

# LIVES Impact



SWISS100/Jos Schmid

## Vivre jusqu'à 100 ans : résultats de l'étude SWISS100

DANIELA S. JOPP, Professeure associée, Institut de psychologie, Faculté des sciences sociales et politiques, Université de Lausanne

ADAR HOFFMAN, Chercheure FNS junior, Institut des sciences sociales, Faculté des sciences sociales et politiques, Université de Lausanne

SWISS100 Team – Contact : [swiss100@unil.ch](mailto:swiss100@unil.ch)

Les centenaires – personnes âgées de 100 ans et plus – font partie des personnes très âgées, le groupe de population dont la croissance est la plus rapide dans la plupart des pays industrialisés.

En Suisse, leur nombre est passé de seulement 12 personnes en 1950 à 2'198 en 2024 (Figure 1). L'Office fédéral de la statistique estime que 26% des filles et 15% des garçons nés en 2017 pourraient fêter leur 100e anniversaire. Pourtant, on en sait très peu sur les conditions de vie, les besoins et les défis quotidiens des centenaires<sup>1</sup>. L'étude SWISS100 est le premier projet de recherche national en Suisse sur les centenaires. Elle fournit des données empiriques, interdisciplinaires et longitudinales sur la vie à 100 ans et plus dans les trois grandes régions linguistiques de Suisse.

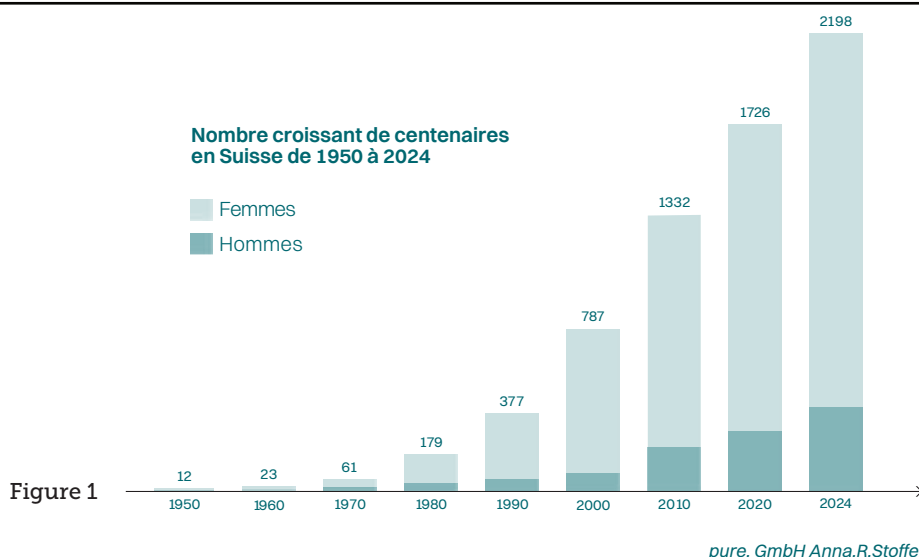


Figure 1

## OBJECTIFS DE RECHERCHE

L'étude SWISS100 poursuit trois objectifs principaux : (1) documenter les situations de vie et les caractéristiques des centenaires suisses, un groupe de population largement inexploré ; (2) identifier les formes spécifiques de vulnérabilité ainsi que les mécanismes de résilience associés à l'extrême longévité ; et (3) développer une vision plus équilibrée et empiriquement fondée du grand âge afin de contrecarrer les stéréotypes négatifs liés au vieillissement.

## MÉTHODOLOGIE INNOVANTE

Cette recherche interdisciplinaire, menée par des expert-es en médecine, biologie, psychiatrie, psychologie et sociologie, adopte une approche biopsychosociale combinant méthodes quantitatives et qualitatives. L'étude comprenait des entretiens téléphoniques et en personne, ainsi qu'un projet photographique qui a débouché sur l'exposition itinérante « Welcome to your future : les centenaires de Suisse », pour présenter les centenaires suisses et les résultats de l'étude. Au total, 446 centenaires (âgés de 100 à 110 ans) et des membres de leurs familles ont été impliqués dans les différentes parties de l'étude. SWISS100 a été principalement financée par le Fonds national suisse pour la recherche scientifique ; le projet a également bénéficié du soutien de la Fondazione Minerva et de la Age Stiftung.

## RÉSULTATS CLÉS

### Santé physique : déclin universel, mais évaluation positive

Les centenaires suisses ont en moyenne six problèmes de santé. 96% souffrent de déficiences visuelles ou auditives, et beaucoup sont atteints de maladies chroniques. Ces problèmes limitent leur autonomie et leur capacité à vivre de façon indépendante. Malgré ces limitations objectives, les centenaires évaluent en moyenne

leur santé comme « bonne ». Cette autoévaluation positive découle de l'adaptation de leurs critères de comparaison : « Pourquoi se plaindre ? La plupart des gens de ma génération sont déjà décédés ! » (Figure 2).

