2026

Le baromètre des retraité.es

A quel niveau de pension vit-on correctement de sa retraite ?

« *Avec 2000 euros de pension, on vit correctement* » nous avait déclaré le ministre Roland Lescure. Depuis, tout ce que le pays compte d'économistes libéraux se succède dans les médias et plus encore sur les réseaux sociaux, pour nous répéter que les retraités coûtent trop cher, voire qu'ils vivent mieux que les actifs.

Cette forme d'âgisme économique éveille la colère des retraités. Le témoignage de ceux que nous avons interrogés est là pour nous rappeler qu'en dessous de 2000 euros, les retraités doivent compter, beaucoup et souvent, pour s'en sortir. Pour nous dire aussi, que même avec une « bonne » retraite, pour peu que l'on vive seul, ou plus souvent seule, certaines privations viennent ternir le quotidien.

Ce baromètre est là également pour rappeler qu'accéder aux soins est parfois difficile, parce que les médecins sont rares, les dépassements d'honoraires coûteux pour de petits budgets et le coût des complémentaires « santé » désormais excessif.

Les comptes publics sont en berne, le redressement des comptes de la protection sociale est une urgente nécessité, mais les retraités ne peuvent supporter seuls l'essentiel de l'effort. Leurs situations sont diverses. Et ce n'est pas la qualité de retraité qui doit déterminer la nature de l'effort

Qui sommes-nous ?

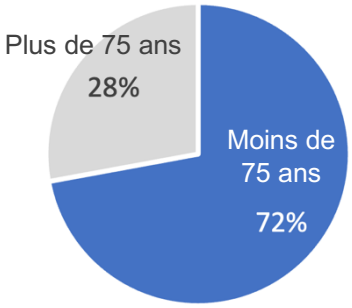
L'UNSA Retraités regroupe les adhérents retraités des syndicats de l'UNSA. Elle a pour vocation de les informer, de produire des analyses portant sur les grands dossiers qui les concernent. Elle siège dans les instances internes de l'UNSA tant au niveau national que dans les régions et départements. Ses militants représentent l'UNSA dans certaines instances, Conseils Départementaux de la Citoyenneté et de l'Autonomie, et Haut Conseil de l'Âge au niveau national.
Pour la troisième année, l'UNSA Retraités produit un Baromètre des retraités. Il n'a pas la prétention d'avoir valeur de sondage, mais il permet l'expression de retraités adhérents de l'UNSA et assez largement au-delà, afin de traduire au plus près leurs conditions de vie de retraités.
Notre Baromètre 2026 a recueilli du 7 septembre au 23 octobre, les réponses de 2670 retraités, divers par leur âge, leur lieu de résidence, leur niveau de pension. Tous les aspects de la vie à la retraite ont été explorés pour cerner le mieux possible, les attentes et les problèmes des retraités.

UNSA Retraités 21 rue Jules Ferry 93170 BAGNOLET - retraite@unsa.org

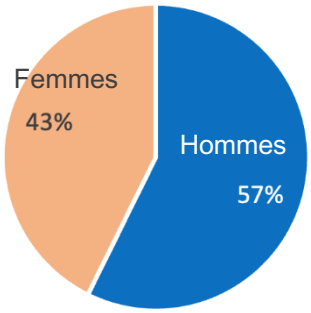
Le profil des répondants à l'enquête

Les 2670 réponses à notre enquête se répartissent de la façon suivante :

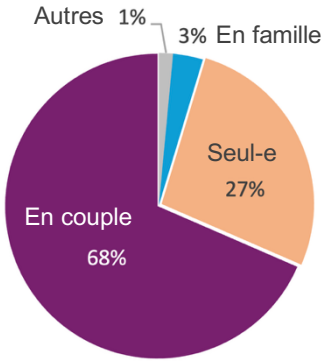
Age



Sexe



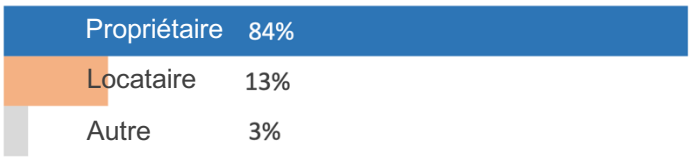
Structure familiale



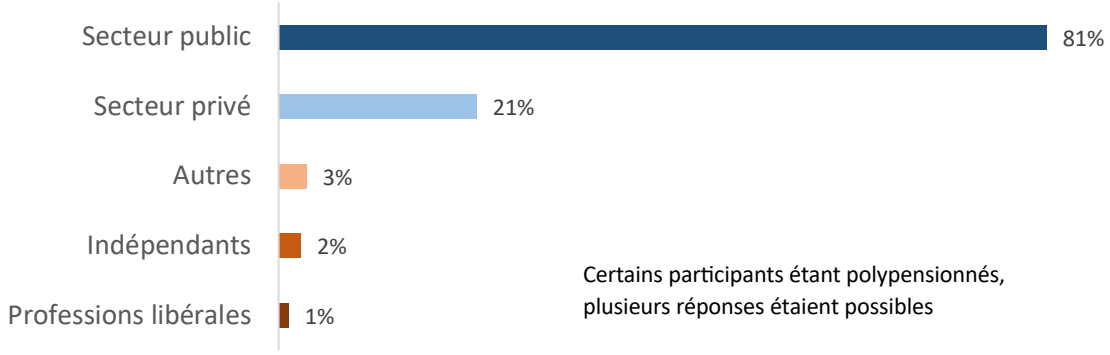
Origine géographique



Statut du logement



Origine professionnelle



Certains participants étant polypensionnés, plusieurs réponses étaient possibles

UNSA Retraités 21 rue Jules Ferry 93170 BAGNOLET - retraite@unsa.org

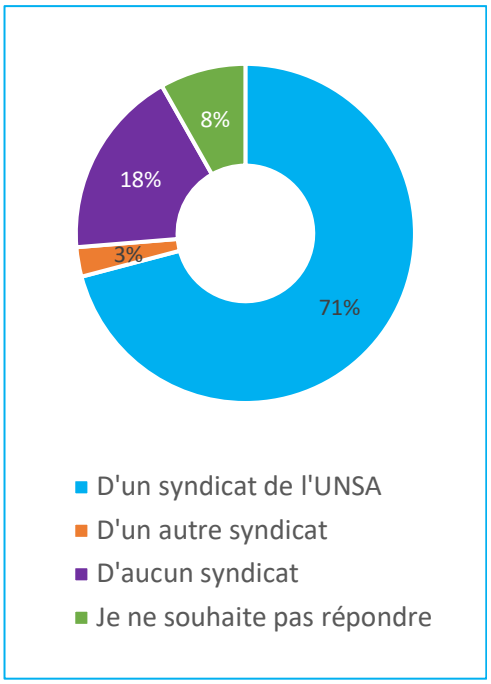
Origine syndicale

Les 2 670 participants à notre enquête sont très majoritairement issus du secteur public et disposent de pensions supérieures à la moyenne des retraités. Ils sont aussi plus souvent propriétaires de leur logement. Les retraités de l'UNSA, sont en grande partie, issus de la Fonction Publique et de professions de l'encadrement. Les femmes sont légèrement sous représentées dans notre panel.

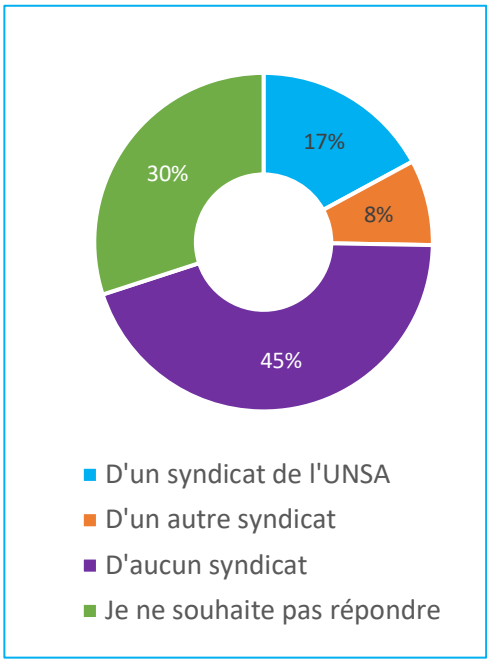
Mais lorsqu'on isole les retraités modestes parmi les répondants, le taux de syndiqués chute de manière significative. Si nous avons des difficultés dans notre démarche « d'aller vers » ces retraités, c'est d'une part que le principal vecteur de collecte des enquêtes est la voie numérique, moins facilement accessible par ces publics, et d'autre part que les retraités modestes sont souvent réticents à témoigner de leur situation, pourtant fréquemment critique. Notre démarche consiste à recueillir leur témoignage pour relayer leur parole trop souvent ignorée des médias. Cela suppose un travail militant que nous voulons encore développer dans nos prochaines éditions.

Merci de vous intéresser à nous, sans rien nous "vendre" en échange

Ensemble des répondants



« Retraités modestes »
(pension inférieure à 1400 €)



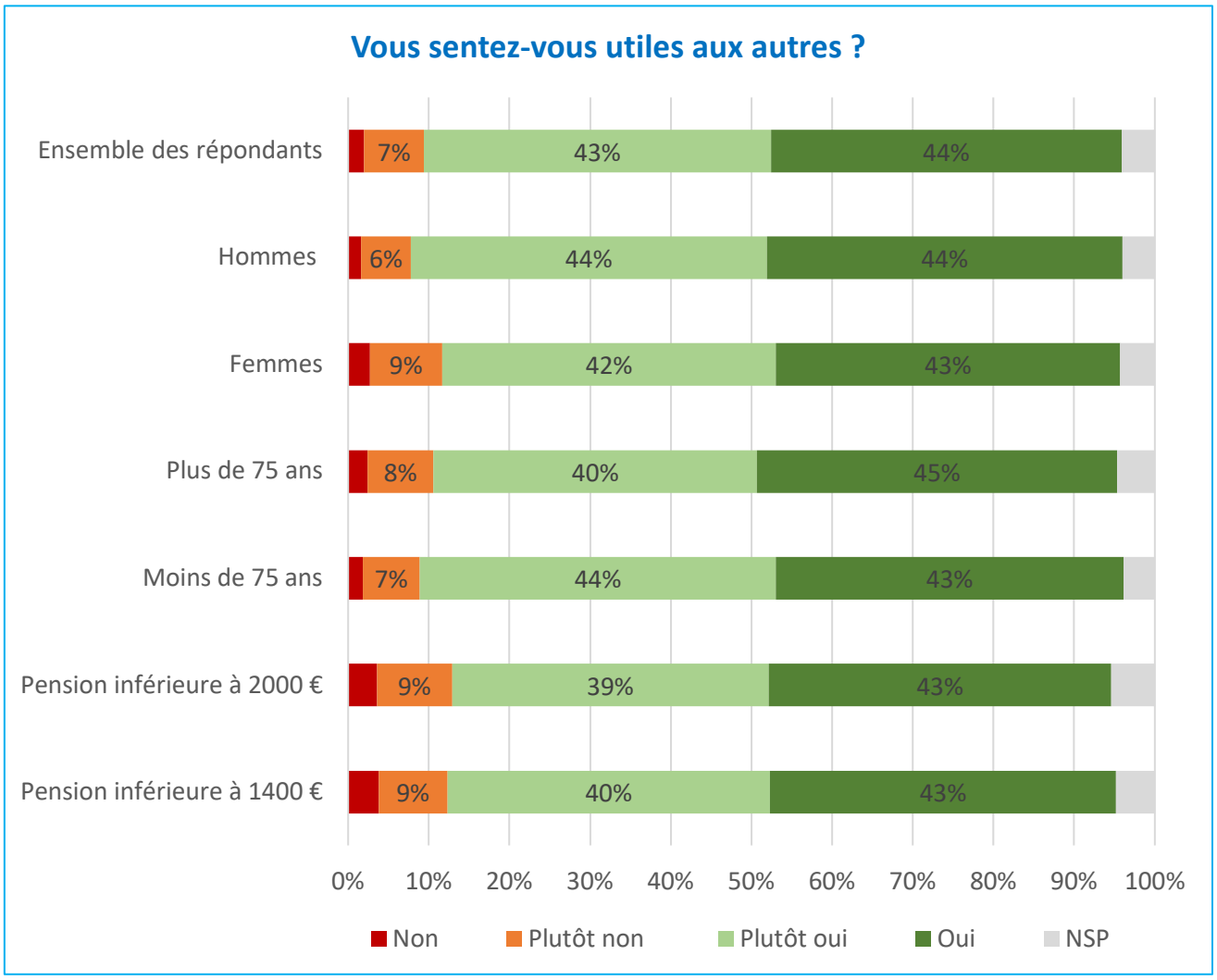
UNSA Retraités 21 rue Jules Ferry 93170 BAGNOLET - retraite@unsa.org

Quelle place pour les retraités au sein de la société ?

Égoïstes, les retraités ? Indifférents au sort des plus jeunes… C'est le portrait que l'on en dresse trop fréquemment.
L'argumentaire, teinté d'âgisme, est rebattu. Les retraités disposeraient d'un niveau de vie supérieur à celui des actifs, vivraient dans des logements spacieux et confortables, profiteraient de loisirs abondants et variés sans se soucier des autres, et notamment des plus jeunes.
Les témoignages des retraités que nous avons interrogés viennent battre en brèche cette description pour le moins défavorable.

Un sentiment d'utilité très fort :

A la question : Vous sentez-vous utiles aux autres ? la réponse est largement positive



UNSA Retraités 21 rue Jules Ferry 93170 BAGNOLET - retraite@unsa.org

Quels que soient les critères, âge, sexe ou niveau de pension, le sentiment d'être utile aux autres prédomine fortement chez les retraités.

Dans l'ensemble, ils sont 87 % à s'estimer utiles ou plutôt utiles aux autres.

Si les femmes se sentent un peu moins utiles que les hommes, c'est peut-être par une présence moindre dans le bénévolat associatif, mais aussi par une sous-estimation de leur rôle dans les solidarités intra-familiales.

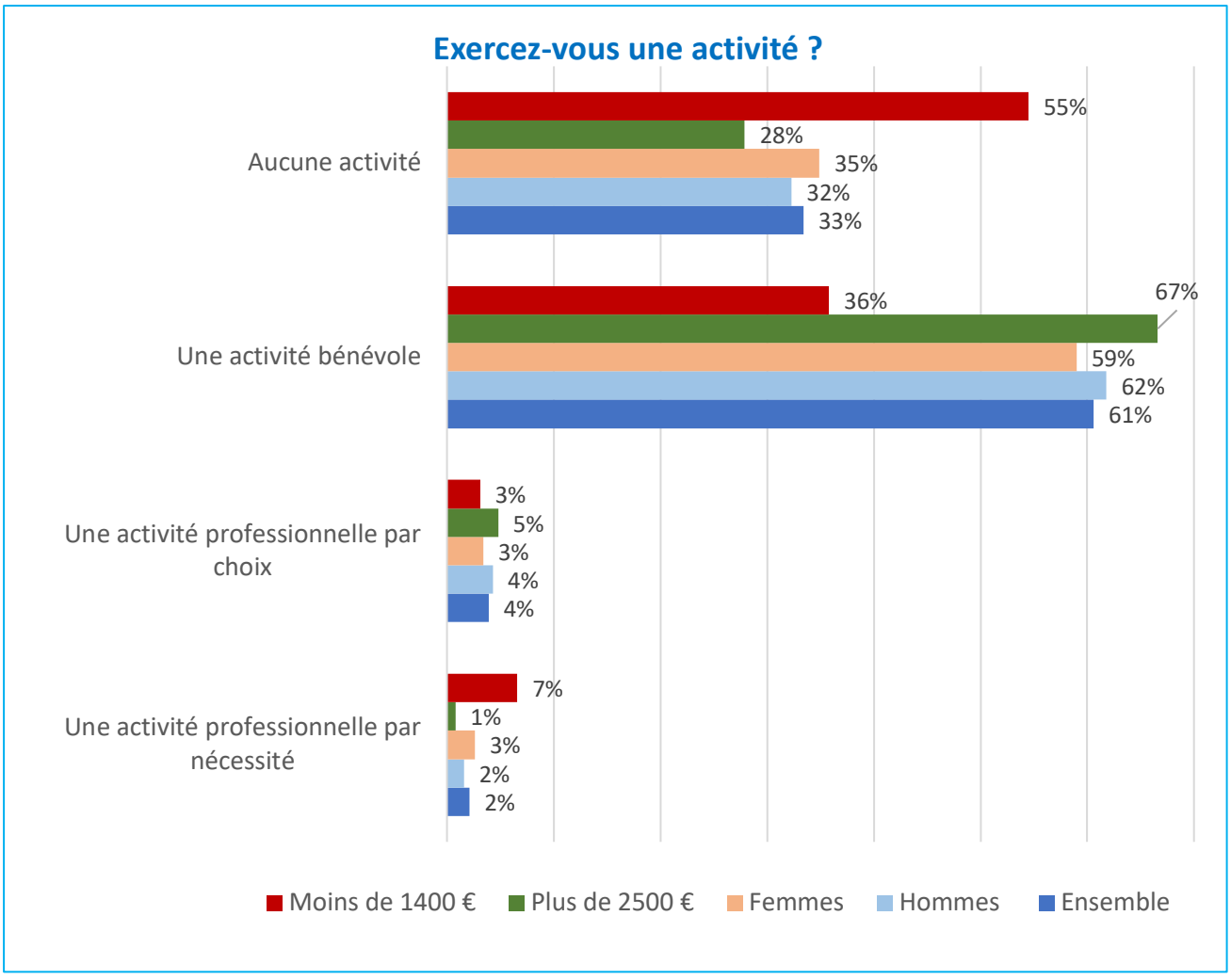
> *Le rôle des retraités et l'aide qu'ils apportent doivent être reconnus : aide à leurs parents parfois très âgés, soutien financier à leurs enfants, garde des petits enfants...*

L'âge n'influe que très modérément dans la perception d'être utile aux autres.

On remarque également que chez les plus modestes, les solidarités et le sentiment d'utilité restent très marqués : 83 % des retraités disposant d'une pension inférieure à 1400 € se sentent utiles aux autres.

Alors, égoïstes, les retraités ? A les en croire, pas vraiment !

Le bénévolat :



UNSA Retraités 21 rue Jules Ferry 93170 BAGNOLET - retraite@unsa.org

Le bénévolat mobilise beaucoup de retraités puisque 61 % de nos répondants déclarent avoir une activité bénévole. Les hommes (62 %) et les bénéficiaires de pensions les plus élevées (67 %) sont plus investis dans le bénévolat.

