

énééo FOCUS

DÉCEMBRE 2016

Vacances et santé : partir pour améliorer son bien-être au quotidien

THÈMES

Santé

Bien-être

Vieillessement actif

À DÉCOUVRIR DANS CETTE ANALYSE

Que font les seniors en vacances ? Y a-t-il des vacances types ? Que leur faut-il pour être heureux pendant et après leurs vacances ? Et pourquoi certains ne partent-ils pas ? Autant de questions auxquelles nous allons essayer de répondre ici afin de montrer l'importance des vacances pour améliorer le bien-être et la santé des aînés au quotidien.

QUESTIONS POUR LANCER ET/OU PROLONGER LA RÉFLEXION

Quels sont les effets des vacances sur la santé des aînés ?

Comment promouvoir des vacances accessibles à tous ?

Pourquoi partons-nous en vacances ? Ce que nous cherchons correspond-il réellement aux activités que nous y faisons ?

VACANCES ET SANTÉ : PARTIR POUR AMÉLIORER SON BIEN-ÊTRE AU QUOTIDIEN

En 2015-2016, l'Université libre de Bruxelles et l'Université catholique de Louvain ont lancé une grande enquête parrainée entre autres par Éneo et subventionnée par la Région Wallonne, consacrée aux vacances des seniors et, plus particulièrement, aux impacts de celles-ci sur le bien-être et la santé des aînés.

L'enquête a été remplie par plus de 4000 personnes. 65% des personnes qui y ont répondu sont parties au moins une fois en vacances au cours des 12 derniers mois qui ont précédé l'étude. Les résultats étaient quasiment unanimes : partir en vacances *'fait du bien'*. En effet, le niveau de bien-être et de bonheur ressenti par les voyageurs est plus élevé que celui des personnes sédentaires.

Nous allons analyser d'un peu plus près les résultats afin de comprendre exactement l'influence des vacances sur le bien-être et la santé : que font les seniors en vacances ? Y a-t-il des vacances types ? Que leur faut-il pour être heureux pendant et après leurs vacances ? Et pourquoi certains ne partent-ils pas ? Autant de questions auxquelles nous allons essayer de répondre ici.

Pourquoi partir en vacances ?

Quelles sont les raisons principales du départ en vacances ? Deux éléments importants sont à noter, d'une part la volonté de découvrir de nouvelles choses, dans une perspective d'épanouissement personnel, et d'autre part, la volonté de prendre de la distance par rapport à leur vie quotidienne. En effet, changer d'environnement, visiter de nouveaux lieux, faire de nouvelles rencontres et contempler de nouveaux paysages sont autant d'éléments qui leur permettent de prendre de la distance par rapport à leur quotidien. Changer de cadre et entrer en contact avec la nature génère beaucoup d'émotions positives.

Mais ce n'est pas tout. Partir en vacances aide aussi les seniors à continuer à se développer sur le plan personnel, et ce principalement grâce aux nouvelles connaissances qu'ils acquièrent sur le monde extérieur grâce aux visites de musées, de sites historiques, à la découverte de traditions locales... Parallèlement, les répondants rendent compte d'un enrichissement de leur monde intérieur, c'est-à-dire d'eux-mêmes, par la découverte de nouvelles capacités, par des réflexions menées sur la vie et sur les projets de vie, par un sentiment de renforcement de l'identité personnelle...

Ainsi, on peut dire que les vacances permettent aux seniors de continuer à se sentir soi, à se sentir vivre avec une meilleure estime d'eux-mêmes, ce qui engendre donc un plus grand sentiment de bien-être général.

Qu'en est-il des effets sur le plan collectif ?

Les effets positifs des vacances cités ci-dessus ont mis l'accent sur les effets au niveau individuel et personnel. Néanmoins, d'autres bénéfices peuvent être mis en évidence sur le plan de la collectivité, des relations interpersonnelles et environnementales.

