

SÉRIE 2/4  
Que vivent  
les retraités récents ?

# Deux seniors sur trois en surpoids

SOCIAL Les retraités se sentent en forme mais leur balance dit le contraire

► Même à l'âge de la retraite, il existe un lien évident entre santé et niveau de vie.

► Le Thermomètre Solidaris met aussi en évidence la tendance au surpoids chez les aînés, à rapprocher avec la sédentarité.

**D**éstresser, mettre enfin en œuvre les rêves inachevés d'une vie, étudier, voyager, prendre le temps de prendre le temps... L'heure de la retraite sonne souvent comme une libération pour nombre de citoyens. Pour d'autres par contre, la santé défaillante ou le compte en banque trop peu garni transforment cette période de la vie en cauchemar. Le point.

**1 L'argent.** « Oui, j'arrive à mettre de l'argent de côté »... Seul un gros tiers de retraités se reconnaît dans cette affirmation. Pour les autres, c'est plus compliqué : 42 pensionnés sur cent estiment que le pécule perçu et les

maigres économies permettent tout juste de boucler les fins de mois, 15 % avouent un découvert bancaire régulier et 5 % craignent en permanence de basculer dans la précarité.

En fait, 20 % des jeunes retraités ont un peu ou beaucoup de mal à boucler leur budget. « C'est une constante, explique Alain Cheniaux, secrétaire général de Solidaris Brabant wallon et en charge du projet Thermomètre pour les mutuelles socialistes, nos enquêtes précédentes sur d'autres tranches d'âge indiquent qu'une personne sur cinq flirte avec une situation de précarité. » L'enquête révèle également que 7 % des retraité(e)s récents reçoivent un coup de pouce de leurs enfants ou petits-enfants pour boucler leurs fins de mois.

L'inégalité sociale se voit aussi dans le fait de s'être préparé et d'avoir anticipé sa situation financière au moment de la retraite : plus le capital culturel est élevé, plus on pense s'être bien préparé. « Autrement dit, ceux qui estiment ne pas du tout s'être préparés à leur situation financière d'après-retraite se retrouvent davantage parmi les mi-

lieux ayant un bas niveau d'études, ayant occupé des professions d'ouvrier et ayant connu de longues périodes de chômage », ajoute Alain Cheniaux.

**2 La santé mentale.** La vie a beau ne pas être rose tous les jours d'un point de vue financier, les retraités récents ne

jouent pas volontiers les Calimero ; neuf sur dix assurent avoir une vie plutôt satisfaisante. Néanmoins, notent les experts de Solidaris, il existe une corrélation très claire entre le sentiment d'avoir une belle vie et le niveau de revenus. De quoi confirmer l'adage selon lequel l'argent... contribue au bonheur ou à tout le moins à une sensation de bien-être.

Par ailleurs, plus le capital culturel et le niveau social sont faibles, plus le nombre de ceux qui brassent des idées noires est élevé. Au point de construire des idées suicidaires ? Oui, mais si plus d'un senior sur sept avoue avoir un jour pensé à mettre fin à ses jours, les passages à l'acte font plutôt partie des rares exceptions : 3 % disent avoir déjà tenté de se suicider.

C'est sans doute 3 % de trop, mais c'est bien moins que les ados et les jeunes adultes par exemple : un précédent Thermomètre Solidaris révélait en effet qu'un tiers des 18-30 ans et près d'un quart des 14-18 ans avaient déjà pensé au suicide alors que les passages à l'acte dans ces catégories d'âge étaient respectivement de 12 et 7 %.

**3 Santé physique ?** Il existe également une corrélation évidente aussi entre santé physique et niveau de vie. Premier constat : 81 % des jeunes retraités s'estiment en bonne santé physique soit, à deux points près, la même

proportion que chez les jeunes adultes. Second constat : les 19 % restants se répartissent prioritairement dans les couches les moins aisées de la population (56 % des seniors déclarant une mauvaise santé accusent aussi de réelles difficultés financières).