A l'inverse, ceux qui disposent de pensions inférieures à 1400 € sont seulement 36 % à déclarer être bénévoles. En effet, le bénévolat coûte cher, et les plus modestes ne se sentent pas toujours « autorisés » à aider les autres. Ils sont cependant les plus nombreux à avoir une activité professionnelle par nécessité, liée au besoin de « faire bouillir marmite », soit 7 % à travailler par nécessité économique.

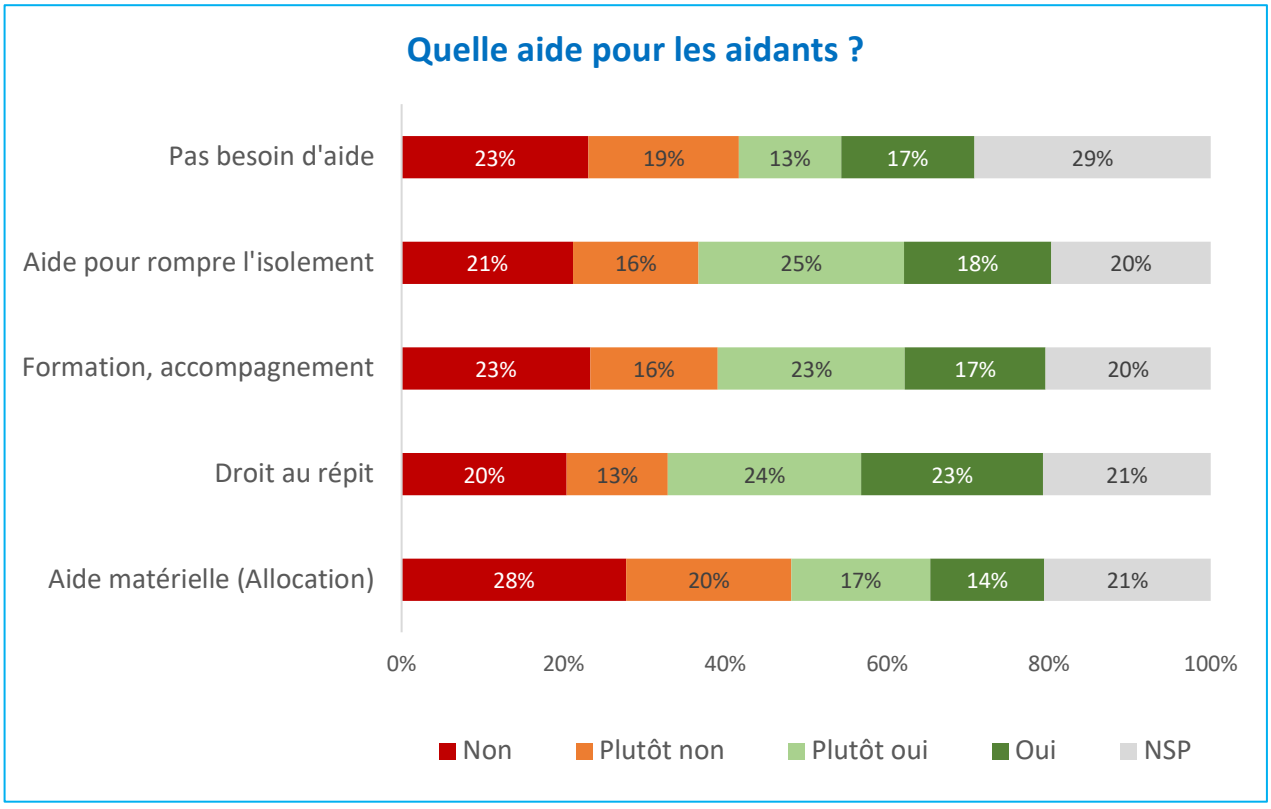
> *Si les retraités n'étaient pas impliqués dans la vie sociale au niveau où ils le sont, il n'y aurait aucun Conseil Municipal en ordre de marche ni aucune association culturelle, humanitaire, sportive... en mesure de fonctionner.*

Retraités et aidants :

Les retraités que nous avons interrogés déclarent à 45 % avoir vécu ou vivre une situation d'aidant.

Le plus souvent, c'est auprès d'un ascendant, dans 38 % des cas, puis d'un conjoint et moins souvent d'un enfant.

De cette expérience, les retraités aidants tirent des enseignements qui les amènent à se prononcer sur les aides qu'ils souhaiteraient recevoir, ou dont ils auraient souhaité disposer lorsqu'ils vivaient leur situation d'aidant.



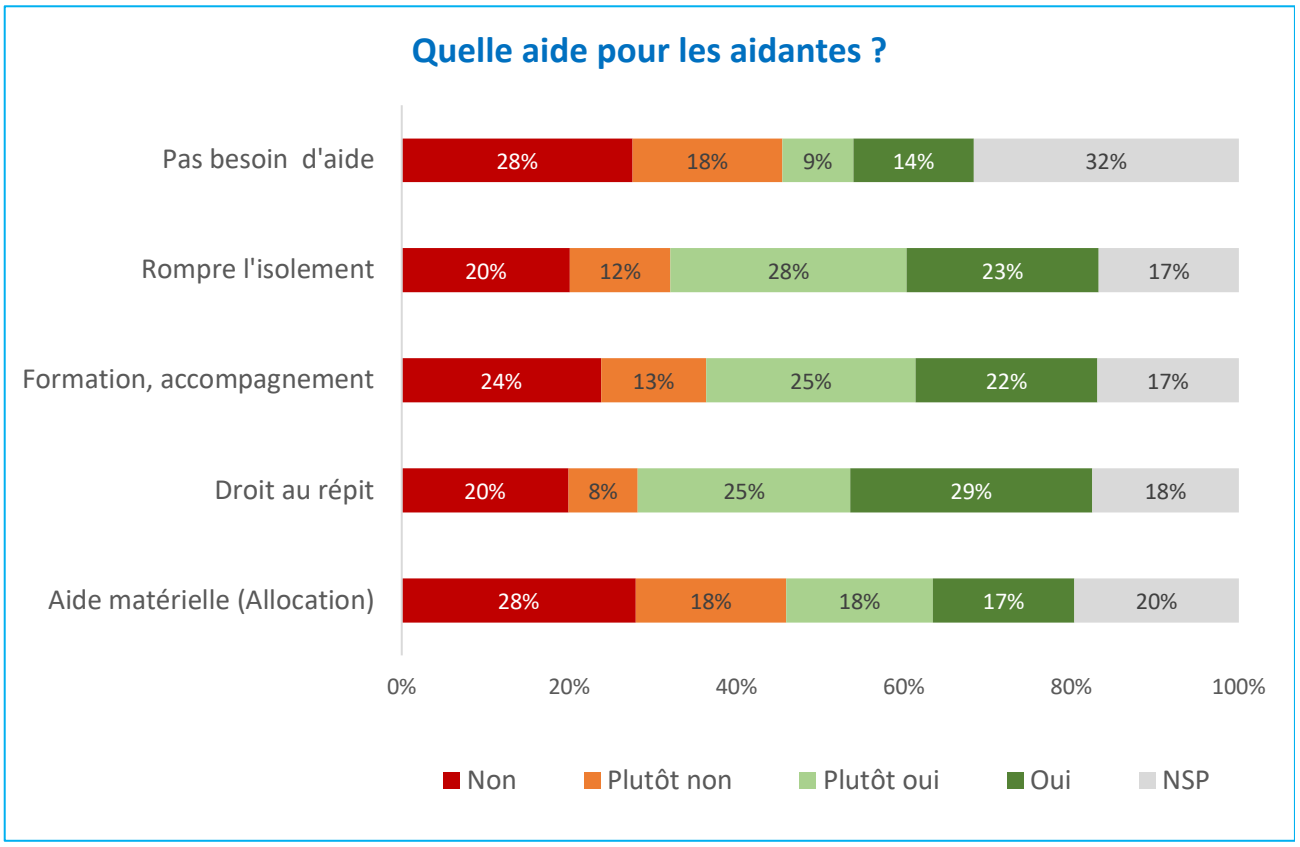
UNSA Retraités 21 rue Jules Ferry 93170 BAGNOLET - retraite@unsa.org

Les besoins exprimés par les aidants sont d'abord :

- Le droit au répit pour 46 %.
- La rupture de l'isolement pour 44 %.
- Et le besoin de formation pour 41 %.

Nous relevons un important pourcentage de personnes qui ne se prononcent pas. C'est probablement lié au fait que nous n'avons pas différencié les personnes qui ont eu une expérience d'aidant dans le passé de celles qui la vivent actuellement. Un répondant qui a été aidant, il y a vingt ans, peut hésiter à exprimer des attentes.

Les femmes étant parfois considérées comme des « aidants naturels », il nous paraît utile d'analyser spécifiquement leurs réponses.



Les femmes en situation d'aidantes expriment les mêmes demandes que l'ensemble des répondants, mais dans des proportions plus importantes :

- 54 % aspirent à un droit au répit.
- 51 % souhaitent une aide pour rompre l'isolement.
- 47 % attendent une aide sous forme de formation et d'accompagnement.

Ces revendications plus affirmées traduisent le fait que les femmes sont impliquées plus fortement dans leur rôle d'aidante, ce qui les amène à formuler des attentes plus précises et plus marquées. Elles sont aussi moins nombreuses à ne pas formuler d'avis.

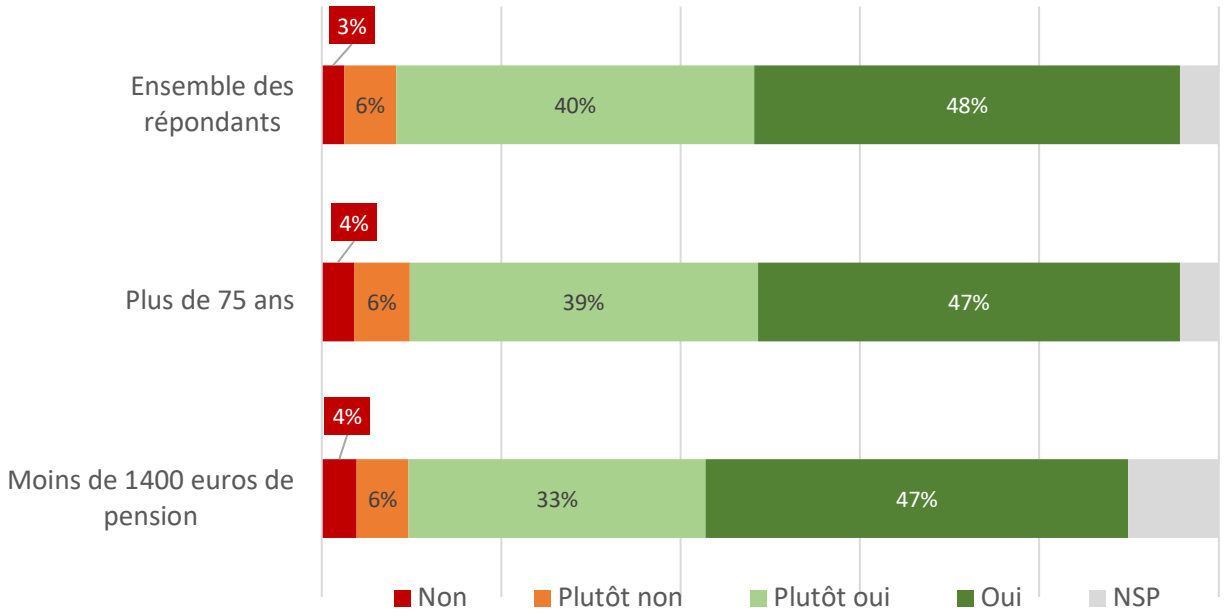
UNSA Retraités 21 rue Jules Ferry 93170 BAGNOLET - retraite@unsa.org

Alors que 28 % de l'ensemble des répondants (hommes et femmes confondus) affirment pouvoir se passer d'aide, chez les femmes, la proportion des personnes ne demandant pas de l'aide se réduit à 23 %.
Ce constat amène à porter une vigilance accrue sur la situation des femmes aidantes, en première ligne pour apporter le soutien aux personnes en perte d'autonomie.

Retraité.es dans la société, le rapport à l'âgisme.

Quelles que soient leurs ressources, quel que soit leur âge, les retraités semblent bien intégrés dans leur environnement proche. Même avec une petite retraite, 80 % des retraités interrogés disent vivre bien dans leur quartier ou leur village. C'est aussi le cas des plus âgés qui, à près de 86 %, déclarent être bien intégrés dans leur environnement social.

Vous sentez-vous intégré dans votre quartier, dans votre village ?



La discrimination par l'âge

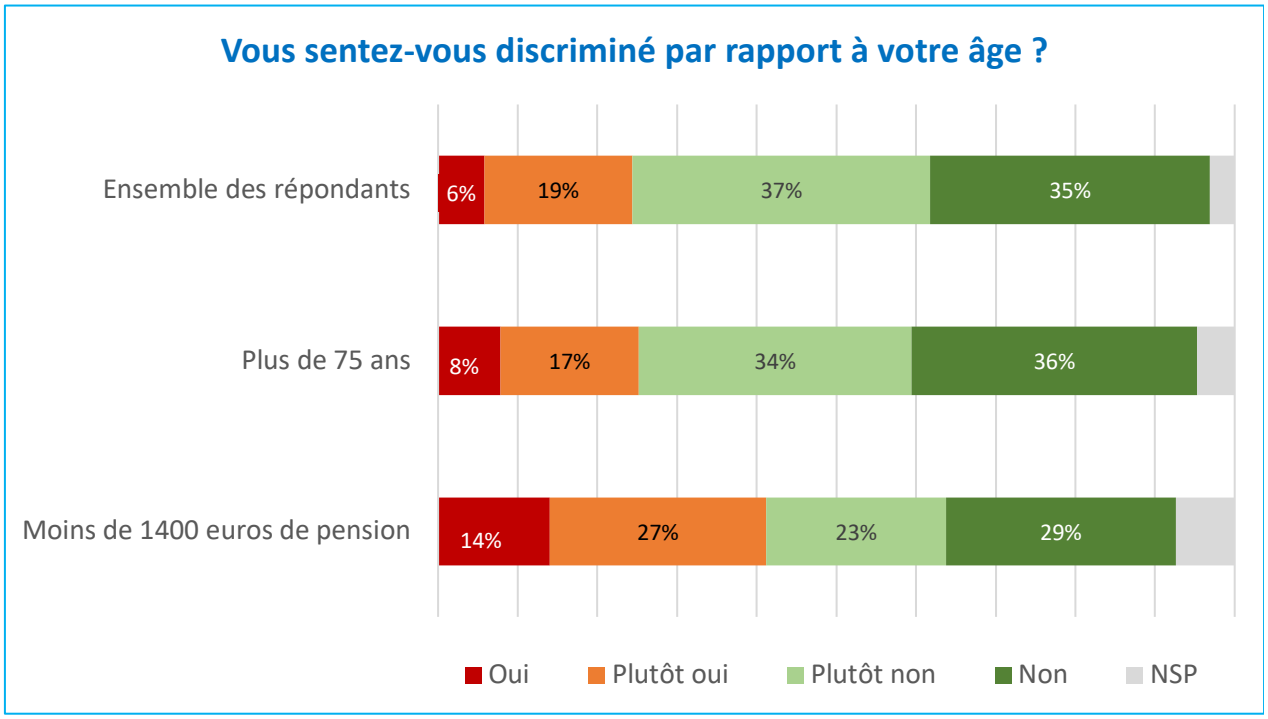
La détestable manie de nos dirigeants politiques de rendre les retraités responsables de la dette et des difficultés économiques

En revanche, concernant l'âgisme (discrimination par l'âge), les facteurs d'âge et de niveau de pension sont perçus comme discriminatoires.

Près d'un retraité sur quatre ayant répondu à notre enquête s'estime discriminé par rapport à son âge.
Cette proportion s'élève nettement chez les retraités disposant d'une pension inférieure à 1400 € qui sont 41 % à se sentir victimes d'âgisme.

UNSA Retraités 21 rue Jules Ferry 93170 BAGNOLET - retraite@unsa.org

Alors qu'ils vivent bien leur retraite dans leur environnement proche, ils ressentent un regard négatif porté par la société à leur égard.



La discrimination par rapport au statut de retraité

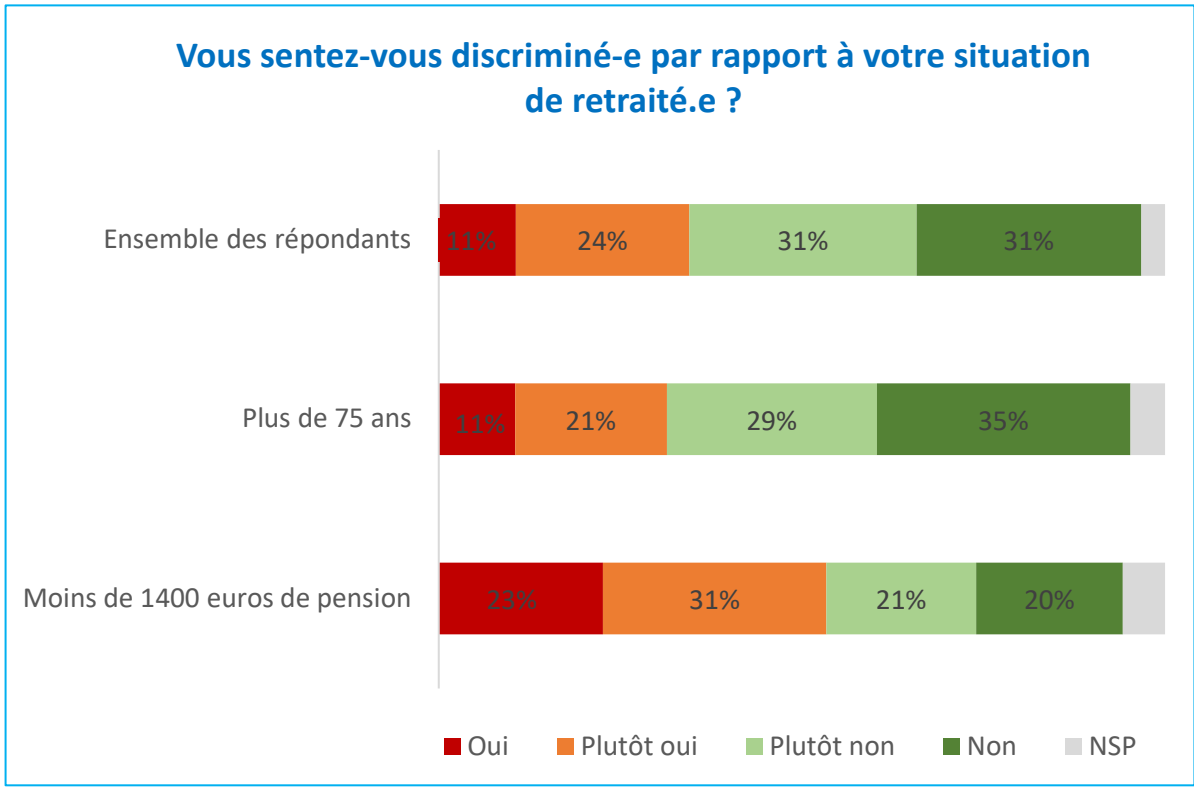
Le discours dominant porté par certains économistes, chroniqueurs et hommes politiques, qui consiste à stigmatiser les retraités, lesquels pèseraient trop lourd sur les budgets publics, est mal vécu par les retraités qui nous ont répondu.

