



Arbitrages préventifs et capacité fonctionnelle des retraités du District Autonome du Grand Lomé au Togo

Preventive choices and the functional capacity of retirees in “District Autonome du Grand Lomé” - Togo

ZOYIKPO Yaokuma, GNAKOU ALI Pitaloumani

Université de Lomé, Togo

Résumé : La retraite constitue une transition biographique marquant la cessation officielle de l'activité professionnelle et la reconfiguration des rôles sociaux des individus. Elle se traduit, pour certains, par un retrait de la sphère productive et un désengagement des activités sociales, tandis que, pour d'autres, elle ouvre sur une recomposition des engagements au travers d'activités économiques, sociocommunautaires, religieuses ou politiques. Ces différenciations statutaires entre retraités s'inscrivent dans des trajectoires sociales différenciées, structurées par des choix et des dispositions accumulées au cours du parcours de vie. Cette recherche vise ainsi à analyser les rationalités à l'œuvre dans la trajectoire professionnelle et leurs effets sur la capacité fonctionnelle et la participation sociale à la retraite. Adoptant une approche méthodologique mixte, elle s'appuie sur une enquête quantitative auprès de 184 retraités, complétée par des données qualitatives issues de la recherche documentaire, de l'observation directe et d'entretiens semi-directifs. Les résultats mettent en évidence que les arbitrages de carrière et les pratiques de gestion de soi développées durant la vie active influencent significativement l'autonomie fonctionnelle et la capacité productive à la retraite.

Mots-clés : Retraite, arbitrages préventifs, capacité fonctionnelle, trajectoire professionnelle, Togo.

Abstract: Retirement is a life transition marking the official end of professional activity and a reconfiguration of individuals' social roles. For some, it involves withdrawal from the workforce and disengagement from social activities, while for others, it opens the door to a reshaping of their commitments through economic, social, community, religious, or political activities. These differences in the status of retirees are part of distinct social trajectories, shaped by choices and dispositions accumulated over the course of their lives. This research thus aims to analyse the rationalities at work in career trajectories and their effects on functional capacity and social participation in retirement. Adopting a mixed-methods approach, the study draws on a quantitative survey of 184 retirees, supplemented by qualitative data from literature review, direct observation, and semi-structured interviews. The results highlight that career trade-offs and self-management practices developed during one's working life significantly influence functional autonomy and productive capability in retirement.

Key-words: Retirement, functional capacity, professional trajectories

Digital Object Identifier (DOI): <https://doi.org/10.5281/zenodo.22230450>

1 Introduction

La vie humaine est largement structurée par l'activité professionnelle, dont la retraite constitue l'issue normale après l'atteinte de l'âge légal. G. Cornu (2018, p. 1954) définit la retraite comme l'action de se retirer et pour G. Ferréol et al. (2004), le retrait est un désengagement. Toutefois, ce retrait n'est pas nécessairement définitif. Bien que tous les individus admis à la retraite partagent le même statut juridique et social de retraité, leurs pratiques et trajectoires demeurent diverses. Dans les pays développés comme dans ceux en développement, les retraités forment une population hétérogène. Certains poursuivent des activités, alors que d'autres se retirent totalement de la vie active pour des raisons personnelles, sociales ou économiques. Parmi eux figurent les retraités de « repos », qui considèrent cette période comme un temps légitime de récupération après de longues années de travail. Leur quotidien est principalement consacré au repos, aux loisirs passifs et à quelques déplacements occasionnels. D'autres vivent une retraite marquée par l'isolement, consécutif à la perte du conjoint, des amis ou des réseaux de soutien social, tandis que certains privilégient volontairement la solitude en raison de dispositions personnelles plus introspectives. Les recherches empiriques soulignent les liens entre retraite et capacité fonctionnelle. Au Ghana, R. M. Gyasi et al. (2022) ont observé une augmentation significative des déficiences fonctionnelles chez les personnes âgées de 65 ans et plus après l'admission à la retraite. Les auteurs indiquent également que le désengagement social et l'incertitude économique peuvent engendrer stress, dépression et anxiété, avec des effets négatifs sur la capacité fonctionnelle. En Afrique subsaharienne, environ 43 % des personnes âgées de 60 ans et plus déclarent souffrir d'un handicap et rencontrer des difficultés dans les activités de la vie quotidienne (R. M. Gyasi et al., 2022, p. 2). À partir des données de la *Health and Retirement Study* portant sur 17 844 individus, S. Stenholm et al. (2014) montrent que les fonctions physiques déclinent plus rapidement après la retraite qu'en situation d'emploi à temps plein. De même, B. Xue et al. (2018) ont constaté une diminution de la mémoire verbale après la retraite chez les participants de l'étude de cohorte *Whitehall II*, tandis que J. Byles et al. (2016) mettent en évidence une association entre la retraite et l'apparition progressive de troubles physiques.

A.-M. Guillemard (2002) distingue cinq modèles de retraite. La retraite « troisième âge » se caractérise par le remplacement de l'activité professionnelle par de nouvelles activités. La retraite « consommation » repose sur l'usage des ressources accumulées et se décline en « retraite loisirs », centrée sur les activités récréatives, et en « retraite famille », axée sur les relations familiales. La « retraite-retrait » correspond à une réduction des activités aux fonctions biologiques ou routinières, sans véritable projet de production ou de consommation, pouvant être assimilée à une forme de « mort sociale ». La « retraite-revendication » regroupe les retraités qui contestent leur place dans l'espace social et revendiquent une meilleure reconnaissance de leurs droits et de leur rôle. Enfin, la retraite « participation » renvoie à un engagement soutenu dans les associations, les réseaux sociaux et les activités communautaires. À ce sujet, G. Muller (2003, p. 64-65) souligne l'implication de nombreux retraités dans la vie associative et les actions de solidarité aux niveaux national et international.

Pour certains individus, après de longues années de travail parfois éprouvantes, la retraite représente un temps de repos destiné à récupérer des fatigues physiques et psychologiques accumulées. D'autres, confrontés à des problèmes de santé ou admis prématurément à la retraite, voient leur capacité productive réduite et privilégient le retrait de toute activité. Cette situation correspond à la « retraite-retrait » décrite par A.-M. Guillemard (1972), susceptible de conduire à une forme de « mort sociale ». La perte d'intérêt pour le travail, la recherche d'autonomie ou encore une situation financière jugée satisfaisante peuvent également expliquer le choix de ne plus exercer d'activité rémunérée. Toutefois, cesser une activité professionnelle ne signifie pas nécessairement entrer dans une véritable « retraite-retrait ». Hormis les situations de dépendance sévère liées à certaines pathologies, rares sont les retraités qui se retirent totalement de toute forme d'activité. Même éloignés du marché du travail, beaucoup continuent de s'investir, à temps partiel, dans des activités associatives, politiques, sociales, religieuses ou familiales, dont les bénéfices profitent à la fois à eux-mêmes et à leur entourage.

De nombreux retraités s'investissent dans des activités sociales, communautaires, de bénévolat ou de volontariat, contribuant ainsi à la vie collective. Ils participent à des initiatives locales, à des organisations caritatives et à divers espaces de sociabilité, parfois sous des formes plus informelles comme les chorales, clubs linguistiques ou autres associations. La retraite constitue également une période favorable à la reprise d'intérêts longtemps mis en

suspens, favorisant l'acquisition de nouvelles compétences (peinture, musique, poterie), les activités physiques, la mobilité et la rencontre de nouvelles personnes. En France, F. Jeger (2012, p. 8-9) indique que 38 % des retraités s'engagent dans des associations culturelles, sportives, politiques, syndicales ou de bénévolat. Les motivations principales sont la sociabilité, la rencontre de personnes partageant les mêmes centres d'intérêt, la recherche d'occupation et le sentiment d'utilité sociale. Dans une étude portant sur des retraités entre 2004 et 2011, A. Laferrère (2016), à partir de l'enquête SHARE¹, montre que la retraite accroît le temps disponible, lequel est souvent réinvesti dans des activités sociales, notamment le bénévolat et la participation associative. Ces activités sont parfois jugées aussi satisfaisantes, voire davantage, que l'emploi antérieur, car elles reposent sur un choix plus libre. Ainsi, contrairement à une vision de retrait complet, les retraités restent fréquemment actifs dans d'autres sphères sociales.

Par ailleurs, les données empiriques et les réformes récentes contribuent à déconstruire l'idée d'une retraite comme retrait total de la vie productive. De nombreux retraités demeurent socialement et parfois économiquement actifs, ce qui traduit le maintien ou la reconfiguration de leurs capacités fonctionnelles. T. Ghilarducci (2004, p. 47) souligne qu'aux États-Unis, il est possible de poursuivre une activité rémunérée au-delà de 65 ans, et il n'est pas rare d'observer des personnes âgées encore actives dans les services, notamment dans la distribution ou les banques.

À l'échelle internationale, plusieurs figures illustrent cette continuité de l'engagement après la retraite. Jimmy Carter a poursuivi une action humanitaire importante à travers la Fondation Carter, axée sur la santé mondiale et les droits humains. Abdou Diouf, après sa présidence du Sénégal (1981-2000), a exercé comme Secrétaire général de l'Organisation internationale de la Francophonie (OIF) de 2003 à 2015, continuant ensuite à intervenir dans des conférences internationales. Jane Goodall, primatologue et militante écologiste, est restée engagée jusqu'à sa mort le 1^{er} octobre 2025, à 91 ans, notamment à travers le Jane Goodall Institute, en faveur de la protection de l'environnement et de la sensibilisation aux enjeux écologiques. À l'inverse, dans de nombreux pays africains, les agents de l'administration publique sont soumis à une retraite essentiellement déterminée par l'âge, indépendamment de leur état de santé, de leurs compétences ou de leur volonté de continuer à travailler. Cependant, les résultats de L. Labidi (2005) sur le cas tunisien montrent une logique différente. Selon cet auteur,

Il me semble que la loi sur la retraite n'est pas bonne. Ce n'est pas bien d'imposer à la personne de quitter son travail, alors qu'elle désire encore travailler après l'âge de 60 ans. À mon avis, il vaudrait mieux laisser la personne libre de choisir le moment de son départ à la retraite. Ce n'est pas bien d'imposer. Tu as le sentiment d'être renvoyé et de ne plus avoir de la valeur (L. Labidi, 2005, p. 94).

