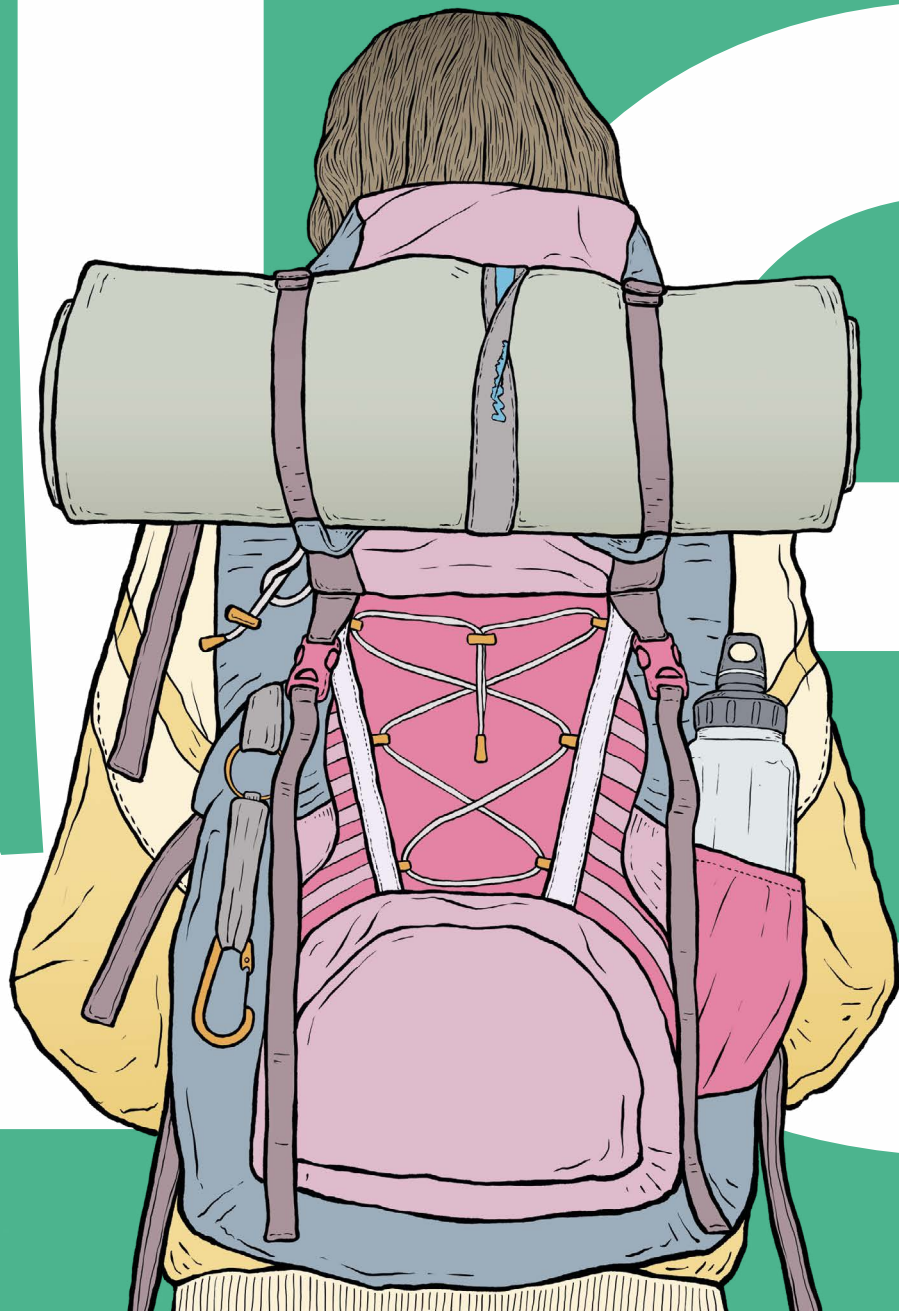


LA RETRAITE

# Bien se préparer à cette nouvelle phase de vie



**Si certaines personnes l'attendent avec impatience, d'autres la redoutent. Dans tous les cas, la retraite constitue un événement important et le début d'une nouvelle phase de la vie.**

Peut-être avez-vous hâte de ne plus jamais mettre de réveil et de consacrer tout votre temps libre à vos loisirs, vos voyages, votre famille et vos ami·e·s; ou peut-être attendez-vous la fin de votre vie professionnelle avec scepticisme ou inquiétude et préféreriez-vous continuer à travailler.

