



Paris, le lundi 9 novembre 2009,

## Information presse

---

### La retraite c'est la santé !

**Telle est la conclusion d'un article à paraître lundi 9 novembre 2009 dans la revue britannique The Lancet par des chercheurs de l'Inserm (Unité 687 « Santé Publique et Epidémiologie des Déterminants Professionnels et Sociaux de la Santé »). En effet, dans une étude menée sur plus de 14 000 personnes, un important regain de santé est ressenti par les participants dans les années qui suivent leur départ en retraite.**

L'âge du départ à la retraite est au cœur de nombreux débats de société. Plusieurs études récentes se sont intéressées à des aspects divers autour de cet événement majeur de la vie professionnelle, sociale et familiale. Modifications de consommation d'alcool, impact sur la santé du maintien des activités sociales après le départ à la retraite, etc.

En collaboration avec des scientifiques suédois, finlandais et anglais, cette nouvelle étude publiée par les chercheurs de l'Unité Inserm 687, s'intéresse à l'évolution de l'état de santé des individus avant et après avoir quitté la vie active.

Dans le cadre de la cohorte GAZEL\*, les chercheurs ont suivi plus de 14 000 personnes 7 ans avant et 7 ans après leur départ en retraite. L'état de santé perçu par les participants à l'étude, a été mesuré chaque année sur une échelle allant de 1 (très bon) à 8 (très mauvais).

Les résultats confirment une relation entre la santé perçue et l'avancée en âge; mais les liens avec le passage à la retraite sont plus inattendus. Ainsi, pendant les années qui précèdent le départ en retraite, la proportion de personnes déclarant un mauvais état de santé ne cesse d'augmenter pour atteindre 20% des personnes interrogées. Cette tendance s'inverse brusquement au moment de la retraite pour ne représenter plus que 14% un an après leur cessation d'activité professionnelle. En moyenne, les sujets retrouvent après le départ à la retraite l'état de santé qu'ils déclaraient 8 à 10 plus tôt.

Cette amélioration de l'état de santé perçu est observée aussi bien chez les hommes que chez les femmes, toutes catégories socioprofessionnelles confondues. Cependant, ce sont essentiellement les personnes soumises à des conditions de travail défavorables (forte demande physique et psychologique, insatisfaction au travail), qui bénéficient le plus de l'amélioration de leur santé après la retraite. On peut signaler que des résultats analogues concernant les troubles du sommeil ont été trouvés dans la même population avec une nette diminution des troubles à la suite de la retraite (parus dans Sleep).

Pour les auteurs, il est cependant nécessaire d'être prudent dans l'interprétation de ces résultats. « Il ne s'agit pas de conclure trop vite qu'il est mauvais pour la santé de travailler après 55 ans expliquent-ils. Toutefois le ressenti des participants devrait être pris en compte pour mettre en place des mesures offrant un environnement de travail adapté aux personnes

en fin de carrière, particulièrement si l'on envisage d'allonger la durée de la période d'activité professionnelle. »

### **La cohorte GAZEL fête ses 20 ans**

Mise en place en 1989, Gazel (cohorte Inserm/EDF - Gaz de France) est une vaste cohorte composée à l'origine de 20 624 agents d'EDF-GDF volontaires (15 010 hommes et 5 614 femmes), âgés de 35 à 50 ans et qui sont suivis de façon prospective depuis cette date (Goldberg et al, 2007).

Lors de l'inclusion, en janvier 1989, la totalité des participants étaient actifs. Au fil des années, le nombre de retraités a augmenté, et au 1<sup>er</sup> janvier 2008, moins de 2 % des hommes et moins de 22 % des femmes de la cohorte étaient encore en activité. Le suivi des sujets s'est donc étendu sur toute la période d'activité professionnelle puis après leur départ à la retraite. On dispose maintenant d'un recul important, permettant des études sur le devenir des participants longtemps après leur départ en inactivité.

### **Pour en savoir plus :**

- **Source :**

#### ***Self-rated health before and after retirement: findings from the French GAZEL cohort study***

Hugo Westerlund,<sup>1,2</sup> Mika Kivimäki,<sup>2,3</sup> Archana Singh-Manoux,<sup>2,4</sup> Maria Melchior,<sup>4</sup> Jane E. Ferrie,<sup>2</sup> Jaana Pentti,<sup>3</sup> Markus Jokela,<sup>2,5</sup> Constanze Leineweber,<sup>1</sup> Marcel Goldberg,<sup>4</sup> Marie Zins,<sup>4</sup> Jussi Vahtera.<sup>3,6</sup> *The Lancet* 2009 (Published online November 9, 2009)

<sup>1</sup>Stress Research Institute, Stockholm University, Sweden.

<sup>2</sup>Department of Epidemiology and Public Health, UCL, UK.

<sup>3</sup>Finnish Institute of Occupational Health, Helsinki and Turku, Finland.

<sup>4</sup>INSERM, U687 Hôpital Paul Brousse, France; Université de Versailles Saint Quentin, France.

<sup>5</sup>Department of Psychology, University of Helsinki, Finland.

<sup>6</sup>Department of Public Health, University of Turku and Turku University Hospital, Finland.

#### ***Effect of retirement on sleep disturbances: the GAZEL prospective cohort study***

Jussi Vahtera<sup>1,2</sup>, Hugo Westerlund<sup>3</sup>, Martica Hall<sup>4</sup>, Noora Sjösten<sup>2</sup>, Mika Kivimäki<sup>2,5</sup>, Paula Salo<sup>2</sup>, Jane E. Ferrie<sup>5</sup>, Markus Jokela<sup>2</sup>, Jaana Pentti<sup>2</sup>, Archana Singh-Manoux<sup>5,6</sup>, Marcel Goldberg<sup>6</sup>, Marie Zins<sup>6</sup> *SLEEP* 2009;32:1459-1466

<sup>1</sup> Department of Public Health, University of Turku and Turku University Hospital, Turku, Finland

<sup>2</sup> Finnish Institute of Occupational Health, Helsinki, Finland

<sup>3</sup> Stress Research Institute, Stockholm University, Sweden

<sup>4</sup> Department of Psychiatry, University of Pittsburgh School of Medicine, Pennsylvania, USA

<sup>5</sup> Department of Epidemiology and Public Health, University College London Medical School, UK

<sup>6</sup> INSERM, U687 Hôpital Paul Brousse, France; Université de Versailles Saint Quentin, France

- **Contacts chercheurs :**

#### **Marcel Goldberg, Marie Zins**

Inserm Unité 687 « Santé Publique et Epidémiologie des Déterminants Professionnels et Sociaux de la Santé »

Tel : 01 77 74 74 26 / 28(secrétariat : 74 00)

Tel : 01 41 79 67 75

Email : [marcel.goldberg@inserm.fr](mailto:marcel.goldberg@inserm.fr) ; [marie.zins@inserm.fr](mailto:marie.zins@inserm.fr)