

Etude Swiss Life



# *Comment vit-on une fois à la retraite?*

*Faits et chiffres sur la qualité de vie des personnes retraitées en Suisse*

Faits et chiffres sur la qualité de vie des personnes retraitées en Suisse

# *Comment vit-on une fois à la retraite?*

# Impressum

*Editeur:*

Swiss Life SA  
General-Guisan-Quai 40  
Case postale  
CH-8022 Zurich

*Autrices/auteurs et contributrices/contributeurs*

*Autrice/auteur:*

Andreas Christen  
E-mail: andreas.christen@swisslife.ch  
Téléphone: 043 284 53 95

Nadia Myohl  
E-mail: nadia.myohl@swisslife.ch  
Téléphone: 043 284 95 38

*Collaboration scientifique:*

Sandro Meier  
Noah Savary

*Autres contributrices et contributeurs:*

Somara Frick  
Marin Good  
Tim Hegglin  
Martin Läderach

*Mise en page:*

Raffinerie

*Illustration:*

Sarah Furrer

*Relecture et traduction:*

Swiss Life Language Services

*Clôture de la rédaction:*

8 mai 2025

*Notre étude en ligne:*

[www.swisslife.ch/qualite-de-vie-a-la-retraite](http://www.swisslife.ch/qualite-de-vie-a-la-retraite)

*Droits d'auteur:*

La présente publication peut être citée en mentionnant la source.

Copyright © 2025 Swiss Life SA et/ou ses entreprises affiliées. Tous droits réservés.

*Clause de non-responsabilité:*

La présente publication a un but uniquement informatif. Les opinions présentées sont celles de ses auteurs et autrices au moment de la clôture de la rédaction (sous réserve de modifications) et peuvent différer de la position officielle de Swiss Life SA. Les analyses ont été réalisées avec le plus grand soin, aucune garantie ne peut toutefois être donnée quant à leur exactitude.

<i>Synthèse et interprétation des résultats</i>	5
<i>Prologue: Activités au début de la retraite</i>	8
<i>Chapitre 1: Satisfaction générale</i>	16
<i>Chapitre 2: Réseau social</i>	23
<i>Le réseau social au début de la retraite</i>	24
<i>Soutien social</i>	29
<i>Chapitre 3: Santé</i>	31
<i>Chapitre 4: Mobilité et voyages</i>	35
<i>Comportement général en matière de mobilité</i>	36
<i>Voyages et excursions</i>	40
<i>Satisfaction vis-à-vis de la mobilité</i>	43
<i>Méthodologie</i>	45
<i>Bibliographie</i>	46
<i>Notes finales</i>	47



# Synthèse et interprétation des résultats

Dans notre étude «Que peut-on se permettre à la retraite?»<sup>1</sup> publiée en 2022, nous avons analysé de manière approfondie la situation financière des personnes à l'âge de la retraite. Nous avons démontré qu'une majorité d'entre elles étaient satisfaites de leur situation financière. Or, nous avons constaté que cette estimation ne s'appliquait pas à toutes les personnes retraitées et qu'elle ne permettait pas forcément de prédire l'avenir.

Les aspects non pécuniaires jouent également un rôle important pour une vie épanouie à la retraite. C'est pourquoi, dans la présente publication, nous mettons en lumière la qualité de vie des personnes retraitées et nous intéressons à différents aspects tels que les activités, la satisfaction générale vis-à-vis de la vie, le réseau social, la santé et les comportements en matière de mobilité. Sauf mention contraire, nous nous concentrons principalement sur le début de la retraite, ou «troisième âge», c'est-à-dire sur les personnes de 65 à 80 ans.

## *Les personnes au début de la retraite mènent souvent une vie active*

Nous avons demandé à environ 2000 personnes âgées de 65 à 80 ans quelles activités elles effectuaient et à quelle fréquence. Nombre d'entre elles passent chaque jour du temps à lire (77%), à regarder la télévision (76%) et à s'occuper des tâches ménagères (59%), cette dernière activité étant nettement plus souvent du ressort des femmes que des hommes. Par contre, ces derniers s'occupent plus souvent des tâches administratives, comme la déclaration d'impôt ou le paiement de factures. Les activités les plus appréciées – pratiquées au moins une fois par semaine – sont les exercices de réflexion (70%), la marche ou la randonnée (71%), le sport (58%) ou le jardinage (34%). Trois personnes de 65 à 80 ans sur dix consultent quotidiennement les médias sociaux, mais cette proportion diminue avec l'âge. 14% exercent chaque semaine une activité lucrative et 25%, une activité bénévole.

Les petits-enfants jouent également un rôle important: environ 60% du groupe d'âge étudié ont des petits-enfants et près de deux tiers des grands-parents s'en occupent au moins une fois par mois, la plupart du temps chez eux. Ces grands-parents font partie intégrante de la structure de garde de leurs petits-enfants: les deux tiers les gardent régulièrement, c'est-à-dire certains jours de la semaine ou du mois.

## *En comparaison européenne, les personnes de 65 ans et plus sont particulièrement satisfaites de la vie en Suisse*

La plupart des personnes de 65 à 80 ans interrogées sont non seulement satisfaites, voire très satisfaites, de leur vie en général (80%), mais aussi d'autres aspects tels que leur situation financière (68%), leur santé (64%) ou leurs loisirs (75%). En Suisse, les personnes de 65 ans et plus sont les plus satisfaites de leur vie, tant par rapport aux personnes plus jeunes qu'en comparaison européenne avec les pairs du même âge. Toutefois, plus la situation financière et l'état de santé subjectif sont mauvais, plus la satisfaction générale à l'égard de la vie est faible.

La plupart des personnes de 65 à 80 ans dressent un bilan positif de leur vie passée. Ainsi, une nette majorité (72%) rejette l'affirmation selon

laquelle la vie apporte plus de douleur que de joie et estime qu'avec le recul, elle ne regrette rien, ou peu de choses (67%). Les personnes de 65 à 80 ans sont particulièrement fières de leur famille (p. ex. leurs enfants ou leur couple), de leurs réussites professionnelles ou de leur développement personnel.

### *Le départ à la retraite n'entraîne généralement pas de détérioration des contacts sociaux*

Neuf personnes sur dix âgées de 65 à 80 ans ont des parents proches avec lesquels elles entretiennent des liens généralement étroits, tout comme avec leurs amies et amis. 95% ont au moins une personne avec laquelle elles parlent des choses importantes. La majorité (61%) considère leur conjointe ou conjoint ou partenaire comme leur personne de confiance la plus proche, bien que cela soit manifestement plus souvent le cas chez les hommes (80%) que chez les femmes (45%).

Au début de la retraite, trois personnes sur quatre sont (très) satisfaites de leur réseau social. Souvent, la satisfaction ne concerne pas seulement la taille de leur réseau, mais aussi sa qualité: elles sont 66% à estimer qu'elles ont de bons amis et amies qui les soutiennent lorsqu'elles ne vont pas bien. Seule une minorité (17%) souhaite avoir plus de contacts sociaux ou trouve que ses contacts sociaux ont diminué depuis le départ à la retraite (23%). Près d'un tiers des personnes interrogées déclarent même avoir entretenu des contacts sociaux *plus riches* depuis leur départ à la retraite. 31% des 65 à 74 ans ressentent un sentiment de solitude au moins occasionnellement, ce qui représente toutefois une proportion inférieure à celle des groupes d'âge plus jeunes.

### *Les 65 à 74 ans se sentent particulièrement énergiques et dynamiques*

Environ sept personnes sur dix âgées de 65 ans et plus considèrent leur état de santé comme bon ou très bon. En outre, aucun autre groupe d'âge ne se sent aussi énergique et dynamique que les 65 à 74 ans. Néanmoins, c'est un fait connu que la mortalité augmente fortement avec l'âge. Ainsi, la probabilité de décéder en l'espace d'un an à 65 ans est quatre à cinq fois plus élevée (hommes: environ 0,9%, femmes: 0,5%) qu'à 50 ans, et augmente encore d'un facteur similaire jusqu'à 80 ans.

Bien que la moitié des personnes de 65 à 74 ans déclarent avoir au moins un problème de santé à long terme, seule une minorité (19%) se sent limitée dans ses activités instrumentales de la vie quotidienne. Par conséquent, la proportion de personnes au début de la retraite vivant en ménage privé qui recourent aux services de soins à domicile est faible (3 à 7% selon la source des données). Avant 80 ans, la proportion de personnes vivant dans un établissement médico-social est nettement inférieure à 10%. Une nette majorité des personnes de 65 à 80 ans (77%) estiment qu'il n'est *pas* du devoir de leurs *propres* enfants de s'occuper d'elles si elles ne peuvent plus subvenir à leurs besoins.

### *Les personnes au début de la retraite sont mobiles et aiment voyager souvent*

Au début de la retraite, quatre personnes sur cinq se déplacent régulièrement en voiture et trois sur cinq, en transports publics. Le départ à la

retraite modifie les comportements en matière de mobilité: comme les personnes retraitées effectuent de moins longs déplacements en voiture, la distance parcourue quotidiennement diminue, mais pas la durée moyenne des trajets quotidiens, du moins durant les premières années de la retraite. 50% de la distance parcourue quotidiennement est due aux activités de loisirs chez les 65 à 80 ans. Ce, contrairement aux 18 à 64 ans qui voyagent principalement pour leur travail ou leur formation (37% de la distance quotidienne). Les personnes retraitées se déplacent le plus souvent entre 9 heures et 11 heures et entre 13 heures et 17 heures, c'est-à-dire largement en dehors des heures de grande affluence.

Les 65 à 80 ans aiment voyager, et souvent: deux personnes sur trois de ce groupe d'âge indiquent avoir voyagé en Suisse et en Europe au cours de l'année écoulée. Mais les 65 à 80 ans apprécient également les destinations extra-européennes, parfois exotiques. Ainsi, lorsqu'on leur demande quelles ont été les destinations les plus mémorables et les plus impressionnantes depuis leur départ à la retraite, ces personnes citent, outre les Etats-Unis et l'Australie, des pays comme le Burkina Faso, la Syrie ou le Vanuatu. Cinq personnes interrogées se sont même rendues en Antarctique.

Les personnes que nous avons interrogées sont majoritairement satisfaites tant de leur mobilité quotidienne (86%) que de leurs activités de mobilité et de voyage en général (76%). La plupart d'entre elles n'ont *pas* à renoncer aux voyages et aux excursions pour des raisons financières, de santé ou parce que l'organisation serait trop compliquée. Toutefois, la fréquence des voyages est corrélée au revenu disponible, et un tiers des personnes interrogées sont (clairement) d'accord avec l'affirmation selon laquelle elles aimeraient voyager davantage.

### Contexte

Résumons: les personnes au début de la retraite se déclarent pour la plupart très satisfaites de leur vie en général, de leurs activités, de leur réseau social, de leur santé et de leur mobilité, à savoir des aspects importants qui influencent considérablement leur qualité de vie. Toutefois, la qualité de vie n'est pas la même pour l'ensemble de la population âgée de 65 à 80 ans. Ainsi, les personnes à faible revenu ont non seulement une espérance de vie plus courte, mais estiment par exemple être en moins bonne santé et, pour des raisons financières, renoncent davantage aux voyages et aux excursions que les personnes à revenu élevé. En outre, notre étude représente un instantané qu'il est difficile de reproduire aisément dans le futur. Il convient aussi de noter que les résultats mentionnés ne s'appliquent qu'aux personnes vivant encore dans un ménage privé. Cette étude n'aborde pas la situation des personnes vivant en EMS.



«Les 65 à 80 ans dressent un bilan largement positif de leur vie.»

Andreas Christen, auteur de l'étude



«Deux personnes de 65 à 80 ans sur trois ont voyagé en Europe au cours de l'année écoulée.»

Nadia Myohl, autrice d l'étude

# *Prologue: Activités au début de la retraite*



**A**vant d'aborder de manière approfondie certains aspects de la qualité de vie des personnes retraitées, penchons-nous d'abord sur une journée type à cet âge-là. Dans le cadre de l'enquête que nous avons menée auprès de 2063 personnes âgées de 65 à 80 ans en Suisse<sup>2</sup>, nous avons demandé à la moitié des personnes interrogées d'établir une liste des principales activités qu'elles pratiquaient à des heures données la veille de l'enquête. Le résultat correspond de manière simplifiée à une journée type dans la vie d'une personne retraitée que nous appellerons Dominique<sup>3</sup>.

### *Une journée dans la vie de Dominique*

Il n'est pas étonnant que Dominique ne se réveille pas avant 8 heures (nous n'avons pas divisé les heures précédentes). La journée commence entre 8 heures et 9 heures par la lecture du journal, accompagnée d'un café ou du déjeuner. Entre 9 et 10 heures, Dominique entraîne son cerveau, par exemple en jouant au sudoku ou aux mots croisés.

Dominique quitte ensuite pour la première fois la maison pour aller faire des courses, car il faut que la viande de veau<sup>4</sup> du souper soit bien fraîche. De retour des courses, Dominique se rend dans la cuisine et prépare le dîner, pour qu'il soit prêt à midi pile. De 13 heures à 14 heures, Dominique se plonge dans un roman policier haletant. Mais comme il fait beau, Dominique met ensuite son livre de côté et va se promener une

heure durant. De retour à la maison, Dominique remarque qu'il faut payer la facture d'électricité et bientôt s'atteler à la déclaration d'impôt. L'heure qui suit est donc entièrement consacrée aux tâches administratives. Dominique peut ensuite s'adonner à des activités créatrices: peindre, écrire ou jouer d'un instrument. A 17 heures, Dominique retourne en cuisine pour que le veau soit prêt en temps voulu. De 18 à 19 heures, Dominique déguste le veau tout juste préparé, accompagné d'un verre de vin rouge suisse<sup>5</sup>, avant de s'asseoir devant le journal télévisé de 19h30. Dominique passe le reste de la soirée devant la télévision.



Les personnes attentives auront peut-être remarqué que nous ignorons encore si Dominique est un homme ou une femme, ce prénom étant neutre. Bien que, de manière générale, les différences ne soient que faibles, la journée type d'un retraité diffère quelque peu de celle d'une retraitée. La version féminine de Dominique consacre nettement plus de temps aux tâches ménagères (cuisine, ménage, lessive) et un peu plus de temps à des jeux de réflexion, tels que mots croisés ou sudoku, que son homologue masculin. Elle va aussi plus volontiers se promener ou marcher et voit plus souvent des amies et amis. Dominique au masculin consacre en revanche plus de temps à des tâches administratives et se déplace un peu plus souvent en voiture. Il fait aussi plus souvent du sport, du jardinage ou du bénévolat, se rend plus souvent au restaurant ou regarde plus fréquemment la télévision.

### *Autres activités des 65 à 80 ans au cours de l'année*

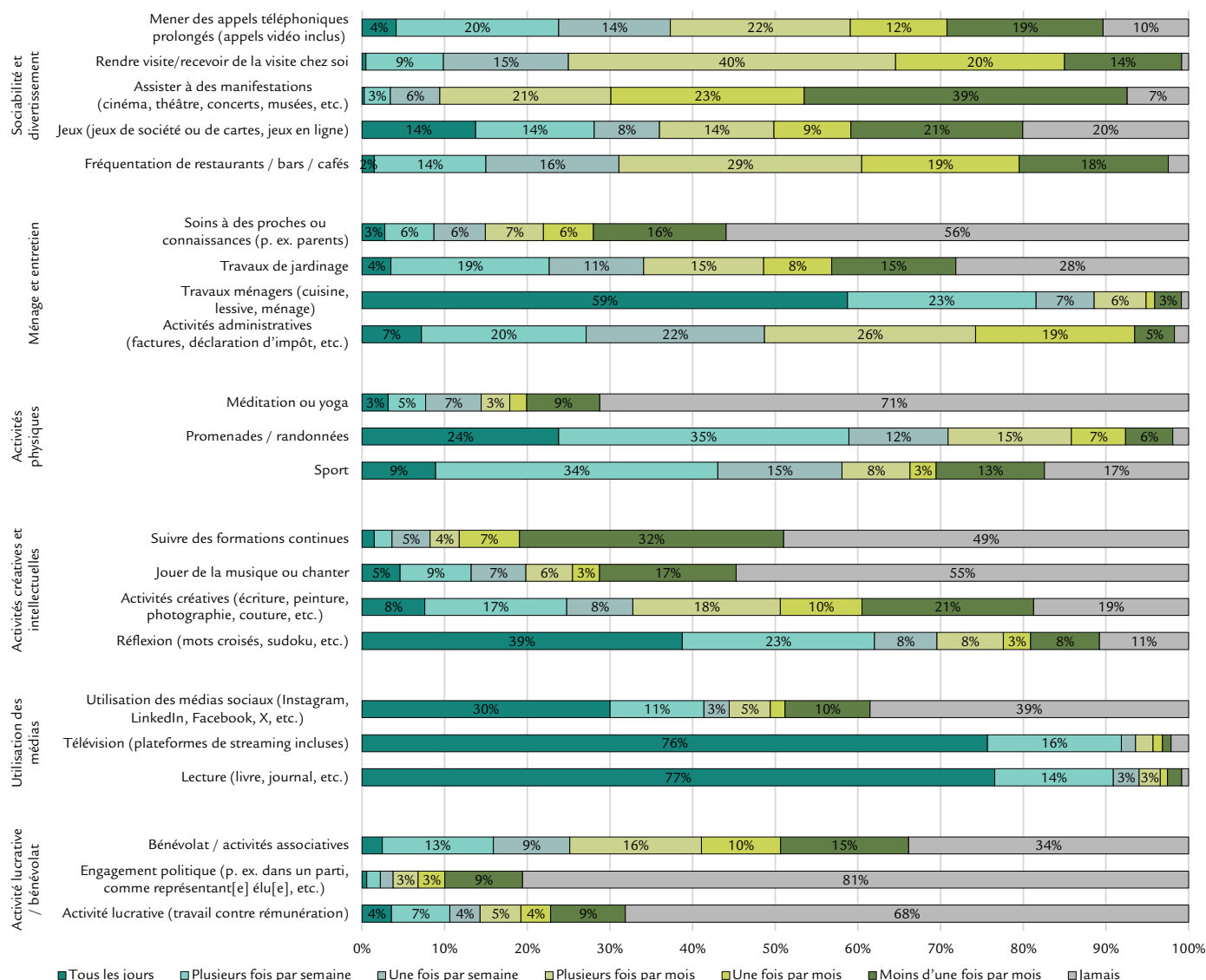
Le déroulement de la journée ci-dessus, certes quelque peu caricatural, donne une première impression de la journée type d'une personne à la retraite, mais présente également quelques inconvénients. Tout d'abord,



la méthode d'enquête ne tient pas compte des activités que l'on ne réalise pas forcément quotidiennement, mais avec une certaine régularité. De plus, cela s'avère particulièrement problématique lorsqu'il s'agit d'activités que l'on pratique plus souvent en été qu'en hiver, comme le jardinage. Certes, les personnes ayant participé à notre enquête ont rempli le questionnaire durant deux semaines, mais à la fin janvier 2025, c'est-à-dire pendant l'hiver. Afin de tenir compte de ces circonstances, nous avons présenté presque les mêmes activités à l'autre moitié des personnes interrogées et leur avons demandé d'évaluer à quelle fréquence elles les réalisaient.

