein (les caractéristiques des personnes appartenant au même groupe sont aussi proches que possible)
- ✓ Chaque groupe soit exclusif par rapport aux autres (les caractéristiques des personnes appartenant à des groupes différents sont aussi différentes que possible.)

La définition des différents groupes, dont le nombre oscille généralement entre 4 et 6, se fait sur la base de variables dites actives, c'est-à-dire discriminantes. Ces variables sont pertinentes au regard du sujet de l'étude et doivent être posées à l'ensemble de l'échantillon.



Organiser son temps et ses activités pour bien vieillir : une typologie en 4 groupes

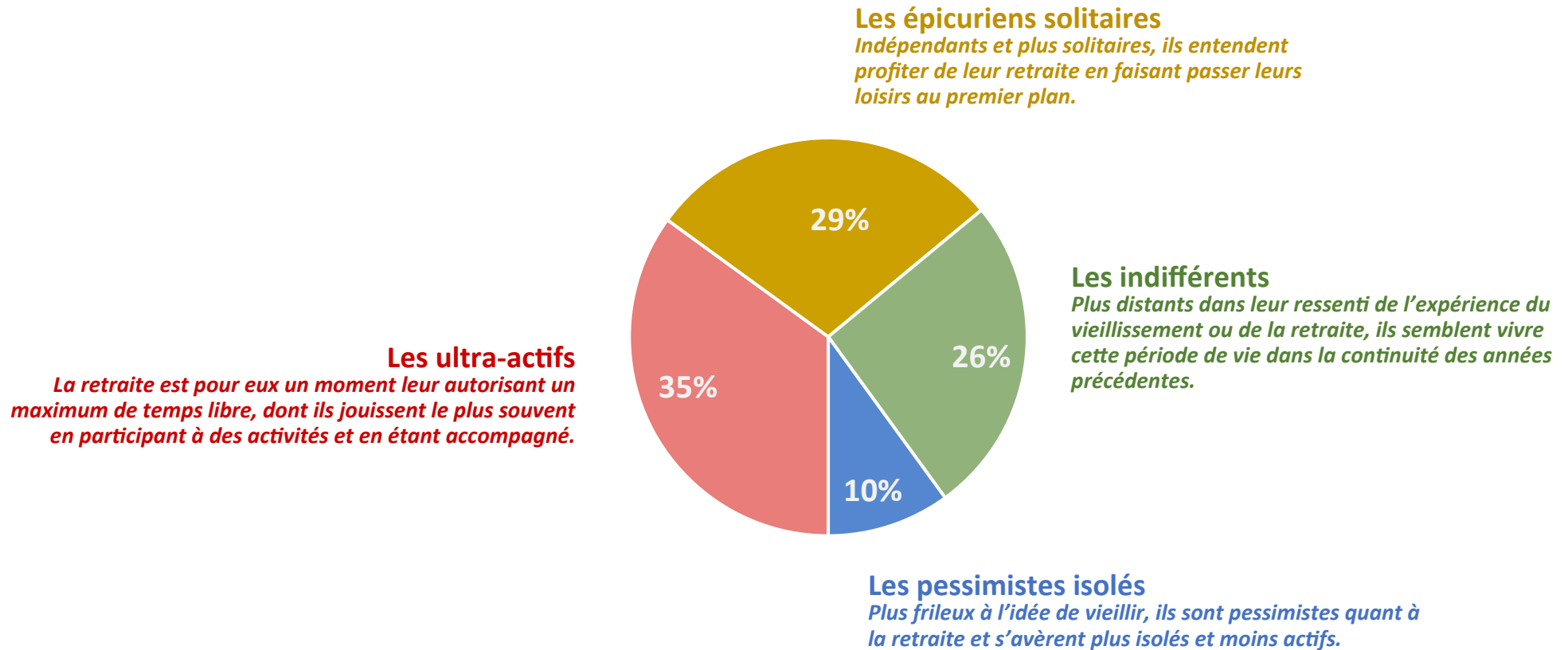
Les variables définies comme « actives » sont les suivantes :

- Le ressenti personnel par rapport à son âge
- Les caractéristiques associées au bien vieillir
- Les termes associés à la retraite
- La facilité à bien vieillir
- Les activités pratiquées

Les autres variables (autres questions et renseignements signalétiques) permettent de caractériser chacun des groupes. La mention d'une caractéristique pour un groupe donné ne signifie pas forcément que cette caractéristique est dominante mais seulement qu'elle est significativement plus citée que dans un autre groupe.