Plus du tiers de l'ensemble des répondants s'estiment discriminés par rapport à leur situation de retraité.

Le mauvais procès fait sur leur abattement fiscal, abusivement présenté comme abattement pour frais professionnels, n'est sans doute pas étranger à ce sentiment.

> *Le "bashing" organisé par l'État sur le fait que le retraité est un nanti et qu'il doit encore être solidaire de la société est discriminant. Jeter l'opprobre sur le retraité pour le condamner publiquement reste injuste et scandaleux.*

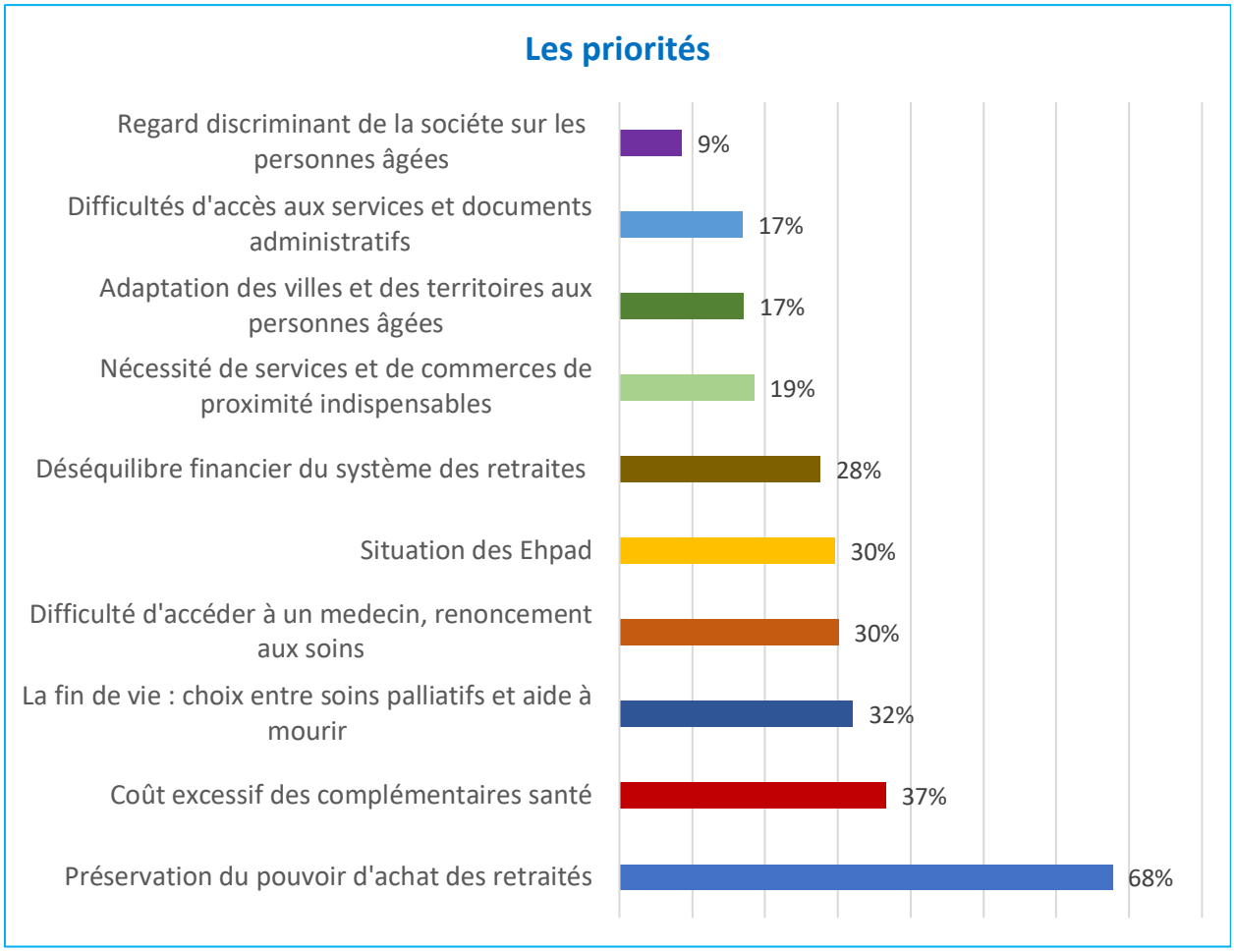
Cependant, les retraités les plus modestes, le plus souvent non imposables, et donc non concernés par ce sujet, ressentent encore plus fortement la discrimination motivée par leur condition de retraités. Ils sont 53 % à se sentir discriminés comme retraités.
Quant aux plus de 75 ans, leur ressenti est un peu moins fort, de l'ordre de 31 % à se sentir discriminés comme retraités, peut-être parce qu'on les considère avec un peu plus d'égards et de respect compte tenu de leur âge.



Il faudrait rappeler que ce sont nos anciens qui ont fait en sorte que nous disposions du confort et des avancées technologiques dont dispose notre société et que nous ne sommes pas la génération de tous les abus comme on l'entend trop régulièrement. Un peu plus d'interactions entre générations !

UNSA Retraités 21 rue Jules Ferry 93170 BAGNOLET - retraite@unsa.org

Les priorités des retraités



Assez logiquement, les retraités qui nous ont répondu, placent en tête des priorités les concernant, la préservation de leur pouvoir d'achat. Notre enquête s'est déroulée dans la période où étaient annoncées les mesures d'économies contenues dans le PLFSS 2027, qui, pour une bonne part les prennent pour cible.

Pour 68 % d'entre eux, la question du maintien du pouvoir d'achat est citée comme une priorité majeure.

Viennent ensuite le coût excessif des complémentaires santé pour 37 %, puis la question de la liberté de choisir les conditions de sa fin de vie, avec la possibilité d'arbitrer entre soins palliatifs et aide active à mourir pour 32 %.

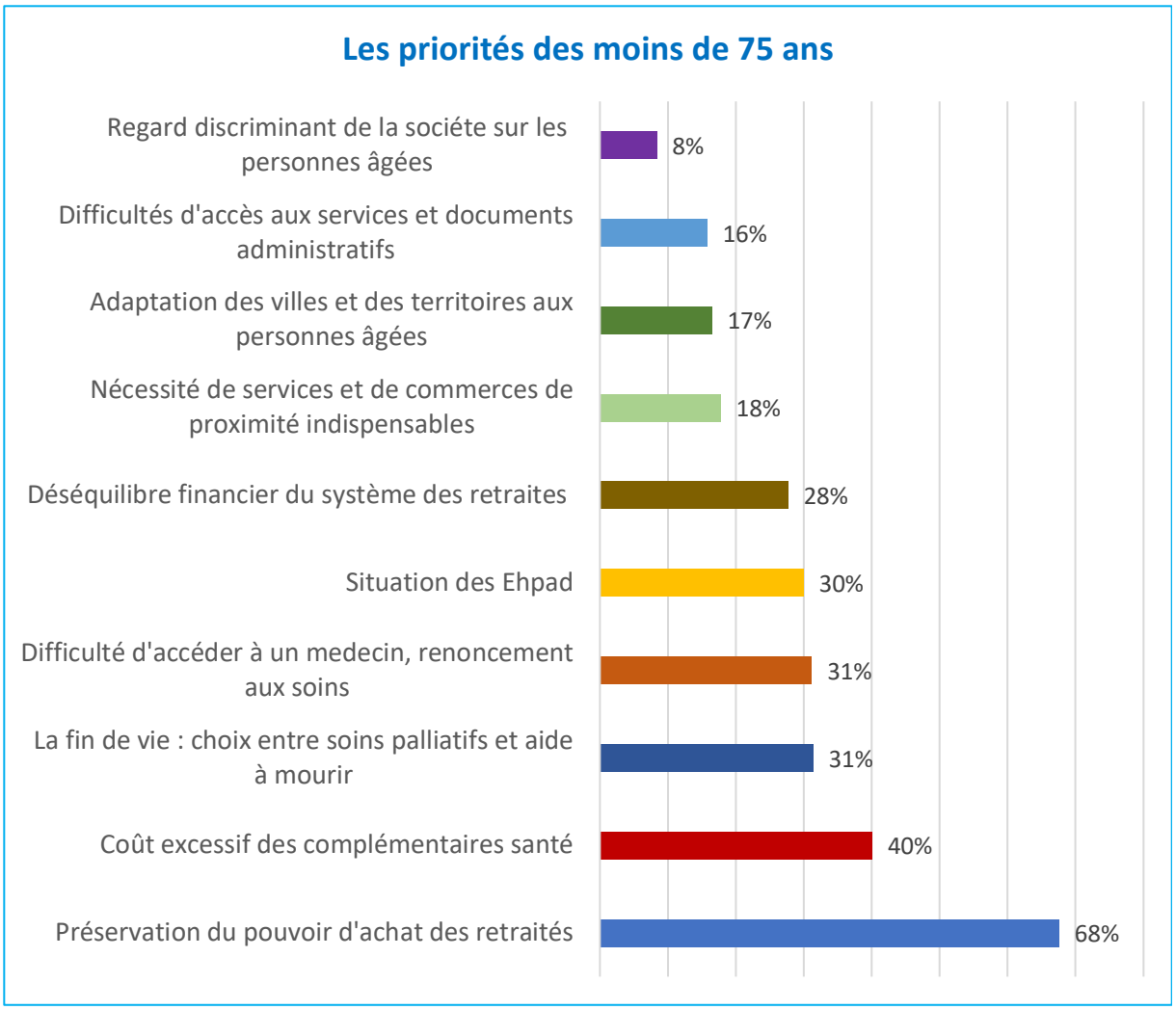
L'incidence du sexe sur les priorités :

Les réponses ne varient guère en fonction du sexe pour les deux premières priorités. En revanche, les femmes placent en troisième priorité (33 %) *la difficulté d'accéder facilement à un médecin et le risque de renoncement aux soins.* La troisième priorité des hommes (citée par 33 %) est *le déséquilibre financier du système des retraites*, qui n'arrive qu'en sixième position (20 %) chez les femmes.

L'incidence de l'âge sur les priorités :

Pour les plus de 75 ans, si le maintien du pouvoir d'achat préoccupe 68 % des répondants, ce sont ensuite les questions liées au grand-âge qui prennent le pas sur les autres préoccupations : la question de la fin de vie est citée comme une question prioritaire par 34 % et la situation des EHPAD par 27 %.

Les moins de 75 ans partagent les préoccupations de leurs aînés quant au maintien du pouvoir d'achat dans une proportion similaire (68 %).
En revanche, leurs préoccupations recoupent celles de l'ensemble des répondants : 40 % placent le coût des complémentaires santé au deuxième rang de leurs préoccupations et la question de la fin de vie arrive au troisième rang, citée par 31 % des répondants

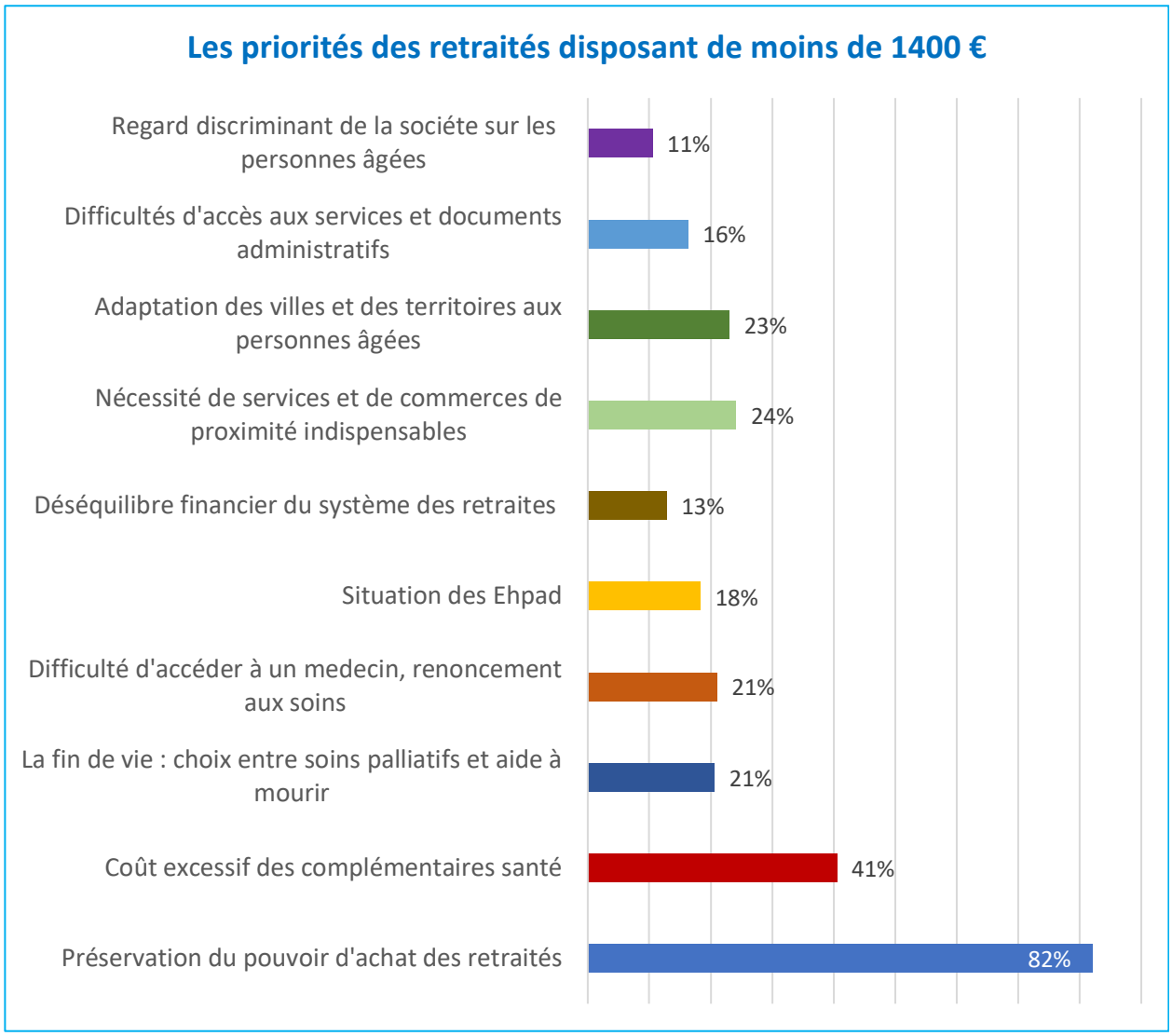


La loi sur la fin de vie ne semble pas avoir apporté toutes les réponses souhaitées aux retraités qui ont répondu à notre enquête. La question des EHPAD préoccupe fortement les plus âgés, les moins de 75 ans ne la citant qu'en cinquième position.

L'âgisme est cité au dernier rang des préoccupations quel que soit l'âge. Cependant alors que ce sujet préoccupe seulement 7 % des hommes, il est cité comme préoccupant par 11 % des femmes. Il semble donc plus difficile de vivre sa situation de retraitée quand on est une femme.

L'incidence du niveau de pension sur la perception des priorités

Le seuil de pauvreté se situe à 1337 € (données INSEE). Il est donc intéressant d'analyser les préoccupations des retraités qui disposent d'une pension inférieure ou proche de ce seuil. Nous avons isolé parmi nos répondants 257 personnes disposant de moins de 1400 € de pension. Voici leurs priorités :



Chez ces retraités modestes, la préoccupation qui l'emporte le plus largement est **le maintien du pouvoir d'achat, cité par 82 % des répondants.**

> *Je ne touche que 1200 euros pour 47 ans de travail ! Trouvez-vous cela juste ?*

UNSA Retraités 21 rue Jules Ferry 93170 BAGNOLET - retraite@unsa.org

Viennent ensuite dans l'ordre : **le coût des complémentaires santé, cité par 41 %**, puis le besoin de services et de commerces de proximité pour 24 % des retraités, suivi par l'adaptation des villes et des territoires aux personnes âgées citée par 23 %.

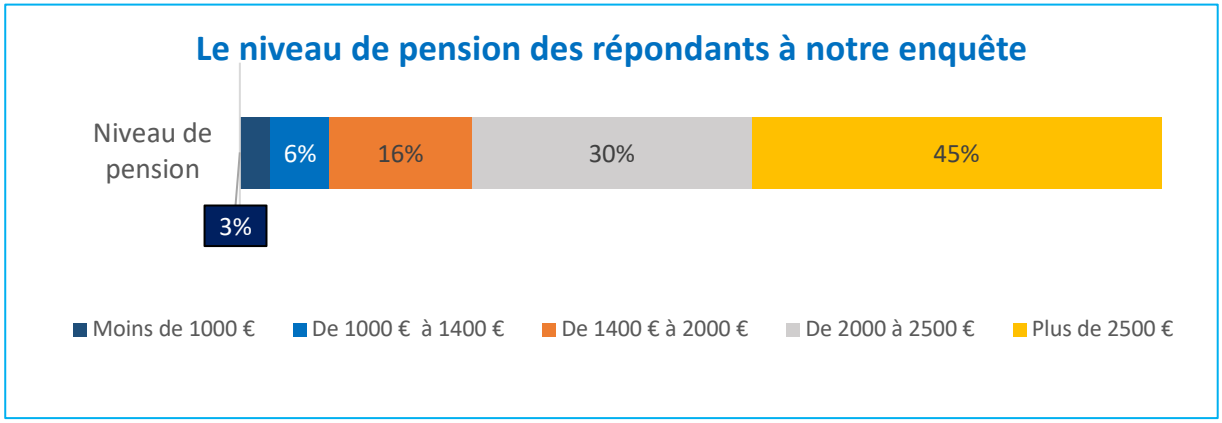
> *Il faudrait pouvoir intégrer le montant annuel de la mutuelle et la soustraire de nos revenus pour l'impôt à payer pour les personnes qui s'en acquittent seules.*

Au-delà des questions de pouvoir d'achat, cruciales pour ces retraités, viennent rapidement des préoccupations liées au cadre de vie, en corrélation avec les problèmes de mobilité. Ces personnes ont un besoin criant de services et commerces de proximité et d'un cadre de vie plus accueillant et plus respectueux de leur personne. Elles font partie des retraités qui vivent en reclus. Et les éléments de notre enquête, s'ils portent sur un nombre relativement limité de personnes, recoupent les résultats des enquêtes menées par l'association « les Petits frères des pauvres ».

