

**Zeitschrift:** PS info : nouvelles de Pro Senectute Suisse  
**Herausgeber:** Pro Senectute Suisse  
**Band:** - (2002)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Bien vieillir au masculin  
**Autor:** Repond, Jacques  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-789392>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 02.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Bien vieillir au masculin

**Pour réussir leur vieillesse, «les hommes doivent oser mettre en cause leur masculinité»: c'est l'un des paradoxes énoncés par le sociologue François Höpflinger dans une étude récemment publiée par Pro Senectute.**

En Suisse, l'espérance de vie des hommes est inférieure de six ans, en moyenne; ils sont plus exposés aux maladies et aux accidents et leur taux de suicide est trois fois plus élevé que celui des femmes. En revanche, ils sont privilégiés économiquement et socialement car ils bénéficient, en général, d'une meilleure formation, donc de revenus supérieurs. La plupart des hommes âgés sont mariés ou remariés; ainsi, dans le groupe des 85 à 89 ans, la majorité ont une conjointe, souvent plus jeune, qui s'occupe d'eux (seules 13% des femmes de la même tranche d'âge ont encore leur mari). Moins nombreux, ils sont aussi en position favorable sur le «marché matrimonial». Telles sont quelques-unes des composantes de la condition masculine mises en évidence par le gérontologue François Höpflinger, professeur titulaire de sociologie de l'Université de Zurich et directeur scientifique de l' Institut Age et Générations (INAG) à Sion.

### Le poids des stéréotypes

Pourquoi cet écart entre la longévité des hommes et des femmes? Celles-ci, qui bénéficient déjà de meilleures résistances immunitaires, vivent plus sainement et plus prudemment: elles boivent moins d'alcool, fument moins et se comportent de manière moins agressive dans le trafic. Tout cela est avéré, sans doute. Mais Höpflinger privilégie une autre explication: les hommes seraient, souvent, victimes des «archétypes de masculinité»: «ils étouffent leurs émotions et compensent en vivant leur agressivité, leur self-contrôle, leur pouvoir

et leur domination de manière plus forte, comme pour se démontrer à eux-mêmes leur propre virilité». N'est-ce pas ce trop-plein d'agressivité qu'ils manifestent souvent au volant? Et qu'est-ce que le suicide, sinon une forme d'agressivité retournée contre soi-même? D'autre part, l'homme âgé qui s'échine à se conformer à l'idéal masculin de force, d'endurance et de performance vit dans un stress permanent qui entraîne des risques accrus de maladie cardio-vasculaires; en outre, victime de son image virile, il refuse de s'«écouter» et néglige les signaux d'alarme que lui envoie son propre corps. Pour bien vieillir, l'homme devrait donc se libérer de ce «modèle masculin» tyrannique, apprendre à mieux gérer ses sentiments et exprimer ses émotions en intégrant certaines valeurs culturellement connotées comme féminines.

### Un monde dominé par les femmes

Dans les classes d'âge supérieures, les hommes deviennent toujours plus minoritaires. Ils vivent donc dans un environnement où prédominent les femmes: soit ils demeurent à domicile où leur épouse, une fille ou une belle-fille prend soin d'eux; soit ils sont en institution, entourés d'une majorité de femmes, résidentes et soignantes. S'ils ont la chance de vivre en couple, il est primordial qu'ils sachent communiquer avec leur conjointe, afin qu'ils puissent synchroniser leurs attentes réciproques. Comme l'a relevé le professeur Höpflinger au cours de l'entretien qu'il nous a accordé: «Si les suicides sont plus fréquents à la campagne, par exemple dans le cadre idyllique d'Appenzell, c'est parce que certains couples, vivant dans des maisons isolées, n'échangent pas plus de dix mots par jour!». Notons encore que les hommes supportent moins bien le veuvage, non seulement parce qu'ils se débrouillent mal au quotidien, mais aussi parce que, peu enclins à parler de leurs états d'âme, ils éprouvent plus de difficulté à «faire le deuil»; ils ont tendance à se murer dans leur souffrance, à sombrer dans la

dépression. Quant à l'homme âgé qui réside dans un EMS, s'il s'agrippe à une image désoûte de la masculinité, il risque de se sentir isolé et incompris; au contraire, s'il a su intégrer les valeurs prétendument féminines, il bénéficiera, de par son statut minoritaire, de certains priviléges, devenant en quelque sorte «la coqueluche de ces dames». Il ne s'agit donc nullement, pour les hommes, de se «féminiser», mais d'accéder à une plus grande plénitude, d'élargir leurs compétences psychosociales, d'apprendre à vivre mieux en valorisant davantage les relations interpersonnelles, amicales et familiales.

## La vie post-professionnelle

Parcourant ce domaine encore peu exploré de la vieillesse masculine, F. Höpflinger nous livre également, tableaux statistiques à l'appui, d'intéressantes réflexions sur le degré de satisfaction dans la vie des rentiers en Suisse, leurs activités, leurs loisirs, leur participation à des associations, leur engagement à titre

de bénévoles. Pour la plupart, le passage à la vie post-professionnelle ne constitue plus une crise, sauf quand il s'agit d'une retraite anticipée non désirée ou encore lorsque la retraite signifie la perte d'un statut social ou entraîne une diminution substantielle des revenus. «Une image positive de la vieillesse, de même que la certitude d'avoir atteint les objectifs les plus importants dans la vie familiale et professionnelle» constituent des atouts majeurs pour une retraite heureuse. Le professeur Höpflinger clôt son étude en résumant ses principaux enseignements sous la forme de vingt-quatre thèses assorties de recommandations pratiques visant à améliorer la santé et le bien-être des hommes âgés.

jr

«*Vieillir au masculin, une étude détaillée de François Höpflinger*». Cette publication spécialisée peut être obtenue, au prix de Fr.15.-, auprès du secrétariat romand de Pro Senectute, Rue du Simplon 23, 1800 Vevey. Tél. 021 925 70 10, fax 021 923 50 30, courriel [secretariat-romand@sr-pro-senectute.ch](mailto:secretariat-romand@sr-pro-senectute.ch)

## Bien vieillir en couple

«On observe que les femmes ne souhaitent pas nécessairement une répartition plus équilibrée des rôles au sein du couple. La femme ne veut pas perdre son «autonomie professionnelle», d'où sa réticence à réorganiser le travail. D'autre part, elle n'a pas toujours confiance dans les capacités culinaires de son mari. La retraite s'accompagnant souvent d'une baisse des revenus du ménage, la femme craint aussi que son conjoint ne soit pas capable de maîtriser les coûts, de confectionner un bon repas à moindres frais. Cette préoccupation se manifeste surtout dans les couples à revenus modestes. Quoi qu'il en soit, même chez les plus jeunes, le souhait d'une meilleure répartition des tâches n'est pas très marqué. Les attentes prioritaires des femmes sont d'un autre ordre: plus de voyages, plus de contacts sociaux, un mari qui s'implique davantage dans sa relation avec ses petits-enfants. Tout dépend, bien sûr, du milieu social et du style de vie antérieur; c'est pourquoi il est difficile de généraliser.

De toute façon, il est très utile d'intégrer le conjoint dans la préparation à la retraite. Cette phase de préparation est encore plus importante pour les couples de retraités immigrés (par exemple, les couples italiens et espagnols arrivés dans notre pays durant les années soixante) qui affrontent le dilemme: rentrer chez eux ou rester ici. Souvent, le mari souhaite rentrer au pays natal tandis que sa femme préfèrerait demeurer en Suisse. Pour prendre de telles décisions, une authentique communication est indispensable.» ( Interview de François Höpflinger).