SHARE
Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe
50+ in Europe

PRÉSERVER SA SANTÉ : QUE NOUS APPREND L'ENQUÊTE SHARE ?

ÉDITORIAL

La Suisse comme l'Europe font face depuis plusieurs années à une augmentation constante de la longévité de leur population.

À la modification des structures d'âge s'ajoutent des changements profonds dans les structures familiales, ainsi qu'une instabilité économique générée par les crises récentes. Ces évolutions ont un impact majeur dans de nombreux domaines économiques, sociaux et politiques. Elles posent notamment de nouveaux défis à l'organisation de la société et aux systèmes de protection sociale en particulier, qu'il s'agisse du financement des retraites ou de l'organisation des soins et de la santé.

Les questions qui en découlent sont nombreuses, tant au niveau sociétal qu'individuel. Comment nos sociétés peuvent-elles faire face aux défis économiques sans porter atteinte à la cohésion entre les générations et sans augmenter les inégalités sociales ? De quelle façon les politiques publiques actuelles doivent-elles s'adapter pour préserver la qualité de vie et la longévité en bonne santé de la population ?

Grâce à votre participation à l'enquête SHARE, vous contribuez à trouver des réponses à ces nombreuses questions.

En effet, les études scientifiques offrent des pistes de réflexions sérieuses aux politiques et aux acteurs de la santé publique en vue d'améliorer la qualité de vie de toutes les résidentes et de tous les résidents de notre pays. Les informations récoltées dans le cadre de SHARE s'inscrivent d'ailleurs dans les domaines d'action prioritaires établis dans la Stratégie Globale « Santé2020 », adoptée en janvier 2013 par le Conseil Fédéral. Ce plan d'action vise à répondre aux défis que rencontre le système de santé, notamment liés à l'augmentation de l'espérance de vie de la population.

L'étude SHARE est une entreprise de longue haleine. Elle repose sur la participation répétée de toutes et de tous, ce qui est primordial pour la qualité de la recherche. Je vous félicite donc très sincèrement pour votre engagement dans cette enquête. J'espère que vous continuerez à accorder votre confiance à l'équipe de SHARE Suisse et que vous participerez à la prochaine édition.

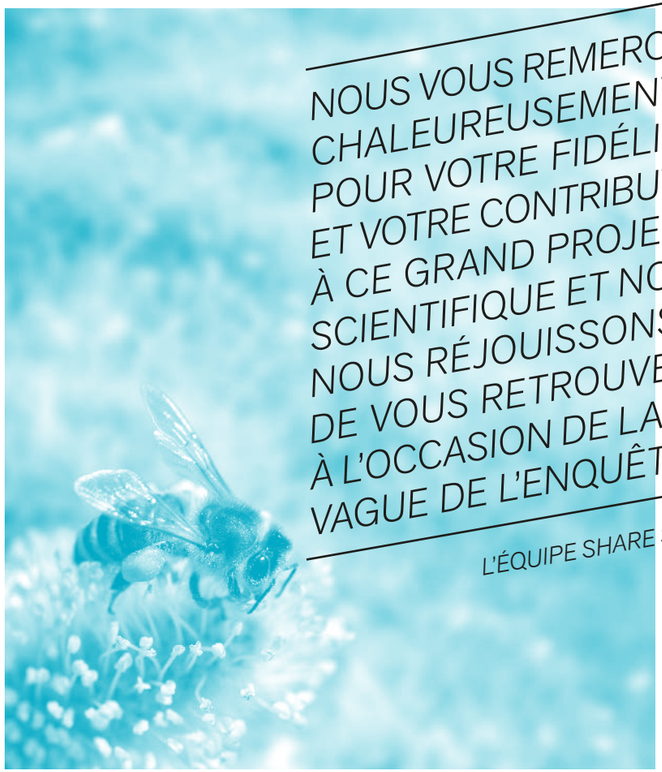
Stefan Spycher
Vice-directeur de l'Office fédéral
de la santé publique

CHÈRES PARTICIPANTES ET CHERS PARTICIPANTS À L'ENQUÊTE SHARE

Voici plus de dix ans maintenant que l'enquête SHARE s'est mise en place, et elle est conduite à présent dans une vingtaine de pays en Europe. Vous avez été plus de 2'600 personnes à participer à la 6ème vague de l'enquête entre février et novembre 2015 en Suisse. Et un très grand nombre de personnes parmi vous prend part à cette formidable aventure depuis son commencement !

