

# Mon cahier

Ma retraite, ma nouvelle vie !



malakoff médéric



# Mon cahier

## Ma retraite, ma nouvelle vie !

### PETIT AVANT-PROPOS



La retraite est là. Pendant des années, vous vous êtes peut-être pris à rêver au temps libre que vous procurera la retraite, à tous les projets que vous pourrez enfin réaliser. **Qui n'a pas pensé à sa retraite ?**

**Quelles sont les significations de ce mot ?** Est-ce l'étymologie première du « retrait » ? Retraite militaire des armées qui quittent le combat ou retraite religieuse ? Est-ce le moment de se retirer du monde pour profiter d'un repos et de la solitude ?

**Ou est-ce plutôt le re-traitement ? Ce qui évoque une nouvelle manière d'être.**

Depuis les années 2000, les retraités incarnent une nouvelle génération. Ils voyagent, se cultivent, s'informent et s'engagent bénévolement. C'est l'émergence d'une génération pivot ou « prise en sandwich » qui doit gérer à la fois l'accompagnement de ses enfants et l'allongement de l'espérance de vie de ses parents.

L'homme n'a jamais autant bénéficié des progrès de la science en matière de santé. Les progrès des nouvelles technologies lui permettront-ils demain d'améliorer encore son espérance de vie en bonne santé et de conserver plus longtemps ses capacités cognitives ?

Ce cahier est à la fois un apport d'éléments culturels, et aussi un guide pour apprivoiser la retraite et la vivre harmonieusement. La retraite est reconnue comme une phase de la vie nécessitant l'acceptation de nombreux changements. Apprivoiser son âge peut permettre d'acquérir une vision plus sage, plus souple de sa vie en « re-traitement » ou en « retraite » selon ses aspirations, ses ambitions, ses rêves.

## 2

# LA CHANCE D'ÊTRE UN SEXAGÉNAIRE AU 21<sup>E</sup> SIÈCLE

AU 19<sup>E</sup> SIÈCLE,  
LES SEXAGÉNAIRES  
ÉTAIENT  
DES « SURVIVANTS »

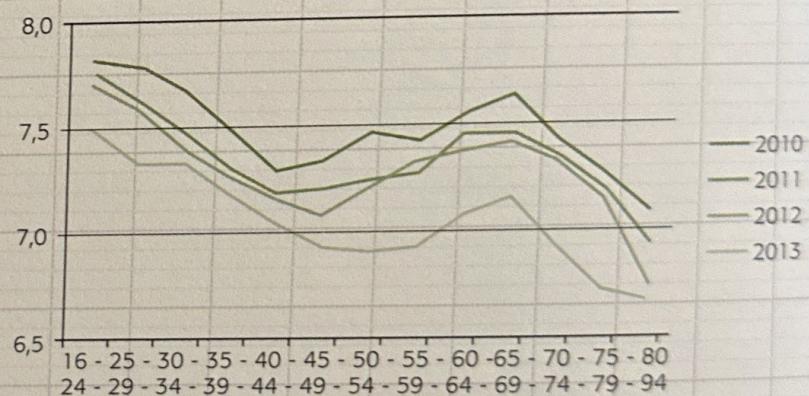
AU 20<sup>E</sup> SIÈCLE,  
LES SEXAGÉNAIRES  
ÉTAIENT  
DES « 3<sup>E</sup> ÂGE »

AU 21<sup>E</sup> SIÈCLE,  
LES SEXAGÉNAIRES  
SONT LES  
« PAPY-BOOMERS »

**Leur pension de retraite** atteint en moyenne **73,3% de leur dernier revenu** mais globalement **leur pouvoir d'achat est identique** à celui des actifs du fait de charges financières moindres.

« LE SENTIMENT  
DE SATISFACTION DANS  
LA VIE » ATTEINT UN PIC  
ENTRE 65 ET 70 ANS  
(SOURCE 13ÈME RAPPORT  
DU COR- DÉC 2015).