Ceux qui adoptent ce point de vue regroupent des retraités qui, après la cessation de leur activité principale, poursuivent diverses formes d'engagement : loisirs, voyages, projets personnels ou travail à temps partiel. Ils demeurent socialement actifs et participent à la vie communautaire. Certains s'impliquent dans des actions bénévoles ou caritatives au sein d'associations locales, tandis que d'autres maintiennent un réseau social dense à travers clubs, groupes de loisirs ou associations, renforçant ainsi leur intégration sociale. Par ailleurs, certains retraités s'inscrivent dans une dynamique de reconversion, en développant de nouvelles carrières, des activités entrepreneuriales ou des projets personnels, mobilisant les compétences acquises durant leur vie active. D'autres se consacrent à des activités de soutien familial ou interpersonnel, jouant un rôle essentiel dans l'accompagnement de proches. Ces observations suggèrent que les retraités africains conservent globalement une perception positive du travail. Dans plusieurs pays occidentaux, des réformes ont d'ailleurs été engagées pour prolonger la vie active autour de 65 ans, voire au-delà². La retraite est ainsi de plus en plus envisagée comme une étape d'épanouissement et de valorisation de compétences jusque-là peu exploitées. A. Chamahian (2009, p. 59) rappelle que l'Année Internationale des Personnes Âgées (AIPA) de 1999 a mis en avant la nécessité de « vieillir en restant actif ». Dans

¹ Survey on Health, Ageing and Retirement in Europe.

² Centre des Liaisons Européennes et Internationales de Sécurité Sociale (CLEISS), 2025, « Ages légaux de départ à la retraite dans les pays européens », [en ligne], Url : https://www.cleiss.fr/docs/ages_retraite.html, consulté le 17 août 2025 à 9h 42.

cette perspective, le « vieillissement actif » désigne « le fait de travailler plus longtemps, de prendre sa retraite plus tard et de rester actif après la retraite » (A. Jolivet, 2002, p. 140).

Au Togo, la retraite concerne chaque année plus de mille agents de la fonction publique, sans compter ceux du secteur privé et militaire. Les enquêtes exploratoires montrent le rôle important des retraités dans le développement communautaire, une perception partagée par les autorités locales. Dans plusieurs communes, des retraités occupent diverses fonctions : présidents de Comités Villageois de Développement (CVD), enseignants vacataires, élus locaux, responsables d'ONG, exploitants agro-pastoraux ou porteurs de projets. Ces situations illustrent que la retraite ne correspond plus à une « permission officielle de rouiller » (J. Boissard³). Dans la région des Plateaux, huit préfectures étudiées comptaient des maires ou adjoints retraités ainsi que des conseillers municipaux (Y. Zoyikpo, 2024, p. 511). Enfin, les profils des candidats aux élections sénatoriales du 15 février 2025 confirment la participation active de nombreux retraités à la vie politique, comme le montre le tableau 1 ci-après.

Tableau 1. Effectif des retraités candidats aux élections sénatoriales de 2025 au Togo

Tranches d'âges	Effectifs	%
Moins de 60 ans	51	55,43
60 ans et plus	41	44,57
Total	92	100

Source : Liste des candidats aux élections sénatoriales de 2025 au Togo, Commission électorale nationale indépendante du Togo (CENI), 2025.

Ainsi, les données empiriques et documentaires montrent que la retraite ne signifie pas la fin de la contribution sociale ou professionnelle. Elle peut au contraire constituer une opportunité de prolongation d'activité, de création de nouveaux projets et de renforcement de l'impact des retraités sur le développement socio-économique et communautaire. De nombreux retraités togolais profitent de cette période pour réaliser des projets inachevés, concrétiser des ambitions différées ou initier des activités professionnelles non réalisées durant la vie active. La retraite devient ainsi un temps de rattrapage et d'engagement dans la consolidation des institutions locales et nationales. Les données du tableau 1 indiquent que, sur 92 candidats aux élections sénatoriales au Togo, 41 (soit 44,57 %) sont des personnes âgées, dont plusieurs dépassent 70 ans. Cette participation illustre le maintien de leurs capacités fonctionnelles et leur contribution au fonctionnement de la seconde chambre du Parlement. Plusieurs sénateurs retraités occupent également des fonctions de haut niveau, confirmant leur rôle actif dans la vie politique.

Au-delà du secteur tertiaire, des retraités sont également présents dans les secteurs primaire et secondaire, notamment dans l'agriculture, l'élevage, l'artisanat et le commerce, ce qui leur permet de maintenir leur autonomie économique. Ils sont aussi sollicités dans la chefferie traditionnelle, les comités de développement, les conseils des sages ou la gestion des conflits, en raison de leur expérience, de leur maturité sociale et de leur sens des responsabilités. Le stéréotype du retraité inactif ou en « mort sociale » ne correspond donc pas à la réalité togolaise. Malgré certaines situations de fragilité après 60 ans, de nombreux retraités restent productifs et contribuent au développement communautaire. Une étude sur le volontariat des seniors au Togo (Ministère de l'Action Sociale, 2015) révèle que, parmi 496 retraités interrogés, 54 % exerçaient déjà une activité et 89 % étaient disponibles pour le volontariat. Ainsi, la retraite ne constitue pas une rupture avec la vie active, mais une opportunité de reconversion et de valorisation des compétences. Z. A. K. Dayoro (2008, p. 31) confirme que le retraité n'est plus « mort » socialement et ne se réduit pas à un rôle passif.

Cette dynamique soulève la question suivante : Quelle est la relation entre comment les choix d'anticipation individuelle et les ressources sociales mobilisées avant la retraite expliquent-ils le maintien de la capacité fonctionnelle des retraités dans le District Autonome du Grand Lomé au Togo ? La recherche postule que la prévention des risques socio-économiques et sanitaires durant la vie active influence le maintien des capacités fonctionnelles à la retraite, et vise à décrire la relation entre les arbitrages individuels opérés par le retraité au cours

³ Ouest France, 2012, « le Journal du dimanche du 11 novembre 2012 », [en ligne], Url : <https://citations.ouest-france.fr/theme/retraite/> consulté 13 octobre 2024 à 19h 03.

de sa carrière professionnelle et son niveau d'autonomie fonctionnelle à la retraite. Pour J.-Y. Barreyre (2007, p. 36), la capacité fonctionnelle renvoie aux fonctions organiques, aux activités réalisées et à la participation sociale. Elle constitue un élément central de l'insertion sociale et peut être maintenue, altérée ou diminuée selon divers facteurs endogènes ou exogènes. Dans le cadre de la présente étude, l'autonomie fonctionnelle à la retraite se caractérise par plusieurs dimensions, notamment la dimension sanitaire, qui renvoie à l'état de santé fonctionnelle et au degré d'autonomie dans les activités de la vie quotidienne ; la dimension économique, qui se manifeste à travers l'exercice d'activités économiques après la retraite et l'autonomie financière ; ainsi que la dimension utilitaire et sociale, qui comprend le bénévolat post-retraite, la contribution au développement communautaire et l'engagement associatif.

2 Considérations théoriques

Le modèle explicatif des arbitrages anticipés des travailleurs du District Autonome du Grand Lomé au Togo, visant le maintien de la capacité fonctionnelle à la retraite, s'inscrit dans la théorie de la rationalité de l'acteur de M. Weber. Celui-ci définit la rationalité à partir du sens que l'acteur donne à son action. Pour Weber, comprendre l'action sociale revient à saisir la signification subjective que l'individu attribue à son comportement. Sans privilégier de jugement de valeur, il faut considérer que l'acteur est le seul producteur du sens de son action. M. Weber (1995, p. 55) estime que l'action sociale peut être guidée par une rationalité en finalité, ou rationalité téléologique, dans laquelle l'acteur mobilise des anticipations comme « conditions » ou « moyens » pour atteindre des fins rationnelles. Pour E. Mien (2018, p. 46-47), « l'action rationnelle en finalité renvoie à des conduites dans lesquelles l'acteur sélectionne de manière calculée les moyens les plus efficaces en vue d'atteindre des objectifs définis ».

Par ailleurs, les événements et transitions qui jalonnent la vie d'un individu, de la naissance à la mort, structurent son parcours. Cela renvoie à la théorie du parcours de vie de G. Elder Jr., également mobilisée ici pour éclairer la question du maintien de la capacité fonctionnelle des retraités. Le parcours de vie englobe plusieurs dimensions de l'expérience sociale, notamment l'éducation, la trajectoire professionnelle, la famille, la santé et les relations interpersonnelles, ainsi que d'autres éléments constitutifs de la biographie individuelle.

3 Cadre physique de la recherche

La présente recherche s'est déroulée dans le District Autonome du Grand Lomé (DAGL). Le choix de cette zone repose sur des considérations démographiques, socio-économiques et institutionnelles. Avec une population estimée à 2 188 376 habitants (INSEED, 2022), le Grand Lomé constitue la région la plus peuplée du Togo. Il regroupe deux préfectures, celle du Golfe et celle d'Agoènyivé, soit treize (13) communes au total. Capitale du pays, Lomé concentre l'essentiel des infrastructures économiques, administratives et sociales. Les principaux organismes en charge de la retraite et de la protection sociale, notamment la Caisse de Retraite du Togo (CRT), la Caisse Nationale de Sécurité Sociale (CNSS), l'Institut National d'Assurance Maladie (INAM), la Direction Générale de la Fonction Publique et la Direction des Personnes Âgées, y sont tous implantés. Cette concentration institutionnelle facilite l'accès aux données administratives et documentaires, ainsi que la rencontre avec les acteurs clés du système de retraite. Par ailleurs, le Grand Lomé regroupe la plus forte concentration de travailleurs actifs, aussi bien dans le secteur public que privé. De nombreux retraités y résident après la fin de leur carrière, soit pour poursuivre des activités économiques ou sociales, soit pour accompagner la scolarisation de leurs enfants, les principales écoles, universités et centres de formation du pays étant situés dans la capitale. Ce contexte fait du Grand Lomé un terrain particulièrement pertinent pour analyser les parcours de vie, les stratégies d'adaptation et les représentations sociales des retraités.

