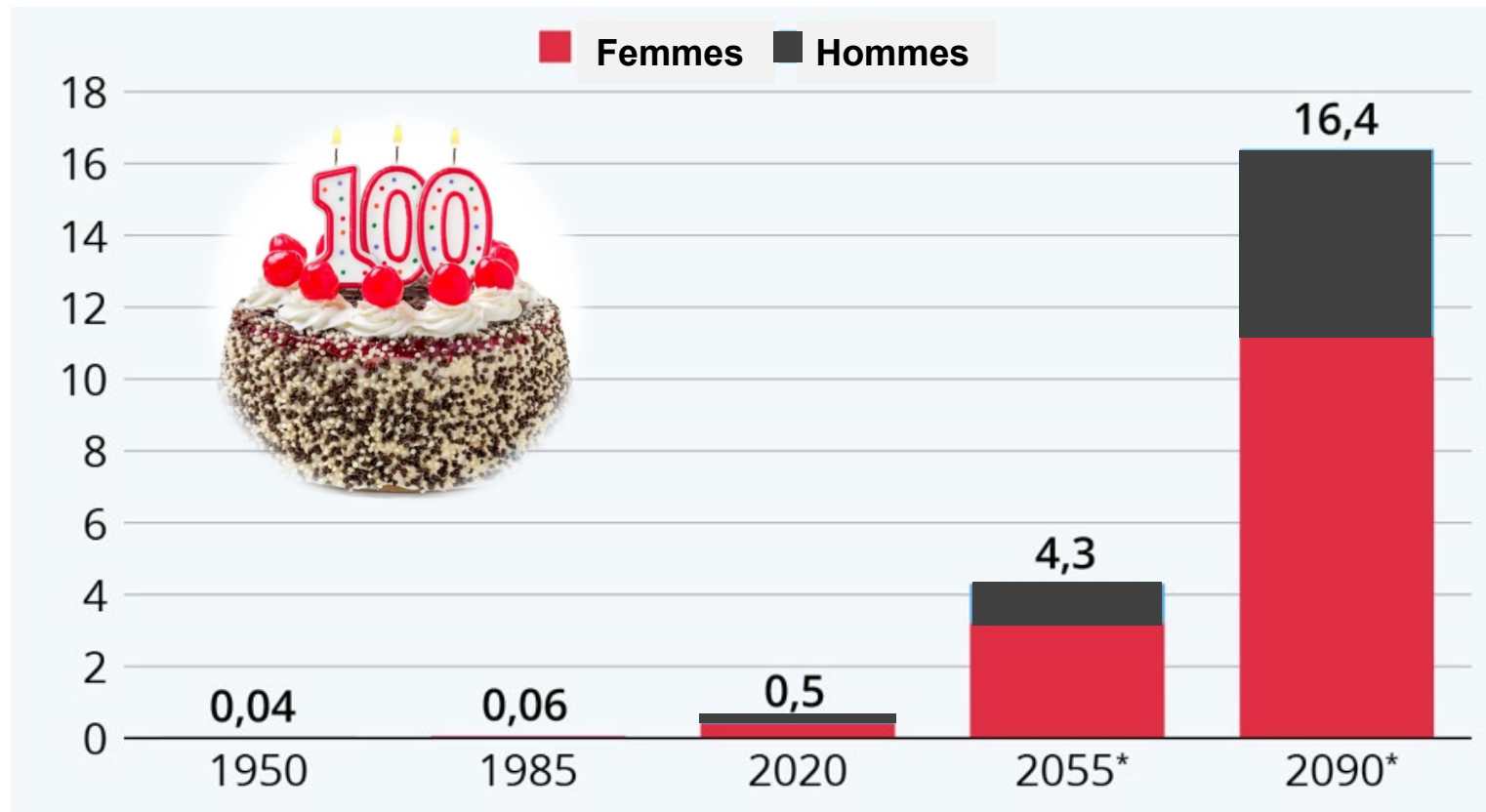




**Vivre à 100 ans,  
ce n'est plus une  
utopie !**

**Prof. Dr. Daniela S. Jopp**

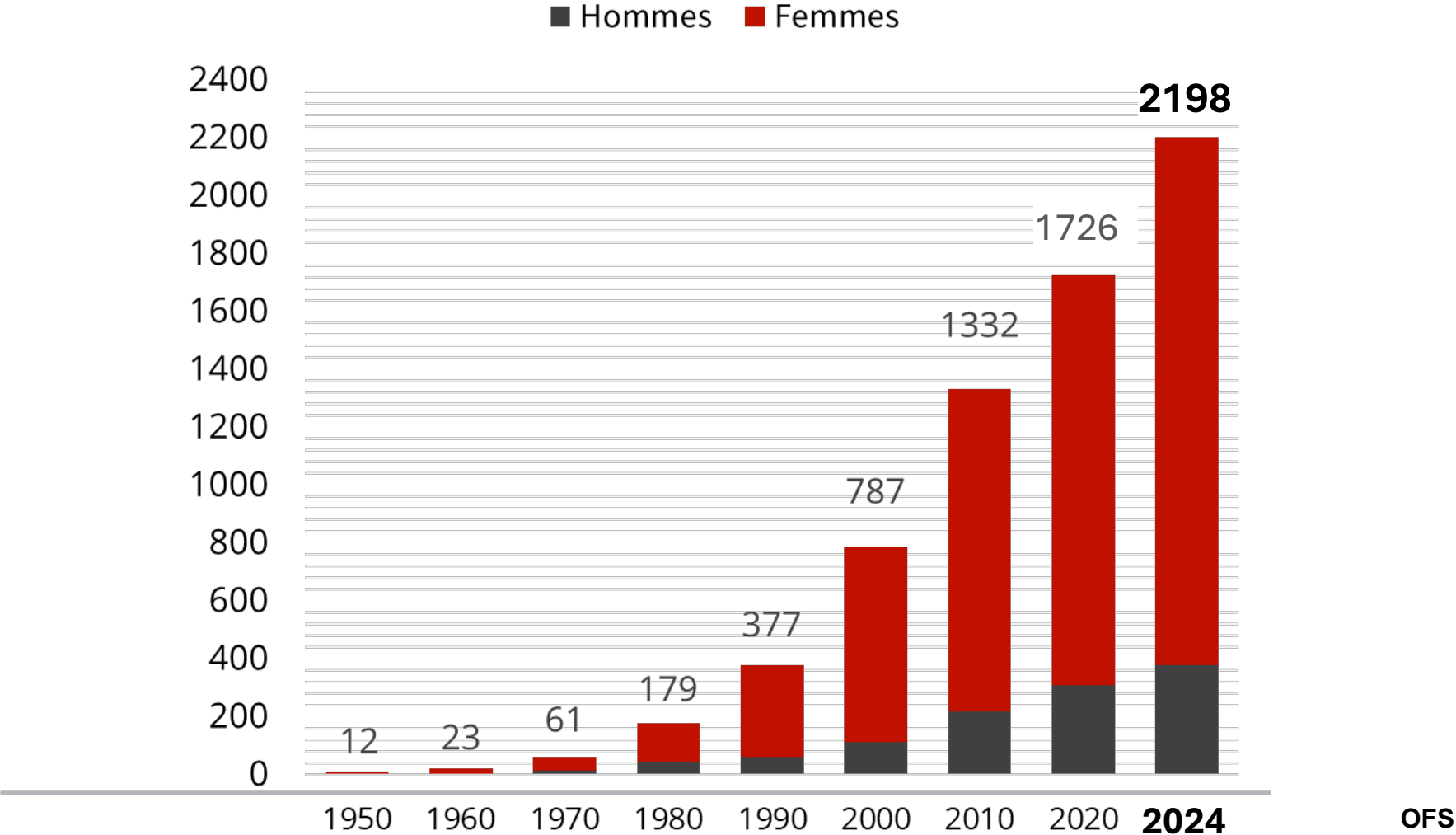
# L'évolution démographique mondiale : Nombre de centenaires (en millions)