LE SENTIMENT DE SATISFACTION DANS LA VIE SELON L'ÂGE



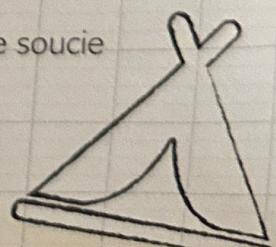
→ Une nouvelle génération pionnière née à partir de 1947 qui explore de nouveaux territoires.

Elle a bénéficié d'une amélioration du niveau de vie (habitat, alimentation, hygiène, loisirs et progrès de la médecine).

La génération 1968, celle de la libération des mœurs, et de la parité homme/femme, participe à l'évolution de la vie des couples (plus de divorces y compris après 60 ans, plus d'unions libres et de familles recomposées).

C'est une population qui hérite en étant déjà retraitée et qui se soucie de transmettre (donation/succession).

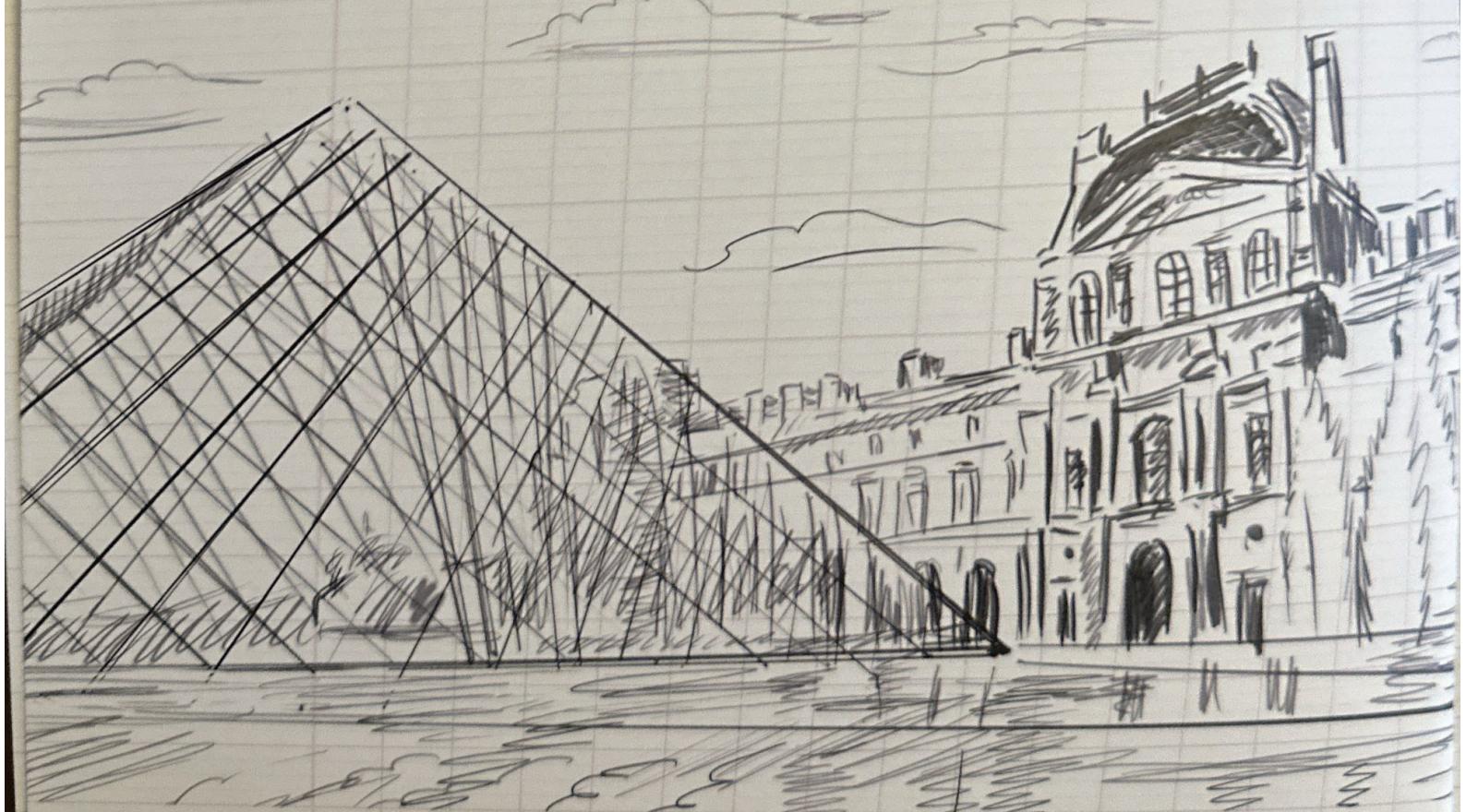
C'est une population qui voyage.



