

**PRO
SENECTUTE**

PLUS FORTS ENSEMBLE

PRO SENECTUTE

Observatoire

Activités de loisirs au cours de la vie
et capacités cognitives des seniors

Rapport partiel 4

Zürcher Hochschule
für Angewandte Wissenschaften

zhaw

Soziale Arbeit



UNIVERSITÉ
DE GENÈVE

CENTRE FOR THE
INTERDISCIPLINARY
STUDY OF GERONTOLOGY
AND VULNERABILITY

Avant-propos

Durant la vie active, après une journée de travail bien remplie, les moments partagés en famille et les tâches quotidiennes comme les courses et le ménage, il reste généralement peu de temps pour les loisirs. Mais tout change lorsque vient la retraite, puisque l'on dispose soudain du temps auparavant consacré à l'activité professionnelle et aux déplacements pour se rendre au travail. Comment ces heures « supplémentaires » sont-elles occupées ? Continue-t-on à pratiquer des loisirs existants ou s'adonne-t-on enfin à des activités auxquelles il n'a jamais été possible de se livrer avant, faute de temps ?

La présente étude de la ZHAW révèle une grande continuité dans les activités menées au cours de la vie. En d'autres termes, si une personne était active dans la première moitié de sa vie, elle l'est aussi une fois âgée. En outre, les analyses montrent que beaucoup de personnes qui n'étaient pas considérées comme actives dans la première moitié de leur vie ont multiplié les activités une fois à la retraite, notamment les activités physiques, sociales et intellectuelles.

Personne ne conteste aujourd'hui que l'activité physique et le sport exercent une influence positive sur la santé physique. Mais dans quelle mesure ces activités, et d'autres, ont-elles un impact sur la santé cognitive ? Voilà la question à laquelle la présente étude tente de répondre. Elle établit un rapprochement entre la santé cognitive d'une part et les activités menées dans la première moitié de la vie et après la retraite d'autre part. Même si de nombreuses questions demeurent encore sans réponse – par exemple quelles activités spécifiques contribuent plus particulièrement au maintien de la santé cognitive –, les résultats de cette étude viennent étayer la thèse selon laquelle les activités de loisirs jouent un rôle protecteur. Autrement dit, ils confirment que ces dernières contribuent à renforcer la santé cognitive (plus simplement la capacité de mémorisation) une fois l'âge venu ou à retarder son déclin.

Aujourd'hui, grâce à l'engagement de Pro Senectute notamment, les personnes retraitées ont le choix entre une foule d'activités de loisirs. Depuis de nombreuses années en effet, Pro Senectute propose un vaste éventail d'activités et encourage un mode de vie actif après l'âge de la retraite. En 2022, plus de 390 000 seniors ont ainsi participé à des cours et des activités menées dans le cadre de ses offres Mouvement et sport ainsi que Formation et culture (gymnastique, marche, cours de langues et d'informatique, ou encore musique).

Même si elles visent surtout à se faire plaisir, ces activités exercent aussi une fonction préventive cruciale et aident les personnes concernées à vieillir en bonne santé physique et cognitive. Nous vous souhaitons une agréable lecture.

Alexander Widmer
Eliane Müller

Résumé

Les activités de loisirs physiques, culturelles, sociales et intellectuelles – qu’il s’agisse de la pratique d’un sport au sein d’un club ou de la résolution d’énigmes et autres casse-tête – jouent un rôle essentiel dans le maintien du bien-être et de la qualité de vie. Elles satisfont différents besoins, permettent d’exprimer préférences et valeurs personnelles et aident généralement à entretenir les contacts sociaux, à ressentir des émotions positives, à apprendre et à continuer à se développer. Le type de loisirs qu’une personne pratique est révélateur de son identité. Pour la plupart des gens, seule l’activité professionnelle présente une signification comparable, mais celle-ci perd en importance avec la vieillesse. Des études montrent en outre que les occupations physiques, culturelles, sociales et intellectuelles exercent à long terme un effet positif sur la santé, notamment sur les capacités cognitives. Cet impact s’explique par divers mécanismes psychologiques, biologiques et sociaux, comme le renforcement de la résilience, la promotion de l’activité physique, l’entretien de la santé et la constitution d’un capital social, pour n’en citer que quelques-uns. Dans la présente étude, nous avons voulu savoir quelles activités de loisirs les seniors d’aujourd’hui exerçaient dans leurs jeunes années et s’ils continuent de les pratiquer à l’âge de la retraite. Nous avons en outre examiné s’il existait une corrélation entre les activités menées dans la première moitié de la vie et à l’heure actuelle, et les capacités cognitives à l’âge de la retraite.

L’analyse des données de l’enquête suisse sur la vieillesse révèle que les activités de loisirs sont largement répandues et souvent pratiquées durant toute la vie. Cette continuité se constate en particulier dans les activités physiques, sociales et intellectuelles.

En outre, il se trouve qu’il existe un lien entre les capacités cognitives et les activités de loisirs menées dans la première partie de la vie et aujourd’hui encore. Les personnes qui étaient actives sur les plans physique, social et intellectuel dans la première moitié de leur vie ont démontré de meilleures capacités cognitives que celles qui étaient passives. Cette tendance vient étayer la thèse selon laquelle les activités physiques, sociales et intellectuelles contribuent à renforcer les capacités cognitives ou à retarder leur déclin.

1 Introduction

La préservation de bonnes capacités cognitives est cruciale pour conserver son autonomie lorsqu'on avance en âge. Les capacités cognitives englobent diverses fonctions comme la capacité de mémorisation, l'expression orale et la compréhension. Elles sont influencées par divers facteurs, notamment la prédisposition génétique, le style de vie et le statut socioéconomique de la personne (Baumgart et al., 2015 ; Erickson et al., 2022).

Des études ont montré que certaines dispositions génétiques augmentaient le risque de développer des maladies neurodégénératives comme la maladie d'Alzheimer (Baumgart et al., 2015 ; Xiao et al., 2020). Toutefois, une telle prédisposition ne signifie pas que le déclin cognitif ne peut pas être retardé. On estime aujourd'hui que l'interaction entre les gènes et les facteurs liés au contexte est décisive, et qu'un mode de vie sain peut contribuer à atténuer les risques liés à une prédisposition génétique (Kivipelto et al., 2018 ; Yu et al., 2020).

Le style de vie joue lui aussi un rôle important : il a été démontré que l'activité physique régulière, une alimentation équilibrée et des interactions sociales favorisent le maintien des fonctions cognitives. Une stimulation intellectuelle soutenue, sous la forme d'activités de formation ou d'exercices cognitifs, peut également contribuer au maintien des capacités cognitives. À l'inverse, un style de vie peu recommandé, incluant tabagisme, consommation excessive d'alcool ou manque de sommeil, augmente le risque de déclin cognitif (Baumgart et al., 2015).

Le statut socioéconomique d'une personne exerce lui aussi une influence sur ses capacités cognitives lorsqu'elle vieillit. De fait, les personnes ayant un niveau de formation élevé présentent souvent dans leur jeune âge déjà de meilleures capacités cognitives que celles possédant un niveau de formation peu élevé (Rusmaully et al., 2017), et ces écarts restent inchangés la plupart du temps une fois la vieillesse venue si aucune maladie cognitive ne survient.

De nombreux projets de recherche visent à identifier les comportements qui contribuent à retarder le déclin cognitif. Les chercheurs avancent aujourd'hui diverses pistes théoriques pour expliquer le maintien ou non des capacités cognitives à un âge avancé. Parmi elles, le concept de « réserves cognitives » considère que les effets négatifs du vieillissement, des maladies et des lésions cérébrales peuvent être atténués par l'existence de réserves cognitives (Bielak & Gow, 2023 ; M. Tucker & Stern, 2011 ; Whalley et al., 2004). Les réserves cognitives englobent notamment la formation et la situation professionnelle. On estime également que les activités sociales et d'autres activités de loisirs, comme le sport, enrichissent elles aussi les réserves cognitives (Stern, 2002 ; Whalley et al., 2004). Selon l'adage « use it or lose it » (« utilise-le ou perds-le »), il semble que les seniors actifs dans leur temps libre préservent leurs réserves cognitives, ce qui leur permet de disposer de capacités cognitives plus élevées (Bielak & Gow, 2023). On pense également que des activités de loisirs intensives et continues durant les jeunes années favorisent la constitution de réserves cognitives qui, à leur tour, induisent de meilleures capacités cognitives une fois l'âge venu.

Dans la présente étude, nous nous sommes concentrés sur les activités de loisirs de la population âgée en Suisse. Concrètement, nous avons cherché à savoir quelles activités de loisirs les seniors d'aujourd'hui pratiquaient dans leur jeunesse et à l'âge adulte, et s'ils continuent de mener ces activités à l'âge de la retraite – ou non. Nous avons examiné en outre s'il existe une corrélation entre les activités de loisirs et les capacités cognitives des seniors en Suisse et si l'on peut constater une corrélation positive entre la fréquence des activités de loisirs pendant la première moitié de la vie et une meilleure capacité cognitive à l'âge de la retraite.

2 Activités de loisirs et capacité cognitive

2.1 Évolutions et différences dans les activités de loisirs durant la première moitié de la vie

Les activités de loisirs comme la pratique d'un sport ou d'une activité physique, la participation à la vie associative, la réalisation quotidienne de sudokus ou la fréquentation de musées ou de théâtres jouent un rôle essentiel dans le quotidien de nombreuses personnes et sont cruciales pour l'intégration sociale et le bien-être personnel. Elles satisfont divers besoins, sont la manifestation des préférences et valeurs personnelles et permettent généralement d'entretenir les contacts, de ressentir des émotions positives, d'apprendre et de se développer encore (Adams et al., 2011 ; Brajša-Žganec et al., 2011). Les activités de loisirs peuvent se définir comme des activités agréables et choisies, que l'on pratique volontairement durant son temps libre, indépendamment des autres activités (nécessaires) de la vie quotidienne (Fancourt et al., 2021 ; Yang et al., 2022). À ce jour, il n'existe toutefois aucun consensus sur la manière de recenser les types d'activité.

Par analogie à Ihle et al. (2015), nous distinguons dans ce rapport quatre catégories d'activités de loisirs :

1. **Les activités physiques** : il s'agit d'activités qui mettent le corps en mouvement, comme la marche, la gymnastique, différents sports et le jardinage.
2. **Les activités culturelles** : des expériences qui élargissent l'horizon culturel, comme assister à une séance de cinéma, une pièce de théâtre ou un concert ou encore visiter des musées.
3. **Les activités sociales** : les excursions et les voyages, les rencontres entre amis ou la pratique de jeux de société.
4. **Les activités intellectuelles** : des activités exigeantes sur le plan cognitif, qui requièrent beaucoup de concentration, comme jouer d'un instrument, lire des livres et résoudre des énigmes telles que les sudokus ou les mots croisés.

2.1.1 Saisie et catégories d'activités de loisirs

Dans l'enquête suisse sur la vieillesse, les personnes interrogées ont indiqué à quelle fréquence elles pratiquaient certaines activités à différents âges de leur vie, c'est-à-dire à 10 ans, 20 ans, 30 ans et 45 ans ainsi qu'au moment de l'enquête, à savoir à 65 ans ou plus (voir encadré 1)¹. Sur cette base, chaque personne a été jugée « active » ou « passive » à un moment donné et pour une activité donnée. Une personne peut par exemple avoir été active physiquement à 10 ans et à 20 ans, puis passive à 30 ans et enfin à nouveau active à 45 et à 65 ans. Pour les activités physiques, « actif » suppose une pratique quotidienne ou presque ; « passif » sous-entend une pratique hebdomadaire voire moins fréquente. Pour les activités culturelles, sociales et intellectuelles, « actif » suppose une pratique hebdomadaire au minimum, « passif » une pratique mensuelle voire moins fréquente.

¹Pour les personnes interrogées de 66 ans et plus, l'enquête rétrospective s'est intéressée en outre au niveau d'activité à l'âge de 65 ans ; pour celles de 76 ans et plus, elle s'est intéressée en plus au niveau d'activité à l'âge de 75 ans. Ces deux saisies ponctuelles ne sont toutefois pas utilisées dans les analyses.

ENCADRÉ 1

Saisie des activités de loisirs dans l'enquête suisse sur la vieillesse

L'enquête suisse sur la vieillesse 2022 a considéré quatre grandes catégories d'activités de loisirs. La question a été posée tant pour la période de l'enquête (autrement dit aux personnes âgées de 65 ans et plus à ce moment-là) que, rétrospectivement, pour les quatre autres périodes précédentes, c'est-à-dire à l'âge de 10 ans, 20 ans, 30 ans et 45 ans. Les catégories de réponses possibles étaient « Jamais », « Au moins une fois par année », « Au moins une fois par mois », « Au moins une fois par semaine » ou « Tous les jours ou presque tous les jours ».

Activité physique

Les questions concernaient d'abord les activités physiques, comme se promener, jardiner, faire de la gymnastique ou pratiquer un autre sport [en intérieur ou à l'extérieur]. À quelle fréquence pratiquez-vous [aujourd'hui] ou pratiquez-vous [à l'âge de 10/20/30/45 ans] ces activités physiques ?

Activité culturelle

Ensuite, les questions se référaient aux activités culturelles, comme aller au cinéma, au théâtre, au concert ou visiter des musées. À quelle fréquence pratiquez-vous [aujourd'hui] ou pratiquez-vous [à l'âge de 10/20/30/45 ans] ces activités culturelles ?

Activité sociale

Puis les questions se sont intéressées aux activités sociales, comme jouer aux cartes ou faire des jeux de société, rendre visite à des amis, aller au café, au restaurant ou dans un bar, réaliser des excursions ou des voyages. À quelle fréquence pratiquez-vous [aujourd'hui] ou pratiquez-vous [à l'âge de 10/20/30/45 ans] ces activités sociales ?

Activité intellectuelle

Enfin, les dernières questions concernaient des activités nécessitant beaucoup de concentration, comme jouer d'un instrument, peindre, lire des livres, suivre un cours ou un exposé, résoudre des mots croisés ou des sudokus. À quelle fréquence pratiquez-vous [aujourd'hui] ou pratiquez-vous [à l'âge de 10/20/30/45 ans] ces activités intellectuelles ?

Comme l'évaluation du niveau d'activité durant la première partie de la vie se fait rétrospectivement et que les activités remontent peut-être déjà à plusieurs années voire plusieurs décennies, les réponses ne sont pas toujours précises. Il est possible que les seniors interrogés ne se rappelaient plus tous les détails, ce qui aura induit des distorsions – phénomène connu sous le nom de « biais de remémoration ». Étant donné que l'accent était mis sur quatre grandes catégories et sur les exemples correspondants, certaines activités de loisirs comme la peinture ont peut-être été exagérées alors que d'autres, comme les activités artisanales telles que la construction de modèles réduits, n'ont pas été suffisamment prises en compte.

Pour évaluer la continuité des activités de loisirs, nous analysons si les phases actives et passives ont alterné dans la première moitié de la vie ou si le niveau d'activité est resté constant. Pour ce faire, nous avons réparti les personnes interrogées en trois classes :

1. **Généralement actives** : personnes qui ont été actives dans la plupart des phases de leur vie (trois des quatre périodes considérées rétrospectivement).
2. **Généralement passives** : personnes qui ont été passives dans la plupart des phases de leur vie (trois des quatre périodes considérées rétrospectivement).
3. **Tantôt actives, tantôt passives** : forme mixte, qui regroupe les personnes interrogées ayant été actives dans deux phases de leur vie et passives dans les deux autres phases.

Nous avons procédé à ce découpage afin de pouvoir comparer deux classes présentant un niveau d'activité marqué : « généralement passives » et « généralement actives ». Nous avons légèrement assoupli la définition afin que la pratique d'une activité durant trois des quatre périodes étudiées permette à la personne d'être considérée comme « généralement active ». Ce faisant, nous tenons compte du fait qu'il peut y avoir des phases dans la vie durant lesquelles les possibilités de pratiquer une activité sont limitées pour des raisons familiales, professionnelles ou autres.