\* Pronostic fondé sur la fertilité moyenne

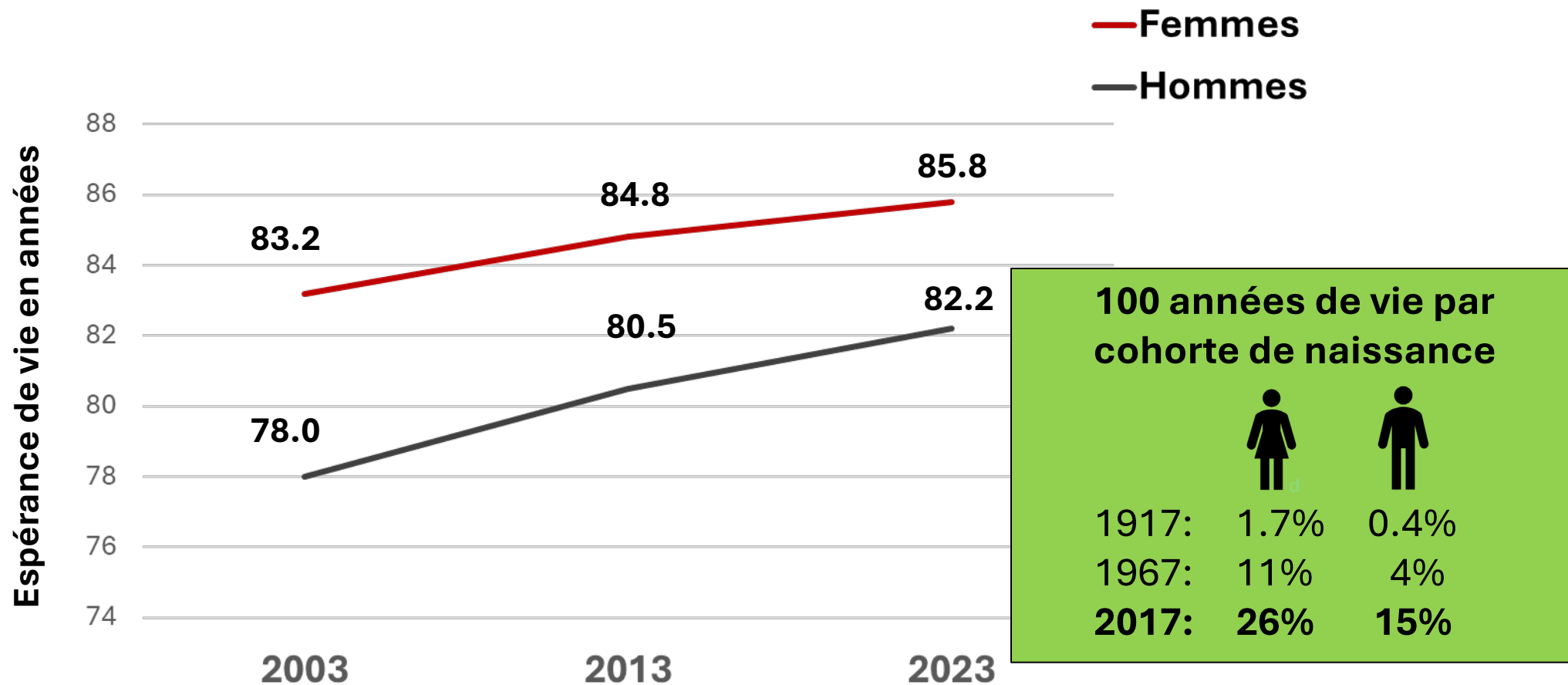
United Nations; Statistica

# Forte augmentation des centenaires en Suisse



# Evolution de l'espérance de vie en Suisse

\* à la naissance, en années



**Quelles sont les caractéristiques des centenaires en Suisse ?**

# SWISS100 : Première étude nationale des centenaires en Suisse

**100 SWISS**  
Étude sur les centenaires en Suisse  
Schweizer Hundertjährige-Studie  
Studio sui centenari in Svizzera

**LA PREMIÈRE  
ÉTUDE NATIONALE  
SUR LES CENTENAIRES  
EN SUISSE**

**INVITATION POUR UN ENTRETIEN  
EN PERSONNE**

## RESPONSABLES DE RECHERCHE - SWISS100



Prof. Daniela S. Jopp  
UNIL



Prof. Stefano Cavalli  
SUPSI



Prof. François Hermann  
HUG



Prof. Armin von Gunten  
CHUV

## PARTENAIRE



Prof. Mike Martin  
UZH

Comment en savoir plus ?  
Université de Lausanne  
Géopolis, 1022 Chavannes-  
près-Renens

021 692 32 11  
swiss100@unil.ch  
<https://wp.unil.ch/swiss100/>

## POINTS CLÉS - SWISS100

- Une collaboration impliquant des experts de diverses disciplines, financée par le Fonds National Suisse de la Recherche Scientifique.



FONDS NATIONAL SUISSE  
SCHWEIZERISCHER NATIONALFONDS  
FONDO NAZIONALE SVIZZERO  
SWISS NATIONAL SCIENCE FOUNDATION

- La collecte de données est organisée par des chercheurs à Lausanne (UNIL), Genève (UNIGE), Zurich (UZH) et Manno (SUPSI).
- Les données de l'étude sont conservées aux Hôpitaux Universitaires de Genève (HUG).