4 Approche méthodologique

Pour la collecte des données, une approche méthodologique mixte a été adoptée, combinant l'enquête par questionnaire (quantitative) et les observations ainsi que les entretiens semi-directifs (qualitatifs). La méthode d'échantillonnage retenue est celle de la « boule de neige ». Bien que non probabiliste et empirique, elle s'est révélée pertinente dans le cadre de cette recherche, en permettant de contourner l'absence de répertoire centralisé et de mobiliser un nombre suffisant de participants. En plus des entretiens individuels et de groupes réalisés avec

des retraités, des membres de leurs familles ainsi que des responsables d'institutions et structures en charge des personnes âgées, 184 participants ont pris part à l'enquête quantitative. Pour faciliter la collecte, deux formats de questionnaire ont été utilisés : une version papier et une version électronique via la plateforme Google Forms. Les données quantitatives ont été codifiées, saisies et traitées à l'aide des logiciels SPSS (Statistical Package for the Social Sciences), version 22, et Microsoft Excel, version 2019. Les résultats ont été présentés sous forme de tableaux simples et croisés, ainsi que de graphiques appropriés.

Les données issues des entretiens ont, quant à elles, fait l'objet d'une analyse de contenu. Cette approche repose sur l'idée que tout message, au-delà de son sens explicite, contient des significations latentes révélant des représentations, des idéologies ou des rapports sociaux sous-jacents (L. Bardin, 2013). Elle permet ainsi de restituer la richesse des discours, d'en analyser la structure et les significations, et de mieux comprendre les représentations sociales ainsi que les logiques d'action des acteurs enquêtés.

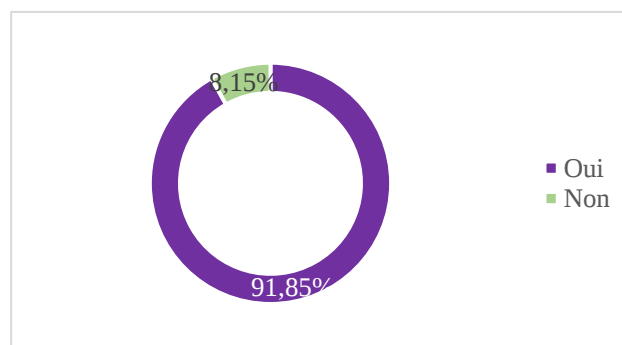
5 Résultats : Retraite productive, reflet de la prévention des risques et des arbitrages personnels

La retraite constitue une étape déterminante du parcours de vie, marquée par la cessation de l'activité professionnelle formelle et la reconfiguration des rôles sociaux, économiques et sanitaires de l'individu. À la retraite, certains retraités enregistrent une diminution totale ou partielle de leur capacité productive, tandis que d'autres la conservent. Le maintien des capacités fonctionnelles chez une proportion importante favorise une insertion satisfaisante dans la vie post-professionnelle. Dans une perspective de prévention des risques socio-sanitaires et économiques, la retraite productive désigne la capacité des individus à maintenir ou développer des activités génératrices de revenus, sociales ou communautaires, en adéquation avec l'évolution de leurs capacités fonctionnelles. Elle repose sur des mécanismes d'ajustement et d'arbitrages individuels traduisant une gestion pragmatique des contraintes sanitaires et économiques, ainsi qu'une volonté de préserver l'autonomie et la dignité à l'âge de la retraite. Les résultats permettent d'appréhender la retraite productive comme l'aboutissement d'un processus de prévention des risques, à travers l'analyse de trois dimensions principales :

- les formes d'arbitrages sanitaires mises en œuvre par les retraités dès leur carrière professionnelle face aux contraintes liées à la santé et aux ressources disponibles ;
- les déterminants socio-économiques qui orientent les choix et les trajectoires post-professionnelles ;
- le patrimoine immobilier comme facteur de sécurisation résidentielle et d'autonomie financière à la retraite.

5.1 Adoption d'attitudes socio-sanitaires et psycho-comportementales durant la carrière professionnelle : une démarche proactive en faveur d'une retraite active

La triangulation des données quantitatives et qualitatives recueillies montre que la préservation de la capacité productive chez les retraités ne relève pas du hasard. Elle s'inscrit dans une logique d'anticipation et de rationalisation des comportements tout au long du parcours professionnel. L'équilibre sanitaire observé chez les retraités fonctionnels doit ainsi être rapporté à leurs trajectoires de vie, au sens attribué à leurs expériences et aux arbitrages sanitaires opérés durant leur carrière. Les résultats présentés dans les tableaux et graphiques mettent en lumière les formes d'arbitrages socio-sanitaires et psycho-comportementaux mobilisés pour préserver un état de santé compatible avec une retraite productive.



Graphique 1. Répartition des enquêtés selon la pratique d'une hygiène de vie

Source : Enquête de terrain, juin-décembre 2025

Ayant à l'idée un projet de retraite productive, les retraités adoptent, dès leur carrière professionnelle, des mesures visant à maintenir leur capacité fonctionnelle. Les données du graphique 1 indiquent que la majorité des retraités, soit 91,85 %, ont développé la pratique de l'hygiène au cours de leur parcours professionnel, contre 8,15 % qui n'étaient pas dans cette dynamique. Selon les retraités enquêtés, rester productif à l'âge adulte nécessite une autodiscipline sanitaire. Les entretiens montrent que la pratique de l'hygiène joue un rôle crucial dans la préservation de la santé tout au long de la vie, en permettant de prévenir plusieurs maladies et infections et de protéger l'organisme contre les risques pouvant déstabiliser les conditions physiques et psychologiques d'un travailleur ou d'un retraité. D'autres participants ajoutent que les bonnes habitudes d'hygiène acquises durant la vie professionnelle tendent à se maintenir après la retraite.

Une personne qui a pris soin de sa santé pendant la carrière est plus susceptible de continuer ces pratiques à l'âge avancé. Cela lui permet de profiter d'une meilleure qualité de vie, de rester autonome et de participer activement aux activités sociales et familiales (propos d'un enquêté, données de terrain, juin-décembre 2025).

Au regard des éléments précédemment exposés, l'analyse converge vers un constat central : la pratique de l'hygiène tout au long de la carrière professionnelle constitue un investissement déterminant dans la préservation du capital santé et la préparation d'une retraite saine et épanouie. Dès lors, quelles sont les principales formes de pratiques d'hygiène adoptées par les retraités durant leur parcours professionnel afin de maintenir un état de santé favorable ? Les données quantitatives montrent que ces pratiques se traduisent principalement par des choix alimentaires rationnels, des comportements d'hygiène sanitaire et la pratique régulière d'activités sportives. La sécurité alimentaire demeure un enjeu majeur dans les pays en développement. Selon la théorie du capital humain (G. Becker, 1964), l'éducation, la santé et la nutrition constituent des facteurs essentiels du développement économique et de l'amélioration des conditions de vie. Plusieurs travaux ont mis en évidence les effets négatifs d'un mauvais état sanitaire et nutritionnel sur la productivité des travailleurs. C. Jaffiol (2011, p. 185-186) souligne que l'alimentation est reconnue depuis l'Antiquité comme une composante fondamentale de la santé. Les progrès scientifiques et technologiques ont permis des avancées importantes en nutrition, agronomie, transformation, transport et commercialisation des produits alimentaires. Toutefois, malgré ces progrès, de nouveaux défis apparaissent avec les mutations sociales et l'industrialisation des systèmes alimentaires, ainsi que les incertitudes liées aux risques sanitaires des produits alimentaires. On observe notamment la persistance de carences alimentaires liées à la paupérisation ou à des difficultés psychosociales et existentielles, ainsi que l'expansion des pathologies nutritionnelles (obésité, diabète, hypertension artérielle), à l'origine de complications affectant la durée et la qualité de vie et entraînant une hausse des dépenses de santé.

Dans les pays en développement, y compris le Togo, les produits alimentaires, qu'ils soient locaux ou importés, occupent une place centrale dans l'état de santé des populations. Les denrées locales comme le maïs, le manioc, l'igname, le mil, le haricot, les légumes et les fruits constituent la base traditionnelle de l'alimentation togolaise. Généralement frais, nutritifs et adaptés aux habitudes locales, ils apportent vitamines, protéines et énergie nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme et au maintien d'un bon état de santé. Parallèlement, les produits importés occupent une place croissante dans les pratiques alimentaires : riz, pâtes, lait en poudre, huiles végétales et produits transformés sont largement consommés, surtout en milieu urbain. S'ils contribuent à la diversification de l'alimentation et à la satisfaction des besoins d'une population en expansion, leur consommation excessive comporte des risques sanitaires, notamment en raison de leur teneur élevée en sucre, sel ou matières grasses. Cette situation est aggravée par la diffusion des « *fast foods* ». Par ailleurs, le développement de l'agriculture intensive a généralisé l'usage des pesticides à l'échelle mondiale, avec des conséquences sur l'environnement et la santé humaine. Des résidus de pesticides se retrouvent dans les fruits et légumes consommés quotidiennement. Même à faibles concentrations, ils peuvent s'accumuler dans l'organisme et entraîner, à moyen ou long terme, des effets préjudiciables sur la santé. Il n'est donc pas étonnant que certaines pathologies émergent, telles que l'obésité, l'hypertension artérielle, le diabète et le cancer. Dans ce contexte, plusieurs retraités enquêtés déclarent avoir adopté des pratiques d'hygiène alimentaire dès leur carrière professionnelle. Les principales pratiques alimentaires mises en œuvre au cours de leur parcours professionnel sont présentées dans le tableau 2 ci-dessous.

Tableau 2. Répartition des enquêtés selon les pratiques d'hygiène alimentaire

Pratiques d'hygiène alimentaire	Oui	
	Effectif	%
Choix des aliments à consommer	138	81,66
Choix des heures de repas	48	28,40
Choix du lieu de repas	40	23,67
Alimentation équilibrée	87	51,48

Source : Enquête de terrain, juin-décembre, 2025.

