

Levallois-Perret, le 13 décembre 2022

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Bien vieillir : trois Français sur quatre séduits par les cohabitations intergénérationnelles

Thème #3 : Du bien vivre au bien vieillir

Enquête 3/3 : Senior, de beaux jours devant soi

Les zOOMs de l'Observatoire Cetelem analysent les modes de vie et proposent d'explorer un grand thème en trois temps, sollicitant l'avis des Français au travers de trois vagues de sondage. Les zooms viennent ainsi compléter et enrichir le dispositif d'observation et d'études existant de [l'Observatoire Cetelem](#).

Les zOOMs de l'Observatoire Cetelem, accompagnés par Harris Interactive, explorent pour cette troisième thématique 2022 l'enjeu du bien vivre et du bien vieillir. Après s'être penché sur l'aïdance, puis la perception du vieillissement par les Français, ce troisième volet interroge les conditions d'une vieillesse « heureuse ».

« Le bien vieillir n'est plus un sujet tabou aujourd'hui. Attachés au lien social, facteur clé d'une vieillesse « heureuse », les Français font confiance aux nouvelles technologies pour maintenir les seniors connectés. Un rempart contre l'isolement qu'illustrent aussi les nouveaux modes d'habitat partagé comme les cohabitations intergénérationnelles, qui séduisent plus de trois Français sur quatre », précise **Flavien Neuvy, Directeur de l'Observatoire Cetelem**.

- **La santé apparaît comme la condition sine qua non d'une vieillesse heureuse pour 85% des Français, qui ne peuvent envisager l'épanouissement sans mobilité (77% « très important ») ou sans une vie active, occupée par des loisirs (51%). Un enjeu de santé et d'activité qui dépasse même, et notamment chez les Français les plus âgés aujourd'hui, les enjeux financiers (35%).**
- **Une vieillesse heureuse ne peut être pensée sans la préservation de liens sociaux forts. A commencer par être bien entouré (55% « très important »). Les modes de vie partagés séduisent aussi de plus en plus, à l'exemple de la cohabitation entre seniors (73%) ou entre un senior et une personne plus jeune (73%).**
- **Nettement, les Français perçoivent combien le numérique peut améliorer la qualité de vie des seniors : lutter contre l'isolement (88%), améliorer le confort de vie (88%), et donc accroître leur bien-être (82%).**
- **Les technologies les plus plébiscitées par les Français pour améliorer le confort de vie des seniors sont les services connectés pour faire ses courses en ligne (85%) ou pour suivre sa santé (78%), les applications de messagerie et d'appel vidéo (80%), ainsi que la domotique (70%) et les robots d'assistance (73%).**
- **Ces outils semblent favoriser le maintien à domicile, solution privilégiée par la majorité des Français (92%), loin devant toutes les autres. Moins de 3 Français sur 10 pensent qu'une maison de retraite (27%) ou un EHPAD (23%) peuvent offrir une vieillesse convenable.**

La santé et l'hygiène de vie, les meilleurs anti-âges

La bonne forme physique (62%) est le symbole d'une vieillesse « réussie » selon les Français, bien plus que la capacité à « rester jeune dans sa tête » (26%) ou que d'avoir conservé une apparence physique peu altérée par l'âge (12%). Une vision partagée tant par les femmes que par les hommes...mais qui diffère selon l'âge, les plus âgés trouvant que quelqu'un qui a bien vieilli est avant tout quelqu'un qui est resté jeune dans sa tête (40% des 65 ans et plus).

Pour les Français, garder une bonne santé et de l'autonomie sont les conditions *sine qua non* d'une vieillesse heureuse : respectivement 85% et 77% d'entre eux estiment que ce sont des critères très importants. Cependant, de nombreux autres facteurs sont synonymes d'une vieillesse heureuse selon eux : **le fait d'être bien entouré apparaît comme un élément cardinal (cité comme « très important » par 55%), mais aussi la pratique de loisirs (51%)**. Si avoir des revenus confortables fait partie des critères d'une vieillesse heureuse aux yeux des Français, seuls 35% y voient un critère « très important ». Enfin, le fait de garder une activité professionnelle, qu'elle soit rémunérée ou bénévole (19%), et d'avoir une sexualité épanouie (17%) sont des facteurs qui comptent seulement au second plan.

Le sommeil (97%), l'exercice physique (96%) et une alimentation saine (95%) sont perçus à l'unanimité ou presque comme efficaces pour ralentir le vieillissement. **Entretenir des contacts avec les autres afin de garder le lien social (93%) apparaît également comme tout aussi efficace que ces habitudes quotidiennes**. À l'inverse, le tabac (96%), l'alcool (89%) et dans une moindre mesure, la pollution (84%), sont largement perçus comme des substances à éviter pour rester jeune plus longtemps.