2.1.2 Classes d'évolution Activité physique

La figure 1 montre les trois classes d'évolution identifiées pour les activités physiques. Le schéma d'activité pour les trois classes d'évolution considérées est présenté dans les trois figures 1 a, 1b et 1c. La figure 1a montre le schéma temporel de la classe des personnes actives physiquement, qui correspond à 34 % des seniors interrogés : dans la grande majorité des cas, ils ont toujours été actifs ou ont été inactifs dans une seule phase de vie au maximum.

La figure 1b présente le modèle d'évolution des personnes physiquement passives, qui représentent 54 % des personnes interrogées. Ces personnes ont été physiquement passives dans la plupart des phases de leur vie, c'est-à-dire qu'elles n'ont pratiqué une activité physique qu'une fois par semaine voire moins. La figure 1c illustre des formes mixtes et regroupe 12 % des seniors interrogés. La majorité de ceux-ci ont été rangés dans la classe des personnes essentiellement passives physiquement.

Ce résultat s'explique par notre définition du terme « actif », qui s'oriente sur les recommandations usuelles en matière d'activité physique et présente ainsi des normes plutôt élevées (Office fédéral du sport et al., 2022).

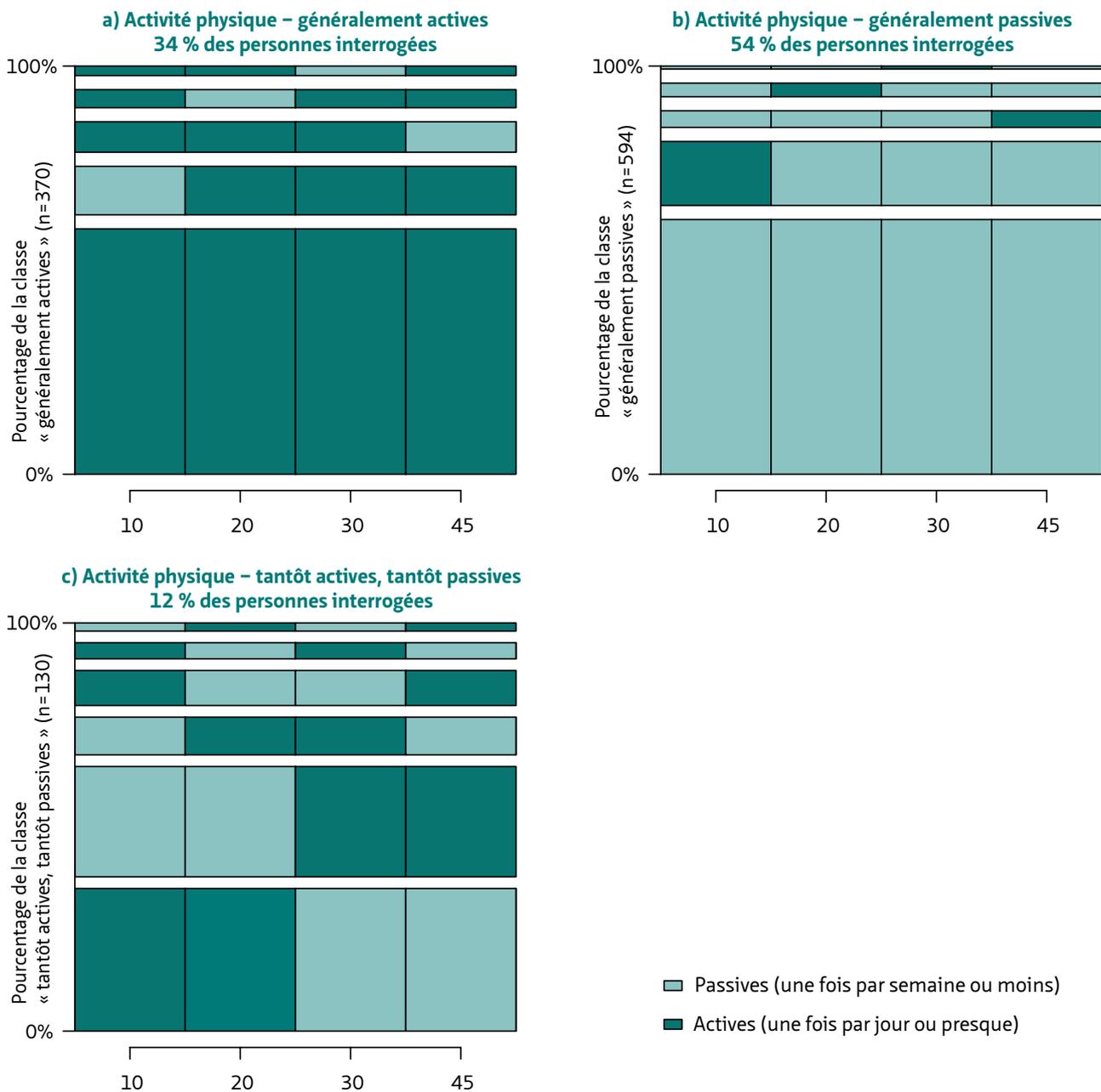


Figure 1 : Trois classes d'évolution retenues pour l'activité physique dans la première moitié de la vie

Quelles caractéristiques sociodémographiques distinguent les individus appartenant à la classe d'évolution des personnes « passives » de celle des « actives » ? Pour répondre à cette question, nous avons utilisé un modèle de régression logistique multinomiale afin d'analyser si la formation ou le sexe avaient une incidence sur la probabilité d'appartenir à une classe d'évolution plutôt qu'à une autre (Annexe A2).

La figure 2 révèle que les femmes tendent à appartenir plus fréquemment que les hommes à la classe d'évolution des personnes actives. De même, les personnes présentant un niveau de formation peu élevé font plutôt partie des classes d'évolution passives que celles qui disposent d'un diplôme d'études secondaires ou universitaires.

Probabilité d'appartenir à une classe d'évolution donnée pour le niveau d'activité

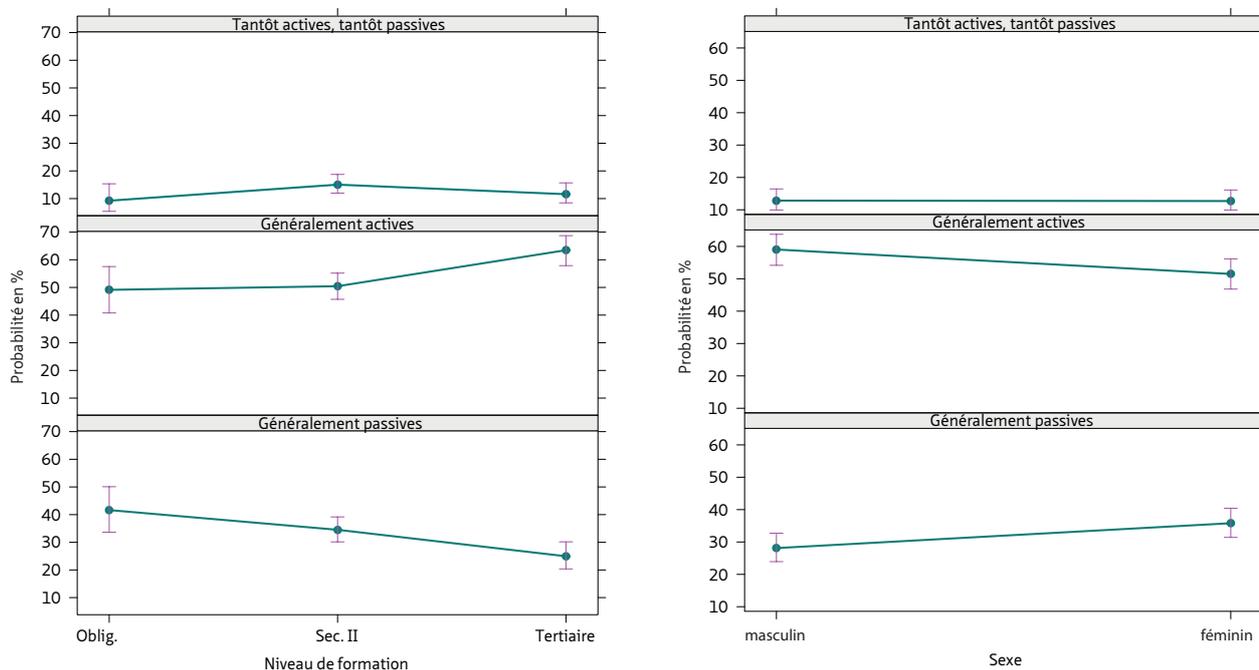


Figure 2 : Activité physique : appartenance aux classes d'évolution en fonction de la formation et du sexe

Exemple de lecture, figure 2

La figure 2a révèle la probabilité d'appartenir à une classe d'évolution donnée pour l'activité physique (« généralement actives », « tantôt actives, tantôt passives », « généralement passives ») selon le niveau de formation. La probabilité que les personnes disposant d'une formation obligatoire fassent partie de la classe des « généralement actives » s'élève à 50 % ; elle passe à 40 % pour l'appartenance à la classe des « généralement passives » et à 10 % pour l'inclusion dans la classe des « tantôt actives, tantôt passives ». Par comparaison, les personnes présentant un diplôme universitaire ont une probabilité légèrement plus élevée, soit env. 60 %, d'appartenir à la classe des « généralement actives », et une probabilité moins élevée, soit env. 20 %, d'appartenir à la classe des « généralement passives ».

2.1.3 Classes d'évolution Activité culturelle

La figure 3 présente les trois classes d'évolution identifiées pour les activités culturelles. La figure 3a montre l'évolution de la classe des personnes actives sur le plan culturel, qui correspond à 13 % des personnes interrogées. Celles-ci ont été passives uniquement dans la première des quatre phases de vie étudiées ou actives dans toutes les phases de vie. La figure 3b présente l'évolution des personnes passives sur le plan

culturel, soit 78 % des seniors interrogés. Ces derniers ont été majoritairement passifs dans toutes les phases de leur vie, autrement dit actifs uniquement une fois par mois, voire moins. La figure 3c représente les formes mixtes, soit 9 % des personnes interrogées. Dans

Souvent, des activités culturelles n'étaient pratiquées qu'une fois par mois

l'ensemble, la majorité des personnes interrogées ont été rangées dans la catégorie des personnes « généralement passives » sur le plan culturel ; autrement dit, elles ont effectué une activité culturelle une fois par mois ou plus rarement durant les quatre phases de vie considérées.

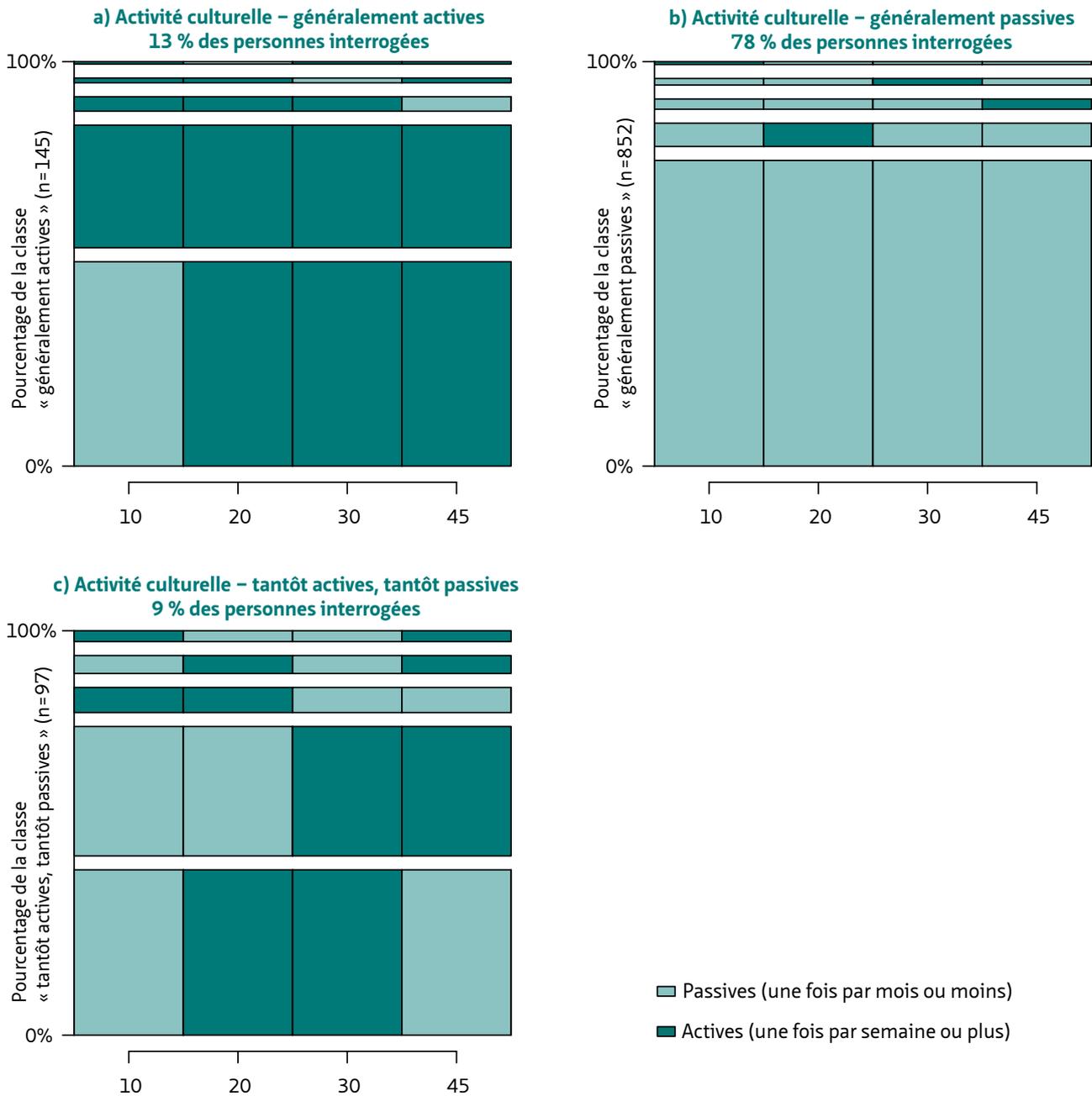


Figure 3 : Trois classes d'évolution pour l'activité culturelle dans la première moitié de la vie

Pour les activités culturelles aussi, nous avons analysé en quoi les personnes passives se distinguaient des personnes actives (figure 4). Ce faisant, nous avons constaté que les titulaires d'un diplôme universitaire figurent légèrement plus souvent dans la classe des personnes « généralement actives » et légèrement moins souvent dans la classe des personnes « généralement passives » que les personnes disposant d'un diplôme secondaire ou d'un diplôme de fin d'école obligatoire. En revanche, nous n'avons pas identifié de différence systématique concernant le sexe.