NB : Les données de ce tableau concernent les 169 enquêtés ayant pratiqué une hygiène de vie pendant leur carrière professionnelle (voir graphique 1).

Parmi les pratiques d'hygiène alimentaire adoptées par les enquêtés durant leur carrière professionnelle, le choix des aliments à consommer occupe la première place avec un taux de 81,66 %, suivi de l'adoption d'une alimentation équilibrée (51,48 %). Les autres pratiques concernent le choix des heures de repas (28,40 %) et celui du lieu de restauration (23,67 %). Ces données montrent que, dès leur jeunesse, de nombreux retraités accordaient une attention particulière à la sélection des aliments et au respect d'horaires réguliers de repas. Elles indiquent également que ces enquêtés ne s'alimentaient pas de manière aléatoire, mais privilégiaient des espaces de restauration appropriés ainsi qu'une alimentation équilibrée.

L'analyse qualitative confirme ces tendances. Selon les enquêtés, une alimentation saine et équilibrée fournit à l'organisme les nutriments indispensables à son bon fonctionnement. Le respect des règles d'hygiène alimentaire, notamment la propreté lors de la préparation, la conservation adéquate des produits et la consommation d'aliments sains, contribue à prévenir les intoxications et infections alimentaires, participant ainsi au maintien d'un bon état de santé général. Le témoignage d'un retraité de 76 ans illustre cette contribution : « *Je mange rarement en dehors de ma maison. Je me déplace toujours avec mon repas ou de quoi faire la cuisine, s'il y a lieu* ». Dans le même sens, un retraité de 78 ans déclare : « *Moi, je surveillais mon alimentation. Je bois toujours de l'eau légèrement chaude, je mange plus de légumes* ». L'adoption de pratiques alimentaires rigoureuses apparaît aussi dans le parcours du père d'un responsable de structure de prise en charge des personnes âgées, qui souligne : « *Mon papa a fait 24 ans de retraite avant de décéder l'année dernière. Ce que je garde de lui, c'est qu'il contrôlait son alimentation et restait vigilant par rapport à sa santé* ». D'autres témoignages mettent en évidence la dimension intergénérationnelle de la transmission des normes alimentaires et sanitaires. Un enquêté affirme : « *J'ai appris beaucoup de choses de mes parents et mes oncles. Ils nous parlaient de l'alimentation, de consommer moins de sucre, de sel et de faire du sport. À la retraite, j'ai continué* ». Un autre retraité ajoute : « *Il faut éviter l'alcool, le manger gras, car cela a des répercussions sur la santé quand on n'est plus en activité. Il faut manger modérément et éviter la prise de poids. La force diminue avec l'âge et il faut bien la préserver* ». L'ensemble de ces discours montre que l'hygiène alimentaire est perçue par les enquêtés comme une ressource essentielle pour la santé, le bien-être et la longévité. Parmi les pratiques d'hygiène alimentaire adoptées par les enquêtés durant leur carrière professionnelle, le choix des aliments à consommer arrive en tête avec 81,66 %, suivi de l'adoption d'une alimentation équilibrée (51,48 %). Les autres pratiques concernent le choix des heures de repas (28,40 %) et du lieu de restauration (23,67 %). Ces résultats montrent que, dès leur jeunesse, de nombreux retraités accordaient une attention particulière à la sélection des aliments et au respect d'horaires réguliers de repas. Ils indiquent aussi que ces enquêtés ne s'alimentaient pas de manière aléatoire, mais privilégiaient des espaces de restauration appropriés et une alimentation équilibrée.

Tableau 3. Répartition des enquêtés selon les hygiènes sanitaires pratiquées

Pratique Hygiènes sanitaires pratiquées	Effectif	%
Mesures préventives personnelles	53	31,36
Consultation périodique d'un médecin	76	44,97
Proscription de situation de stress	26	15,38
Auto-discipline	79	46,75
Vie équilibrée	50	29,59
Pas de consommation d'alcool	105	62,13
Pas de consommation de tabac/drogue	135	79,88
Pas de rapports sexuels extraconjugaux	79	46,75
Rapports sexuels extraconjugaux toujours protégés	26	15,38

Source : Enquête de terrain, juin-décembre 2025.

NB : Les données de ce tableau concernent les 169 enquêtés ayant pratiqué une hygiène de vie pendant leur carrière professionnelle (graphique 1).

Les retraités togolais, durant leur parcours professionnel, adoptent diverses attitudes en matière d'hygiène sanitaire. Majoritairement, ils déclarent s'abstenir de la consommation de tabac/drogue et d'alcool, avec des taux respectifs de 79,88 % et 62,13 %. Ensuite, 46,75 % affirment s'imposer une autodiscipline et éviter les rapports sexuels extraconjugaux. Par ailleurs, 44,97 % déclarent consulter régulièrement un médecin au cours de leur vie professionnelle, suivis de 31,36 % qui mettent en œuvre des mesures préventives personnelles. 29,59 % adoptent une vie équilibrée, tandis que 15,38 % indiquent, dès la jeunesse, éviter les situations de stress et recourir à des rapports sexuels protégés. Ces données montrent que l'hygiène sanitaire des retraités s'inscrit dans des pratiques hétérogènes, allant des mesures préventives individuelles à la protection lors des rapports sexuels, en passant par la consultation médicale périodique, l'évitement du stress, la proscription de l'alcool et de la drogue, l'autodiscipline et l'adoption d'un mode de vie équilibré. Les entretiens mettent en évidence l'importance de la régulation des habitudes de vie, notamment à travers une alimentation équilibrée et le respect des rythmes de repos. Plusieurs répondants soulignent que ces pratiques contribuent au maintien de l'intégrité physique et au bien-être général. Dans cette perspective, l'autodiscipline apparaît comme une ressource individuelle construite au cours de la trajectoire professionnelle, déterminante pour préserver l'autonomie et rester actif à la retraite. L'abstinence ou la réduction stricte des substances est associée à la prévention des maladies chroniques, des troubles du comportement et à la préservation des capacités physiques. Les retraités estiment ainsi que l'adoption d'un mode de vie sain dès la période d'activité professionnelle favorise une retraite plus stable, avec de meilleures conditions physiques et mentales. Un retraité de 83 ans illustre cette position : « *J'ai arrêté de prendre de l'alcool à 50 ans pour ne pas me faner avant la retraite* ».

À ces pratiques favorables au maintien de la santé s'ajoute la pratique d'activités physiques et sportives, considérée comme un catalyseur et un vecteur d'amélioration de la condition sanitaire des travailleurs et des retraités. Au Togo, compte tenu des effets thérapeutiques attribués aux activités physiques, on observe un engouement croissant pour les sports d'entretien dans les rues de Lomé. « *Il n'est pas rare de rencontrer tout au long de la semaine et surtout pendant le week-end, de braves hommes, femmes, vieux, jeunes et enfants courir sur le macadam, à la plage et sur les terrains des établissements scolaires et universitaires* » (E. Eza, 2010, p. 22). Du jogging aux exercices d'étirement sur les terrains de quartier, ces pratiques s'imposent comme un phénomène social à part entière, porteur d'enjeux sanitaires importants. Même durant les restrictions liées à la pandémie de Covid-19, cette pratique de masse a persisté. L'objectif principal des pratiquants reste la préservation, voire l'amélioration, de leur état de santé. Les données présentées dans le tableau ci-dessous en confirment l'importance.

Tableau 4. Répartition des enquêtés selon la pratique d'activités physiques et sportives

Activités physiques et sportives	Effectif	%
Activités sportives programmées	96	56,80
Participation à des clubs sportifs	31	18,34
Aucune disposition particulière	65	38,46

Source : Enquête de terrain, juin-décembre 2025.

NB : Les données de ce tableau concernent les 169 enquêtés ayant pratiqué une hygiène de vie pendant leur carrière professionnelle (graphique 1).

Le tableau 4 ci-dessus met en évidence la pratique d'activités physiques et sportives chez les retraités. Les résultats indiquent qu'une majorité des enquêtés, soit 56,80 %, s'adonne à des activités sportives programmées, suivie de 18,34 % qui privilégient le sport en groupe (au sein de clubs sportifs). Toutefois, 38,46 % déclarent ne pas avoir adopté de dispositions particulières en matière d'activités physiques et sportives. De manière générale, les données montrent que la majorité des retraités ont pratiqué des activités physiques et sportives dès leur vie active. Lors des entretiens, plusieurs enquêtés accordent une place importante au sport, qu'ils considèrent comme un facteur d'amélioration du bien-être et de la santé. Selon leurs propos, activités physiques et santé sont deux dimensions étroitement liées dans l'appréciation du bien-être physique et moral de l'individu. Le propos d'un retraité âgé de 75 ans illustre cet engagement :

Je n'emploie pas de domestique. Nous n'avons plus nos enfants avec nous. Mon épouse et moi, nous nous occupons des travaux domestiques. Quand je me réveille, je monte les escaliers pendant une heure, je fais la marche aussi pendant une heure. Ma femme s'occupe de la nourriture, moi, après la marche, je m'occupe de l'entretien des chambres, de la cour. Je balaye, je passe la serpillière, j'arrose et je taille les fleurs du jardin. Entre midi et 15h, je me repose. Pendant ma carrière, je faisais au moins une heure de marche chaque jour. Et j'ai continué même après la retraite.

D'après S. Moudache et *al.* (2016), la pratique d'une activité physique peut produire des effets positifs sur le bien-être physique, mental et social. Le sport est associé à l'élimination des toxines et des graisses, à la régulation du taux de glycémie et est parfois envisagé dans une dimension allant jusqu'au registre curatif.

Sur le plan physique, les activités physiques et sportives permettent d'évacuer les surplus de graisses, ce qui donne à l'organisme d'être bien léger. Le surpoids peut entraîner plusieurs maladies. Faire du sport permet de brûler suffisamment de graisse et de permettre à l'organisme de perdre du poids... Sur le plan moral, le sport permet d'évacuer le stress encore connus sous le nom de pressions psychologiques liées à son environnement existentiel ou professionnel. C'est un facteur déstressant de l'organisme. Bien que la proportion ne soit pas très importante, certains pratiquent le sport pour la distraction et pour se retrouver entre amis (M. Tabé, 2021, p. 159).