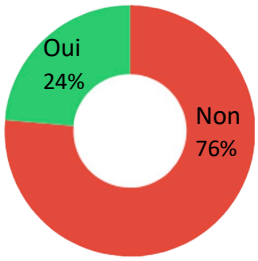
Il y a là un sujet de préoccupation majeur dont devraient se saisir les Centres Communaux d'Action Sociale.

De manière générale, le maintien du pouvoir d'achat préoccupe fortement les retraités, quels que soient leur âge ou leur niveau de pension. 64 % des retraités percevant plus de 2500 € de pension, placent le maintien de leur pouvoir d'achat en tête de leur priorités. Ce paradoxe n'est qu'apparent, car ces catégories ont subi la plus forte érosion de leurs pensions au cours de la décennie écoulée. En effet, le pouvoir d'achat des non-cadres de la génération née en 1952 a diminué en moyenne de 5 % et celui des cadres de 8 %, depuis leur départ à la retraite, en raison de revalorisations annuelles inférieures à l'inflation.

La question du pouvoir d'achat



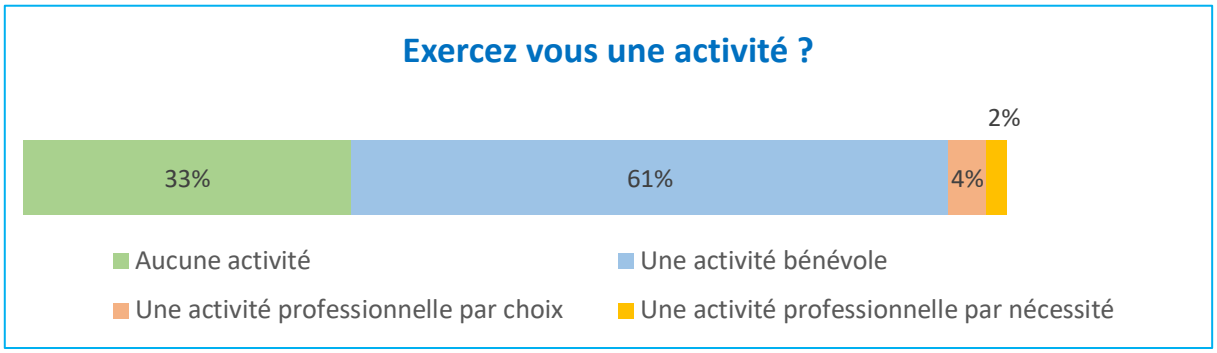
Avez-vous des revenus en complément de votre pension ?



Plus de trois retraités sur quatre ne disposent d'aucun autre revenu que leur pension.

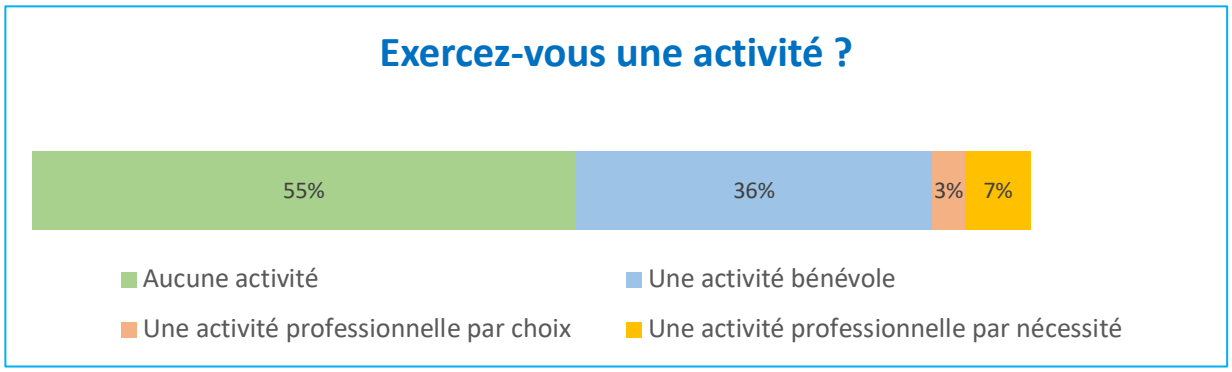
Quant au cumul emploi retraite, il est marginal dans l'échantillon des retraités qui ont répondu à notre enquête.

Seulement 4% de nos retraités pratiquent une activité professionnelle par choix, et 2 % par nécessité économique.
Le bénévolat est en revanche massif, puisqu'il concerne 61 % des retraités interrogés.



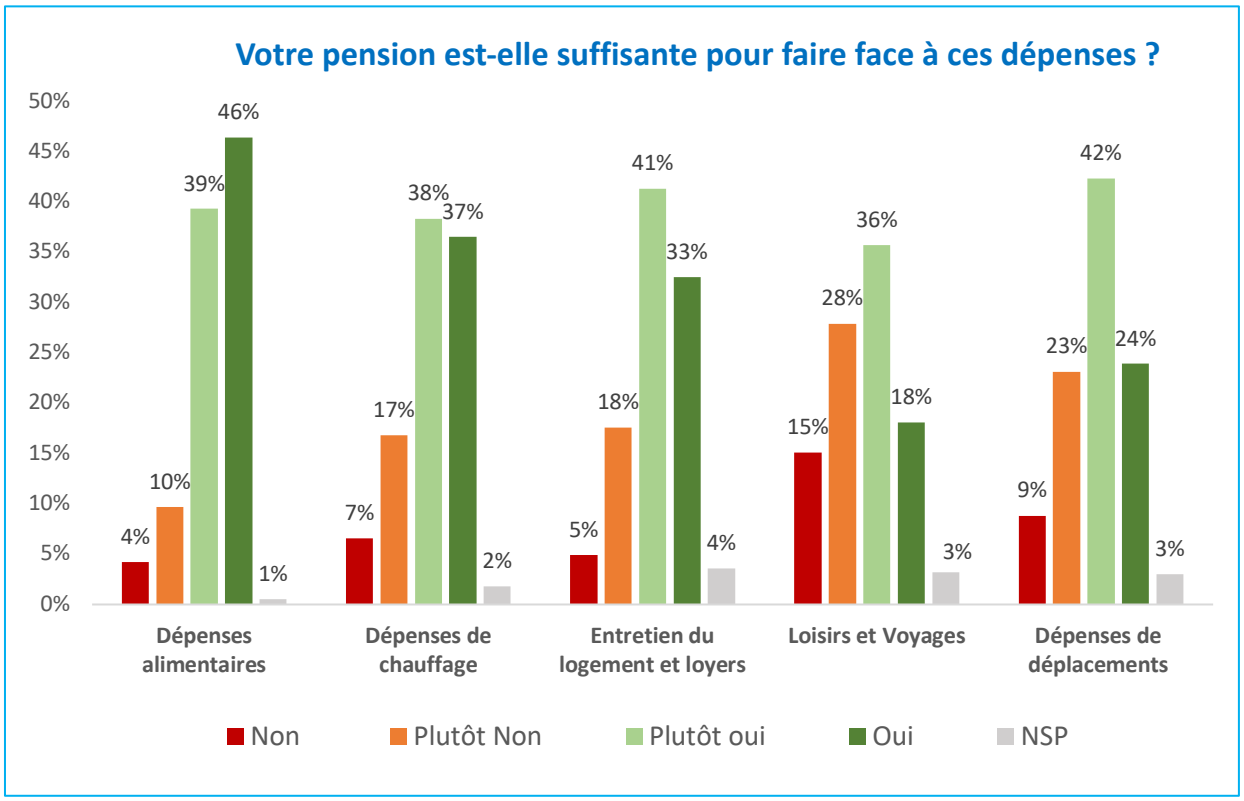
UNSA Retraités 21 rue Jules Ferry 93170 BAGNOLET - retraite@unsa.org

Chez les retraités modestes (pension inférieure à 1400 €), la pratique du bénévolat est nettement plus réduite, de l'ordre de 36 %, ce qui correspond au constat dressé par le Haut Conseil de l'Âge. En cause, les coûts générés par les déplacements, la nécessité de subvenir à ses besoins propres pour pallier des ressources trop faibles, le fait de ne pas s'autoriser à intervenir auprès des autres par manque d'assurance et repli sur soi.



La part des activités professionnelles par nécessité économique est cependant presque deux fois plus élevée chez les retraités modestes que pour l'ensemble des répondants. Travailler après la retraite est ici une contrainte pour faire bouillir la marmite.

A la question « **Votre pension de retraite est-elle suffisante pour faire face à ces dépenses ?** », les retraités interrogés répondent :



UNSA Retraités 21 rue Jules Ferry 93170 BAGNOLET - retraite@unsa.org

Tous niveaux de pension confondus, près du quart des retraités interrogés déclarent avoir du mal à payer leurs dépenses de chauffage, 23 % à payer leur loyer ou entretenir leur logement, 30 % à faire face à leurs dépenses de déplacements et 43 % se privent pour les dépenses liées aux loisirs et aux voyages. Quant aux dépenses alimentaires, ils sont 14 % à avoir du mal à remplir le frigo.

Est-ce que l'on vit correctement avec 2000 € de retraite ?

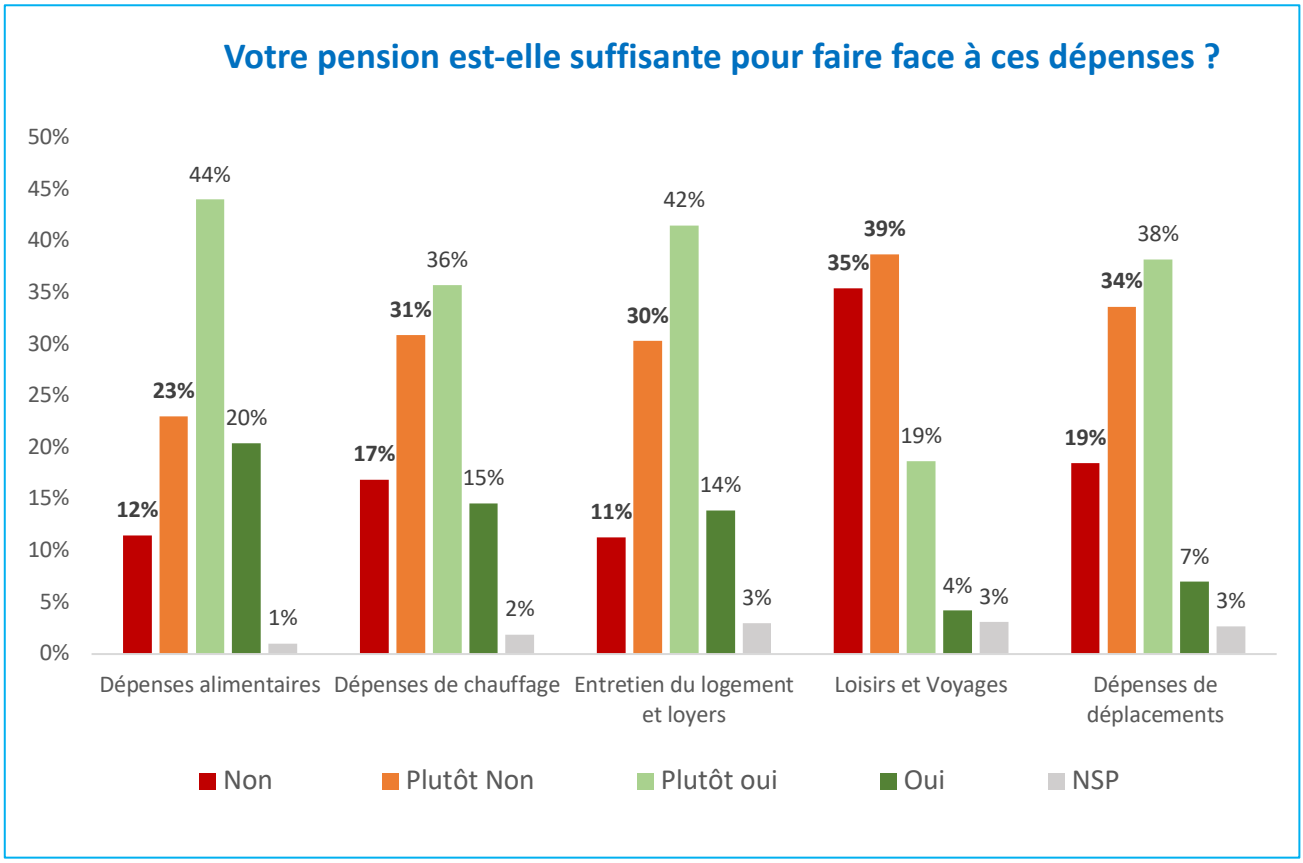
> *Mes réponses sont déterminées par ma vie en couple. Seule j'aurais d'énormes difficultés.*

Nous avons choisi de prendre au mot M. Roland Lescure et d'examiner le niveau des pensions se situant en dessous de ce seuil, souvent pris pour référence.
Eh bien, la réponse est non, si l'on en croit les 670 retraités répondant à ce critère d'une pension inférieure à 2000 €.

- 35 % se privent pour les dépenses alimentaires.
- 48 % ont du mal à payer leurs dépenses de chauffage.
- Pour 42 % d'entre eux, les charges de logement et les loyers sont difficiles à assumer.
- 52 % ont des difficultés à faire face à leurs dépenses de déplacements.
- Et seulement 22 % peuvent s'offrir des voyages ou des loisirs.

Et rappelons que pour une bonne partie de ces retraités, le Projet de Loi de Financement de la Sécurité sociale prévoit une sous-indexation des pensions, facteur d'aggravation d'une situation déjà difficile.

Avec moins de 2000 € de pension



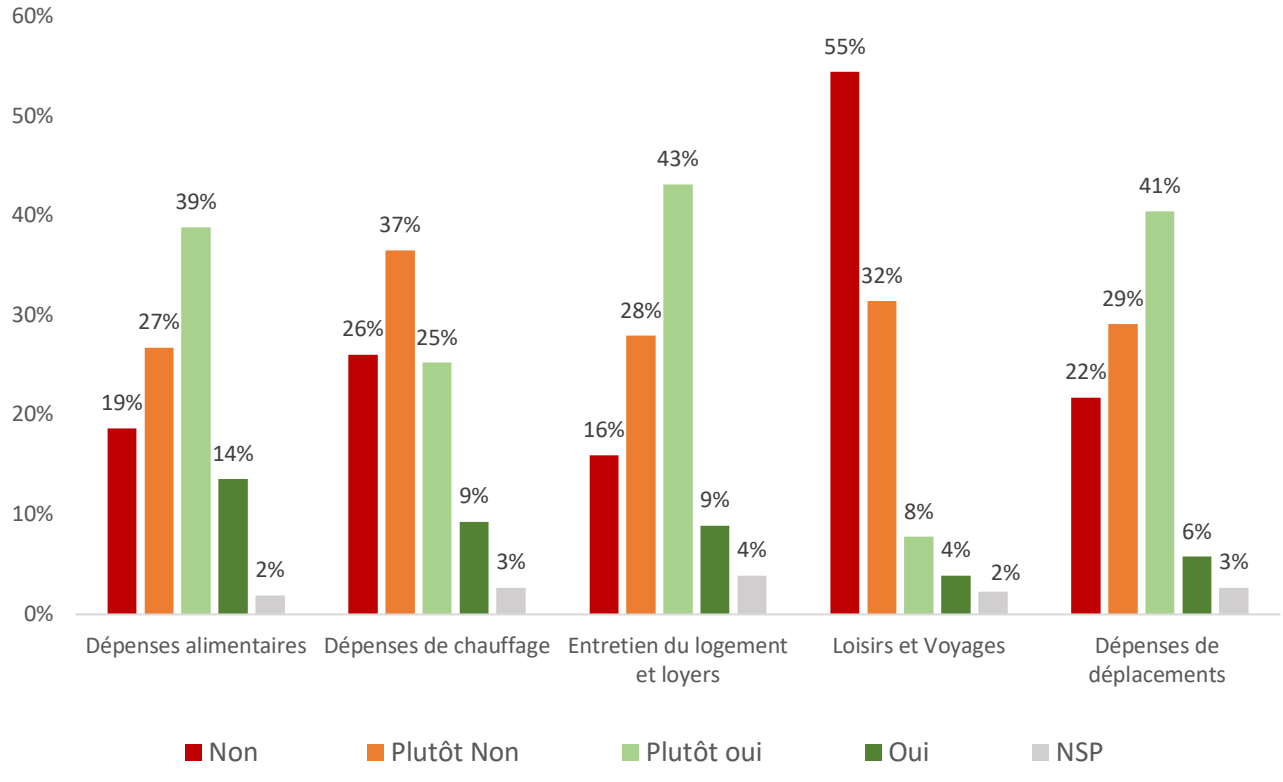
UNSA Retraités 21 rue Jules Ferry 93170 BAGNOLET - retraite@unsa.org

Et qu'en est-il des retraités les plus modestes ?

Sur les 257 retraités qui nous ont répondu et dont la pension est inférieure à 1400 €, 90 déclarent disposer d'une pension inférieure à 1000 € et 167, d'une pension comprise entre 1000 et 1400 €.

Comment vivent-ils leur retraite ?