Fig. 1: La lecture, la télévision et les tâches ménagères font partie des activités quotidiennes fréquentes. Le sport et les promenades sont aussi appréciés.

Fréquence d'exercice des activités suivantes chez les personnes interrogées âgées de 65 à 80 ans; pour des raisons de clarté, les taux de fréquence inférieurs à 3% ne sont pas mentionnés explicitement, n = 1052



Source: enquête Swiss Life 2025



Les résultats sont présentés à la figure 1. On constate d'abord que plus de la moitié des personnes interrogées n'exercent jamais d'activités telles que travail rémunéré, engagement politique, musique, méditation, yoga ou encore assistance à des proches ou à des connaissances. En revanche, une grande partie de ces personnes pratique quotidiennement la lecture, la télévision, les tâches ménagères et le sport de réflexion. C'est l'une des raisons pour lesquelles elles figurent dans la journée typique de Dominique. Ce n'est pas parce que de nombreuses personnes interrogées n'exercent jamais une certaine activité que celle-ci ne représente pas une part importante de la vie à la retraite pour d'autres. Par exemple, 14% des personnes interrogées exercent une activité lucrative au moins une fois par semaine et un quart d'entre elles s'engage au moins une fois par semaine de manière bénévole ou au sein d'une association.

Un schéma intéressant se dégage en ce qui concerne l'utilisation des médias sociaux: quatre personnes sur dix déclarent ne jamais les utiliser, mais trois sur dix consultent chaque jour Instagram, LinkedIn, Facebook ou X. La part de ces dernières augmentera probablement à l'avenir. Ainsi, l'utilisation – en particulier quotidienne – des médias sociaux diminue avec l'âge, ce qui est probablement dû, dans une certaine mesure, à un effet de cohorte<sup>6</sup>. De manière générale, la plupart des personnes de 65 à 80 ans entretiennent régulièrement leur réseau social (non numérique). 37% d'entre elles passent des appels téléphoniques ou vidéo prolongés au moins une fois par semaine, contre au moins une fois par mois pour un autre tiers. Les rencontres personnelles sous forme de visites chez soi ou chez autrui sont également très appréciées: un quart des personnes interrogées voient d'autres personnes au moins une fois par semaine et 60%, au moins une fois par mois.



Durant les dernières années de la vie en particulier, la santé exerce une forte influence sur la qualité de vie. Il est donc réjouissant de constater que la majorité des personnes de 65 à 80 ans pratiquent une activité physique régulière. Ainsi, 58% d'entre elles font du sport au moins une fois par semaine et 9%, tous les jours. En revanche, 17% des personnes interrogées déclarent ne jamais faire de sport, et 2% d'entre elles ne font ni promenades ni randonnées. On peut donc partir du principe qu'une nette majorité des personnes retraitées âgées de 65 à 80 ans en Suisse pratique un minimum d'activité physique. Le jardinage peut aussi permettre de rester en forme, même si nous observons ici une certaine polarisation: certes, un tiers des personnes sondées déclarent s'occuper du jardin au moins une fois par semaine, mais 28% affirment ne jamais le faire, très probablement parce qu'elles n'ont pas de jardin. Cela est en partie lié à la situation financière: la part des personnes qui ne s'adonnent jamais au jardinage est plus élevée dans les classes de revenus inférieurs. Sans grande surprise, un léger effet de revenu s'observe également eu égard aux sorties au restaurant et dans les bars: les personnes appartenant à la catégorie de revenu la plus élevée, en particulier, vont nettement plus souvent au restaurant ou dans un bar que celles appartenant aux catégories de revenu plus faibles.

---

*Complément: depuis quand épargne-t-on pour sa prévoyance vieillesse?*

Conformément à la Constitution fédérale, les premier et deuxième piliers du système suisse de prévoyance vieillesse doivent permettre de maintenir le niveau de vie «de manière appropriée». Or, cet objectif n'est pas toujours atteint, y compris en ce qui concerne les activités. Certaines d'entre elles, comme les sorties au restaurant ou les voyages, peuvent s'avérer coûteuses et ne sont souvent pas couvertes par le revenu provenant des parties obligatoires des deux premiers piliers. Certaines dépenses peuvent même augmenter par rapport à la période précédant la retraite. Il est donc évident que de nombreuses personnes retraitées doivent renoncer à certaines activités pour des raisons financières: certes, 50% des personnes de 65 à 80 ans que nous avons interrogées indiquent qu'il ne leur arrive (pratiquement) jamais de ne *pas* pouvoir s'offrir certaines activités en raison d'un manque d'argent. Toutefois, c'est le cas occasionnellement (39%), régulièrement (8%) ou même tout le temps (3%) pour l'autre moitié.

Là où l'AVS et le deuxième pilier ne suffisent pas, le troisième pilier intervient, que ce soit sous la forme du pilier 3a ou de la constitution de fortune en toute liberté. Selon le revenu et les conditions de vie, cela ne s'avère pas toujours facile. Toutefois, la fortune médiane relativement élevée à l'âge de la retraite montre qu'une majorité au moins des personnes actuellement retraitées dispose d'une certaine épargne. En raison de l'effet des intérêts composés, il est particulièrement judicieux de commencer à épargner tôt. Mais en général, la prévoyance vieillesse est encore lointaine aux yeux des jeunes et il ne leur reste souvent pas grand-chose à la fin du mois, surtout lorsqu'ils fondent une famille.

Dans ce contexte, nous avons voulu savoir à quel âge environ les personnes âgées de 65 à 80 ans avaient commencé à épargner de manière constante pour leur prévoyance vieillesse, c'est-à-dire en plus des cotisations ordinaires à l'AVS et à la caisse de pensions. Une personne interrogée sur deux a commencé à épargner pour sa prévoyance vieillesse dès la première moitié de sa vie active; un peu plus (27%) entre 25 et 34 ans qu'entre 35 et 44 ans (25%). 18% ont commencé à épargner de façon constante entre 45 et 54 ans, tandis que 7% ont commencé juste avant l'âge de référence, c'est-à-dire entre 55 et 64 ans. 11% ne s'en souviennent pas. Mais il existe aussi une part non négligeable des 65 à 80 ans, à savoir 13%, qui n'ont jamais épargné pour leur prévoyance vieillesse, soit par manque de volonté, soit par manque de possibilités. Les hommes ont tendance à commencer plus tôt que les femmes, ces dernières indiquant aussi plus souvent ne jamais avoir épargné. Cela n'a rien d'étonnant, puisqu'au sein de cette génération, une proportion relativement élevée de femmes n'a pas du tout exercé d'activité lucrative, ou à de faibles taux d'occupation, et n'a donc eu que des possibilités limitées d'épargner.

---

Comme nous l'avons vu plus haut, lors d'une journée type de janvier, la version féminine de Dominique consacre davantage de temps aux tâches ménagères, tandis que son homologue masculin s'occupe davantage des tâches administratives. Nous observons également ces différences entre les sexes dans la fréquence à laquelle ces activités sont exercées au cours de l'année. Ainsi, 55% des hommes de 65 à 80 ans effectuent au moins une fois par semaine des tâches administratives, contre 43% des femmes. Les différences sont encore plus marquées en ce qui concerne les tâches ménagères: 42% des hommes cuisinent, font le ménage ou s'occupent de la lessive tous les jours, contre 74% des femmes. Sur une semaine entière, les différences sont certes moindres, mais les femmes restent nettement



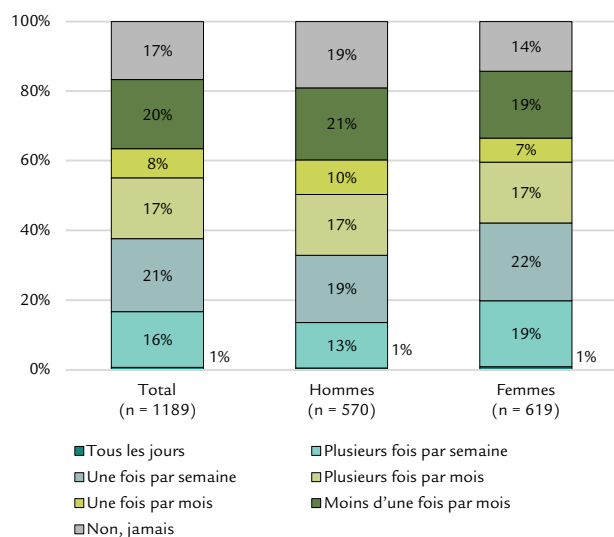
plus nombreuses à effectuer des tâches ménagères au moins une fois par semaine que les hommes (96% contre 81%).

### *Garde des petits-enfants: qui, comment et où?*

Comme nous l'avons montré dans notre étude de l'année dernière «Longue vie au travail?»<sup>7</sup>, à partir de 60 ans environ, la somme du travail rémunéré moyen effectué diminue nettement, et celle du travail non rémunéré augmente légèrement. Cela est logique, car de nombreuses personnes retraitées ont des petits-enfants et aident leurs enfants à s'en occuper. Afin de mieux comprendre l'ampleur des services de garde assurés par les grands-parents, nous avons posé plusieurs questions à ce sujet aux personnes ayant des petits-enfants. Comme le montre la figure 2, une nette majorité des grands-parents gardent leurs petits-enfants au moins une fois par mois, contre seulement 17% qui ne le font jamais. Les femmes sont un peu moins nombreuses (14%) à ne jamais s'occuper de leurs petits-enfants que les hommes (19%) et elles le font aussi nettement plus souvent au moins une fois par semaine (42% contre 33%).

Fig. 2: La plupart des grands-parents gardent leurs petits-enfants au moins une fois par mois

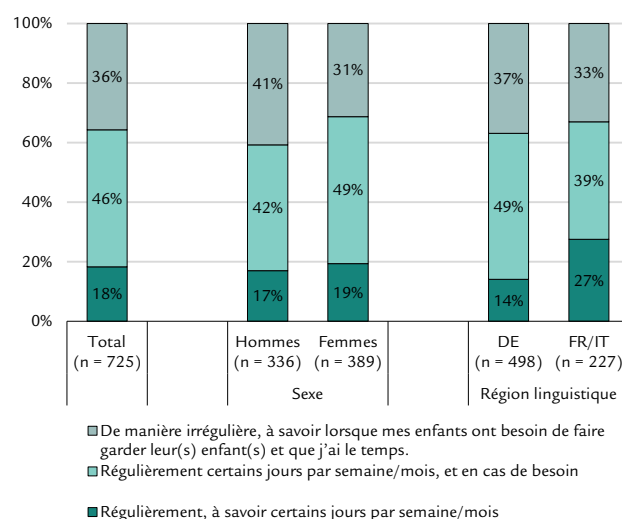
Fréquence de garde de petits-enfants par les personnes interrogées âgées de 65 à 80 ans ayant des petits-enfants; total et par sexe



Source: enquête Swiss Life 2025

Fig. 3: Deux tiers des grands-parents font partie intégrante de la structure de garde de leurs petits-enfants

Régularité de la garde des petits-enfants par les personnes interrogées âgées de 65 à 80 ans qui les gardent au moins une fois par mois; total et par sexe et région linguistique



Source: enquête Swiss Life 2025

Les grands-parents s'occupent le plus souvent de leurs petits-enfants chez eux

Selon l'Enquête suisse sur la population active (ESPA) de l'Office fédéral de la statistique (OFS), le nombre d'heures consacrées à la prise en charge d'enfants en dehors du propre ménage augmente beaucoup, notamment après 60 ans environ<sup>7</sup>. Toutefois, étant donné que l'ESPA ne permet pas d'estimer le nombre d'heures de garde au sein du propre ménage, cette statistique peut sous-estimer l'étendue globale de la garde par les grands-parents. Notre propre enquête montre que les personnes qui gardent leurs petits-enfants au moins une fois par mois (soit environ deux tiers des 65 à 80 ans ayant des petits-enfants) sont plus susceptibles de le faire chez elles. 50% d'entre elles indiquent qu'elles gardent principalement leurs petits-enfants chez elles, et 17% indiquent qu'elles les gardent à peu

près aussi souvent chez elles qu'au domicile de leurs petits-enfants. Seul un tiers des personnes sondées déclare se rendre le plus souvent à la maison ou à l'appartement où habitent leurs petits-enfants pour s'en occuper. La taille de la maison ou de l'appartement peut jouer un rôle. Ainsi, les personnes vivant en couple indiquent bien plus souvent (55%) s'occuper chez elles de leurs petits-enfants que les personnes vivant seules (37%). En raison des frais fixes plus élevés, ces dernières vivent probablement plutôt dans des appartements ou des maisons de plus petite taille. De plus, les personnes vivant en Suisse romande ou en Suisse italophone gardent plus souvent leurs petits-enfants chez elles que les personnes retraitées vivant en Suisse alémanique.

Enfin, la régularité de ces services de garde est importante (également d'un point de vue économique): s'agit-il plutôt d'une prise en charge ad hoc lorsqu'un enfant tombe malade ou lorsque les parents ne peuvent pas en assurer la garde pour d'autres raisons? Ou alors, les grands-parents font-ils partie intégrante de la structure de garde de leurs petits-enfants, puisqu'ils s'en occupent par exemple une journée durant une fois par semaine pour que les parents puissent travailler? La figure 3 répond à ces questions: 18% de personnes qui gardent leurs petits-enfants au moins une fois par mois le font certains jours par semaine ou par mois. 46% les gardent également en cas de besoin. Le tiers restant se réserve une certaine flexibilité et garde les petits-enfants lorsqu'il en a le temps et que les enfants ont besoin d'un service de garde. Nous pouvons donc partir du principe qu'environ deux tiers des grands-parents qui gardent souvent leurs petits-enfants font partie intégrante de la structure de garde de ceux-ci. La figure 3 montre également que les femmes se chargent un peu plus souvent de la garde régulière que les hommes. En Suisse alémanique, la flexibilité est plus fréquente: 86% des personnes interrogées déclarent garder leurs petits-enfants en cas de besoin, contre 73% en Suisse romande et en Suisse italophone.

En résumé, nous constatons donc que de nombreuses personnes sont encore actives au début de la retraite. La présente étude se concentre délibérément sur *le début de la retraite*, c'est-à-dire entre 65 et 80 ans. Cette phase de la vie est également qualifiée de «troisième phase de la vie» ou de «troisième âge», par opposition à l'âge très élevé après 80 ans, qui est alors désigné par analogie par le terme de «quatrième âge»<sup>8</sup>. La plupart des personnes du troisième âge ont mis un terme à leur vie professionnelle et se tournent vers une retraite bien méritée dont elles peuvent, comme nous venons de le voir, jouir pleinement en exerçant diverses activités. La possibilité d'exercer de telles activités dépend toutefois souvent d'autres facteurs d'influence ou aspects de la vie: par exemple, on ne peut garder ses petits-enfants que si on en a. On ne rend visite à des amies et amis que si l'on dispose d'un certain réseau social. Les personnes qui ne bénéficient pas d'une bonne santé ne peuvent souvent pas faire de sport. En l'absence de moyens de locomotion, les randonnées et les sorties au restaurant s'avèrent plus difficiles. C'est pourquoi, en plus d'une analyse de la satisfaction générale à l'égard de la vie, nous examinons ci-après le réseau social, l'état de santé et les comportements en matière de mobilité des 65 à 80 ans, ainsi que leur satisfaction vis-à-vis de ces aspects. Nous sommes conscients que la satisfaction et la qualité de vie à la retraite dépendent aussi d'autres facteurs. Toutefois, afin de ne pas sortir du cadre de l'étude, nous nous concentrons sur les domaines mentionnés qui, à notre avis, sont les plus pertinents. Pour notre analyse, nous nous appuyons, outre

différentes statistiques de l'OFS, sur notre propre enquête représentative de la population linguistiquement assimilée, que nous avons menée auprès de 2063 personnes âgées de 65 à 80 ans dans toute la Suisse (cf. méthodologie). Bien que l'étude se concentre sur les 65 à 80 ans, nous examinons aussi ponctuellement d'autres groupes d'âge de 65 ans et plus.

# *Chapitre 1: Satisfac- tion générale*

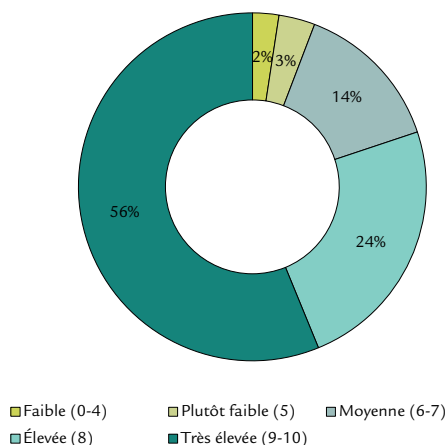


La mesure de la qualité de vie, que ce soit à l'âge de la retraite ou en général, n'a rien d'anodin, car elle touche à de nombreux aspects et facettes. De plus, sa définition varie beaucoup d'une personne à l'autre. Néanmoins, des approches basées sur des données permettent de rendre cette thématique tangible.

