

la vieillesse pour imposer celles de la jeunesse; empêcher la sagesse et la sérénité des vieillards (senes), dont les Romains tiraient judicieusement parti en les faisant siéger au Sénat. Quand je pense aux dégâts que causent dans le monde les stulti adulescentuli (Cicéron), envoyés par Elon Musk pour licencié sans pitié ou inventer des jeux idiots pour nous faire passer le temps – nous bricolons et eux en profitent –, cette tendance à vouloir abolir les limites me laisse sceptique (là encore, les Grecs se montraient plus sages). J'aime mieux ma peau ridée, rester au soleil et chanter avec mon âme asséchée, et la sagesse de ma sénilité. Plutôt que d'aller vivre dans ces cimetières d'éléphants que sont les lieux touristiques bon marché où les seniors se croient riches, m'amuser à de petits jeux, pratiquer la gym douce (genre Pilates) et danser sur la plage en compagnie d'autres centenaires. ■



**Francesca Rigotti**

Née en 1951 en Italie, a étudié la philosophie et les sciences politiques, défendu en 1991 sa thèse d'habilitation à l'Université de Göttingen où elle a enseigné à la faculté des sciences politiques, avant de poursuivre sa carrière à l'Université de la Suisse italienne.

✉ [francesca.rigotti@usi.ch](mailto:francesca.rigotti@usi.ch)

# Comment vivent les centenaires en Suisse?

Pour la première fois, une vaste étude répond à cette question.

Texte: Daniela S. Jopp

**D**ans la plupart des nations industrialisées, les centenaires sont le groupe démographique affichant la croissance la plus rapide. Au niveau mondial, le nombre de personnes âgées d'au moins 100 ans avoisinait le demi-million en 2020 et selon les Nations Unies, il aura franchi la barre des 4 millions d'ici 2050. La Suisse, qui ne comptait que 12 centenaires en 1950, en abrite déjà 2198 en 2024. Et tout indique que dans un proche avenir, une fille sur quatre et un garçon sur six deviendront centenaires.

En dépit de cette évolution, on ne sait pas grand-chose du mode de vie des personnes de 100 ans ou plus. Mais cela va changer grâce au projet SWISS100, qui vise à créer une base d'informations complète sur les centenaires en Suisse.

## 1. Méthode

Conçue selon une approche interdisciplinaire, l'étude fait appel aux connaissances de la médecine, de la biologie, de la psychiatrie, de la psychologie et de la sociologie. Elle repose sur une étude téléphonique exploratoire, complétée par une enquête principale.

Il n'y avait aucun critère d'exclusion: il était possible aux centenaires fortement atteint·e·s dans leur santé de se faire représenter par un membre de leur famille. D'où un aperçu représentatif de l'ensemble de cette population, et pas seulement de la vie des personnes en bonne santé. Outre des tests standardisés, des questionnaires adaptés à cette tranche d'âge, avec des questions ouvertes ont été utilisés. Les adresses provenaient de l'Office fédéral de la statistique.

L'enquête téléphonique a été menée entre l'automne 2020 et le printemps 2022 dans les trois grandes régions linguistiques de la Suisse, auprès de 177 centenaires et de leurs familles. Comme les visites à domicile étaient impossibles pendant la pandémie de COVID-19, cette étude sur les centenaires réalisée par téléphone a constitué une première mondiale.

L'enquête principale a suivi entre l'été 2022 et le printemps 2025. Des entretiens en face à face ont eu lieu avec 277 centenaires vivant en ménage privé ou en institution, dans les cantons de Berne, Bâle, Zurich, Vaud, Genève et au



Je n'ai pas d'explication. Je suis étonnée d'être arrivée à 100 ans. Contrairement à d'autres, j'ai toujours vu la vie du bon côté. Je me suis fâchée avec mon ophtalmologue: il ne voulait pas me soigner, sous prétexte que je suis vieille. J'ai donc changé de médecin. Je ne voulais pas devenir aveugle! Je fais quoi, si je ne vois plus rien?

Centenaire du canton de Vaud; Participante à SWISS100



Tessin. Un proche a également été questionné à chaque fois. Après l'enquête principale, les centenaires ont été contacté·e·s deux fois par an pour un rapide suivi. Et si la personne était décédée dans l'intervalle, ses proches étaient prié·e·s de donner des informations sur les derniers mois de son existence.

## 2. Résultats

Quelques résultats importants sur la situation des centenaires en Suisse:

- Ils ou elles cumulent en moyenne sept problèmes de santé. La plupart présentent des déficits visuels et auditifs et ont une mobilité réduite.
- Plus de 70 % se sentent parfois ou souvent diminués dans leur santé; beaucoup jugent néanmoins leur santé bonne.
- 57 % ne présentent aucun trouble cognitif, ou seulement de faible gravité. D'énormes différences ont toutefois été constatées, par exemple lors du test de fluence verbale consistant à citer un maximum de noms d'animaux: 10 animaux ont été nommés en moyenne, mais leur nombre oscillait entre 0 et 23.
- 51 % vivent à domicile et habitent dans ce cas le plus souvent seuls (60 %).
- Les contacts au sein de la famille sont fréquents, en comparaison des études similaires menées à l'étranger: plus de la moitié des centenaires voient régulièrement trois à huit personnes.
- 92 % se disent satisfait·e·s de leur vie.
- Beaucoup obtiennent de bons scores pour des caractéristiques psychologiques telles que l'optimisme, l'efficacité personnelle, le sens accordé à la vie et la

volonté de vivre, ont des objectifs et mènent des activités.

- Bien que vulnérables au niveau de la santé et de la cognition, la majorité des centenaires font preuve de résilience psychologique.

Dès le printemps 2026, les résultats de l'étude seront présentés avec 28 portraits photographiques et récits de vie de centenaires dans plusieurs villes suisses, lors de l'exposition «Welcome to your future: Centenaires de Suisse». ■

### Institutions et personnes impliquées

L'étude SWISS100 a été principalement financée par le Fonds national suisse, avec le soutien de la fondation Age Stiftung, de la Fondazione Minerva, de Pro Senectute, des universités de Lausanne et Genève ainsi que du Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV).

L'équipe de projet comprenait 15 chercheuses et chercheurs. Les travaux ont été dirigés par la prof. Daniela Jopp (Université de Lausanne; directrice principale de l'étude), le prof. Francois Herrmann (Hôpital universitaire de Genève, HUG), le prof. Armin von Gunten (CHUV) et le prof. Stefano Cavalli (Haute école spécialisée de la Suisse italienne, SUPSI).

Le prof. Karl-Heinz Krause (Université de Genève), le prof. Mike Martin et le Dr. Christina Röcke (Université de Zurich tous deux) ont également participé au projet en qualité de partenaires de recherche.



**Daniela S. Jopp**

Professeure associée à l'Institut de psychologie de l'Université de Lausanne. Directrice principale de l'étude SWISS100.

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