Typologie des seniors sur l'organisation de leur temps et de leurs activités

Base ensemble : 1002 individus





PROFIL

Plus féminin que la moyenne : 59% de **femmes** (vs 55% en moyenne), ils sont également davantage présents en **communes rurales** (18% vs 12%)



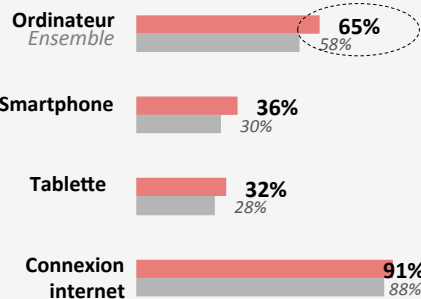
Davantage de personnes **en couple** (64% vs 58%) y sont représentées

Plus diplômés (31% ont un **diplôme supérieur au bac** vs 25%), ce qui a un léger effet sur leur niveau de revenu (19% de revenus supérieurs à 4000€ et plus vs 15%)



EQUIPEMENT

Plus **équipés et plus connectés** que la moyenne des seniors :



PERCEPTIONS

RETRAITE = LIBERTE en premier lieu pour 37% des hyperactifs (contre 32% en moyenne).

DEFINITION DU BIEN VEILLIR



Etre en bonne santé (61% vs 64%)



Etre occupé (14% vs 9%)



Avoir des projets (12 vs 8%)

Mais ces projets n'ont un sens que s'ils sont réalisés à plusieurs. Ils estiment avant tout – et de loin par rapport aux autres - nécessaire d'avoir une **vie sociale pour bien vieillir** (26% vs 20%). Pour autant, cela signifie pour eux être entourés de leur famille (24% vs 29%)



RESENTI

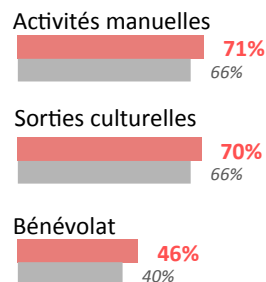
Ils ont **plus positifs** à l'égard de leur retraite et de leur vieillissement

- Les hyperactifs sont **logiquement ceux qui pensent le plus avoir une retraite très active** : près de la moitié sont d'accord avec cette affirmation (47% vs 36%)
- Conséquemment, ils estiment aussi le plus qu'il est **facile de bien vieillir** (80% vs 74%)
- Près d'un quart jugent leur **retraite mieux que ce qu'ils imaginaient** (23% vs 19%)



ACTIVITES ET ORGANISATION DU TEMPS LIBRE

Des activités davantage réalisées que la moyenne des seniors



Les hyperactifs expliquent qu'ils réalisent ces activités par goût - parce que **cela leur plaît vraiment** (44% vs 38%) - mais aussi **pour rendre service et se sentir utile** (33% vs 27%)

Les hyperactifs ne planifient pas beaucoup plus que les autres leurs activités, mais quand ils le font c'est pour leur permettre de les réaliser à **plusieurs** (37% vs 32%)

Les épicuriens solitaires (29%)

Indépendants et plus solitaires, ils jouissent de leur retraite en faisant passer leurs loisirs au premier plan.



PROFIL

Les épicuriens sont « dans la norme » : ni plus jeunes, ni plus masculins, ni plus diplômés. Ils se distinguent seulement par **une proportion légèrement plus grande d'habitants de région parisienne** (19% vs 15%).



Solitaires, ils tendent davantage que les autres à **vivre seul** (47% vs 42%) et **sans animaux de compagnie** (32% vs 39%).



