



Les retraités et leur santé : 3 choses à retenir

 15/01/2024

Changement de rythme, baisse des revenus, évolution des dépenses et modification des besoins en matière de santé, le passage de la vie active à la retraite entraîne de nombreux bouleversements. Pour limiter l'impact de ces changements et préserver au mieux votre santé à la retraite, un suivi médical régulier et une mutuelle adaptée sont nécessaires.

L'état de santé des retraités en chiffres

En France, l'état de santé des retraités s'améliore. Qu'il s'agisse de la perception de leur santé ou de leur espérance de vie, les chiffres sont clairs.

Comment les retraités perçoivent-ils leur santé ?

Parmi les nouveaux retraités du régime général et de la fonction publique ayant pris leur retraite en France entre le 1^{er} juillet 2015 et le 30 juin 2016, 9 sur 10 estiment être en bonne ou en très bonne santé.

Il existe cependant des écarts entre les assurés, notamment en fonction de leur catégorie socioprofessionnelle. Ainsi, les ouvriers retraités se déclarent plus fréquemment en mauvaise santé.

Quelle est l'espérance de vie en bonne santé à la retraite ?

L'espérance de vie en bonne santé, ou sans incapacité, désigne le nombre d'années qu'une personne peut espérer vivre sans être limitée dans les activités de la vie quotidienne. Cette durée varie en fonction de la date de naissance et du sexe des personnes.

En février 2023, la Direction de la recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques (Drees) a publié [une étude sur](#)

[l'espérance de vie sans incapacité](#). Il en ressort qu'en France, en 2021 :

- Une femme de 65 ans pouvait espérer vivre :
 - 12,6 ans sans incapacité, soit 2 ans et 7 mois de plus par rapport à 2008,
 - 18,8 ans sans incapacité forte (c'est-à-dire sans handicap), soit 2 ans et 2 mois de plus qu'en 2008.
- Un homme de 65 ans pouvait espérer vivre :
 - 11,3 ans sans incapacité, soit 2 ans et 8 mois de plus qu'en 2008,
 - 16,2 ans sans incapacité forte, soit 2 ans et 2 mois de plus par rapport à 2008.

Mutuelle à la retraite, comment ça se passe ?

Lors de votre départ à la retraite, plusieurs possibilités s'offrent à vous pour votre mutuelle.

Vous étiez salarié

Avec votre travail, vous bénéficiez de la mutuelle d'entreprise obligatoire instaurée par la [loi ANI](#). Vous profitez également, depuis cette réforme, de la prise en charge des cotisations de mutuelle par votre employeur à hauteur d'au moins 50 %.

Lorsque vous quittez votre emploi pour partir à la retraite, votre ancien employeur ne participe plus au paiement de votre mutuelle. Vous pouvez alors :

- Maintenir les garanties de votre mutuelle d'entreprise, appelée portabilité ;
- Souscrire une nouvelle complémentaire santé individuelle ;
- Ne pas [prendre de mutuelle santé](#).

Bon à savoir : Avec la portabilité de la mutuelle, vous bénéficiez de l'encadrement de la hausse des cotisations de la mutuelle pendant 3 ans :

- La 1^{re} année : les tarifs sont identiques à ceux appliqués aux salariés actifs ;
- La 2^e année : les tarifs ne peuvent être supérieurs de plus de 25 % à ceux appliqués aux salariés actifs ;
- La 3^e année : les tarifs ne peuvent être supérieurs de plus de 50 % à ceux appliqués aux salariés actifs.

Vous exercez une activité en tant qu'indépendant

Vous aviez déjà une mutuelle individuelle, celle-ci peut continuer à vous couvrir pendant votre retraite. Vous pouvez également décider de changer de complémentaire.

Dans tous les cas, avant de faire votre [choix de mutuelle pour la retraite](#), vous devez vérifier que les garanties de votre ancien contrat sont toujours adaptées à vos besoins en tant que senior.

Santé et retraite : l'importance d'un suivi médical régulier

Au moment de la retraite, il est important d'anticiper les risques de maladies. Pour cela, des bilans de santé réguliers

doivent être réalisés auprès des différents professionnels de santé : cardiologue, ophtalmologue, dermatologue, dentiste, ORL, gynécologue, urologue, gastro-entérologue ou rhumatologue.

Pour aider les retraités à [préserv](#)er leur santé, plusieurs dépistages, vaccins et bilans entièrement gratuits sont proposés à différents âges de la vie. C'est le cas par exemple du :

- **Dépistage du cancer du sein** : les femmes de 50 à 74 ans peuvent bénéficier tous les 2 ans d'une mammographie de dépistage prise en charge à 100 % par l'Assurance maladie.
- **Dépistage du cancer colorectal** : il est proposé tous les 2 ans aux individus âgés de 50 à 74 ans.
- **Vaccin contre la grippe saisonnière** : il est notamment gratuit pour les personnes âgées de 65 ans et plus.
- **Bilan prévention pour les 60-65 ans et les 70-75 ans** : à partir de 2024, les assurés âgés de 60 à 65 ans ainsi que ceux de 70-75 ans bénéficieront d'un rendez-vous de prévention pris en charge par l'Assurance maladie. Au cours de ces bilans, ils profiteront de conseils personnalisés, délivrés par des professionnels de santé, pour vivre en bonne santé.
- **Examen de prévention en santé (anciennement bilan de santé gratuit)** : il est accessible aux assurés de tout âge relevant du régime général de Sécurité sociale ou de la Mutualité sociale agricole (MSA) et qui en font la demande à la caisse dont ils dépendent. Cet examen personnalisé permet par exemple de bénéficier d'actions de dépistage et de faire certaines actions (prélèvement sanguin, test auditif, test cardiorespiratoire, etc.).

Pour profiter de votre retraite et préserver votre santé le plus longtemps possible, la prévention et la prise en charge des dépenses de santé sont indispensables. Pour cela, une mutuelle adaptée et des bilans médicaux réguliers sont essentiels.