Quelle que soit la façon dont vous imaginez votre vie après la retraite, il se peut qu'elle ne corresponde pas à vos attentes. Peut-être n'étiez-vous pas préparé-e à certains changements ou en avez-vous sous-estimé les conséquences. Une chose est sûre : cette étape de la vie et le vieillissement s'accompagnent de changements dont il faut avoir conscience et auxquels il est recommandé de se préparer.

Que vous soyez encore dans le monde du travail ou déjà à la retraite, prenez le temps de lire cette brochure. Vous y trouverez des conseils pour aborder cette nouvelle phase de vie en toute sérénité ainsi que des informations sur la consommation à faible risque d'alcool et de médicaments.

*« Cette étape de la vie et le vieillissement s'accompagnent de changements dont il faut avoir conscience et auxquels il est recommandé de se préparer. »*



h o t i v e



# Le temps de la beauté

A la retraite, non seulement les obligations professionnelles, mais les structures qui les accompagnent disparaissent. Ce nouveau vent de liberté est la promesse de nombreuses opportunités, mais le danger du vide et de l'ennui guette.

# Voici quelques pistes pour vous épanouir lors de votre retraite :

## **Entretenez votre réseau d'ami-e-s et de connaissances déjà avant la retraite, également en dehors de votre cercle professionnel**

— A la retraite, de nombreuses personnes réalisent que leur réseau social se limite à leur vie professionnelle et perdent ainsi tout contact à l'heure d'arrêter de travailler. Prenez activement soin de votre famille, de vos proches, de vos ami-e-s et de votre voisinage, même si votre travail vous prend encore beaucoup de temps. De bonnes relations sociales maintiennent en bonne santé.

## **Structurez votre quotidien et planifiez chaque jour quelque chose qui vous fait plaisir**

— En quittant la vie professionnelle, plus aucun rythme ne structure vos journées. Si certaines personnes apprécient cette liberté, d'autres perdent les repères qui leur donnaient un sentiment de sécurité. Quoi qu'il en soit, structurez votre quotidien et planifiez chaque jour quelque chose qui vous fait plaisir.

## **Cultivez vos plaisirs**

— Avoir un hobby vous permet d'avoir du plaisir au quotidien. Peut-être le temps vous a-t-il jusqu'à présent manqué pour vous consacrer entièrement à un intérêt personnel que vous avez maintenant le loisir de développer.

*« Peut-être le temps vous a-t-il jusqu'à présent manqué pour vous consacrer entièrement à un intérêt personnel que vous avez maintenant le loisir de développer. »*

## **Engagez-vous**

— Qu'elles aient des compétences reconnues en menuiserie, dans la vente, la finance ou l'enseignement, de nombreuses personnes se définissent à travers leur profession, qui est aussi une source de reconnaissance. Soyez fier-ère de vos accomplissements professionnels, aussi après votre retraite. N'hésitez pas à vous ouvrir à de nouveaux champs d'activité ou faites profiter d'autres personnes de vos compétences. Vous pouvez par exemple vous engager (bénévolement) pour votre commune, une association ou votre quartier. De telles activités peuvent vous soutenir si vous vous sentez seul-e. Cela doit demeurer un plaisir et pas un devoir. Ce qui compte le plus, c'est de cultiver surtout la paix intérieure et une attitude positive face à la vie.

## Conseils et pistes de réflexion

### **Si vous vivez avec quelqu'un, repensez votre vie ensemble**

— Le passage à la retraite a une grande influence sur la vie de couple et est l'occasion idéale de repenser son fonctionnement. Posez-vous les questions suivantes : Comment répartir les tâches ménagères ? Quelles sont les activités que nous voulons partager ? Combien de temps se réserver chacun-e pour soi ? Quels sont nos souhaits et nos objectifs pour cette étape de la vie ? Discutez régulièrement de ces questions entre vous et restez ouvert-e au changement.

