
Éclairage

Les seniors



Avertissement

Sur les sites internet de l'Insee (www.insee.fr) et d'Eurostat (<https://ec.europa.eu/eurostat/home>) pour les données internationales, les chiffres essentiels sont actualisés régulièrement.

Les comparaisons internationales contenues dans cet ouvrage s'appuient sur des données harmonisées publiées par Eurostat, qui peuvent différer des données nationales diffusées par les instituts nationaux de statistique.

Les données chiffrées sont parfois arrondies, en général au plus près de leurs valeurs réelles. Le résultat arrondi d'une combinaison de chiffres (qui fait intervenir leurs valeurs réelles) peut être légèrement différent de celui que donnerait la combinaison de leurs valeurs arrondies.

Signes conventionnels utilisés

...	Résultat non disponible
///	Absence de résultat due à la nature des choses
<i>e</i>	Estimation
<i>p</i>	Résultat provisoire
<i>r</i>	Résultat révisé par rapport à l'édition précédente
n.s.	Résultat non significatif
€	Euro
K	Millier
M	Million
Md	Milliard

Les activités des seniors : de moins en moins diversifiées passé 75 ans

Sébastien Grobon, Thomas Renaud*

Du fait de l'arrêt des activités professionnelles, le temps de loisirs représente une part importante du quotidien des personnes âgées de 65 ans ou plus : en 2010, il occupe un tiers de leur emploi du temps (en moyenne 7 h 33 sur les 24 heures de leur journée). Les deux tiers du temps de loisirs se déroulent au domicile. La télévision occupe une place prépondérante dans ces loisirs à domicile : en 2010, les seniors passent 3 h 06 par jour devant le petit écran. Les hommes en couple disposent en moyenne de deux heures de loisirs par jour de plus que leurs conjointes. Ce temps libre supplémentaire est principalement consacré à bricoler, à jardiner ou à regarder la télévision.

L'avancée en âge entraîne une augmentation des activités passives. Les seniors âgés de 85 ans ou plus se reposent en moyenne 1 h 46 de plus chaque jour et passent 37 minutes de plus devant la télévision que les 65-74 ans. Ce réaménagement progressif de l'emploi du temps avec l'âge s'opère dans un premier temps par une réduction du temps de trajets et du temps de loisirs à l'extérieur, puis, pour les âges les plus avancés, au détriment du temps consacré aux tâches domestiques ou au jardinage et au bricolage.

Avant 75 ans, les seniors les plus aisés regardent moins souvent la télévision (- 48 minutes) et ont des activités plus variées que les plus modestes, avec notamment davantage de trajets, de travail professionnel ou associatif et de temps d'ordinateur. Ces différences selon le niveau de vie s'atténuent ensuite avec l'âge.

Le temps de sociabilité est une exception notable et semble à ce titre particulièrement important dans le quotidien des seniors : non seulement la durée est la même pour les seniors aisés et pour les plus modestes, mais il se maintient avec l'âge.

Enfin, en 25 ans, le temps de sommeil des seniors s'est réduit en lien avec un recul progressif de l'heure à laquelle ils vont se coucher, au profit d'une augmentation du temps passé devant la télévision (+ 45 minutes entre 1986 et 2010).

Les seniors, définis ici comme les personnes âgées de 65 ans ou plus, ont, pour la plupart d'entre eux, vécu deux grandes transformations dans leur vie quotidienne : la reconfiguration des liens parents-enfants qui suit le départ de ces derniers du domicile familial [Maunay, 2001] et l'arrêt de l'activité professionnelle permettant notamment l'identification au statut de retraité [Crenner, 2006], ainsi que l'augmentation du temps consacré aux loisirs. Avec l'avancée en âge, les seniors voient de plus leurs capacités physiques décroître progressivement et leur état de santé se dégrader, ce qui les contraint à adapter leurs activités, voire à renoncer à certaines d'entre elles. De nombreuses études ont mis en évidence ce processus dit de « déprise », qui se caractérise par un réaménagement progressif des activités quotidiennes avec la montée en âge [Barthe *et al.*, 1988 ; Caradec, 2009]. La composition des activités est également porteuse d'inégalités, en particulier de genre ou de statut social, qui impliquent différentes manières de vivre le vieillissement [Chenu, 2001 ; Caradec, 2012]. Cet éclairage identifie les spécificités de la composition des activités quotidiennes des seniors, en

* Sébastien Grobon, Thomas Renaud, Insee.

analysant le rôle des différentes caractéristiques socio-démographiques telles que l'âge, le niveau de vie et le sexe, ainsi que les principales évolutions survenues depuis 25 ans. Au-delà des durées moyennes consacrées aux différentes activités, il établit une typologie des journées des seniors à partir de l'analyse de leur emploi du temps.

Cette étude s'appuie sur l'exploitation des trois enquêtes Emploi du temps de 1986, 1998 et 2010 (*encadré 1*), représentatives des activités journalières des personnes vivant en France métropolitaine en logement ordinaire (c'est-à-dire ne vivant pas en maison de retraite ou en institution).

Les loisirs représentent près du tiers de la journée des seniors

En 2010, les seniors consacrent en moyenne plus de la moitié (52 %) des 24 heures de leur journée à leurs besoins physiologiques (sommeil, toilette et repas - *figure 1*), soit une heure de

1. Journée moyenne des personnes selon leur âge et le sexe en 2010

en heures et minutes

	Personnes âgées de 65 ans ou plus						Personnes âgées de 25 à 64 ans
	Ensemble	65-74 ans	75-84 ans	85 ans ou plus	Femmes	Hommes	
Ensemble des activités	24:00	24:00	24:00	24:00	24:00	24:00	24:00
Temps physiologique	12:25	12:13	12:27	13:05	12:25	12:24	11:21
Sommeil	8:45	8:34	8:49	9:20	8:48	8:40	8:10
Repas	2:28	2:30	2:25	2:28	2:24	2:34	2:12
Toilette, soins	1:12	1:10	1:13	1:18	1:13	1:10	0:59
Travail et trajet professionnel ou associatif, études et formation	0:14	0:23	0:05	0:07	0:08	0:22	4:04
Travail et trajet professionnel	0:07	0:13	0:01	0:04	0:04	0:13	3:57
Travail et trajet associatif	0:06	0:08	0:03	0:02	0:04	0:09	0:04
Études et formation	0:01	0:01	0:01	0:01	0:01	0:01	0:03
Tâches domestiques	3:02	3:09	3:07	2:17	3:50	1:57	2:49
Cuisine	0:54	0:55	0:55	0:47	1:14	0:27	0:38
Ménage et entretien de la maison	0:48	0:49	0:50	0:38	1:03	0:27	0:37
Courses	0:25	0:29	0:24	0:11	0:24	0:26	0:26
Vaisselle	0:20	0:19	0:21	0:16	0:24	0:13	0:14
Linge, couture et tricot	0:17	0:17	0:18	0:11	0:27	0:02	0:15
Courrier	0:09	0:09	0:10	0:07	0:07	0:12	0:08
Soins des enfants	0:06	0:08	0:04	0:04	0:07	0:04	0:29
Soins des adultes	0:04	0:04	0:04	0:02	0:03	0:05	0:02
Temps de loisirs	7:33	7:16	7:44	8:02	6:55	8:24	4:53
Semi-loisirs	0:51	1:01	0:48	0:21	0:26	1:25	0:31
Jardinage	0:25	0:27	0:25	0:15	0:15	0:39	0:09
Bricolage	0:16	0:22	0:12	0:04	0:03	0:34	0:15
Soins des animaux	0:10	0:12	0:10	0:02	0:09	0:12	0:06
Loisirs à domicile	5:14	4:40	5:35	6:30	5:04	5:29	3:06
Télévision	3:06	2:53	3:15	3:30	3:02	3:11	1:54
Sieste ou ne rien faire	0:57	0:40	1:04	1:40	0:56	0:57	0:31
Lecture	0:39	0:31	0:46	0:51	0:37	0:42	0:14
Jeux et pratiques artistiques	0:20	0:20	0:19	0:24	0:20	0:21	0:06
Ordinateur	0:08	0:12	0:05	0:02	0:05	0:13	0:20
Radio	0:04	0:03	0:05	0:04	0:04	0:04	0:01
Loisirs à l'extérieur	0:42	0:48	0:38	0:26	0:35	0:51	0:33
Promenade	0:28	0:31	0:26	0:21	0:24	0:33	0:16
Sport	0:06	0:07	0:05	0:02	0:03	0:10	0:09
Spectacle	0:05	0:07	0:03	0:01	0:04	0:05	0:06
Pratiques religieuses	0:04	0:04	0:04	0:03	0:04	0:03	0:02
Sociabilité	0:45	0:47	0:43	0:43	0:50	0:39	0:43
Rencontre	0:29	0:31	0:28	0:27	0:32	0:25	0:25
Conversation	0:16	0:16	0:15	0:16	0:18	0:13	0:18
Trajets	0:47	0:59	0:37	0:29	0:41	0:54	0:53