# ACTE 1

« MA RETRAITE EST MON LOUVRE  
ET J'Y COMMANDE EN ROI »

LE PHILOSOPHE MARIÉ, ACTE 1, SCÈNE 1  
PHILIPPE NÉRICIAULT DESTOUCHES - 1727



# 1

## ÊTRE ACTEUR DE MA RETRAITE

### MON RÔLE ET SES DIFFÉRENTES FACETTES

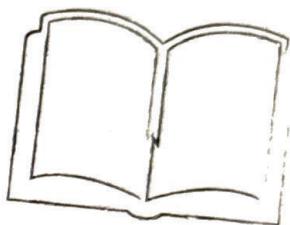
« L'ART DE VIVRE CONSISTE EN UN SUBTIL MÉLANGE  
ENTRE LÂCHER PRISE ET TENIR BON »

HENRI LEWIS

#### Les exemples d'activités qui rempliront mon agenda :

##### → Activités à la maison :

lecture, jardinage, travaux manuels, bricolage, cuisine.



##### → Activités de loisirs, de détente et de culture :

sport, bien-être, voyages ou services du quotidien.

Le Cercle propose gratuitement aux clients Malakoff Médéric l'accès à des offres négociées auprès de 70 partenaires.

● Pour plus d'informations : [www.lecercle.malakoffmederic.com](http://www.lecercle.malakoffmederic.com).

##### → Activités intellectuelles et artistiques :

club de lecture, jeux de carte et de société, atelier d'écriture ou de peinture, études à l'université, conférences, cercle de réflexions, voyages.

##### → Activités spirituelles :

méditation et marches, retraites.

##### → Activités culturelles et de divertissement

à pratiquer seul ou en groupe.

L'Après, association du groupe Malakoff Médéric, a pour objet d'enrichir le réseau social de ses 50 000 membres.

● Pour plus d'informations : [www.association-apres.fr](http://www.association-apres.fr)

« ON COMMENCE À VIEILLIR  
QUAND ON A FINI D'APPRENDRE »

PROVERBE JAPONAIS

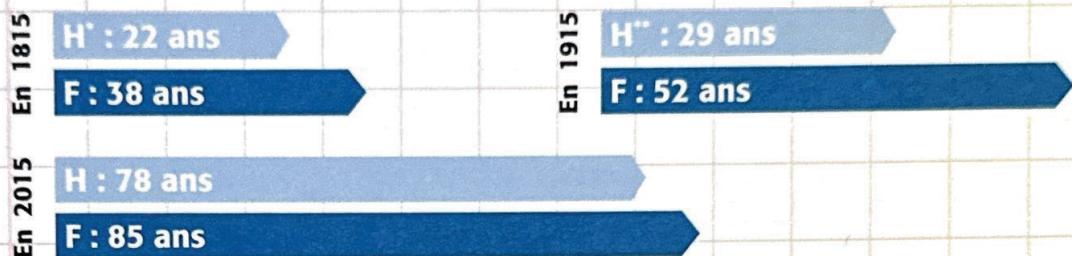
# 1

## « ...Ô VIEILLESSE ENNEMIE... »

LE CID DE CORNEILLE

### AU BONHEUR DES « VIEUX »

#### → Evolution de l'espérance de vie



Source : Institut National d'Etudes Démographiques (INED) « Évolution de l'espérance de vie à la naissance en France depuis 1740 » - 2006