*«Comment répartir les tâches ménagères ? Quelles sont les activités que nous voulons partager ? Combien de temps se réserver chacun-e pour soi ? Quels sont nos souhaits et nos objectifs pour cette étape de la vie ? »*





## **Reconsidérez votre lieu de vie: où et comment voulez-vous vivre maintenant et dans quelques années ?**

— Après la retraite, de nombreuses personnes vivent encore de nombreuses années en bonne santé dans leur environnement familial. Même si vous n'avez pas encore de raison concrète de déménager, réfléchissez assez tôt à l'évolution de vos besoins en matière de logement et de sécurité. Peut-être aimeriez-vous un jour réduire la taille de votre logement, faire moins de jardinage ou avoir plus de compagnie. Vous pourriez alors envisager de vivre en colocation afin de partager votre logement et/ou votre jardin devenus peut-être trop grands. Dans plusieurs villes, des structures communautaires et semi-communautaires permettent de bénéficier d'espaces et d'activités communs. Prenez également en compte l'éventualité que vous ayez un jour besoin d'aide.

## **Restez en forme physiquement et psychiquement**

— Les personnes qui exercent régulièrement une activité physique et sociale ont plus de chance de vivre longtemps en bonne santé.

# Le plaisir avec modération





*Un petit verre de vin n'a jamais fait de mal à personne et c'est aussi vrai après la retraite. Cependant, avec l'âge, il faut faire particulièrement attention à sa consommation d'alcool. Il en va de même pour la consommation de somnifères et de calmants.*

## Alcool et médicaments

### Les habitudes peuvent souvent se transformer insidieusement en accoutumance

— Que ce soit un verre de vin en mangeant ou une bière de temps en temps avec les ami-e-s, l'alcool reste un plaisir pour la plupart des gens. Même après la retraite, la consommation occasionnelle d'alcool ne représente aucun problème. Cependant, la nouvelle situation de vie peut avoir une influence sur les habitudes quotidiennes, y compris sur la consommation d'alcool ou d'autres substances. Il est ainsi possible que des substances psychoactives soient consommées plus fréquemment pour dissiper des sentiments négatifs tels que l'ennui ou la solitude. Plus on recourt à l'alcool ou à d'autres substances pour se remonter le moral, se détendre ou s'endormir, plus il devient difficile de s'en passer. Les statistiques montrent par exemple que la consommation quotidienne d'alcool augmente avec l'âge, surtout dans la période qui suit la retraite.



*des personnes à la retraite boivent de l'alcool tous les jours ou presque.*

**6,2%**

*des personnes entre 65 et 74 ans présentent une consommation d'alcool chronique à risque.*

## *Les recommandations pour une consommation à faible risque pour les adultes en bonne santé sont les suivantes :*

**hommes:**

*au maximum  
2 boissons alcoolisées  
standard\* par jour*

**femmes:**

*au maximum  
1 boisson alcoolisée  
standard\* par jour*

**et:**

*au moins 2 jours  
par semaine sans  
consommation*

### **Les changements physiologiques peuvent favoriser la dépendance et les accidents**

— Le vieillissement s'accompagne de changements physiologiques qui influencent les effets de l'alcool, des médicaments et d'autres substances. Avec l'âge, la quantité d'eau dans le corps diminue, de sorte que les substances consommées sont moins diluées et ont un effet plus fort. Le foie a également besoin de plus de temps pour dégrader les substances actives. Il s'ensuit un risque accru de dépendance, de chutes et d'accidents.

### **Quelle quantité d'alcool puis-je boire ?**

— Beaucoup de personnes ne se rendent pas compte qu'une consommation d'alcool qui n'était pas problématique dans les jeunes années puisse devenir nocive avec l'âge. Mieux vaut donc remettre régulièrement en question sa consommation d'alcool et la réduire le cas échéant. Consommer le moins d'alcool possible est toujours la meilleure option pour votre santé.