Champ : France métropolitaine, personnes âgées de 25 ans ou plus vivant en ménage ordinaire.

Lecture : les personnes âgées de 65 ans ou plus consacrent 12 heures 25 minutes par jour à leur activités physiologiques.

Source : Insee, enquête Emploi du temps 2010.

Source et nomenclature d'activités

Les enquêtes Emploi du temps

Les enquêtes Emploi du temps ont pour objectif de mesurer le plus précisément possible le déroulement d'une journée des personnes vivant en France métropolitaine. Ces données, limitées aux personnes vivant en logements ordinaires, ne permettent pas d'étudier l'évolution des journées des seniors en institution, lorsque leur état de santé ne leur permet plus de rester à leur domicile. Elles ne permettent pas non plus de décrire les journées des seniors qui voyagent, bien que les jeunes retraités soient parmi les plus nombreux à partir en vacances hors de leur domicile [Dauphin *et al.*, 2008].

Les personnes interrogées remplissent un carnet dans lequel elles renseignent, par tranches de 10 minutes, les activités réalisées ainsi que le contexte associé à chaque activité : avec qui elle est effectuée, dans quel lieu et dans quel but.

L'enquête est divisée en neuf vagues, réparties tout au long de l'année de façon à prendre en compte la saisonnalité des activités. Les enquêtés peuvent décrire jusqu'à deux activités simultanément. Cette étude se concentre sur la description de l'activité dite « principale », première activité décrite par les enquêtés dans leur carnet.

Les évolutions ont été calculées en utilisant les trois derniers millésimes des enquêtes Emploi du temps qui ont interrogé en 1986, 1998 et 2010 respectivement 1 941, 3 046 et 6 023 personnes âgées de 65 ans ou plus.

À l'occasion de l'enquête 2010, un sous-échantillon de personnes a été interrogé sur la satisfaction ressentie durant chacune des activités quotidiennes, sur une échelle de - 3 à + 3. Cette interrogation complémentaire est ici exploitée pour mesurer la satisfaction ressentie par les personnes âgées quand elles effectuent des tâches domestiques (*encadré 2*). Cette mesure subjective de la satisfaction fait suite au rapport Stiglitz *et al.* [2009] qui mettait en évidence l'insuffisance des seuls indicateurs objectifs pour mesurer le bien-être d'une population.

Nomenclatures et regroupements d'activités

Les nomenclatures d'activités ayant évolué entre les trois millésimes d'enquêtes, des regroupements d'activités sont nécessaires pour rendre comparables les résultats au fil du temps. Comme la plupart des études s'appuyant sur les enquêtes Emploi du temps, les activités quotidiennes sont regroupées en cinq grandes catégories : les activités physiologiques (sommeil, repas, toilette et hygiène), le temps de travail professionnel et d'études (qui inclut dans cette étude le temps de travail consacré aux associations), les activités domestiques, les loisirs et les trajets. Les seniors se distinguant par un temps de loisirs très élevé, il nous a semblé intéressant de créer une nouvelle subdivision du temps de loisirs en quatre sous-classes : les semi-loisirs (jardinage, bricolage et soins aux animaux), les activités de loisirs réalisées principalement à son domicile, les loisirs réalisés à l'extérieur du domicile et le temps de sociabilité.

Nomenclature agrégée des activités quotidiennes

Temps physiologique : sommeil, repas, hygiène et toilette.

Temps de travail, d'étude et de formation : travail et trajet professionnel, études et formation, travail et trajet associatif.

Temps domestique : cuisine, vaisselle, ménage, linge, couture et tricot, courses, courrier, soins et éducation des enfants, soins des adultes.

Temps de trajet : tous trajets à l'exception des trajets professionnels et associatifs.

Temps de loisirs :

- semi-loisirs : bricolage, jardinage, soins des animaux ;
- loisirs à domicile : télévision, sieste, jeux et pratiques artistiques, lecture, radio, ordinateur ;
- loisirs à l'extérieur : promenade, spectacle et sortie, pratiques religieuses ;
- sociabilité : conversation, rencontre.

Pour la classification des journées des seniors sont distingués au sein des loisirs réalisés chez soi les loisirs passifs (sieste, télévision) des loisirs dits « actifs » (autres loisirs chez soi : jeux et pratiques artistiques, lecture, radio, ordinateur).

plus que les personnes âgées de 25 à 64 ans. Les tâches domestiques représentent, quant à elles, 13 % de la journée des seniors, une proportion comparable à celle qu'y consacrent les plus jeunes (*encadré 2*). Le reste de la journée des seniors est essentiellement dédié aux loisirs, qu'il s'agisse de loisirs à domicile (télévision, sieste, etc.), à l'extérieur (promenade, spectacle, etc.), de semi-loisirs (jardinage, bricolage, etc.) ou de sociabilité : les seniors y consacrent en moyenne 7 h 33 par jour, soit 31 % de leur temps et 2 h 40 de plus que les personnes âgées de 25 à 64 ans.

