

# La vie à la retraite :

## santé et prospérité vont-ils de pair?



ARU SHARMA

Pour de nombreux Canadiens, la retraite à 65 ans est un concept devenu irréaliste, si bien que cette échéance ne leur semble pas plus nécessaire que souhaitable. Au Canada, les hommes aujourd'hui âgés de 60 ans pourraient vivre encore 27,3 ans, et les femmes du même âge sont susceptibles de vivre encore 29,4 ans<sup>1</sup>. Par conséquent, beaucoup d'adultes choisissent effectivement de rester sur le marché du travail un peu plus longtemps qu'auparavant. Au cours de la dernière décennie, le taux de représentation des 65 ans et plus au sein de la population active est passé de 6,7 % à 12,6 %<sup>2</sup>. D'ailleurs, de nombreux parents sont aujourd'hui contraints de reporter leur retraite pour mieux épauler leurs enfants qui peinent à se trouver un emploi, alors que de nombreux jeunes étudient désormais plus longtemps qu'avant et font face à la difficulté de percer le marché du travail<sup>3</sup>.

À en croire les études spécialisées sur le sujet, il n'est pas simple d'établir des liens concrets entre la santé et la retraite. À vrai dire, c'est surtout l'une des variables de cette équation qui complique particulièrement les choses : la « prospérité ». Dans bien des cas, le moment de la retraite et les motifs d'une telle décision sont largement tributaires de la situation financière, c'est-à-dire de la capacité de vivre de ses épargnes et de ses revenus de pension pendant encore une trentaine d'années, voire plus.

D'après les affirmations des répondants à l'Enquête nationale sur la santé de la population, la retraite n'aurait pas d'effets bénéfiques ni néfastes sur leur santé, et ce, peu importe le sexe ou le niveau de revenu<sup>4</sup>. Toutefois, d'autres études ont révélé qu'un mode de vie sédentaire risque d'affaiblir l'état de santé général. C'est donc dire que la santé des retraités pourrait en souffrir, notamment par l'augmentation des risques associés à l'obésité et aux nombreuses maladies concomitantes (comme le diabète et les maladies cardiovasculaires)<sup>5</sup>.

Par ailleurs, dans le cadre de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) qui s'intéressait notamment à la santé au cours du vieillissement, on a constaté que l'état de santé général des retraités est plus fragile que chez ceux qui travaillent encore, même si les différences d'âge sont prises en compte<sup>6</sup>. Aux fins de l'ESCC, la mesure de l'état de santé est fondée sur le nombre de problèmes de santé chroniques des répondants, ainsi que sur leur état de santé *autoévalué* sur une échelle de cinq, notamment en ce qui a trait à la santé mentale et au stress, aux indicateurs de santé fonctionnelle (vision, audition, mémoire, etc.), à la consommation d'alcool et au niveau d'activité physique<sup>7</sup>.

À l'inverse, d'autres études ont pourtant laissé entrevoir que la retraite contribuerait à *améliorer* la santé, puisqu'elle

**Les interrelations entre le travail et la santé sont complexes; par conséquent, les recherches en vue de déterminer les liens entre la retraite et la santé mènent à des conclusions contradictoires.**

suppose un relâchement du stress associé au travail<sup>8</sup>. Il existe néanmoins d'autres motifs expliquant que l'activité sur le marché du travail soit synonyme de santé. Ainsi, on peut penser que ceux qui ont une santé plus fragile auront délibérément choisi de prendre leur retraite afin de réduire le stress et se concentrer sur leurs problèmes de santé, ce qui contribuerait à réduire le nombre de personnes en mauvaise santé au sein de la population active. De même, puisque le travail consolide à la fois la sécurité financière et l'estime de soi, il est permis de croire que de tels facteurs permettent de limiter le stress et les problèmes de santé.

Les recherches en vue de déterminer quels sont les liens entre la retraite et la santé mènent donc à des conclusions contradictoires. Il ne faudrait peut-être pas s'en étonner si l'on considère les interrelations complexes qui existent entre le travail et la santé. Or, la richesse représente un facteur important dans ces interrelations, puisque la sécurité financière (souvent associée à la vie professionnelle) a des incidences marquées sur la santé et le bien-être des gens. Bref, quelle que soit l'analyse portant sur la retraite et la santé, il faudra nécessairement tenir compte de ces variables qui touchent l'ensemble des Canadiens par leur influence manifeste sur le tandem « santé-prospérité ». ◀

*Aru Sharma est étudiante en quatrième année de baccalauréat en sciences de la santé de l'Université d'Ottawa.*

<sup>1</sup> Institut canadien des actuaires, *La mortalité des retraités canadiens* (juillet 2013). (Page consultée le 10 décembre 2013) <http://bit.ly/1kVL9hG>

<sup>2</sup> Statistique Canada, *Enquête sur la population active (EPA), estimations selon le sexe et le groupe d'âge détaillé*, tableau CANSIM 282-0002. (Page consultée le 10 décembre 2013) <http://bit.ly/1bQQDdf>

<sup>3</sup> Leger Marketing, *Sondage CIBC. Les parents repoussent leur départ à la retraite et s'endettent pour aider leurs enfants à payer leurs études* (août 2013). (Page consultée le 1<sup>er</sup> décembre 2013) <http://bit.ly/18ffaHV>

<sup>4</sup> Ehsan Latif, « The Impact of Retirement on Health in Canada » dans *Canadian Public Policy*, 38:1 (mars 2012). (Page consultée le 10 décembre 2013) <http://bit.ly/1h30s8e>

<sup>5</sup> *Ibidem*

<sup>6</sup> Jungwee Park, « Retraite, santé et emploi chez les personnes de 55 ans et plus » dans *L'emploi et le revenu en perspective* (printemps 2011), n° 75-001-X au catalogue de Statistique Canada. (Page consultée le 10 décembre 2013) <http://bit.ly/1VGVuE>

<sup>7</sup> *Ibidem*

<sup>8</sup> Latif.