Tout d'abord, citons le renforcement des liens préexistants. Le fait de partir en vacances et de vivre de nouvelles expériences en couple, avec des amis ou en famille renforce et intensifie davantage les liens affectifs qui rassemblent les différents membres (ils communiquent et rient plus que dans la vie quotidienne). Ensuite, la découverte de nouveaux lieux, d'autres populations et d'autres cultures, favorise une plus grande ouverture et compréhension envers autrui, ce qui conduit à une meilleure acceptation des différences humaines. Enfin, il apparaît que les contacts avec la nature durant les séjours touristiques permettent aux voyageurs d'être « impressionnés » par la diversité de la nature (paysages, végétations, animaux...) et d'être ainsi mieux conscientisés sur l'impact des comportements de l'homme sur la nature et sur l'importance de la protéger.

Partir en vacances permet donc de se sentir mieux au niveau personnel, mais aussi dans nos relations avec le monde et les autres notamment grâce à de plus grandes valeurs de tolérance et de solidarité.

Quels types de vacances sont préférés par les aînés ?

Contrairement aux idées reçues, les vacances des seniors présentent une variété de formes et de lieux. Pour certains, les vacances représentent un moment familial ou une occasion de socialisation, pour d'autres elles sont au contraire parfois l'occasion de s'évader de la vie de famille. En effet, la majorité des participants à l'enquête sont partis en vacances avec leur conjoint (près de 70% des voyageurs). D'autres, en revanche, sont partis avec leurs enfants ou leurs petits-enfants, ou encore avec des amis. Les destinations les plus prisées étaient la France et le pourtour européen de la Méditerranée. Cependant, des destinations plus lointaines ont également été visitées. Pour les modes de déplacement, la voiture et l'avion sont privilégiés, à l'inverse de l'autocar.

Partir en vacances, mais combien de temps ? De manière intéressante, l'enquête a montré que ce qui compte le plus c'est la fréquence des vacances et non la durée. En d'autres mots, il vaut mieux partir plus souvent avec des petits voyages (minimum 4 nuits) plutôt que de partir seulement une fois et longtemps. Partir plus souvent permet de renouveler plusieurs projets. Chez les aînés, avoir un projet (préparer les vacances, se renseigner sur la destination, penser à tout...) donne du sens à leur vie quotidienne. Dans notre enquête, les aînés qui ont voyagé plusieurs fois durant l'année précédant l'enquête avaient un bien-être plus haut que les autres. Par contre, le nombre de nuits moyen par voyage n'a révélé aucun résultat significatif.

Vacances au repos ou vacances actives?

Malgré ce que d'aucuns pourraient penser, la détente et le repos (se faire masser, lire, faire la sieste...) ne sont pas les activités privilégiées par les seniors. En effet, ils sont nombreux à profiter des vacances pour augmenter leurs activités physiques en pratiquant par exemple de la marche à pied ou de la natation : un peu moins de 70% des participants à l'enquête disent pratiquer « souvent » à « très souvent » des activités physiques durant leurs vacances. Les activités intellectuelles arrivent, quant à elles, en seconde position, comme lire des informations, s'orienter dans une nouvelle ville ou jouer à des jeux de réflexion. Viennent ensuite les activités de repos, les activités sociales comme les excursions ou les jeux en groupe, et finalement les activités de shopping. Les résultats ont montré que, parmi les différents types d'activités, les activités sociales (être en contact avec les autres) sont les plus bénéfiques pour le bien-être des aînés.

Les vacances sont donc l'occasion pour les voyageurs âgés de bouger davantage et de se maintenir en forme physique. Un concept assez récent connu sous le nom de « vieillissement actif » insiste sur l'importance de l'activité physique des seniors dans le maintien de la qualité de vie de ces derniers. L'Organisation Mondiale de la Santé le confirme : « *vieillir en restant actif est le processus consistant à optimiser les possibilités de bonne santé, de participation et de sécurité afin d'accroître la qualité de la vie pendant la vieillesse* » (OMS, 2002, p.12).

Pourquoi certains ne partent-ils pas en vacances ?