Probabilité d'appartenir à une classe d'évolution donnée pour le niveau d'activité

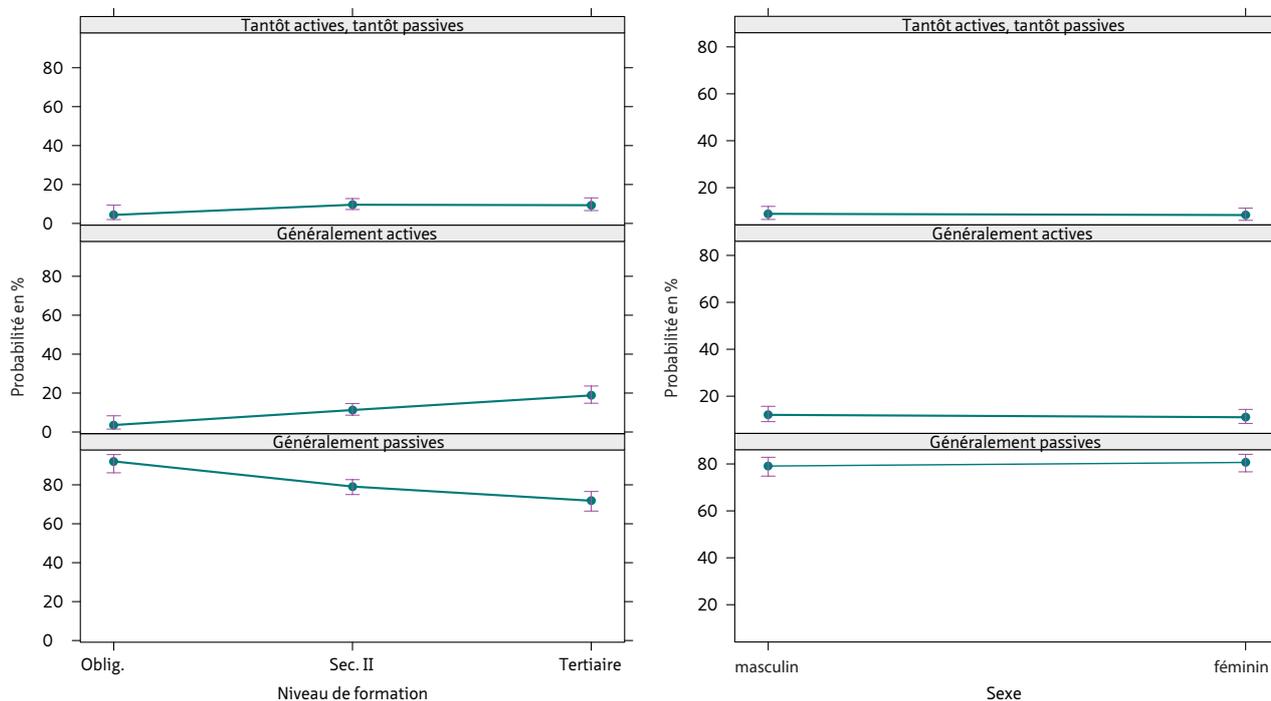


Figure 4 : Activité culturelle : appartenance aux classes d'évolution en fonction de la formation et du sexe

2.1.4 Classes d'évolution Activité sociale

La figure 5 présente les trois classes d'évolution étudiées pour l'activité sociale. Les modèles d'activité sur la première moitié de la vie sont illustrés, pour les trois classes, par les trois figures 5a, 5b, 5c. La figure 5a montre l'évolution de la classe des personnes actives socialement, qui s'élève à 54 % des personnes interrogées. Dans la majorité des cas, ces dernières ont été actives dans toutes les phases de leur vie ou passives seulement dans une phase. La figure 5b présente l'évolution des personnes passives socialement, qui correspond à 34 % des personnes interrogées. Dans leur majorité, celles-ci ont été passives dans toutes les phases de leur vie, c'est-à-dire qu'elles ont participé à des activités sociales une fois par mois ou moins. La figure 5c illustre les formes mixtes, qui englobent 13 % des seniors interrogés. Dans l'ensemble, la majorité des personnes interrogées ont été rangées dans la catégorie « généralement actifs » socialement ; cela signifie que la majorité d'entre elles ont exercé une activité sociale au moins une fois par semaine durant les quatre phases de vie considérées.

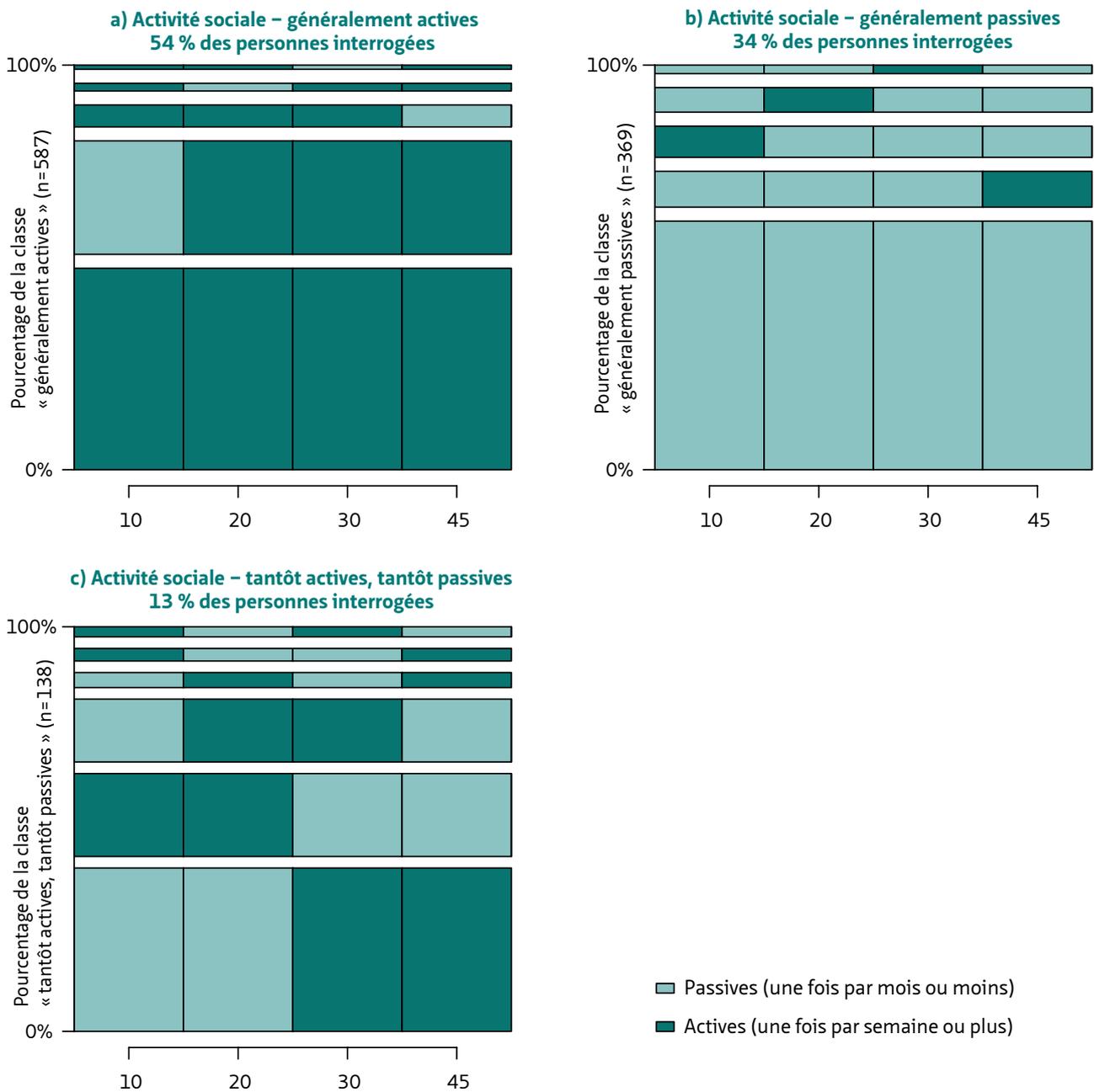


Figure 5 : Trois classes d'évolution retenues pour l'activité sociale dans la première moitié de la vie

Pour les activités sociales également, nous avons voulu savoir en quoi les personnes passives se distinguaient des personnes actives socialement (figure 6). Nous avons constaté que les hommes faisaient plus fréquemment partie de la classe des personnes actives socialement que les femmes. Les personnes titulaires d'un diplôme universitaire ont tendance à être actives socialement durant toute la première moitié de leur vie, alors qu'il n'existe pratiquement pas de différences entre celles disposant d'un diplôme d'études secondaires et celles ayant un diplôme de fin d'école obligatoire.

Les hommes avaient des activités sociales plus souvent que les femmes

Probabilité d'appartenir à une classe d'évolution donnée pour le niveau d'activité

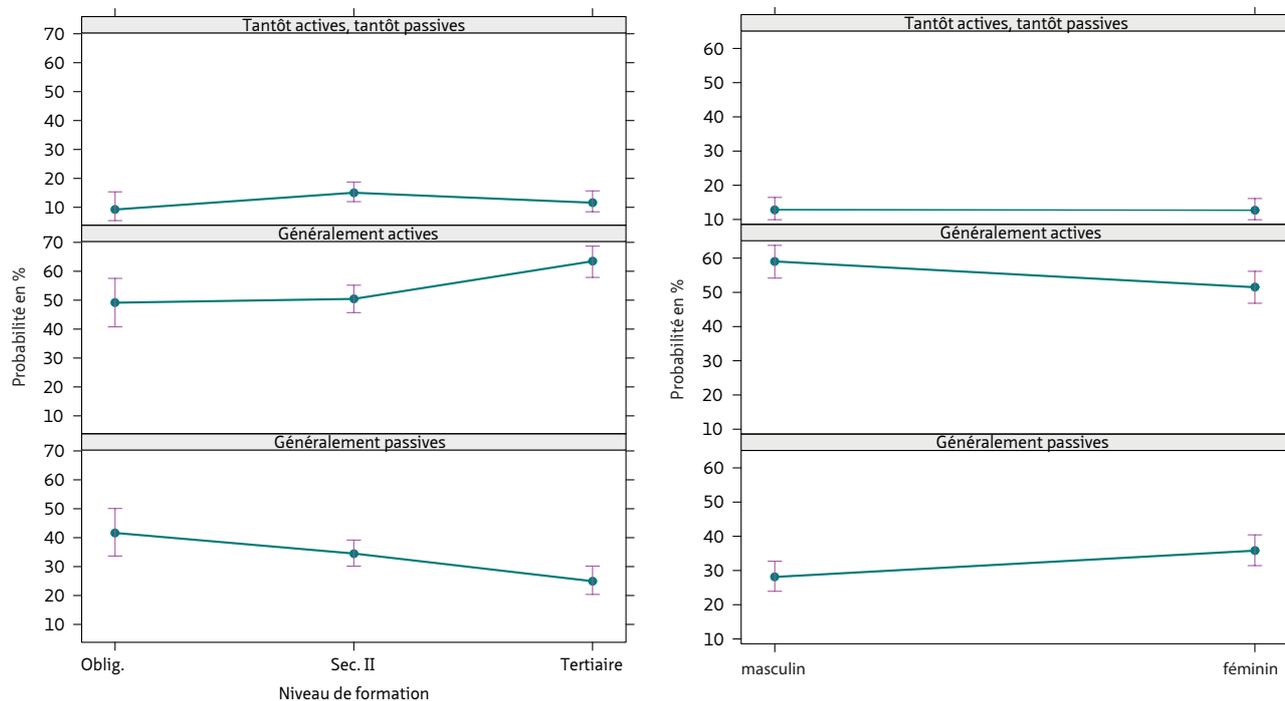


Figure 6 : Activité sociale : appartenance aux classes d'évolution en fonction de la formation et du sexe

2.1.5 Classes d'évolution Activité intellectuelle

La figure 7 représente les trois classes d'évolution retenues pour les activités intellectuelles. Les modèles d'activité sur la première moitié de la vie sont illustrés, pour les trois classes, dans les figures 7a, 7b, 7c. La figure 7a présente l'évolution de la classe des personnes actives intellectuellement, qui correspond à la majorité des personnes interrogées, soit 66 %. Ces personnes ont été actives durant toutes les phases de leur vie ou passives seulement dans une de celles-ci – principalement la première (10 ans). La figure 7b montre l'évolution de la classe des personnes passives intellectuellement, qui atteint 25 % des seniors interrogés. Ces derniers ont été majoritairement passifs sur le plan intellectuel durant toutes les phases de leur vie, c'est-à-dire qu'ils ont réalisé des activités intellectuelles durant leurs loisirs une seule fois par semaine voire moins. La figure 7c correspond aux formes mixtes, qui représentent 9 % des personnes interrogées. Dans l'ensemble, la majorité des seniors interrogés ont été rangés dans la catégorie des personnes « généralement actives » sur le plan intellectuel ; cela signifie que la majorité d'entre eux ont accompli une activité intellectuelle au moins une fois par semaine durant les quatre phases de la vie considérées.

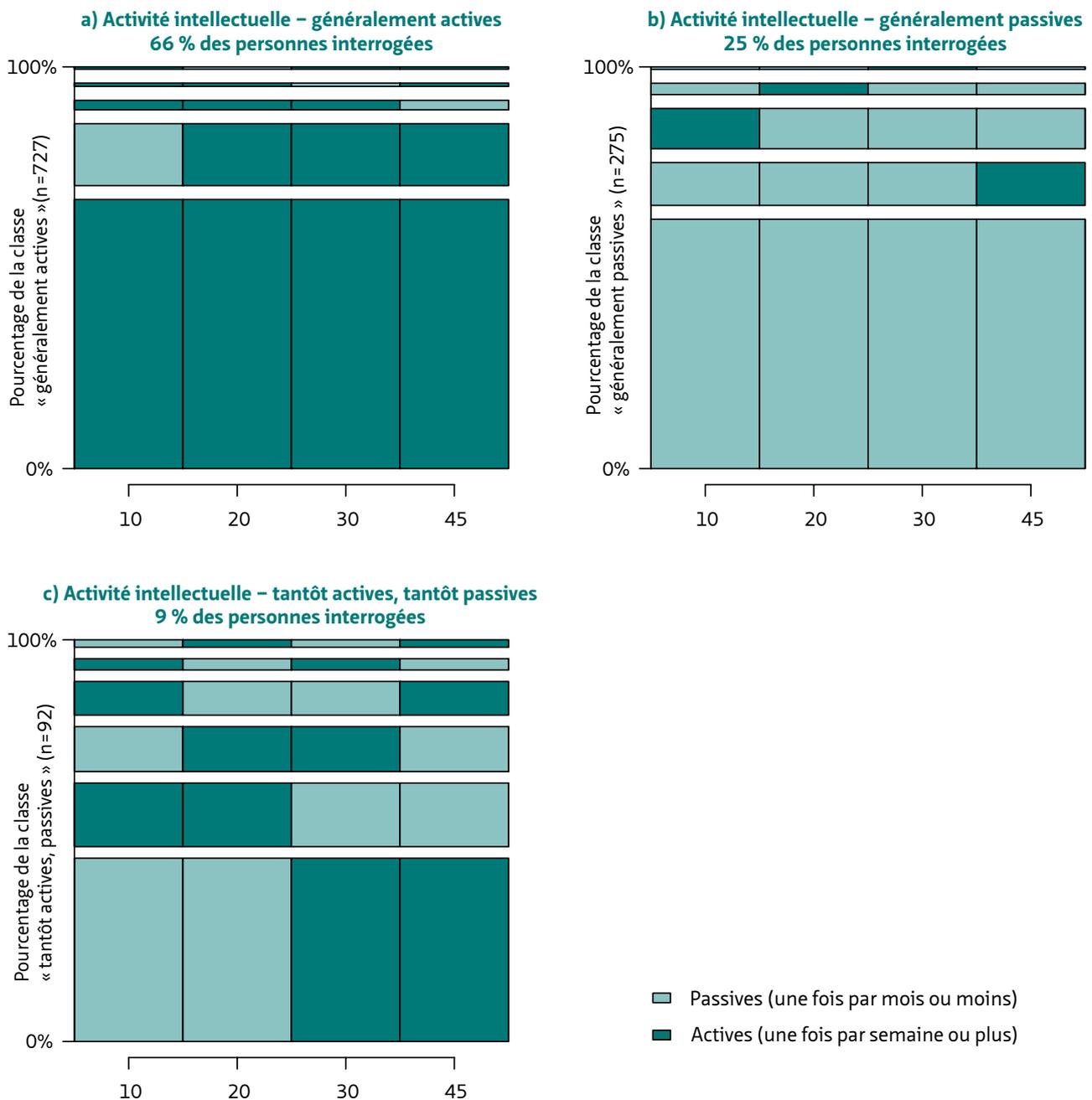


Figure 7: Trois classes d'évolution retenues pour l'activité intellectuelle dans la première moitié de la vie

Si l'on compare les individus appartenant à la classe des personnes passives et ceux figurant dans la classe des personnes actives sur le plan intellectuel, on constate que les hommes sont davantage passifs que les femmes (figure 8). En ce qui concerne la formation, il apparaît que les personnes titulaires d'un diplôme universitaire ont accompli nettement plus d'activités intellectuelles durant la première moitié de leur vie que celles disposant d'un diplôme de fin d'école obligatoire.