Comme la plupart des seniors ont cessé leurs activités professionnelles, le travail professionnel ne représente plus en moyenne que 7 minutes dans leur journée, contre 3 h 57 pour les 25-64 ans¹. Cet arrêt des activités professionnelles ne coïncide pas avec un accroissement significatif du temps consacré aux activités bénévoles. En effet, le temps moyen consacré par l'ensemble des seniors aux associations reste faible : il ne représente en moyenne que 6 minutes par jour, contre 4 minutes parmi les 25-64 ans. Seule une faible

Encadré 2

Les activités domestiques des seniors : encore très inégalement réparties selon le genre, mais mieux appréciées que par les plus jeunes

La durée allouée aux tâches domestiques est sensiblement la même pour les seniors et pour les personnes d'âge actif (3 h 02 contre 2 h 49), mais la composition diffère. Les seniors passent plus de temps à faire la cuisine, le ménage ou la vaisselle (+ 33 minutes par rapport aux 25-64 ans). À l'inverse, ils consacrent moins de temps à s'occuper des enfants : en moyenne 6 minutes par jour contre 29 minutes pour les 25-64 ans.

Les seniors déclarent un niveau de satisfaction plus important que les personnes d'âge actif lorsqu'ils effectuent une tâche domestique : sur une échelle de - 3 à + 3, ils attribuent une note de satisfaction moyenne de 1,38 contre 1,06 pour les personnes d'âge actif, alors que ces deux groupes d'âge attribuent un niveau de satisfaction très proche aux activités de loisirs et aux temps physiologiques. Le fait que les seniors disposent d'un emploi du temps moins contraint, qui se traduit notamment par un stress ressenti moins important¹, pourrait leur permettre de mieux adapter le rythme de leurs tâches domestiques, et de moins les vivre comme prenant la place d'autres activités plus souhaitables.

Parmi les seniors en couple, les durées consacrées aux tâches domestiques restent très inégalement réparties au sein du ménage. Les femmes passent 4 h 26 à effectuer leurs tâches domestiques pendant que leurs conjoints masculins n'y

consacrent que 1 h 46, soit 2 h 40 de moins chaque jour. Ces écarts sont similaires à ceux observés au sein des couples d'âge actif et ne se réduisent donc pas malgré l'arrêt des activités professionnelles. Ce temps excédentaire consacré par les femmes aux tâches domestiques se fait essentiellement au détriment de leurs loisirs ; en 2010, les femmes seniors en couple disposent de 2 h 14 de loisirs de moins que leurs homologues masculins. Les hommes en couple consacrent ainsi une heure de plus par jour aux semi-loisirs (essentiellement bricolage et jardinage) et près d'une demi-heure de plus à regarder la télévision que leurs conjointes. Les écarts entre les femmes et les hommes vivant seuls sont nettement moins importants.

Enfin, le temps domestique se réduit de 36 minutes en moyenne entre 1986 et 2010 parmi les seniors. Cette diminution concerne essentiellement les femmes (- 50 minutes), et dans une moindre mesure les hommes (- 8 minutes). Elle est identique à celle constatée dans l'ensemble de la population. En particulier, le temps alloué à la vaisselle et au linge, couture et tricot diminue, grâce à la diffusion des équipements ménagers sur la période. Ainsi, 37 % des 65-74 ans et 18 % des 75 ans ou plus étaient équipés d'un lave-vaisselle en 1986, contre 57 % et 38 % en 2010.

1. En 2010, 62 % des personnes d'âge actif se déclarent sous pression contre seulement 23 % des seniors.

1. Soit, pour ces derniers, 27 h 40 par semaine. Ce temps de travail hebdomadaire peut paraître faible, mais il s'agit d'un temps moyen qui inclut les inactifs et prend en compte le temps partiel et les jours de repos, de congé ou d'absence des actifs.

minorité de seniors (5 %) déclare avoir travaillé pour une association au cours de leur journée en 2010, pour un temps moyen de 2 heures dans la journée.

Un temps de loisirs essentiellement consacré à la télévision et à la sieste

La famille et le travail constituent les deux principaux marqueurs de l'identité des individus pour les personnes d'âge actif [Garner et Méda, 2006]. À la retraite, cette identification à la vie professionnelle disparaît progressivement et c'est à travers les loisirs que se reconstruit le nouveau socle de l'identité des seniors, à la fois élément de structure de la vie quotidienne mais aussi vecteur d'épanouissement et de réalisation [Crenner, 2006 ; Michaudon, 2001-2002].

Les deux tiers des loisirs des seniors se déroulent à leur domicile. Regarder la télévision constitue la plus grande part de ce type de loisirs : en 2010, en moyenne, 59 % du temps de loisirs à domicile des seniors est consacré au petit écran. Les seniors la regardent 3 h 06 par jour, soit une heure de plus que les personnes âgées de 25 à 64 ans. Alors que leurs cadets ont davantage recours à d'autres types d'écrans comme le téléphone portable ou l'ordinateur, ces pratiques restent plus rares parmi les seniors [Croutte *et al.*, 2017]. L'usage d'Internet s'est toutefois fortement démocratisé parmi les plus jeunes d'entre eux : en 2015, 60 % des 65-69 ans ont utilisé Internet au cours des trois derniers mois, contre moins de 25 % d'entre eux en 2008 [Mordier, 2016].

En dehors de la télévision, le temps de loisirs des seniors passé à domicile est principalement consacré aux siestes, pour près d'une heure par jour en moyenne, et à la lecture. Les seniors font partie des lecteurs les plus assidus : ils y consacrent en moyenne 39 minutes par jour, soit presque trois fois plus de temps que les 25-64 ans. Cet écart entre les actifs et les seniors est particulièrement marqué concernant la lecture de journaux, à laquelle les seniors consacrent en moyenne 14 minutes par jour, alors que cette activité est devenue marginale parmi les 25-64 ans (3 minutes par jour).

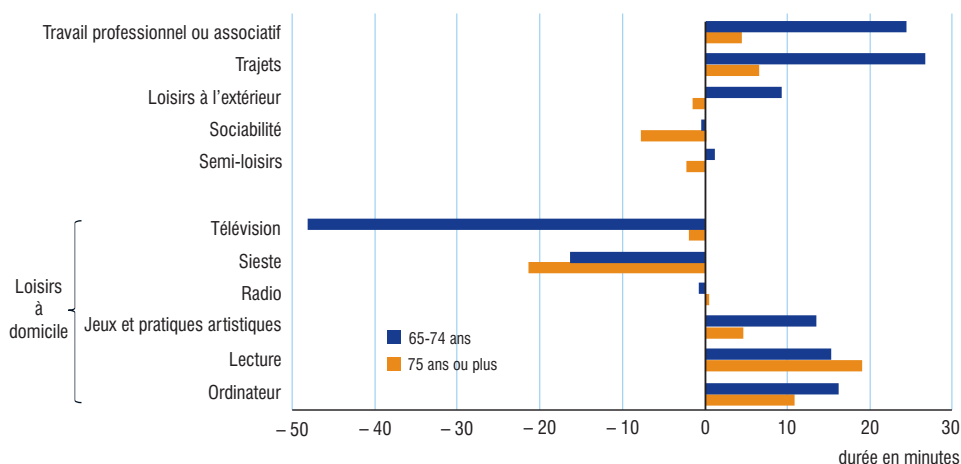
Le reste du temps libre des seniors est essentiellement consacré à des moments d'échange (en moyenne 45 minutes par jour, constitués de rencontres ou de conversations en face à face ou à distance), à des loisirs à l'extérieur du domicile (en moyenne 42 minutes par jour, essentiellement composés de promenades) et des semi-loisirs (en moyenne 51 minutes, composés de bricolage, de jardinage ou de soins des animaux). Les temps moyens de sociabilité et de loisirs à l'extérieur sont très proches entre les personnes d'âge actif et les seniors. Les seniors se différencient par un temps de jardinage plus élevé que celui des personnes d'âge actif (en moyenne 25 minutes contre 9 minutes), mais les durées qu'ils consacrent aux autres semi-loisirs sont comparables à celles que déclarent les personnes d'âge actif (environ 16 minutes pour le bricolage et 10 minutes pour les soins des animaux).