\* Guerres Napoléoniennes

\*\* Guerre de 1914-1918

« Quand tu te réveilles  
à 60 ans sans avoir mal nulle  
part, c'est que tu es mort »  
Woody Allen

« Vieillir est encore le seul  
moyen qu'on ait trouvé de vivre  
longtemps »  
Sainte-Beuve

### MIROIR, MON BEAU MIROIR

#### En 2030, 30% des Français auront plus de 60 ans.

La vieillesse est un temps de la vie que chacun doit accepter en évitant le jeunisme : parler jeune, penser jeune, agir jeune, faire jeune.

- Je suis fier(e) de moi ;
- Je me regarde positivement ;
- Je pense à tout ce que j'ai réalisé et ce que je vais encore faire.

« Faites comme moi, épousez  
un archéologue. C'est le seul homme  
qui vous regardera avec de plus en plus d'intérêt  
à mesure que passeront les années »  
Agatha Christie

# LE BON USAGE DES MÉDICAMENTS ET DES VACCINS

## 1. MES MÉDICAMENTS

### → 10 conseils pour un bon usage du médicament

1

**Je respecte la posologie et la prescription :** le nombre de cachets ou de gouttes par prise, le nombre et l'horaire des prises, la durée du traitement.

2

À l'occasion de chaque consultation, **j'informe mon ou mes médecins** de tous les médicaments que je prends et je n'hésite pas à demander s'il existe des risques d'interactions.

3

**Je ne décide jamais moi-même d'interrompre,** de suspendre ou d'espacer un traitement en cours.

4

Je signale à mon médecin **tout événement** pouvant influencer l'efficacité ou la tolérance d'un traitement : hospitalisation, infection, choc émotionnel...

5

Si je soupçonne mon traitement d'être à l'origine **d'effets indésirables**, j'avertis immédiatement mon médecin.

6

**Je fais un bilan régulier,** au moins tous les ans, de mes traitements en cours, avec mon médecin traitant.

7

Je conserve mes médicaments dans leur **emballage d'origine**.

8

En cas de substitution par un générique, je fais clairement préciser par le pharmacien à quel médicament inscrit sur l'ordonnance il correspond ; **je le fais inscrire sur la boîte.**

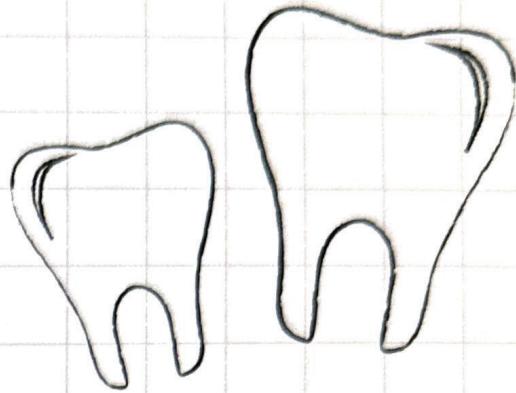
9

Lorsque j'achète de moi-même un médicament sans ordonnance, **je demande conseil au pharmacien.**

10

Dans tous les cas, **je n'hésite pas à interroger les professionnels de santé** - médecins, pharmaciens, infirmiers, kinésithérapeutes - pour répondre à mes questions.

Source : « Le guide du bon usage du médicament » édité par le LEEM (2015)



## 2. LES DENTS SONT PRÉCIEUSES, IL FAUT EN PRENDRE GRAND SOIN



### → Perdre ses dents en vieillissant n'est pas une fatalité.

Toute personne quel que soit son âge, doit absolument surveiller son hygiène bucco-dentaire. Celle-ci est primordiale pour maintenir ses dents saines et éviter leur chute.

Une **visite annuelle chez le dentiste** est indispensable.

