

LA LETTRE DE LA COHORTE

Chères Participantes, chers Participants,

Alors que le monde traverse une période marquée par des tensions prolongées, des conflits armés et des incertitudes globales, il est rassurant de constater que certaines démarches s'inscrivent dans la durée, avec constance et engagement. L'étude de cohorte à laquelle vous participez en est un bel exemple : année après année, elle rassemble des données, des histoires de vie, des trajectoires qui nous permettent de mieux comprendre les conditions du bien vieillir, dans toute la diversité des expériences et des contextes. Cette continuité est la pierre angulaire de notre démarche scientifique et de santé publique, et nous vous remercions chaleureusement d'en être les acteurs et actrices.

Cette Lettre de la Cohorte débute par un regard sur l'évolution du profil des participant·es à leurs débuts dans l'étude, en 2004, 2014 ou 2024. On entend souvent dire que nous vieillissons mieux qu'avant, et les anglophones diraient volontiers "70 is the new 60". Mais au-delà de ces formules accrocheuses, les pages 2 et 3 vous invitent à découvrir les évolutions objectives des profils professionnels, sociaux, de santé et de modes de vie, telles qu'elles se dessinent au fil des générations.

Les pages suivantes donnent la parole à deux participants qui partagent leurs impressions à l'issue de leur premier entretien dans l'étude (page 4). Vous découvrirez ensuite le quotidien des membres de l'équipe en charge de la gestion de vos données (page 5), dont le témoignage montre que cette tâche – menée avec la plus grande rigueur – peut aussi s'accompagner d'un certain sens de l'humour. En page 6, nous expliquons pourquoi il est essentiel de répéter les mêmes questions au fil du temps. Enfin, les deux dernières pages sont consacrées à notre souhait d'élargir le Comité de participant·es, ainsi qu'à notre déménagement.

Je vous souhaite une excellente lecture et vous adresse, au nom de toute l'équipe, nos plus cordiales salutations.

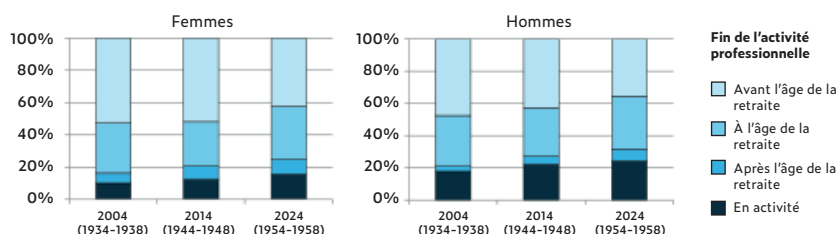
Dr ès Sc. PD Yves Henchoz

EN 20 ANS, LES JEUNES SENIORS VIVANT À LAUSANNE ONT-ILS CHANGÉ ?

L'an dernier, l'étude Lc65+ s'est enrichie d'une nouvelle cohorte. Cette évolution permet de découvrir comment les profils professionnels et sociaux, les comportements, la santé et le recours aux soins évoluent d'une cohorte à l'autre.

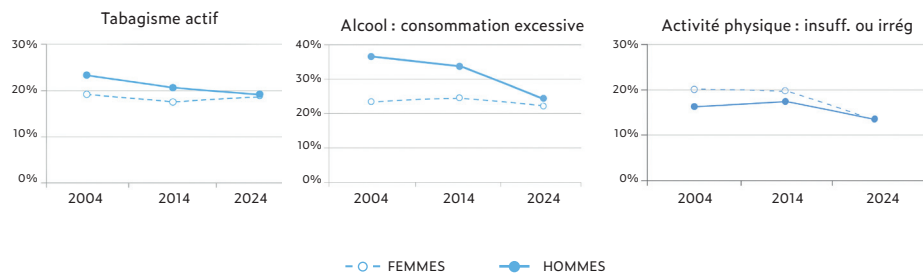
En 2024, les seniors lausannois nés de 1954 à 1958 sont venus compléter le collectif suivi dans l'étude Lc65+. Cette cohorte issue de la seconde moitié du baby-boom peut être comparée aux personnes recrutées au même âge de 65-70 ans il y a 10 ans (en 2014) et 20 ans (en 2004).