EQUIPEMENT

En termes d'équipements, ces personnes sont « **dans la moyenne** », et ne présentent pas de caractéristiques particulières.



TRANSPORTS

En revanche, ils privilégient moins l'usage de la voiture que l'ensemble des seniors (58% vs 65%) à la faveur de la marche à pied (24% vs 20%).



PERCEPTIONS

RETRAITE = liberté (29%) et temps libres (25%) en premier lieu, mais aussi **loisirs** pour 20% des épicuriens (contre 15% en moyenne).

RETRAITE ≠ vieillesse

BIEN VIEILLIR...



En bonne santé (70% vs 64%)



Sans soucis financiers (11% vs 7%)



RESSENTI

Ils se sentent **plus JEUNES** que leur âge :

- **Dans leur corps** (65% vs 38%)
- **Dans leurs tête** (74% vs 50%)

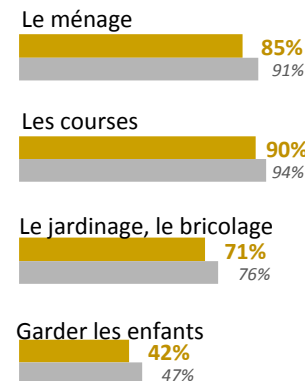
Ce qui explique qu'ils tendent davantage que les autres à être **agréablement surpris par leur retraite** (24% estiment qu'elle est mieux que celle imaginée vs 19%)...

... sans pour autant vivre une retraite qu'ils jugeraient plus active que la moyenne.



ACTIVITES ET ORGANISATION DU TEMPS LIBRE

Les épicuriens se dispensent plus des tâches du quotidien comme...



Ils sont également nettement **moins téléphiles** (90% regardent la télé au moins une fois par semaine vs 96%)

Les indifférents (26%)

Plus distants dans leur ressenti de l'expérience du vieillissement ou de la retraite, ils semblent vivre cette période de vie dans la continuité des années précédentes



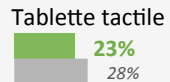
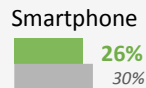
PROFIL

Ne se distinguent pas par un profil sociologique spécifique, même si l'on constate une **plus faible présence de diplômés du supérieur** (19% vs 25%).



EQUIPEMENT

En termes d'équipements, ces personnes sont légèrement moins bien équipées en **objets connectés**



TRANSPORTS

Les indifférents continuent d'utiliser leur voiture, de manière un peu plus récurrente que la moyenne (70% vs 65%)



PERCEPTIONS

Plus encore que pour l'ensemble des seniors, **être en bonne santé est le premier élément associé au bien vieillir** (76% vs 64%).

Une inquiétude qui apparaît aussi en filigrane dans les termes associés à la retraite : ils sont 2 fois plus nombreux à citer **la vieillesse** en premier (4% vs 2%).



RESSENTI

UN RAPPORT EQUILIBRE AU VIEILLISSEMENT ET A LA RETRAITE :

Ils sont **plus en accord avec leur retraite** (56% pensent qu'elle est active comme il faut vs 47%) et **l'âge qu'ils se donnent...**

Physiquement
(88% vs 57%)



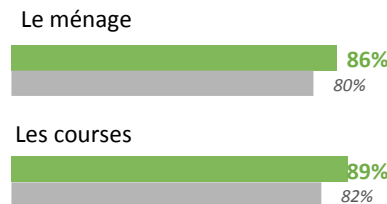
Mentalement
(76% vs 47%)

Ce qui ne les empêche pas d'être **moins nombreux** que les autres **à être agréablement surpris par leur retraite** (11% vs 19%), notamment en ce que **seuls 5% jugent qu'il est très facile de bien vieillir** (5% vs 11%)



ACTIVITES ET ORGANISATION DU TEMPS LIBRE

Les indifférents se démarquent par une plus forte propension à réaliser de manière hebdomadaire les **tâches ménagères...**

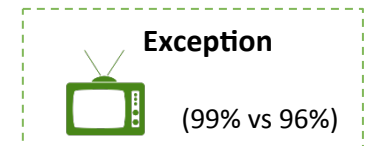


... au détriment de leurs **loisirs**, comme s'ils n'entendaient pas profiter de cette tranche de vie plus que d'une autre.