Avant 75 ans, les seniors les plus aisés ont des loisirs plus diversifiés que les plus modestes

Le niveau de vie des seniors influe peu sur la durée totale qu'ils consacrent à leurs loisirs (7 h 30 environ). De même, en 2010, les seniors consacrent environ la même durée aux activités de sociabilité quel que soit leur niveau de ressources. Les formes de sociabilité diffèrent toutefois selon le niveau de vie : les seniors les plus aisés privilégient réceptions ou dîners à domicile, quand les plus modestes s'investissent davantage dans des clubs du troisième âge [Desmulier *et al.*, 2003].

La composition des autres postes de loisirs diffère toutefois selon le niveau de vie, et plus particulièrement entre 65 et 74 ans : les 30 % les plus aisés des 65-74 ans² regardent moins longtemps la télévision (- 48 minutes en moyenne par rapport aux 30 % les plus modestes - figure 2) ; ils consacrent en revanche plus de temps au travail professionnel ou bénévole (+ 24 minutes), à l'utilisation d'un ordinateur (+ 16 minutes) ou à la lecture (+ 15 minutes). Le temps de trajets est lui aussi nettement plus important chez les jeunes seniors aisés (1 h 12 contre 44 minutes pour les 30 % les plus modestes), signe d'une mobilité plus importante. Après 75 ans, dans l'ensemble, la composition des loisirs des seniors se rapproche entre les plus modestes et les plus aisés³. Les contraintes liées au vieillissement s'intensifient en effet à partir d'un certain âge, entraînant en parallèle une diminution de l'influence du niveau de vie sur les loisirs.

2. Écarts de durée moyenne consacrée au travail, aux trajets et aux loisirs entre les 30 % les plus aisés et les 30 % les plus modestes selon l'âge en 2010



Champ : France métropolitaine, personnes âgées de 65 ans ou plus vivant en ménage ordinaire.

Lecture : parmi les personnes âgées de 65 à 74 ans, les 30 % les plus aisées consacrent 48 minutes de moins chaque jour à regarder la télévision que les 30 % les plus modestes. Cet écart n'est que de 2 minutes pour les 75 ans ou plus.

Source : Insee, enquête Emploi du temps 2010.

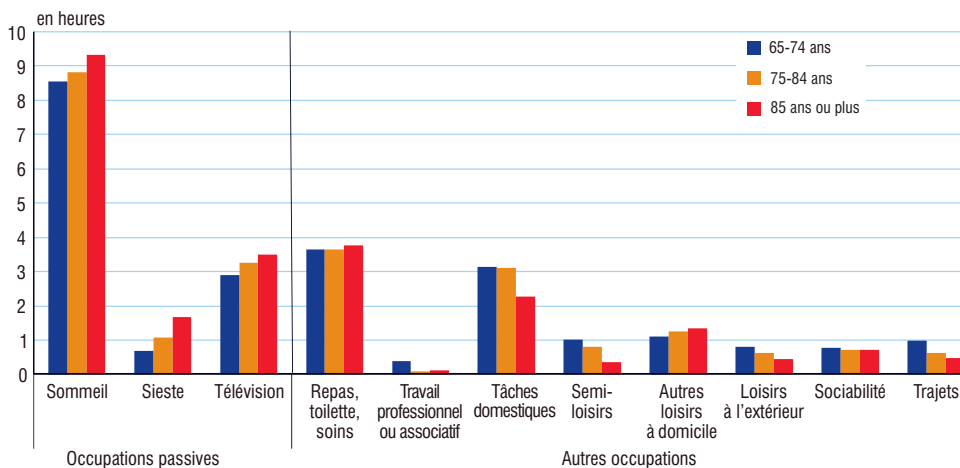
Les occupations passives (repos et télévision) augmentent avec l'âge, mais la sociabilité se maintient

L'avancée en âge des seniors s'accompagne d'un accroissement des activités dites « passives » telles que le repos (sommeil et sieste) et la télévision (figures 1 et 3). Les seniors les plus âgés (85 ans ou plus) dorment ou se reposent en moyenne 1 h 46 de plus par jour que les 65-74 ans et regardent davantage la télévision (+ 37 minutes). L'augmentation du temps de sommeil et de repos est de plus en plus marquée avec l'âge (+ 1 h 07 entre les 75-84 ans et les 85 ans ou plus, contre + 39 minutes entre les 65-74 ans et les 75-84 ans), alors que celle du temps de télévision est plus régulière. Cet accroissement du temps consacré au sommeil et à la sieste avec l'âge est un peu plus marqué pour les seniors les plus modestes : l'écart déjà

2. L'effet du niveau de vie sur l'emploi du temps des seniors est assez difficile à analyser de façon indépendante de l'âge dans la mesure où le niveau de vie des plus âgés est plus faible que celui des plus jeunes : les personnes appartenant aux trois premiers déciles de niveaux de vie représentent 28 % des seniors âgés de 65 à 74 ans, mais 45 % des seniors âgés de 85 ans ou plus.

3. À l'exception de l'écart de temps de lecture entre les plus modestes et les plus aisés, qui s'accroît légèrement après 75 ans (19 minutes contre 15 minutes avant 75 ans).

3. Évolution de la durée consacrée aux différentes occupations de la journée des seniors selon l'âge en 2010



Champ : France métropolitaine, personnes âgées de 65 ans ou plus vivant en ménage ordinaire.
Source : Insee, enquête *Emploi du temps* 2010.

présent avant 75 ans entre les 30 % de seniors les plus modestes et les 30 % les plus aisés s'accroît (de + 43 minutes avant 75 ans à + 56 minutes après).

À l'inverse, la durée des activités réalisées à l'extérieur diminue fortement entre 65-74 ans et 75-84 ans, en particulier les trajets (- 22 minutes entre les 65-74 ans et les 75-84 ans), le travail professionnel ou associatif (- 18 minutes) et dans une moindre mesure les loisirs à l'extérieur (- 10 minutes). La diminution du temps de semi-loisirs (- 26 minutes) intervient dans un second temps, à partir de 85 ans. Le temps domestique diminue lui aussi après 85 ans (- 50 minutes), en même temps qu'augmente le recours à des aides ménagères extérieures. En 2010, 61 % des seniors âgés de 85 ans ou plus déclaraient faire appel à une personne rémunérée pour les aider dans leurs tâches ménagères contre 14 % des 65-74 ans.

Le temps de sociabilité des seniors reste quant à lui stable à tous les âges, autour de 45 minutes par jour. Le phénomène de déprise [Barthe *et al.*, 1988], qui s'illustre d'abord par une réduction des activités à l'extérieur, puis dans un second temps des occupations à domicile, ne s'applique pas au temps de sociabilité. Les seniors, même les plus âgés d'entre eux, s'efforcent de conserver des moments de contacts avec le monde extérieur. Ce temps d'échanges se déroule toutefois de plus en plus souvent à domicile avec l'avancée en âge : entre 65 et 74 ans, moins de la moitié du temps de sociabilité a lieu à domicile contre près des trois quarts pour les 85 ans ou plus⁴.