Il semble par exemple logique de demander directement aux gens dans quelle mesure ils sont globalement satisfaits de leur vie actuelle. Cette question a intéressé tant l'OFS lors de son enquête sur le revenu et les conditions de vie (SILC), que nous-mêmes dans le cadre de notre propre enquête. Les résultats des deux enquêtes sont très similaires. Nous nous référons ci-après à l'une ou l'autre source de données en fonction du sujet analysé. Les statistiques SILC permettent par exemple d'effectuer une comparaison avec les personnes de moins de 65 ans ou avec d'autres pays européens, tandis que notre propre enquête permet notamment de comparer les personnes sans enfants avec les parents (la plupart du temps d'enfants adultes). S'il est possible de réaliser une analyse avec les deux sources de données, nous privilégions notre propre enquête, car elle est un peu plus récente. Dans les deux cas, il convient de noter que seules les personnes vivant dans des ménages privés sont interrogées. Les personnes d'un âge avancé vivant en EMS ne sont pas prises en compte.

Fig. 4: La plupart des personnes de 65 ans et plus sont satisfaites ou très satisfaites de leur vie

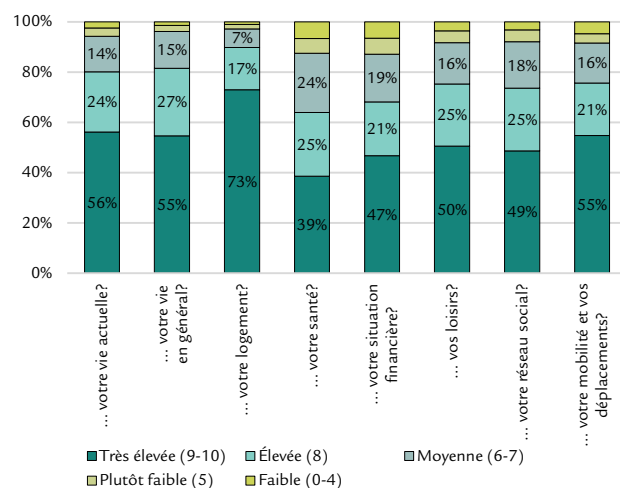
Satisfaction générale par rapport à la vie actuelle, part de l'ensemble des personnes interrogées âgées de 65 à 80 ans, n = 2063



Source: enquête Swiss Life 2025

Fig. 5: La satisfaction est également élevée dans d'autres domaines de la vie

Degré de satisfaction vis-à-vis des différents aspects de la vie, part de l'ensemble des personnes interrogées âgées de 65 à 80 ans, n = 2063  
«De manière générale, quel est votre degré de satisfaction avec...»



Source: enquête Swiss Life 2025

De manière générale, la plupart des personnes âgées de 65 à 80 ans sont satisfaites, voire très satisfaites, de leur vie actuelle (cf. fig. 4). 56% d'entre elles indiquent une satisfaction générale très élevée et 24%, une satisfaction élevée.<sup>9</sup> Des valeurs similaires s'appliquent également en ce qui concerne la satisfaction par rapport à la vie *passée* ou, parfois dans une dimension plus faible ou alors plus marquée, concernant la situation financière, le logement, la santé ou les loisirs (cf. fig. 5). Nous aborderons plus en détail certains de ces domaines dans une autre partie de la présente publication. Pour ce qui suit, nous nous intéressons en premier lieu à la satisfaction générale à l'égard de la vie.



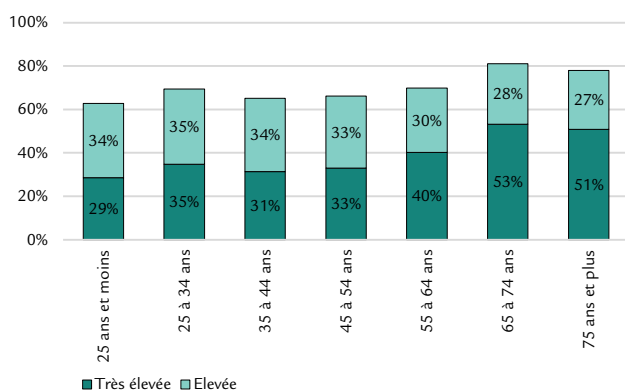
La figure 6 indique la satisfaction à l'égard de la vie pour différents groupes d'âge. En particulier, la proportion de personnes très satisfaites de 65 ans et plus est supérieure à celle avant l'âge de la retraite: 52% d'entre elles se déclarent très satisfaites de la vie, contre seulement 34% des moins de 65 ans.

Lors de l'analyse et de l'interprétation, il convient de noter qu'à partir de 65 ans, certains effets de sélection devraient jouer un rôle. L'état de santé général représente un déterminant important de la satisfaction à l'égard de la vie. Les personnes en mauvaise santé ont en moyenne une espérance de vie plus courte, c'est-à-dire qu'elles décèdent plus tôt et ne sont donc plus prises en compte. De plus, à partir de 80 ans en particulier, la proportion de personnes vivant en EMS augmente (cf. chapitre 3). Ces personnes n'ont pas participé à l'enquête. En outre, les personnes gravement malades qui vivent encore chez elles participent probablement moins souvent aux enquêtes et sont donc sous-représentées.<sup>10</sup> Toutefois, les effets décrits, mesurés à l'échelle de la population totale jusqu'à environ 80 ans, devraient être relativement faibles, car jusqu'à cet âge, la proportion de personnes vivant en EMS est encore moindre.

La figure 7 présente la satisfaction à l'égard de la vie des personnes interrogées âgées de 65 à 80 ans, pour différents groupes de population. La satisfaction des hommes à l'égard de la vie ne diffère pas de celle des femmes. Les personnes sans enfants ne sont pas moins souvent satisfaites que les personnes de 65 ans et plus ayant des descendants. Les personnes sans petits-enfants ne sont pas moins insatisfaites que celles ayant des petits-enfants. Les couples respectivement les personnes mariées sont un peu plus souvent très satisfaites que les personnes vivant seules respectivement les personnes veuves, célibataires ou divorcées. Dans une même mesure, les personnes retraitées de Suisse alémanique sont plus souvent très satisfaites que celles de Suisse romande ou de Suisse italophone.<sup>11</sup>

Fig. 6: Les personnes de 65 ans et plus sont plus susceptibles d'être (très) satisfaites de leur vie que les jeunes

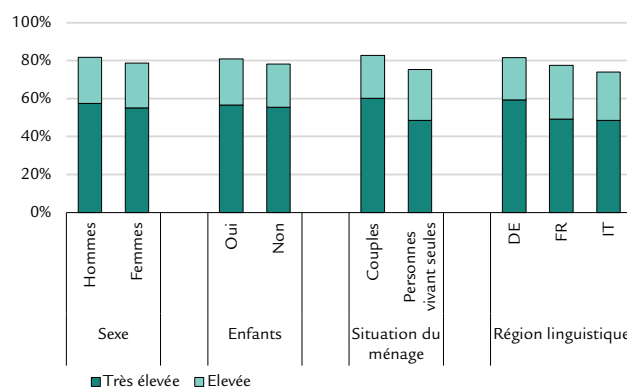
Satisfaction générale par rapport à la vie; par groupe d'âge, 2022



Source: calculs et représentation de Swiss Life; données: OFS-SILC (OFS 2024a)

Fig. 7: A l'âge de la retraite, les personnes sans enfant sont aussi satisfaites de leur vie que les parents

Satisfaction générale vis-à-vis de la vie, part des personnes interrogées âgées de 65 à 80 ans; selon les caractéristiques socio-démographiques, n = 106 à 1449



Source: enquête Swiss Life 2025

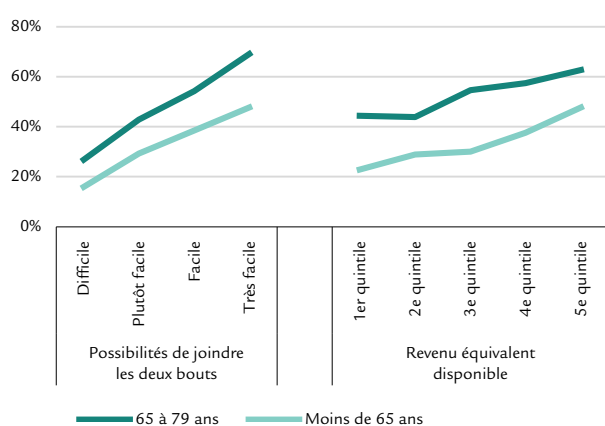
Nous constatons également une corrélation en ce qui concerne les variables financières (cf. fig. 8). Plus le revenu est élevé, plus l'on est satisfait de

sa vie en général. Or, le revenu à la retraite n'est pas la seule source de moyens financiers. La fortune joue elle aussi un rôle important, mais les données à ce sujet sont incomplètes, voire inexistantes. C'est pourquoi il vaut la peine de prendre en compte les évaluations subjectives de la situation financière personnelle à l'âge de la retraite. Celles-ci devraient représenter plutôt bien la situation financière globale (c'est-à-dire le revenu et la fortune). Ici aussi, la figure 8 le montre: plus une personne joint facilement les deux bouts, plus elle a tendance à être (très) satisfaite de sa vie. Dans ce contexte, il n'est guère surprenant de constater, selon notre enquête, que les personnes retraitées que le manque d'argent n'empêche «pratiquement jamais» d'entreprendre quelque chose sont plus souvent très satisfaites de leur vie (68%) que celles chez lesquelles cela se produit parfois ou plus souvent (44%). La figure 8 montre toutefois qu'avec une situation financière comparable, les personnes de 65 ans et plus sont plus souvent satisfaites de leur vie que les personnes de moins de 65 ans.

A la retraite également, la santé joue un rôle important dans la satisfaction générale à l'égard de la vie (cf. fig. 9). Les personnes de 65 ans et plus ayant des problèmes de vision, d'ouïe, de motricité, de mémoire ou de concentration sont moins souvent très satisfaites de leur vie.<sup>12</sup> Les variables financières examinées ci-dessus et l'auto-évaluation de l'état de santé ont un lien statistiquement significatif avec la satisfaction à l'égard de la vie en général, même si nous contrôlons statistiquement des facteurs d'influence tels que le sexe, l'âge, l'état civil, la forme du ménage ou la région linguistique.

Fig. 8: A l'âge de la retraite aussi, la satisfaction dans la vie dépend des moyens financiers...

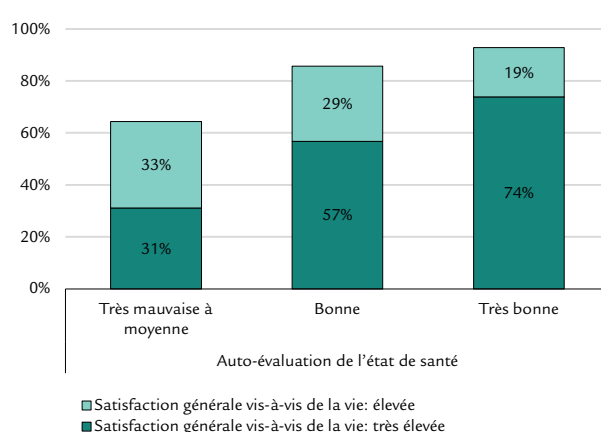
Proportion de la population affichant une satisfaction générale très élevée à l'égard de la vie, en fonction du degré de difficulté à joindre les deux bouts et du revenu<sup>13</sup>, par groupe d'âge, 2022



Source: calculs et représentation de Swiss Life; données: OFS-SILC (OFS 2024a)

Fig. 9: ... et de l'état de santé

Proportion de la population âgée de 65 à 79 ans affichant une satisfaction générale élevée ou très élevée vis-à-vis de la vie; selon l'évaluation de l'état de santé, 2022



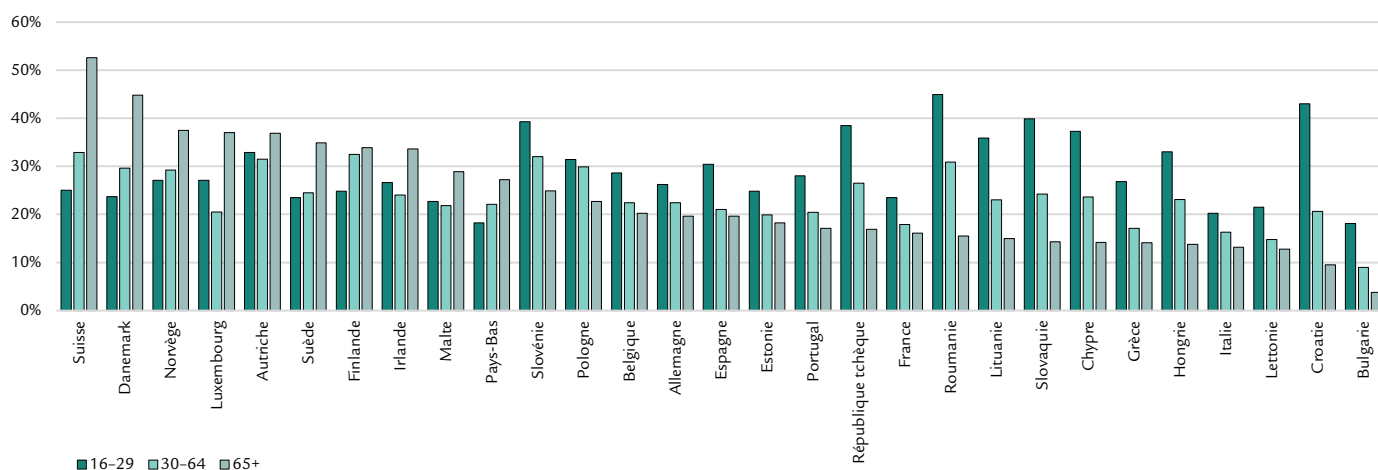
Source: calculs et représentation de Swiss Life; données: OFS-SILC (OFS 2024a)

L'enquête SILC n'est pas seulement menée en Suisse, mais dans toute l'Europe. Cela permet de comparer la satisfaction à l'égard de la vie à la retraite au niveau international. La figure 10 montre deux choses: premièrement, la proportion de la population ayant atteint l'âge de la retraite qui affiche un degré général (très) élevé de satisfaction vis-à-vis de la vie est plus élevée en Suisse que partout ailleurs en Europe. Certes, cela vaut également pour les 30 à 64 ans, c'est-à-dire que la population suisse est

globalement plus satisfaite, mais la différence avec les autres pays européens dans ce groupe d'âge est souvent faible. En comparaison européenne, la satisfaction des 16 à 29 ans n'est que moyenne. Deuxièmement, outre la Suisse, il existe certes d'autres pays où les personnes de 65 ans et plus sont plus souvent satisfaites de leur vie que les moins de 65 ans, mais cela se limite surtout à la Scandinavie et à quelques autres pays. Dans le reste de l'Europe, les personnes retraitées sont aussi souvent, voire moins souvent satisfaites de leur vie que les jeunes, une situation particulièrement marquée en Europe centrale et orientale.

Fig. 10: Les personnes retraitées suisses sont les plus satisfaites à l'égard de la vie en comparaison européenne

Proportion de la population affichant un degré général de satisfaction (très)<sup>14</sup> élevé vis-à-vis de la vie, 2023



Source: calculs et représentation de Swiss Life; données: Eurostat (2024)

Un quart des personnes de 65 ans et plus se sentent parfois, la plupart du temps ou constamment découragées ou déprimées

Dans le cadre de l'enquête SILC, il est également demandé à la population combien de fois elle s'est sentie soit heureuse, soit découragée ou déprimée au cours des quatre dernières semaines. Même si les deux questions portent sur un aspect légèrement différent et sur une période donnée, elles sont liées à la satisfaction générale à l'égard de la vie. En 2022, les personnes de 65 ans et plus n'étaient pas nettement plus souvent heureuses que celles de moins de 65 ans (79% contre 76% tout le temps ou la plupart du temps). En 2022, 25% des personnes de 65 ans et plus ont indiqué être «parfois», «la plupart du temps» ou «constamment» découragées ou déprimées, soit un peu moins que les moins de 65 ans (33%). Il en ressort un profil d'âge différencié. Cette proportion diminue à partir du milieu de la vie et atteint, avec environ 20%, la valeur la plus basse chez les 65 à 69 ans. Ensuite, la valeur augmente légèrement avec l'âge.<sup>15</sup>

Rétrospectivement, la majorité n'a que peu de regrets

Dans le cadre de notre propre enquête, nous avons également voulu savoir comment les personnes âgées de 65 à 80 ans évaluent leur vie passée. La figure 5 montre déjà qu'un peu plus de la moitié d'entre elles est très satisfaite de sa vie passée et qu'un autre quart en est satisfait. Nous avons également demandé aux personnes interrogées d'évaluer les affirmations «Quand je repense à ma vie, je n'ai que peu, voire aucun regret» et «La vie apporte plus de douleur que de joie». L'évaluation de ces deux affirmations est franchement claire. Une majorité est d'accord avec la première affirmation (67%) et une nette majorité rejette la seconde (72%, seulement 8% d'approbation). Les personnes divorcées sont un peu moins souvent



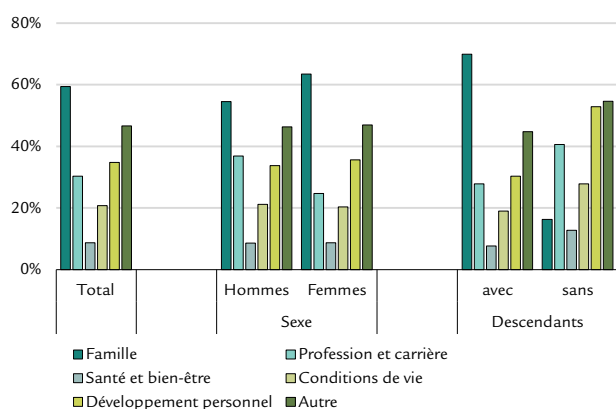
d'accord avec l'affirmation selon laquelle elles n'ont que peu de regrets (61%) que les personnes mariées (69%) ou veuves (70%). Nous observons également certains effets dus au revenu et à la fortune: les personnes interrogées disposant de faibles revenus sont moins souvent d'accord avec l'affirmation selon laquelle elles n'ont que peu de regrets et réfutent moins souvent l'affirmation selon laquelle la vie apporte plus de douleur que de joie.