GRAPHIQUE 1 | Evolution du statut professionnel à 65-70 ans de 2004 à 2024



Du point de vue professionnel, les pré-retraites ont reculé en 20 ans, tant chez les femmes que chez les hommes (Graphique 1). En contrepartie, la part des personnes ayant cessé leur activité après l'âge légal de départ à la retraite, ou encore en emploi à 65-70 ans, a bondi de 16 % à 25 % chez les femmes, et de 21 % à 32 % chez les hommes. Précisons au passage que la récente réforme de l'AVS n'affecte pas les résultats.

Les comportements liés à la santé révèlent un rapprochement entre les femmes et les hommes, porté par une baisse des comportements à risque chez le sexe initialement le plus concerné (Graphique 2). Alors que le tabagisme et la consommation excessive d'alcool sont restés relativement stables chez les femmes, ces comportements ont diminué chez les hommes, réduisant ainsi l'écart entre les deux sexes. La proportion de fumeurs est passée de 24 % à 19 %, et la consommation excessive d'alcool de 37 % à 25 %. En ce qui concerne l'activité physique, la proportion d'hommes pratiquant une activité insuffisante ou irrégulière est restée stable, tandis qu'elle a diminué chez les femmes, passant de 18 % à 13 %, rejoignant ainsi le niveau observé chez les hommes.



Un état de santé stable

La santé reste relativement stable entre 2004 et 2024 : les maladies chroniques, les troubles persistants (douleurs, problèmes digestifs, etc.), les chutes et la peur de chuter évoluent peu. Quelques tendances se dessinent néanmoins. Chez les hommes, la perception du vieillissement est moins positive en 2024 (55 %) qu'en 2004 (62 %). Chez les femmes, les difficultés fonctionnelles baissent légèrement et la santé est jugée un peu plus favorablement. En revanche, les insomnies sont plus fréquentes : en 2004, 5 femmes sur 10 déclaraient ne jamais en souffrir, contre 4 sur 10 en 2024.

Le recours aux soins est resté stable chez les hommes et les femmes entre 2004 et 2024. Moins d'une personne sur cinq déclare avoir été hospitalisée au cours de l'année : 13 % ont connu une hospitalisation unique, et 4 % plusieurs hospitalisations. Les aides et soins à domicile concernent une minorité des jeunes seniors : 3 % en bénéficient de manière régulière, et 2 % de façon temporaire.

Des parcours révélateurs d'une société en transition

L'étude Lc65+ met en lumière les transformations sociales, professionnelles et de santé survenues entre 2004 et 2024. Si certains indicateurs, comme la santé perçue ou le recours aux soins, restent relativement stables, d'autres évoluent nettement : allongement des carrières, progression du célibat chez les hommes, et ajustements dans les comportements liés à la santé. Les prochaines collectes de données permettront d'élargir ces comparaisons à d'autres aspects de la vie quotidienne, comme les liens sociaux, les ressources économiques ou les usages du numérique, et d'enrichir la compréhension des trajectoires des seniors dans une société en constante évolution.

LA COHORTE LC65+ VÉCUE DE L'INTÉRIEUR

Un premier pas dans la cohorte

Faisant partie de la dernière volée des participants à la cohorte Lc65+, je relève la pertinence des questionnaires qui nous permettent à tout âge de mettre à jour et d'attirer l'attention sur les différents problèmes de santé vécus par le passé, et surtout à surveiller pour les années à venir.

Les entretiens avec les assistantes se passent dans une atmosphère très agréable et conviviale tout en étant très professionnels. La variété des tests, qu'ils soient liés tant aux réflexes – au physique – à la mémoire – la logique – l'équilibre etc., ne sont pas uniquement intéressants pour l'étude mais le sont également pour attirer l'attention sur mes éventuelles lacunes à combler et/ou points faibles à travailler et améliorer.

Je suis globalement très satisfait de mes premiers pas dans cette étude et curieux de voir l'évolution future. Je souhaite bonne chance pour la suite à tous les participants et aux organisateurs ou, comme on dirait dans un club de vacances bien connu, bonne chance aux GO et aux GM !

Michel (67 ans)

Mon expérience dans une étude sur le vieillissement

Lors de l'entretien que j'ai eu cet été avec l'une des assistantes médicales, j'ai répondu à diverses questions et fait quelques tests. Les questions m'ont paru bien ciblées et pertinentes au regard du but de l'étude. Elles permettront de voir l'évolution de l'acuité intellectuelle de chaque participant et de classifier, selon les normes qu'elles établiront, les étapes du vieillissement sur notre intellect.