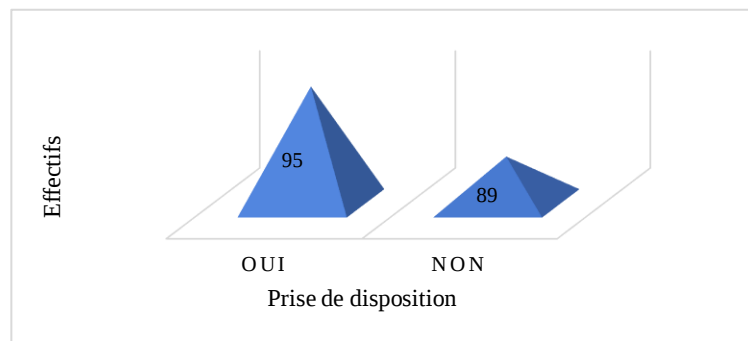
Selon plusieurs retraités interrogés, il ne saurait être question de santé sans considérer la triple fonction du sport, à la fois préventive, curative et de renforcement de l'organisme. Le témoignage d'un retraité confirme que la pratique des activités sportives contribue au maintien de la force physique et mentale à la retraite :

Je connais un enseignant qui cumule 40 ans de retraite. C'est parce qu'il pratique suffisamment le sport et s'est imposé un mode de vie saine. De nos jours, beaucoup ne prévoient pas les vieux jours. Ils ne prévoient pas les problèmes, la maladie (de soi-même, des parents éventuellement) : diabète, hypertension artérielle, problèmes de vision.

Des analyses précédentes, il ressort que les attitudes socio-sanitaires et psycho-comportementales constituent un catalyseur et un vecteur d'amélioration de la condition sanitaire des retraités. La pratique des activités physiques et sportives, planifiée dès la vie professionnelle par certains retraités, contribue au maintien de la capacité fonctionnelle, malgré les contraintes liées aux environnements professionnels dans lesquels la majorité d'entre eux ont évolué.

5.2 Gestion prévoyante et rationnelle des revenus pendant la carrière professionnelle : stratégie de mobilisation des ressources en vue des projets post-retraite

La vie professionnelle constitue une période déterminante dans la construction de la stabilité financière des individus. Durant cette phase d'activité, les revenus permettent de satisfaire les besoins courants et de préparer l'avenir. Certains travailleurs adoptent une gestion rationnelle et anticipée de leurs revenus afin de constituer des sources alternatives de revenus pour la retraite. Les données primaires montrent que les enquêtés ont envisagé la planification familiale comme une stratégie indirecte de gestion des revenus, ainsi que la gestion rationnelle de ceux-ci. Les données de terrain confirment les dispositions prises par les travailleurs pour assurer leur sécurité financière à la retraite, comme le révèle le graphique ci-après :



Graphique 2. Répartition des enquêtés selon la prise de dispositions pour vous assurer la sécurité financière à la retraite

Source : Enquête de terrain, juin-juillet, 2025.

Les données du graphique 2 portent sur les avis des retraités concernant la prise de dispositions pour assurer la sécurité financière à la retraite. Une légère majorité (95 sur 184) déclare avoir pris des mesures préparatoires, tandis que 89 indiquent ne pas s'y être préparés. L'analyse met en évidence qu'une proportion non négligeable de travailleurs n'anticipe pas de manière effective les enjeux liés à cette sécurité financière à la retraite. Cette impréparation est explicitement traduite dans les propos d'un retraité :

Beaucoup de jeunes travailleurs ne pensent pas à la retraite. Sur le terrain, il y a une différence entre ceux qui ont préparé leur retraite et ceux qui ne l'ont pas. Lorsqu'on n'a pas pris le temps de préparer la retraite, on fait face à toute situation. Il est bien vrai que les fonctionnaires ne gagnent pas grands-choses, mais reconnaissons que beaucoup ne préparent pas leur retraite en Afrique en général et au Togo en particulier.

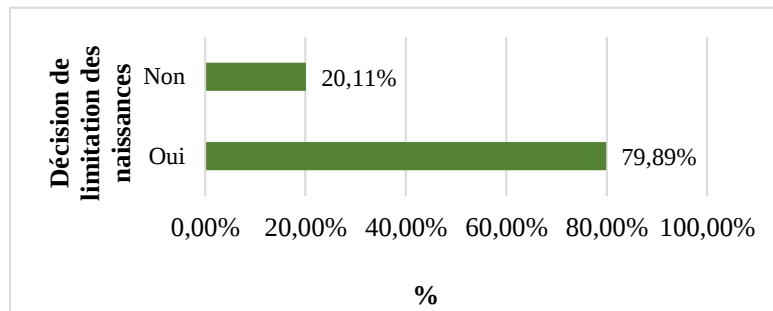
Parmi les raisons expliquant l'absence de prise de dispositions pour assurer une sécurité financière à la retraite figurent en premier lieu l'insuffisance des ressources financières et la lourdeur des charges à supporter. Certains ont pensé à tort que la pension de retraite serait suffisante pour couvrir les besoins. Ces résultats montrent que la majorité des enquêtés ne disposaient pas de ressources financières suffisantes durant leur vie active pour constituer une épargne ou investir dans des activités génératrices de revenus. Dès la période d'activité, de nombreux travailleurs se trouvent en situation de vulnérabilité économique en raison de la faiblesse des revenus salariaux. À la retraite, la principale source de revenus pour une grande partie d'entre eux reste la pension, également limitée. Selon les enquêtés, de nombreux travailleurs recourent à l'endettement dès la vie active, leurs revenus ne suffisant pas à couvrir l'ensemble des besoins familiaux. Dans ce contexte, les salaires sont principalement mobilisés pour la subsistance quotidienne du ménage, réduisant les capacités d'épargne et d'investissement. Cette réalité est clairement exprimée dans les propos d'un retraité :

La profession que j'ai exercée n'affecte pas trop ma santé. J'ai été secrétaire. C'est le traitement salarial qui n'est pas avantageux. C'est après 3 ou 4 ans de service que 500f s'ajoutent au salaire. Les employeurs oublient que nous avons des femmes, des enfants à nourrir, à scolariser et que nous devons leur assurer des soins en cas de maladie. Pour mon cas, c'est à la fin de ma carrière que mon salaire a été augmenté. Cela fait qu'à la retraite, j'ai des difficultés à entreprendre pour vivre décemment et épanoui.

Les déclarations d'un autre retraité viennent renforcer celles du précédent.

J'ai été un employé au Port Autonome de Lomé [...] J'ai fait 28 en tant que contractuel, puis 3 ans comme permanent. Après 31 de service, le service m'a remis 395 000 comme soutien. Cette somme peut faire combien de mois pour une famille qui a des enfants en charge ? Le Port Autonomie de Lomé nous a exploités et nous a jetés. À part ces 395 000, je ne bénéficie plus rien auprès du service.

Pour d'autres enquêtés, au-delà de la faiblesse des salaires et des pensions, des événements malheureux tels que les maladies chroniques ou les difficultés familiales rencontrées au cours du parcours professionnel n'ont pas favorisé la prise de dispositions pour assurer une sécurité financière à la retraite. En l'absence de ressources suffisantes, une proportion non négligeable de travailleurs se retrouve, une fois à la retraite, en situation de dépendance financière. Une autre mesure visant à amoindrir les charges à la retraite est la planification familiale dès la carrière professionnelle, comme le révèle le graphique ci-dessous.



Graphique 3. Décisions des retraités sur la limitation des naissances depuis leur vie professionnelle

Source : Enquête de terrain, juin-décembre 2025.

D'après les données du graphique, la majorité des retraités enquêtés, soit 79,89 %, déclarent avoir opté pour une limitation des naissances au cours de leur parcours professionnel, contre 20,11 % qui n'ont pas adopté cette démarche. Selon les retraités et personnes ressources interrogés, la limitation des naissances constitue un levier de réduction des charges familiales, favorisant la constitution d'une épargne mobilisable pour la création d'activités génératrices de revenus à la retraite. Dans cette perspective, la planification familiale apparaît comme un instrument d'allègement des charges des ménages, la réduction du nombre d'enfants contribuant indirectement à diminuer les dépenses d'alimentation, de santé, d'éducation et de logement. Un retraité âgé de 81 ans indique : « une famille moins nombreuse est souvent mieux à même d'épargner, d'investir et de faire face aux imprévus, ce qui renforce sa stabilité financière ». Un autre retraité estime que, de nos jours, avoir plusieurs enfants compromet la retraite productive :

J'ai sept (7) enfants et actuellement, j'ai des problèmes à les prendre en charge. Certains d'entre eux sont toujours sur les bancs d'école. Le peu de ressources dont je dispose est consacré à leurs études. C'est difficile à gérer. Je regrette cette situation.

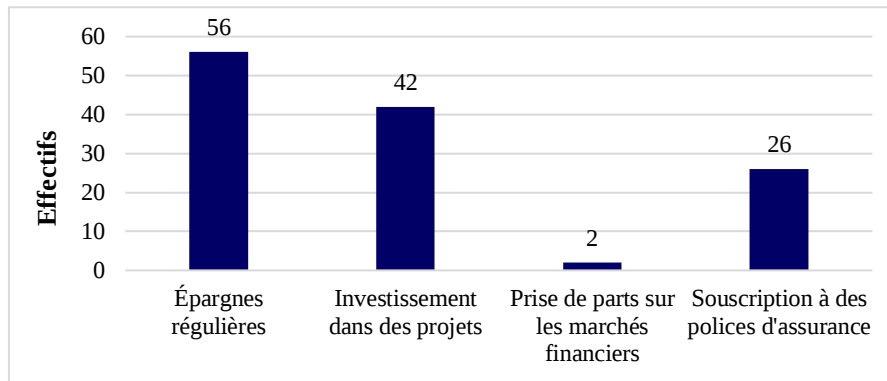
Pendant que certains ont eu leur dernier enfant à moins de 35 ans, d'autres ont continué à avoir des enfants au-delà de 45 ans, à moins de 15 ans de la retraite pour certains, voire moins de 7 ans pour ceux qui partent légalement à la retraite à 52 ans. L'enquêté dont les propos suivent fait partie de ceux qui ont cessé tôt d'avoir des enfants :

J'ai décidé de ne pas avoir d'enfant après 40 ans, pour pouvoir mieux m'occuper d'eux et ne pas me fatiguer à quelques années de ma retraite ou encore avoir des charges, notamment celle de m'occuper des enfants qui sont encore à bas âge. N'ayant plus de grosses charges, je pourrai m'occuper d'autres choses.