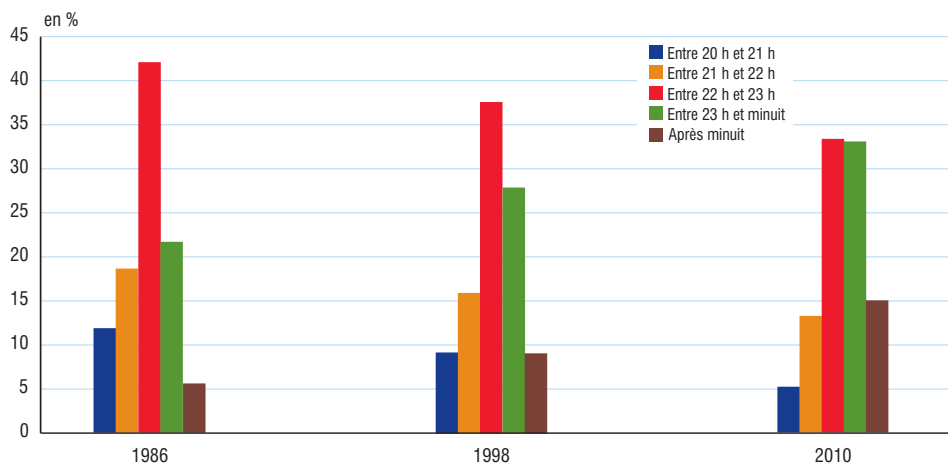
La dégradation de l'état de santé s'accompagne d'évolutions similaires à celles de la montée en âge : le temps consacré à des occupations actives diminue au profit du temps de repos et de télévision. L'état de santé déclaré et l'âge sont corrélés entre eux : en 2010, 11 % des 65-74 ans estiment être en mauvaise santé, contre 28 % à partir de 85 ans. Toutefois, l'âge conserve un effet propre sur la composition de la journée des seniors, même à état de santé déclaré comparable.

4. En 1997, d'autres évolutions de la sociabilité avaient toutefois été observées avec la montée en âge des seniors, notamment une diminution du nombre d'interlocuteurs, qui commence à partir de 70 ans pour les femmes et de 75 ans pour les hommes, puis se poursuit à 80 ans pour les personnes âgées des deux sexes [Blanpain et Pan Ké Shon, 1999].

Les seniors se couchent plus tard et regardent davantage la télévision qu'il y a 25 ans

Entre 1986 et 2010, l'emploi du temps des seniors a subi certaines transformations. L'une des principales évolutions a trait à la durée de sommeil : les seniors dorment en 2010 moins longtemps qu'en 1986 : une demi-heure de moins pour les 65-74 ans et plus d'une heure de moins après 75 ans. Au fil du temps, les seniors ont progressivement décalé leur heure du coucher. En 1986, près des trois quarts des seniors étaient au lit à 23 heures ; c'est le cas de seulement la moitié d'entre eux en 2010 (figure 4). La proportion de seniors qui veillent après minuit a, quant à elle, plus que doublé entre 1986 et 2010 : elle est passée de 6 % à 15 %. Ce temps de veille supplémentaire en soirée est principalement consacré à regarder la télévision et explique l'essentiel de la progression du temps de télévision au cours des 25 dernières années (+ 45 minutes entre 1986 et 2010).

4. Évolution de l'heure de coucher des personnes âgées de 65 ans ou plus entre 1986 et 2010



Champ : France métropolitaine, personnes âgées de 65 ans ou plus vivant en ménage ordinaire.

Lecture : en 2010, 15 % des personnes âgées de 65 ans ou plus se couchent après minuit contre 6 % en 1986.

Source : Insee, enquêtes Emploi du temps 1986, 1998 et 2010.

Une analyse toutes choses égales par ailleurs confirme la progression de l'usage de la télévision en 25 ans chez les seniors et en particulier pour les usages supérieurs à 3 heures par jour. À caractéristiques semblables, les seniors de 1986 ont ainsi 1,7 fois moins de chances de regarder la télévision plus de 3 heures par jour que ceux de 2010 (annexe). Les femmes ont quant à elles une probabilité de regarder intensivement la télévision 1,4 fois plus faible que les hommes.

Au fil du temps, regarder la télévision devient aussi de plus en plus une activité exclusive pour les seniors. En 1986, environ 24 % du temps de télévision était aussi consacré à d'autres activités secondaires, essentiellement des tâches ménagères ou des conversations. Ces activités secondaires se sont réduites : en 2010, seulement 12 % du temps de télévision s'effectuait en parallèle d'autres activités secondaires.

Des journées types nettement différenciées selon le genre, l'âge et le niveau social

Une classification de la composition de la journée des seniors vivant à domicile, à l'exclusion de ceux vivant en maison de retraite, a été effectuée grâce à une méthode d'appariement optimal afin d'identifier les principales journées types caractérisant les activités des seniors (encadré 3). Cette méthode nous permet à la fois de mieux rendre compte de la diversité des pratiques au-delà des durées moyennes, et de présenter leur enchaînement au sein d'un même emploi du temps. Seules les activités de la journée, de 7 heures à 20 heures, ont été prises en compte dans cette classification, les activités en soirée et de nuit étant beaucoup moins discriminantes que celles de la journée.

La typologie permet d'identifier huit grandes catégories de journées de seniors (figures 5 et 6), qui résument les analyses précédentes : les journées ayant les loisirs les plus diversifiés (classes 2 et 8) concernent davantage les catégories supérieures, tandis que celles qui comportent uniquement des activités à domicile ou de la télévision caractérisent les seniors plus âgés ou en moins bonne santé (classe 6). La typologie montre de forts écarts selon le genre dans la composition des journées des seniors, dans la mesure où le temps consacré aux activités domestiques est principalement effectué par les femmes (classes 1, 3 et 4).

5. Description des différentes classes de journées de 7 h à 20 h des personnes âgées de 65 ans ou plus en 2010

Classe	Description de la classe	Proportion	en %
1	Matinée de tâches domestiques ; après-midi de tâches domestiques et de loisirs variés	21,8	
2	Journée de loisirs sans télévision	21,1	
3	Matinée de tâches domestiques ; après-midi de loisirs variés et de télévision	19,3	
4	Journée de tâches domestiques	11,1	
5 et 7	Journée à dominante de semi-loisirs	15,3	
6	Matinée de loisirs chez soi ; après-midi de télévision	7,1	
8	Journée active à l'extérieur du domicile	4,2	

Champ : France métropolitaine, personnes âgées de 65 ans ou plus vivant en ménage ordinaire.

Lecture : la première classe regroupe 21,8 % des personnes âgées de 65 ans ou plus. Leurs journées se composent d'une matinée de tâches domestiques et d'un après-midi de tâches domestiques et de loisirs variés.

Source : Insee, enquête Emploi du temps 2010.