Les mesures portaient aussi sur mon équilibre, mes capacités physiques et mon ressenti dans l'espace. L'évolution des résultats permettra également de voir l'influence de l'âge sur notre état physique.

Cette expérience globale m'a paru intéressante et c'est pour chacun l'occasion de voir ainsi, dans quelques années, quel sera l'incidence du vieillissement sur l'être humain. Etant encore en pleine forme, ces questions et ces tests m'ont paru trop simples en regard de mon âge et de ma condition physique. Je reste néanmoins très intéressé à l'idée de les refaire dans quelques années.

Nicolas (67 ans)

CHRONIQUES D'UN DATA MANAGER EN TERRITOIRE SCIENTIFIQUE

Les participant-es de la cohorte enrichissent chaque jour l'immense chaudron d'informations nécessaires aux analyses des équipes de recherche. Chaque matin le gestionnaire de données commence avec une tasse de café et un doux espoir : « Aujourd'hui, les données seront propres ». Jusqu'à ce qu'il tombe sur une naissance un 31 février ou un poids de 6000 kg !

Pour concevoir un système capable de faire face à ce genre de surprises (et plus !), nous avons la chance de pouvoir compter sur une équipe de trois personnes. Pour enregistrer les données, l'informatique nous aide à façonner des outils, qu'il a fallu adapter constamment au cours des vingt dernières années pour répondre aux besoins toujours changeants de la science et aux évolutions technologiques.

Les bases de données sont notre royaume : 4 cohortes pour un total de 7'422'387'714 petites cases correspondant à 76'753 observations (participant-es/année, chiffres de fin 2024). D'un côté les questionnaires remplis par les participant-es et, selon la modalité de remplissage, reportés dans le système grâce au travail de fourmi de nos auxiliaires ; et de l'autre, des informations saisies directement sur tablette par les assistantes médicales lors des rendez-vous. Nos ennemis jurés : les diverses incohérences et la valeur manquante, furtive et imprévisible, qui s'infiltre partout.

Avec une telle quantité de données récoltées, il est fondamental d'avoir un système de saisie des données, de nettoyage et standardisation, et enfin d'analyse statistique qui garantisse la cohérence des informations entre elles et dans le temps, l'anonymat, et qui les mette à l'abri des accès extérieurs et des erreurs qui pourraient s'insinuer par une mauvaise manipulation.

Dans ce genre d'étude, il faut porter plusieurs casquettes : programmation le matin, dépannage technique à midi, soutien moral pour chercheur-euses l'après-midi. Et sourire en recevant un fichier nommé « Final_Version_Definitive_V12_bis2.xlsx ».

Et puis, il y a ce moment magique : quand toutes les incohérences sont résolues, que la base est verrouillée, et que les analyses statistiques peuvent commencer... jusqu'à la découverte du prochain pépin et sa correction ! On râle, on rigole... et on recommence. Parce qu'au fond, on aime ça !

Les gestionnaires de données : Emilie, Juan Manuel et Julien

La gestionnaire de dossiers et les auxiliaires : Ludivine, Cindy et Marianne

RÉPÉTER LES QUESTIONS POUR SUIVRE L'ÉVOLUTION

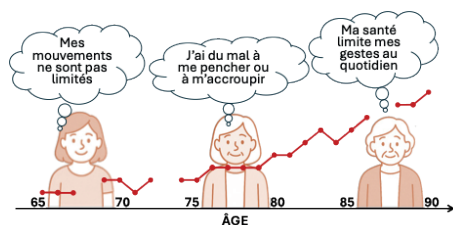
Vous vous êtes peut-être demandé pourquoi nos questions se répètent chaque année, et pourquoi il est si important pour nous de continuer à suivre les membres de la Cohorte Lc65+ sur le long terme. Voici quelques explications.

Certaines questions ne vous ont été posées qu'une seule fois, comme celles concernant votre naissance et votre enfance dans le tout premier questionnaire. D'autres questions vous sont proposées tous les 5 ans. Elles portent sur des aspects qui évoluent généralement lentement au fil du temps, comme la qualité de vie ou le réseau social. Mais la plupart de nos questions sont répétées chaque année pour permettre de suivre les évolutions dans le temps. Pour garantir des comparaisons fiables, nous conservons des formulations identiques d'une année à l'autre.