Avec moins de 1400 € de pension



A ce niveau de pension, les privations diverses sont la règle :

- 46 % ont des difficultés à assurer les dépenses alimentaires.
- 63 % sont à la peine pour payer leurs frais de chauffage.
- Loyers et dépenses d'entretien pèsent lourd sur les budgets. 44 % ont du mal à faire face à ces dépenses (et 43 % de nos répondants ayant ce profil sont locataires).
- Plus de la moitié estiment insuffisant leur revenu pour couvrir les frais de déplacement, parfois incontournables.
- Quant aux dépenses de loisirs, moins de 12 % peuvent s'en offrir.

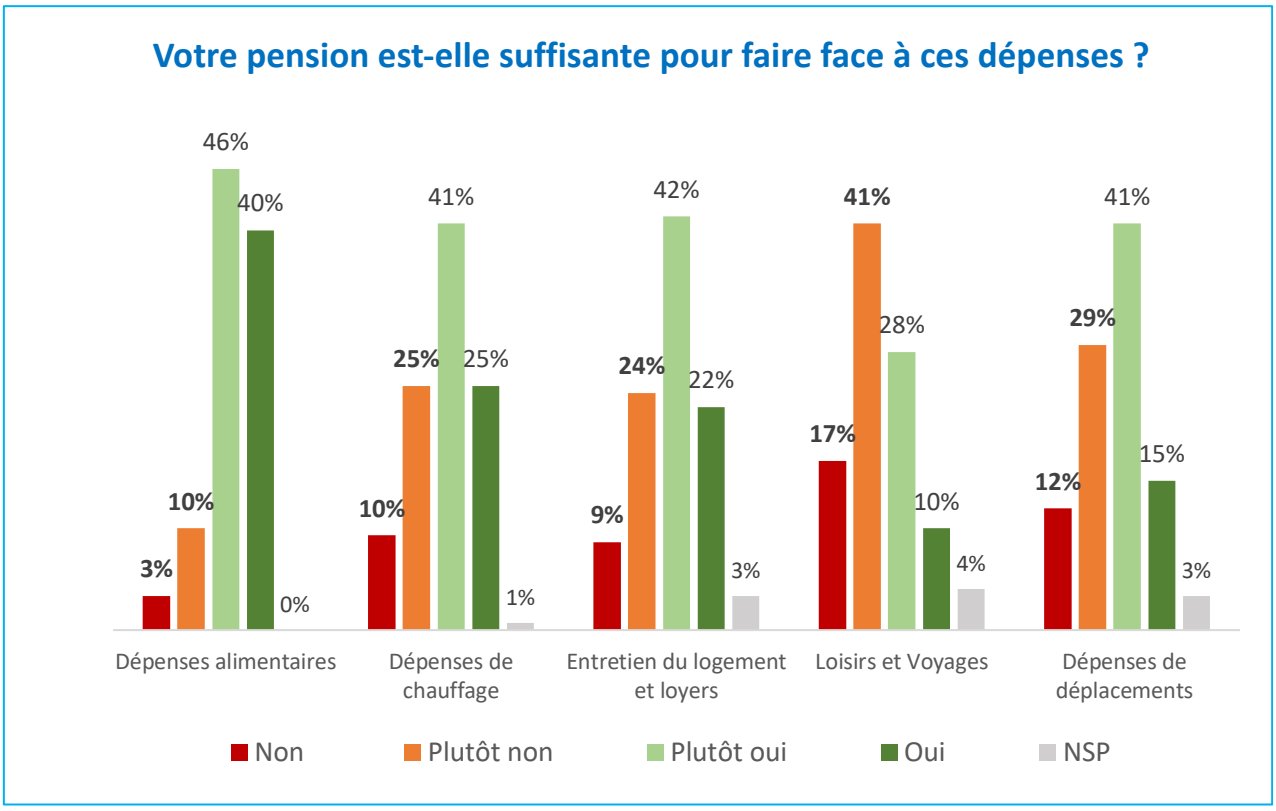
Les retraités de la fonction publique n'ont plus le droit aux chèques vacances. C'est une discrimination.

UNSA Retraités 21 rue Jules Ferry 93170 BAGNOLET - retraite@unsa.org

Intéressons-nous à la situation des femmes qui vivent seules avec une « bonne » retraite, comprise entre 2000 et 2500 € (374 réponses).

Elles appartiennent à ces catégories potentiellement affectées par la double peine, si le Projet de budget 2027 arrivait à son terme sous sa forme initiale, victimes à la fois du gel des pensions et de la réduction du plafond de l'abattement fiscal de 10 % à 3000 €.
Ces retraitées, à qui il semble raisonnable de demander « un effort », comment vivent-elles ?
Pas si confortablement que cela :

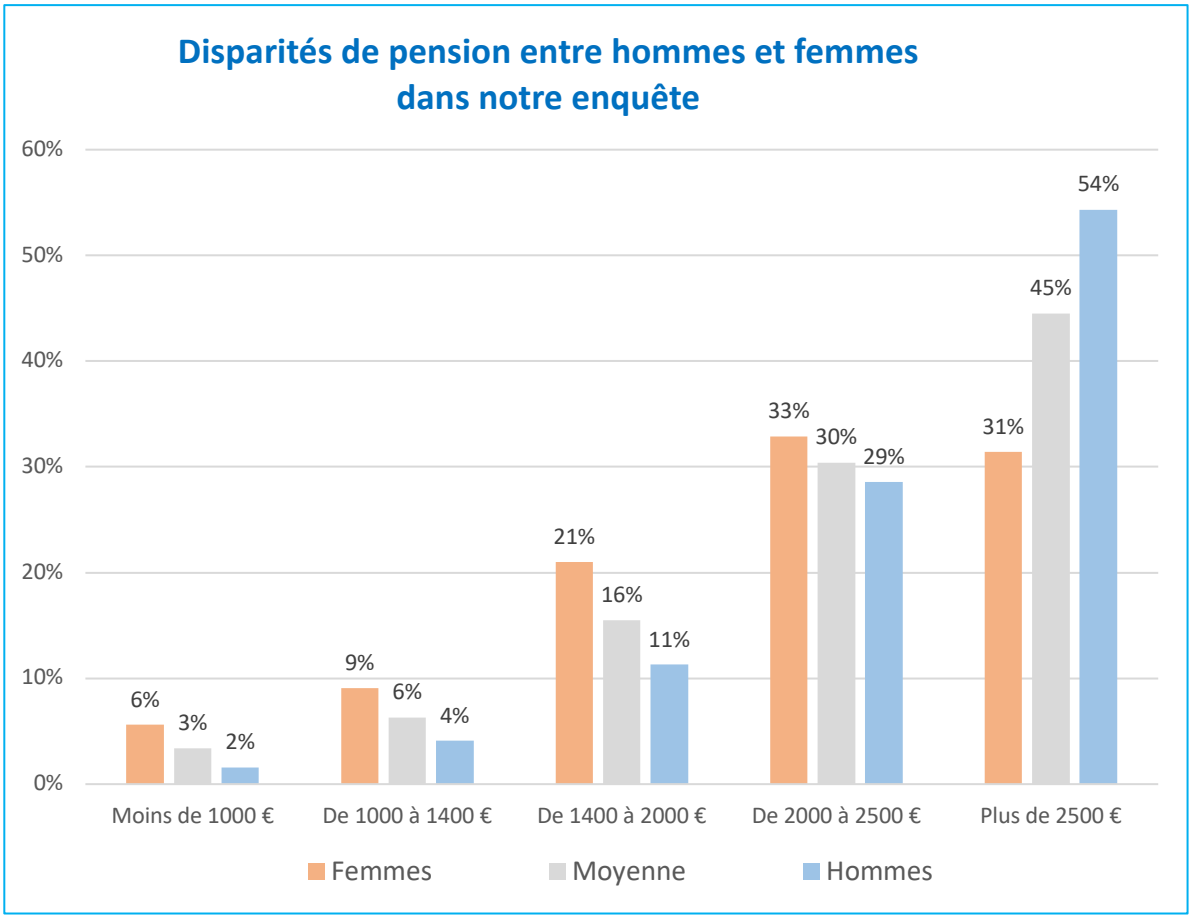
Une femme seule avec une « bonne » pension de 2000 à 2500 €



Si seulement 13 % disent compter pour les courses alimentaires, plus du tiers trouve les dépenses de chauffage difficiles à assumer et presque autant ont des difficultés pour payer leur loyer ou entretenir leur logement. Se déplacer pèse lourd sur le budget de 41 % d'entre elles.
Quant aux voyages et aux loisirs seulement 38 % déclarent pouvoir s'offrir ce luxe.
Nous sommes là dans le cœur de la classe moyenne, avec des femmes dont la pension de retraite avoisine le double de la pension moyenne des femmes (1368 € en 2024) !
Et pourtant, il faut compter, beaucoup et souvent, pour vivre décemment.

Inégalités femmes/hommes par rapport au niveau de pension

La carrière professionnelle des femmes, tout au long de leur vie active, pèse significativement sur le niveau de leur pension.
L'écart de pension entre les femmes et les hommes se vérifie dans notre enquête.
(1137 femmes et 1527 hommes)



Les femmes sont majoritaires dans les tranches de pension jusqu'à 2500 € et fortement minoritaires dans la tranche de pension supérieure à 2500 €.

Moins du tiers de nos répondantes atteignent ce niveau de pension, alors que chez les hommes, on relève 54 % de pensions supérieures à ce seuil.

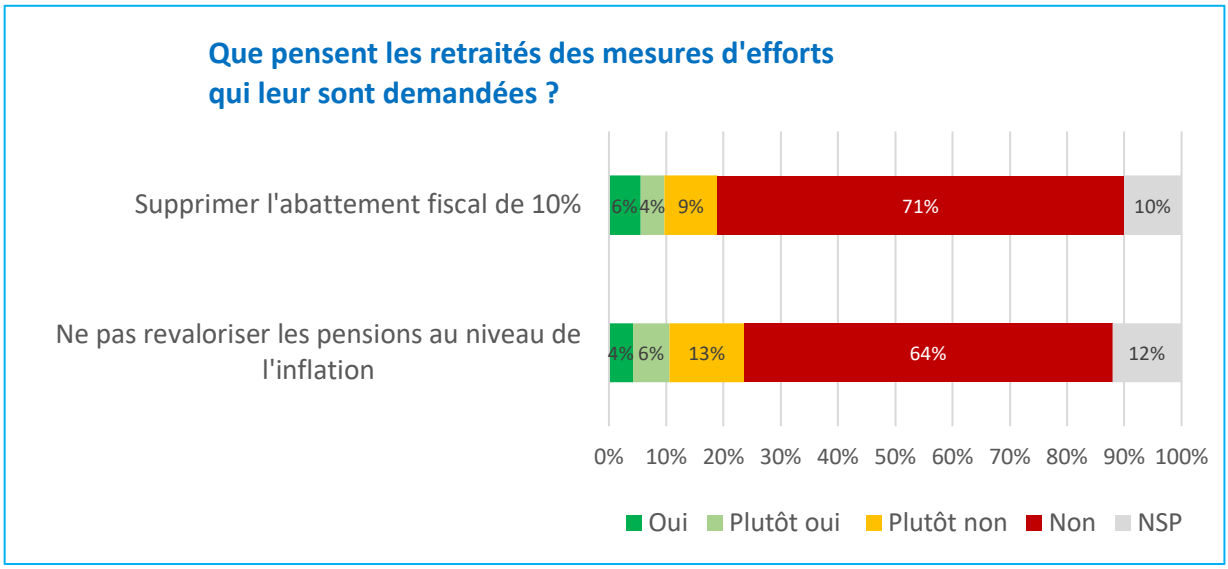
A l'inverse, 9 % des femmes qui ont répondu à notre enquête disposent d'une pension comprise entre 1000 et 1400 €, alors que l'on ne trouve que 4 % des hommes disposant de ce niveau de pension parmi nos répondants.

Même dans ce panel, où les retraités de la Fonction Publique sont sur-représentés, et où l'on pourrait attendre une disparité moindre, on constate une forte représentation des femmes parmi les bénéficiaires de petites pensions.

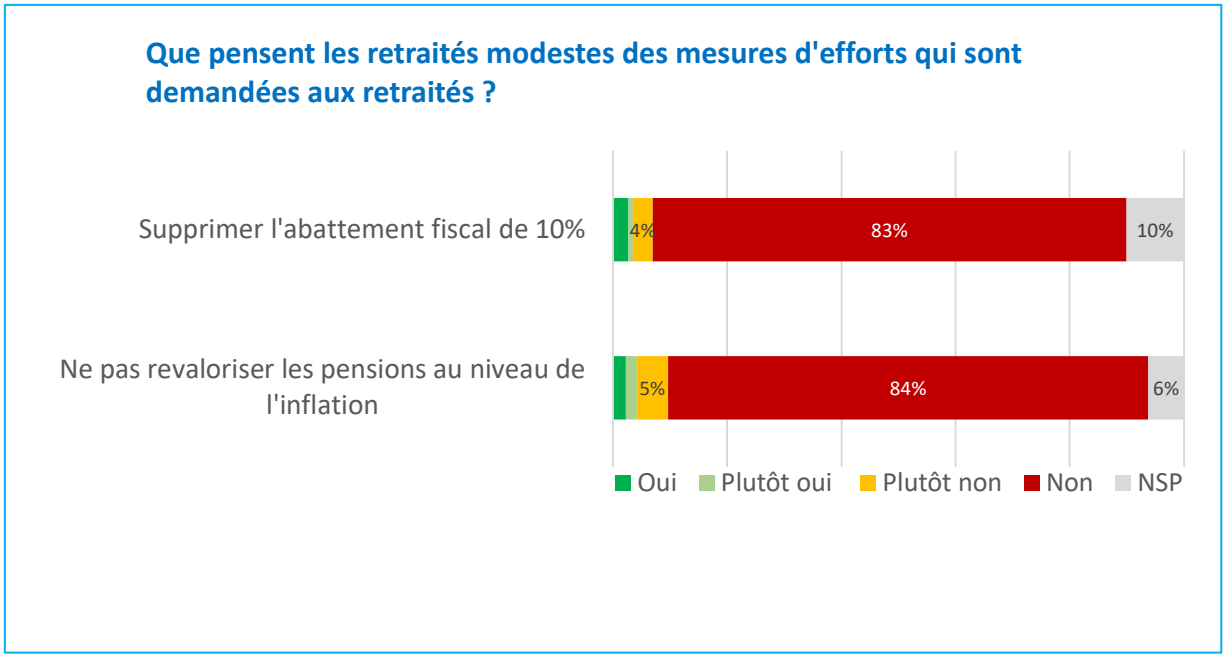
Cela démontre le besoin d'une meilleure prise en compte des droits familiaux compensant les interruptions de carrière pour enfants, ainsi que la nécessité d'une réelle égalité salariale femmes/hommes.

Comment réagissent les retraités aux mesures d'efforts que l'on tente de leur imposer ?

Le gel des pensions est rejeté massivement par 77 %.
Il en va de même de la suppression de l'abattement fiscal par 80 %.



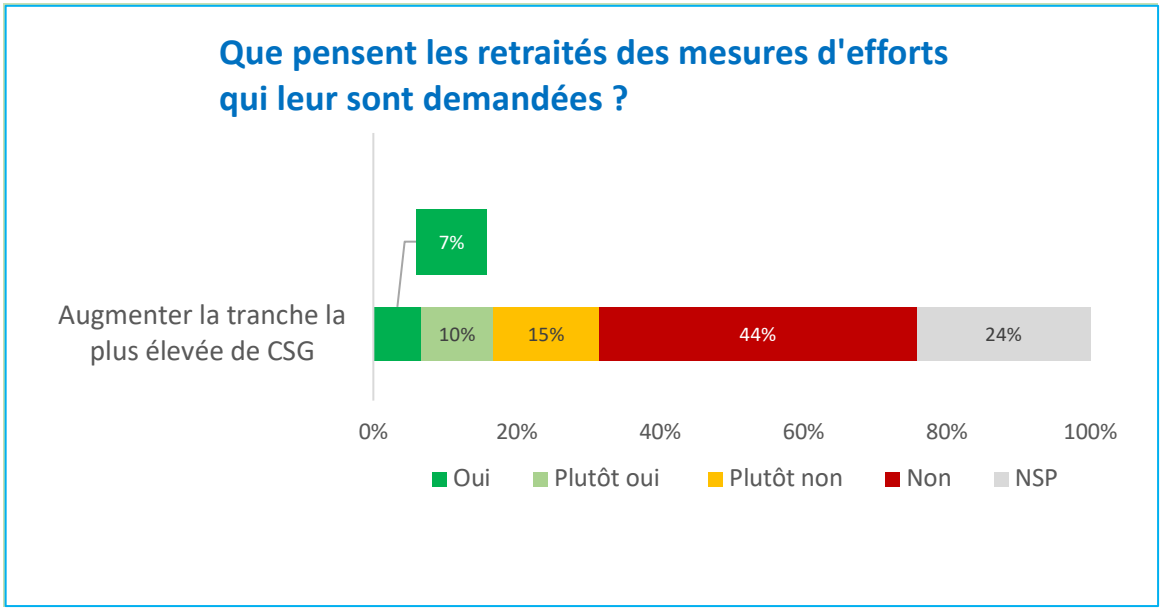
Le rejet est encore plus fort chez les retraités modestes qui rejettent les deux mesures respectivement à 89 % et 86 %, alors qu'au moins sur l'abattement fiscal, ils ne sont pas concernés.
A ce niveau de pension, toute mesure portant atteinte au pouvoir d'achat des retraités entraîne un rejet systématique, compréhensible de la part de retraités du régime général qui ont subi l'an dernier le gel de leur retraite complémentaire.



UNSA Retraités 21 rue Jules Ferry 93170 BAGNOLET - retraite@unsa.org

La seule mesure un peu moins rejetée ne figure pas dans le projet de budget, c'est la majoration de la tranche la plus élevée de CSG rejetée par 59 % des répondants, mais acceptée seulement par 17 %, 24 % ne formulant aucun avis sur la proposition.

Chez les retraités les plus favorisés (2500 € et plus) la mesure serait acceptée par un retraité sur cinq et rejetée par 55 %. Cette très relative acceptabilité peut s'expliquer par l'expression d'un sentiment de solidarité à l'égard des actifs modestes affectés par une CSG à taux plein.



A l'évidence pour les 2670 retraités qui nous ont répondu, le gouvernement doit revoir sa copie et trouver des recettes ailleurs que dans la poche des retraités.