SHARE, l'enquête sur la santé, le vieillissement et la retraite en Europe, à laquelle vous participez, fournit des informations indispensables sur les conditions de vie après 50 ans. Ces données permettent non seulement d'adapter les politiques publiques aux besoins émergeant, mais mettent en évidence également les meilleures manières de préserver une bonne qualité de vie durant la vieillesse.

Nous avons sélectionné, pour vous, quelques-uns des résultats publiés dans des articles scientifiques à partir des données de l'enquête SHARE sur les thèmes de la santé psychique et de l'aide intergénérationnelle.



NOUS VOUS REMERCIONS CHALEUREUSEMENT POUR VOTRE FIDÉLITÉ ET VOTRE CONTRIBUTION À CE GRAND PROJET SCIENTIFIQUE ET NOUS NOUS RÉJOUISSONS DE VOUS RETROUVER À L'OCCASION DE LA 7ÈME VAGUE DE L'ENQUÊTE !

L'ÉQUIPE SHARE SUISSE

SOMMAIRE

LES BIENFAITS DE LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE OU SOCIALE

UN MOYEN EFFICACE DE PRÉSERVER SON BIEN-ÊTRE — P.4

UNE FAÇON OPTIMALE DE CONSERVER SES CAPACITÉS COGNITIVES — P.5

L'APPORT INDISPENSABLE DE L'AIDE INTERGÉNÉRATIONNELLE

UN ÉQUILIBRE ENTRE SOUTIEN FORMEL ET INFORMEL — P.6

DES DIFFÉRENCES MAJEURES ENTRE LES PAYS DU NORD ET DU SUD DE L'EUROPE — P.6

UNE AIDE FAMILIALE ASSURÉE PAR LES FEMMES ET COMPLÉMENTAIRE À L'AIDE PROFESSIONNELLE — P.7

LES BIENFAITS DE LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE OU SOCIALE

La santé psychique chez les plus de 50 ans constitue un des thèmes centraux de l'étude SHARE. L'enquête explore en particulier le bien-être psychique et les capacités cognitives, autrement dit les capacités à apprendre, mémoriser et décider.

Ces deux dimensions sont de bons indicateurs de l'autonomie et de la qualité de vie durant la seconde moitié de la vie. En effet, même si les maladies chroniques et les incapacités deviennent plus fréquentes avec l'avancée en âge, une très large majorité des personnes âgées maintient un haut niveau de bien-être tout au long de leur vieillesse et vivent leur retraite de façon totalement indépendante, y compris à des âges avancés. En étudiant quels sont les facteurs associés à ce vieillissement en bonne santé, les chercheurs mettent en avant les comportements à poursuivre, à renforcer ou à encourager chez les retraités et à tous les âges.

UN MOYEN EFFICACE DE PRÉSERVER SON BIEN-ÊTRE

Selon les travaux publiés sur les données de SHARE, les activités sociales auxquelles participent les personnes interrogées ont un impact positif sur leur santé et leur bien-être mental. L'effet varie selon le type d'activité sociale pratiquée.

Ainsi, exercer une activité professionnelle et prendre part à des cours ou à un programme de formation sont, dans tous les pays, les activités les plus bénéfiques. La participation à des activités bénévoles ou caritatives, à un club sportif ou social, aux activités d'une communauté religieuse ou d'une organisation politique ou associative produit également un effet positif, quoique plus modeste, sur le bien-être psychique des seniors.