Au-delà de sa contribution au maintien de la capacité fonctionnelle à la retraite, le fait de cesser d'avoir des enfants autour de 40 ans apparaît comme une stratégie visant à répondre à un autre enjeu sociologique : la disponibilité des ressources nécessaires pour assurer un suivi adéquat des enfants dans leurs différents parcours. Encore relativement jeunes durant la carrière professionnelle, les enquêtés disposent, selon leurs propos, des ressources requises, notamment l'énergie physique et les moyens financiers, pour faire face aux dépenses liées à la scolarité, à la formation ou à l'apprentissage des enfants, ainsi que pour assurer leur encadrement en cas d'indiscipline. Les propos d'un retraité viennent renforcer cette réalité :

À la retraite, le salaire est divisé par trois. Ce qui revient est très faible. Au même moment, certains ont encore des enfants à charge ou des enfants scolarisables. Dans certains cas, c'est la femme qui fait des tapages parce que le monsieur n'arrive plus à répondre convenablement à ses sollicitations financières et aux besoins de la famille. Parfois, cela débouche sur le divorce.

La consommation rationnelle demeure une autre forme de gestion des revenus par de nombreux travailleurs au cours de leur carrière. L'analyse des données collectées indique qu'en dépit des charges familiales et autres obligations, une proportion significative de retraités consacrait une part de leurs revenus à l'épargne, aux polices d'assurance et à l'investissement, afin d'anticiper les exigences financières de la retraite.



Graphique 4. Dispositions pour assurer la sécurité financière à la retraite

Source : Enquête de terrain, juin-décembre 2025.

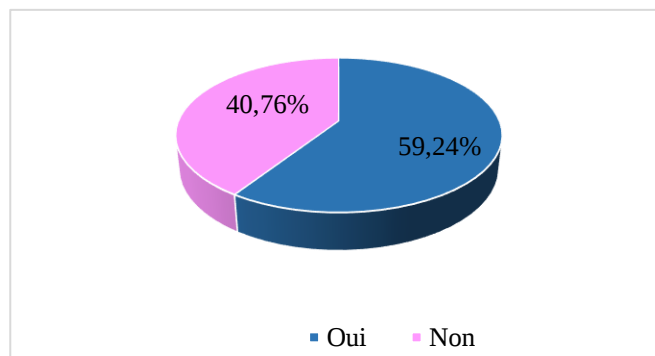
Afin de constituer les ressources nécessaires à leur vie post-retraite, plusieurs retraités ont mis en œuvre, dès leur parcours professionnel, diverses stratégies anticipées. Parmi celles-ci figurent l'épargne régulière, les investissements dans des projets, la souscription à des polices d'assurance ainsi que la participation à des marchés financiers. L'ensemble de ces pratiques vise à permettre aux travailleurs de disposer des ressources nécessaires à une retraite productive. Comme l'exprime un retraité : *« l'erreur que nous commettons souvent est le manque d'épargne. À la retraite, les revenus diminuent du tiers, donc, si un retraité depuis sa carrière professionnelle n'a pas suffisamment épargné, s'il n'a pas investi, c'est une erreur, parce qu'il n'aura pas assez de moyens, ce qui peut affecter son autonomie financière à la retraite. Je connais un retraité qui gagnait au tour de 1 400 000 F CFA. À la retraite, son revenu est descendu à 300 000 F CFA. Beaucoup sont dans ce cas. Cette différence de revenu occasionne des chocs à amortir et beaucoup ne s'en sortent pas, sinon difficilement »*.

Au Togo, la faiblesse des salaires et des pensions n'a pas entamé la volonté de certains travailleurs de mettre en place des stratégies d'épargne dès la vie active. Cette démarche s'inscrit en cohérence avec le précepte selon lequel *« là où il y a une volonté, il y a toujours un chemin pour y arriver »*. Les déclarations d'un retraité âgé de 75 ans mettent en évidence les dispositions prises dès la carrière professionnelle en vue d'assurer une sécurité financière à la retraite : *« Sur le plan financier, chaque mois, j'épargnais une partie de mon revenu. Je faisais des affaires parallèles telles que des cours à domicile à des enfants des classes aisées »*. De manière générale, les retraités interrogés ont fait preuve de sacrifices et d'austérité financière tout au long de leur vie professionnelle. Toutefois, la majorité de ceux ayant pris des dispositions pour leur sécurité financière à la retraite n'est pas pour autant exemptée de difficultés économiques et demeure confrontée à des charges familiales et extra-familiales. Ils ont dû faire preuve de rationalité dans la gestion de leurs revenus. Les travailleurs dont les revenus n'ont pas été à la hauteur des dépenses, ou qui n'ont pas fait preuve de prudence dans leur gestion, ont adopté certaines mesures de mitigation, notamment en contractant des dettes, en recourant à l'aide du conjoint ou d'autres membres de la famille, ou en menant des activités parallèles. Les déclarations d'un retraité âgé de 71 ans viennent appuyer cette réalité :

Il faut investir dans des activités parallèles, surtout l'immobilier. Il faut aussi investir dans des produits financiers et non financiers pour préparer la retraite. Quel que soit le revenu, chacun doit avoir un niveau de vie décente à la retraite, avoir un minimum de ressources pour vivre. Il faut responsabiliser les gens

à préparer leur retraite par le mode de vie : prendre les premières années de carrière pour se bâtir une vie et les dix dernières années pour préparer la retraite.

Plusieurs enquêtés ont évoqué le rôle stratégique du patrimoine immobilier dans la sécurisation des conditions de vie des travailleurs à la retraite. Dans les contextes socio-économiques marqués par l'insuffisance des pensions et la fragilité des systèmes de protection sociale, la préparation de la retraite ne repose pas uniquement sur les revenus salariaux, les cotisations sociales ou les soutiens des réseaux relationnels, mais aussi sur des initiatives individuelles d'anticipation économique, notamment l'investissement dans le logement personnel et les logements locatifs. Pour beaucoup, la possession d'un logement constitue une sécurité résidentielle et psychologique pour le futur retraité, en réduisant voire en supprimant les charges locatives après la cessation d'activité et en favorisant une stabilité familiale et sociale. Devenir propriétaire avant la retraite contribue ainsi à limiter les risques d'exclusion sociale, d'endettement et de dépendance économique. Le logement personnel représente également un patrimoine transmissible aux descendants et un marqueur de réussite sociale construit au fil de la vie active.



Graphique 5. Répartition des enquêtés selon qu'ils possèdent ou non une maison personnelle

Source : Travaux de terrain, juin-décembre 2025.

D'après les données du graphique 5, une majorité de 109 retraités (59,24 %) dispose d'un logement personnel, contre 75 (40,76 %) qui n'en possèdent pas. Selon les données qualitatives, ces derniers vivent soit dans des maisons familiales, soit chez des proches (parents ou amis), soit en situation de location. Comme l'indique un retraité : « *La maison devient un repère identitaire et affectif permettant aux retraités de maintenir leur équilibre émotionnel malgré les difficultés liées au vieillissement* ». Ces propos traduisent l'idée selon laquelle la possession d'un logement renforce l'autonomie et atténue les incertitudes liées à la précarité économique. Un autre retraité affirme : « *La retraite devient moins douloureuse quand on a sa propre maison. Même quand les enfants ne peuvent pas beaucoup aider, on garde au moins un toit stable pour vivre dignement* ». L'analyse montre que la maison dépasse sa fonction matérielle pour devenir une source de sécurité psychologique et de valorisation sociale. Plusieurs retraités utilisent aussi une partie de leur domicile pour des activités économiques complémentaires (petit commerce, transformation agroalimentaire, élevage domestique ou services de proximité), ce qui permet de compléter les revenus et de réduire la dépendance financière. Une enseignante retraitée de 67 ans rencontrée à Légbassito explique : « *J'ai transformé la devanture de ma maison en petit kiosque. Les bénéfices ne sont pas grands, mais cela m'aide à acheter mes médicaments sans attendre l'aide de mes enfants* ». Au-delà de la maison d'habitation, certains disposent également de maisons de rapport dont les revenus assurent une indépendance financière plus affirmée.

La possession de maisons de rapport constitue l'une des stratégies patrimoniales les plus significatives dans la préparation de la retraite et la prévention des risques socio-économiques liés au vieillissement. Selon les informations recueillies, leur principal atout réside dans leur capacité à générer des revenus réguliers après la cessation d'activité. Les revenus locatifs permettent de faire face à l'augmentation du coût de la vie, aux dépenses sanitaires et aux besoins familiaux récurrents. Un ancien comptable retraité à Lomé affirme : « *Chaque fin de mois, ce sont les loyers qui servent à acheter mes médicaments. Sans ces maisons, ma pension ne suffirait même pas pour les consultations médicales* ». Dans le même sens, une retraitée de 73 ans déclare : « *Quand je tombe malade, je ne suis pas obligée d'attendre l'aide de mes enfants. Les revenus des chambres en location me permettent de*

payer rapidement les soins ». Ces propos montrent que les investissements immobiliers réduisent la vulnérabilité sanitaire des retraités en renforçant leur autonomie financière.

6 Prévention des risques socio-économiques et sanitaires : regards croisés

Aujourd'hui, le temps de la retraite tend à s'allonger de manière significative. Selon A.-M. Guillemard (2019), il s'étend en moyenne sur environ 28 années. Dans ce contexte d'extension du cycle de vie, la retraite ne peut plus être considérée comme une simple parenthèse de repos ou de retrait du monde productif. Une part importante des retraités contemporains refuse d'être assignée à la figure de l'inactif dépendant et s'inscrit dans des formes diversifiées de participation sociale, économiques, communautaires ou associatives, notamment à travers des activités bénévoles ou des engagements marchands. La « réussite » de la retraite apparaît ainsi de plus en plus liée à des logiques de prévention et d'anticipation des risques socioéconomiques et sanitaires, visant le maintien des capacités fonctionnelles tout au long du parcours de vie, y compris après la sortie du marché du travail. Les données quantitatives et qualitatives collectées montrent que les individus mettent en œuvre, en amont de la retraite, des stratégies préventives pour éviter une entrée marquée par la fragilité psychologique, la précarité financière et la dépendance physique.