Je dénonce ce gouvernement qui :

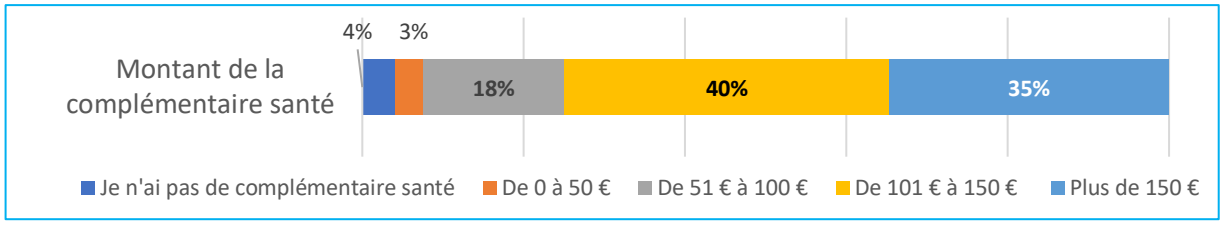
- *Ponctionne les retraités plutôt que les patrimoines (il faut rétablir l'ISF, supprimer la flat-tax...)*
- *Ne regarde que le niveau de pension pour décréter qui est aisé alors qu'il faut prendre en compte les revenus immobiliers et financiers ainsi que la composition du foyer.*

UNSA Retraités 21 rue Jules Ferry 93170 BAGNOLET - retraite@unsa.org

Se soigner à la retraite

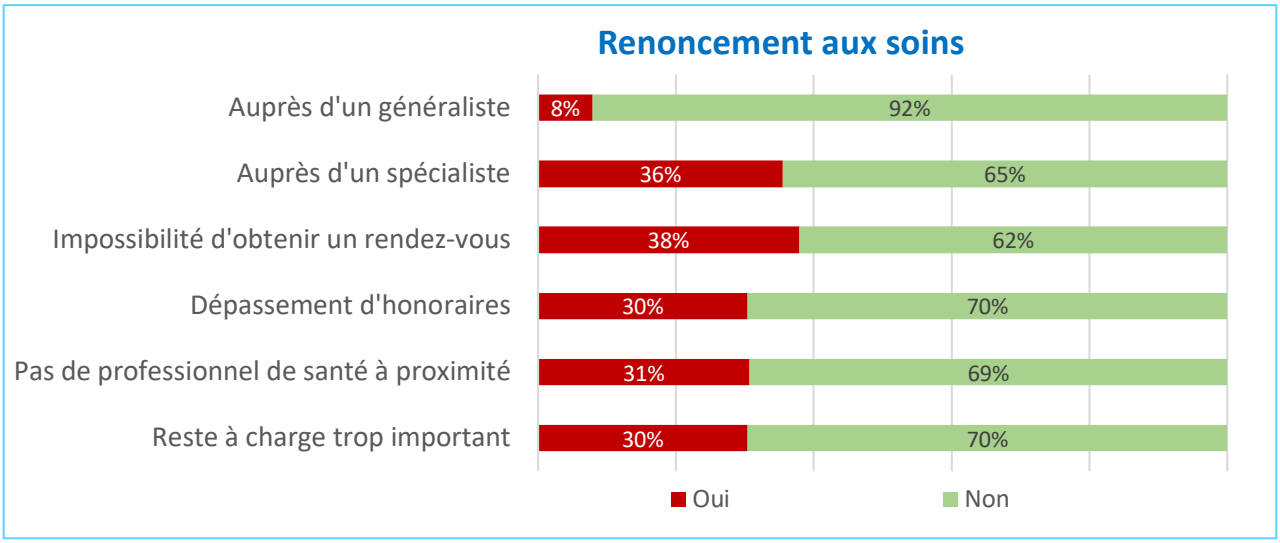
Les complémentaires santé

35 % des retraités consacrent plus de 150 € au coût de leur complémentaire santé, soit plus de 10 % de la pension moyenne. La tranche 1000 € à 1400 € de niveau de pension qui comprend la partie haute du seuil de pauvreté (1337 €), est la seule dans laquelle plus de 7 % des répondants indiquent ne pas avoir de complémentaire santé. Il ne s'agit sans doute pas d'un choix, mais d'une réalité qui s'impose puisqu'ils ne peuvent bénéficier de la CSS (ex-CMU). Le tarif des complémentaires santé est LE sujet de santé prioritaire pour beaucoup de nos répondants, inquiets des baisses de remboursements annoncées.



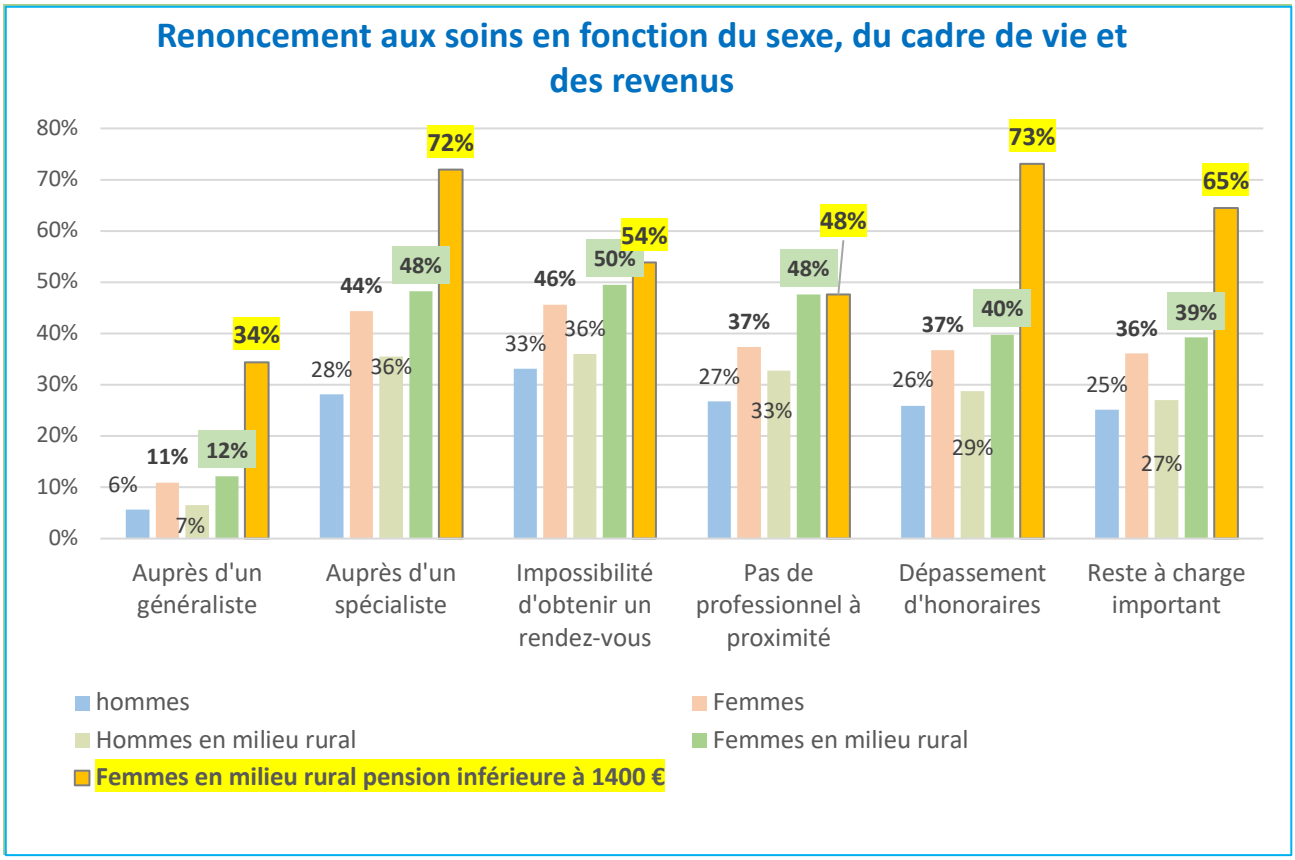
Le renoncement aux soins

Nous avions été alertés lors du baromètre 2025 par le nombre important de personnes déclarant renoncer à des soins. Dans cette édition 2026, nos craintes ont malheureusement été confirmées. Si neuf retraités sur dix déclarent avoir la possibilité de consulter un généraliste, le renoncement aux soins auprès d'un spécialiste a affecté plus de 35 % des répondants à notre enquête. Les causes invoquées sont d'abord l'impossibilité d'obtenir un rendez-vous pour 37 % des répondants, puis à égale proportion, les dépassements d'honoraires, le reste à charge trop élevé et l'absence de professionnel de santé.



UNSA Retraités 21 rue Jules Ferry 93170 BAGNOLET - retraite@unsa.org

Étonnamment, nous avons constaté un écart important entre les hommes et les femmes. Cet écart s'accentue en ruralité. Il ne fait pas bon vivre en territoire rural lorsqu'on est femme et isolée. Malheureusement, un autre critère entre en jeu et vient encore dégrader cette situation : le niveau de pension. **En effet, une femme ayant moins de 1400 € de revenus, vivant seule, en milieu rural renonce fréquemment à des soins,** 72 % auprès d'un spécialiste, et 73 % pour cause de dépassements d'honoraires.



Certains politiques pensent qu'un niveau de vie à 2000€ permet une bonne qualité de vie. Ils se trompent ! **Entre 2000 et 2500€ de pension, le renoncement au soin reste prégnant : 35 % pour les restes à charge et les dépassements d'honoraires.**

Ce n'est qu'à un niveau de pension supérieur à 2500 €, que les femmes vivant en milieu rural nous déclarent moins renoncer aux soins (19 % tout de même).

Les répondants continuent à exprimer leurs grandes difficultés à accéder à des professionnels de santé, soit par éloignement, soit par des coûts résiduels importants.

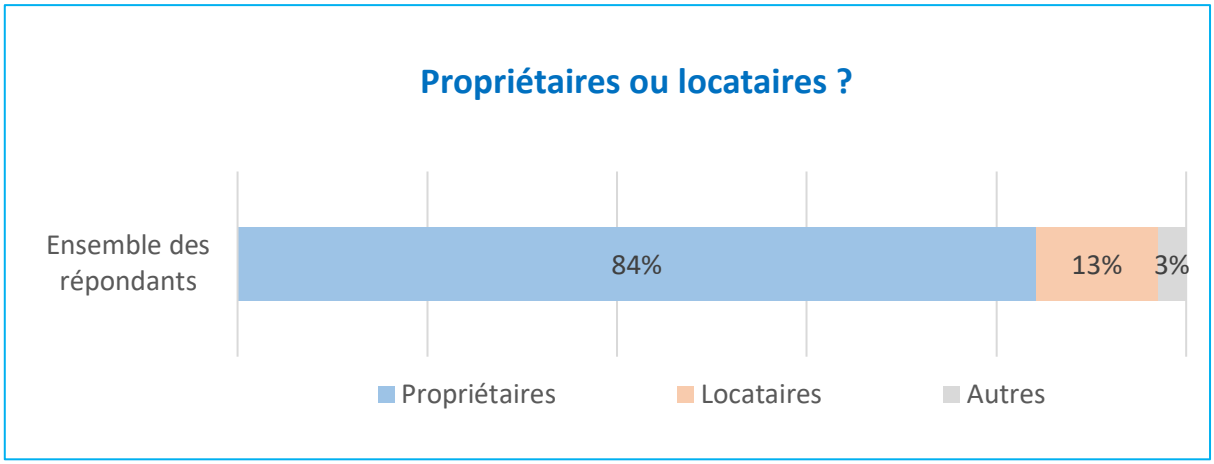
L'égalité des citoyens devant la santé est bafouée selon les revenus et selon les territoires, alors que notre système se veut « universel » « *le meilleur système de santé du monde* ». C'est désormais une vue de l'esprit.

Les renoncements sont en train de devenir permanents pour certaines personnes avec toutes les conséquences néfastes que cela entraîne sur leur état de santé et leur espérance de vie.

Les multiples constats sont des signaux d'alerte. Nous estimons que la ligne rouge est franchie et les réponses politiques sont bien faibles. Il est grand temps de prendre des mesures adéquates.

Les retraités et le logement

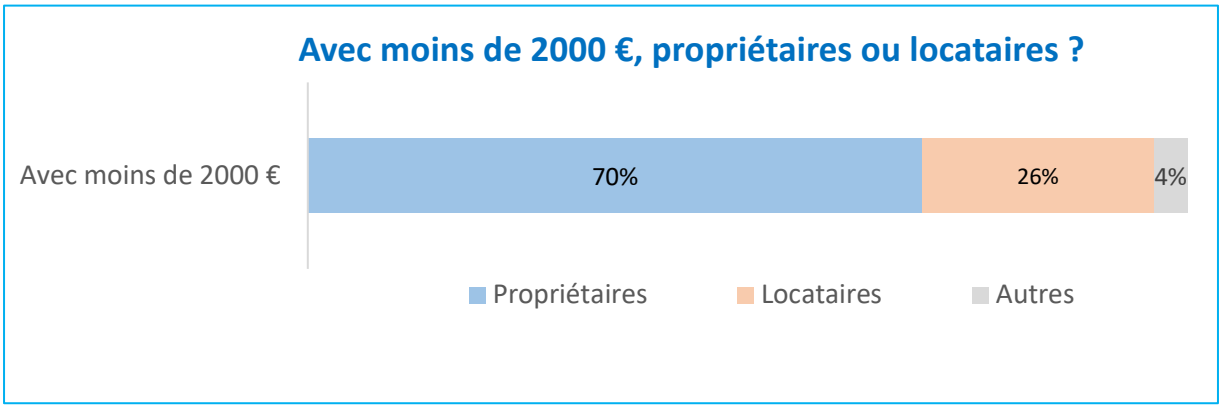
Les retraités sont souvent présentés comme des privilégiés par rapport aux actifs pour ce qui concerne le logement. Plus souvent propriétaires, débarrassés de la charge des emprunts immobiliers, tout irait bien pour eux, à tel point que certaines statistiques ajoutent à leurs revenus la valeur d'un loyer fictif, astuce qui permet de rapprocher le niveau de vie moyen des retraités de celui des actifs. Qu'en est-il dans le quotidien des 2670 retraités qui ont répondu à notre enquête ?



Très majoritairement, ils sont propriétaires (84 %). Seulement 13% sont locataires et 3 % déclarent une autre forme d'hébergement.
Mais cette donnée varie significativement avec le niveau de pension.

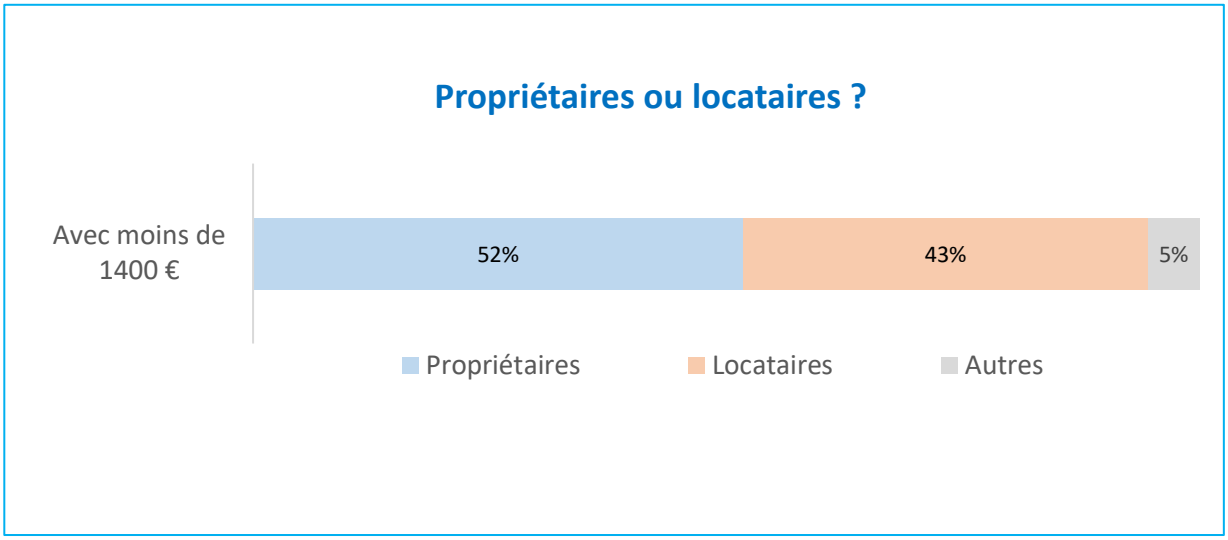
> Veuf, vivant seul, la charge d'une maison à entretenir pour un seul revenu est toujours plus lourde.

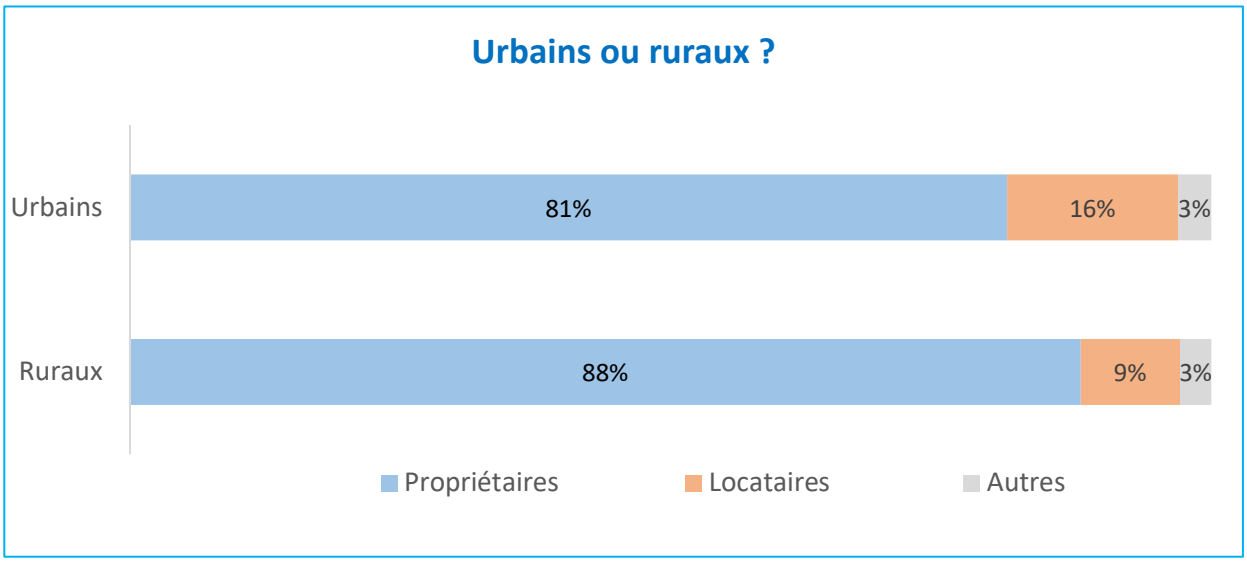
Les retraités qui perçoivent moins de 2000 € de pension sont seulement 70 % à être propriétaires de leur logement. Les locataires représentent 26 % de ces répondants.