**4 La santé est aussi une question de tour de taille.** Pour les diététiciens, la classe des jeunes retraités prend des risques avec une autre question importante :

#### PRÉJUGÉS

##### Verre à moitié plein

L'optimiste vit-il plus longtemps ? Affirmatif, selon le chercheur de l'ULg Stéphane Adam. Une vision négative de la vieillesse impacterait le risque d'accident cardiovasculaire de 15 à 20 %. Par contre, une vision positive conférerait un bonus d'espérance de vie de 7 années !  
« Ce n'est pas anodin, si la société communique aux gens une vision négative, ils développent une même vision négative et évoluent défavorablement. »

E.B.

le (sur)poids. Alors qu'un Belge sur deux présente une situation de surpoids ou d'obésité, les sujets de l'étude explosent les statistiques : deux sur trois (67 % exactement) sont dans cette situation avec toutes les conséquences sur la santé ou l'aggravation des soucis de santé que l'on devine.

Plus préoccupant, les personnes concernées sont dans le déni : huit sondés en réel surpoids sur dix sous-évaluent leur situation et assurent n'avoir pas de problème avec leur balance tandis que trois sur dix en situation d'obésité sont dans la même dénégation.

Un constat à relier avec la sédentarité et son cortège de soucis, quatre retraité(e)s récents sur dix font moins de deux heures d'activités physiques ou sportives par semaine. Fondamentalement ça ne diffère guère des jeunes adultes mais, dans cette catégorie, le surpoids ne touche qu'un quart de la population. ■

ÉRIC BURGRAFF

## sport Comme des gamins sur le terrain

### REPORTAGE

La salle de sport du collège du Sacré-Cœur de Ganshoren, mardi, en début de soirée. La journée, les écoliers s'y sont sans doute succédé, criant, sautant, jouant. A présent, l'espace est investi par un groupe entre 55 et 70 ans. L'atmosphère est bien plus calme. Quoique. En fait, ça crie aussi : « Ouais ! », le poing levé ; « Yes ! » une fois le point gagné ; « Bien joué ! », avec fair-play. Ça saute, par moments, notamment pour smasher. Et, surtout, ça joue.

Sur le terrain qui sert au volley ou au badminton, Anne, Françoise, Patrick, Simone, Jean-Marie, Jeanine, Andrée et Marie-Louise se sont répartis en deux

équipes de quatre. Mais le projectile qu'ils se renvoient de part et d'autre du filet n'est ni un ballon, ni un volant. C'est l'indiaka, qui donne d'ailleurs son nom à cette discipline « senior friendly ». Une sorte de petite balle en mousse assortie d'une grande plume rouge - 30 grammes sur la balance - qu'il s'agit de se renvoyer d'un côté à l'autre du filet,

en ayant au préalable fait trois passes au sein de son équipe. Quand l'indiaka s'échoue au sol, l'équipe qui ne l'a pas réceptionné perd le point. Et le service passe à l'équipe qui a marqué. Un bon compromis pour des seniors en forme, pour qui tai-chi et autre marche nordique ne remuent pas assez, mais qui ne

veulent pas risquer de se blesser.

### « On a bien transpiré »

Ce qui plaît à Anne Derroite, une des joueuses, c'est surtout le côté ludique : « Il y a l'émulation du jeu, et en même temps, on court, ça travaille au niveau du corps mais aussi de l'esprit, explique-t-elle pendant la pause. Il s'agit d'avoir de la coordination, de rester alerte, de suivre l'indiaka du regard, ... Tout cela suppose d'être tonique et de bien tenir sur ses jambes. Quand on quitte l'entraînement, on a bien transpiré. Et l'équipe est sympa, dynamique, on ne fait pas de différence entre celui qui joue bien et celui qui joue moins bien. »