Les femmes étaient intellectuellement plus actives que les hommes

Probabilité d'appartenir à une classe d'évolution donnée pour le niveau d'activité

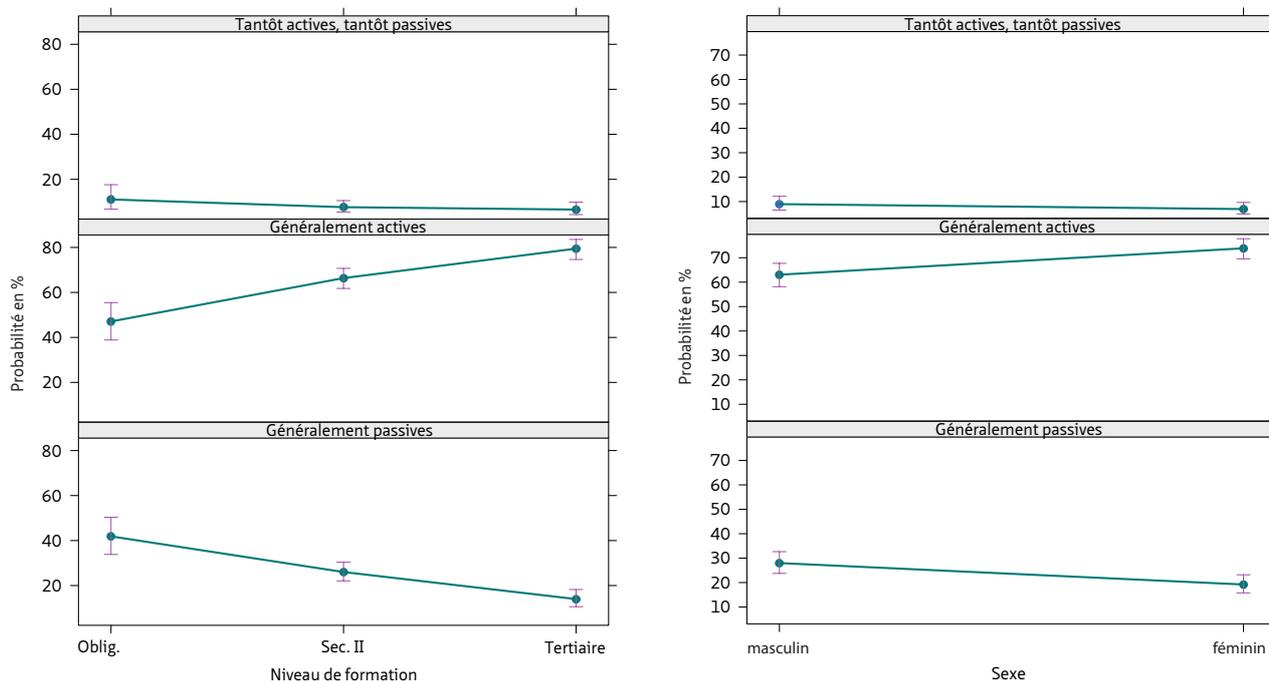


Figure 8 : Activité intellectuelle : appartenance aux classes d'évolution en fonction de la formation et du sexe

2.2 Continuité des activités de loisirs au cours de la vie

2.2.1 Changements dans les activités de loisirs en raison de l'âge

Avec l'âge, la pratique des activités de loisirs tend généralement à diminuer (Finkel et al., 2018 ; Iso-Ahola et al., 1994 ; Small et al., 2012). Mais beaucoup de seniors continuent de mener les activités de loisirs pratiquées depuis leurs plus jeunes années (Agahi et al., 2006) ou s'adonnent même avec un regain d'intérêt à ces activités une fois à la retraite (Barnett et al., 2012). Une étude consacrée à l'analyse des évolutions individuelles a révélé qu'il existe une continuité de l'activité de loisirs tout au long de la vie jusqu'à l'âge de 70 ans environ (Agahi et al., 2006 ; Finkel et al., 2018). C'est notamment le cas pour les activités de loisirs qui peuvent être poursuivies même avec de légères limitations fonctionnelles, comme un problème de mobilité ou une altération de la vision (Agahi et al., 2006). Une comparaison entre les classes met en évidence des différences entre les sexes. Alors que, chez les femmes, on constate une grande continuité dans les activités sociales jusqu'à un âge avancé, chez les hommes ces activités diminuent nettement avec l'âge (Finkel et al., 2018).

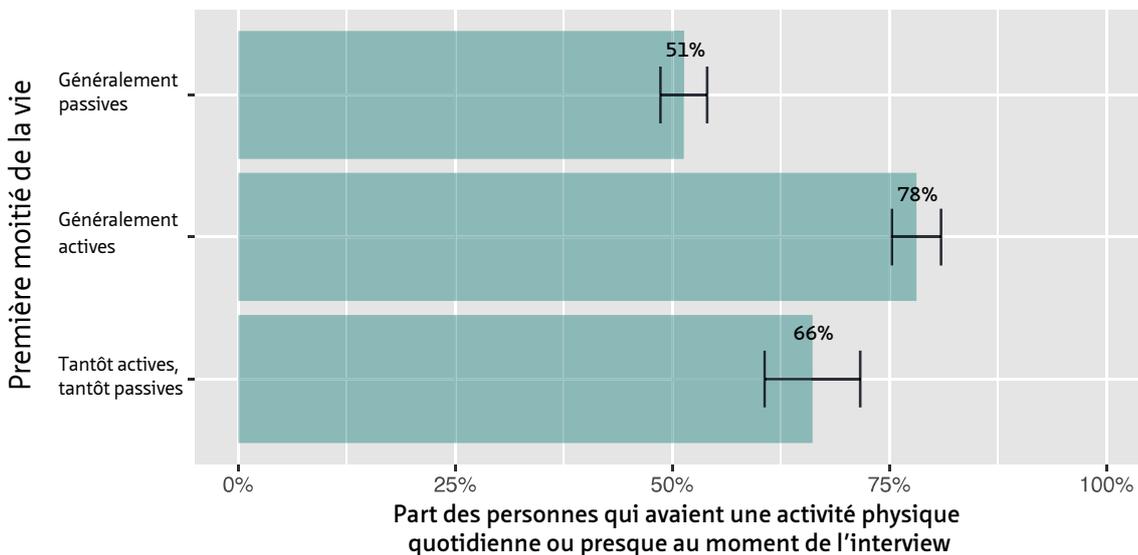
2.2.2 Continuité des activités de loisirs dans la seconde moitié de la vie

Les seniors interrogés mènent-ils encore actuellement les activités qu'ils ont pratiquées dans la première partie de leur vie ? Pour répondre à cette question, nous avons mis en regard les activités exercées durant la vieillesse, au moment de l'entretien – soit à 65 ans ou plus – avec celles menées durant la première moitié de la vie. Nous avons utilisé pour ce faire la répartition par classes présentée au chapitre précédent : « généralement actives », « généralement passives » ainsi que « tantôt actives, tantôt passives » (figure 9).

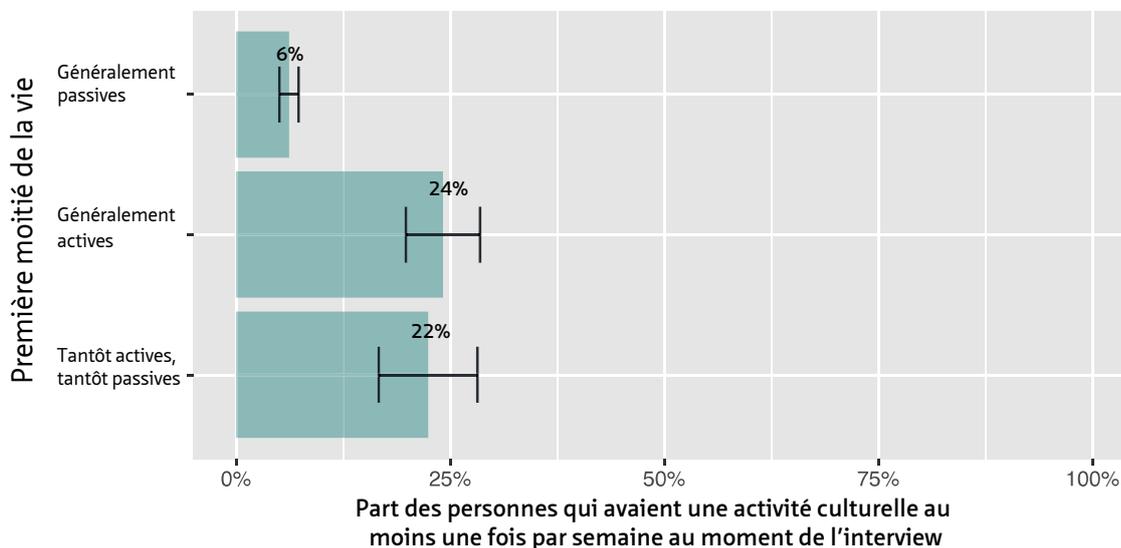
Pour les activités physiques, cette comparaison révèle que parmi les personnes actives durant la première moitié de la vie, 78 % le sont toujours après 65 ans. Parmi les personnes qui étaient passives durant la première moitié de leur vie, seules 51 % le sont encore à la retraite. On constate ainsi une grande continuité dans les activités physiques. Mais parmi les personnes souvent passives autrefois, la moitié sont néanmoins actives

physiquement durant la vieillesse, ce qui peut s'expliquer par l'arrivée à l'âge de la retraite. En effet, des études ont permis d'observer que l'activité physique s'intensifie après le passage à la retraite (Barnett et al., 2012). En ce qui concerne les activités sociales et intellectuelles, on constate aussi une grande continuité et les mêmes différences selon l'appartenance aux différentes classes. Pour les activités culturelles également, le même schéma se dessine, mais l'activité culturelle est comparativement moins intense à l'âge de la retraite : seules 24 % des personnes interrogées qui étaient très actives sur le plan culturel dans la première moitié de leur vie ont indiqué réaliser une activité culturelle au moins une fois par semaine au moment de l'entretien. Comparé aux autres classes, ce chiffre est relativement faible. D'autres études montrent que les activités plutôt onéreuses – comme la fréquentation des cinémas, théâtres et autres salles de concerts – qui nécessitent en outre une certaine mobilité, sont exercées avec nettement moins d'intensité et plutôt tous les quelques mois voire une fois par an (Fancourt & Steptoe, 2018).

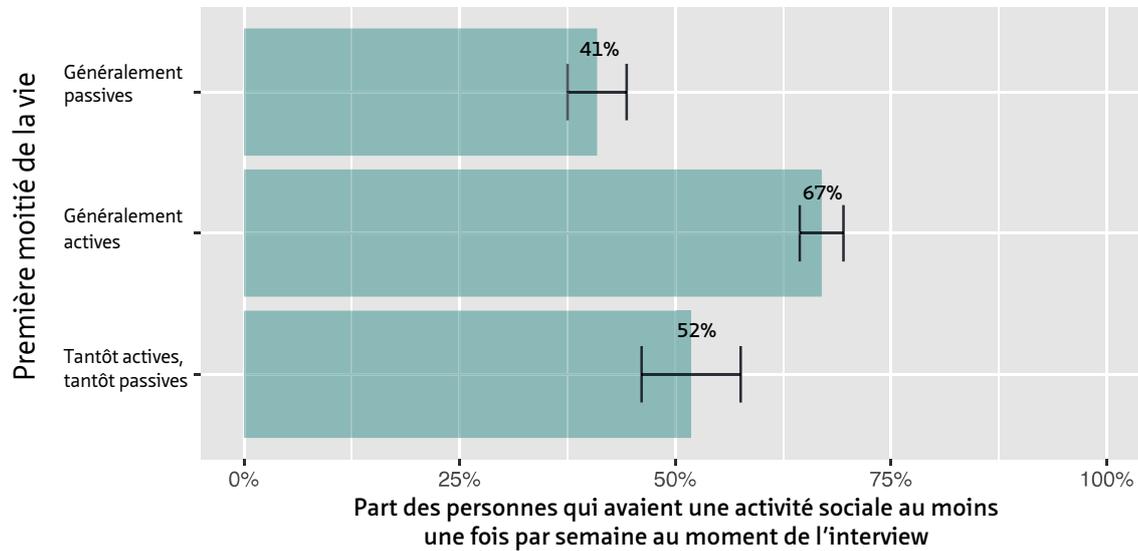
Activité physique au moment de l'interview par rapport aux activités menées dans la première moitié de la vie



Activité culturelle au moment de l'interview par rapport aux activités menées dans la première moitié de la vie



Activité sociale au moment de l'interview par rapport aux activités menées dans la première moitié de la vie



Activité intellectuelle au moment de l'interview par rapport aux activités menées dans la première moitié de la vie

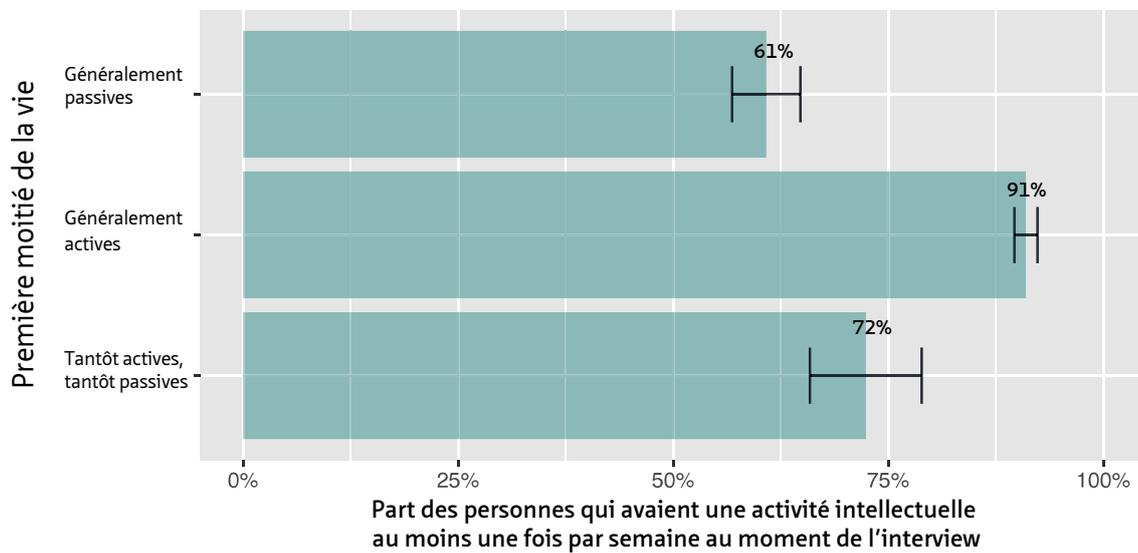


Figure 9 : Activité dans la première moitié de la vie et activité durant la vieillesse

2.3 Capacité cognitive à l'âge de la retraite

2.3.1 Opérationnalisation de la capacité cognitive

La capacité cognitive est un concept théorique qui ne répond pas à une définition uniforme. En général, la capacité cognitive est définie comme la faculté de mémoriser, d'apprendre et d'utiliser le langage. Dans l'enquête suisse sur la vieillesse 2022, un aspect de la capacité cognitive, à savoir la mémoire, est mesurée à l'aide d'une forme adaptée du test des dix mots (Harris & Dowson, 1982). Les personnes interrogées sont invitées à mémoriser dix mots qui s'affichent à l'écran ou qui leur sont lus. Plus tard durant l'entretien, elles sont priées de restituer le plus grand nombre possible de ces mots (voir encadré 2). Le résultat du test dépend bien sûr de si la personne est en forme ce jour-là et d'éventuelles variations de l'état général. Mais il permet néanmoins d'évaluer la capacité cognitive moyenne et les différences de capacité cognitive entre les classes.