Bien que l'évasion et le dépaysement soient des aspects importants lors des vacances, le besoin de sécurité ne l'est pas moins. Selon cette étude, les seniors, et plus particulièrement les plus âgés et ceux qui présentent des soucis de santé, aiment se sentir encadrés et pris en charge en cas de problème. Ainsi, la présence d'autres voyageurs sur le lieu du séjour permet d'augmenter le sentiment de sécurité. Mais les inquiétudes liées à la santé peuvent malgré tout représenter un obstacle majeur au départ en vacances.

Il apparaît pourtant que les effets positifs des vacances sur la santé sont nombreux. Les répondants à l'enquête l'ont attesté : 73.7% d'entre eux confirment que leurs dernières vacances ont eu des effets bénéfiques sur leur santé physique, 82.8% précisent également que leur départ a amélioré leur santé psychologique.

Si les inquiétudes liées à la santé constituent le deuxième facteur explicatif de non-départ (25%), c'est bien le budget qui est le principal obstacle aux vacances (plus de 40% des répondants). Viennent ensuite le manque d'envie et des raisons familiales. Notre étude révèle que l'importance de ces deux principaux facteurs (budget et santé) varie avec l'âge. Ainsi, pour le groupe des 60-65 ans, la principale raison de non-départ est le budget (53%) et la seconde la santé (26%). Au fil du temps, le budget prend moins d'importance à l'inverse de la santé, pour arriver au groupe des 80-85 ans où la santé représente 40% des non-départs et le budget 30%.

Pour conclure

De tels résultats doivent nous amener à penser l'offre spécifique de vacances organisées pour certaines catégories d'aînés : ceux qui n'ont pas les moyens de partir en vacances, ceux qui ne partent pas en raison de soucis de santé et ceux qui cumulent les deux difficultés. La démocratisation des vacances semble donc être un élément essentiel en matière de prévention de la santé, de même que l'organisation de séjours encadrés par du personnel compétent. En effet, en améliorant la santé, on allège le budget alloué aux soins (visites chez le médecin, achat de médicaments...). Voyager pourrait être un remède à certains problèmes de santé quotidiens notamment en diminuant l'anxiété.

Même si partir en vacances peut parfois être perçu comme une source de stress et d'angoisse : il faut préparer ses bagages, prendre l'avion, la voiture, le bus... Bref, sortir de ses petites habitudes. Pourtant, il n'est pas nécessaire de voyager à l'autre bout du monde pour bénéficier des bienfaits des vacances. En effet, une partie des participants à l'étude analysée n'ont pas quitté le territoire belge et sont très satisfaits de leur séjour.

Isabelle Bauthier (ULB),
Any Diekmann (ULB),
Marlène Mélon (UCL)

POUR ALLER PLUS LOIN...

Caradec V , Petite S. Vannienwenhove T., (2007), « Quand les retraités partent en vacances », Presses universitaires du Septentrion, Lille.

Dayez J.-B., (2014), « Comment les aînés vivent-ils leur retraite ? » *Balises*, n° 47, Août - Septembre - Octobre 2014.

Leroux E., (2010), « Comportement des seniors et tourisme : l'effet modérateur de la variable santé », *Gérontologie et société*, n° 135, p.153-166.

Organisation Mondiale de la Santé, (2002) “*Vieillir en restant actif*”. Cadre d’orientation: contribution de l’OMS à la 2e assemblée mondiale des Nations Unies sur le vieillissement, Genève, OMS.

Pour citer cette analyse

Bauthier I., Diekmann A., Mélon M., (2016), « Vacances et santé : partir pour améliorer son bien-être au quotidien », *Énéo Focus*, 2016/26.

Avertissement : Les analyses Énéo ont pour objectif d'enrichir une réflexion et/ou un débat à propos d'un thème donné. Elles ne proposent pas de positions avalisées par l'asbl et n'engagent que leur(s) auteur(e)(s).

Énéo, mouvement social des aînés asbl
Chaussée de Haecht 579 BP 40 – 1031 Schaerbeek - Belgique
e-mail : info@eneo.be – tél. : 00 32 2 246 46 73

En partenariat avec



Avec le soutien de