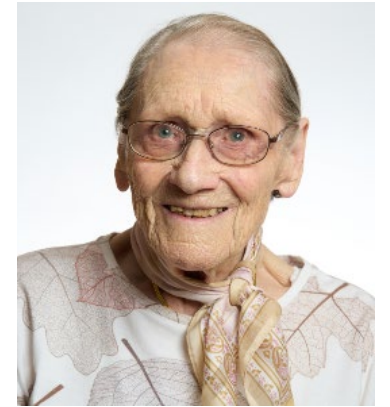
SWISS100 implique six institutions de recherche suisses de premier plan:



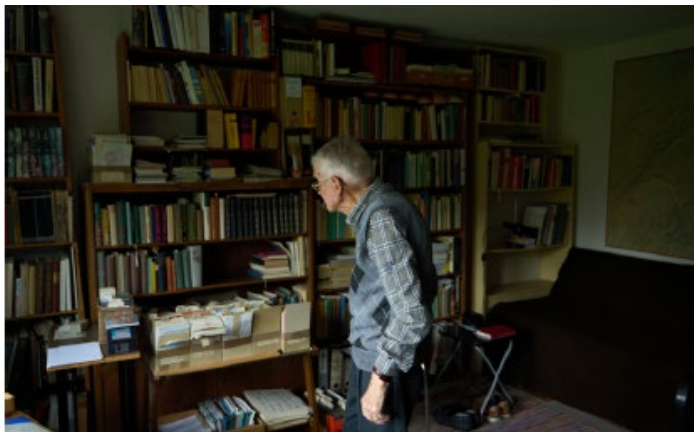
Age—  
Stiftung

PRO  
SENECTUTE

# SWISS100 centenaires : Plus de 440 participants



# SWISS100 centenaires dans leur contexte quotidien

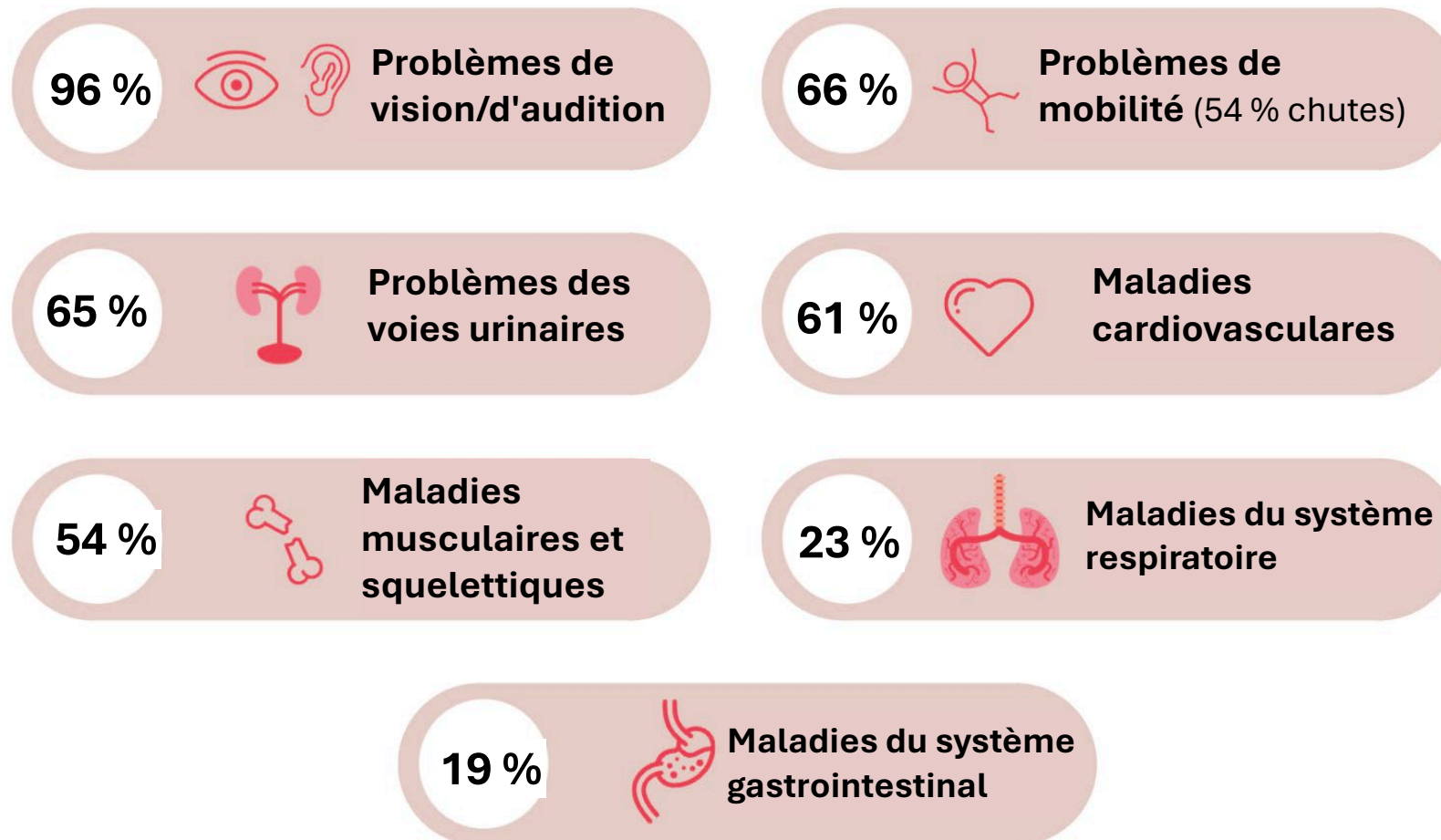


# Santé des centenaires

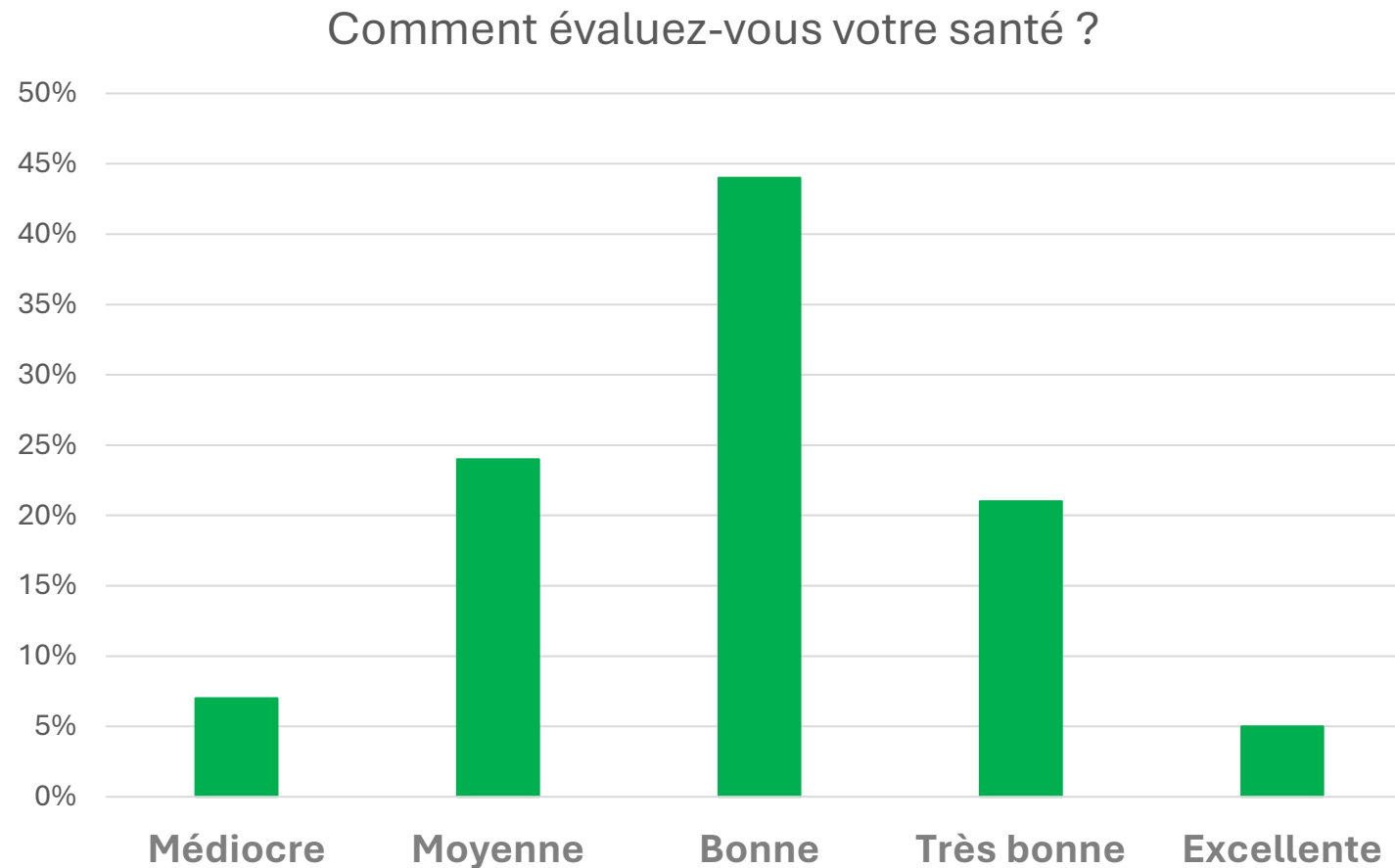
- Les centenaires semblent avoir des avantages génétiques (Barzilai et al., 2012).
- Les centenaires vivent plus d'années sans handicap de santé (Andersen et al., 2012).
- Leurs problèmes de santé commencent 10 ans plus tard que dans la population normale (Jopp, Boerner, & Rott, 2016).
- Tous les centenaires ont des problèmes de santé (Andersen-Ranberg et al., 2001).