Enfin, dans le cadre de deux questions ouvertes, nous avons voulu savoir ce dont les personnes interrogées étaient les plus fières et ce qu'elles regrettaient le plus. Les réponses sont très variées, souvent très personnelles et ne peuvent être évaluées qu'en partie sur le plan quantitatif. Néanmoins, nous avons classé les réponses en catégories, forcément approximatives et qui se recoupent parfois. Les réponses correspondant parfois à plusieurs catégories, le total est supérieur à 100%.

Près de trois quarts des personnes interrogées ont répondu à la question portant sur ce dont elles étaient les plus fières. Les personnes interrogées sont le plus souvent fières de leur famille, qu'il s'agisse de celle-ci en général, des enfants ou de leur conjointe ou conjoint (cf. fig. 11). Les acquis professionnels ou certains aspects liés au développement individuel ou à l'épanouissement personnel reviennent eux aussi souvent. Voici deux exemples de réponses pour ce dernier point: «J'ai beaucoup travaillé, mais j'ai vécu.» et «Le fait d'avoir vécu ma vie en tant que célibataire.» Ces aspects, tout comme les acquis professionnels, sont particulièrement cités par les personnes qui n'ont pas d'enfants.

Fig. 11: Rétrospectivement, les personnes de 65 ans et plus sont le plus souvent fières de leur famille

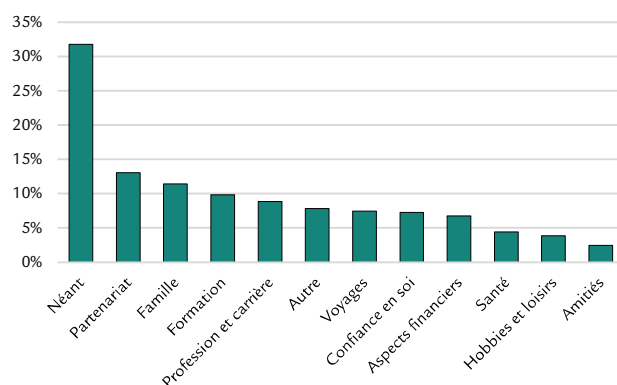
Répartition des réponses à la question: «Si vous repensez à votre vie jusqu'à présent: quelles sont vos plus belles fiertés?», n = entre 306 et 1564



Source: enquête Swiss Life 2025

Fig. 12: Beaucoup ne regrettent «rien», ou ont indiqué différents aspects de la vie

Répartition des réponses à la question: «Si vous repensez à votre vie jusqu'à présent: quels sont vos plus grands regrets?», n = 1348



Source: enquête Swiss Life 2025

Près de 1350 personnes interrogées ont indiqué ce qu'elles regrettaient le plus dans leur vie jusqu'à présent (cf. fig. 12). Environ un tiers a explicitement indiqué ne rien regretter. Viennent ensuite des réponses très diverses: échecs fréquents de relations amoureuses, manque de temps pour la famille ou absence de descendants; le regret aussi parfois de ne pas avoir fait d'études ou d'avoir choisi une profession qui ne convient pas. De

nombreuses personnes mentionnent également un manque de courage (une personne a par exemple répondu: «J'aurais fait bien plus de bêtises si j'avais su que la vie n'est pas éternelle...») ou le fait de n'avoir pas assez voyagé. Certaines réponses évoquent de graves coups du sort, mais parfois aussi des regrets relativement inoffensifs, comme de ne pas pouvoir mieux se stationner.

# *Chapitre 2: Réseau so- cial*



**L**e départ à la retraite modifie souvent le réseau social, car les contacts quotidiens au travail disparaissent. Si une personne a un réseau social restreint ou peu étendu en dehors de la vie professionnelle, cela peut, dans certains cas, entraîner une détérioration de son environnement social et, dans les cas extrêmes, mener à l'isolement (cf. complément). L'étendue et la qualité du réseau social représentent donc des facteurs importants pour la qualité de vie. C'est pourquoi nous examinons ci-après de plus près le réseau social des 65 à 80 ans. Pour ce faire, nous nous concentrons sur la situation du ménage et de la famille, sur la qualité et la taille du réseau social et sur son évolution à la retraite. Nous examinons également la satisfaction des 65 à 80 ans vis-à-vis de leur réseau, ainsi que leurs besoins et attentes vis-à-vis de leur entourage en matière de soutien social.

---

### *Complément: la solitude au début de la retraite*

Le vieillissement est souvent associé à la solitude. Pourtant, la solitude n'est pas un phénomène objectif: elle est définie comme le sentiment selon lequel le réseau personnel de relations sociales présente des lacunes quantitatives et/ou qualitatives (Perlman et Peplau, 1981). Selon l'enquête suisse sur la santé 2022, environ 31% des personnes âgées de 65 à 74 ans en Suisse se sentent au moins parfois seules, contre 36% des personnes de 75 ans et plus. Les personnes au début de la retraite ne se sentent toutefois pas plus seules que les groupes d'âge plus jeunes: ainsi, les valeurs de solitude sont nettement plus élevées dans les groupes d'âge les plus jeunes, avec 59% (18 à 24 ans), 50% (25 à 34 ans) et 43% (35 à 44 ans). Et les 45 à 64 ans, avec environ 38% en moyenne, indiquent encore plus souvent souffrir de solitude que les personnes au début de la retraite. En outre, les femmes de 65 à 74 ans (39%) sont nettement plus susceptibles de se sentir seules, du moins parfois, que les hommes du même âge (23%). Ce fossé entre hommes et femmes concerne toutefois tous les groupes d'âge, quoiqu'à des degrés divers.

La solitude ne signifie pas forcément qu'une personne est seule, car une personne peut se sentir seule sans être seule et vice versa. Toutefois, l'isolement social accroît la solitude, comme le montrent des recherches menées en Suisse sur la base des mesures de distanciation sociale prises dans le cadre de la pandémie de Covid-19. Les personnes de 65 ans et plus se sont senties plus seules qu'auparavant après le confinement ou l'adoption de mesures de protection des personnes âgées; la solitude a davantage augmenté chez les femmes, les groupes à faible revenu et les célibataires (Seifert et Hassler, 2020).

---

## *Le réseau social au début de la retraite*

Comme les contacts réguliers dans le cadre professionnel disparaissent, le réseau social après le départ à la retraite se compose en grande partie des amies et amis et de la famille. Nous allons étudier ce réseau plus en détail ci-après.

Au début de la retraite, deux tiers des personnes vivent à deux

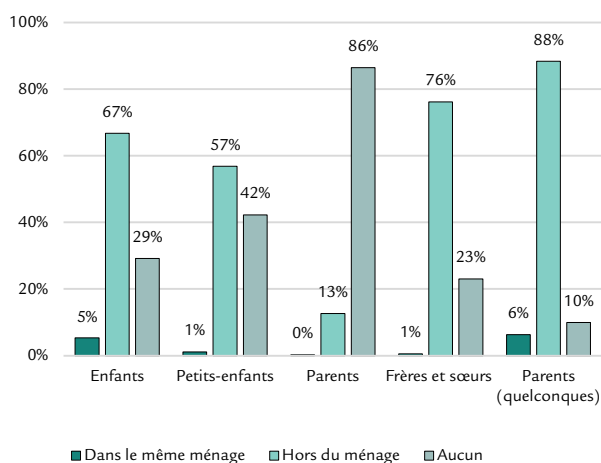
61% des personnes de 65 à 80 ans que nous avons interrogées sont mariées ou liées par un partenariat enregistré; 19% sont divorcées, 11% sont veuves et 9% se déclarent célibataires. Le réseau social ne dépend pas

forcément de l'état civil, mais plutôt de la situation du ménage. Ainsi, deux tiers des personnes interrogées indiquent vivre dans le même ménage que leur partenaire. 2% vivent sans partenaire, mais avec d'autres membres de leur famille tels que leurs enfants, petits-enfants, parents ou frères et sœurs. Le tiers restant vit seul ou en colocation, cette dernière forme de vie représentant toutefois moins de 1%. Le fait qu'il y ait plus de personnes vivant en couple que de personnes mariées permet de conclure qu'une partie des personnes célibataires, veuves ou divorcées vivent (de nouveau) avec une ou un partenaire.

A l'âge de la retraite, la famille hors du ménage est toutefois aussi très importante pour le réseau social. En effet, les enfants et petits-enfants, en particulier, ne vivent souvent plus sous le même toit (cf. fig. 13). 76% des personnes interrogées ont des frères et sœurs qui vivent dans un autre ménage, 67% ont des enfants et 57%, des petits-enfants (avec lesquels elles ne vivent pas). Les parents de 13% d'entre elles sont encore en vie et habitent ailleurs. Cela pourrait être l'une des raisons pour lesquelles une majorité des 65 à 80 ans déclare ne jamais devoir s'occuper de parents ou de connaissances (cf. prologue). Seules 10% des personnes de 65 à 80 ans indiquent ne pas (ou plus) avoir aucun des membres de la famille susmentionnés.

Fig. 13: Neuf personnes de 65 à 80 ans sur dix ont des parents proches encore en vie

Situation familiale et en matière de logement des personnes interrogées âgées de 65 à 80 ans; sans conjoint/conjoint ou partenaire, plusieurs réponses possibles, n = 2063

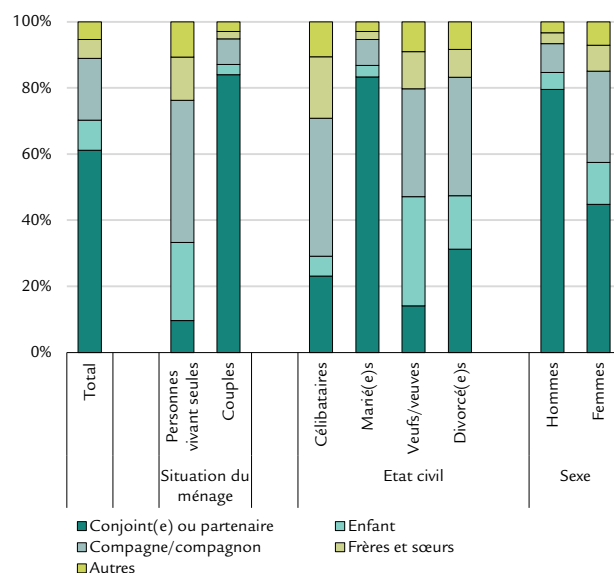


Source: enquête Swiss Life 2025

Presque toutes les personnes interrogées ont au moins une personne de confiance

Fig. 14: Pour plus de la moitié, la conjointe/le conjoint ou la ou le partenaire est la personne de confiance la plus proche

Relation avec la principale personne de confiance des 65 à 80 ans; total et selon les caractéristiques socio-démographiques, n entre 174 et 1921



Source: enquête Swiss Life 2025

Pour jouir d'une bonne qualité de vie, il n'est pas nécessaire d'avoir un vaste réseau social. Souvent, il suffit de pouvoir parler des aspects importants de la vie avec au moins une personne. Heureusement, une nette majorité (95%) des personnes interrogées indique avoir une telle personne de confiance. Cette proportion est toutefois plus faible chez les personnes vivant seules (90%) que chez celles vivant en couple (97%). Cela n'a rien d'étonnant si l'on considère que 61% des personnes ayant une personne



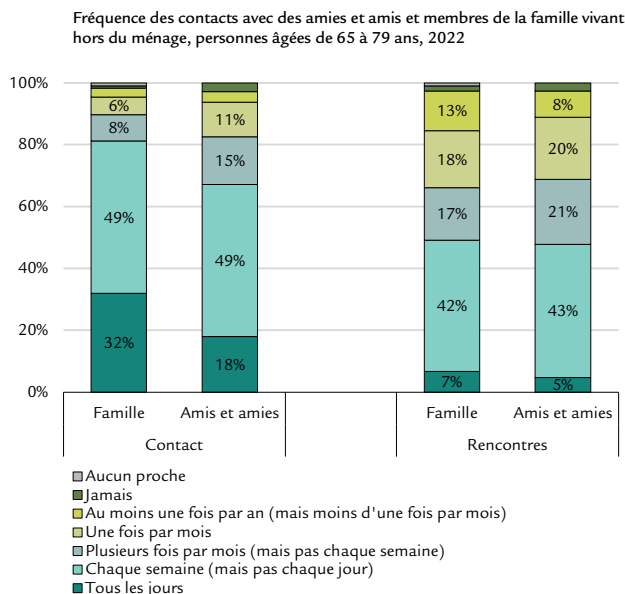
de confiance indiquent que celle-ci est leur conjointe/conjoint ou partenaire (cf. fig. 14). Les amies et amis viennent bien après en deuxième position avec 19%, suivis des enfants (9%) ou des frères et sœurs (6%). Les personnes mariées ou vivant en couple citent nettement plus souvent leur conjointe/conjoint ou partenaire que les personnes vivant seules ou les personnes non mariées. De même, les personnes veuves citent aussi souvent leurs enfants comme leurs personnes de confiance les plus proches que leurs amies et amis, ce qui indique qu'au décès de la conjointe ou du conjoint, les enfants deviennent probablement les personnes de référence les plus importantes. Il est intéressant de noter que 80% des hommes citent leur conjoint/conjointe ou leur partenaire, contre seulement 45% des femmes. Cette différence s'explique en partie par les différences entre les types de ménage et les états civils, car à cet âge, les femmes vivent plus souvent seules que les hommes. L'écart se réduit à 15 points de pourcentage si l'on tient compte de cette variable et d'autres, mais reste statistiquement significatif à un niveau de 1%.

Neuf personnes de 65 à 80 ans sur dix sont en contact hebdomadaire avec leurs enfants qui vivent dans un autre ménage

En règle générale, on parle tous les jours avec des personnes vivant sous le même toit et on entretient des liens émotionnels avec elles. Toutefois, si des personnes de confiance ou des parents proches ne vivent pas dans le même ménage, la fréquence des contacts peut varier, ce qui peut influencer la qualité de vie. Dans certains cas, l'absence de tels contacts peut aussi indiquer un sentiment de solitude. C'est pourquoi nous avons voulu savoir à quelle fréquence les personnes interrogées ayant une personne de confiance ou ayant des enfants avec lesquels elles ne vivent pas leur parlaient. 49% d'entre elles parlent au moins plusieurs fois par semaine avec leur personne de confiance en dehors du ménage; 36% le font environ une fois par semaine. Avec 89%, une nette majorité est satisfaite, voire très satisfaite, de la fréquence et de la durée des conversations.<sup>16</sup> Les 65 à 80 ans sont encore plus souvent en contact avec leurs enfants hors du ménage: 60% communiquent avec eux au moins plusieurs fois par semaine; 29%, une fois par semaine et seulement 2% n'ont (pratiquement) aucun contact.

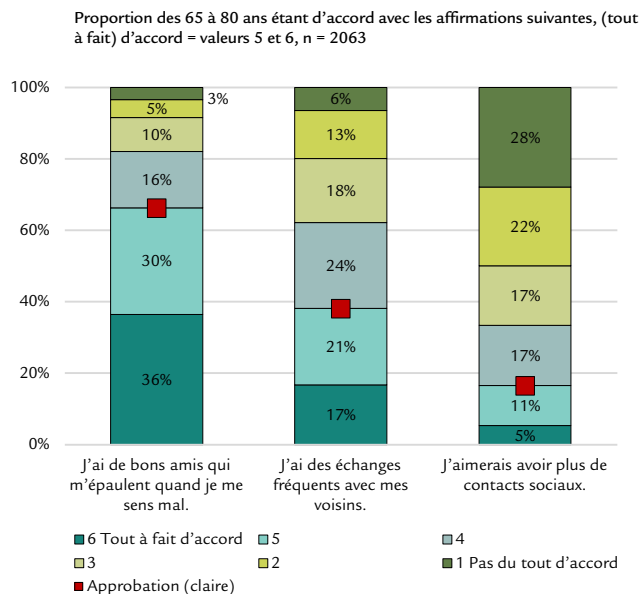
Le simple contact avec les enfants et les personnes de confiance est certes important, mais le contact avec les membres de la famille et les amies et amis en général compte aussi. L'enquête SILC de l'OFS nous permet d'analyser cette dimension. Ainsi, la figure 15 montre qu'environ quatre personnes sur cinq âgées de 65 à 79 ans ont des contacts au moins une fois par semaine avec des membres de leur famille hors du ménage, et près de la moitié les voient au moins une fois par semaine. Dans le même temps, 67% de ces personnes ont des contacts au moins hebdomadaires avec leurs amies et amis et 48% les voient tout aussi souvent. Ainsi, il est un peu moins fréquent de *voir* ses amies et amis que sa famille, contrairement au *contact* qui est nettement plus rare. Les personnes seules ne voient et ne communiquent pas plus souvent avec les membres de leur famille hors du ménage que celles vivant en couple. En revanche, la situation est différente en ce qui concerne les amies et amis: les personnes vivant seules les voient et communiquent plus souvent avec eux que les personnes vivant en couple (rencontres: 60% contre 42% sur une base hebdomadaire). Les personnes mariées sont les moins nombreuses à indiquer voir leurs amies et amis au moins une fois par semaine.

