

JUILLET 2016

INTERACTIONS SOCIALES,
IDENTITÉ ET MIEUX-ÊTRE

LES RETRAITÉS QUI APPARTIENNENT À DES GROUPES SOCIAUX SONT PLUS HEUREUX ET EN MEILLEURE SANTÉ

La planification sociale en prévision de la retraite est peut-être tout aussi importante que la planification financière. Les retraités qui participent régulièrement à des groupes sociaux organisés ont une meilleure qualité de vie et un risque de décès moindre pendant la transition de la vie active à la retraite.

OBJET DE L'ÉTUDE

Cette étude explore les bienfaits que retirent les nouveaux retraités du fait d'appartenir à des groupes sociaux. À l'aide de données démographiques tirées de l'English Longitudinal Study of Aging, elle compare les répercussions sur la qualité de vie et la probabilité de décès prématuré du nombre d'appartenance à des groupes avant et après la retraite.

CONTEXTE

La retraite est une transition importante de la vie qui pose de grands défis sur le plan de la santé. Un certain nombre d'études longitudinales ont démontré que de nombreux retraités connaissent une détérioration marquée de leur santé immédiatement après la retraite. Toutefois, le fait que cette détérioration ne soit pas universelle suggère que d'autres facteurs, en plus de quitter son emploi, déterminent comment les retraités s'ajustent à la transition.

De nouveaux écrits font ressortir l'effet profond de facteurs sociaux sur la santé physique et psychologique des gens. L'appartenance à des groupes sociaux procure aux gens le sentiment d'avoir un but dans la vie et un sentiment d'appartenance. Les résultats démontrent que les relations sociales sont

des facteurs prédictifs plus importants que l'exercice physique, le tabagisme ou la consommation d'alcool; et l'engagement social est associé à une réduction de la dépression et à une santé cognitive améliorée.

Comment les liens sociaux sont-ils pertinents pour les retraités? À la retraite, les gens abandonnent habituellement des groupes qui étaient associés à leur travail – des groupes qui avaient défini leur sentiment de soi pendant des années. En même temps, c'est l'occasion d'adhérer à de nouveaux groupes et de tisser de nouveaux types de liens sociaux. Il s'agit de la première étude à examiner les avantages protecteurs de l'appartenance à des groupes sociaux pour la qualité de vie et la santé à la retraite.

RÉSULTATS

Plus grand est le nombre de groupes sociaux auxquels appartient une personne au début de la retraite, plus faible est le risque de décès prématuré. Le fait de quitter un groupe social dans les premières

années de la retraite augmente le risque de décès. Les retraités qui étaient membres de deux groupes sociaux avant la retraite avaient un risque de décès de 2 pour cent dans les six premières années de la retraite s'ils

Le nombre de groupes sociaux dont font partie les retraités est plus important pour leur santé et leur bien-être que le nombre de groupes dont ces personnes faisaient partie avant la retraite.

maintenaient leur adhésion à ces deux groupes. Le risque augmentait à 5 pour cent s'ils quittaient un des deux groupes, et à 12 pour cent s'ils quittaient les deux groupes.

L'effet de l'appartenance à des groupes sociaux sur la mortalité pendant la retraite est similaire à celui de l'exercice physique. L'augmentation du risque

de décès quand les retraités perdent des groupes sociaux se compare à celle des personnes actives qui ralentissent ou arrêtent l'exercice après la retraite. Si quelqu'un faisait de l'exercice vigoureux une fois par semaine avant la retraite et maintenait le rythme après la retraite, le risque de décès dans les trois années suivantes était de 3 pour cent. Le risque passait à 6 pour cent si la personne ne faisait plus d'exercice au moins une fois par semaine et à 11 pour cent si elle arrêtait complètement l'exercice.

La participation à des groupes sociaux influence la qualité de vie des retraités. La qualité de vie des retraités baisse d'environ 10 pour cent pour chaque groupe qu'ils perdent dans l'année qui suit le départ à la retraite.

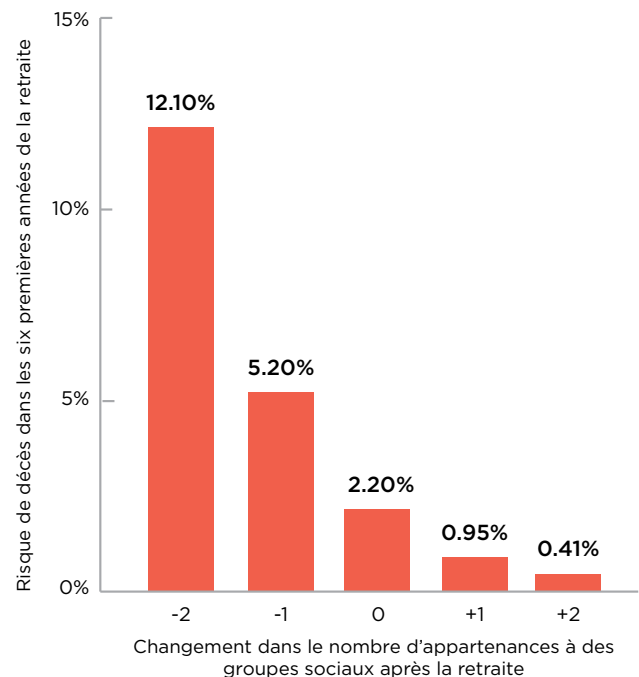
MÉTHODES

Les chercheurs ont utilisé des données recueillies par l'English Longitudinal Study of Aging pour évaluer l'incidence de l'appartenance à des groupes sociaux sur la qualité de vie et la mortalité de 424 personnes sur une période de six ans, au moment de la transition de la vie active à la retraite. Tous les participants avaient au moins cinquante ans. Parmi les groupes sociaux, il y avait un vaste éventail d'organisations, de clubs ou de sociétés, y compris des équipes sportives, des clubs sociaux, des groupes culturels et des congrégations religieuses.

L'étude a pris en compte l'âge, le sexe, l'état civil et le statut socioéconomique, ainsi que la qualité de vie et la santé physique avant la retraite, pour les écarter en tant qu'autre explication pour les tendances observées. Les sujets du groupe témoin n'ont pas fait la transition à la retraite.

RÉPERCUSSIONS

Cette étude suggère que la planification sociale – maintenir ou développer de nouvelles appartenances à des groupes – pourrait être aussi important pour favoriser la santé et le bien-être à la retraite que la planification financière et médicale. En plus des répercussion sur notre compréhension des



déterminants de la qualité de vie et de la santé des retraités, les résultats de cette étude ont des répercussions pratiques significatives relativement au soutien offert aux gens qui font la transition de la vie active à la retraite

CHERCHEURS

Niklas K Steffens, Tegan Cruwys, Catherine Haslam, Jolanda Jetten, S Alexander Haslam; Université du Queensland. (Steffens NK, et coll. *BMJ Open* 2016;6:e010164. doi:10.1136/bmjopen-2015-010164)

ICRA

INSTITUT CANADIEN DE RECHERCHES AVANCEES
180 av. Dundas Ouest, bureau 1400
Toronto (Ontario) M5G 1Z8

www.icra.ca