*\* 1 boisson alcoolisée standard :*

*3 dl de bière (5 % vol.) / 1 dl de vin (12,5 % vol.) / 4 cl d'alcool fort (40 % vol.)*

## Alcool et médicaments

### Un mode de vie équilibré réduit les risques

— Vivre des expériences positives réduit le risque d'ennui et de solitude et donc le risque de développer une dépendance à l'alcool. Il existe de nombreuses possibilités pour vivre de telles expériences : voir des ami·e·s ou des connaissances, s'engager dans une association, se remettre à une vieille passion comme jouer d'un instrument ou cuisiner, apprendre un nouveau sport ou une nouvelle langue, adopter un animal de compagnie, etc. Cependant, le calme et la paix intérieure sont tout aussi importants que les activités physiques, sociales et cérébrales. Accordez-vous suffisamment de repos, restez en contact avec vous-même et gardez une attitude positive face à la vie.

### Les somnifères et les calmants peuvent résoudre et créer des problèmes

— Le sommeil évolue lui aussi avec l'âge, souvent malheureusement dans la mauvaise direction. Les somnifères et les calmants sont prescrits beaucoup plus souvent aux personnes âgées et aux femmes. Si ces médicaments contribuent à résoudre rapidement les problèmes de sommeil, de nervosité et d'anxiété, ils peuvent aussi rapidement conduire à une dépendance, affaiblir la mémoire et le moral et augmenter le risque de chute.



*En 2022, 7% des femmes de plus de 70 ans déclaraient avoir pris des somnifères ou des calmants (presque) quotidiennement au cours des trois derniers mois.*

## Attention en cas de prise à long terme de médicaments et de consommation de plusieurs médicaments et/ou d'alcool

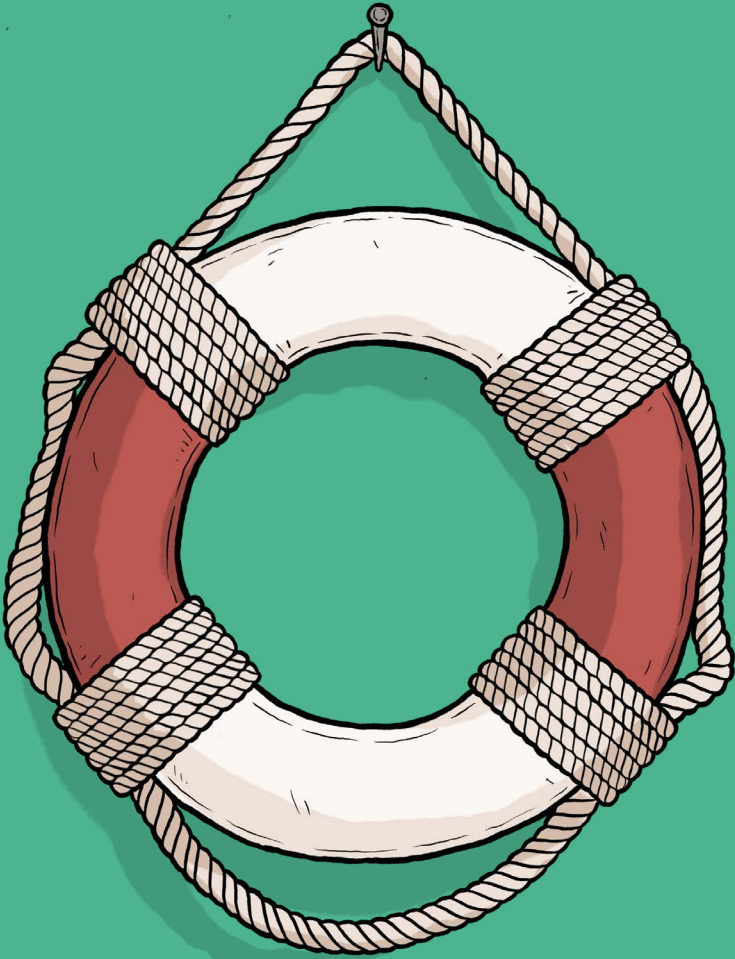
— Les somnifères et les calmants ne devraient être pris qu'après un examen approfondi par un·e médecin et pas plus de deux à quatre semaines. La prudence est également de mise en cas de consommation simultanée d'alcool et de médicaments. La consommation de plusieurs médicaments peut être dangereuse et modifier ou intensifier les effets aussi bien des médicaments que de l'alcool. Les pharmacies offrent des consultations pour vérifier la combinaison de plusieurs médicaments et l'incompatibilité avec la consommation d'alcool par exemple.

