

Les aînés vivant seuls au Canada : de nouvelles perspectives sur le bien-être à partir de données sur l'emploi du temps¹

■ Gaby Novoa

La population croissante de Canadiens âgés vivant seuls a soulevé des questions quant aux répercussions potentielles sur leur bien-être, leur santé et leurs liens sociaux. Le sujet a suscité des débats et des résultats mitigés dans la littérature sur le bien-être, les relations sociales et la santé des aînés, alors que les études ont révélé des résultats à la fois positifs et négatifs.

Dans « Vivre seul signifie-t-il occuper son temps différemment? L'emploi du temps et la situation dans le ménage des Canadiens âgés »², Xiangnan Chai et Rachel Margolis jettent un nouvel éclairage sur le bien-être des Canadiens âgés qui vivent seuls en s'appuyant sur les données de l'Enquête sociale générale (ESG) sur l'emploi du temps.

En mettant l'accent sur les facteurs liés au vieillissement sain et actif tels que la communication et la socialisation, l'activité physique, les soins personnels et la prestation de soins, cette étude explore les schémas d'emploi du temps et les expériences subjectives d'emploi du temps pour évaluer les données relatives aux préoccupations concernant le bien-être du nombre croissant d'aînés vivant seuls.

L'expérience subjective est une dimension importante de la satisfaction dans la vie

Les données du recensement montrent que 1,4 million de Canadiens âgés de 65 ans et plus vivaient seuls en 2016, ce qui représente plus du quart de la population âgée (26 %). Étant donné que le nombre d'aînés vivant seuls surpasse tout autre groupe d'âge, cet état de fait a suscité des questions quant à sa répercussion potentielle sur leur bien-être. Certaines recherches ont révélé des avantages positifs à ce mode de vie, comme davantage de motivation à participer à des activités sociales et une certaine stabilité sur le plan de la santé mentale, tandis que d'autres ont plutôt fait la démonstration de conséquences négatives telles que l'isolement social, des choix alimentaires malsains et une plus grande probabilité de fumer et de souffrir de dépression.

Chai et Margolis utilisent les données de l'ESG pour comparer systématiquement les tendances et les expériences dans l'emploi du temps des Canadiens âgés qui vivent seuls et de ceux qui vivent



© Bigstock 337607383

La population croissante de Canadiens âgés vivant seuls a soulevé des questions quant aux répercussions potentielles sur leur bien-être, leur santé et leurs liens sociaux.

avec d'autres personnes – il s'agit de la première étude à le faire. Les chercheurs mesurent l'emploi du temps objectif en minutes par jour que les Canadiens plus âgés consacrent aux soins, à la socialisation et aux loisirs, mais aussi leur perception et leurs sentiments à l'égard de leur emploi du temps (c.-à-d. l'emploi du temps subjectif).

Qu'ils soient plus ou moins actifs sur le plan social que leurs homologues qui ne vivent pas seuls, la façon dont les gens se sentent par rapport à leur emploi du temps peut affecter leur bien-être. Un regard sur ces expériences subjectives peut nous aider à mieux comprendre les répercussions des différentes situations dans le ménage.

1^{re} CONSTATATION : Les Canadiens âgés vivant seuls sont communicatifs et connectés

Les données de l'ESG montrent que les Canadiens âgés³ vivant seuls déclarent en fait passer *plus* de temps à communiquer avec les autres que les répondants ayant toute autre situation dans le ménage. Par exemple, ils ont déclaré passer en moyenne 64 minutes par jour à la communication sociale (c'est-à-dire à des activités telles que la socialisation ou la communication en personne, ou en utilisant tout type de technologie comme le téléphone, le courrier électronique, les médias sociaux ou Skype). En comparaison, ceux qui vivent avec un conjoint seulement consacrent 54 minutes aux mêmes activités, et les personnes des groupes ayant toute autre situation dans le ménage ont déclaré avoir beaucoup moins de temps pour socialiser. Ces résultats suggèrent que ceux qui vivent seuls continuent d'entretenir des relations et des réseaux sociaux.