ENCADRÉ 2

Evaluation de la capacité cognitive à l'aide du test des dix mots

Dans l'enquête suisse sur la vieillesse 2022, la performance de la mémoire à court terme a été évaluée à l'aide du test des dix mots. Pour la variante en ligne, la question était formulée de la manière suivante :

« La partie suivante est une petite tâche qui consiste à tester votre mémoire. Dans quelques instants, vous verrez apparaître différents mots sur l'écran de l'ordinateur. Vous devrez vous en souvenir. Plus tard, je vous demanderai à nouveau ces mots. Veuillez faire cette tâche seul-e et n'utiliser aucune aide, sinon les résultats seront faussés. Il s'agit d'une liste volontairement longue ; il sera donc difficile pour chaque personne de se souvenir de tous les mots. La plupart des gens ne se souviennent que de quelques-uns. Regardez attentivement les mots, la liste ne sera pas répétée. »

« Auparavant, vous avez vu une série de mots à mémoriser. Veuillez maintenant noter à nouveau les mots dont vous vous souvenez. »

Dans la variante par téléphone, les mots ont été lus aux personnes interrogées.

2.3.2 Capacité cognitive des personnes interrogées

Les résultats du test sont présentés dans la figure 10. 20 % des personnes ont retenu quatre mots, 17 % cinq mots, 12 % six mots, etc. Globalement, près de 40 % des seniors interrogés se sont souvenus d'au moins cinq mots. Plus de la moitié (59 %) ont pu restituer quatre mots ou plus correctement.

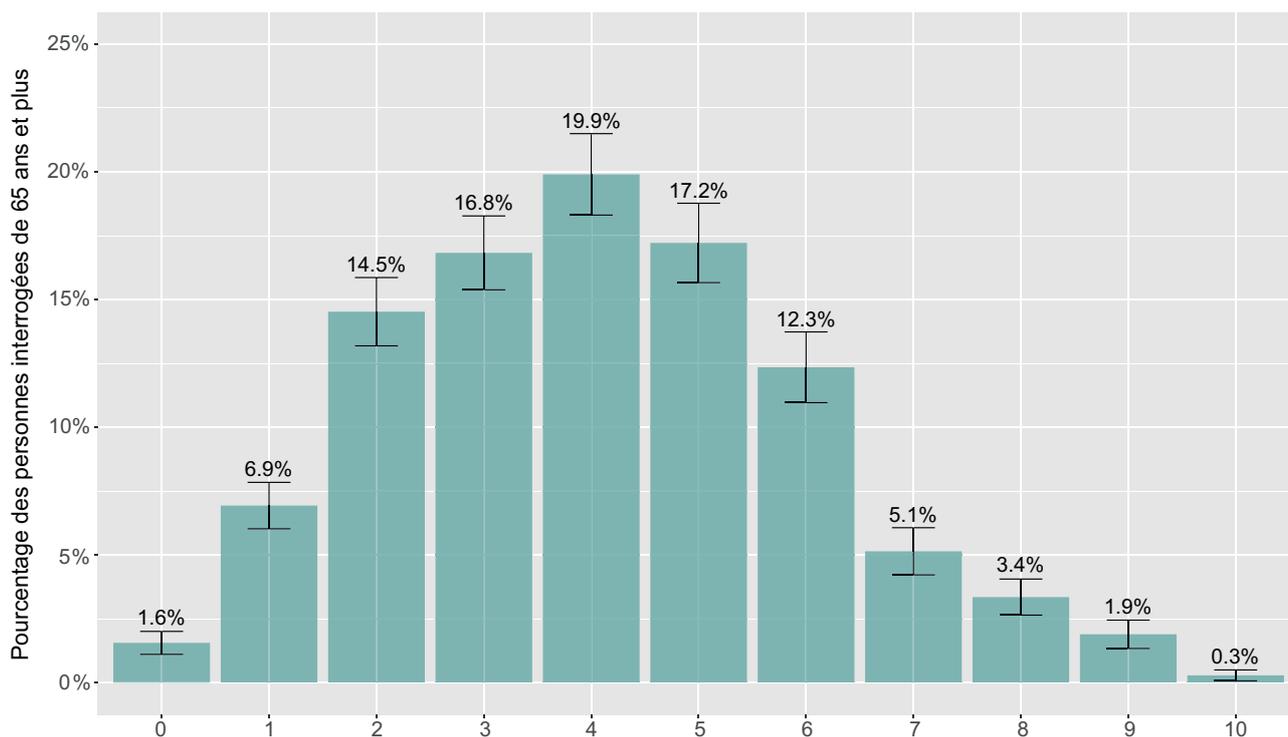


Figure 10 : Nombre de mots restitués correctement lors du test des dix mots

Nous avons cherché à savoir s’il existait des différences systématiques dans les résultats du test en lien avec les critères socio-démographiques. La figure 11 montre le nombre moyen de mots correctement restitués, dans différentes sous-classes. On voit que les femmes ont pu restituer en moyenne 4,3 mots correctement alors que les hommes seulement 3,9. La capacité cognitive diminue avec l’âge, ce qui ne surprend guère. Les personnes âgées de 75 ans ou plus au moment de l’enquête se sont souvenues en moyenne de 3,6 mots ; celles âgées de moins de 75 ans en ont enregistré 4,5. On constate également un effet lié à la formation : les personnes disposant d’un diplôme d’études secondaires II ont mémorisé davantage de mots (4,1 mots) que les personnes titulaires d’un diplôme de fin d’école obligatoire (3,6 mots) et un peu moins que celles possédant un diplôme universitaire (4,3 mots).

La capacité cognitive diminue lorsqu’on avance en âge

On constate également un effet lié à la formation : les personnes disposant d’un diplôme d’études secondaires II ont mémorisé davantage de mots (4,1 mots) que les personnes titulaires d’un diplôme de fin d’école obligatoire (3,6 mots) et un peu moins que celles possédant un diplôme universitaire (4,3 mots).

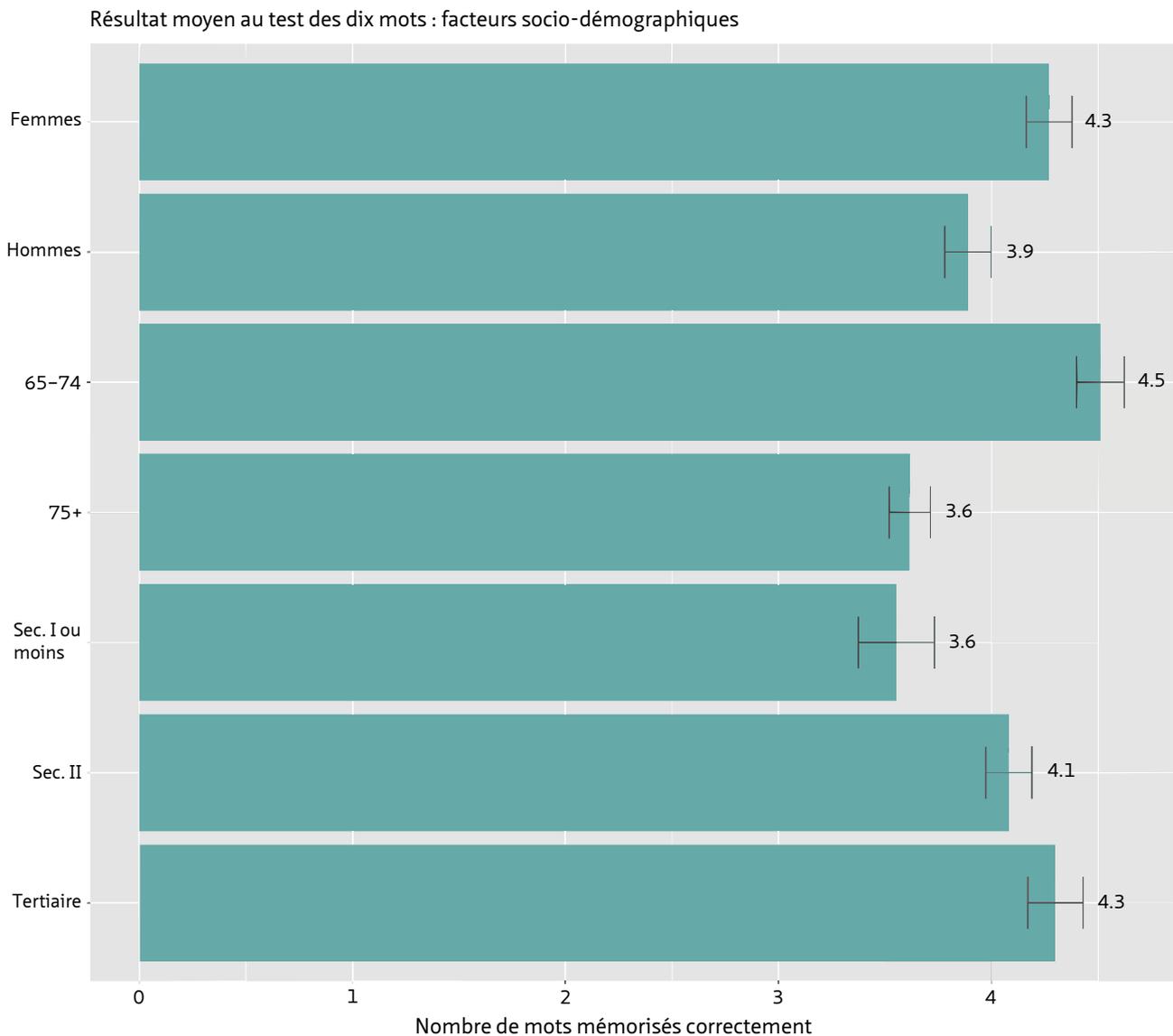


Figure 11 : Nombre de mots restitués correctement lors du test des dix mots, par sous-classe socio-démographique

2.4 Capacité cognitive et activités de loisirs

2.4.1 Activité à l'âge de la retraite et capacité cognitive

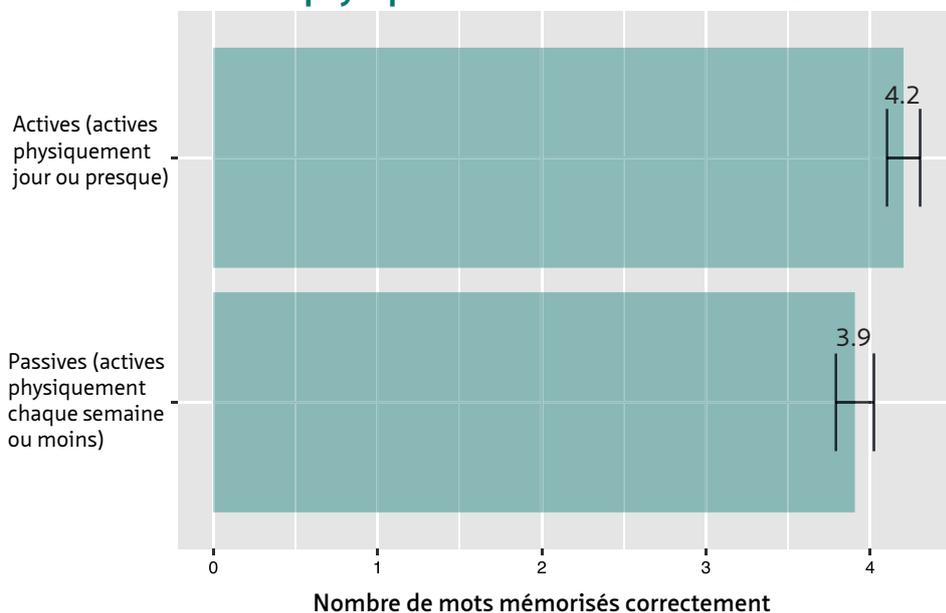
La recherche émet l'hypothèse que les activités de loisirs exercent une fonction protectrice sur la capacité cognitive. Depuis longtemps, en effet, les tendances semblent indiquer qu'il existe un lien entre la pratique de nombreuses activités de loisirs et une bonne capacité cognitive (Erickson et al., 2022 ; Fratiglioni et al., 2020 ; Lee et al., 2010 ; Verghese et al., 2006). D'une part, les problèmes d'ordre cognitif et psychique peuvent entraver voire empêcher la pratique d'activités de loisirs et, d'autre part, les chercheurs estiment que les activités de loisirs ont un effet positif sur la capacité cognitive (Yang et al., 2022).

Notre étude révèle que, toutes activités confondues, les personnes interrogées actives ont en moyenne mémorisé davantage de mots que celles classées dans la catégorie des personnes passives (figure 12 ; annexe A3). Les différences entre les personnes actives et les personnes passives en lien avec les activités physiques

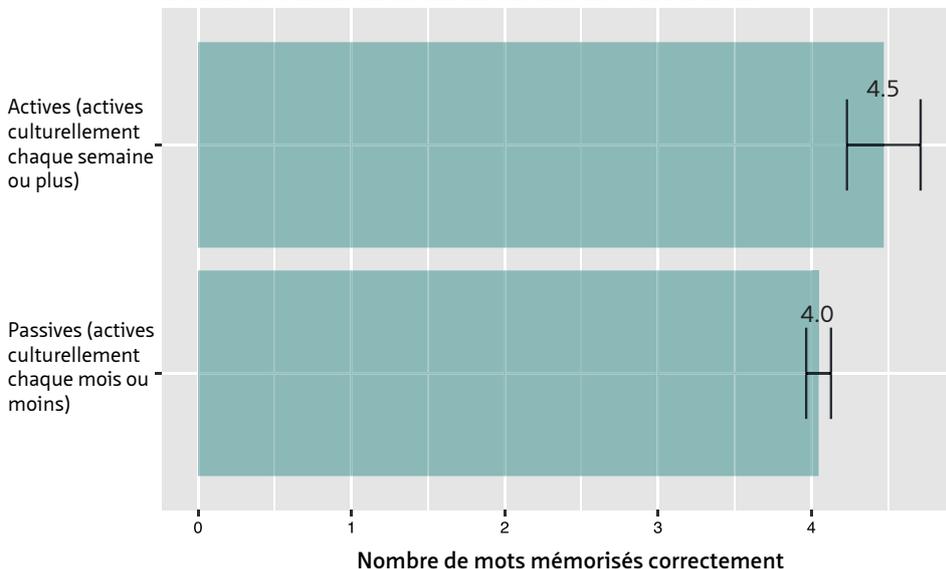
Les personnes actives enregistrent davantage de mots que les personnes passives

(actives : 4,2 mots ; passives : 3,9 mots) et les activités sociales (actives : 4,2 mots ; passives : 4,0 mots) sont moins importantes que celles en lien avec les activités culturelles (actives : 4,5 mots ; passives : 4,1 mots) et avec les activités intellectuelles (actives : 4,2 mots ; passives : 3,4 mots). Ce dernier constat n'étonne pas dans la mesure où les activités intellectuelles sont fortement influencées par les capacités cognitives existantes, ce qui s'applique moins aux autres activités étudiées.