Encadré 3

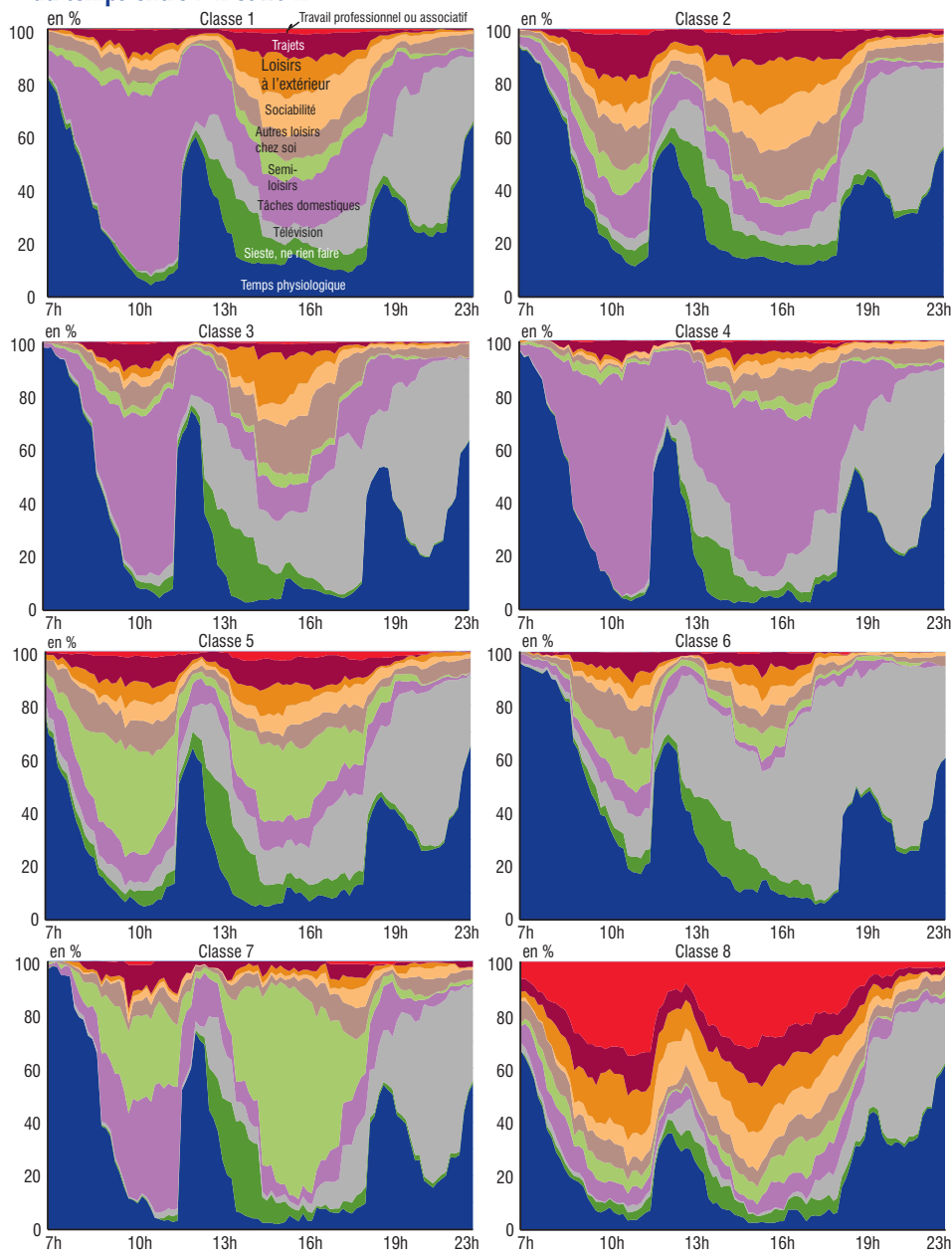
Classifications : les méthodes d'appariement optimal

Les enquêtes Emploi du temps décrivent les activités d'une journée entière selon un pas de 10 minutes ; chaque journée peut donc être décrite comme une succession d'activités s'enchaînant le long de la journée. Les méthodes les plus adaptées pour traiter ce type de données séquentielles sont les algorithmes d'appariement optimal [Lesnard et de Saint Pol, 2006]. Cette procédure se décompose en deux étapes : la première consiste à calculer une distance entre les séquences d'activités et la seconde à regrouper les journées entre elles selon leur proximité. La distance calculée par la première étape est égale au nombre minimal d'opérations élémentaires nécessaires pour passer d'une séquence à une autre. Les opérations sont l'ajout ou la suppression d'une tranche de 10 minutes d'activité dans la journée ou le remplacement d'une activité par une autre. Le regroupement des

journées est effectué dans un second temps par un algorithme de classification ascendante hiérarchique des distances entre les journées, selon la méthode dite « beta-flexible ».

Nous proposons pour cet article une typologie qui reprend pour l'essentiel la méthodologie utilisée par Ricoch [2013], mais en restreignant le champ d'étude aux personnes âgées de 65 ans ou plus et aux seules activités effectuées en journée, de 7 h à 20 h. Cette restriction permet d'éviter, pour chaque profil d'activités, la dissociation assez peu pertinente des seniors qui passent la soirée devant la télévision et de ceux qui vont se coucher tôt, alors que le reste de leur journée ainsi que leurs caractéristiques sont très proches. Notre typologie permet ainsi d'identifier des profils de journées de seniors plus marqués que la typologie de Ricoch, qui utilisait toutes les activités effectuées de 7 heures à 23 heures.

6. Classification des journées des personnes âgées de 65 ans ou plus en 2010 selon leur emploi du temps entre 7 h et 20 h



Champ : France métropolitaine, personnes âgées de 65 ans ou plus vivant en ménage ordinaire.

Lecture : la 6^e classe isole les personnes dont l'après-midi est consacrée pour une large part à regarder la télévision. À 18 heures, 78 % des personnes de cette classe regardent la télévision.

Note : la classification a été réalisée par une méthode d'appariement optimal suivie par une classification ascendante hiérarchique. Seules les activités de 7 heures à 20 heures ont été prises en compte dans la classification. Ces figures détaillent pour chaque classe les activités sur une amplitude horaire plus large, de 7 heures à 23 heures.

Source : Insee, enquête Emploi du temps 2010.

La première classe, la plus nombreuse, regroupe 21,8 % des seniors. Leur journée type se compose d'une matinée dédiée aux tâches domestiques et d'une après-midi plus variée, alternant tâches domestiques, sortie à l'extérieur ou temps de sociabilité. L'après-midi se caractérise aussi par l'absence de temps passé devant la télévision. La journée des seniors de ce profil est largement centrée autour des tâches domestiques ; ils y consacrent en moyenne 4 h 19 entre 7 heures et 20 heures, soit une heure et demie de plus que l'ensemble des seniors (figure 7). Les femmes sont largement majoritaires dans ce premier groupe (79 % - figure 8).