### → Le cercle vertueux pour éviter les maladies parodontales :

- **hygiène bucco-dentaire ;**
- **bonnes habitudes alimentaires ;**
- **soins dentaires annuels.**

Ainsi, la capacité de bien se nourrir ne sera pas compromise, la santé générale sera maintenue et les relations avec les autres personnes favorisées.

Si vos dents s'abîment, se déchaussent ou vous font souffrir, il existe de nombreuses méthodes efficaces pour remplacer les dents perdues et conserver une bonne santé dentaire.



**En cas de dent manquante, en parler au dentiste pour trouver la solution adéquate. Attendre ne pourra évidemment qu'augmenter les risques. Les trois solutions les plus fréquentes sont l'implant dentaire, le pont fixe et la prothèse partielle ou complète.**

# 1

## MON MEILLEUR DÉCOR

### JE CULTIVE LE BIEN-ÊTRE CHEZ MOI

→ **La retraite est l'occasion de repenser mon domicile tranquillement, en réalisant un projet qui fait plaisir.**

**C'est parfois même le moment où l'on décide d'un déménagement** pour rejoindre sa région d'origine, ses enfants, le soleil, la mer, la montagne... En profiter pour étudier ce qui permettra de rester le plus longtemps à son domicile.

→ **En profiter pour anticiper et compenser les déficits à venir :**

- **déficit moteur** : penser les circulations, les sanitaires, les fenêtres, les volets, les commandes (prises et interrupteurs), douche, les équipements de la cuisine ;
- **déficit visuel et auditif** : faciliter le repérage dans l'espace, l'interphone, la sonnette de porte/signal visuel ;
- **déficit psychique ou mental** : sécuriser le logement en cas de perte de clés, d'oubli du code de l'entrée...



**Ne pas attendre d'être obligé de faire des travaux qui risquent d'être réalisés dans l'urgence en cas d'accident ou de maladie. Par exemple, installer si possible chambre et salle de bains au rez-de-chaussée.**

→ **Un ergothérapeute peut conseiller les aménagements à prévoir.**

- En savoir plus :
  - [www.lesitedesaidants.fr/maison-virtuelle.htm](http://www.lesitedesaidants.fr/maison-virtuelle.htm)
  - [www.anah.fr](http://www.anah.fr)

## ÉPILOGUE

### **15 000 centenaires en 2010 en France, 200 000 en 2060 ?**

Depuis 1975, leur effectif **augmente de 8% par an** (source INSEE) ! L'espérance de vie progresse, mais le plus important est de faire progresser l'espérance de vie en bonne santé et de pouvoir bien vieillir à son domicile, en restant actif.

En dépit de progrès de la médecine, la pollution, l'obésité, le diabète et la sédentarité impactent notre espérance de vie en bonne santé. Ce sont **nos comportements, nos habitudes de vie, et une approche préventive de la santé** qui nous permettront d'améliorer notre état de santé et de bien vieillir.

→ **A nous de devenir acteurs de notre santé et de notre bien vieillir !**

## SOMMAIRE

### INTRODUCTION

#### «SI TU NE SAIS PAS OÙ TU VAS, REGARDE D'OÙ TU VIENS » 4

- I - La brève histoire des fondements du système des retraites 5
- II - La chance d'être un sexagénaire au 21<sup>ème</sup> siècle 6
- III - La première génération pivot 7

### ACTE 1

#### « MA RETRAITE EST MON LOUVRE ET J'Y COMMANDE EN ROI » 8

- I - Être acteur de ma retraite 9
- II - « Rien n'est éternel, sauf peut-être le souvenir qu'on laisse » 10

### ACTE 2

#### « QUI VEUT ALLER LOIN MENAGE SA MONTURE» 14

- I - « ...Ô vieillesse ennemie... » 15
- II - « Ah! Docteur, j'ai bien failli vous perdre ! » 16
- III - Les misères de l'âge 26

### ACTE 3

#### « TOI TOI MON TOIT... » 30

- I - Mon meilleur décor... 31
- II - Un autre décor pour mes parents et moi 36

**J'ai fait ces exercices  
en pensant à tous ceux que j'aime**