Le contexte post-industriel est caractérisé par la diffusion de styles de vie à risque, associés à l'augmentation de la morbidité. La consommation de substances psychoactives (tabac, alcool, drogues), les déséquilibres alimentaires, la sédentarité et l'exposition chronique au stress constituent des déterminants majeurs de la dégradation de l'état de santé. La santé est à la fois un argument de la fonction d'utilité individuelle et un déterminant de la productivité sociale, dans la mesure où elle conditionne les capacités fonctionnelles sur le long terme (O. L'Haridon, 2018, et *ali.*, p. 107). Plus les individus maintiennent un bon état de santé, plus leur participation à la vie économique et sociale tend à se prolonger. La croissance économique apparaît ainsi étroitement liée à l'accumulation du capital humain, reposant conjointement sur l'éducation et l'état de santé des populations (M. Pletschette, 2011, p. 17). Le temps de la vie active constitue alors une période stratégique d'accumulation et de préservation du capital santé, non seulement comme temps de production économique, mais aussi comme espace de gestion anticipée des risques sanitaires visant à limiter les vulnérabilités futures. G. Robert et *al.* (2003, p. 1) soulignent la nécessité d'accorder une place croissante aux logiques préventives, en s'appuyant sur plusieurs dynamiques contemporaines. Les principales actions préventives identifiées dans la littérature incluent les vaccinations, les examens de dépistage (diabète, hypertension, cancers), le contrôle du poids et la pratique régulière d'activités physiques. Les retraités interrogés indiquent avoir progressivement intégré l'idée selon laquelle la consommation d'alcool, de tabac et les pratiques alimentaires défavorables contribuent à la dégradation du capital santé, aussi bien durant la vie active qu'à la retraite. Ils ont ainsi orienté leurs pratiques vers des stratégies de prévention et d'entretien de la santé, dans une logique de préservation des capacités fonctionnelles à long terme, notamment en vue de la période post-carrière. La majorité des retraités enquêtés déclarent avoir mis en œuvre des stratégies individuelles de prévention sanitaire, incluant des consultations médicales périodiques, des comportements protecteurs de la santé et l'évitement de pratiques à risque telles que la consommation d'alcool, de tabac ou de substances psychoactives, ainsi que les comportements sexuels non protégés ou « à risque », comme le montre le tableau 3. Ces résultats rejoignent les travaux de D. Bédard (1988), qui montre qu'une proportion significative des enquêtés adopte des pratiques quotidiennes de réduction des risques sanitaires et de préservation du capital santé, notamment l'hygiène corporelle régulière, l'évitement des contacts avec des personnes malades et les consultations médicales de routine au moins annuelles. S'y ajoutent des comportements de prévention secondaire et primaire tels que la vaccination, la pratique régulière d'activités physiques, la régulation des comportements alimentaires et l'adoption de rythmes de vie favorables à la santé, notamment un sommeil suffisant et des repas structurés. L'étude met également en évidence des comportements de sécurité et de prévention des risques accidentels, tels que le respect des règles de circulation et le port de la ceinture de sécurité. L'ensemble de ces pratiques, bien que parfois ordinaires ou routinières, contribue de manière cumulative au maintien de l'état de santé.

Dans une perspective sociologique du vieillissement et des parcours résidentiels, A. Chamahian et *al.* (2022) analysent les significations sociales du statut de propriétaire chez des personnes retraitées ou en transition vers la retraite. Ils montrent que la propriété du logement est investie comme un marqueur de réussite sociale et professionnelle, s'inscrivant dans des trajectoires biographiques où l'accès à la propriété constitue à la fois un

objectif normatif et un indicateur de position sociale, intégré au cours des processus de socialisation (A. Chamahian et *al.*, 2022, p. 101). Les travaux de A. Laferrère et *al.* (2017, p. 104) indiquent qu'en France la diffusion de la propriété résidentielle a progressé de manière significative : en 2013, 64 % des ménages âgés de 50 à 60 ans et 74 % de ceux de plus de 65 ans étaient propriétaires de leur logement. Cette dynamique traduit la généralisation progressive de la propriété comme norme résidentielle dominante en fin de parcours de vie. Ces éléments convergent avec les résultats de notre enquête, qui montrent que le logement est fortement investi comme support des projets de retraite et ancrage territorial affectif. Certains entretiens soulignent l'importance accordée au statut résidentiel dans la sécurisation de la trajectoire de vieillissement. Un retraité affirme notamment que l'une des décisions majeures de son parcours a été de ne jamais entrer en retraite en situation de location, soulignant la centralité de la propriété dans les stratégies de sécurisation de la vieillesse. Selon les données de l'INSEE (2021), le patrimoine immobilier occupe une place centrale dans la structure des richesses des ménages français : en 2018, 70,6 % des personnes âgées de 65 ans et plus étaient propriétaires de leur résidence principale, et le patrimoine immobilier représentait environ 65 % de leur richesse totale (L. Arrondel et *al.*, 2022, p. 13). Les résultats de notre enquête confirment cette dynamique, en montrant que l'immobilier locatif constitue pour certains retraités une stratégie de diversification des revenus. Comme le souligne A. Laferrère et *ali.*, (2017, p. 104), « le logement est aussi un actif, en concurrence avec les autres formes d'épargne. Il est souvent perçu comme un placement sûr, en particulier pour les vieux jours, protégeant du risque d'expulsion ou de hausse de loyers plus rapides que le rythme d'évolution des pensions de retraite ». Dans une perspective comparative, J.-P. Daniel (1992) montrait déjà que, dans le contexte français, une large partie de la population exprimait des inquiétudes quant à l'avenir de la retraite. Ce climat d'incertitude renforçait des comportements de préparation individuelle, notamment à travers l'épargne complémentaire aux cotisations obligatoires. La préparation financière de la retraite est ainsi appréhendée non comme un choix facultatif, mais comme une nécessité sociale face aux incertitudes des systèmes de protection sociale (J.-P. Daniel, 1992, p. 175). Cette rationalité préventive rejoint les pratiques observées dans la présente recherche. Les données du graphique 4 indiquent en effet que plusieurs retraités ont mis en œuvre des stratégies de sécurisation financière en amont de la retraite, à travers l'épargne, l'investissement et la participation aux marchés financiers. Ces pratiques traduisent une logique d'anticipation des risques de vulnérabilité économique et relèvent d'une rationalité prévoyante orientée vers la sécurisation des conditions de vie post-professionnelles.

7 Limites et insuffisances de la recherche

Cette recherche s'intéresse à la prévention des risques et capacité fonctionnelle des personnes admises à la retraite dans le District Autonome du Grand Lomé au Togo, a pour finalité d'analyser dans quelle mesure les pratiques de prévention des risques au cours de la vie professionnelle influencent le maintien des capacités productives et fonctionnelles après le départ à la retraite. Malgré l'ambition de produire une contribution pertinente, certaines limites doivent être reconnues. Le champ territorial de l'étude représente une contrainte majeure. L'enquête a été conduite uniquement dans deux préfectures formant le District Autonome du Grand Lomé : la préfecture du Golfe et la préfecture d'Agoènyivé. Une comparaison avec les autres préfectures du pays ou avec d'autres régions du Togo n'a donc pas été possible, faute de ressources temporelles, financières et matérielles suffisantes. Un déséquilibre de genre parmi les participants constitue une limite supplémentaire : 136 hommes pour seulement 48 femmes. Cette disparité complique l'analyse des éventuelles différences sexuées dans les pratiques de prévention ou dans le maintien de la capacité fonctionnelle. Par ailleurs, l'article n'a pas abordé une analyse comparative des trajectoires des hommes et celles des femmes pour dégager les différences en termes de stratégies de prévention et de mobilisation des ressources pour une retraite épanouie. Enfin, il se peut que le secteur d'activité (fonction publique ou privée) et les catégories socioprofessionnelles influencent les choix opérés pendant la carrière et qui sont susceptibles d'avoir des conséquences positives ou négatives sur la période de retraite, ce que l'article a manqué de faire.

En dépit de ces limites, à une échelle restreinte l'étude confirme l'importance d'une prévention intégrée tout au long de la carrière pour favoriser un vieillissement actif et fonctionnel (S. Garon, 2023). Les limites identifiées ouvrent néanmoins des pistes pour de futures recherches.

8 Conclusion

L'analyse des données montre que la retraite productive ne résulte ni du hasard ni du simple maintien des capacités physiques avec l'âge. Elle est plutôt le fruit d'une préparation progressive engagée dès la vie active, à travers des stratégies visant à prévenir les risques sanitaires, sociaux et économiques. Les résultats soulignent d'abord l'importance des comportements favorables à la santé, tels qu'une alimentation équilibrée, le respect des règles d'hygiène et la pratique régulière d'activités physiques. Ces habitudes contribuent au maintien des capacités physiques et mentales et favorisent une meilleure qualité de vie à long terme. Par ailleurs, une gestion prudente des ressources financières apparaît comme un facteur déterminant. L'épargne, les investissements, la maîtrise des dépenses et la planification familiale permettent de préparer l'avenir et de renforcer l'autonomie financière après la cessation d'activité. Enfin, la possession de biens immobiliers, notamment de logements personnels ou locatifs, constitue un élément majeur de sécurité à la retraite. Elle assure une stabilité résidentielle, procure des revenus complémentaires et facilite la transmission du patrimoine aux générations futures. Ainsi, la retraite productive repose sur l'articulation de plusieurs dimensions : la santé, les comportements individuels, la gestion financière et les stratégies patrimoniales. Elle témoigne d'une évolution de la conception de la retraite, désormais envisagée comme une période de continuité et de réorganisation des activités plutôt que comme une rupture avec la vie active.