La deuxième classe rassemble 21,1 % des seniors. Leur journée se compose d'une grande variété de loisirs, à la fois le matin et l'après-midi. Les temps de trajets (1 h 10), de sociabilité (1 h 00), de loisirs à l'extérieur (1 h 02) ou de lecture (0 h 43) sont nettement plus élevés que la moyenne. *A contrario*, le temps passé devant la télévision durant la journée est assez faible, tout comme celui consacré aux tâches domestiques. Le profil de ces seniors se caractérise par une nette surreprésentation des diplômés de l'enseignement supérieur (15 % dans ce profil contre 9 % en moyenne parmi les seniors) et, dans une moindre mesure, par une surreprésentation des hommes (54 % contre 42 % dans l'ensemble des seniors).

Les journées des seniors du troisième groupe, qui regroupe 19,3 % des seniors, se caractérisent par une matinée dédiée aux tâches domestiques et un après-midi consacré à la télévision et à d'autres loisirs, chez soi ou à l'extérieur. Avec 2 h 20 devant la télévision entre 7 heures et 20 heures, ces seniors font partie des plus grands consommateurs de télévision en journée. Ce temps de télévision, qui débute en fin d'après-midi, déborde aussi largement sur la soirée. Le reste de l'après-midi est composé de loisirs chez soi (essentiellement de la lecture ou des jeux) ou d'une promenade à l'extérieur. Les seniors de cette classe sont en majorité des femmes (71 %), légèrement plus âgés que la moyenne (15 % sont âgés de 85 ans ou plus) et moins fréquemment en couple (54 % contre 63 % en moyenne).

La quatrième classe réunit 11,1 % des seniors. Ces seniors consacrent l'essentiel de leur journée à des activités domestiques (en moyenne 6 h 00 par jour), au détriment du temps de loisirs, notamment de sociabilité (18 minutes) ou de loisirs à l'extérieur (10 minutes). Parmi les tâches domestiques, ces personnes consacrent notamment 1 h 37 par jour à faire la cuisine, 1 h 32 à leurs tâches ménagères, 51 minutes à faire des courses, 28 minutes à s'occuper du

7. Composition de la journée entre 7 h et 20 h des personnes âgées de 65 ans ou plus selon leur classe en 2010

en heures et minutes

	Classes								Ensemble
	1	2	3	4	5 et 7	6	8		
Ensemble des activités	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00
Temps physiologique	3:12	4:11	3:59	3:37	3:08	4:39	2:12	3:40	3:40
<i>dont : sommeil</i>	0:28	0:59	0:53	0:45	0:28	1:16	0:11	0:44	0:44
<i>repas</i>	1:55	2:07	2:11	2:04	1:56	2:17	1:21	2:02	2:02
Travail et trajet professionnel ou associatif, études et formation	0:06	0:08	0:03	0:02	0:11	0:01	2:54	0:13	0:13
<i>dont : travail et trajet professionnel</i>	0:02	0:03	0:01	0:00	0:03	0:00	2:03	0:07	0:07
<i>travail et trajet associatif</i>	0:04	0:04	0:01	0:02	0:07	0:01	0:49	0:05	0:05
Tâches domestiques	4:19	1:36	2:59	6:00	1:38	0:36	1:02	2:51	2:51
Temps de loisirs	4:40	5:54	5:35	2:57	7:13	7:15	5:35	5:32	5:32
Semi-loisirs	0:33	0:27	0:17	0:18	2:52	0:39	0:44	0:49	0:49
<i>dont : jardinage</i>	0:19	0:14	0:08	0:10	1:21	0:21	0:17	0:24	0:24
<i>bricolage</i>	0:05	0:08	0:04	0:03	1:08	0:12	0:15	0:16	0:16
Loisirs à domicile	2:37	3:26	4:16	2:12	3:21	5:45	2:00	3:22	3:22
<i>dont : télévision</i>	0:53	0:53	2:20	1:09	1:30	3:57	0:30	1:29	1:29
<i>sieste ou ne rien faire</i>	0:57	1:06	0:47	0:30	0:59	0:59	0:34	0:54	0:54
<i>lecture</i>	0:28	0:43	0:33	0:22	0:29	0:35	0:23	0:32	0:32
<i>jeux et pratiques artistiques</i>	0:13	0:29	0:26	0:09	0:11	0:07	0:15	0:18	0:18
Loisirs à l'extérieur	0:37	1:02	0:37	0:10	0:30	0:24	1:37	0:40	0:40
<i>dont promenade</i>	0:26	0:39	0:30	0:07	0:18	0:19	0:58	0:27	0:27
Sociabilité	0:53	1:00	0:25	0:18	0:30	0:26	1:14	0:41	0:41
Trajets	0:42	1:10	0:24	0:24	0:50	0:28	1:17	0:44	0:44

Champ : France métropolitaine, personnes âgées de 65 ans ou plus vivant en ménage ordinaire.

Source : Insee, enquête Emploi du temps 2010.

8. Caractéristiques socio-démographiques des personnes âgées de 65 ans ou plus selon leur classe en 2010

en %

	Classes							Ensemble
	1	2	3	4	5 et 7	6	8	
Âge								
65-74 ans	48	50	40	51	53	39	71	48
75-84 ans	44	36	45	43	40	40	24	41
85 ans ou plus	8	14	15	6	7	22	5	11
Sexe								
Femme	79	46	71	85	25	35	31	58
Homme	21	54	29	15	75	65	69	42
Diplôme								
Sans diplôme	73	59	78	68	66	72	51	68
CAP, BEP	14	17	11	17	20	14	19	15
Bac	7	9	7	8	7	8	10	8
Bac + 2	4	5	2	2	3	1	5	3
Diplôme du supérieur	4	10	3	5	4	5	15	6
Situation familiale								
Personne seule	35	36	39	30	25	34	23	33
En couple	60	62	54	67	72	62	75	63
Autre situation	5	3	7	3	3	4	2	4
État de santé déclaré								
Très bonne santé	6	8	3	6	9	5	16	7
Bonne santé	37	38	33	37	40	27	41	36
Moyenne	42	35	41	45	40	42	35	40
Mauvaise santé	14	15	20	11	11	21	8	15
Très mauvaise santé	2	4	3	1	1	5	1	2

Champ : France métropolitaine, personnes âgées de 65 ans ou plus vivant en ménage ordinaire.

Source : Insee, enquête Emploi du temps 2010.

linge et 26 minutes à la couture, au tricot, au crochet et à l'entretien des chaussures. Leur profil montre une très forte surreprésentation des femmes (85 %) et, de façon moins prononcée, des personnes en couple (67 % contre 63 %). Les seniors de cette classe sont aussi légèrement plus jeunes que la moyenne des seniors.

Les cinquième et septième classes⁵ regroupent 15,3 % des seniors dont les journées s'articulent autour des semi-loisirs (bricolage, jardinage et soins des animaux). Ces passe-temps occupent près de 3 heures de leur journée, contre 49 minutes en moyenne pour l'ensemble des seniors. Les hommes représentent les trois quarts des seniors de cette classe ; le monde rural y est aussi largement surreprésenté, avec un tiers des effectifs, de même que les personnes en couple (72 %).

La sixième classe rassemble 7,1 % des seniors. Leur journée se caractérise par une durée passée à regarder la télévision très importante. Avec près de 4 heures de télévision entre 7 heures et 20 heures, cette activité constitue le pilier de la journée de ce profil de seniors. La matinée, plus diversifiée, est composée d'un mélange de semi-loisirs et de loisirs réalisés en intérieur comme de la lecture. Ces seniors se démarquent aussi par une quasi-absence de temps dédié aux tâches domestiques. Il s'agit en grande majorité d'hommes (65 %), en moyenne plus âgés (22 % d'entre eux ont 85 ans ou plus) et aussi largement en moins bonne santé que les autres : plus de 26 % d'entre eux se déclarent en mauvaise ou très mauvaise santé.