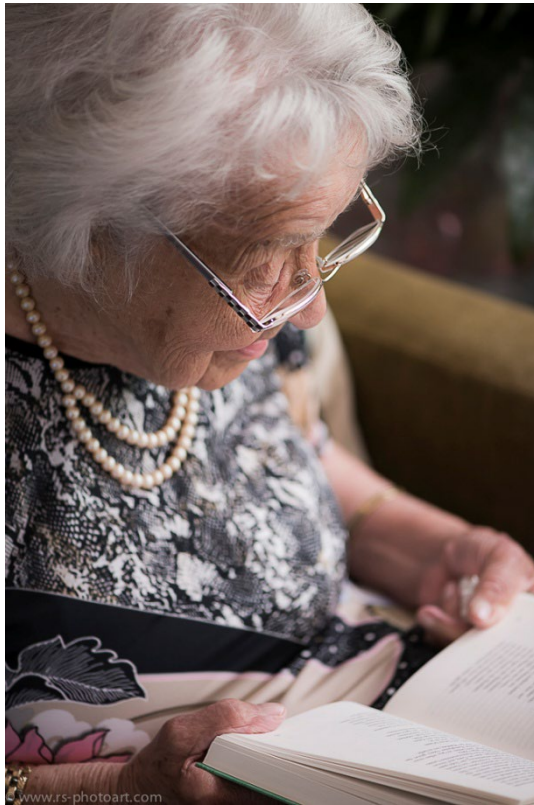
# Les centenaires suisses ont en moyenne 6 problèmes de santé