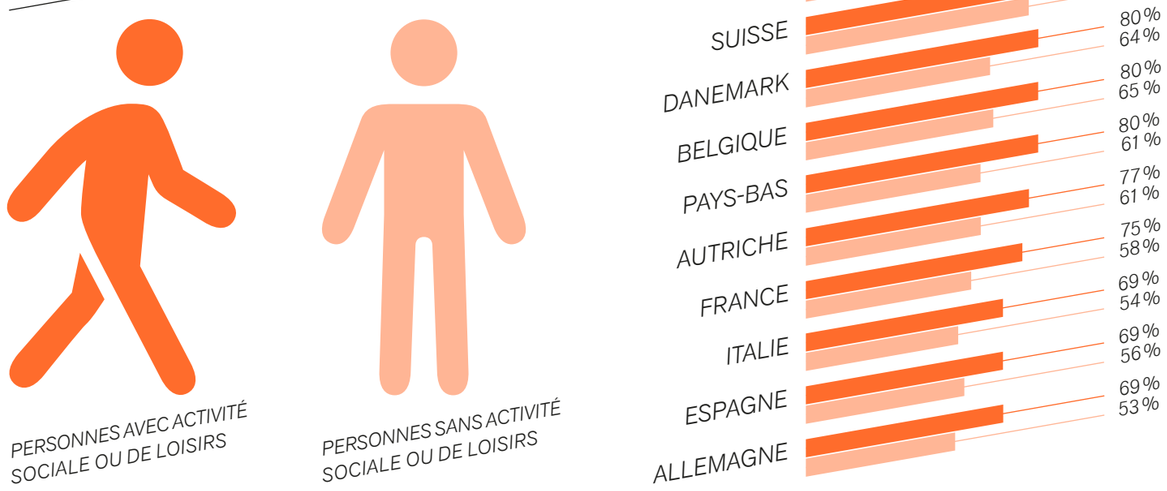
UNE FAÇON OPTIMALE DE CONSERVER SES CAPACITÉS COGNITIVES

Les chercheurs ont fait le constat suivant : le fait d'exercer une activité professionnelle ou de participer à des activités sociales bénévoles augmente les chances de maintenir un bon fonctionnement mental, mesuré au moyen de tests de mémoire, d'orientation et de capacités à parler ou à calculer.

Ces résultats constituent un réel encouragement pour tout un chacun, quel que soit son âge, à entreprendre ou à poursuivre une activité sociale.

POURCENTAGE DE PERSONNES S'ESTIMANT EN EXCELLENTE OU TRÈS BONNE SANTÉ

Source : SHARE vague 1, 2004/2005, nos propres calculs



FOCUS SUR LA SUISSE

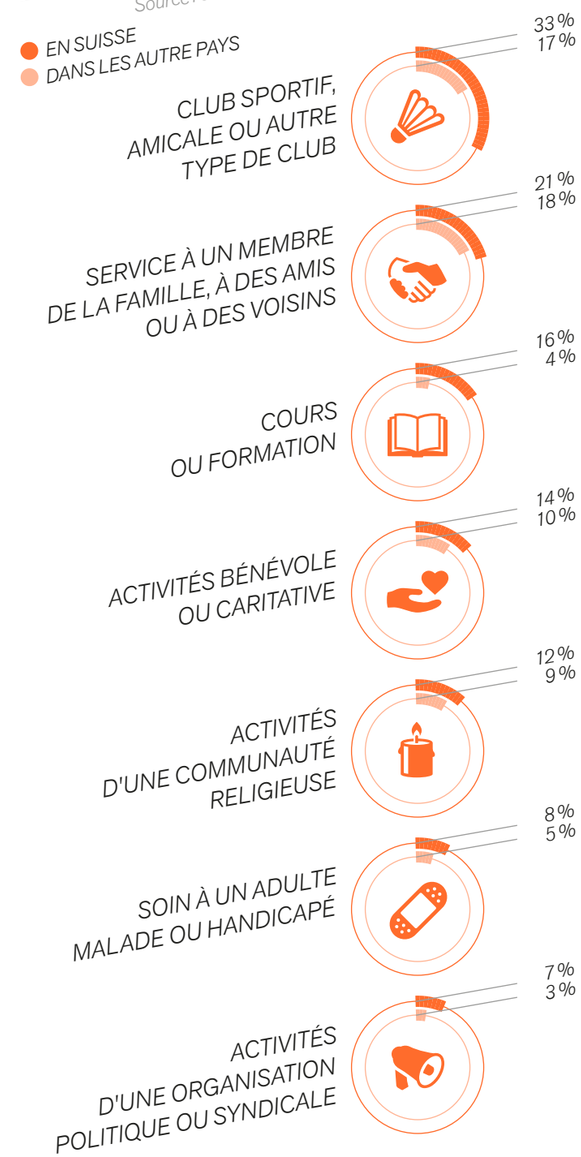
Les Suisses présentent globalement de bonnes dispositions mentales, spécialement concernant la mémoire.