### La biologie : importante, mais pas encore entièrement comprise

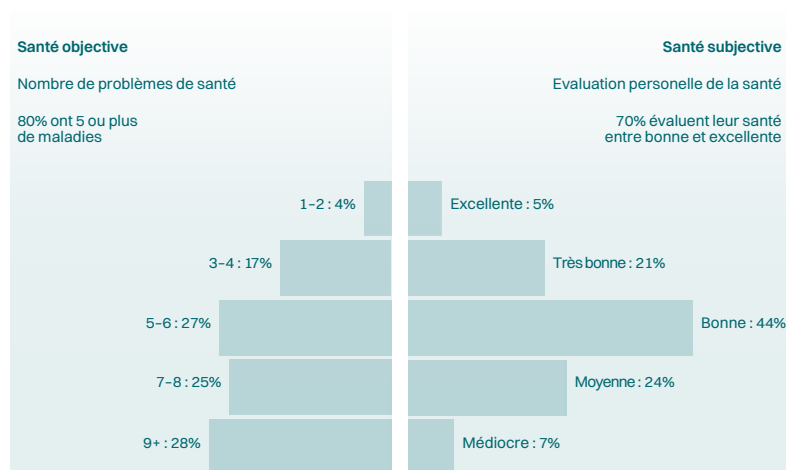
Les analyses sanguines montrent que les centenaires possèdent un profil protéique davantage comparable à celui d'adultes plus jeunes (20-60 ans) qu'à celui de personnes très âgées. Bon nombre des protéines caractéristiques sont impliquées dans des processus inflammatoires, métaboliques ainsi que dans la réparation et la dégradation cellulaires, ce qui suggère des mécanismes sous-jacents à la longévité et ouvre des pistes pour promouvoir un vieillissement en meilleure santé<sup>2</sup>.

### Cognition : une diversité surprenante

Bien que la prévalence de la démence double à chaque décennie après 65 ans, 57% des centenaires ne présentent aucune déficience cognitive ou seulement de légères limitations. L'éventail des capacités est large : certain-es participant-es obtiennent de meilleurs résultats que la moyenne des personnes plus jeunes, tandis que d'autres présentent des limitations significatives (Figure 3).

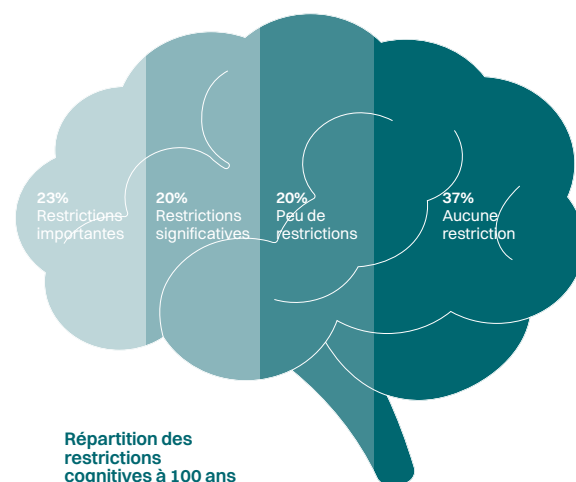
### Santé mentale : un défi invisible

La santé mentale est souvent négligée à un âge très avancé. Les résultats de l'étude montrent qu'une partie des centenaires présente des symptômes tels que la désinhibition ou l'anxiété, pour lesquels un diagnostic plus précis et un traitement ciblé devraient être envisagés<sup>3</sup>. De plus, près d'un-e centenaire sur quatre présente des symptômes dépressifs, en particulier dans les établissements de soins. Les analyses montrent que la moins bonne santé mentale n'est pas liée au fait de vivre dans une institution per se, mais à la perte d'indépendance due à un état de santé physique plus dégradé<sup>4</sup>. ➔



pure. GmbH Anna.R.Stoffel

Figure 2



Répartition des restrictions cognitives à 100 ans

pure. GmbH Anna.R.Stoffel

Figure 3

## Réseaux sociaux : un élément clé de l'organisation des soins

En Suisse, 51% des centenaires vivent à domicile et 49% dans des établissements de soins. Les soins à domicile sont souvent organisés sous la forme d'arrangements hybrides, combinant des services professionnels avec le soutien de membres de la famille, d'amis et de voisins. La perte des contacts sociaux s'accumule avec l'âge : Si 76% des centenaires ont perdu leur conjoint-e, un tiers n'a plus d'amis. Toutefois, deux tiers maintiennent un contact régulier avec au moins trois membres de leur famille. Les centenaires ayant des contacts sociaux limités courent un risque plus élevé de ne recevoir aucune aide, ce qui accroît leur vulnérabilité<sup>5</sup>.

## Bien-être psychologique : le rôle des facteurs internes

Plus de 90% des centenaires déclarent être satisfaits de leur vie. Des facteurs psychologiques – optimisme, sens dans la vie, volonté de vivre et sentiment d'efficacité personnelle – jouent un rôle décisif. Tandis que les facteurs objectifs, comme le nombre de problèmes de santé, semble n'avoir pas d'impact, la solitude affecte négativement la satisfaction de vie<sup>6,7</sup>.