# Mais : santé subjective assez positive !

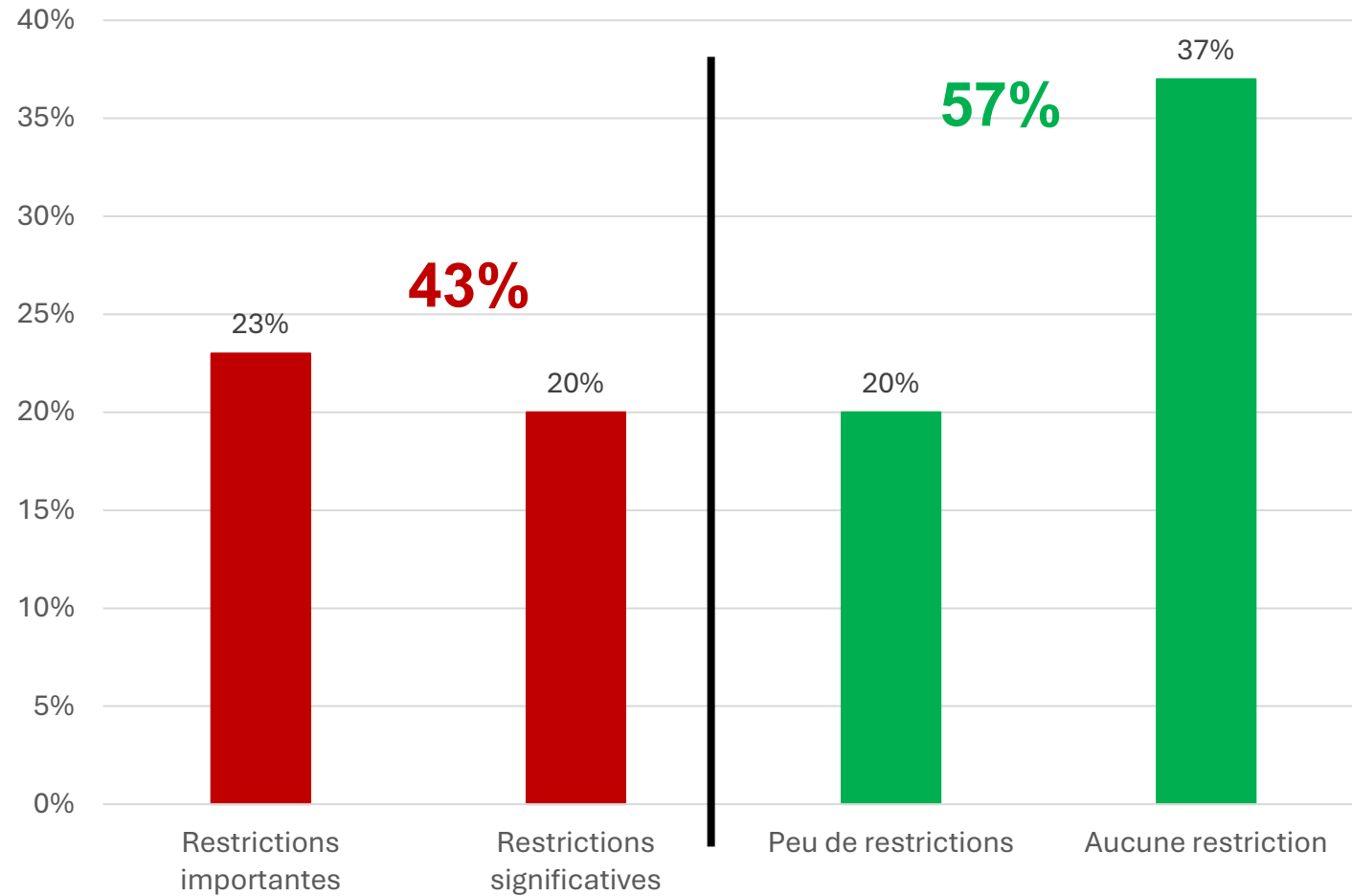


# Fonctionnement cognitif des centenaires



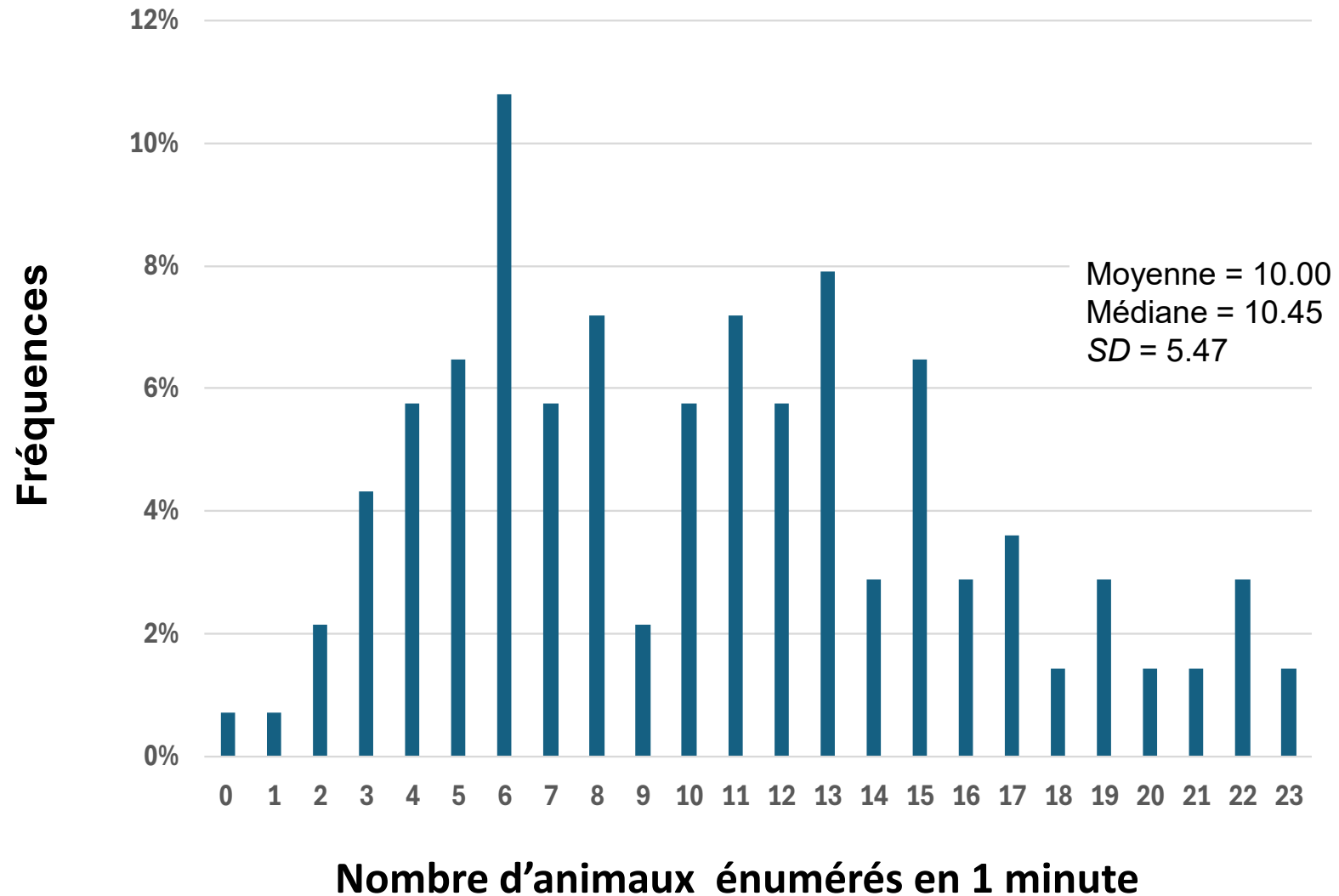
- Le pourcentage de trouble cognitif varie beaucoup selon les études, allant de 34 % (Richmond et al., 2011) à 80 % (Gondo et al., 2006; Silver et al., 2001).
- Pourcentage de centenaires avec des troubles sévères est de 10%(Richmond et al., 2012) à 40% (Gondo et al., 2006; Kliegel et al., 2004).
- Grandes différences de fonctionnement entre les centenaires (Kliegel et al., 2004).