Pour ralentir le vieillissement dans ses différents aspects, les Français privilégient donc nettement les habitudes de vie, et ce au détriment des produits spécifiquement anti-âge: **ainsi, moins de la moitié de la population juge efficaces les cosmétiques, soins et compléments alimentaires anti-âge**. Un jugement nettement genré, les femmes étant bien plus confiantes dans l'efficacité des cosmétiques anti-âge que les hommes (60% contre 35%). Les Français sont également réticents à l'égard de la médecine et de la chirurgie esthétiques anti-âge : 73% s'y refusent totalement, 22% seraient prêts à franchir le pas et seulement 5% y ont déjà eu recours. Pourtant moins concernés directement par le vieillissement que leurs aînés, 34% des moins de 35 ans se montrent ouverts à l'éventualité d'une intervention esthétique.

Afin de rester ou d'avoir l'air jeune, les Français dépensent un budget annuel modéré dans les produits ou soins anti-âge : 157 € par an en moyenne, soit un peu plus de 13 € par mois. Un montant qui double chez les femmes, 206 € contre 104 € chez les hommes.

La retraite perçue comme une opportunité

Les actifs français s'imaginent passer leur future retraite à la réalisation de divers projets : passer du temps avec leurs proches (89%), se reposer (86%), pratiquer un loisir qu'ils n'ont pas le temps de faire à l'heure actuelle (83%), ou encore voyager (79%). **Moins nombreux, certains envisagent aussi de s'engager dans la vie associative (55%, même si seuls 25% des retraités indiquent l'avoir réellement fait), de changer de logement (50%) ou pourquoi pas de région voire de pays (41%, seuls 17% des retraités ont passé le cap)**.

Ils sont en revanche moins assurés quant à l'état de leurs finances : **seuls 58% pensent qu'ils auront assez d'argent pour pouvoir profiter de cette période de leur vie**, et seuls 56% anticipent des revenus complémentaires à leur pension de retraite.

Les cohabitations et les nouvelles technologies, garants du lien social

Pour accompagner les seniors pendant la retraite, les Français font confiance aux nouvelles technologies, perçues comme utiles pour lutter contre l'isolement (88%), améliorer le confort de vie (88%), et donc accroître leur bien-être (82%). Convaincus également par les bénéfices que pourraient offrir ces technologies en termes de santé (76%), ils le sont un peu moins par leur capacité à ralentir le processus de vieillissement en lui-même (54%).

Les technologies les plus plébiscitées par les Français pour améliorer la qualité de vie des seniors sont **les services connectés pour faire ses courses en ligne (85%) ou pour suivre sa santé (78%), les applications de messagerie et d'appels vidéo (80%) qui permettent d'entretenir un lien avec les autres, ainsi que la domotique (70%) et les robots d'assistance (73%)**. Ces outils semblent d'autant plus utiles qu'ils favorisent le maintien à domicile, solution privilégiée par la majorité des Français (**92%**) quand **moins de 3 Français sur 10 pensent qu'une maison de retraite (27%) ou un EHPAD (23%) peuvent offrir une vieillesse convenable**.

Les nouvelles technologies ne sont pas les seules solutions plébiscitées pour maintenir le lien social chez les seniors : **les nouvelles formes d'habitat partagé le sont également, que ce soit entre seniors (73%), ou en cohabitation intergénérationnelle avec des jeunes (73%) ou des aides à domicile (75%)**.

[Télécharger le rapport de l'étude](#)

[Télécharger l'infographie d'ensemble](#)

⇒ [Infographie volet 1](#)

⇒ [Infographie volet 2](#)

⇒ [Infographie volet 3](#)

[Télécharger le rapport consolidé de l'étude sur le thème du « Bien vieillir »](#)

Enquête réalisée par Harris Interactive en ligne du 17 au 21 novembre 2022. Échantillon de 1 018 personnes représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus. Méthode des quotas et redressement appliqués aux variables suivantes : sexe, âge, catégorie socioprofessionnelle et région de l'intervisé(e).

*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_**

Retrouvez dans le rapport et la note d'analyse les résultats complets de ce sondage. L'ensemble des éléments sont à télécharger sur [le site de l'Observatoire Cetelem](#).

Contacts presse : Rumeur Publique

Marie Goisard : marie@rumeurpublique.fr | +33 6 21 23 37 75

Léo Chompré : leo.chompre@rumeurpublique.fr | +33 6 14 35 41 74

À propos de l'Observatoire Cetelem

L'Observatoire Cetelem est une structure d'études et de veille économique de BNP Paribas Personal Finance, créée en 1985 et dirigée par Flavien Neuvy. Sa vocation est d'observer, éclairer et décrypter l'évolution des modes de consommation en France et à l'international. Pour répondre à cette exigence, l'Observatoire Cetelem a mis en place un dispositif fondé sur la diversité et la complémentarité de contenus avec :

- **Les Observatoires** : 2 études de référence grand public annuelles menées au niveau international, l'une sur l'automobile à l'échelle mondiale (17 pays), l'autre sur la consommation au niveau européen (17 pays).

- **Les zOOMs, les modes de vie en vue**, proposent d'explorer un grand thème (tourisme responsable, télétravail, place des animaux dans la société...) en 3 temps, sollicitant l'avis des Français au travers de 3 vagues de sondage.

Plus d'informations ainsi que l'ensemble des études sur le site de [l'Observatoire Cetelem](#) | [@obs_cetelem](#)