La huitième classe, qui représente 4,2 % des seniors, est très atypique. La journée de ces seniors se caractérise par un temps passé au domicile très faible et une durée importante consacrée au travail professionnel ou associatif. Outre le temps de travail, cette classe se distingue aussi par un temps de loisir à l'extérieur et de sociabilité très élevée (en moyenne respectivement 1 h 37 et 1 h 14 dans la journée). Les hommes sont surreprésentés dans cette classe : ils constituent près de 70 % des seniors de ce groupe. Les seniors de cette classe sont aussi bien plus jeunes et plus diplômés que la moyenne. ■

5. Pour simplifier la présentation de la typologie, les classes 5 et 7 qui se ressemblent, tant par la composition de la journée que par les caractéristiques des seniors, sont analysées ensemble.

Annexe

Facteurs explicatifs de l'usage de la télévision plus de 3 heures par jour chez les personnes âgées de 65 ans ou plus

	Modèle 1 (années 1986, 1998 et 2010)		Modèle 2 (année 2010 seulement)	
	Odds ratio	Significativité	Odds ratio	Significativité
Âge				
65-74 ans	<i>Réf.</i>		<i>Réf.</i>	
75-84 ans	1,29	**	1,23	***
85 ans ou plus	1,32	**	2,77	***
Sexe				
Femme	0,70	***	0,93	n.s.
Homme	<i>Réf.</i>		<i>Réf.</i>	
Diplôme				
Sans diplôme	<i>Réf.</i>		<i>Réf.</i>	
CAP, BEP	0,82	***	0,82	n.s.
Bac	0,77	*	0,77	n.s.
Bac+2	0,53	**	0,63	n.s.
Diplôme du supérieur	0,43	***	0,81	n.s.
Situation familiale				
Personne seule	<i>Réf.</i>		<i>Réf.</i>	
Vit en couple	0,90	n.s.	0,75	*
Autre situation	0,80	n.s.	0,90	n.s.
Catégorie socioprofessionnelle				
Agriculteur	0,49	***	0,87	*
Artisan, commerçant et chef d'entreprise	0,76	n.s.	0,69	n.s.
Cadre et profession intellectuelle supérieure	0,74	n.s.	0,44	***
Profession intermédiaire	0,83	n.s.	0,62	n.s.
Employé	0,91	***	0,70	n.s.
Ouvrier	<i>Réf.</i>		<i>Réf.</i>	
Inactif	0,86	n.s.	0,74	n.s.
Type de journée				
Semaine	0,96	n.s.	0,82	***
Week-end	<i>Réf.</i>		<i>Réf.</i>	
Taille de l'unité urbaine				
Rurale	0,57	***	1,37	***
De 5 000 à 19 999 habitants	0,79	n.s.	1,03	n.s.
De 20 000 à 99 999 habitants	<i>Réf.</i>		<i>Réf.</i>	
De 100 000 à 1 999 999 habitants	0,86	**	0,94	*
Plus de 2 000 000 habitants	0,81	n.s.	1,05	n.s.
Année de l'enquête				
1986	0,58	***		
1998	1,04	***		
2010	<i>Réf.</i>			
État de santé déclaré				
Très bonne santé			0,39	n.s.
Bonne santé			0,27	***
Moyenne			0,33	***
Mauvaise santé			0,58	**
Très mauvaise santé			<i>Réf.</i>	
Niveaux de vie				
Trois premiers déciles			1,28	***
Déciles intermédiaires			<i>Réf.</i>	
Trois derniers déciles			0,83	**

Seuils de significativité : *** significatif au seuil de 1 % ; ** significatif au seuil de 5 % ; * significatif au seuil de 10 % ; n.s. non significatif ; *Réf.* référence.

Champ : France métropolitaine, personnes âgées de 65 ans ou plus vivant en ménage ordinaire.

Lecture : toutes choses égales par ailleurs, en 2010, un senior âgé de 85 ans ou plus a 2,77 fois plus de chances de regarder la télévision plus de 3 heures par jour qu'un senior âgé de 65 à 74 ans.

Note : deux régressions logistiques ont été effectuées afin de modéliser l'influence des caractéristiques socio-démographiques des personnes âgées de 65 ans ou plus sur la probabilité de regarder la télévision plus de 3 heures par jour.

Source : Insee, enquêtes Emploi du temps 1986, 1998 et 2010.

Pour en savoir plus

- Barthe J.-F., Clément S., Drulhe M., « Vieillesse ou vieillissement ? Les processus d'organisation des modes de vie chez les personnes âgées », *Les cahiers de la recherche sur le travail social* n° 15, Université de Caen, 1988.
- Blanpain N., Pan Ké Shon J.-L., « La sociabilité des personnes âgées », *Insee Première* n° 644, mai 1999.
- Caradec V., « Vieillir après la retraite, une expérience genrée », *Sociologies [en ligne]*, Genre et vieillissement, dossier mis en ligne le 15 novembre 2012.
- Caradec V., « L'expérience sociale du vieillissement », *Idées économiques et sociales* vol. 157(3), 2009.
- Chenu A., « Vieillissement, genre et inégalités sociales dans la France des années 1980-1990 : le prisme des emplois du temps », *Cahiers du Genre* vol. 31(2), 2001.
- Crenner E., « Être retraité : quelle identité après le travail ? », *Économie et Statistique* n° 393-394, novembre 2006.
- Croutte P., Lautié S., Hoibian S. (dir.), *Baromètre du Numérique*, Crédoc, édition 2017.
- Dauphin L., Le Garrec M.-A., Tardieu F., « Les vacances des Français depuis 40 ans », in *Le tourisme en France*, coll. « Insee Références », édition 2008.
- Desmulier D., Polfliet M., Rauscher J.-B., « La sociabilité des retraités, une approche statistique (enquête) », *Terrains & travaux* vol. 5(2), 2003.
- Garner H., Méda D., « La place du travail dans l'identité des personnes », in *Données sociales : la société française*, coll. « Insee Références », édition 2006.
- Lesnard L., de Saint Pol T., « Introduction aux méthodes d'appariement optimal (Optimal Matching Analysis) », *Bulletin de méthodologie sociologique* n° 90, 2006.
- Maunay E., « Quitter ses parents. Trouver la bonne distance », *Terrain* n° 36, 2001.
- Michaudon H., « La retraite ou le temps des loisirs », in *France, portrait social*, coll. « Insee Références », édition 2001-2002.
- Mordier B., « L'accès des seniors aux technologies de l'information et de la communication (TIC) : vers une plus grande démocratisation », *Retraite et société* vol. 75(3), Cnav, 2016.
- Ricroch L., « Les journées des retraités », *Retraite et société* vol. 65(2), Cnav, 2013.
- Stiglitz J., Sen A., Fitoussi J.-P., « Commission sur la mesure des performances économiques et du progrès social », *Rapport au président de la République*, 2009.
-