

[ACCUEIL](#) > [MÉDECINES](#) > [SENIORS](#) : CONTINUER À TRAVAILLER POUR PRÉSERVER SA SANTÉ

## Seniors : continuer à travailler pour préserver sa santé

Sur le même sujet

[Longévité : 4 paramètres qui jouent sur votre âge biologique](#)

[Les seniors sont plus performants le matin](#)

[0 réaction](#)

[réagir](#)

[Imprimer](#)

[partager](#)



Des chercheurs américains des Centres pour le contrôle et la prévention des maladies estiment que le fait de maintenir une activité professionnelle après 65 ans serait lié à une meilleure santé.

Prendre sa retraite en fonction de ses envies et de son énergie au lieu de son âge, c'est le débat relancé par une étude américaine menée par les Centres pour le contrôle et la prévention des maladies. Dans la revue Preventing Chronic Diseases, les chercheurs indiquent avoir analysé les données de 83 000 personnes âgées de plus de 65 ans et interrogées entre 1997 et 2011. Il en résulte que les travailleurs sont en meilleure santé que les chômeurs et les retraités.

Et contrairement à ce qu'on pourrait croire, les postes de travail les plus physiques sont ceux les moins associés aux maladies et handicaps. D'après les résultats de ces recherches, les personnes qui effectuent ce type de travail courent 16% de moins de risques de comorbidités et de mobilité réduite. Or, seuls la mobilité réduite est préservée chez les personnes ayant une activité professionnelle peu physique, même lorsqu'on prend en compte les facteurs de risque comme le tabagisme et l'obésité.

Mais les auteurs de l'étude précisent que ce n'est pas le fait de travailler en soi qui préserve la santé. Selon leurs observations, l'arrêt du travail est lié au développement d'une maladie. Les personnes en bonne santé ont plus de chances de continuer à travailler, tandis que les autres vont quitter leur poste ou chercher à se tourner vers des métiers moins fatigants. Il ne suffit donc pas de s'accrocher à son travail pour préserver sa santé avec l'âge, mais plutôt d'éviter de tomber malade.