



SwissLife

Communiqué de presse

Swiss Life Suisse

Zurich, le 26 juin 2025

Les personnes retraitées les plus satisfaites d'Europe vivent en Suisse

La nouvelle étude Swiss Life le montre: en Suisse, 80% des personnes de 65 à 80 ans sont satisfaites de leur vie actuelle. Elles jugent de manière majoritairement positive leurs activités de loisirs et contacts sociaux, leur santé, leur mobilité et leurs voyages. En moyenne, les personnes disposant d'un revenu élevé sont plus satisfaites de leur vie que celles disposant d'un revenu plus faible.

- Deux tiers des personnes interrogées ne regrettent que peu de choses, voire rien.
- 23% indiquent avoir moins de contacts sociaux depuis la retraite, 34% estiment que ces contacts sont plus riches. 31% des personnes âgées de 65 à 74 ans se sentent au moins parfois seules.
- 61% citent leur conjoint(e)/partenaire comme la personne de confiance la plus proche. Les hommes (80%) l'indiquent manifestement plus souvent que les femmes (45%).
- Deux tiers des grands-parents gardent leurs petits-enfants au moins une fois par mois.
- Aucun autre groupe d'âge ne se sent aussi plein de vie et d'énergie que les 65-74 ans. Cependant, la moitié de ces personnes se plaignent d'un problème de santé chronique.
- Les personnes de 65 à 80 ans mènent une vie active: la majorité d'entre elles pratiquent au moins une fois par semaine la marche ou la randonnée (71%) ou des exercices de réflexion (70%).
- Avec le départ à la retraite, la distance quotidienne moyenne diminue, mais pas la durée de déplacement. Les personnes au début de la retraite sont surtout mobiles en dehors des heures d'affluence classiques.
- Deux personnes sur trois âgées de 65 à 80 ans ont voyagé en Europe l'année dernière. Une personne sur dix a voyagé également hors d'Europe au cours des six derniers mois.

La majorité des personnes retraitées sont satisfaites de leur situation financière, même si elles sont loin d'être toutes dans ce cas: c'est ce qu'indiquait déjà une étude Swiss Life en 2022.

«Comme chacun sait, les aspects non pécuniaires jouent également un rôle important pour une vie épanouie à la retraite. C'est pourquoi, dans notre nouvelle étude, nous analysons la qualité de vie des personnes à la retraite sous 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»,

explique Nadia Myohl, Senior Researcher Prévoyance chez Swiss Life Suisse. L'accent est principalement mis sur le début de la retraite, c'est-à-dire sur les personnes âgées de 65 à 80 ans.

Les personnes âgées de 65 à 80 ans tirent un bilan majoritairement positif de leur vie

Sur les 2000 personnes âgées de 65 à 80 ans interrogées par Swiss Life, 80% sont dans l'ensemble satisfaites ou très satisfaites de leur vie actuelle. Elles arrivent ainsi en tête du classement en matière de satisfaction: en Suisse, les personnes de 65 ans affichent la satisfaction à l'égard de la vie la plus élevée, tant par rapport aux plus jeunes que par rapport à leurs pairs européens. Toutefois, plus la situation financière ou l'état de santé subjectif sont mauvais, plus la satisfaction est faible. Les personnes âgées de 65 à 80 ans tirent en outre un bilan majoritairement positif de leur vie passée: deux tiers d'entre elles affirment qu'avec le recul, elles ne regrettent rien, ou peu de choses. De plus, 72% des personnes sondées rejettent l'affirmation selon laquelle la vie apporte plus de douleur que de joie. «Notre enquête montre que les personnes en début de retraite sont particulièrement souvent fières de leur famille, de leurs réussites professionnelles ou de leur développement personnel» explique Andreas Christen, responsable Recherche en prévoyance chez Swiss Life Suisse.

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

De nombreuses personnes âgées de 65 à 80 ans interrogées 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 (74%) que des hommes (42%). 30% consultent quotidiennement les médias sociaux tels qu'Instagram ou Facebook, mais davantage encore (39%) y renoncent complètement. Sur ce point, un changement est toutefois prévisible: les 65 à 69 ans sont nettement plus souvent en ligne tous les jours que les 75 à 80 ans par exemple. Autres activités appréciées et pratiquées au moins une fois par semaine: les exercices de réflexion (p. ex. faire des mots croisés) (70%), la marche ou la randonnée (71%), le sport (58%) ou le jardinage (34%). 75% des personnes interrogées sont (très) satisfaites de leurs activités de loisirs. Environ 60% des 65-80 ans ont des petits-enfants; près de deux grands-parents sur trois s'en occupent au moins une fois par mois. Deux tiers d'entre eux font partie intégrante de la structure de garde: ils gardent leurs petits-enfants régulièrement, c'est-à-dire certains jours de la semaine ou du mois.