Fig. 15: Généralement, le contact avec la famille et les amies et amis est étroit



Source: calculs et représentation de Swiss Life; données: OFS-SILC (OFS 2024a)

Fig. 16: Seules quelques personnes souhaiteraient avoir plus de contacts sociaux



Source: enquête Swiss Life 2025

Enfin, le réseau social comprend aussi un groupe de personnes que l'on voit plus ou moins régulièrement, mais avec lequel on n'entretient pas forcément de liens étroits: les voisines et voisins. Près de deux personnes de 65 à 80 ans sur cinq sont d'accord avec l'affirmation<sup>17</sup> selon laquelle elles ont des échanges fréquents avec leurs voisines et voisins; un cinquième n'est pas d'accord avec l'affirmation (cf. fig. 16). Les femmes ont des échanges plus fréquents avec leurs voisines et voisins que les hommes, et les locataires en ont moins souvent que les propriétaires. Ce dernier constat est peut-être lié au fait que le taux de logements en propriété est plus élevé dans les régions rurales, où la vie est un peu moins anonyme que dans les zones urbaines.

### Satisfaction: statu quo et changement après le départ à la retraite

Les femmes sont plus susceptibles que les hommes de penser que de bons amis et amies les épauleraient

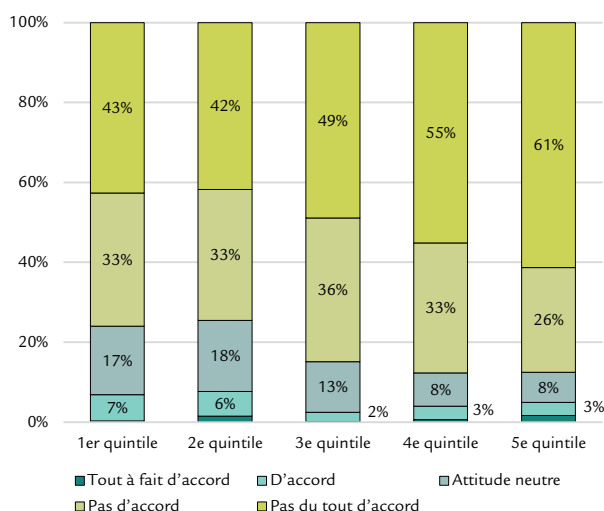
Outre sa taille, la qualité du réseau est également importante pour la qualité de vie à la retraite. A première vue, celle-ci semble être bonne, du moins pour ce qui est du cercle d'amies et amis, comme le montre la figure 16: 66% des personnes de 65 à 80 ans que nous avons interrogées sont d'accord avec l'affirmation selon laquelle elles ont de bons amis et amies qui les épaulent dans les mauvais jours. Ici aussi, les femmes (71%) sont nettement plus souvent de cet avis que les hommes (58%).

De manière générale, les personnes à l'âge de la retraite affichent une grande satisfaction vis-à-vis de leur réseau social. Selon l'enquête SILC de 2022, 90% des personnes de 65 à 79 ans sont (très) satisfaites de leurs *relations personnelles* (c'est-à-dire valeurs de 8 à 10 sur une échelle de 0 à 10), ce qui est plus élevé que chez les 18 à 64 ans (83%). Dans notre propre enquête, nous avons posé la question de manière légèrement différente et demandé aux personnes interrogées d'évaluer leur degré de satisfaction vis-à-vis de leur *réseau social*: 25% d'entre elles affichent une grande satisfaction (valeur 8); 49%, même une très grande satisfaction (valeurs de 9 à

10; cf. fig. 5, chapitre 1). Cette valeur inférieure dans notre enquête pourrait s'expliquer par le fait que, par rapport aux relations personnelles, le terme de réseau social englobe non seulement la qualité, mais aussi l'étendue. Autrement dit, les personnes de 65 à 80 ans sont généralement satisfaites des relations personnelles qu'elles entretiennent, mais une partie aimerait avoir un réseau *plus vaste*. Ainsi, la figure 16 montre qu'environ la moitié des personnes interrogées ne souhaitent pas avoir plus de contacts sociaux, mais environ 17% d'entre elles sont d'accord avec l'affirmation selon laquelle elles aimeraient en avoir plus.

Fig. 17: Les personnes aux revenus plus faibles se sentent un peu plus souvent exclues de la société

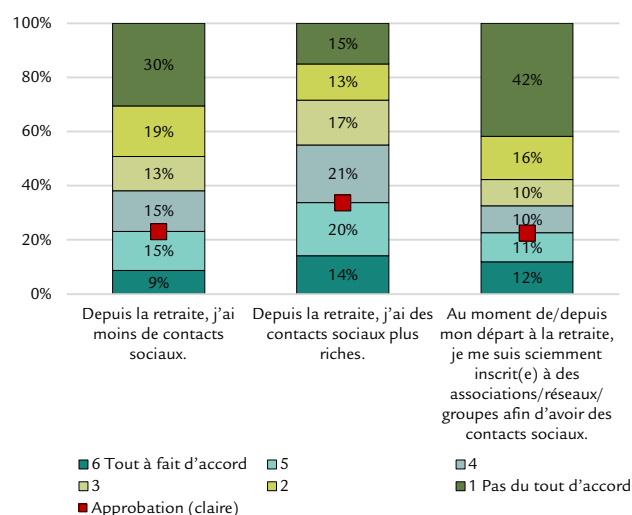
Part des 65 à 79 ans se disant d'accord avec l'affirmation «Je me sens exclu(e) de la société dans ma vie quotidienne»; par quintile de revenu, 2022



Source: calculs et représentation de Swiss Life; données: OFS-SILC (OFS 2024a)

Fig. 18: Le départ à la retraite ne détériore généralement pas les contacts sociaux

Proportion des personnes de 65 à 80 ans étant d'accord avec les affirmations concernant l'évolution des contacts sociaux depuis leur départ à la retraite, n = 1863



Source: enquête Swiss Life 2025

La majorité des personnes à la retraite se sentent bien intégrées à la société. Ainsi, selon l'enquête SILC de 2022, 82% des personnes âgées de 65 à 79 ans rejettent l'affirmation «Je me sens exclu(e) de la société dans ma vie quotidienne», et 13% ont une opinion neutre. La part de personnes opposées à cette affirmation diminue avec l'âge, mais elle reste encore relativement élevée chez les 75 à 79 ans (78%). On distingue en outre un modèle de revenu intéressant: alors que cette affirmation est tout aussi souvent rejetée dans les deux quintiles de revenu inférieurs, son rejet net augmente clairement avec le revenu (cf. fig. 17).

Les personnes actives passent souvent plus de temps avec leurs collègues qu'avec leurs amis et amis ou même leur famille. Le départ à la retraite signifie donc non seulement un changement majeur dans la routine quotidienne, mais aussi la disparition d'une part non négligeable du réseau social personnel. Dans cet esprit, nous avons également demandé aux personnes retraitées dans quelle mesure leur réseau social avait *changé* depuis leur départ à la retraite (cf. fig. 18). Près de la moitié des personnes retraitées interrogées n'estiment *pas* avoir *moins* de contacts sociaux depuis leur départ à la retraite. Mais un quart d'entre elles sont d'accord avec cette affirmation. Avec le départ à la retraite, il ne semble pas rare qu'un



changement intervienne, du moins sur le plan qualitatif. Ainsi, avec 34% contre 28%, plus de personnes sont d'accord avec l'affirmation selon laquelle elles ont des contacts sociaux *plus riches* depuis leur départ à la retraite.

Les personnes retraitées ne semblent toutefois pas s'intéresser activement au maintien de leurs contacts sociaux. Ainsi, à peine une personne sur quatre déclare qu'au moment du départ à la retraite ou par la suite, elle s'est sciemment inscrite dans une association ou un groupe dans le but d'entretenir des contacts sociaux (cf. fig. 18). Enfin, les mauvaises surprises dans le contexte du réseau social sont largement absentes au moment de la retraite: sept personnes retraitées sur dix estiment que leurs relations personnelles ont évolué comme elles le prévoyaient avant leur départ à la retraite, et un cinquième estime même qu'elles sont meilleures que prévu.

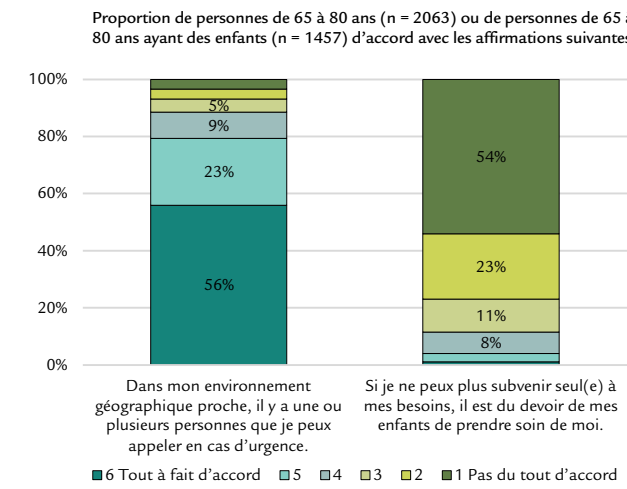
## *Soutien social*

Avec l'âge, le nombre d'infirmités et de restrictions augmente, ce qui peut nécessiter un soutien dans la vie de tous les jours, par exemple sous la forme d'aide ménagère ou de soins. Nous reviendrons aux soins médicaux au chapitre 3. Mais il existe aussi des prestations à bas seuil dans le domaine du ménage ou du soutien social, proposées notamment par les organisations d'aide et soins à domicile. Selon les statistiques de celles-ci, près de 3% des 65 à 79 ans ont fait appel à de telles prestations d'aide.<sup>18</sup> Toutefois, il convient de noter que cet indicateur comprend en partie des comptages multiples et qu'il ne couvre pas les organismes qui ne fournissent pas de prestations de soins. Selon notre propre enquête, environ 5% des 65 à 80 ans ont recours à une aide ménagère. 21% des personnes interrogées indiquent employer une femme de ménage, mais il est probable que cela était déjà le cas avant l'âge de la retraite.

Cependant, l'aide est souvent nécessaire à court terme, par exemple en cas d'urgence. Comme le montre la figure 19, 79% des personnes interrogées indiquent pouvoir appeler une personne vivant à proximité en cas d'urgence. Inversement, cela signifie aussi qu'environ un cinquième d'entre elles n'est pas sûr de pouvoir demander de l'aide à une personne à proximité en cas d'urgence, ou sait même qu'il ne peut contacter personne.

Nous avons également demandé aux personnes interrogées si, selon elles, leurs enfants auraient le devoir de s'occuper d'elles le jour où cela deviendrait nécessaire. Une nette majorité s'y oppose (cf. fig. 19), 83% des femmes étant de cet avis, contre seulement 70% des hommes. Nous ne pouvons faire que des suppositions quant à cette différence entre les sexes. Il est tout à fait possible que les femmes de cette génération soient ou aient été plus souvent chargées que les hommes de s'occuper de leurs propres (beaux-)parents et que cette expérience les amène à ne pas vouloir imposer de telles attentes à leurs propres enfants.<sup>19</sup>

Fig. 19: Une nette majorité ne pense pas qu’il est du devoir des enfants de s’occuper d’elle



Source: enquête Swiss Life 2025

Enfin, en ce qui concerne le soutien par la famille, la réalité correspond pour l’essentiel aux attentes: sept personnes de 65 à 80 ans interrogées sur dix estiment qu’elles bénéficient du soutien comme escompté avant leur départ à la retraite. Un autre cinquième trouve même que ce soutien est meilleur que prévu.

# *Chapitre 3: Santé*

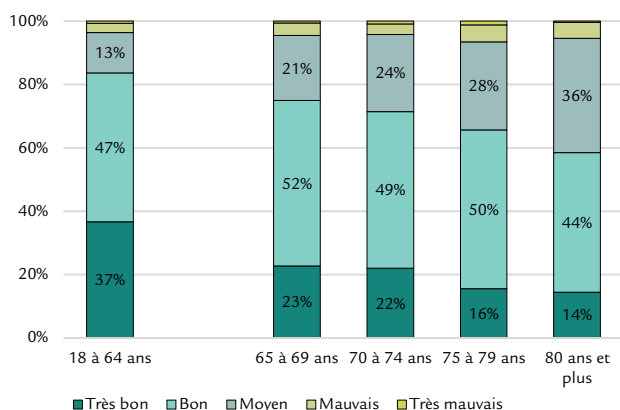


Dès le chapitre 1, figure 5, nous montrons qu'une majorité des personnes âgées de 65 à 80 ans que nous avons interrogées se disent satisfaites, voire très satisfaites, de leur état de santé général. Les données de l'OFS, qu'il s'agisse de l'enquête SILC ou de l'enquête suisse sur la santé, viennent confirmer cette image.

Dans l'ensemble, 68% (SILC, 2022) à 74% (enquête suisse sur la santé, 2022) des personnes de 65 ans et plus vivant dans des ménages privés considèrent leur état de santé comme bon ou très bon. Cette proportion est plus faible que chez les moins de 65 ans et diminue avec l'âge (cf. fig. 20). Mais même deux tiers des personnes de 75 à 79 ans sont satisfaites de leur état de santé. Dans le cadre de l'enquête suisse sur la santé, l'OFS mesure en outre le degré d'énergie et de vitalité<sup>20</sup> de la population. Selon cet indicateur basé sur une enquête, aucun groupe d'âge ne se sent aussi plein de vie et d'énergie que les 65 à 74 ans, bien que les valeurs diminuent ensuite avec l'âge (cf. fig. 21).

Fig. 20: La majorité des personnes de 65 ans et plus estime être en bonne, voire en très bonne santé

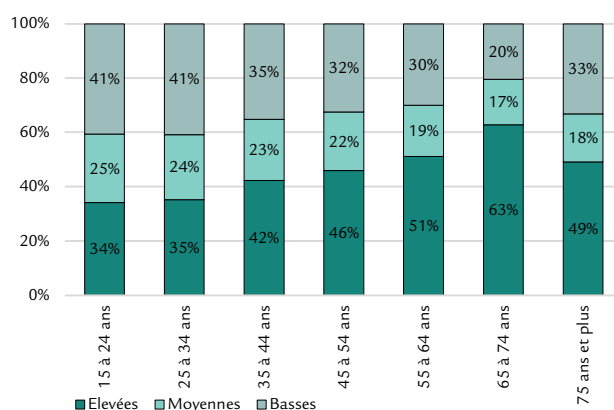
Evaluation du propre état de santé; par groupe d'âge, 2022



Source: calculs et représentation de Swiss Life; données: OFS-SILC (OFS 2024a)

Fig. 21: La population au début de la retraite se sent particulièrement dynamique et pleine d'énergie

Energie et vitalité au cours des quatre dernières semaines; par groupe d'âge, 2022



Source: représentation de Swiss Life; données: Enquête suisse sur la santé OFS (OFS 2023a)

Au début de la retraite, entre 65 et 74 ans, environ un cinquième des personnes interrogées est limité dans ses activités instrumentales de la vie quotidienne (cf. fig. 22). En d'autres termes, seule une minorité souffre de difficultés légères à grandes, p. ex. pour effectuer des travaux ménagers légers ou pénibles, utiliser les transports publics, faire la lessive, faire les courses, etc. Cette proportion augmente toutefois avec l'âge et, dans le groupe d'âge de 85 ans et plus, une majorité est au moins légèrement limitée dans l'une de ces activités.

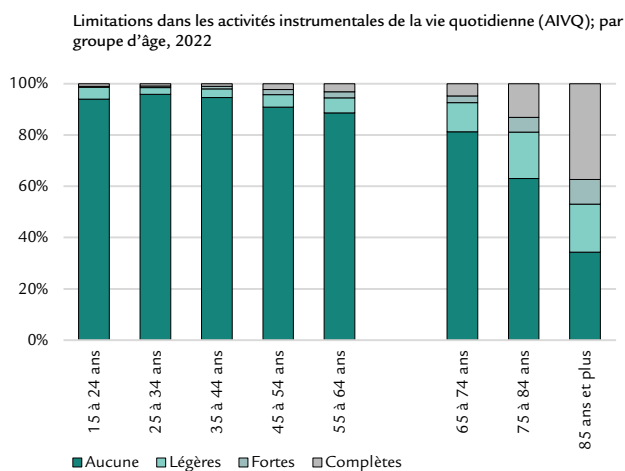
La moitié des personnes âgées de 65 à 74 ans ont un problème de santé persistant

Certaines infirmités sont très répandues dès le début de la retraite. Ainsi, seul un quart environ des 25 à 34 ans indique souffrir d'une maladie chronique ou d'un problème de santé persistant, contre environ la moitié des 65 à 74 ans. Toutefois, selon l'enquête sur la santé, certains troubles physiques, comme les maux de tête ou d'estomac, ne font pas plus souffrir les personnes au début de la retraite que les personnes plus jeunes.<sup>21</sup>



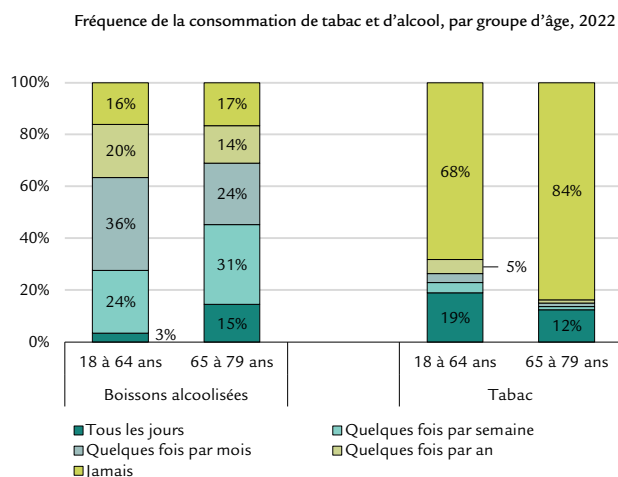
Différentes enquêtes permettent également de tirer des conclusions sur les habitudes de consommation pertinentes pour la santé. Nous constatons par exemple que les personnes de 65 ans et plus consomment moins de tabac, mais plus souvent de l'alcool que les moins de 65 ans (cf. fig. 23). La proportion de personnes consommant de l'alcool chaque jour augmente avec l'âge, y compris après 65 ans.<sup>22</sup> Toutefois, on observe également qu'après 75 ans, la proportion de personnes abstinentes est également plus élevée. A partir de 65 ans, les hommes boivent plus souvent que les femmes du même âge, et les couples, plus souvent que les personnes vivant dans une autre forme de ménage. En Suisse latine, la consommation d'alcool quotidienne est un peu plus fréquente qu'en Suisse alémanique (mais il en va de même pour l'absence totale de consommation).