RÉFÉRENCES

- [1] ARRONDEL Luc et BONNET Carole, 2022/2, « Avant-propos », *Retraite et société*, n° 89, p. 9-15, [en ligne], doi [10.3917/rs1.089.0010](https://doi.org/10.3917/rs1.089.0010),
- [2] BARDIN Laurence, 2013, *L'analyse de contenu*, Paris, Presses Universitaires de France.
- [3] BARREYRE Jean-Yves, 2007/2, « Capacités à agir et incapacités selon les échelles d'évaluation », *Information sociales, Caisse Nationale d'Allocations familiales*, n° 138, p. 30-44.
- [4] BECKER Gary, 1964, *Human capital*, New York, Columbia University Press.
- [5] BÉDARD Danielle, 1988, *Les dimensions du comportement préventif en matière de santé et leurs facteurs prédictifs*, Mémoire présenté en vue de l'obtention du grade de Maître ès Sciences de la Santé Communautaire, Sherbrooke, Faculté de Médecine, Université de Sherbrooke
- [6] BYLES Julie, VO Kha, FORDER Peta, THOMAS Louise, BANKS Emily, RODGERS Bryan et BAUMAN Adrian, 2016, « Gender, mental health, physical health and retirement: A prospective study of 21,608 Australians aged 55-69 years », *Maturitas*, vol. 87, p. 40-48, [en ligne], Url : <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2016.02.011>, consulté le 12 septembre 2025, à 15h 38.
- [7] Centre des Liaisons Européennes et Internationales de Sécurité Sociale (CLEISS), 2025, « Ages légaux de départ à la retraite dans les pays européens », [en ligne], Url : https://www.cleiss.fr/docs/ages_retraite.html, consulté le 17 août 2025 à 9h 42.
- [8] CHAMAHIAN Aline et PETITE Ségolène, 2022/2, « Être propriétaire à l'heure de la retraite : capitaliser et assurer son avenir », *Retraite et société*, n° 89, p. 99-122, [en ligne], doi 10.3917/rs1.089.0100, consulté le 19 mars 2026 à 09h 11.
- [9] CHAMAHIAN Aline, 2009, « Vieillesse active et enjeux de la formation dans le temps de la retraite », *Lien social et politiques*, n° 62 ; p. 59-69, [en ligne], Url : <https://doi.org/10.7202/039314ar>, consulté le 19 mai 2024 à 20h 06.
- [10] CORNU Marie, GHOZI Alain, GORÉ Marie et LEQUETTE Yves, 2018, *Vocabulaire juridique*, Paris, Presses Universitaires de France.
- [11] DANIEL Jean-Pierre, 1992, « La préparation financière à la retraite », *Revue d'économie financière*, n° 23, p. 173-177, [en ligne], doi : [10.3406/ecofi.1992.1900](https://doi.org/10.3406/ecofi.1992.1900), consulté le 19 août 2025 à 20h 19.
- [12] DAYORO Zoguéhi Arnaud Kévin, 2008, *Les conditions de vie des retraités en Côte d'Ivoire*, Thèse de doctorat en Sociologie, Abidjan, Université de Cocody.
- [13] EZA Edoh, 2010, *Sport d'entretien au Togo : mobiles du choix du cadre de pratique et des activités physiques dans la ville de Lomé*, Monographie en vue de l'obtention du Certificat d'Aptitude aux Fonctions d'Inspecteur d'Éducation Populaire de la Jeunesse et des Sports, Dakar, Université Cheikh Anta Diop de Dakar.

- [14] FERRÉOL Gilles, CAUCHE Philippe, DUPREZ Jean-Marie, GADREY Nicole, SIMON Michel, 2002, *Dictionnaire de Sociologie*, Paris, Armand Colin
- [15] GARON Suzanne, 2023, *Le concept de vieillissement actif et ses effets bénéfiques sur la qualité de vie des personnes âgées*, Sherbrooke, Centre de recherche sur le vieillissement.
- [16] GHILARDUCCI Teresa, 2004, « Les politiques de retraite et du travail aux États-Unis », *La Documentation française, Retraite et société*, n° 42-2, p. 45-63.
- [17] GUILLEMARD Anne-Marie, 1972, *La retraite : une mort sociale. Sociologie des conduites en situation de retraite*, Paris, Mouton.
- [18] GUILLEMARD Anne-Marie, 2002, « De la retraite mort sociale à la retraite solidaire. La retraite une mort sociale (1972) revisitée trente ans après », *Gérontologie et société*, vol. 25, n° 102-3, p. 53-66.
- [19] GUILLEMARD Anne-Marie, 2019, « D'une sociologie des pratiques de retraite à une analyse comparée des politiques publiques du vieillissement », p. 27-34, in Le BORGNE-UGUEN Françoise, DOUGUET Florence, FERNANDEZ Guillaume, ROUX Nicole, et CRESSON Geneviève, 2019, *Vieillir en société*, Rennes, Presses universitaires de Rennes, [en ligne], Url : <https://doi.org/10.4000/books.pur.151540>, consulté le 28 mars 2026, à 11h 12.
- [20] GYASI Razak, AMOAH Padmore Adusei, AGYEMANG Seth, SIAW Lawrencia Pokua, FREMPONG Foster, RANI Ritu et PHILLIPS David R., 2022, « Physical activity and gender buffer the association of retirement with functional impairment in Ghana, Scientific reports », *Nature portfolio*, vol. 12, n° 12832, Url : <https://doi.org/10.1038/s41598-022-17178-z>, consulté le 12 septembre 2025, à 16h 03.
- [21] INSEED, 2022, *5^{ème} Recensement Général de la Population et de l'Habitat (RGPH-5), Volume N° II, Répartition de la population résidente aux niveaux national, régional et préfectoral par groupe d'âges*, Lomé, INSEED.
- [22] JAFFIOL Claude, 2011, *Alimentation et santé dans l'histoire humaine : paradoxes et incertitudes de notre siècle, Séance publique du 2 mai 2011*, Montpellier, Académie des Sciences et Lettres de Montpellier.
- [23] JEGER François, 2012, *Les retraités et la vie associative en France*, Paris, Direction des Statistiques, de la prospective, d'évaluation et de la Recherche.
- [24] JOLIVET Annie, 2002, « La politique européenne en faveur du vieillissement », *Retraite et Société*, vol 2, n° 36, p. 137-157.
- [25] L'HARIDON Olivier, MESSE Pierre-Jean, WOLFF François-Charles, 2018/1, « Quels effets de la retraite sur la santé ? », *Revue française d'économie*, vol. 33, n° 1, p. 103-154, [en ligne], doi : [10.3917/rfe.181.0103](https://doi.org/10.3917/rfe.181.0103), consulté le 15 décembre 2025 à 10h 38.
- [26] LABIDI Lassaad, 2005, « Quand l'exclusion intervient avec la retraite : l'expérience tunisienne », *Reflets*, vol. 11, n° 1, p. 81-111, [en ligne], Url : <https://doi.org/10.7202/01060ar>, consulté le 28 octobre 2025 à 18h 23.
- [27] LAFERRÈRE Anne, 2016, « Retraités mais pas en retrait. La retraite pousse-t-elle à de nouvelles activités ? », *Retraite et société*, n° 73, vol. 1, p. 89-118.
- [28] LAFERRÈRE Anne, POULIQUEN Erwan et ROUGERIE Catherine, 2017, *Les conditions de logement en France*, Paris, Institut National de la Statistique et des Études Économiques.
- [29] MIEN Edouard, 2018, « Weber, la rationalité en valeur et en finalité », *Regards croisés sur l'économie*, n° 22, p. 46-49.
- [30] MOUDACHE Sakina et HAMOUCHE Nacera, 2016, *Activité physique et sportive et santé physique et mentale des élèves (Classes Terminales)*, Mémoire de Master en APS, Bejaia, Université Abderrahmane Mira de Bejaia.
- [31] MULLER Gérard, 2003, « Retraités, oui. En retrait, non. L'engagement des retraités dans la vie associative », *Empan*, vol. 4, n° 52, p. 62-67.
- [32] Ouest France, 2012, « le Journal du dimanche du 11 novembre 2012 », [en ligne], Url : <https://citations.ouest-france.fr/theme/retraite/> consulté 13 octobre 2024 à 19h 03.
- [33] PLETSCHETTE Michel, 2011, « Retraites et santé. Quelques considérations sur les relations entre âge de la retraite, espérance de vie et équilibres financiers », *Forum 303*, p. 17-19.

- [34] ROBERT Guy et HOFMAN Paulette, 2003, « La prévention en matière de santé », *Notes d'IENA, Informations du Conseil Économique et Social*, n° 154, p. 1-4.
- [35] STENHOLM Sari, WESTERLUND Hugo, SALO Paula, HYDE Martin, PENTTI Jaana, HEAD Jenny, KIVIMÄKI Mika et VAHTERA Jussi, 2014, « Age-related trajectories of physical functioning in work and retirement: the role of socio-demographic factors, lifestyle and disease », *Journal Epidemiology and Community Health*, n° 68, p. 503-509.
- [36] TABE Mékéména, 2021, « Pratiques sportives et problématique de la santé physique et morale dans la commune de Lomé au Togo », *Les cahiers de l'ACAREF*, vol. 3, n° 6, p. 150-164.
- [37] WEBER Max, 1995, *Économie et société*, Paris, Pocket.
- [38] XUE Baowen, CADAR Dorina, FLEISCHMANN Maria, STANSFELD Stephen, CARR Ewan, KIVIMÄKI Mika, MCMUNN Anne, HEAD Jenny, 2018, « Effect of retirement on cognitive function: the Whitehall II cohort study », *European Journal of Epidemiology*, n° 33, p. 989-1001, [en ligne], doi: [10.1007/s10654-017-0347-7](https://doi.org/10.1007/s10654-017-0347-7), consulté le 3 septembre 2025, à 9h 43.
- [39] ZOYIKPO Yaokuma, 2024, « Contribution des retraites au développement communautaire au Togo : défis et perspectives », p. 505-514, in actes du colloque, *penser et bâtir une économie inclusive : enjeux, défis et perspectives pour un développement durable et viable en Afrique*, Université d'Abomey-Calavi, 05, 06, et 07 novembre 2024.