Dans le Graphique 3 ci-dessous, le tracé rouge schématise la trajectoire de la mobilité d'une participante, obtenue grâce à la répétition d'une série de questions sur les difficultés de mobilité. Cela permet de traduire un ressenti personnel en un score plus précis et mesurable. Même lorsque certaines années manquent (les interruptions dans le tracé), il reste possible d'analyser les trajectoires de santé dans la population cible. Ce type d'approche nous a, par exemple, permis de mieux comprendre certains facteurs liés à l'évolution de la fragilité (voir Lettre de la Cohorte No 19).

La Cohorte Lc65+ est une étude populationnelle dont la qualité scientifique repose sur une représentation fidèle de la population cible.

GRAPHIQUE 3 | Suivre des évolutions progressives par la répétition des questions : exemple de la mobilité



participer malgré ces circonstances est une contribution essentielle à la recherche sur le vieillissement.

Grâce à votre fidélité, la Cohorte Lc65+ est aujourd'hui l'une des rares études au monde à documenter aussi finement les trajectoires du vieillissement dans la population générale sur plus de 20 ans. Ce suivi nous permet de mieux comprendre les facteurs qui influencent la santé à un âge avancé, et d'éclairer les politiques de prévention et promotion de la santé.

REJOIGNEZ LE COMITÉ DES PARTICIPANT-ES

Vous êtes né·e entre 1954 et 1958 ? Vous souhaitez partager votre point de vue et contribuer à l'évolution de la recherche ? Contactez-nous !

Depuis trois ans, l'étude Lc65+ bénéficie du précieux engagement d'un Comité des participant·es, actuellement composé de six membres. Ce comité joue un rôle essentiel en apportant le regard des personnes directement concernées par les thématiques de l'étude. Dans une démarche d'implication croissante des patient·es et du public dans la recherche, il participe à une réunion annuelle avec le Comité exécutif. Il est également consulté par courriel sur différents aspects, tels que le contenu des questionnaires à venir ou les thèmes de la Lettre de la Cohorte.

Nous souhaitons élargir le comité en accueillant des représentant·es de la nouvelle cohorte C4. Si vous êtes né·e entre 1954 et 1958, nous vous invitons à nous faire part des raisons qui vous motivent à rejoindre ce comité, et à présenter brièvement votre personnalité et votre parcours.

Contactez-nous d'ici au 31 janvier 2026 par courriel (dess.lc65@unisant.ch) ou par courrier postal (voir en dernière page l'adresse du bas).

Nous répondrons à toutes les candidatures au printemps 2026.



NOUS DÉMÉNAGEONS... JUSTE EN FACE

Dans le cadre du regroupement de la plupart des activités d'Unisanté sur un seul site, le centre d'étude de la Cohorte Lc65+ déménage de l'autre côté de la Route de la Corniche.

Nous sommes désormais installés dans des locaux neufs, toujours situés sur la ligne de métro M2 à la station Vennes. Nous nous réjouissons de vous accueillir dans le bâtiment Arginine lors de votre prochain rendez-vous.

Nouvelle adresse : Entretiens Lc65+

Unisanté – Cohorte Lc65+
Bâtiment Arginine – Entrée C
Route de la Corniche 19
1010 Lausanne



Nouvelle adresse : Questionnaires Lc65+

Unisanté – Cohorte Lc65+
Bâtiment Valine
Route de la Corniche 21
1010 Lausanne

Notre numéro de téléphone reste le même : 021 314 97 70.

AU PROGRAMME DE L'ANNÉE 2026

Le suivi de la Cohorte Lc65+ se poursuit au rythme habituel, avec un questionnaire annuel et un entretien en personne tous les trois ans. La stabilité ou les éventuels changements de votre état de santé et de vos conditions de vie restent au cœur de nos analyses sur la fragilité et le vieillissement en bonne santé. Votre participation fidèle est essentielle à la qualité de nos recherches.

L'année prochaine, ce sont les **personnes nées entre 1934 et 1943** que nous contacterons par téléphone pour organiser un rendez-vous à Unisanté et effectuer les examens habituels. Comme à l'accoutumée, vous recevrez au préalable un questionnaire à compléter et amener avec vous le jour de l'entretien. Les participant·es né·es entre 1944 et 1958 recevront simplement notre questionnaire de suivi habituel.

À chacune et chacun, nous adressons nos vifs remerciements pour le temps et les efforts consacrés à la Cohorte Lc65+. En espérant pouvoir compter sur votre fidélité en 2026, nous vous adressons nos meilleures salutations.