Lecture, jeux de patience
74% vs 79%

Bénévolat
11% vs 19%

Sorties culturelles
7% vs 12%





PROFIL

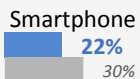
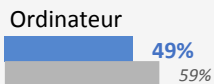
Les pessimistes isolés se distinguent par une forte proportion d'interviewés souffrant d'une ou plusieurs **pathologies** (55% vs 39%).

€ Ils sont aussi deux fois plus nombreux que la moyenne à avoir un revenu inférieur à 1000€ (25% vs 13%).



EQUIPEMENT

Leur isolement se traduit aussi par un niveau d'équipement légèrement en-deçà de la moyenne.



TRANSPORTS

Les isolés utilisent davantage de leur voiture que la moyenne des seniors (75% vs 65%).



PERCEPTIONS

Plus sujets aux maladies, **ils sont pourtant ceux qui considèrent le moins que la bonne santé est une caractéristique associée bien vieillir (27% vs 64%) !**

A même hauteur que la bonne santé, ils estiment qu'être **entouré** et **être occupé** définissent le bien vieillir. Aussi, **la famille est au cœur des activités nécessaires au bien vieillir** (être entouré de sa famille 41% vs 30%), mais nettement moins la vie sociale (11% vs 20%).

Plus pessimistes, les pessimistes isolés évoquent de manière plus forte que les autres groupes des termes péjoratifs en pensant à la retraite.

retraite
isolement
vieillesse
ennui
angoisse



RESSENTI

Ils ont **plus négatifs** à l'égard de leur retraite et de leur vieillissement :

- Il s'agit du groupe ayant le plus le sentiment d'être **plus vieux que leur âge**, tant physiquement (8% vs 4%) que mentalement (8% vs 3%).
- Dès lors, ils sont presque deux fois plus nombreux que la moyenne à juger leur retraite **peu active** (29% vs 16%), la considérant **moins bien qu'imaginée** (47% vs 21%).
- Conséquemment, plus de la moitié d'entre eux jugent **difficile de bien vieillir (56% vs 25%)**.



ACTIVITES ET ORGANISATION DU TEMPS LIBRE

Les pessimistes isolés ne pratiquent aucune activité de manière plus récurrente que les autres groupes (exception faite du ménage). En revanche, ils sont moins adeptes des sorties culturelles (55% en réalisent vs 66%), du bénévolat (30% vs 40%), des voyages (55% vs 67%).

Ils sont **deux fois plus nombreux que la moyenne à ne jamais visiter des proches** (17% vs 8%), tant bien même l'entourage et la famille en particulier sont pour eux des éléments indispensables au bien vieillir.

29% des seniors se sentent mentalement et physiquement plus jeunes que leur âge.

36% Se sentent mentalement et physiquement en accord avec leur âge.

47% Des seniors jugent leur retraite active comme il faut.

93% Des seniors associent la bonne santé au « bien vieillir ». Ils ne négligent pas pour autant leurs relations sociales puisque
65% d'entre eux estiment que bien vieillir, c'est vieillir entouré (de sa famille, de ses amis).

72% Associent l'idée de liberté à celle de la retraite. Et seuls 5% y voient de l'ennui.

96% Jugent qu'il faut avoir des loisirs pour bien vieillir et 95% qu'il faut être entouré.

74% Des seniors trouvent qu'il est facile pour eux de bien vieillir.

90% Planifient leurs activités à l'avance de manière, pour 33% d'entre eux, à les réaliser à plusieurs

53% Des actifs de plus de 55 ans ont une idée des activités qu'ils vont mettre en place lorsqu'ils seront à la retraite.

85% Des seniors possèdent un téléphone portable (classique ou smartphone), et 56% disposent d'une connexion internet.