**21 %**

*des personnes de plus de 55 ans  
consommant régulièrement  
simultanément de l'alcool et des  
médicaments.*

## Des alternatives douces aux médicaments

— En cas de problèmes de sommeil, mieux vaut ne pas recourir immédiatement aux médicaments. Souvent, de petits changements de comportement peuvent déjà faire une différence : exercer une activité physique, recourir à des techniques de relaxation, éviter l'alcool et le café ainsi que privilégier des plats légers le soir.



*En cas de questions ou si vous avez besoin d'aide, n'hésitez pas à contacter un service spécialisé ou un·e professionnel·le.*



# Où trouver de l'aide ?

Il existe un grand nombre de services spécialisés qui peuvent vous conseiller sur divers sujets liés à la retraite, à la planification de la vie quotidienne et à la santé après 65 ans. Les services locaux de prévention et de consultation sont à votre disposition pour vous aider à trouver une offre adaptée à vos besoins. Ces offres sont ouvertes à la fois aux personnes concernées et à leurs proches.

## Plus d'informations

**[www.addictions-et-vieillissement.ch](http://www.addictions-et-vieillissement.ch)**

**[www.safezone.ch](http://www.safezone.ch)**

**[www.stop-tabac.ch](http://www.stop-tabac.ch)**

Aide en ligne sur les questions d'addiction, avec ou sans substances

**[www.indexaddictions.ch](http://www.indexaddictions.ch)**

Adresses de services spécialisés dans les addictions et dans la prévention en Suisse

**[shop.addictionsuisse.ch](http://shop.addictionsuisse.ch)**

Brochures d'information sur l'alcool et les médicaments pour les personnes âgées

**[www.croixbleue.ch/conseil](http://www.croixbleue.ch/conseil)**

Aide pour personnes qui ont une dépendance à l'alcool

**[www.prosenectute.ch](http://www.prosenectute.ch)**

Gestion du quotidien des personnes âgées

**[www.ligues-rhumatisme.ch](http://www.ligues-rhumatisme.ch)**

**[www.liguecancer.ch](http://www.liguecancer.ch)**

**[www.swissheart.ch](http://www.swissheart.ch)**

Informations sur diverses maladies

# Impressum

## Édition et contact

Infodrog – Centrale nationale  
de coordination des addictions  
office@infodrog.ch  
www.infodrog.ch

## Sur mandat de et en collaboration avec :

Office fédéral de la santé  
publique OFSP  
Unité de direction Prévention  
et services de santé

## La brochure a été élaborée par un groupe de travail composé d'expert·e·s des services suivants :

- Infodrog – Centrale nationale  
de coordination des addictions
- Samowar Meilen
- Santé bernoise
- Suchtprävention Zürcher  
Unterland
- Zürcher Fachstelle zur  
Prävention des Suchtmittel-  
missbrauchs (ZFPS)

## Relecture

Groupement Romand d'Etudes  
des Addictions GREA

## Date de parution

Mai 2024

## Adresse de commande

www.bundespublikationen.admin.ch  
Numéro de publication : 316.750.f

## Versions linguistiques

Cette publication est disponible en  
français, en allemand et en italien.

## Version numérique

Toutes les versions linguistiques de  
cette publication sont disponibles  
en format PDF sur  
www.bundespublikationen.admin.ch.

## Réalisation graphique et mise en page

www.id-k.com

## Source des données statistiques

www.monam.ch

© Infodrog 2024



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'intérieur DFI  
Office fédéral de la santé publique OFSP

**info**  
**drog**