# SWISS100 : Niveau de fonctionnement cognitif



**Plus de la moitié  
n'a peu ou pas de  
limitations !**

# Beaucoup de différences individuelles !



# SWISS100 : Très haut fonctionnement

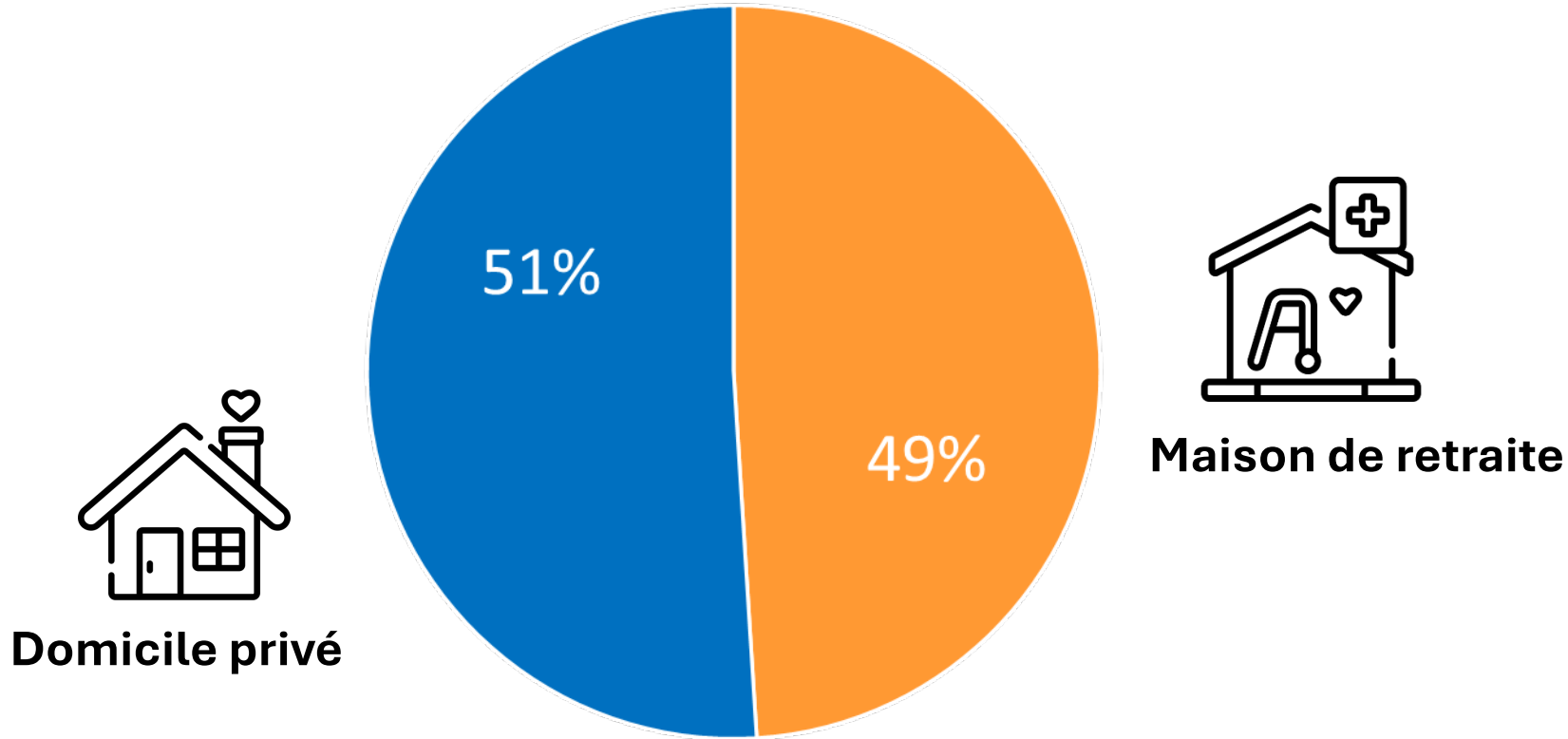


# Réseaux sociaux des centenaires

- Les centenaires sont souvent veufs.veuves.
- Accumulation de pertes d'amis proches et de membres de la famille (Boerner et al., 2016; Martin et al., 1992).
- Les centenaires subissent un rétrécissement de leurs réseaux sociaux au moment où ils ont un grand besoin de soutien (Jopp et al., 2016).
- La santé limite de plus en plus les contacts sociaux (Boerner et al., 2016).

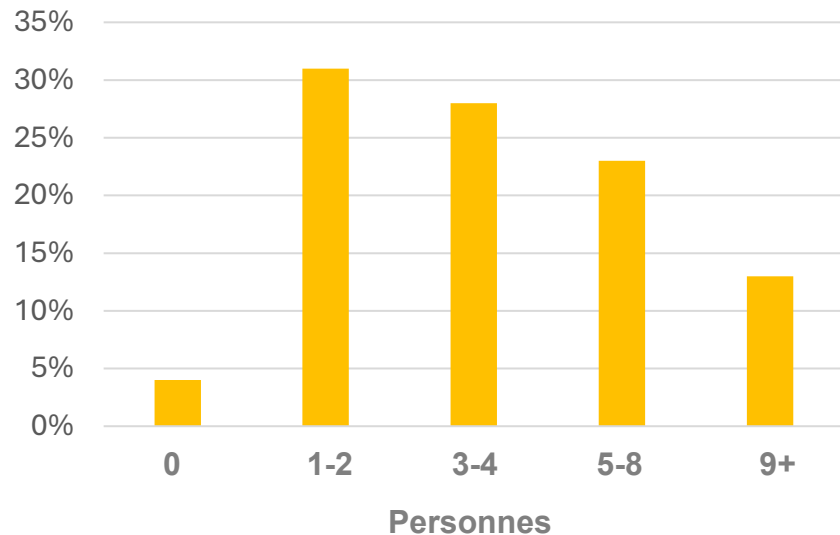


# Lieu de vie



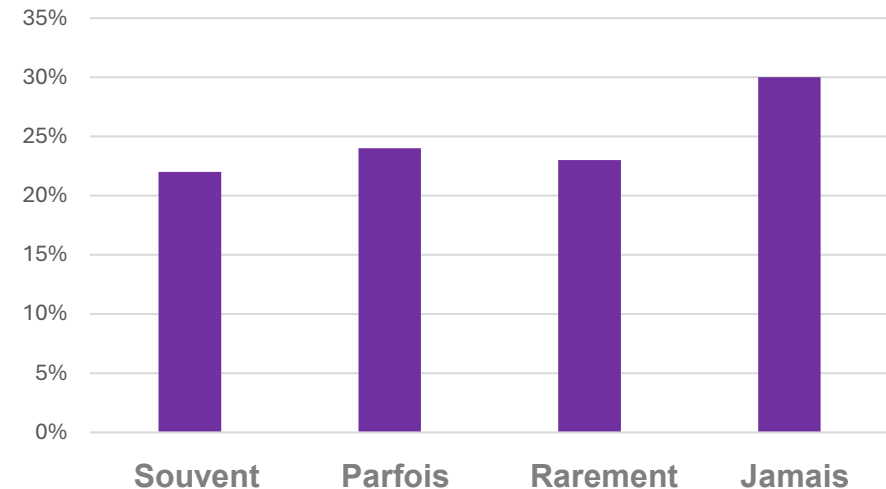
# Vie sociale : plus de contacts sociaux, mais un risque de solitude