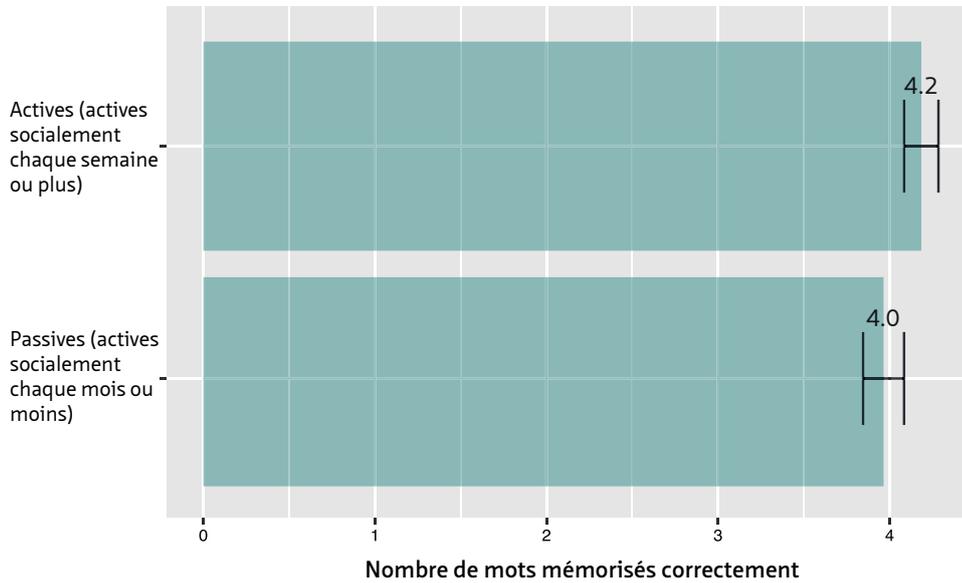
Résultat moyen au test des dix mots : activités physiques au moment de l'interview



Résultat moyen au test des dix mots : activités culturelles au moment de l'interview



**Résultat moyen au test des dix mots :
activités sociales au moment de l'interview**



**Résultat moyen au test des dix mots :
activités intellectuelles au moment de l'interview**

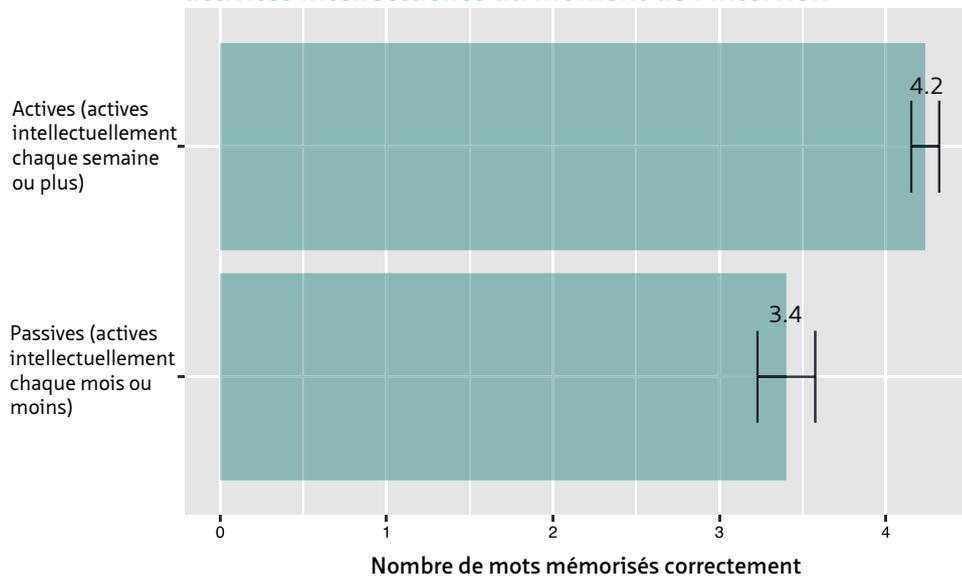


Figure 12 : Nombre de mots restitués correctement lors du test des dix mots, par activité à l'âge de la personne au moment de l'enquête

2.4.2 Activités dans la première moitié de la vie et capacité cognitive durant la vieillesse

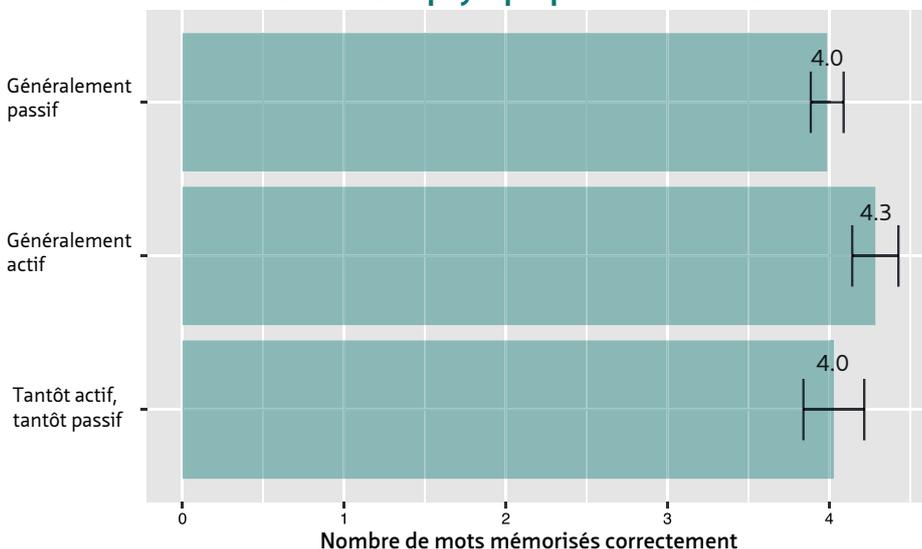
Les études réalisées jusqu'ici ont pu mettre en évidence qu'il existait un lien entre la capacité cognitive durant la vieillesse et l'activité physique exercée durant les jeunes années et jusqu'à un âge moyen (Clare et al., 2017 ; Erickson et al., 2022 ; Finkel et al., 2018). Les chercheurs ont en outre vérifié, dans des études longitudinales, le lien de causalité entre les activités de loisirs dans la première partie de la vie et la capacité cognitive durant la vieillesse. Chan et al. (2018), en particulier, ont démontré que les activités de loisirs menées à un âge moyen pouvaient favoriser la capacité cognitive, et ce indépendamment des déterminants socioéconomiques classiques comme la formation et la profession – et également indépendamment des activités de loisirs exercées durant la vieillesse. Ihle et al. (2018) ont constaté que la baisse des capacités cognitives induite par la maladie chez des personnes peu actives dans leurs jeunes années était plus rapide que chez celles plus actives. À ce jour, toutefois, il n'a pas été possible d'établir si certains groupes d'activités ont une incidence plus forte sur la capacité cognitive que d'autres (Bielak & Gow, 2023) et si l'exercice d'activités à certaines périodes de la vie était plus déterminant qu'à l'âge de la retraite.

En ce qui concerne l'effet à long terme d'activités sur la capacité cognitive, la mise en regard de diverses activités dans la première moitié de la vie (jusqu'à 45 ans) et la capacité cognitive durant la vieillesse (au moment de l'enquête, à partir de 65 ans) parle d'elle-même (figure 13). Notre étude montre que les personnes qui étaient actives physiquement dans la première moitié de leur vie ont une meilleure mémoire (4,3 mots) que celles qui étaient généralement passives (4,0 mots). Ce schéma se reproduit avec les activités sociales et intellectuelles : les personnes interrogées qui étaient actives socialement dans la première moitié de leur vie se sont souvenues de 4,2 mots en moyenne, tandis que celles qui étaient passives n'ont mémorisé que 3,8 mots en moyenne. Les seniors interrogés actifs intellectuellement dans la première moitié de leur vie ont enregistré en moyenne plus de mots (4,2 mots) que ceux intellectuellement passifs (3,7 mots).

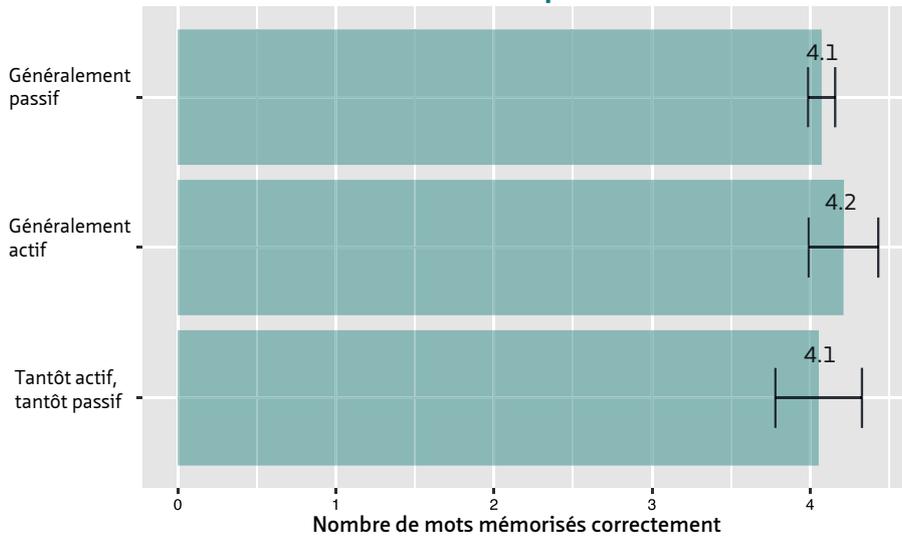
Corrélation positive pour toutes les activités, hormis culturelles

Cette corrélation demeure même après un contrôle à l'aide des catégories d'âge, de sexe et de niveau de formation (voir annexe A3). Les activités culturelles présentent en revanche un lien moins clair. La différence est minime et peu significative sur le plan statistique.

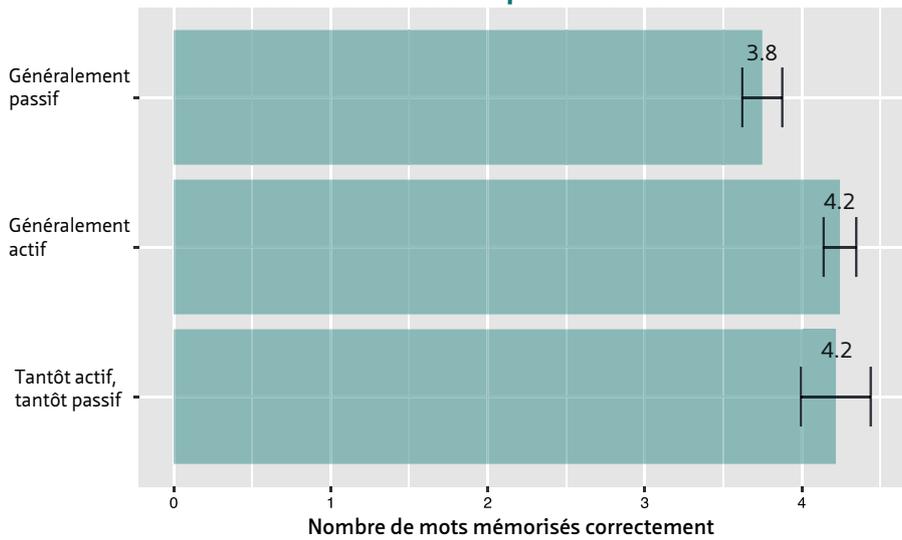
Résultat moyen au test des dix mots : évolution de l'activité physique plus tôt dans la vie



**Résultat moyen au test des dix mots :
évolution de l'activité culturelle plus tôt dans la vie**



**Résultat moyen au test des dix mots :
évolution de l'activité sociale plus tôt dans la vie**



**Résultat moyen au test des dix mots :
évolution de l'activité intellectuelle plus tôt dans la vie**

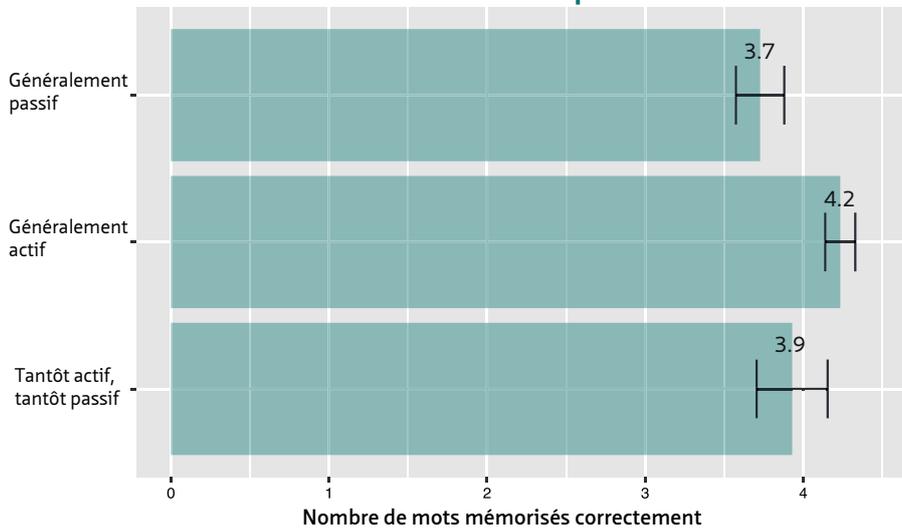


Figure 13 : Nombre de mots restitués correctement lors du test des dix mots, par activité dans la première moitié de la vie

3 Discussion et conclusion

Le présent rapport a révélé quelles activités de loisirs les seniors d'aujourd'hui avaient pratiqué dans leur jeunesse et à l'âge adulte, dans quelle mesure ils continuaient à les pratiquer ou non à l'âge de la retraite et si ces activités avaient un lien avec leur santé cognitive une fois âgés.

L'enquête suisse sur la vieillesse 2022 a recueilli des informations rétrospectives sur l'intensité avec laquelle les quatre groupes principaux d'activités de loisirs (physiques, culturelles, sociales et intellectuelles) étaient pratiquées, et ce à quatre moments de la première partie de la vie – 10 ans, 20 ans, 30 ans et 45 ans – ainsi qu'au moment de l'enquête. La majorité des personnes interrogées étaient passives, physiquement et culturellement, dans la première moitié de leur vie. En revanche, une nette majorité de personnes étaient fortement actives socialement et intellectuellement, durant cette même période. On peut supposer que durant l'enfance et la jeunesse des seniors interrogés, l'offre d'activités de loisirs était plus restreinte, ce qui se répercute sur leurs réponses.

Les activités physiques, sociales et intellectuelles présentent une continuité élevée tout au long de la vie. Autrement dit, une grande partie des personnes interrogées qui étaient actives dans ces domaines dans la première partie de leur vie, pratiquaient toujours ces activités une fois âgées. En outre, il s'est avéré que bon nombre de seniors interrogés qui n'étaient pas considérés comme actifs dans la première moitié de leur vie pratiquaient ces trois activités avec intensité durant la vieillesse. En revanche, on constate une diminution des activités culturelles. Ainsi, seul un quart des personnes interrogées qui étaient généralement actives sur le plan culturel l'est encore une fois âgé.

Les études sur la continuité des activités de loisirs viennent étayer nos résultats. Les activités culturelles comme aller au théâtre ou au cinéma en particulier ne sont pas poursuivies de manière continue une fois la vieillesse venue (Strain et al., 2002). D'autres activités sociales, comme les voyages, se réduisent également au fur et à mesure que l'âge avance. Ce recul est souvent lié à une détérioration de l'état de santé et à des limitations fonctionnelles. Un regain d'intensité a été constaté jusqu'ici dans les activités physiques à l'âge de la retraite. À la retraite, les activités physiques commencent par augmenter ; c'est notamment vrai pour les personnes qui exerçaient leur activité professionnelle en position assise (Barnett et al., 2012 ; Hirvensalo & Lintunen, 2011). Mais, ici aussi, les études aboutissent à des résultats contradictoires. Ainsi, Finkel et al. (2018) ont montré dans leur étude qu'il existait une continuité dans les activités sociales, mais que les activités physiques diminuaient. D'une manière générale, ils ont constaté une baisse des activités physiques, sociales et cognitives après l'âge de 70 ans.