L'âge élevé de départ à la retraite n'est pas étranger à ce bon fonctionnement cognitif, y compris à des âges avancés.

Le volontariat est une pratique répandue, spécialement chez les 50 - 60 ans qui sont pourtant encore, pour la plupart, dans le monde du travail.

POURCENTAGE DE PERSONNES PRATIQUANT UNE ACTIVITÉ SOCIALE OU DE LOISIRS

Source : SHARE vague 1, 2004/2005, nos propres calculs



L'APPORT INDISPENSABLE DE L'AIDE INTERGÉNÉRATIONNELLE

Une autre question largement traitée dans le cadre de l'enquête SHARE est celle de la prise en charge des personnes nécessitant, en raison de maladies chroniques, de problèmes de santé ponctuels ou de perte d'autonomie, de l'aide ou des soins.

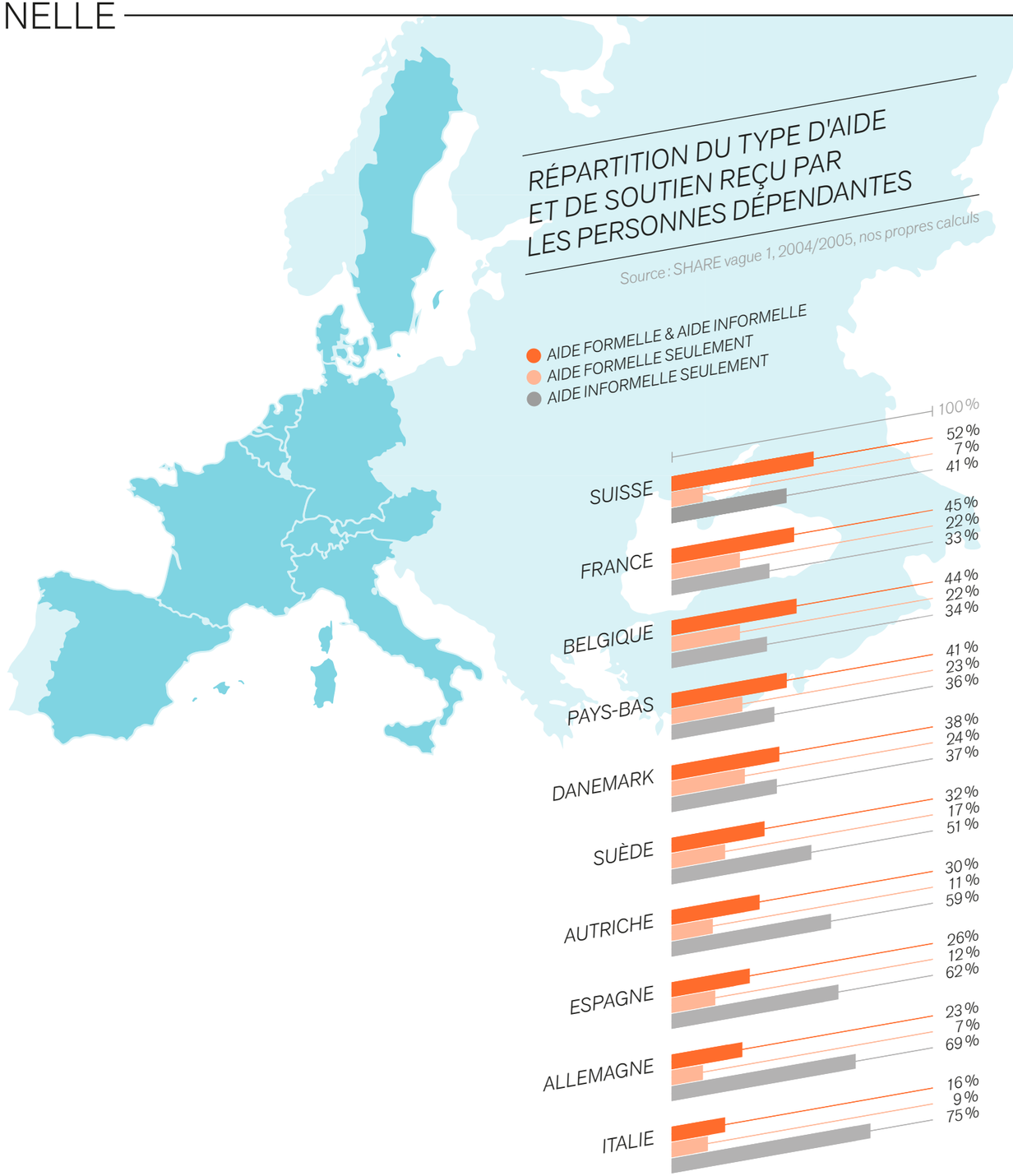
UN ÉQUILIBRE ENTRE SOUTIEN FORMEL ET INFORMEL