UNSA Retraités 21 rue Jules Ferry 93170 BAGNOLET - retraite@unsa.org

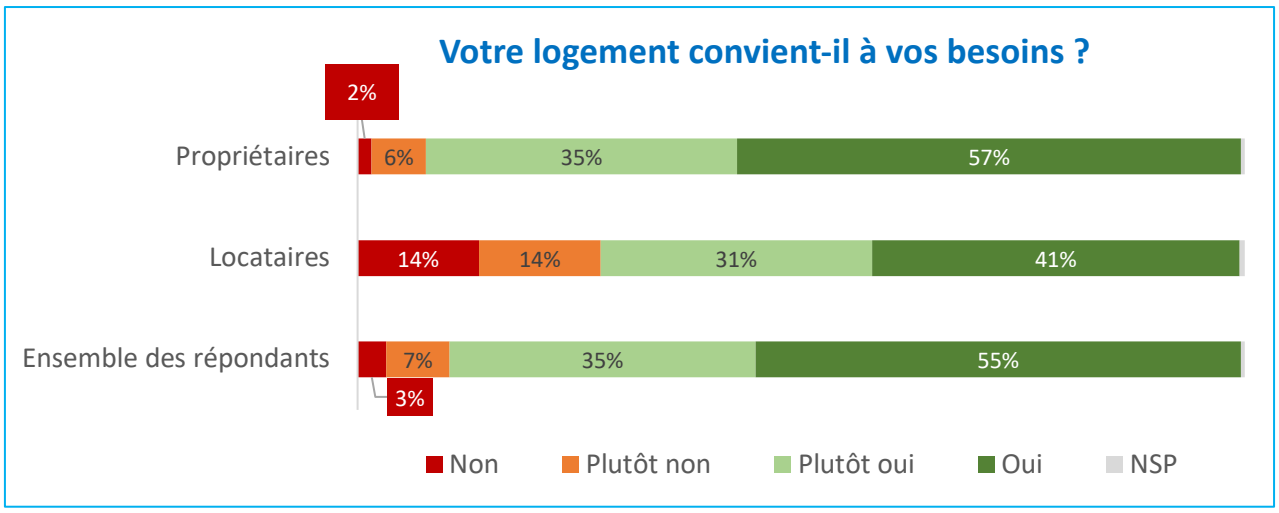
Quant à ceux qui disposent d'une pension inférieure à 1400 €, à peine plus de la moitié sont propriétaires (51 %) et 43 % sont locataires. On notera qu'à ce niveau de pension les solidarités intrafamiliales peuvent jouer un rôle d'amortisseur de la précarité, plus de 5 % de ces retraités déclarant une autre forme d'hébergement, souvent l'accueil gratuit au sein de la famille.





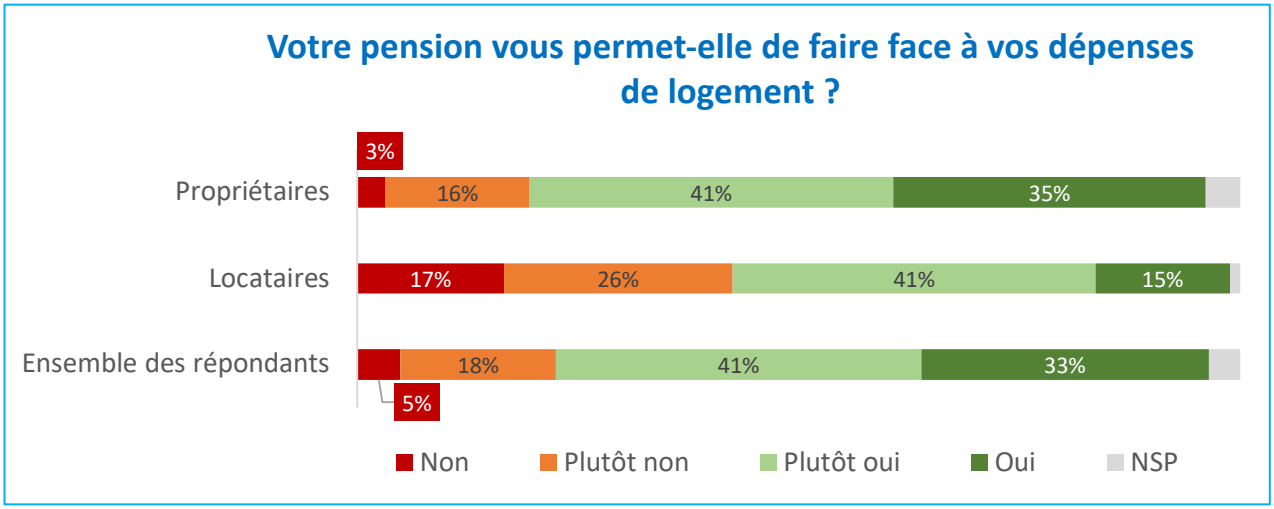
Un logement qui convient aux besoins

Pour 9 retraités sur 10, leur logement correspond à leurs besoins. Mais cette proportion est nettement plus basse chez les locataires qui sont 28 % à estimer que leur logement ne convient pas vraiment ou pas du tout à leurs besoins.



Les charges de loyers et d'entretien du logement

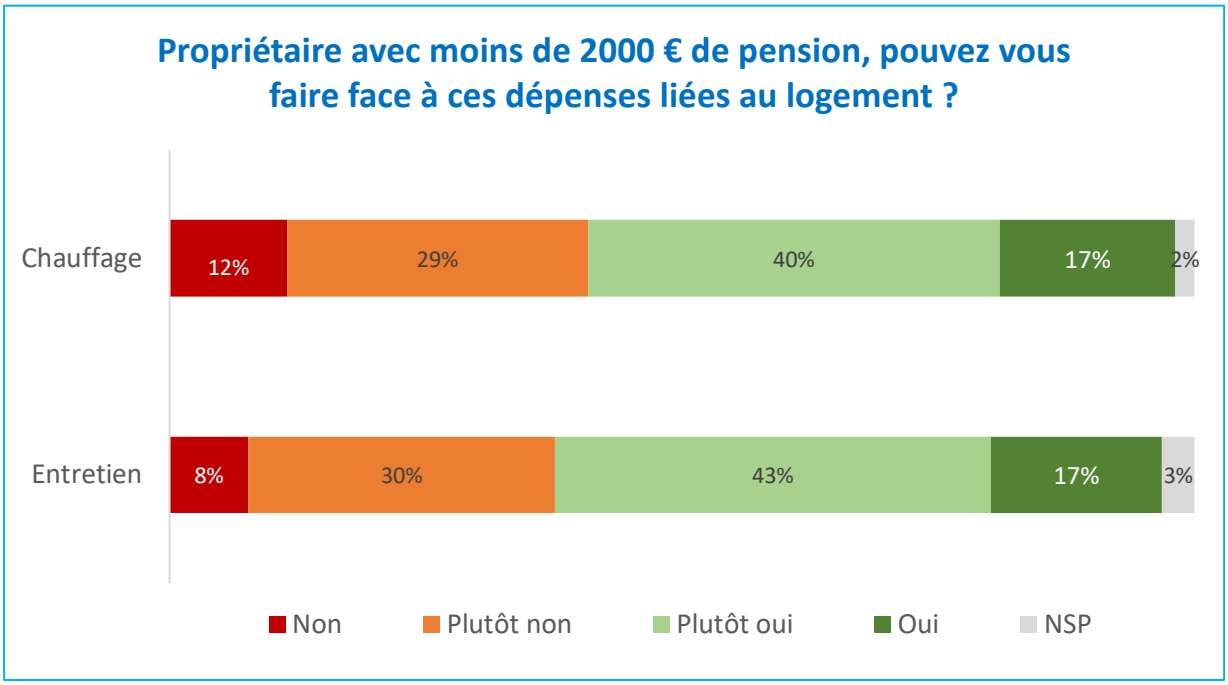
Près de trois retraités sur quatre déclarent disposer de ressources suffisantes pour entretenir leur logement et/ou payer leur loyer.



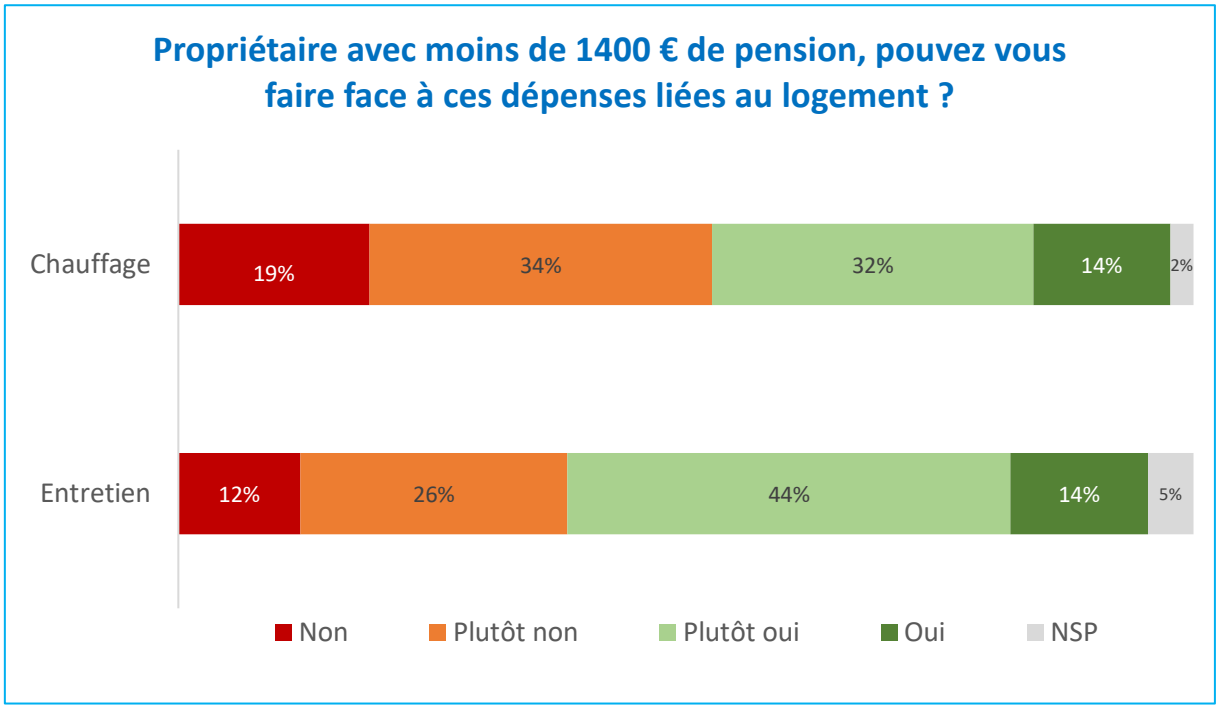
Mais les locataires ne sont que 56 % à ne pas avoir de difficultés à acquitter leurs charges de logement. **Pour 43 % ces charges pèsent très lourd sur le budget** et cette proportion atteint même 50 % pour les retraités dont la pension est inférieure à 1400 €.
Ce sont les mêmes qui déclarent pour 41 % d'entre eux avoir du mal à faire face à leurs dépenses de chauffage.

> *La situation des retraités est encore plus difficile pour les retraités qui ne sont pas propriétaires de leur logement*

Le statut de propriétaire ne met pas forcément à l'abri de difficultés financières liées au logement. Les retraités propriétaires **disposant d'une pension inférieure à 2000 € sont 38 % à déclarer avoir du mal à entretenir leur logement.**



Et lorsque l'on considère **les retraités les plus modestes**, ceux dont la pension est inférieure à 1400 €, parce qu'on peut être retraité pauvre et propriétaire, le constat est encore plus criant :



Tous les retraités ne sont pas logés à la même enseigne. Les locataires ont des charges de logement qui grèvent plus durement leur budget, et dans l'ensemble, ils sont moins satisfaits de leur cadre d'habitat.

Mais les propriétaires aux revenus modestes doivent aussi faire face à des difficultés concernant l'entretien de leur logement et les charges de chauffage qui vont avec.

Faire face aux dépenses d'entretien du logement et de chauffage pose problème à une grande partie des retraités ayant une pension inférieure à 2000 €. Mais avec des pensions en dessous de 1400 €, ce sont **les dépenses de chauffage qui** sont les plus difficiles à supporter. **Plus de la moitié de ces retraités modeste déclarent à avoir du mal à assumer ce poste de dépense.**

Certains occupent des maisons dont l'âge est équivalent au leur, voire largement supérieur. Ces « passoires thermiques », inconfortables, grèvent lourdement des budgets contraints. Quant aux aides disponibles, comme ma « Prim'Rénov », ou ma « Prim'Adapt », les dossiers pour les obtenir sont si complexes qu'ils découragent nombre de personnes âgées.

Il faut cesser de considérer les retraités propriétaires de leur logement comme des nantis.

> *Je suis propriétaire mais après deux divorces, je suis endettée jusqu'en 2036, j'aurai 70 ans*

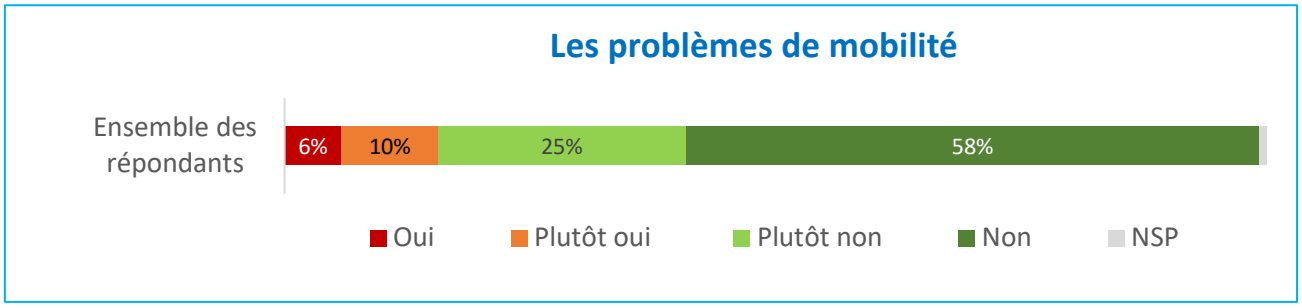
UNSA Retraités 21 rue Jules Ferry 93170 BAGNOLET - retraite@unsa.org

Les mobilités et le cadre de vie

Dans un contexte où le prix de l'énergie s'envole, la question des mobilités concerne aussi les retraités, particulièrement les ruraux, éloignés des commerces et des services essentiels.
Au-delà du surcoût lié à la crise de l'énergie, avec l'âge, les retraités sont de plus en plus dépendants des transports publics et les dessertes ne sont pas toujours satisfaisantes.
En outre, l'accès aux titres de transports, par internet ou par l'utilisation de terminaux numériques, ne facilite pas toujours les choses pour les seniors.

Que nous disent-ils de leurs facilités de déplacement ?

A la question : « Êtes-vous confronté.es à des difficultés de transports ? » 16 % des retraités répondent « oui » ou « plutôt oui ».



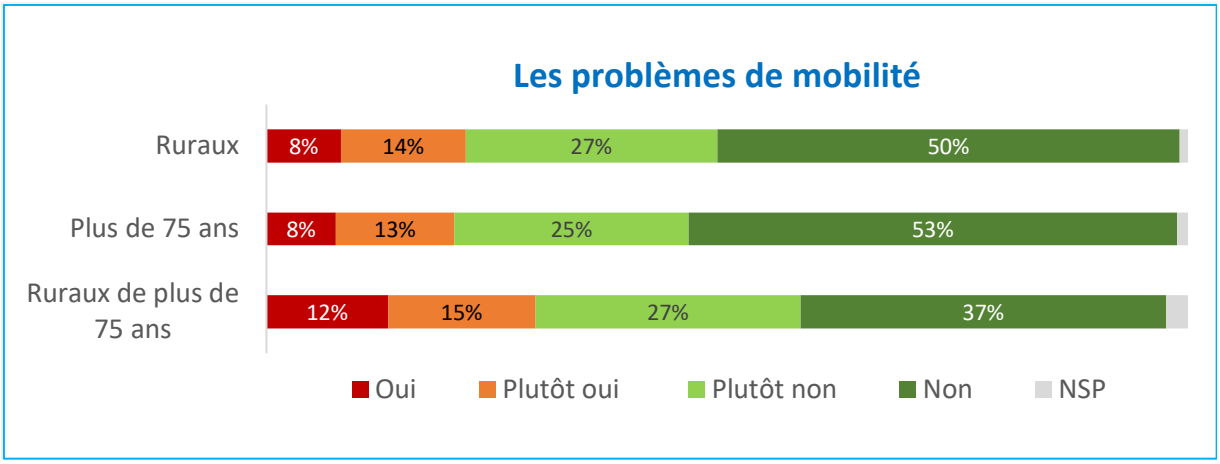
Mais plusieurs critères viennent modifier ces résultats.

Ainsi, **les retraités âgés de plus de 75 ans** sont plus de **20 %** à déclarer être confrontés à des difficultés pour se déplacer.

Les retraités vivant dans le monde rural sont **22 %** à constater la même difficulté.

Et quand le **critère d'âge, se superpose celui de la ruralité**, ce sont **27 %** des retraités qui disent être confrontés à des difficultés de mobilité.