Fig. 22: On constate rarement de fortes limitations dans les activités instrumentales quotidiennes avant l'âge de 75 ans



Source: représentation de Swiss Life; données: Enquête suisse sur la santé OFS (OFS 2023a)

Fig. 23: Les personnes de 65 ans et plus consomment moins de tabac, mais plus souvent de l'alcool que les jeunes

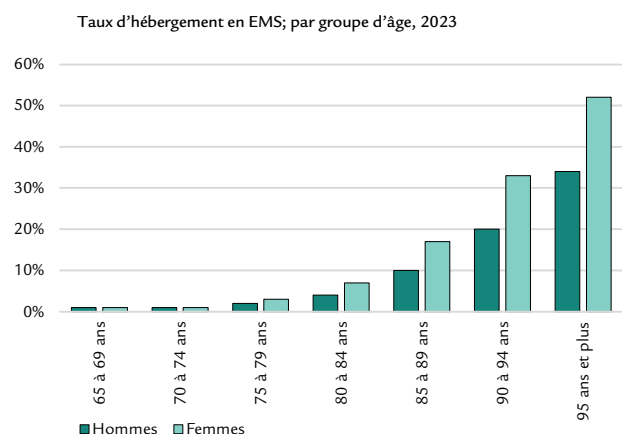


Source: calculs et représentation de Swiss Life; données: OFS-SILC (OFS 2024a)

En raison des limites analytiques des enquêtes, notamment sur l'état de santé à la retraite, décrites au chapitre 1, il vaut la peine de s'intéresser à d'autres sources de données, «plus objectives». Ainsi, à partir de 65 ans, une certaine part (petite au début) de la population vit en EMS (cf. fig. 24), qui augmente fortement avec l'âge, en particulier à partir de 80 ans. Le taux d'hébergement en EMS est plus élevé chez les femmes que chez les hommes, y compris au sein des différents groupes d'âge. Toutefois, le recours aux places de soins a diminué ces dernières années dans tous les groupes d'âge. Ainsi, en 2006, le taux d'hébergement en EMS des 80 à 84 ans était encore de 9,3%, mais est tombé à 6,0% en 2023.<sup>23</sup> Une partie de ce recul s'explique par le transfert des soins en EMS vers les soins ambulatoires, fortement soutenu par les organisations d'aide et soins à domicile. En conséquence, le taux de recours à l'aide et soins à domicile a augmenté ces dernières années. En 2023, il s'élevait à un peu plus de 7% chez les 65 à 79 ans et à près de 30% chez la population de 80 ans et plus.<sup>24</sup> Toutefois, cet indicateur n'est pas exempt d'inexactitudes, notamment du fait que les personnes ayant recours à plusieurs services d'aide et soins à domicile différents au cours d'une année sont comptabilisées plusieurs fois.<sup>25</sup>

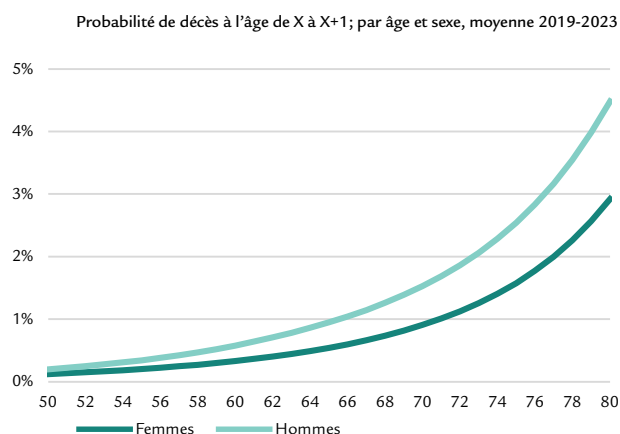
Un autre indicateur objectif de la santé est la mortalité, fortement liée à l'âge. Selon les tables de mortalité de l'OFS<sup>26</sup>, la probabilité de mourir à l'âge de 50 ans était de 0,2% pour les hommes et de 0,1% pour les femmes en moyenne sur la période 2019 à 2023. Pour l'âge de 65 ans, ces valeurs étaient de 0,9% et 0,5%; pour l'âge de 80 ans, elles étaient de 4,5% et 2,9% (cf. fig. 25). En ce qui concerne la plupart des causes de décès, nous observons une forte augmentation des taux de mortalité avec l'âge.<sup>27</sup> Dans le groupe d'âge des 65 à 84 ans, tant chez les hommes que chez les femmes, les tumeurs malignes représentent la principale cause de décès (environ un tiers de tous les décès), suivies des décès liés à l'appareil circulatoire (p. ex. infarctus du myocarde) (23% des hommes, 21% des femmes). Dans le groupe d'âge des 85 ans et plus, les maladies liées à l'appareil circulatoire causent un peu plus d'un tiers de tous les décès, suivies de la démence chez les femmes (16%, 10% chez les hommes) et des tumeurs chez les hommes (17%, 10% chez les femmes).

Fig. 24: Le taux d'hébergement en EMS augmente fortement (seulement) à partir de 80 ans



Source: représentation de Swiss Life; données: OFS (2024a) et OFS (2024f)

Fig. 25: La mortalité ne cesse d'augmenter avec l'âge



Source: calculs et représentation de Swiss Life; données: OFS (2024b)

Des revenus plus faibles sont corrélés à un moins bon état de santé et à une espérance de vie plus faible

On constate de grandes différences sociodémographiques, tant en ce qui concerne les indicateurs subjectifs examinés plus haut qu'en termes de mortalité. Par exemple, les personnes de 65 ans et plus issues de ménages à revenu élevé indiquent bénéficier d'un meilleur état de santé et se sentent moins souvent limitées dans leurs activités quotidiennes que celles issues de ménages à faible revenu. Les personnes veuves ou divorcées sont plus susceptibles que les personnes mariées d'indiquer souffrir d'une maladie chronique ou de problèmes de santé de longue durée.<sup>12</sup> Une étude récente<sup>10</sup> confirme en outre des découvertes plus anciennes selon lesquelles l'espérance de vie dépend également d'aspects sociodémographiques. Ainsi, l'espérance de vie à 65 ans est plus élevée pour les personnes mariées que pour les personnes non mariées, bien que cet effet soit plus marqué chez les hommes que chez les femmes. L'étude en question montre également que l'espérance de vie est corrélée au niveau d'éducation et que, sur ce point également, cet effet est plus marqué chez les hommes que chez les femmes. De manière générale, plus le revenu est élevé, plus l'espérance de vie l'est aussi.

# *Chapitre 4: Mobilité et voyages*



La mobilité est un autre facteur important de la qualité de vie au début de la retraite: sans moyens de déplacement, certaines activités ne sont pas possibles, ou il est difficile de rendre visite à des amies ou amis ne vivant pas à proximité. Certaines des activités mentionnées dans le <sup>prologue</sup> de la présente étude, comme la randonnée, le bénévolat ou la fréquentation de restaurants, de bars ou d'événements, ne sont possibles que si les personnes retraitées se déplacent encore aisément à pied ou si elles disposent d'autres moyens de locomotion comme la voiture ou les transports publics. Outre notre propre enquête, le présent chapitre se réfère principalement au microrecensement mobilité et transports (MRMT), réalisé en 2021 par l'OFS auprès d'environ 55 000 personnes en Suisse. Afin de garantir la comparabilité avec les autres données de la présente étude, les chiffres du MRMT se rapportent toujours, sauf indication contraire, aux personnes âgées de 65 à 80 ans et à leurs ménages.

## *Comportement général en matière de mobilité*

En Suisse, les personnes âgées de 65 à 80 ans sont majoritairement mobiles. Ainsi, une écrasante majorité de 97% des personnes de ce groupe d'âge déclarent pouvoir parcourir au moins 200 mètres sans aide. Outre la mobilité pédestre, nous avons également demandé aux participantes et participants à notre enquête quels étaient les autres moyens de transport qu'ils utilisaient régulièrement. Cette question est d'autant plus pertinente puisque certains moyens de transport (voiture, moto) ne sont plus disponibles avec l'âge et en fonction de la santé ou que d'autres, en particulier dans les zones rurales, pourraient être difficilement accessibles.

Comme le montre la <sup>figure 26</sup>, selon notre enquête, quatre personnes sur cinq utilisent régulièrement leur voiture au début de la retraite pour se déplacer (en tant que conductrice/conducteur ou passagère/passager), les femmes (77%) indiquant moins souvent la voiture comme moyen de transport régulier que les hommes (86%). Les transports publics arrivent en deuxième position avec 62%, le train étant un peu plus souvent emprunté que le bus ou le tram. Il est intéressant de constater que les Suisses alémaniques de 65 à 80 ans déclarent nettement plus souvent prendre les transports publics (69%), que les personnes vivant en Suisse romande (48%) ou au Tessin (29%). Ce n'est toutefois pas dû au fait que la Suisse alémanique serait particulièrement bien desservie par les transports publics: certes, dans cette région, plus de personnes de 65 à 80 ans vivent dans des zones bien desservies par les transports publics qu'au Tessin, mais cela ne s'applique pas à la comparaison avec la région francophone, comme le montre notre analyse du MRMT.

79% des ménages comptant des personnes de 65 à 80 ans possèdent au moins une voiture

Le MRMT renseigne sur le nombre de moyens de transport disponibles par ménage. 56% des ménages comptant des personnes de 65 à 80 ans disposent d'une voiture, et 23% disposent même de plus d'une voiture. Meilleure est la desserte par les transports publics, moins un ménage est susceptible de posséder une voiture, ou moins il y a de voitures dans le ménage (cf. fig. 27). Parallèlement, les ménages de Suisse romande disposent d'un peu plus de voitures que ceux en Suisse alémanique. Cela suggère

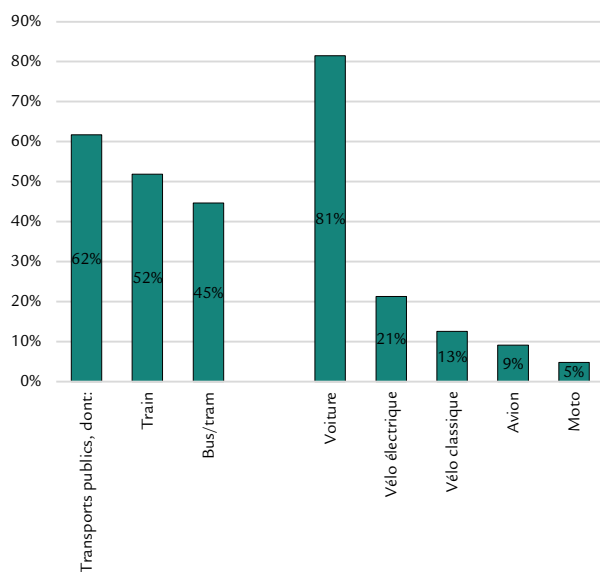


que les différences régionales mentionnées précédemment dans l'utilisation des transports publics pourraient également être d'ordre culturel.

Au début de la retraite, les usagères et usagers des transports publics ne paient très probablement pas le prix intégral: selon le MRMT, 53% des 65 à 80 ans disposent d'un abonnement demi-tarif, général ou communautaire, ce qui est à peine inférieur à la part de la population utilisant régulièrement les transports publics. La part de détentrices et détenteurs d'un abonnement est plus élevée chez les personnes vivant dans des ménages sans voiture (72%). Après tout, environ un tiers des personnes au début de la retraite se déplace régulièrement à vélo (cf. fig. 26) – principalement à vélo électrique, et ce phénomène est plus fréquent en Suisse alémanique que dans d'autres régions du pays.<sup>28</sup>

Fig. 26: Au début de la retraite, on utilise surtout la voiture et les transports publics

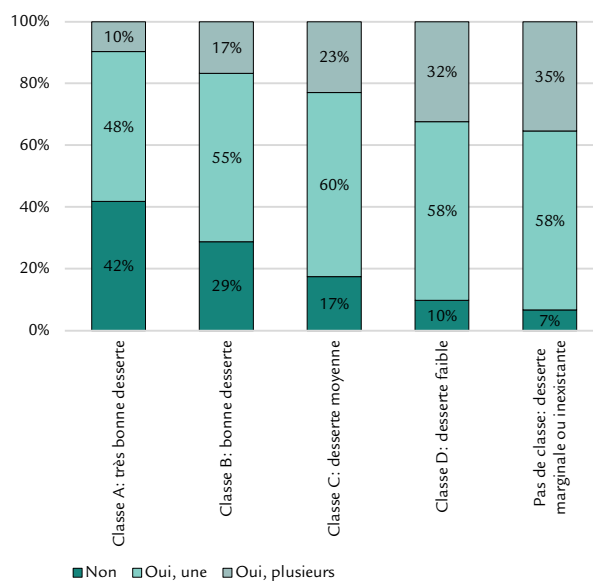
Part des personnes de 65 à 80 ans interrogées utilisant régulièrement les moyens de transport suivants, n = 2063



Source: enquête Swiss Life 2025

Fig. 27: Plus la desserte en transports publics est bonne, moins les ménages ont une voiture

Possession d'une voiture par les ménages de 65 à 80 ans; selon le degré de desserte du ménage par les transports publics, 2021



Source calculs et représentation de Swiss Life, données: OFS MRMT (2021)

On renonce rarement à sa voiture contre son gré

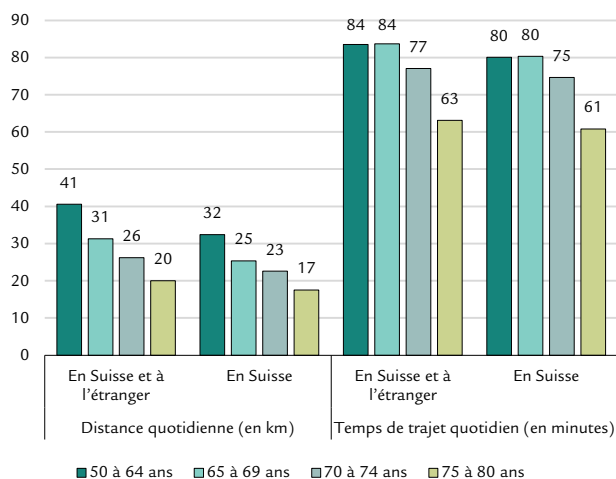
Bien que les voitures soient le mode de transport le plus fréquemment utilisé, il existe aussi des ménages qui n'en possèdent pas. Dans le cadre de notre propre enquête, nous avons voulu en connaître les raisons (plusieurs raisons étaient possibles). Dans ce contexte, une renonciation «volontaire» est fréquente: 56% des personnes interrogées privilégient les transports publics, 43% disent ne pas avoir besoin de voiture, 31% invoquent des raisons écologiques et 21% n'ont jamais eu de voiture. Seule une minorité de personnes citent une renonciation plutôt involontaire pour des raisons financières (17%) ou de santé (8%).

Dans le contexte de la mobilité, ce n'est pas seulement le type de moyens de transport utilisés qui importe, mais aussi l'intensité de l'utilisation. Alors que les personnes âgées de 50 à 64 ans parcourent en moyenne environ 41 kilomètres par jour, en Suisse et à l'étranger, cette distance diminue d'environ un quart au départ à la retraite, avant de baisser

progressivement par la suite (cf. fig. 28). En revanche, les personnes de 65 à 69 ans ne se déplacent *pas moins longtemps* chaque jour que les personnes de 50 à 64 ans. Cet écart dans le profil d'âge entre la distance et la durée des trajets s'explique par le fait que la diminution de la distance quotidienne est presque exclusivement due à une réduction des trajets effectués en voiture ou à moto. Les distances parcourues en transports publics et par la mobilité douce (à pied ou à vélo) ne diminuent que très peu. Toutefois, on constate un passage du vélo à la circulation piétonne. À l'étranger aussi, on voyage moins (loin): ainsi, la distance parcourue et le temps de trajet quotidiens à l'étranger diminuent plus fortement qu'en Suisse.

Fig. 28: Avec le départ à la retraite, la distance quotidienne diminue, mais il n'en va pas de même (au début) pour le temps de trajet

Distance (en kilomètres) et durée de trajet quotidiennes (en minutes) en Suisse et à l'étranger; par groupe d'âge, 2021



Source: calculs et représentation de Swiss Life, données: OFS MRMT (2021)

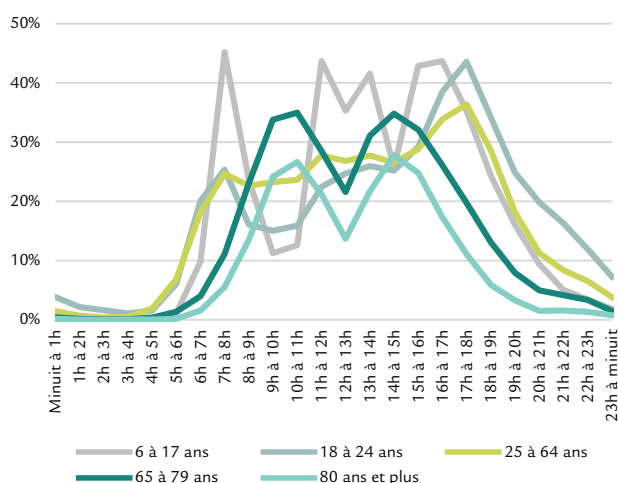
La moitié de la distance quotidienne est parcourue en raison d'activités de loisirs

Le MRMT permet également d'analyser les motifs des déplacements. Il s'avère que les personnes de 65 à 80 ans se déplacent surtout pour leurs loisirs: ceux-ci représentent la moitié des kilomètres parcourus quotidiennement, tandis que 40% concernent les courses, d'autres achats ou des prestations de services. Sans surprise, le chemin pour se rendre au travail ou sur son lieu de formation n'est pas le principal motif de déplacement des jeunes retraités et retraités (6%), contrairement aux personnes de 18 à 64 ans (37%). En revanche, ces dernières (33% des kilomètres parcourus) sont moins nombreuses à se déplacer pour leurs loisirs.