## Nombre de contacts réguliers avec la famille



**Grand nombre de contacts familiaux !**

## Prévalence des sentiments de solitude



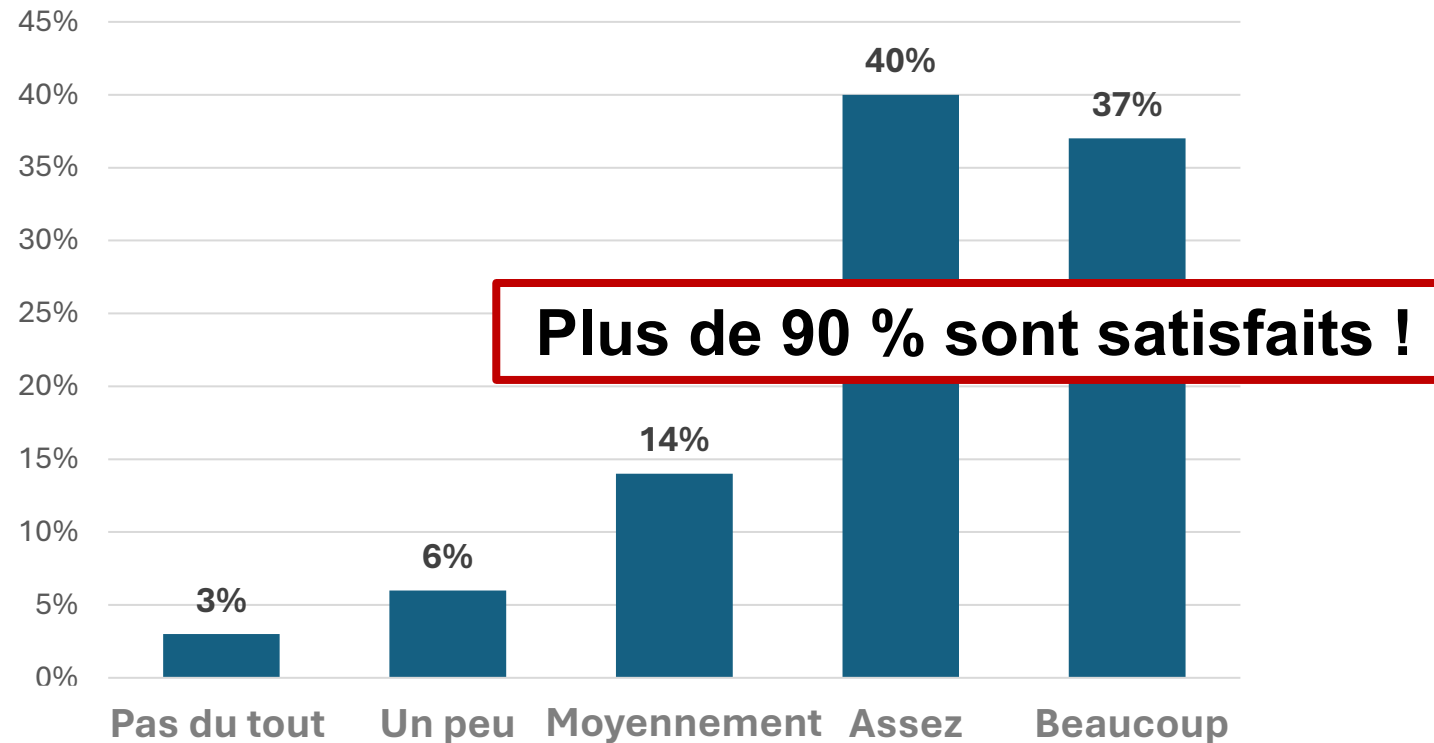
**Risque de solitude présent malheureusement ...**

# Bien-être & forces psychologiques



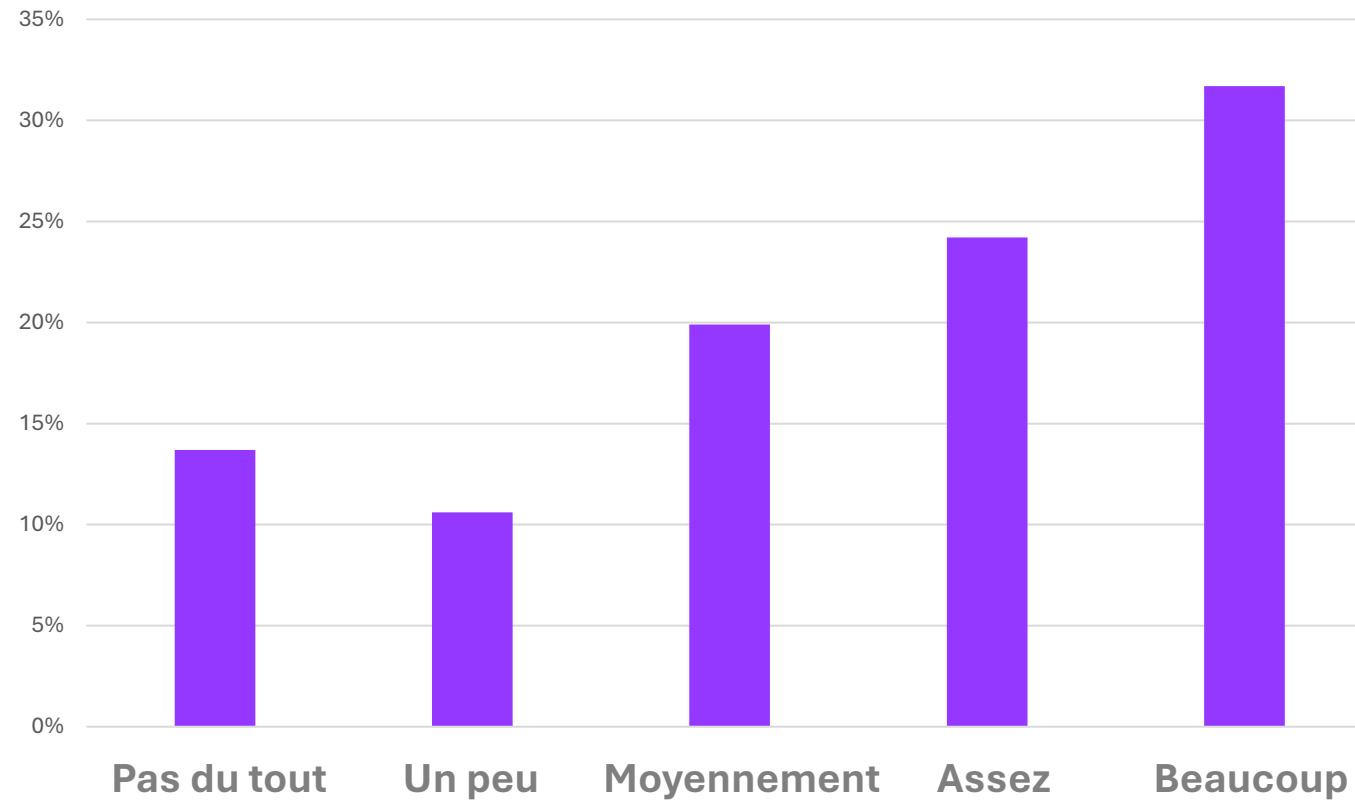
- Le paradoxe du bien-être : Les pertes n'ont qu'un impact limité sur le bien-être (Jopp et & Rott, 2006).
- Le bien-être est supérieur aux attentes (Cheng, Leung & Brodaty, 2021; Jopp et al., 2016)
- Stratégies d'adaptation d'une grande importance (Martin et al., 1992; 2001; Uittenhove et al., 2023).
- Les forces psychologiques jouent un rôle important (Jopp & Rott, 2006).

# Les centenaires suisses sont (plus) satisfaits de leur vie



# Forces psychologiques : Très élevées

La vie a-t-elle un sens pour vous ?



# Prédiction de satisfaction de la vie : les aspects psychologiques les plus importants pour la satisfaction

<b>Aspects sociodémographiques</b>	--
Age, genre	--
Education, travail	--
<b>Adéquation financière</b>	(*)
<b>Vivre avec d'autres (en privé)</b>	--
<b>Institution (avec assistance, soins)</b>	--
<b>Santé</b>	
Statut cognitif	--
Nombre de maladies	--
<b>Santé subjective</b>	**
<b>Vision subjective</b>	*
Audition subjective	--
Santé fonctionnelle	--

<b>Resources sociales</b>	
Nombre d'enfants	--
Nombre des visites	--
<b>Solitude</b>	***

<b>Forces psychologiques</b>	
<b>Auto-efficacité</b>	****
<b>Perspectives optimistes</b>	*****
<b>Sens de la vie</b>	****
<b>Volonté de vivre</b>	***

Jopp, Hoffman, von Gunten, Herrmann, Martin, Röcke, & Cavalli (2024)

# Résumé : Devenir centenaire n'est plus une utopie, c'est ...

- ... une **réalité concrète** pour **de plus** de personnes !
- ... une **santé physique réduite**, avec des **handicaps sensoriels** et les **limitations de mobilité**.
- ... une **bonne capacité cognitive** pour **plus de la moitié** et beaucoup de **hétérogénéité**.
- ...une **réduction de ressources sociales** et un **risque d'isolement**, mais la **famille** reste.
- ... une **haute satisfaction de vie** grâce aux **ressources psychologiques** !