Dans les adeptes de l'indiaka, on trouve beaucoup d'anciens

joueurs de volley, mais il ne faut pas forcément être grand sportif à la retraite pour y jouer. Jeanine n'avait jamais fait de sport avant de commencer cette discipline il y a deux ans. « *Mais je faisais beaucoup d'escaliers!* », rigole cette petite dame dynamique de 57 ans qui tient une chambre d'hôtes à Saint-Josse. A la voir fendre le terrain pour aller rattraper un volant au filet, on l'aurait crue adepte des salles de sport. « *Pas du tout, mais j'avais envie de rencontrer de nouvelles personnes, de sortir un peu de chez moi!* », explique-t-elle, satisfaite d'avoir trouvé son bonheur. Dans l'autre sens, « *il y a une dame qui a essayé, mais elle n'avait plus fait de sport depuis*

*trente ans! Elle m'a raconté qu'elle était rentrée à quatre pattes et on ne l'a plus jamais revue!* », s'amuse, non sans une pointe de fierté, Françoise, retraitée professeur de pilates à ses heures.

Marie-Louise, pour sa part, a joué au tennis pendant des années. C'est elle qui a été la première présidente de ce club

bruxellois, lancé par Eneo Sport, une ASBL de sports de loisirs dédiée aux aînés en Fédération Wallonie-Bruxelles et liée aux mutualités chrétiennes. « *Tout au début, Enéo nous a fourni un coach, puis il nous a fallu un temps pour qu'on s'organise nous-mêmes* », raconte Marie-Louise. Si l'indiaka seniors est

bien répandu dans le Brabant wallon et le Hainaut, le club bruxellois a encore du mal à se faire connaître, déplore l'ancienne présidente. Interrompue par des cris de satisfaction après un échange serré. « *C'est quand même gai à notre âge d'encore s'amuser comme ça!* », s'enthousiasme Marie-Louise.

Après une heure trente de jeu, qui équivaut souvent à trois matchs en 25 points, l'équipe range le filet et libère la salle. Une salle qui a un écho particulier pour Patrick. C'est en effet dans cette école qu'il a suivi sa scolarité. Il y revient donc à 55 ans via cette équipe d'indiaka, dans laquelle il est ... le benjamin! ■

ÉLODIE BLOGIE

## L'ENTRETIEN

### « Mieux vaut être "fat & fit" »

Hélène Lejeune est diététicienne nutritionniste, responsable du Groupe des diététiciens de gériatrie pour les maisons de repos.

**7 jeunes retraités sur 10 en surpoids, cela semble énorme...**

Par rapport à l'IMC (indice de masse corporelle), il me semblerait intéressant de connaître les valeurs seuils qui ont été considérées. Pour un adulte, on considère qu'un IMC normal tourne autour de 20 à 25. Or, au-delà de 65, 70 ans, ces valeurs seuil augmentent et un IMC entre 23 et

27 est perçu comme bon. Pour la personne âgée, on va préférer un individu en léger surpoids mais actif à une personne maigre et inactive. Dans le milieu, on utilise la formule « fat & fit ». Cet IMC protecteur va permettre à la personne de traverser les éléments de la vie.

**D'autres éléments expliquent-ils ce chiffre?**

Les personnes de cet âge-là, ou à tout le moins leurs parents, ont connu la guerre et ses privations. Pour eux, maigrir ne rime pas avec bonne santé. Ensuite, l'activité physique à cet âge est trop peu importante. Pour des gens qui n'avaient pas beaucoup de hobbies, le passage à la retraite augmente la sédentarité. Certains vous diront qu'il y

a des raisons hormonales. Je considère que la réduction d'activité joue un rôle plus important que le métabolisme.

**Vous travaillez aussi en maisons de repos. D'autres problèmes apparaissent-ils plus tard?**

Le phénomène qui nous inquiète le plus est la dénutrition, qui peut placer la personne en danger de mort. La perte d'appétit est souvent le premier symptôme de la dépression. D'ailleurs, dans les maisons de repos où je travaille, nous n'avons pas beaucoup d'obèses. Nous avons plutôt des centenaires. C'est une génération solide en fait! Je m'inquiète davantage pour les gens qui ont entre 40 et 50 ans aujourd'hui...

É.B.