Le schéma de mobilité varie également au cours de la journée. Les 25 à 64 ans se déplacent tout au long de la journée, mais surtout entre 16h et 19h. En revanche, les 65 à 79 ans se déplacent surtout entre 9h et 11h et entre 13h et 17h, c'est-à-dire principalement en dehors des heures d'affluence classiques (cf. fig. 29).

Fig. 29: Les personnes de 65 ans et plus se déplacent principalement en dehors des heures d'affluence

Proportion de la population voyageant en Suisse; par heure de la journée et groupe d'âge, 2021



Source: calculs et représentation de Swiss Life, données: OFS MRMT (2021)

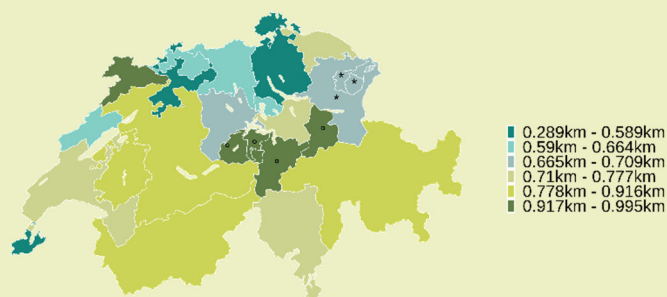
En moyenne, les personnes de 65 à 80 ans parcourent quatre kilomètres sur dix par jour pour faire des courses, d'autres achats ou bénéficier de services tels que le coiffeur ou le médecin. C'est pourquoi nous analysons ci-après la distance moyenne (en kilomètres) séparant, par canton, des ménages comptant des personnes âgées de 65 à 80 ans des commerces alimentaires, des cabinets médicaux, des centres ambulatoires ainsi que des arrêts de transports publics.

\*Cantons de SG, AR et AI et cantons de UR, OW, NW et GL: en raison du nombre trop faible d'observations, ces cantons sont regroupés et indiqués en conséquence sur les cartes.

## Commerces alimentaires

Il n'y a rien d'étonnant à ce que les ménages de 65 à 80 ans dans des cantons urbains comme Zurich, Genève et Bâle-Ville aient aisément accès aux commerces alimentaires. Plus la région est rurale, plus le chemin vers le commerce alimentaire le plus proche est long. Le Jura et certains cantons de Suisse centrale, soit des régions assez peu peuplées, forment la queue du peloton. Certes, les cantons de montagne comme les Grisons, Berne ou le Valais affichent eux aussi une faible densité de population, mais ceux-ci comptent souvent de nombreux petits commerces, notamment dans les zones touristiques, et sont donc un peu mieux desservis.

Fig. 30: Les retraité(e)s de Suisse centrale et du Jura ont le plus long chemin pour les courses

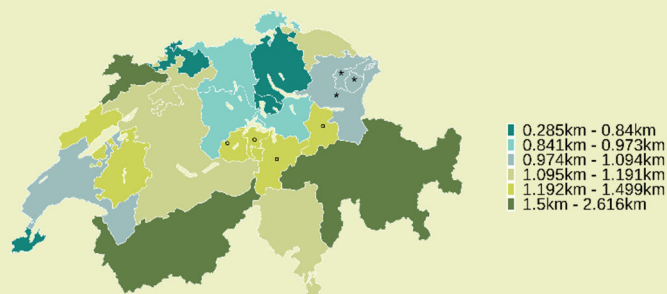


Source: calculs et représentation de Swiss Life; données: OFS MRMT (OFS 2021)

## Cabinets médicaux et centres ambulatoires

Dans les cantons urbains, le cabinet médical ou le centre ambulatoire le plus proche se situe à une distance moyenne de 285 à 840 mètres. Même dans des cantons mixtes (c'est-à-dire un mélange de nombreuses villes ou de grandes villes et de régions rurales) comme Vaud, Argovie, Lucerne ou Schaffhouse, le cabinet médical le plus proche est généralement à proximité. Avec le Jura, les cantons de montagne que sont le Valais et les Grisons forment la lanterne rouge de cette catégorie: par rapport aux citadines et citadins, les 65 à 80 ans de ces régions doivent parcourir en moyenne une distance jusqu'à neuf fois plus importante.

Fig. 31: Les cabinets et centres sont plus rares dans les cantons de montagne et les zones rurales

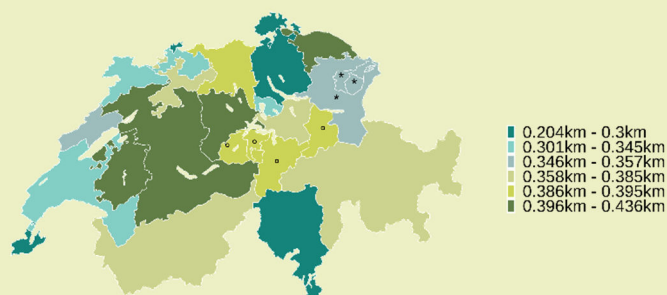


Source: calculs et représentation de Swiss Life; données: OFS MRMT (OFS 2021)

## Transports publics

La plupart des ménages de personnes âgées de 65 à 80 ans sont bien desservis par les transports publics: la distance moyenne jusqu'à l'arrêt le plus proche dans le canton le moins bien desservi ne représente qu'un peu plus du double de celle du canton le mieux desservi. Il existe toutefois des disparités régionales: les personnes vivant dans les cantons francophones habitent un peu plus près d'un arrêt que les Suisses alémaniques. Les trajets sont particulièrement courts dans les villes et en Suisse italophone. Dans cette région, la distance jusqu'à l'arrêt le plus proche est courte, mais la fréquence est plus faible.

Fig. 32: Les villes et les zones touristiques sont relativement bien desservies



Source: calculs et représentation de Swiss Life; données: OFS MRMT (OFS 2021)

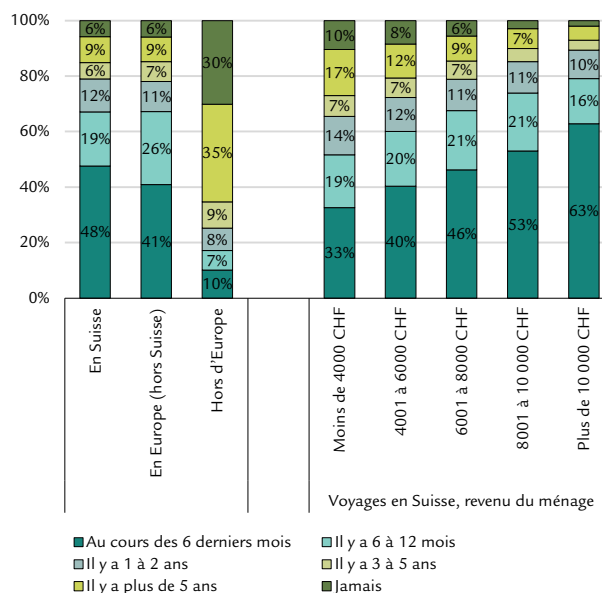
## Voyages et excursions

Les 65 à 69 ans entreprennent en moyenne un voyage avec nuitée tous les sept mois

La mobilité ne se limite pas aux trajets réguliers pour faire les courses, travailler ou rendre visite à sa famille. A l'âge de la retraite en particulier, on voyage surtout pour les activités de loisirs, y compris des voyages de longue durée et des excursions d'une journée à intervalles irréguliers. Environ un tiers des personnes ayant participé au MRMT ont été interrogées sur leurs voyages d'une journée au cours des deux semaines précédentes et un autre tiers, sur leurs voyages comportant des nuitées au cours des quatre mois précédents. Il s'avère qu'en moyenne, les personnes à la retraite effectuent un voyage avec nuitée hors de leur domicile environ tous les dix mois. Il convient de préciser que plus ces personnes sont jeunes, plus elles voyagent souvent. Ainsi, les personnes âgées de 65 à 69 ans entreprennent en moyenne un voyage tous les sept mois, tandis que cet intervalle double chez les personnes âgées de 75 à 80 ans pour atteindre 15 mois. En outre, les personnes de 65 à 80 ans effectuent en moyenne neuf excursions d'une journée sur une période d'un an, soit à peu près autant que les 50 à 64 ans. Cependant, le nombre d'excursions d'une journée au début de la retraite est plus élevé: les 65 à 69 ans font en moyenne douze excursions d'une journée par an.

Fig. 33: Au début de la retraite, on voyage beaucoup, surtout en Europe

Dernier voyage effectué par des personnes interrogées âgées de 65 à 80 ans; par destination ou en Suisse selon le revenu du ménage, n entre 243 et 2063



Source: enquête Swiss Life 2025

La figure 33 montre que les personnes de 65 à 80 ans voyagent relativement souvent non seulement en Suisse, mais aussi en Europe. Ainsi, 33% des personnes sondées déclarent que leur dernier voyage vers ces destinations remonte à plus d'un an. Près de quatre personnes interrogées sur dix avaient voyagé en Europe au cours des six mois précédant l'enquête et près de la moitié, en Suisse au cours de la même période. Il n'en va pas de même pour les voyages hors d'Europe. Sans grande surprise, la part des

personnes qui n'ont jamais voyagé hors d'Europe, ou qui ne l'ont plus fait depuis un certain temps, est bien plus élevée que celle des personnes ayant voyagé en Suisse et en Europe. Ainsi, près de trois personnes de 65 à 80 ans sur dix n'ont encore jamais voyagé hors d'Europe, et pour un autre tiers, ce type de voyage remonte à plus de cinq ans. Pourtant, une personne sur dix de ce groupe d'âge déclare avoir voyagé hors d'Europe au cours des six derniers mois.

Un revenu plus faible signifie des voyages moins fréquents

Concernant les destinations hors d'Europe, nous observons une corrélation intéressante entre l'âge et les voyages: certes, les personnes sondées plus âgées sont plus nombreuses que les plus jeunes à ne *jamais* avoir quitté l'Europe. Toutefois, si l'on ne tient compte que des personnes qui se sont déjà rendues hors d'Europe, on ne constate *pas* d'effet lié au vieillissement: les personnes de 75 à 80 ans ne voyagent pas significativement moins hors d'Europe que celles de 65 à 69 ans. La figure 33 montre en outre, à titre d'exemple pour les voyages en Suisse, qu'il existe un net effet de revenu: plus le revenu du ménage est faible, plus le voyage vers le type de destination (Suisse, Europe et hors d'Europe) remonte à longtemps et plus la personne interrogée a tendance à n'avoir jamais voyagé.

---

#### *Complément: dépenses liées aux transports et aux voyages organisés*

L'enquête sur le budget des ménages menée par l'OFS<sup>29</sup> fournit des éléments étayant la thèse selon laquelle, lors du départ à la retraite, les dépenses pour les transports et la mobilité diminuent plus fortement que les autres dépenses de consommation. Entre 2015 et 2019, les dépenses totales moyennes du ménage (cotisations aux assurances sociales exclues) des couples âgés de 65 à 74 ans n'étaient inférieures que d'environ 4% à celles des couples âgés de 55 à 64 ans. En revanche, la différence était de -11% pour les dépenses concernant les transports (hors voyages organisés). On observe un profil d'âge comparable dans les ménages d'une personne. Chez les plus de 75 ans, les dépenses pour les transports étaient encore plus faibles (p. ex. -45% chez les couples par rapport aux 55 à 64 ans). Les voyages organisés constituent une exception. Durant la période analysée, tant les couples que les personnes seules âgées de 65 à 74 ans ont dépensé en moyenne plus d'argent pour ce poste budgétaire que les 55 à 64 ans (couples: +28%, personnes seules: +54%).

De 2015 à 2019, les dépenses liées aux transports représentaient en moyenne 12% de l'ensemble des dépenses de consommation des ménages de 65 à 74 ans, contre seulement 10% chez les ménages de 75 ans et plus. Les dépenses liées aux transports et à la mobilité sont étroitement liées aux revenus. Par exemple, entre 2015 et 2019, les 20% des personnes âgées de 65 à 74 ans les plus riches vivant seules ont dépensé en moyenne quelque 460 francs par mois pour les transports et la mobilité (voyages organisés exclus), tandis que les 20% au revenu le plus faible n'ont dépensé que 207 francs.

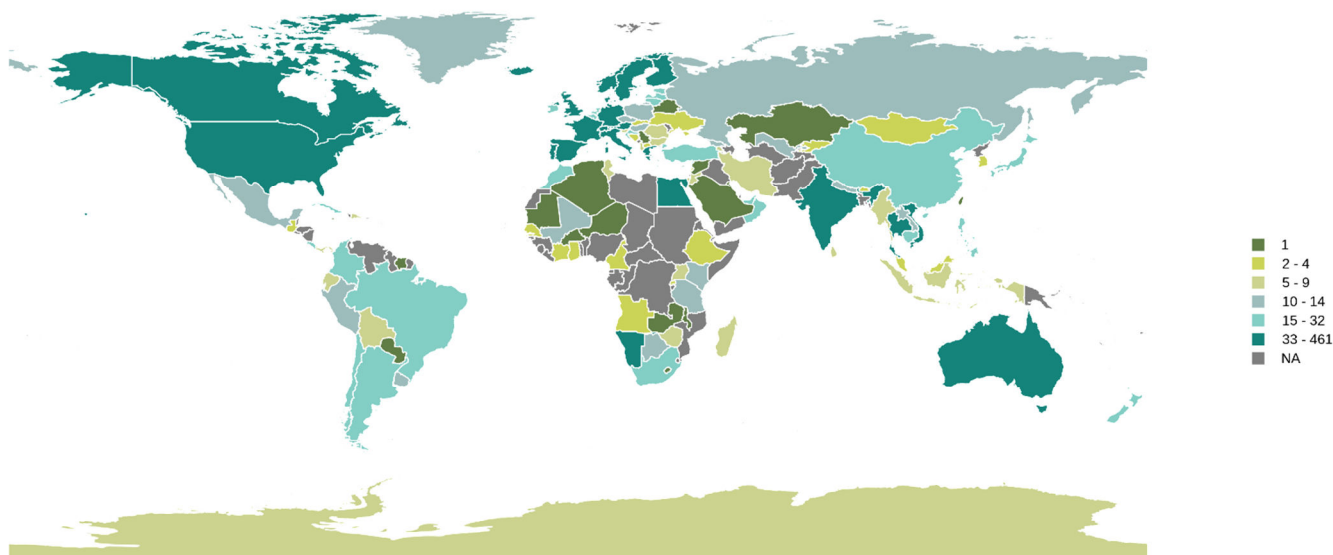
---

Enfin, nous avons voulu savoir quelles étaient les destinations les plus impressionnantes et les plus mémorables visitées par les personnes interrogées depuis leur départ à la retraite. Nous leur avons posé une question ouverte. En d'autres termes, ces personnes pouvaient mentionner plusieurs destinations, mais aussi décrire un voyage en particulier. La figure 34 indique la fréquence à laquelle les pays ont été cités. Lorsqu'une ville ou une région a été citée, nous l'avons attribuée au pays correspondant. Le

pays le plus souvent cité est de loin l'Italie (461), suivi de la France (362) et de la Suisse (295). De manière générale, les pays européens et anglo-saxons hors d'Europe comme les États-Unis (242), le Canada (79) ou l'Australie (49) ont été particulièrement souvent mentionnés. A l'autre extrémité de l'échelle se trouvent quelques destinations exotiques qui ont été nommées une fois: le Burkina Faso, le Koweït, le Paraguay, la Syrie ou Vanuatu, entre autres. Et pour les lectrices et lecteurs qui aiment le froid et qui cherchent de l'inspiration pour leur prochain voyage: 14 personnes font du Groenland et cinq autres de l'Antarctique l'une des destinations les plus impressionnantes depuis leur départ à la retraite.

Fig. 34: Les personnes retraitées apprécient les voyages en Europe, mais aussi dans les pays anglo-saxons hors d'Europe

Nombre de pays/continents ou de villes/zones dans les différents pays cités à la question «Quelles sont les destinations les plus impressionnantes et les plus mémorables que vous avez visitées depuis votre départ à la retraite?», question ouverte, plusieurs réponses possibles, NA = le pays n'a pas été cité, nombre de personnes interrogées ayant répondu = 1393



Source: enquête Swiss Life 2025

Parfois, ce n'est pas seulement la destination qui rend un voyage mémorable, mais aussi la personne avec laquelle on voyage ou le type de voyage. Certaines personnes interrogées ont explicitement mentionné qu'elles voyageaient avec toute leur famille, leurs petits-enfants ou leurs enfants (p. ex. «Mes voyages à Vienne et Barcelone avec ma fille»). D'autres ont été impressionnées par leurs voyages à vélo en France, en Croatie, en Ouganda ou au Rwanda. Une autre personne navigue sur différentes rivières européennes avec son propre bateau. Et les personnes qui ne souhaitent plus voyager loin et qui aiment prendre le train trouveront de l'inspiration dans la réponse suivante: «Les lignes de chemin de fer en Suisse. Nous avons emprunté toutes les lignes de chemin de fer que nous n'avions pas parcourues avant la retraite.»