Les chercheurs se sont particulièrement intéressés au partage de l'accompagnement des personnes nécessitant de l'aide et des soins entre les institutions étatiques *(soutien formel)* et les familles *(soutien informel)*. Le nombre de ces personnes est en effet en constante augmentation. Dans le même temps, les possibilités de soutien familial sont limitées par les changements démographiques (moins d'enfants) et les modifications des modes de vie (taux élevé d'emploi des femmes et des hommes, augmentation des divorces, moins de cohabitation intergénérationnelle). Ces analyses sont donc cruciales pour évaluer l'offre de soins actuelle et réagir de manière appropriée aux besoins actuels et futurs.

DES DIFFÉRENCES MAJEURES ENTRE LES PAYS DU NORD ET DU SUD DE L'EUROPE

Premier constat, il existe de grandes différences entre les pays d'Europe, séparant nettement les pays du Nord et les pays du Sud en ce qui concerne la place de la famille dans l'accompagnement des personnes malades ou en perte d'autonomie.

Au Nord de l'Europe, la prise en charge est très largement professionnelle, les répondants recourant fréquemment à des aides à domicile ou à des professionnels de santé en cas de maladie ou de perte d'autonomie. Les pays méditerranéens, qui eux possèdent des services de soins moins généralisés, présentent une tradition solidement ancrée de responsabilité familiale à l'égard des proches.



UNE AIDE FAMILIALE ASSURÉE PAR LES FEMMES ET COMPLÉMENTAIRE À L'AIDE PROFESSIONNELLE

Dans tous les pays européens, les femmes sont les plus mobilisées pour accompagner leur proche ou parent âgé malade ou présentant une perte d'autonomie.

