



24-12-2009

La retraite est synonyme de stress

Le stress professionnel est le plus élevé chez les 35-44 ans et les 55-69 ans. Le départ à la retraite est un moment crucial dans la vie, laissant aux gens beaucoup de temps libre. D'un point de vue physique et mental, les interactions sociales sont importantes si l'on veut mener une vie longue et saine.

Ces résultats proviennent d'une enquête dérivée de l'étude patients d'InSites et d'une analyse des différents types de médias sociaux en ligne consacrés aux plus de 55 ans. Au cours d'une seconde phase, une enquête quantitative et une enquête qualitative ont été menées au sein de ce groupe cible via des contenus générés par les utilisateurs, ainsi que des entretiens en ligne en profondeur et en duo.

Les interactions sociales sont cruciales

Les plus de 55 ans essaient de perdre du poids plus que n'importe quelle autre catégorie d'âge. Ils en connaissent un rayon en matière de nutrition et surveillent leur consommation de sucre, de graisse, de sel, de cholestérol, de tabac et d'alcool. Cependant, l'enquête démontre qu'une partie de cette population n'est pas encore totalement consciente de ces questions.

Tom De Ruyck, Senior Consultant chez InSites Consulting explique ce phénomène : « La principale différence réside dans le fait que ce groupe a moins de contacts sociaux lui permettant d'en saisir toute l'importance. Les participants indiquent qu'un contact social suffisant constitue la clé d'une vie longue et saine. Au cours de nos interviews avec les plus de 55 ans, le départ à la retraite a souvent été évoqué comme un moment crucial. Les années qui précèdent sont particulièrement déterminantes dans le sens où l'on veut que sa carrière se termine en beauté. »

La retraite cause de stress professionnel et privé

Le stress professionnel est le plus élevé chez les 35-44 ans et les 55-69 ans. Le départ à la retraite est un moment crucial dans la vie et une phase décisive pour les années suivantes, ce qui a pour résultat que le stress privé connaît son taux le plus élevé chez les plus de 55 ans également.

A la fin de leur carrière, les gens se sentent seuls au sein de leur société : les anciens amis et collègues sont partis, des gens plus jeunes dirigent la société dans un style différent. Le contraste entre le travail et la retraite constitue un choc. Tout d'un coup, ces personnes bénéficient d'un temps libre considérable qu'il faut occuper avec des activités utiles.

Solutions co-créatives

L'étude d'InSites Consulting a offert aux plus de 55 ans l'opportunité de proposer des solutions à ces problèmes. Voici un aperçu des suggestions les plus intéressantes :

- Permettre aux travailleurs de faire moins d'heures à la fin de leur carrière en vue d'une meilleure transition vers un temps libre plus conséquent.
- Conscientiser les travailleurs en organisant des ateliers à l'intérieur ou à l'extérieur de la société, avec des suggestions d'activités et des témoignages d'anciens employés.
- Les compétences des gens ayant eu des fonctions à responsabilité pourraient s'avérer très utiles pour les organisations caritatives. Ce groupe est celui ayant le plus de difficultés à s'adapter à son nouveau temps libre.
- Organiser des activités sociales suffisamment variées pour les retraités afin que tout le monde s'y retrouve.

Communiqué de presse - 24-12-2009

- Sensibiliser les gens ayant moins de contacts sociaux à un mode de vie sain. Les marques de l'industrie agro-alimentaire et les firmes pharmaceutiques pourraient par exemple utiliser leurs différents canaux de communication pour informer les gens sur ce qu'ils devraient ou ne devraient pas manger.

Ces résultats proviennent d'une enquête dérivée de l'étude patients d'InSites et d'une analyse des différents types de médias sociaux en ligne consacrés aux plus de 55 ans. Au cours d'une seconde phase, une enquête quantitative et une enquête qualitative ont été menées au sein de ce groupe cible via des contenus générés par les utilisateurs, ainsi que des entretiens en ligne en profondeur et en duo.

.....



Contact:
Tom De Ruyck
Senior ForwaR&D Lab Consultant
Tom.deruyck@insites.eu
T +32 9 269 14 07 | M +32 497 88 58 82

InSites Consulting

InSites Consulting est leader du marché dans le domaine des études de marché en ligne et occupe une forte position internationale. Elle a été fondée comme une spin-off de la Vlerick Leuven Gent Management School. Grâce à une communauté en ligne baptisée TalkToChange et comptant plus de 2 000 000 membres dans 25 pays européens, l'agence organise des études de marché en ligne, tant quantitatives que qualitatives. InSites Consulting compte 75 collaborateurs hautement qualifiés et expérimentés à Gand, Rotterdam, Londres et Genève. InSites Consulting est synonyme d'expertise, de consultance et d'innovation. Elle est dotée d'un excellent service clientèle et accorde une grande importance à la qualité. Plus d'informations sur notre site www.insites.eu et notre blog <http://blog.insites.be>.