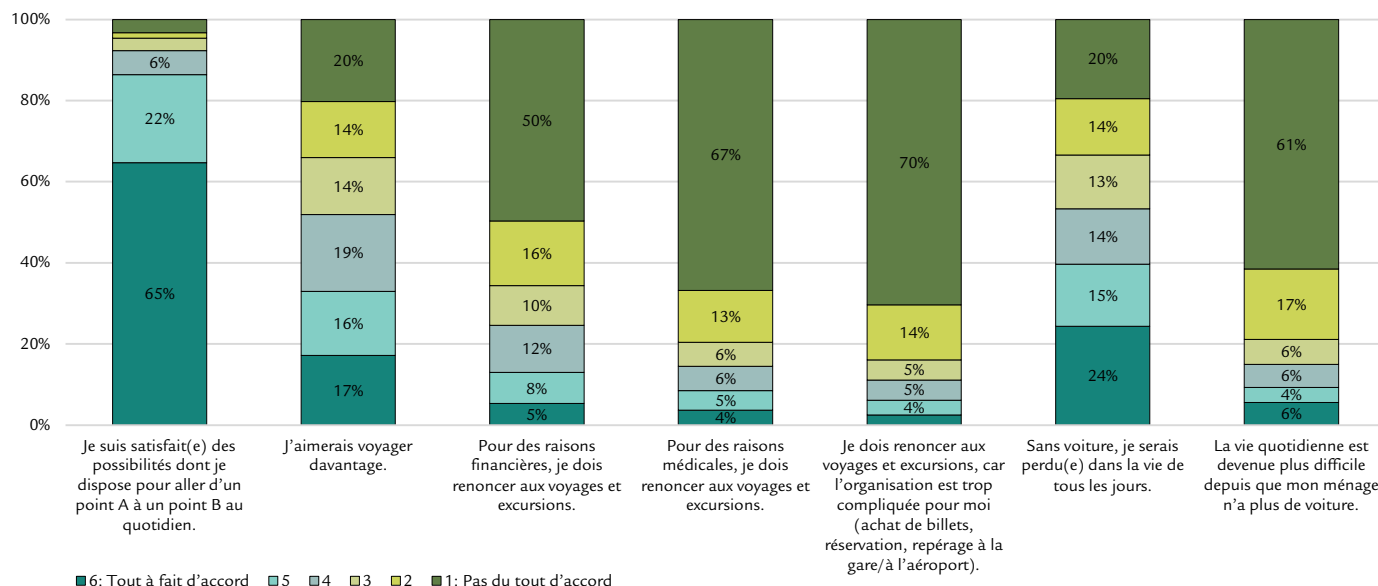
## *Satisfaction vis-à-vis de la mobilité*

Le nombre de trajets, la distance quotidienne parcourue avec différents moyens de transport ou l'accès aux transports publics ne sont pas forcément les (seuls) facteurs déterminants pour la qualité de vie. Le degré de satisfaction eu égard à la mobilité et aux possibilités de déplacement, ainsi que l'impression de se sentir limité dans sa mobilité représentent également des aspects importants. C'est un point que nous analysons à nouveau à l'aide de notre enquête. Trois personnes de 65 à 80 ans sur quatre se disent satisfaites de leurs déplacements, et plus de la moitié en sont même très satisfaites (cf. fig. 5, chapitre 1). Il n'y a pas de différence notable dans la satisfaction selon les groupes d'âge, le sexe ou le niveau d'éducation. En outre, en matière de mobilité, la réalité correspond globalement aux attentes que l'on avait à 55 ans à ce sujet. Seuls 8% des personnes interrogées déclarent que leur mobilité est moins bonne que prévu; un plus grand nombre (28%) la trouve même meilleure. Les hommes estiment plus souvent que les femmes que leur mobilité est meilleure que prévu.

La majorité des personnes âgées de 65 à 80 ans que nous avons interrogées ont une opinion favorable de la mobilité en général, mais aussi au quotidien (cf. fig. 35): 86% approuvent l'affirmation selon laquelle elles sont satisfaites de leurs possibilités de se rendre d'un point A à un point B au quotidien; seules 5% ne le sont pas. Toutefois, si la disponibilité de certains moyens de transport devait se détériorer, cette évaluation pourrait changer: ainsi, 40% des personnes ayant une voiture dans leur ménage estiment que, sans cette voiture, elles seraient perdues dans la vie de tous les jours; 27% ne réfutent pas catégoriquement cette affirmation. Cependant, quatre personnes sur cinq *qui n'ont plus de voiture* ne pensent pas que leur vie quotidienne soit plus difficile qu'auparavant. Il s'agit là d'une constatation intéressante, en particulier dans le contexte du débat sur l'aptitude des personnes âgées à conduire et des efforts visant à contrôler plus étroitement leurs capacités. Lorsque nous nous intéressons aux distances et aux voyages plus longs, aucun résultat clair ne ressort de notre enquête: si près d'un tiers des personnes interrogées sont d'accord avec l'affirmation selon laquelle elles aimeraient voyager davantage, elles sont tout aussi nombreuses à la rejeter. Dans l'ensemble, nous pouvons donc conclure que la majorité des personnes de 65 à 80 ans sont satisfaites de la fréquence de leurs voyages, même si une partie aimerait voyager un peu plus souvent.

Fig. 35: La plupart des personnes interrogées sont satisfaites de leur mobilité. Rares sont celles qui doivent renoncer à des voyages ou à des excursions pour des raisons de santé

Proportion des 65 à 80 ans étant d'accord avec les affirmations suivantes, (tout à fait) d'accord = valeurs 5 et 6, n entre 207 et 2063



Source: enquête Swiss Life 2025

Nous observons un effet de revenu tant dans la satisfaction générale vis-à-vis de la mobilité que dans celle vis-à-vis de la mobilité quotidienne: les personnes appartenant au groupe de revenu le plus faible sont nettement moins souvent satisfaites que celles disposant d'un revenu plus élevé. Dans ce contexte, il convient de se demander si certaines personnes renoncent à des voyages ou à des excursions et pour quelles raisons. Heureusement, selon la figure 35, ce n'est généralement pas parce que l'organisation serait trop compliquée ou que la santé ne le permettrait pas. Toutefois, un peu plus de 13% des personnes interrogées sont d'accord avec l'affirmation selon laquelle elles renoncent aux voyages et excursions pour des raisons *financières*, contre environ deux tiers répondant par la négative. Sans grande surprise, les personnes disposant de moyens financiers moins élevés (c'est-à-dire de revenus ou de fortune plus faibles) sont plus susceptibles d'être d'accord avec cette affirmation que celles disposant de moyens financiers plus élevés.

L'étude s'appuie sur un certain nombre de sources de données différentes.

## *Enquête*

Pour le compte de Swiss Life, l'institut d'études de marché YouGov a réalisé en janvier 2025 une enquête représentative de la population linguistiquement assimilée de la Suisse alémanique, de la Suisse romande et du Tessin. Cette enquête en ligne a été menée auprès de 2063 personnes âgées de 65 à 80 ans. Le questionnaire utilisé dans le cadre de l'enquête a été développé par les autrices et auteurs, ainsi que par les collaboratrices et collaborateurs scientifiques de Swiss Life, avec le soutien de YouGov. L'évaluation des données utilisées dans l'étude, l'analyse et la rédaction ont été effectuées par les autrices et auteurs de l'étude de Swiss Life.

La marge d'erreur de l'enquête est de 2,2% pour l'ensemble de l'échantillon, sur la base d'un écart type de 0,5 et d'un niveau de confiance de 95%. YouGov a évalué, invité et pondéré l'échantillon représentatif selon la méthode «interlocked» en fonction de l'âge, du sexe et de la grande région. Différentes comparaisons entre les variables sociodémographiques de l'enquête (p. ex. état civil, revenu du ménage ou forme du ménage) et celles des statistiques officielles montrent que la population âgée de 65 à 80 ans est globalement bien représentée. Les personnes ayant suivi une formation obligatoire sont sous-représentées, tandis que celles ayant suivi une formation supérieure sont légèrement surreprésentées. Les calculs de vérification de la plausibilité montrent toutefois que cela n'a pratiquement aucune incidence sur les résultats de l'enquête.

## *Données OFS*

Pour notre analyse, nous utilisons des séries de données individuelles de l'enquête sur les revenus et conditions de vie (SILC) 2022 et du microrecensement mobilité et transports (MRMT) 2021. Le MRMT 2021 a coïncidé avec la pandémie de Covid-19, ce qui a probablement influencé dans une certaine mesure les habitudes de mobilité de la population. Nous utilisons occasionnellement des données d'Eurostat (p. ex. SILC) et des tableaux standard de l'OFS (p. ex. enquête sur la santé 2022).

La source de données exacte (p. ex. OFS SILC, MRMT ou enquête Swiss Life 2025) figure pour chaque résultat soit dans l'indication de la source de la figure concernée, soit dans une note finale.

En raison de différences d'arrondi, il est possible que la somme de certains graphiques n'atteigne pas exactement 100%.

## Etudes et publications

Budowski, M., Furrer, J. et Suter, C. (2024). Introduction: Nouvelles situations de vie et continuités du vieillissement. Dans: OFS, UNINE, UNIFR, ASSH (éditeur): *Panorama de la société suisse 2024: Vieillesse et vieillissement dans la société contemporaine*

Christen, A. (2022). Que peut-on se permettre à la retraite? Editeur: Swiss Life SA.

Christen, A. et Myohl, N. (2024). Longue vie au travail? Editeur: Swiss Life SA.

Perlman, D. et Peplau, L.A. (1981). Toward a social psychology of loneliness. Dans: Gilmour, R. et Duck, S. (éditeur): *Personal relationships 3: Relationships in Disorder*. Londres: Academic Press, 31-56.

Seifert, A. & Hassler, B. (2020). Impact of the COVID-19 Pandemic on loneliness among older adults. *Frontiers in Sociology*, 5:590935.

Wanner, P. (2025) Mortalité différentielle en Suisse 2011-2022. Editeur: Office fédéral des assurances sociales (OFAS)

– OFS (2024f) – Statistique des institutions médico-sociales (SOMED)

Eurostat (2024) – Satisfaction globale de la vie par niveau de satisfaction, sexe, âge et niveau d'éducation atteint (ensemble de données [ilc\_pw05\_\_custom\_14975450])

Observatoire suisse de la santé (OBSAN) – divers tableaux et ensembles de données standard; disponibles via <https://ind.obsan.admin.ch/>

- OBSAN (2025a) – Energie et vitalité
- OBSAN (2025b) – Taux de recours des 65 ans et plus en EMS et maisons pour personnes âgées
- OBSAN (2025c) – Recours aux soins à domicile
- OBSAN (2025d) – Recours à l'aide à domicile

## Bases de données externes

Office fédéral de la statistique (OFS) – séries de données individuelles:

- OFS (2021): microrecensement mobilité et transports, ensemble de données individuelles annuelles 2021
- OFS (2024a): enquête sur les revenus et les conditions de vie (SILC) – ensemble de données individuelles annuelles 2022

Office fédéral de la statistique (OFS) – divers tableaux standard et séries de données obtenus via [www.bfs.admin.ch](http://www.bfs.admin.ch):

- OFS (2023a) – Enquête suisse sur la santé 2022
- OFS (2023b) – Tables de mortalité par génération 2023 pour la Suisse
- OFS (2024b) – Table de mortalité annuelle complète (femmes et hommes), 2013 à 2023
- OFS (2024c) – Statistique des causes de décès
- OFS (2024d) – Enquête sur le budget des ménages (EBM), 2015 à 2019
- OFS (2024e) – Statistiques de la population et des ménages (STATPOP)

<sup>1</sup> Christen (2022)

<sup>2</sup> Pour en savoir plus sur l'enquête et la méthodologie générale de l'étude, veuillez consulter le chapitre «Méthodologie».

<sup>3</sup> Nous avons procédé comme suit pour évaluer les réponses des participantes et participants dans leur «journal»: dans un premier temps, nous avons additionné la fréquence de mention de chaque activité au cours de la journée, puis calculé leur part relative de toutes les activités quotidiennes. Nous avons traité les heures avant 8 heures et après 20 heures comme une heure. Dans un deuxième temps, nous avons affecté les activités qui sont effectuées assez souvent sur la base de ce calcul à l'heure de la journée à laquelle elles ont principalement lieu. Les activités «Lire», «Regarder la télévision», «S'occuper des tâches ménagères» et «Manger/boire» étant souvent mentionnées, celles-ci apparaissent dans le journal à deux heures distinctes.

<sup>4</sup> Selon l'enquête sur le budget des ménages (EBM) 2018-2019 de l'OFS, les couples vivant ensemble et âgés de plus de 65 ans représentent 40% de toutes les dépenses consacrées à la viande de veau en Suisse (OFS 2024d).

<sup>5</sup> Selon l'EBM 2018-2019, les couples vivant ensemble et âgés de plus de 65 ans représentent 51% de toutes les dépenses consacrées aux vins rouges et rosés helvétiques en Suisse (OFS 2024d).

<sup>6</sup> L'effet de cohorte est un phénomène où les différences de résultats entre les cohortes de naissance ou les générations ne sont pas dues à leurs différences d'âge *actuelles*, mais au fait que ces personnes sont nées à des moments différents de l'histoire de l'humanité. Elles vivent des événements marquants à long terme comme une crise financière ou l'utilisation d'Internet lors de différentes phases de leur vie, ce qui peut influencer durablement leur comportement.

<sup>7</sup> Christen et Myohl (2024)

<sup>8</sup> Voir p. ex. Budowski et al. (2024)

<sup>9</sup> La satisfaction à l'égard de la vie est évaluée sur une échelle de 11, 0 signifiant «pas du tout satisfait(e)» et 10, «entièrement satisfait(e)». Comme l'OFS, nous interprétons les valeurs de 0 à 4 comme «faible», 5 comme «plutôt faible», 5 à 7 comme «moyenne», 8 comme «élevée» et 9 à 10 comme «très élevée».

<sup>10</sup> Cf. Wanner (2025)

<sup>11</sup> On retrouve les mêmes schémas dans l'enquête OFS-SILC (sauf concernant les descendants: cette information n'y figure pas).

<sup>12</sup> OFS (2024a)

<sup>13</sup> Nous avons défini séparément les limites par quintile pour les deux groupes d'âge, de sorte qu'un cinquième de chaque groupe d'âge se trouve dans les groupes de revenus correspondants. Si, au contraire, les limites des quintiles sont établies de manière uniforme sur la base de l'ensemble de la population, un schéma très similaire apparaît.

<sup>14</sup> Alors que l'OFS classe les valeurs 9 à 10 comme «très élevées», Eurostat les classe simplement comme «élevées».

<sup>15</sup> Comme décrit ci-dessus, il convient de tenir compte du fait qu'avec l'âge, différents effets de distorsion (p. ex. séjours en EMS et personnes gravement malades vivant à domicile sous-représentées) devraient s'accentuer.

<sup>16</sup> Libellé exact de la question: «Etes-vous satisfait(e) de la fréquence et de la durée des conversations avec cette personne?» Sur une échelle allant de 1 pour «pas du tout satisfait(e)» à 6 pour «très satisfait(e)», 28% choisissent la valeur 5 «satisfait(e)» et 61%, la valeur 6 «très satisfait(e)».

<sup>17</sup> Lorsque nous utilisons une échelle allant de 1 «Pas du tout d'accord» à 6 «Tout à fait d'accord», nous appliquons la notation suivante:  
1 = pas du tout d'accord, 2 = pas d'accord, 1 et 2 = pas (du tout) d'accord  
3 = pas vraiment d'accord, 4 = plutôt d'accord, 3 et 4 = pas de position claire  
5 = d'accord, 6 = tout à fait d'accord, 5 et 6 = (tout à fait) d'accord

<sup>18</sup> OBSAN (2025d)

<sup>19</sup> Dans le cadre de l'«Enquête sur les familles et les générations (EFG)», l'OFS constate qu'en 2018, 63% des personnes de 65 à 80 ans étaient d'avis que «les enfants adultes devraient s'occuper de leurs parents lorsque ceux-ci ont besoin de soins ou de soutien». A première vue, ce résultat contredit ce qui précède. La différence tient sans doute à la formulation de la question: de manière générale, l'OFS parle d'«enfants adultes» au sens d'une norme abstraite. En revanche, nous avons préféré la formulation «mes enfants». Les deux résultats ne sont donc que partiellement comparables.

<sup>20</sup> Indicateur basé sur les 4 questions «Comment vous êtes-vous senti(e) ces 4 dernières semaines? Plein(e) de vitalité / plein(e) d'énergie / épuisé(e) / fatigué(e)» Réponses possibles: «tout le temps / la plupart du temps / parfois / rarement / jamais» (cf. OBSAN, 2025a)

<sup>21</sup> OFS (2023a)

<sup>22</sup> Toutefois, il n'est pas clair dans quelle mesure cela est dû à un effet d'âge ou à un effet de cohorte ou de génération. En d'autres termes, les données n'indiquent pas clairement si la population boit effectivement plus souvent avec l'âge ou si les personnes plus âgées (indépendamment de l'âge) boivent plus souvent que les jeunes.

<sup>23</sup> OBSAN (2025b)

<sup>24</sup> OBSAN (2025c)

<sup>25</sup> Selon l'enquête sur la santé, 3,4% des personnes de 65 à 74 ans ont bénéficié de prestations d'aide et soins à domicile en 2022. Toutefois, il est probable que cet indicateur sous-estime quelque peu le taux réel de sollicitation pour les raisons susmentionnées.

<sup>26</sup> OFS (2024b)

<sup>27</sup> OFS (2024c)

<sup>28</sup> La part des personnes circulant régulièrement à vélo est de 15% en Suisse alémanique, 6% en Suisse romande et 7% en Suisse italophone. La part d'utilisatrices et utilisateurs réguliers de vélos électriques est de 25% (Suisse alémanique), 13% (Suisse romande) et 8% (Suisse italophone).

<sup>29</sup> OFS (2024d)