La capacité cognitive, mesurée dans l'Observatoire vieillesse par le test des dix mots, présente une forte corrélation avec le niveau d'activité actuel des personnes interrogées. Mais elle affiche également une forte corrélation avec les activités exercées durant la première moitié de la vie. Les personnes qui pratiquaient des activités physiques, sociales ou intellectuelles à l'âge de 10 ans, 20 ans, 30 ans et 45 ans démontrent une meilleure capacité cognitive que celles qui étaient généralement passives dans ces domaines. En moyenne, elles peuvent enregistrer entre 0,3 mot (généralement actives physiquement dans la première moitié de la vie) et 0,5 mot (généralement actives socialement et intellectuellement) de plus. Par comparaison, la capacité cognitive baisse en moyenne de 1,6 mot entre 60 et 80 ans. En d'autres termes, la différence constatée correspond à un âge cognitif plus jeune de 4 (généralement actives physiquement dans la première moitié de la vie) ou 6 ans (généralement actives socialement et intellectuellement). Cette tendance correspond à la thèse selon laquelle les activités physiques, sociales et intellectuelles exercent une fonction protectrice et contribuent à renforcer la capacité cognitive durant la vieillesse ou à retarder son déclin. En revanche, il n'est pas possible de savoir si les personnes présentant une capacité cognitive élevée à la retraite affichaient déjà

Les personnes actives sont plus jeunes de 4 à 6 ans sur le plan cognitif

une meilleure capacité cognitive dans leur jeune âge et étaient par conséquent plus actives. On sait par ailleurs que le contexte socioéconomique dans l'enfance et l'adolescence, notamment le niveau de formation des parents et la situation financière, influe sur la capacité cognitive dans les jeunes années, mais aussi à long terme et jusqu'au grand âge.

Quoi qu'il en soit, on peut affirmer que les activités de loisirs sont importantes pour la santé cognitive des personnes âgées. La promotion des activités de loisirs dans la première moitié de la vie – en particulier dans l'enfance et dans l'adolescence mais aussi lors de périodes de transition comme le passage de l'école à la vie professionnelle – constitue un levier important pour la pratique d'activités de loisirs durant le reste de la vie. Les activités de loisirs devraient néanmoins aussi être encouragées durant la vieillesse, même si l'on ignore pour l'heure quels types d'activités de loisirs contribuent le plus au maintien des capacités cognitives. Les prochaines recherches devraient donc s'employer à déterminer quelles activités exercent l'influence la plus marquée sur la conservation de ces capacités.

Les analyses réalisées ici présentent quelques limites, dont il faut tenir compte pour l'interprétation des résultats. Tout d'abord, il n'est pas possible de procéder à une interprétation causale des liens constatés dans la présente étude. Comme l'indique une étude de synthèse, l'état actuel de la recherche ne permet pas d'affirmer clairement si ce sont en premier lieu les activités de loisirs qui ont une influence sur la capacité cognitive ou si c'est la cognition qui exerce une influence sur la participation à des activités (Bielak & Gow, 2023). Des études montrent qu'il existe un lien notamment entre les activités de loisirs physiques, sociales et intellectuelles à différentes périodes de la vie et un risque plus faible de limitation cognitive à un âge plus avancé (Chan et al., 2018 ; Engeroff et al., 2018 ; Middleton et al., 2010). Mais ce constat ne suffit pas pour prouver l'existence d'un lien de causalité entre les activités de loisirs dans les premières années de la vie et la capacité cognitive. Les études transversales, comme celles du présent rapport, ne peuvent mettre en évidence que les relations, mais pas les liens de causalité.

Des études longitudinales pourraient ici apporter des résultats plus concluants. Pour prouver l'existence d'un lien de causalité entre l'activité physique et la fonction cognitive, l'idéal serait d'effectuer des études randomisées, dans lesquelles les participantes et participants seraient répartis aléatoirement par groupes et le type et l'intensité de l'activité physique seraient systématiquement étudiés. Il faudrait par ailleurs procéder à un relevé complet de la capacité cognitive, qui outre la capacité de mémorisation inclurait d'autres facteurs cognitifs comme l'expression orale ou la compréhension.

Bibliographie

- Adams, K. B., Leibbrandt, S., & Moon, H. (2011). A critical review of the literature on social and leisure activity and wellbeing in later life. *Ageing & Society*, 31(4), 683–712. <https://doi.org/10.1017/S0144686X10001091>
- Agahi, N., Ahacic, K., & Parker, M. G. (2006). Continuity of Leisure Participation From Middle Age to Old Age. *The Journals of Gerontology: Series B*, 61(6), S340–S346. <https://doi.org/10.1093/geronb/61.6.S340>
- Barnett, I., Van Sluijs, E. M. F., & Ogilvie, D. (2012). Physical Activity and Transitioning to Retirement. *American Journal of Preventive Medicine*, 43(3), 329–336. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2012.05.026>
- Baumgart, M., Snyder, H. M., Carrillo, M. C., Fazio, S., Kim, H., & Johns, H. (2015). Summary of the evidence on modifiable risk factors for cognitive decline and dementia: A population-based perspective. *Alzheimer's & Dementia*, 11(6), 718–726. <https://doi.org/10.1016/j.jalz.2015.05.016>
- Bielak, A. A. M., & Gow, A. J. (2023). A Decade Later on How to «Use It» So We Don't «Lose It»: An Update on the Unanswered Questions about the Influence of Activity Participation on Cognitive Performance in Older Age. *Gerontology*, 69(3), 336–355. <https://doi.org/10.1159/000524666>
- Brajša-Žganec, A., Merkaš, M., & Šverko, I. (2011). Quality of Life and Leisure Activities: How do Leisure Activities Contribute to Subjective Well-Being? *Social Indicators Research*, 102(1), 81–91. <https://doi.org/10.1007/s11205-010-9724-2>
- Chan, D., Shafto, M., Kievit, R., Matthews, F., Spink, M., Valenzuela, M., & Henson, R. N. (2018). Lifestyle activities in mid-life contribute to cognitive reserve in late-life, independent of education, occupation, and late-life activities. *Neurobiology of Aging*, 70, 180–183. <https://doi.org/10.1016/j.neurobiolaging.2018.06.012>
- Clare, L., Wu, Y.-T., Teale, J. C., MacLeod, C., Matthews, F., Brayne, C., Woods, B., & Team, C.-W. study. (2017). Potentially modifiable lifestyle factors, cognitive reserve, and cognitive function in later life: A cross-sectional study. *PLOS Medicine*, 14(3), e1002259. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1002259>
- Engeroff, T., Ingmann, T., & Banzer, W. (2018). Physical Activity Throughout the Adult Life Span and Domain-Specific Cognitive Function in Old Age: A Systematic Review of Cross-Sectional and Longitudinal Data. *Sports Medicine*, 48(6), 1405–1436. <https://doi.org/10.1007/s40279-018-0920-6>
- Erickson, K. I., Donofry, S. D., Sewell, K. R., Brown, B. M., & Stillman, C. M. (2022). Cognitive Aging and the Promise of Physical Activity. *Annual Review of Clinical Psychology*, 18(1), 417–442. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-072720-014213>
- Fancourt, D., Aughterson, H., Finn, S., Walker, E., & Steptoe, A. (2021). How leisure activities affect health: A narrative review and multi-level theoretical framework of mechanisms of action. *The Lancet Psychiatry*, 8(4), 329–339. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30384-9](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30384-9)

- Fancourt, D., & Steptoe, A. (2018). Cultural engagement predicts changes in cognitive function in older adults over a 10 year period: Findings from the English Longitudinal Study of Ageing. *Scientific Reports*, 8(1), 10226. <https://doi.org/10.1038/s41598-018-28591-8>
- Finkel, D., Andel, R., & Pedersen, N. L. (2018). Gender Differences in Longitudinal Trajectories of Change in Physical, Social, and Cognitive/Sedentary Leisure Activities. *The Journals of Gerontology: Series B*, 73(8), 1491–1500. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbw116>
- Fratiglioni, L., Marseglia, A., & Dekhtyar, S. (2020). Ageing without dementia: Can stimulating psychosocial and lifestyle experiences make a difference? *The Lancet Neurology*, 19(6), 533–543. [https://doi.org/10.1016/S1474-4422\(20\)30039-9](https://doi.org/10.1016/S1474-4422(20)30039-9)
- Harris, S. J., & Dowson, J. H. (1982). Recall of a 10-Word List in the Assessment of Dementia in the Elderly. *British Journal of Psychiatry*, 141(5), 524–527. <https://doi.org/10.1192/bjpp.141.5.524>
- Hirvensalo, M., & Lintunen, T. (2011). Life-course perspective for physical activity and sports participation. *European Review of Aging and Physical Activity*, 8(1), 13–22. <https://doi.org/10.1007/s11556-010-0076-3>
- Ihle, A., Ghisletta, P., Ballhausen, N., Fagot, D., Vallet, F., Baeriswyl, M., Sauter, J., Oris, M., Maurer, J., & Kliegel, M. (2018). The role of cognitive reserve accumulated in midlife for the relation between chronic diseases and cognitive decline in old age: A longitudinal follow-up across six years. *Neuropsychologia*, 121, 37–46. <https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2018.10.013>
- Ihle, A., Oris, M., Fagot, D., Baeriswyl, M., Guichard, E., & Kliegel, M. (2015). The Association of Leisure Activities in Middle Adulthood with Cognitive Performance in Old Age: The Moderating Role of Educational Level. *Gerontology*, 61(6), 543–550. <https://doi.org/10.1159/000381311>
- Iso-Ahola, S. E., Jackson, E., & Dunn, E. (1994). Starting, Ceasing, and Replacing Leisure Activities Over the Life-Span. *Journal of Leisure Research*, 26(3), 227–249. <https://doi.org/10.1080/00222216.1994.11969958>
- Kivipelto, M., Mangialasche, F., & Ngandu, T. (2018). Lifestyle interventions to prevent cognitive impairment, dementia and Alzheimer disease. *Nature Reviews Neurology*, 14(11), 653–666. <https://doi.org/10.1038/s41582-018-0070-3>
- Lee, Y., Back, J. H., Kim, J., Kim, S.-H., Na, D. L., Cheong, H.-K., Hong, C. H., & Kim, Y. G. (2010). Systematic review of health behavioral risks and cognitive health in older adults. *International Psychogeriatrics*, 22(2), 174–187. <https://doi.org/10.1017/S1041610209991189>
- M. Tucker, A., & Stern, Y. (2011). Cognitive Reserve in Aging. *Current Alzheimer Research*, 8(4), 354–360. <https://doi.org/10.2174/156720511795745320>
- Middleton, L. E., Barnes, D. E., Lui, L.-Y., & Yaffe, K. (2010). Physical Activity Over the Life Course and Its Association with Cognitive Performance and Impairment in Old Age. *Journal of the American Geriatrics Society*, 58(7), 1322–1326. <https://doi.org/10.1111/j.1532-5415.2010.02903.x>

- Office fédéral du sport, Office fédéral de la santé publique, Promotion Santé Suisse, Bureau de prévention des accidents, & Réseau suisse Santé et activité physique hepa.ch (2022). Recommandations suisses en matière d'activité physique. Bases. OFSPO.
- Rusmaully, J., Dugravot, A., Moatti, J.-P., Marmot, M. G., Elbaz, A., Kivimaki, M., Sabia, S., & Singh-Manoux, A. (2017). Contribution of cognitive performance and cognitive decline to associations between socioeconomic factors and dementia: A cohort study. *PLOS Medicine*, 14(6), e1002334. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1002334>
- Small, B. J., Dixon, R. A., McArdle, J. J., & Grimm, K. J. (2012). Do changes in lifestyle engagement moderate cognitive decline in normal aging? Evidence from the Victoria Longitudinal Study. *Neuropsychology*, 26(2), 144–155. <https://doi.org/10.1037/a0026579>
- Stern, Y. (2002). What is cognitive reserve? Theory and research application of the reserve concept. *Journal of the International Neuropsychological Society*, 8(3), 448–460. <https://doi.org/10.1017/S1355617702813248>
- Strain, L. A., Grabusic, C. C., Searle, M. S., & Dunn, N. J. (2002). Continuing and Ceasing Leisure Activities in Later Life: A Longitudinal Study. *The Gerontologist*, 42(2), 217–223. <https://doi.org/10.1093/geront/42.2.217>
- Verghese, J., LeValley, A., Derby, C., Kuslansky, G., Katz, M., Hall, C., Buschke, H., & Lipton, R. B. (2006). Leisure activities and the risk of amnesic mild cognitive impairment in the elderly. *Neurology*, 66(6), 821–827. <https://doi.org/10.1212/01.wnl.0000202520.68987.48>
- Whalley, L. J., Deary, I. J., Appleton, C. L., & Starr, J. M. (2004). Cognitive reserve and the neurobiology of cognitive aging. *Ageing Research Reviews*, 3(4), 369–382. <https://doi.org/10.1016/j.arr.2004.05.001>
- Xiao, X., Liu, X., & Jiao, B. (2020). Epigenetics: Recent Advances and Its Role in the Treatment of Alzheimer's Disease. *Frontiers in Neurology*, 11, 538301. <https://doi.org/10.3389/fneur.2020.538301>
- Yang, X., Xu, X. Y., Guo, L., Zhang, Y., Wang, S. S., & Li, Y. (2022). Effect of leisure activities on cognitive aging in older adults: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 13, 1080740. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1080740>
- Yu, J.-T., Xu, W., Tan, C.-C., Andrieu, S., Suckling, J., Evangelou, E., Pan, A., Zhang, C., Jia, J., Feng, L., Kua, E.-H., Wang, Y.-J., Wang, H.-F., Tan, M.-S., Li, J.-Q., Hou, X.-H., Wan, Y., Tan, L., Mok, V., ... Vellas, B. (2020). Evidence-based prevention of Alzheimer's disease: Systematic review and meta-analysis of 243 observational prospective studies and 153 randomised controlled trials. *Journal of Neurology, Neurosurgery & Psychiatry*, 91(11), 1201–1209. <https://doi.org/10.1136/jnnp-2019-321913>

Annexe

A1 Base de données – enquête suisse sur la vieillesse

La présente étude s'appuie principalement sur l'enquête suisse sur la vieillesse (Gabriel et al., 2022).

A 1.1 Conception de l'étude

L'enquête suisse sur la vieillesse (SAS) est un projet commun de la fondation Pro Senectute Suisse, de la Haute école zurichoise de sciences appliquées et de l'Université de Genève. Elle a été réalisée pour la première fois en 2022. L'enquête suisse sur la vieillesse est une enquête longitudinale menée auprès d'environ 4500 personnes âgées de 55 ans et plus, représentative de tous les cantons et de la Suisse. Les personnes qui vivent dans des établissements médico-sociaux n'y sont pas prises en compte. À l'avenir, l'enquête doit avoir lieu à intervalles réguliers. Après une phase de première utilisation d'environ 18 mois, durant laquelle les données ont servi exclusivement à l'analyse de l'Observatoire national de la vieillesse, elles seront mises à la disposition du centre de compétences suisse en sciences sociales FORS et pour des travaux de recherche.

Les participants et participantes à l'étude ont été tirés au sort dans le cadre d'un échantillonnage (SRPH) de l'Office fédéral de la statistique. Lors de ce tirage au sort, la population de base se composait de la population résidente permanente âgée de plus de 54 ans. L'accent mis sur les personnes vivant dans des ménages privés ou l'exclusion de celles vivant dans des établissements médico-sociaux a été appliqué en excluant les ménages de plus de dix personnes, qui comprennent très probablement des établissements médico-sociaux et des hébergements collectifs.

Dans l'optique de couvrir tous les cantons et de pouvoir tirer des conclusions sur la population cantonale tout en tenant compte des contextes cantonaux, il a été décidé de procéder par étapes pour la constitution de l'échantillon net : une valeur indicative minimale en ce qui concerne le nombre de participants et participantes a été fixée à 180 personnes interrogées par canton. Dans les cantons avec une voix d'État partagée, la valeur indicative a été répartie en parts égales. Pour les cantons comptant peu d'habitants et d'habitantes, qui représentent moins de 5 % mais plus de 1 % de la population suisse totale, la valeur indicative a été réduite à 160. Pour les cantons représentant moins de 1 % de la population suisse totale, la valeur de l'échantillon a été fixée à 120. Ces valeurs indicatives ont ensuite été pondérées en fonction de la population résidente permanente. Pour ce faire, 1000 personnes supplémentaires ont été réparties en fonction de la densité de population des cantons et ajoutées aux valeurs minimales décrites. Les chiffres ont ensuite été arrondis à l'unité supérieure.