A la retraite aussi, les contacts sociaux restent essentiels

Les contacts avec les amis et la famille sont étroits à la retraite: neuf personnes interrogées sur dix ont des parents proches encore en vie, et 95% ont cité une personne en particulier avec qui discuter de sujets importants. Dans 61% des cas, cette personne de confiance est le ou la conjointe ou le ou la partenaire, les hommes l'indiquant manifestement plus souvent (80%) que les femmes (45%). 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%) souhaiterait avoir plus de contacts sociaux

ou estime que leur nombre a diminué depuis la retraite (23%). Une personne sur trois indique avoir des contacts sociaux plus riches depuis son départ à la retraite. Dans l'ensemble, trois personnes sur quatre au début de la retraite sont (très) satisfaites de leur réseau social. Mais la solitude peut aussi jouer un rôle: 31% des 65 à 74 ans ressentent un sentiment de solitude au moins occasionnellement, une proportion toutefois 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. Aucun autre groupe d'âge ne se sent aussi plein d'énergie et de vie que les 65-74 ans. Toutefois, la moitié des personnes de ce groupe d'âge souffre d'un problème de santé chronique, mais seul un cinquième environ se sent limité dans ses activités quotidiennes. Par conséquent, les personnes en début de retraite sont rarement prises en charge dans un EMS ou au moyen de soins à domicile. «Il est intéressant dans ce contexte de noter que la nette majorité des personnes de 65 à 80 ans (77%) déclarent qu'il n'est pas du devoir des propres enfants de s'occuper d'elles si elles ne peuvent un jour plus subvenir à leurs besoins», poursuit Andreas Christen.

Deux personnes de 65 à 80 ans sur trois ont voyagé en Europe l'année dernière

Les personnes en début de retraite se déplacent régulièrement en voiture (81%) ou en transports publics (62%). Avec le départ à la retraite, la distance parcourue quotidiennement diminue certes, mais pas le temps de trajet, du moins durant les premières années de la retraite. 50% de la distance parcourue quotidiennement chez les 65 à 80 ans est liée à leurs activités de loisirs. Ils se déplacent le plus souvent entre 9h et 11h et entre 13h et 17h, donc contrairement à certains clichés largement en dehors des heures d'affluence classiques. Deux personnes sur trois indiquent avoir voyagé en Suisse ou en Europe l'année dernière. Une personne sur dix a en outre voyagé au-delà des frontières européennes au cours des six derniers mois: «outre des pays comme les Etats-Unis ou l'Australie, des pays exotiques comme le Burkina Faso ou le Vanuatu ont été cités comme destinations les plus impressionnantes visitées depuis la retraite», déclare Nadia Myohl. Les personnes en début de retraite sont majoritairement satisfaites tant de leur mobilité quotidienne (87%) que de leurs activités de voyage (76%). Seule une minorité doit renoncer aux voyages et excursions pour des raisons financières, de santé ou organisationnelles. Mais l'enquête de Swiss Life montre également: plus le revenu est élevé, plus les personnes de 65 à 80 ans voyagent souvent et plus elles sont satisfaites de leur mobilité et de leurs voyages.

Téléchargez [ici](#) au format PDF l'étude complète «*Comment vit-on à la retraite?*».

Vous trouverez [ici](#) tous les documents ainsi que des informations supplémentaires.

A propos de la méthodologie

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 Suisse. Cette enquête en ligne a été menée auprès de 2063 personnes âgées de 65 à 80 ans. 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%. Le questionnaire a été développé par Swiss Life avec l'aide de YouGov. L'étude s'appuie en outre sur différents ensembles de données de l'Office fédéral de la statistique (notamment microrecensement mobilité et transports, enquête sur les revenus et les conditions de vie) et d'Eurostat. L'évaluation des données, l'analyse et la rédaction ont été effectuées par les autrices et auteurs de Swiss Life.

Informations

Media Relations

Téléphone +41 43 284 77 77
media.relations@swisslife.ch

www.swisslife.ch

Suivez-nous sur LinkedIn

[Swiss Life Suisse](#)

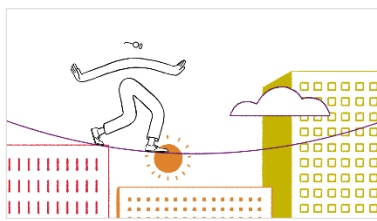
Informations complémentaires

Vous trouverez tous les communiqués de presse à l'adresse swisslife.ch/communiques

Swiss Life Suisse

Swiss Life Suisse est le prestataire leader en Suisse pour les solutions complètes en prévoyance globale et en finances. L'entreprise compte environ 1,4 million de personnes assurées et plus de 50 000 entreprises clientes. Les solutions de prévoyance et de placement pour la clientèle privée ainsi qu'une large offre dans le domaine de la prévoyance professionnelle font partie de son cœur de métier. Swiss Life Suisse transmet en outre des produits partenaires, notamment dans les domaines de l'assurance santé et de l'assurance de choses. Près de 2500 collaboratrices et collaborateurs s'engagent en faveur de la liberté de choix financière des clientes et clients. Avec plus de 1700 conseillères et conseillers, Swiss Life est présente dans toutes les régions de Suisse.

Swiss Life Suisse fait partie du groupe Swiss Life, qui propose à sa clientèle privée et Entreprises un conseil global et personnalisé ainsi qu'un large choix de produits propres et de produits partenaires sur les marchés clés que sont la Suisse, la France et l'Allemagne. Sise à Zurich, l'entreprise trouve ses origines dans la Société suisse d'Assurances générales sur la vie humaine, fondée en 1857. Elle emploie environ 11 000 collaboratrices et collaborateurs et dispose d'un réseau de distribution de près de 17 000 conseillères et conseillers.



[Film d'entreprise de Swiss Life](#)