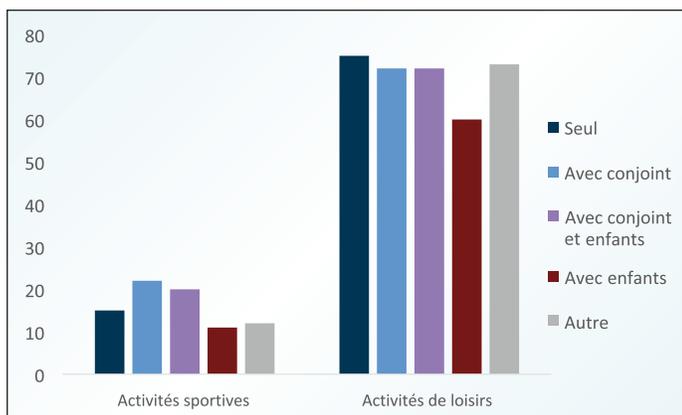
En ce qui a trait aux perceptions subjectives de l'emploi du temps, les aînés vivant seuls n'étaient pas plus susceptibles que ceux des autres groupes de déclarer avoir l'impression de ne pas passer suffisamment de temps avec leurs amis et leur famille.

2^e CONSTATATION : Vivre seul n'est pas nécessairement préjudiciable au vieillissement actif

En analysant l'alimentation, la consommation d'alcool et l'activité physique, l'étude ne révèle aucune différence majeure entre les Canadiens âgés vivant seuls et ceux qui vivent avec d'autres personnes. Bien que les auteurs constatent que les répondants vivant seuls consacrent en moyenne environ 17 minutes de moins par jour à manger et à boire que ceux qui vivent avec un conjoint uniquement, le temps accordé aux repas est comparable à celui des groupes de personnes ayant toute autre situation dans le ménage.

L'étude ne démontre aucune différence significative dans le temps quotidien consacré aux activités sportives et de loisirs en fonction de la situation dans le ménage (voir la figure 1). Les données démontrent donc que vivre seul n'est pas nécessairement préjudiciable au vieillissement actif.

Figure 1. Temps moyen en minutes consacré aux loisirs actifs selon la situation dans le ménage chez les adultes de 65 ans et plus, 2015



Données : Statistique Canada: Enquête sociale générale sur l'emploi du temps, 2015



© Bigstock 264749293

Les recherches menées à ce jour sur les incidences de la vie en solitaire sont très variées, suggérant à la fois des effets positifs et négatifs (ou peut-être aucune différence).

3^e CONSTATATION : Moins de temps consacré aux soins et aux tâches ménagères, et peut-être des sentiments de stress moins fréquents

L'étude souligne que vivre avec d'autres personnes – qu'il s'agisse de partenaires, d'enfants ou les deux – pourrait augmenter la pression et le stress au quotidien. Les Canadiens âgés vivant seuls se sentent moins pressés par le temps et moins accablés par des activités que d'autres Canadiens qualifient de « stressantes et éprouvantes », car ils ont eux-mêmes souvent moins de responsabilités à assumer au quotidien.

Les données de l'ESG ont révélé que les Canadiens âgés vivant seuls passaient beaucoup moins de temps à s'occuper des autres : 1 à 4,5 heures de moins que les autres groupes. Les résultats suggèrent également que le fait de vivre seul peut réduire la pression de devoir consacrer du temps aux tâches ménagères, les personnes seules consacrant 22 minutes de moins à ces tâches par rapport à celles vivant uniquement avec leur conjoint.

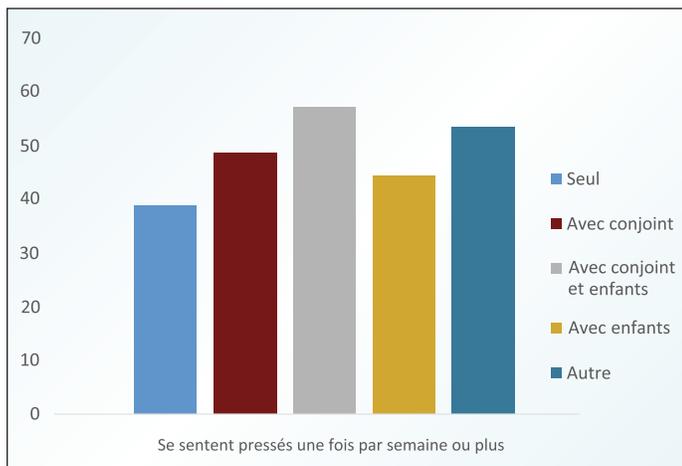
4^e CONSTATATION : Les perceptions subjectives révèlent que les Canadiens âgés vivant seuls se sentent moins « pressés par le temps »