L'enquête de terrain principale, qui s'est déroulée entre juin et août 2022, a été réalisée dans le cadre d'un mandat par l'institut indépendant d'études de marché et de sondages d'opinion M.I.S. Trend selon une approche mixte. Les participants et participantes ont été informés par le biais d'une lettre de contact qu'ils avaient été sélectionnés pour participer à l'étude. Ils ont ensuite eu la possibilité de remplir le questionnaire en ligne via un lien qui leur a été transmis. Ceux et celles qui n'ont pas répondu en ligne ont été contactés par téléphone et, s'ils étaient disposés à y participer, ils ont été interrogés directement dans le cadre d'un entretien téléphonique assisté par ordinateur (CATI). Environ 73 % des participantes et participants ont choisi l'option du questionnaire en ligne, tandis que 27 % ont répondu au questionnaire par téléphone.

La distorsion résultant de l'organisation de la stratification dans l'échantillon a été corrigée par une variable de pondération après l'enquête, en tenant compte du nombre de personnes effectivement interrogées dans chaque strate. Pour ce faire, le bilan démographique selon l'âge et le canton (OFS px-x-0102020000_104) conformément à la statistique de la population et des ménages (STATPOP) de 2020 a été utilisé.

A 1.2 Questionnaire

Du point de vue du contenu, l'enquête suisse sur la vieillesse porte aussi bien sur l'évaluation générale des conditions de vie et de santé que sur les dimensions de la situation financière, de la digitalisation, des loisirs, des aptitudes cognitives et des besoins de soins de la population suisse à l'âge de la retraite. La principale caractéristique de l'enquête suisse sur la vieillesse est sa vaste couverture géographique, qui permet de regrouper l'ensemble des cantons et quatre classes d'âge². Dans le cadre de chaque enquête réalisée, un thème principal avait été défini. Des évaluations supplémentaires ont été menées sur celui-ci. En 2022, le thème principal a été la pauvreté des personnes âgées. Dans la mesure du possible, le questionnaire s'appuie sur des hypothèses de travail existantes validées issues d'enquêtes comparables à propos de la vieillesse ou sur les nomenclatures de l'Office fédéral de la statistique.

A 1.3 Caractéristiques de l'échantillon

Si l'enquête suisse sur la vieillesse porte sur les catégories d'âge des 55 ans et plus, seules les personnes de 65 ans et plus ont été prises en compte dans le cadre de la présente étude, afin d'analyser les activités de loisirs de la population retraitée. Les personnes entre 55 et 64 ans sont généralement encore actives professionnellement et une comparaison des activités physiques, sociales, culturelles et intellectuelles de ce groupe d'âge avec la population retraitée n'a guère de sens. L'échantillon examiné, sur lequel se fondent les évaluations du présent dossier, compte 3313 personnes.

Le tableau A1 présente les principales caractéristiques sociodémographiques de la population âgée de 65 ans et plus, sur la base de l'échantillon de l'enquête suisse sur la vieillesse. Dans cette évaluation, toutes les données sont pondérées, c'est-à-dire que la distorsion due à la conception de l'échantillon a déjà été corrigée. Ce tableau peut ensuite être vérifié à l'aide de valeurs comparatives de la population suisse fournies par l'Office fédéral de la statistique, ce qui permet d'identifier les écarts découlant de l'enquête.

Dimension	Catégorie	Part	Intervalle de confiance	Estimation OFS ³
Sexe	Hommes	46.30%	+/- 1.0%	44.97%
	Femmes	53.70%	+/- 1.0%	55.02%
Catégorie d'âge	65-74	59.30%	+/- 1.1%	50.78%
	75+	40.70%	+/- 1.1%	49.20%
Niveau de formation le plus élevé atteint	Enseignement obligatoire	14.60%	+/- 0.7%	23.80%
	Degré secondaire II	48.80%	+/- 1.1%	48.10%
	Degré tertiaire	36.60%	+/- 1.0%	28.10%
Nationalité	Nationalité étrangère	6.90%	+/- 0.5%	11.07%
	Nationalité suisse	93.10%	+/- 0.5%	88.93%

Tableau A1 : Critères socio-démographiques de l'échantillon de l'enquête suisse sur la vieillesse et de la population des plus de 65 ans

²L'enquête suisse sur la vieillesse s'est appuyée sur les classes d'âge 55 à 64 ans, 65 à 74 ans, 75 à 84 ans et 85 ans et plus. Les résultats n'étant pas assez solides en raison du nombre de réponses moindre parmi les classes d'âge les plus élevées dans certains cantons, les deux dernières ont été rassemblées dans la présente évaluation.

³Sources: Sexe, âge et nationalité: STATPOP, 2021 (tableau T 01.02.03.02) ; niveau de formation: relevé structurel, 2020 (tableau T 40.02.15.08.07)

Le tableau montre que l'enquête suisse sur la vieillesse représente globalement très bien la population de 65 ans et plus et ne présente pas d'écart significatif par rapport à l'ensemble de la population qui pourrait nuire à la pertinence de l'évaluation. On observe de légères différences au niveau des catégories d'âge, la part de personnes âgées de 75 ans et plus étant légèrement inférieure dans l'échantillon. De même, la proportion de personnes de nationalité étrangère à l'âge de la retraite est un peu plus élevée. Ce résultat est toutefois plutôt positif d'un point de vue analytique, car il permet de mieux étudier le groupe relativement restreint de personnes âgées n'ayant pas la nationalité suisse. Enfin, la proportion des personnes titulaires d'un diplôme du degré tertiaire est légèrement plus élevée dans cette enquête.

A 1.4 Limites de la base de données

Malgré la taille solide de cet échantillon d'environ 3300 personnes âgées de 65 ans et plus, certaines évaluations posent problème, car elles reposent sur un nombre relativement limité d'observations. Elles peuvent donc donner lieu à des estimations plutôt imprécises. Ce problème concerne précisément les études qui s'appuient sur des caractéristiques particulièrement rares. Afin d'en tenir compte, des intervalles de confiance sont indiqués dans toutes les évaluations : ils renseignent sur la précision ou l'incertitude des estimations présentées.

Outre le problème du nombre de cas parfois limité pour certaines caractéristiques se pose le défi de l'absence de réponses à certaines questions. Comme les personnes interrogées étaient libres de ne pas répondre à certaines questions, le taux de non-réponse (item non-réponses) peut également influencer sur les évaluations. Celles qui présentent un taux élevé de non-réponse sont signalées comme telles dans le texte. L'incertitude liée aux estimations est également représentée par les intervalles de confiance.

A2 Différences dans les appartenances aux classes

Appartenance à la classe Activités physiques

	Niveau des activités dans la première moitié de la vie (odds ratios, catégorie de référence : toujours passives)	
	Généralement actives	Tantôt actives, tantôt passives
Âge	0.99	0.98
Femmes	1.26	0.75
Niveau de formation peu élevé (réf. sec. II)	1.64**	0.88
Tertiaire	1.35*	1.27
Constantes	0.81	1.28
AIC	1,748.40	1,748.40

Note: *p<0.1; **p<0.05; ***p<0.01

Tableau A3 : Activités physiques – différence dans la probabilité de faire partie d'une classe donnée (généralement actives, tantôt actives/tantôt passives, généralement passives)

Appartenance à la classe Activités culturelles

	Niveau des activités dans la première moitié de la vie (odds ratios, catégorie de référence : toujours passives)	
	Généralement actives	Tantôt actives, tantôt passives
Âge	0.99	0.96**
Femmes	0.90	0.92
Niveau de formation peu élevé (réf. sec. II)	0.27***	0.39**
Tertiaire	1.83***	1.07
Constantes	0.30	2.88
AIC	1,748.40	1,199.18

Note: *p<0.1; **p<0.05; ***p<0.01

Tableau A4 : Activités culturelles – différence dans la probabilité de faire partie d'une classe donnée (généralement actives, tantôt actives/tantôt passives, généralement passives)

Appartenance à la classe Activités sociales

	Niveau des activités dans la première moitié de la vie (odds ratios, catégorie de référence : toujours passives)	
	Généralement actives	Tantôt actives, tantôt passives
Âge	0.96***	0.98
Femmes	0.68**	0.78
Niveau de formation peu élevé (réf. sec. II)	0.81	0.51**
Tertiaire	1.74***	1.07
Constantes	30.28***	2.44
AIC	1,748.40	1,199.18

Note: *p<0.1; **p<0.05; ***p<0.01

Tableau A5 : Activités sociales – différence dans la probabilité de faire partie d’une classe donnée (généralement actives, tantôt actives/tantôt passives, généralement passives)

Appartenance à la classe Activités intellectuelles

	Niveau des activités dans la première moitié de la vie (odds ratios, catégorie de référence : toujours passives)	
	Généralement actives	Tantôt actives, tantôt passives
Âge	0.98	0.97
Femmes	1.71***	1.13
Niveau de formation peu élevé (réf. sec. II)	0.44***	0.90
Tertiaire	2.23***	1.60
Constantes	6.59**	2.44
AIC	1,429.40	1,429.40

Note: *p<0.1; **p<0.05; ***p<0.01

Tableau A6 : Activités intellectuelles – différence dans la probabilité de faire partie d’une classe donnée (généralement actives, tantôt actives/tantôt passives, généralement passives)

A3 Lien entre la capacité cognitive et les activités menées dans la première moitié de la vie

	Activité physique et capacité cognitive					
	M1	M2	M3	M4	M5	M6
Activité physique au moment de l'entretien : passives (réf. actives)	-0.27**	-0.19			-0.20	-0.13
Catégorie d'âge 75+ (réf. 65-74 ans)		-0.89***		-0.89***		-0.89***
Femmes		0.31**		0.31**		0.31**
Niveau de formation, école obligatoire ou moins (réf. école sec. II)		-0.37**		-0.40**		-0.39**
Degré tertiaire		0.19		0.18		0.18
Activité physique dans la première moitié de la vie : passives (réf. actives)			-0.29**	-0.27*	-0.23	-0.23
Tantôt actives, tantôt passives			0.04	0.03	0.06	0.05
Constantes	3.99***	4.02***	4.04***	4.10***	4.08***	4.12***
Observations	908	908	908	908	908	908
R ²	0.004	0.07	0.01	0.07	0.01	0.07
R ² ajusté	0.003	0.06	0.004	0.06	0.005	0.06

*p<0.1; **p<0.05; ***p<0.01

Tableau A7 : Activité physique et capacité cognitive

	Activité culturelle et capacité cognitive					
	M1	M2	M3	M4	M5	M6
Activité culturelle au moment de l'entretien : passives (réf. actives)	-0.53**	-0.31			-0.52**	-0.32
Catégorie d'âge 75+ (réf. 65-74 ans)		-0.88***		-0.90***		-0.89***
Femmes		0.31**		0.32**		0.31**
Niveau de formation, école obligatoire ou moins (réf. école sec. II)		-0.37**		-0.38**		-0.37**
Degré tertiaire		0.18		0.20		0.18
Activité culturelle dans la première moitié de la vie : passives (réf. actives)			-0.14	-0.07	-0.04	-0.01
Tantôt actives, tantôt passives			-0.06	-0.15	-0.01	-0.12
Constantes	4.37***	4.24***	4.01***	4.02***	4.39***	4.27***
Observations	908	908	908	908	908	908
R ²	0.01	0.07	0.001	0.07	0.01	0.07
R ² ajusté	0.005	0.06	-0.002	0.06	0.003	0.06

*p<0.1; **p<0.05; ***p<0.01

Tableau A8 : Activité culturelle et capacité cognitive

	Activité sociale et capacité cognitive					
	M1	M2	M3	M4	M5	M6
Activité sociale au moment de l'entretien : passives (réf. actives)	-0.35***	-0.27**			-0.26*	-0.22
Catégorie d'âge 75+ (réf. 65-74 ans)		-0.87***		-0.87***		-0.85***
Femmes		0.33**		0.34***		0.35***
Niveau de formation, école obligatoire ou moins (réf. école sec. II)		-0.36**		-0.35*		-0.34*
Degré tertiaire		0.21		0.18		0.19
Activité sociale dans la première moitié de la vie : passives (réf. actives)			-0.44***	-0.32**	-0.37**	-0.26*
Tantôt actives, tantôt passives			0.06	0.10	0.09	0.13
Constantes	4.04***	4.01***	4.03***	3.98***	4.11***	4.02***
Observations	908	908	908	908	908	908
R ²	0.01	0.07	0.01	0.07	0.02	0.08
R ² ajusté	0.01	0.07	0.01	0.07	0.01	0.07

*p<0.1; **p<0.05; ***p<0.01

Tableau A9 : Activité sociale et capacité cognitive

	Activité intellectuelle et capacité cognitive					
	M1	M2	M3	M4	M5	M6
Activité intellectuelle au moment de l'entretien : passives (réf. actives)	-0.75***	-0.60***			-0.61***	-0.51***
Catégorie d'âge 75+ (réf. 65-74 ans)		-0.88***		-0.89***		-0.88***
Femmes		0.23*		0.28**		0.22
Niveau de formation, école obligatoire ou moins (réf. école sec. II)		-0.31*		-0.31*		-0.28
Degré tertiaire		0.17		0.15		0.14
Activité intellectuelle dans la première moitié de la vie : passives (réf. actives)			-0.55***	-0.39**	-0.37**	-0.25
Tantôt actives, tantôt passives			-0.21	-0.23	-0.13	-0.17
Constantes	4.02***	4.17***	4.04***	4.11***	4.10***	4.25***
Observations	908	908	908	908	908	908
R ²	0.02	0.08	0.01	0.07	0.03	0.08
R ² ajusté	0.02	0.07	0.01	0.07	0.02	0.07

*p<0.1; **p<0.05; ***p<0.01

Tableau A10 : Activité intellectuelle et capacité cognitive

Impressum et contact

Impressum

1^{re} édition

© Pro Senectute Suisse, 2024

Éditrice et contact

Pro Senectute Suisse, Lavaterstrasse 60, Case postale, 8027 Zurich

Téléphone 044 283 89 89, e-mail : info@prosenectute.ch, www.prosenectute.ch/

Auteurs

Sarah Heiniger (cogestion du projet ZHAW, rédaction, conception des analyses)

Marc Höglinger (rédaction, conception des analyses)

Rainer Gabriel (cogestion du projet ZHAW, analyses statistiques)

Équipe de projet Pro Senectute

Alexander Widmer (gestion du projet Pro Senectute Suisse)

Eliane Müller (collaboratrice scientifique Pro Senectute Suisse)

Source des statistiques

Enquête suisse sur la vieillesse (SAS), 2022

Source de l'image de couverture

iStock

Domaine thématique

Cognition, santé, activités

Proposition pour la citation

Heiniger, Sarah, Höglinger, Marc, Gabriel, Rainer. (2024). Pro Senectute Observatoire de la vieillesse : Activités de loisirs au cours de la vie et capacités cognitives des seniors. Rapport partiel 4. Zurich: Pro Senectute Suisse.

Conception/mise en page

Pro Senectute Suisse



Cette œuvre, y compris toutes ses parties, est sous licence Creative Commons Attribution 4.0 Licence BY, NC. La présente licence autorise l'utilisation, la reproduction et la diffusion du matériel sous quelque forme ou support que ce soit, sous réserve de la mention du nom des auteurs. L'utilisation commerciale est interdite. Les termes de la licence Creative Commons s'appliquent exclusivement au matériel original. La réutilisation de matériel utilisé ici à partir d'autres sources (identifiées à l'aide d'une mention de la source) telles que des figures, des photographies ou des extraits de texte peut nécessiter une autorisation d'utilisation supplémentaire de la part des titulaires des droits respectifs.

ISBN 978-3-907481-04-2



9 783907 481042 >

Pro Senectute Suisse
Lavaterstrasse 60
Case postale
8027 Zurich
Téléphone 044 283 89 89

info@prosenectute.ch
www.prosenectute.ch