# 100 ans comme perspective d'avenir ...



**... c'est parti !**

# Un très grand MERCI

## Aux Co-PIs & Partners du SWISS100 Team



Prof. Stefano Cavalli  
Principal Investigator  
SUPSI



Prof. Armin von Gunten  
Principal Investigator  
CHUV



Prof. François Herrmann  
Principal Investigator  
HUG



Prof. Mike Martin  
UZH



Prof. Karl-Heinz Krause  
UNIGE



Dr. Christina Röcke  
Healthy Longevity Center

## Aux 33 collaborateurs & 42 Interviewers de SWISS100

## Aux SNSF & Fondations pour leur soutien financier



## Aux participants centenaires et proches pour leur temps et leur confiance

## A nos institutions pour leur soutien administratif



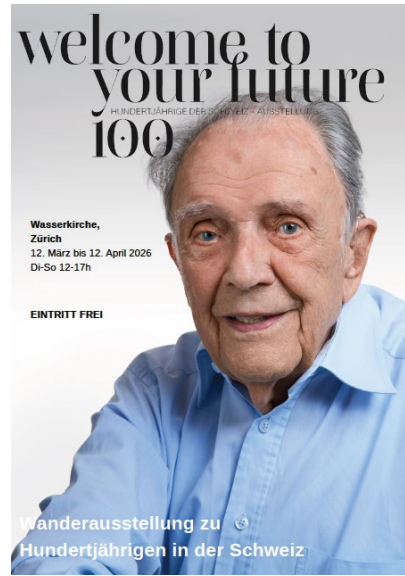
## Les EMS pour faciliter les contacts et rencontres

# Pour plus d'inspiration :

## Exposition « *Welcome to your future : Centenaires de Suisse* »



**Bâle  
(kHaus)**



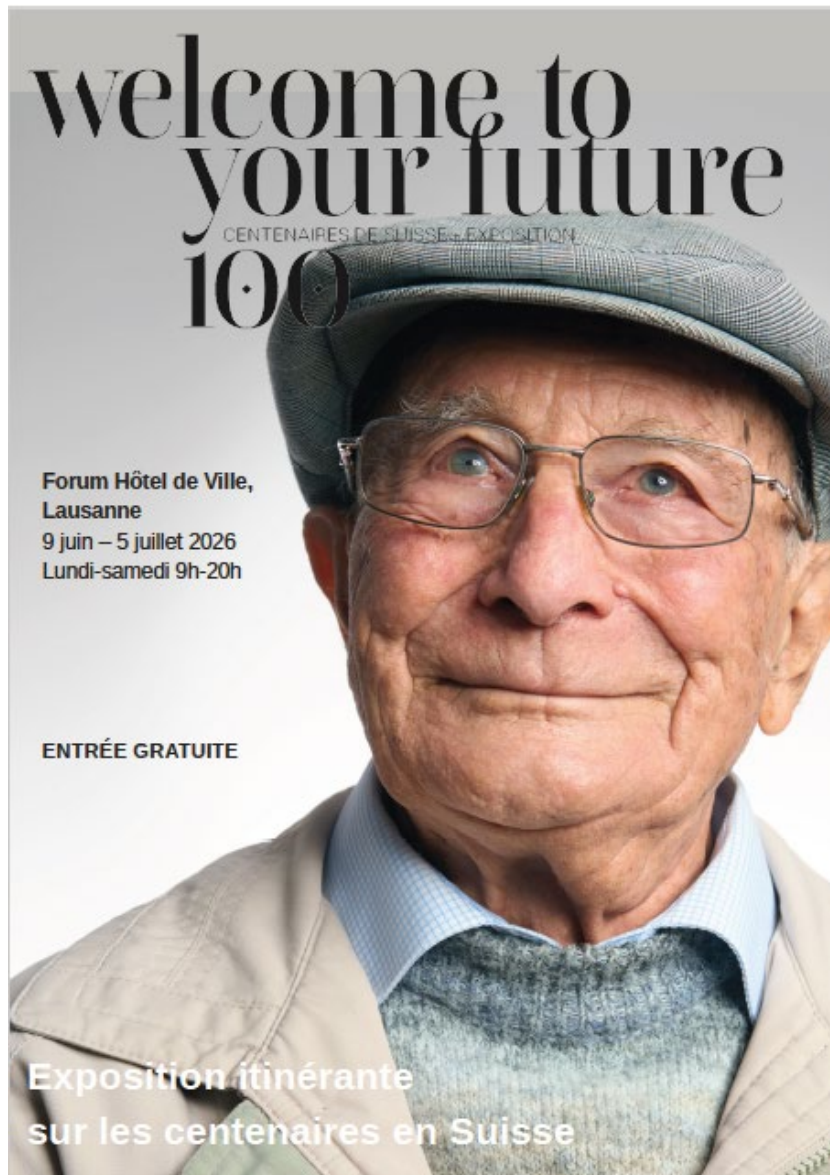
**Zurich  
(Wasserkirche)**



**Genève (Salle  
d'exposition de l'UNIGE)**

**Plus de  
9000  
visiteurs !**





**Et maintenant à Lausanne !**



**Forum de l'Hôtel de Ville  
(9.06.-4.07.2026)**

# Merci !



**Contact : [daniela.jopp@unil.ch](mailto:daniela.jopp@unil.ch)**



# Prédiction de satisfaction de la vie : les aspects psychologiques les plus importants pour la satisfaction

<b>Aspects sociodémographiques</b>	--	<b>Resources sociales</b>	
Age, genre	--	Nombre d'enfants	--
Education, travail	--	Nombre des visites	--
<b>Adéquation financière</b>	<b>.12+</b>	<b>Solitude</b>	<b>-.34***</b>
<b>Vivre avec d'autres (en privé)</b>	--		
<b>Institution (avec assistance, soins)</b>	--		
<b>Santé</b>		<b>Forces psychologiques</b>	
Statut cognitif	--	<b>Auto-efficacité</b>	<b>.40***</b>
Nombre de maladies	--	<b>Perspectives optimistes</b>	<b>.52***</b>
<b>Santé subjective</b>	<b>.21***</b>	<b>Sens de la vie</b>	<b>.44***</b>
<b>Vision subjective</b>	<b>.13*</b>	<b>Volonté de vivre</b>	<b>.31**</b>
Audition subjective	--		
Santé fonctionnelle	--		

\*\*\*  $p < .001$ . \*\*  $p < .01$ . \*  $p < .05$ . +  $p < .10$ .

Jopp, Hoffman, von Gunten, Herrmann, Martin, Röcke, & Cavalli (2024)