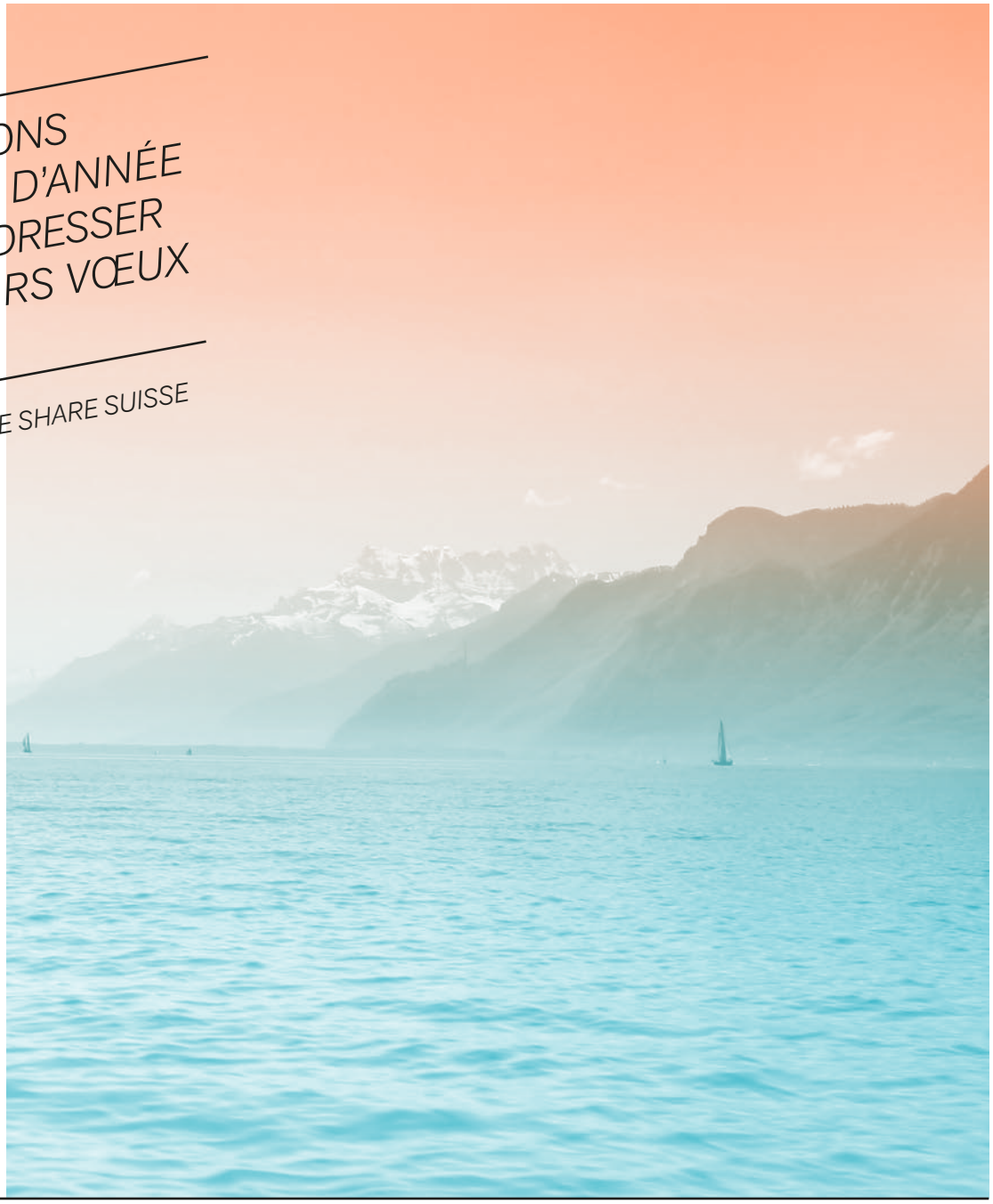
Les proches apportent plus souvent leur aide à un parent âgé malade ou en perte d'autonomie pour les tâches administratives ou ménagères et moins pour des soins physiques. Ces derniers sont le plus souvent fournis par une personne qualifiée, que ce soit à domicile ou à l'hôpital.

Ces résultats mettent en évidence une certaine division implicite des tâches entre les professionnels et les familles. Toutefois, il existe de nombreuses situations où cette séparation n'est pas clairement définie et où les proches se substituent aux professionnels en ce qui concerne les soins effectués à domicile, malgré la complexité de la tâche.

FOCUS SUR LA SUISSE

L'aide informelle est très fréquente en Suisse, même si une très large majorité des personnes âgées en perte d'autonomie reçoivent en plus une aide professionnelle, à domicile ou dans un établissement médico-social.

La Suisse compte ainsi parmi les pays d'Europe où la proportion d'enfants, et principalement de filles, apportant de l'aide et des soins à leurs parents est la plus élevée. Sur ce point, la situation en Suisse est très semblable à celle des pays méditerranéens comme l'Italie ou l'Espagne.



NOUS PROFITONS
DE CE DÉBUT D'ANNÉE
POUR VOUS ADRESSER
NOS MEILLEURS VŒUX
POUR 2016 !

L'ÉQUIPE SHARE SUISSE

Pour plus d'information sur SHARE, visitez notre site internet : www.unil.ch/share

Les articles sur lesquels s'appuie ce résumé sont listés sur notre site internet : www.unil.ch/share

UNIL | Université de Lausanne

FORS
explore.understand.share.

FNSNF
Fonds national suisse
de la recherche scientifique