Les Canadiens âgés vivant seuls n'étaient pas plus susceptibles que ceux vivant selon toute autre situation dans le ménage de faire état de sentiments négatifs à l'égard de la façon dont ils utilisent leur temps. Les perceptions subjectives parmi les personnes vivant seules se distinguent cependant sur deux points par rapport aux

autres groupes : elles sont *moins* susceptibles de se sentir pressées une fois par semaine ou plus (par rapport à celles vivant avec un conjoint ou avec un conjoint et des enfants) et elles sont les *moins* susceptibles de souhaiter passer plus de temps seules (par rapport à tous les autres groupes).

Les sentiments de stress signalés chez les aînés vivant seuls sont similaires à ceux qui vivent avec un conjoint. Parallèlement, les aînés vivant avec des enfants seulement, ou avec un conjoint et des enfants, étaient beaucoup plus susceptibles de mentionner des sentiments de stress constant. De plus, les personnes vivant

Figure 2. Proportion d'adultes âgés de 65 ans et plus déclarant se sentir pressés une fois par semaine ou plus, selon leur situation dans le ménage, 2015



Données : Statistique Canada: Enquête sociale générale sur l'emploi du temps, 2015

avec un conjoint, ou avec un conjoint et des enfants, étaient plus susceptibles de déclarer avoir l'impression de « ne pas avoir de temps pour s'amuser » ou de se sentir pressées (voir la figure 2). Les personnes vivant seules étaient donc moins susceptibles que celles vivant selon toute autre situation dans le ménage de déclarer se sentir pressées par le temps en raison d'un stress constant, d'un manque de temps pour s'amuser et de l'impression d'être bousculées.

Les recherches menées à ce jour sur les incidences de la vie en solitaire sont très variées, suggérant à la fois des effets positifs et négatifs (ou peut-être aucune différence). En centrant leur analyse sur l'emploi du temps, y compris sur la façon dont les Canadiens âgés se *sentent* par rapport à leur emploi du temps, Chai et Margolis fournissent de nouvelles perspectives utiles sur le vieillissement actif et le bien-être des aînés au Canada. En analysant à la fois les mesures objectives et subjectives de l'emploi du temps sur l'impact de la vie en solitaire, cette étude ne révèle aucune preuve significative que le bien-être de ces Canadiens âgés est menacé.

Gaby Novoa est responsable des communications à l'Institut Vanier de la famille.

Consultez l'article « Vivre seul signifie-t-il occuper son temps différemment? L'emploi du temps et la situation dans le ménage des Canadiens âgés » de Xiangnan Chai et Rachel Margolis

¹ Abrégé de recherche de l'article de Xiangnan Chai et Rachel Margolis, « Vivre seul signifie-t-il occuper son temps différemment? L'emploi du temps et la situation dans le ménage des Canadiens âgés » dans *Canadian Studies in Population* (numéro spécial sur les familles au Canada), L'Institut Vanier de la famille (30 mars 2020). Lien : <http://bit.ly/2VMaho9>

² Chai et Margolis, « Vivre seul signifie-t-il occuper son temps différemment? L'emploi du temps et la situation dans le ménage des Canadiens âgés ».

³ Cette étude a examiné les différences entre les sexes dans les relations entre l'emploi du temps et la situation dans le ménage, mais ces relations ne variaient pas davantage selon le sexe que selon le hasard, de sorte qu'elles n'ont pas été déclarées.

Comment citer ce document :

NOVOA, G. « Les aînés vivant seuls au Canada : de nouvelles perspectives sur le bien-être à partir de données sur l'emploi du temps » dans *Recherche en bref*, L'Institut Vanier de la famille (30 mars 2020). Consulté le [date] à l'adresse [URL].