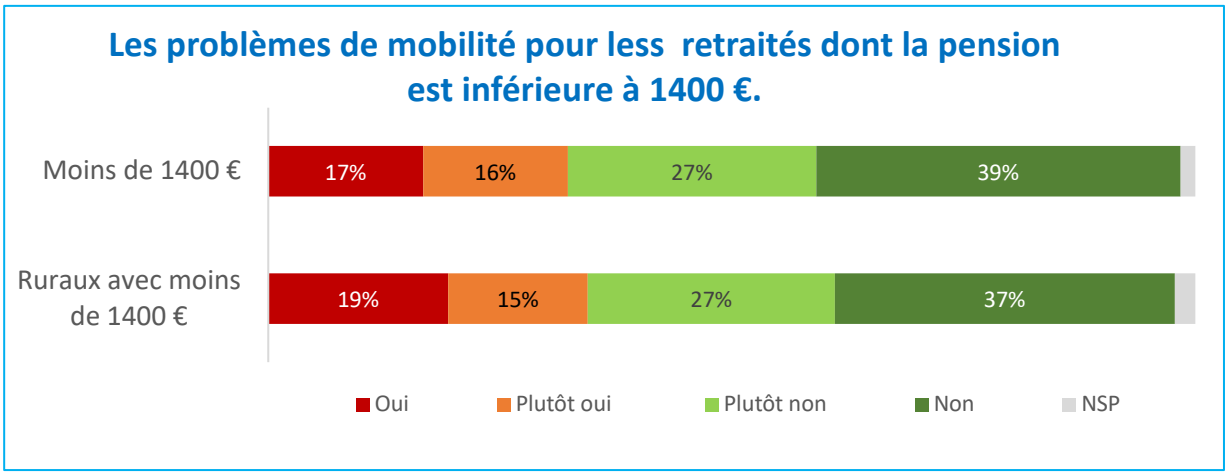
> *L'insécurité sur les trottoirs et zones piétonnes avec vélos et trottinettes qui roulent très vite pose problème.*
> *Aucune sanction ! Revoir les critères de la Carte Mobilité Inclusion ou en recréer une carte Station Debout Pénible*



UNSA Retraités 21 rue Jules Ferry 93170 BAGNOLET - retraite@unsa.org

Un autre critère peut avoir de fortes incidences sur la possibilité de se déplacer, le niveau de la pension.

Nous avons considéré la situation des retraités disposant d'une pension inférieure à 1400 €.



Ces retraités sont environ **un tiers à déclarer être confrontés à des difficultés de mobilité.** Plus que le critère d'âge, le niveau de ressource semble être un facteur d'aggravation de l'isolement social, et de son corollaire, la difficulté de se déplacer pour effectuer des démarches administratives, se soigner, ou satisfaire ses achats élémentaires.

33 % des retraités disposant de moins de 1400 € ont du mal à faire face à leurs déplacements, et cette proportion monte à 34 % pour ceux d'entre eux qui vivent à la campagne.

Cela peut avoir des conséquences aggravantes pour le renoncement aux soins, voire l'accès aux prestations sociales.

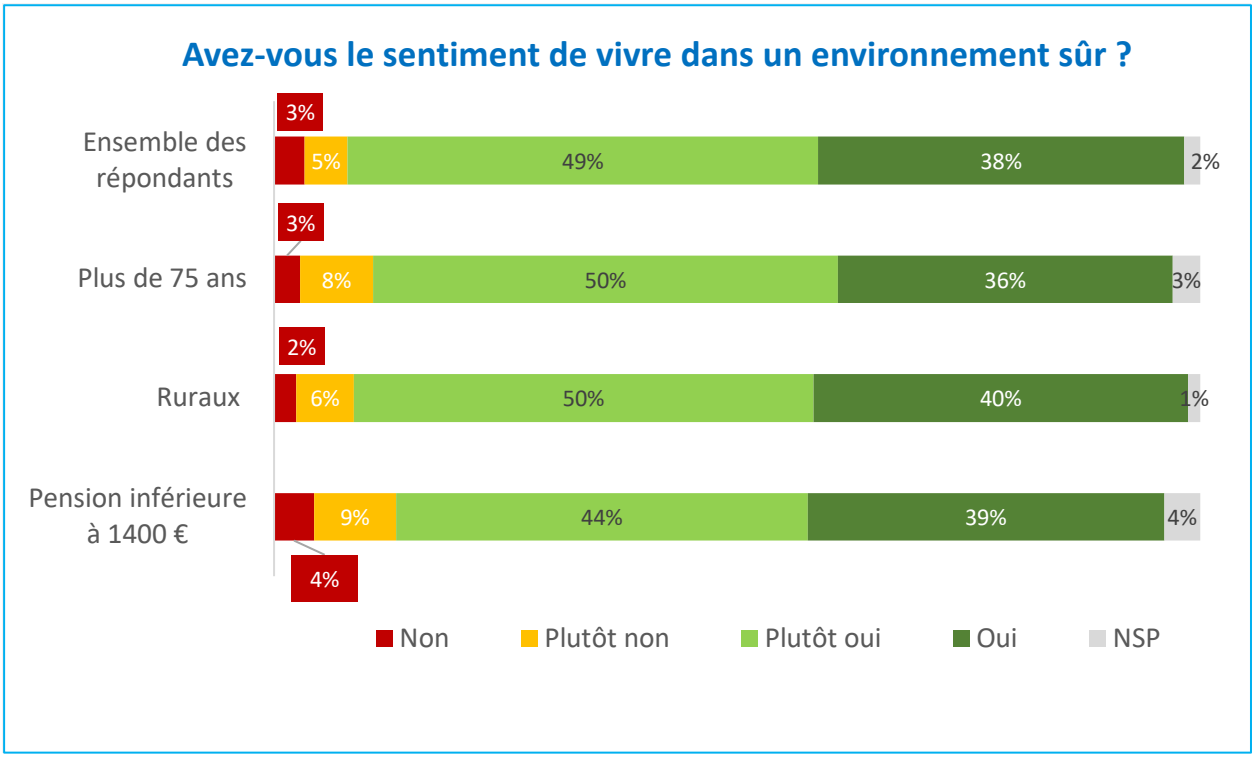
Des aides pourraient être mobilisées pour aider ces catégories de retraités : accès à des transports gratuits ou à tarif réduit, développement des transports à la demande en milieu rural, démarche « d'aller vers » engagée par les espaces France Services et les CCAS…

La rupture de l'isolement physique et social de ces retraités, qui fait d'eux des reclus, est un véritable enjeu de société.

> *Il est difficile d'obtenir des réservations et billets de train avec « SNCF Connect ».*

Un environnement sûr ?

Dans les enquêtes précédentes, les retraités que nous avions interrogés déclaraient vivre dans un environnement sûr. « *Mêm' pas peur !* » avions nous titré en 2024… L'enquête 2026 confirme cette impression, le plus fort sentiment de sécurité étant perçu en zone rurale.

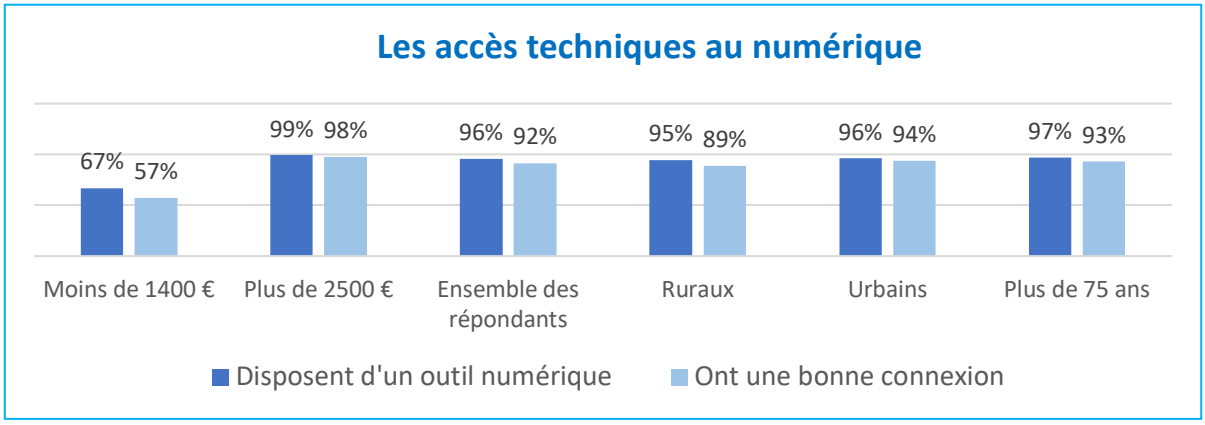


Une fois encore, ce sont les retraités les plus modestes qui semblent, même si c'est très relatif, le plus confrontés à l'insécurité, puisque 13 % des retraités disposant de moins de 1400 € de pension répondent « non » ou « plutôt non » à la question concernant la sécurité de leur cadre de vie. Et la proportion s'élève à 14 % pour les retraités modestes vivant en milieu urbain.

Les retraités et le numérique

Les outils numériques

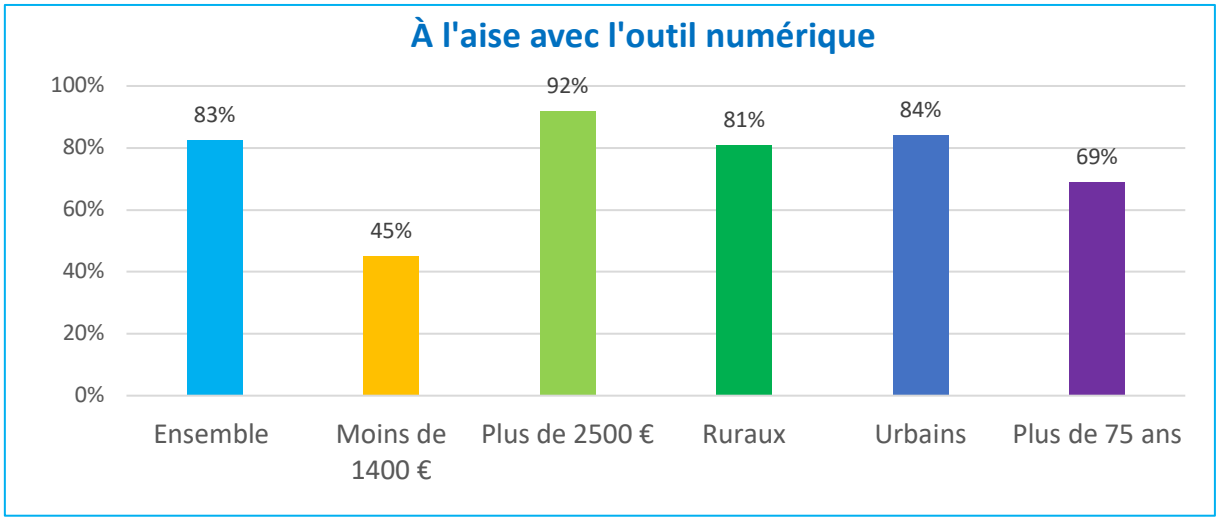
Parmi les 2670 retraités qui ont participé à notre enquête plus de 96 % disposent d'un outil numérique et 92 % d'une bonne connexion.
Il y a peu de différence en fonction de l'âge ou de la zone de résidence. Ce sont les revenus qui font la différence. Avec une pension de moins de 1400 €, 67 % ont un outil numérique et à peine plus de la moitié, une bonne connexion. A l'autre bout du spectre, la quasi-totalité des retraités disposant de plus de 2500 € de pension sont équipés d'un outil numérique, avec une connexion de bonne qualité.



La fracture numérique

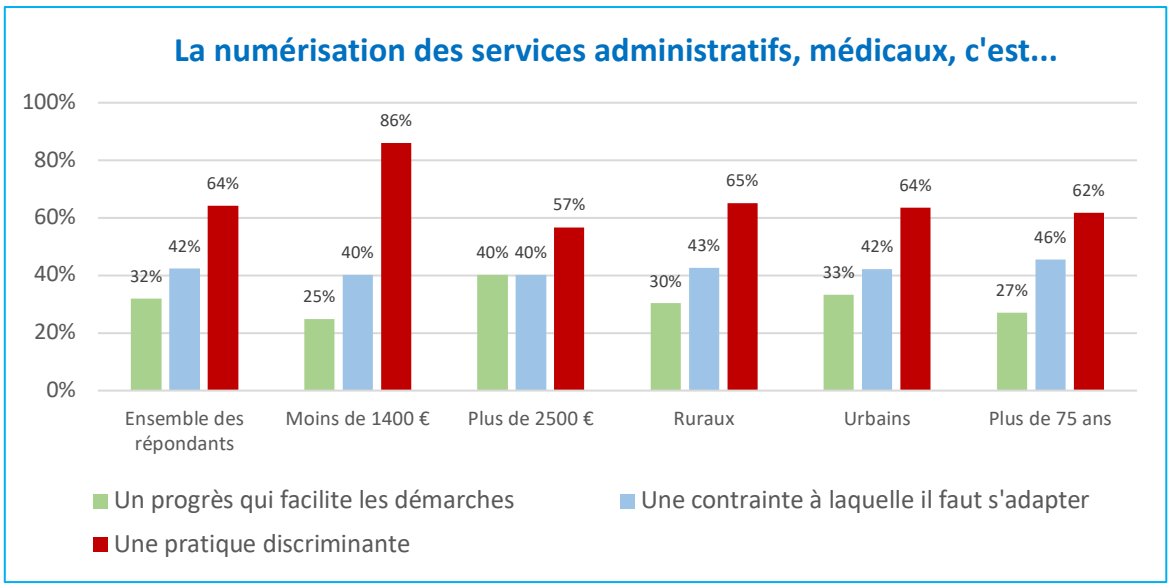
La fracture numérique est une réalité, mais elle est essentiellement corrélée au niveau de pension.
La zone de résidence influe peu sur la capacité à utiliser les outils numériques. L'âge demeure un facteur discriminant, mais moins que le niveau de revenus. Près d'un retraité sur trois, âgé de plus de 75 ans et plus de la moitié des retraités modestes, avec un revenu de moins de 1400 €, sont en difficulté dans la maîtrise des outils numériques.

La maîtrise de l'outil numérique



UNSA Retraités 21 rue Jules Ferry 93170 BAGNOLET - retraite@unsa.org

Le ressenti par rapport au numérique



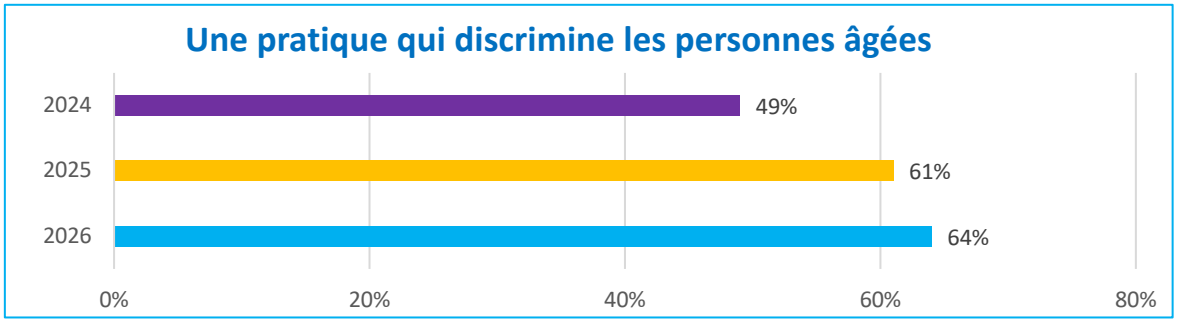
Une grande majorité des retraités considère le recours massif au numérique comme une pratique génératrice de discrimination. Ce constat est d'autant plus inquiétant que notre enquête a été renseignée très majoritairement par voie numérique, donc par des retraités disposant d'une certaine aisance dans l'utilisation de l'outil informatique.

Cette discrimination est très fortement ressentie par les plus modestes.

Moins du tiers des retraités considère le numérique comme un progrès et pour plus de quatre sur dix, c'est une contrainte à laquelle il faut s'adapter.

Numérique, difficile de suivre, QR codes, tout connecté, en ligne, personne au téléphone. Grâce aux enfants, on est aidé, mais au moindre accroc, blocage ! On ne peut déranger ses enfants à leur travail.

Année après année, le rapport des retraités à la dématérialisation des services publics se détériore



La dégradation du service public est aggravée par la généralisation des supports dématérialisés. La dématérialisation massive laisse des gens sur la touche et conduit à un engorgement des accueils téléphoniques dans les services. **Il est indispensable de garantir un accès aux démarches administratives par documents sur support papier et par un accueil physique.**

En conclusion

Cette troisième édition de notre Baromètre nous permet de mesurer, avec un peu de recul, l'évolution des préoccupations des retraités.

Au premier rang des questions qui les inquiètent, vient la question du maintien de leur pouvoir d'achat. La crise inflationniste qui a repris en mars 2026 n'y est pas étrangère

La question du pouvoir d'achat est très prégnante chez les retraités modestes, elle préoccupe 82 % de ceux qui disposent d'une pension inférieure à 1400 €.

Le deuxième sujet qui préoccupe fortement les retraités, c'est le coût excessif des tarifs des complémentaires santé.

Là aussi, ce n'est guère surprenant, leur progression très importante ces dernières années, liée à la réduction des prises en charge du panier de soins par l'Assurance maladie obligatoire, et par une fiscalité de plus en plus lourde sur ces contrat, pèse de plus en plus lourd sur les budgets.

A ce sujet vient s'ajouter la question du renoncement aux soins, liée aux déserts médicaux, mais également à la pratique excessive des dépassements d'honoraires ainsi qu'aux restes à charge jugés trop importants.

Les femmes, particulièrement celles qui vivent dans la ruralité, sont plus souvent confrontées au renoncement aux soins. Il est encore aggravé par le niveau des pensions. Ainsi plus de sept femmes sur dix vivant en milieu rural avec une pension inférieure à 1400 € ont renoncé à consulter un spécialiste, et notre étude porte sur un panel de près de cent retraitées correspondant à ces critères !

Deux sujets constituent des signaux d'alarme importants :

- Une forte inquiétude liée au développement du numérique dans les démarches administratives, de la vie courante ou liées aux parcours médicaux. 64 % considèrent la généralisation du numérique comme une pratique discriminatoire à l'égard des personnes âgées. Seulement 49 % exprimaient ce ressenti en 2024.
- Près d'un quart des retraités se sentent mal considérés, alors qu'ils ont le sentiment d'être utiles à la société avec un fort investissement dans le bénévolat. Cette proportion s'élève à plus de 40 % chez les retraités modestes. Les discours répétitifs les faisant passer comme une charge pour la société, comme des boomers indifférents à la marche du monde et au devenir des plus jeunes, exaspèrent les retraités qui le vivent comme une forme de dénigrement.

Enfin la question du logement, souvent présentée comme un avantage favorisant largement les retraités, mérite d'être considérée avec plus d'attention. Si plus de 80 % des personnes que nous avons interrogées sont propriétaires de leur logement, parmi celles dont la pension est inférieure à 2000 € 37,6 % peinent à l'entretenir, et 40 % ont du mal à le chauffer.

Non, on ne vit pas correctement avec une pension inférieure à 2000 euros !