## L'importance des intermédiaires (proxies) dans la recherche

Les centenaires font partie des groupes de population les plus difficiles à inclure en recherche. L'étude montre que la prise en compte d'intermédiaires (proxies) – des personnes qui connaissent bien le ou la centenaire – constitue une stratégie importante pour obtenir des données réalistes et inclusives. Sans cette approche, les résultats de recherche ne représenteraient que les centenaires en meilleure santé et ignoreraient les plus vulnérables<sup>8</sup>.

## IMPLICATIONS POUR LA PRATIQUE

Cette recherche souligne la nécessité d'actions concrètes dans cinq domaines clés :

**Santé physique** : Maintenir un bon état de santé jusqu'à un âge avancé est essentiel. Des mesures ciblées de prévention, de réduction des risques et de dépistage précoce des maladies ont un impact durablement positif sur l'évolution de la santé et augmentent les chances d'un vieillissement sain.

**Santé mentale** : Les centenaires et leurs proches assument parfois une charge considérable due aux maladies mentales. La sensibilisation aux symptômes psychiques à un âge avancé, ainsi qu'un meilleur diagnostic et traitement, sont des étapes essentielles pour alléger ce fardeau.

**Soins** : Des offres de soins à domicile coordonnés, combinant soutien professionnel et familial, contribuent au bien-être des centenaires. Les contacts sociaux réguliers constituent un important facteur de protection contre la solitude et la vulnérabilité. Les possibilités d'échanges intergénérationnels et les interactions sociales porteuses de sens sont essentielles à tout âge et devraient être activement promues.

**Ressources psychologiques** : L'optimisme, le sens de la vie et le sentiment d'efficacité personnelle sont essentiels à la satisfaction de vie au grand âge. La promotion de telles ressources – par des programmes, des contextes et des opportunités d'engagement actif adaptés – peut jouer un rôle protecteur tout au long de la vie.

**Société et recherche** : Pour promouvoir le bien-vieillir, il est urgent de développer une image plus équilibrée et empiriquement fondée du vieillissement, qui dépasse les stéréotypes. La recherche qui reflète la diversité des réalités de vie au grand âge et inclut systématiquement les personnes les plus vulnérables – par exemple grâce aux proxies – est essentielle au développement de solutions adaptées. ■

## Références

<sup>1</sup>Gomes da Rocha, C., Jopp, D. S., Cavalli, S., Herrmann, F., von Gunten, A. (2024).

Les centenaires : pourquoi s'y intéresser ? Aperçu de l'étude SWISS100. *Gazette Médicale*, 13 (4), 14-16. <https://doi.org/10.23785/Gazette.2024.04.001>

<sup>2</sup>Delhaes, F., Falciola, J., Hoffman, A., Carnesecchi, S., Cavalli, S., von Gunten, A., Jopp D. S., Herrmann, F. R., & Krause, K. H. (2026). Plasma proteome profiling of centenarians across Switzerland reveals key youth-associated proteins. *Aging Cell*, 25(2), e70409. <https://doi.org/10.1111/accel.70409>

<sup>3</sup>Uittenhove, K., Rohner, S., Falciola, J., Gomes da Rocha, C., Röcke, C., Cavalli, S., Herrmann, F., Jopp, D. S., & von Gunten, A. (2024). Mental health among centenarians living in Switzerland. *Psychogeriatrics*, 24, 887-896. <https://doi.org/10.1111/psyq.13137>

<sup>4</sup>Gomes da Rocha, C., Jopp, D. S., Hoffman, A., Falciola, J., Cavalli, S., Herrmann, F., Ribeiro, O., Verloo, H., & von Gunten, A. (2025). The role of functional dependence in depressive symptoms among centenarians: Findings from the SWISS100 study. *International Psychogeriatrics*, 37(5), 100071. <https://doi.org/10.1016/j.inpsyc.2025.100071>

<sup>5</sup>Masotti, B., Zaccaria, D., von Gunten, A., Herrmann, F., Jopp, D. S., & Cavalli, S. (2025). Centenarians' care arrangements: insights from the Swiss Centenarian Study. *International Journal of Care and Caring*, 1-19. <https://doi.org/10.1332/23978821Y2025D000000158>

<sup>6</sup>Jopp, D. S., (2023). Über 100. Publik-Forum EXTRA Alt und Glücklich? Noch immer mit dem Leben flirten (pp. 10-12).

<sup>7</sup>Jopp, D. S., Hoffman, A., Falciola, J., et al. (2026). SWISS100 – Findings of the first nation-wide centenarian study in Switzerland. University of Lausanne.

<sup>8</sup>Zaccaria, D., Falciola, J., Masotti, B., von Gunten, A., Herrmann, F., Jopp, D. S., & Cavalli, S. (2025). Data quality in centenarian research: The proxy-centenarian relationship and item nonresponse in the SWISS100 study. *PLoS ONE* 20(1): e0311847. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0311847>



<https://wp.unil.ch/swiss100/fr>