

La Lettre de la Cohorte

EDITORIAL

Depuis le mois de février, nous avons eu l'occasion de rencontrer, dans les locaux de l'Institut Universitaire de Médecine Sociale et Préventive, plus de 1'200 participants à l'étude « Lausanne cohorte Lc65+ ». Cette étape n'est pas terminée : elle se poursuivra ces prochaines semaines auprès de celles et ceux d'entre vous que nous n'avons pas encore pu atteindre.

Ce second numéro de la « Lettre de la Cohorte » nous permet de vous remercier vivement de votre participation et de votre confiance.

Au départ d'une étude de cohorte, le recueil de données nécessite un effort considérable de la part de tous. Il en vaut la peine. Les informations récoltées sont extrêmement précieuses, et certaines analyses prévues ont d'ores et déjà obtenu le support du Fonds National Suisse de la Recherche Scientifique (voir p. 3).

Ce signe très positif nous encourage à poursuivre nos travaux avec, nous l'espérons, votre participation.

Prof. B. Santos-Eggimann

* * *

Sommaire	Page
Votre santé	1-2
Un exemple de recherche	3
Grippe et grippe aviaire	3
Recommandations de prévention	3
Sources d'information	3
Un an d'entretiens	4
Et l'année prochaine ?	4

Quelques réflexions sur votre santé

Il est réjouissant de constater qu'une grande majorité des membres de la cohorte Lc65+ se sent en bonne, voire en très bonne santé. La plupart de ceux qui se trouvaient en bonne santé en 2004 sont aussi satisfaits de leur santé en 2005, et 8% seulement jugent leur santé moins favorablement cette année.

Une baisse de l'état de santé peut n'être que passagère, due à une maladie nouvelle ou à la poussée d'une maladie chronique : ainsi, selon nos premiers résultats, 37% des personnes qui estimaient leur santé moyenne ou mauvaise l'an dernier jugent leur état de santé meilleur en 2005. Dans l'ensemble, l'évolution au cours de l'année écoulée est donc rassurante.

Les maladies cardio-vasculaires ont un impact considérable sur la vie quotidienne

Les maladies cardio-vasculaires sont très fréquentes dans la cohorte Lc65+ : un participant sur cinq a rapporté ce type de diagnostic, ou la prise d'un traitement pour le cœur (sans même tenir compte de l'hypertension qui concerne près de la moitié des personnes). Ces maladies peuvent avoir des répercussions dans la vie quotidienne.

Nos données montrent en effet que les maladies cardio-vasculaires augmentent fortement le risque de devoir se faire aider pour des tâches courantes. Nous avons comparé la capacité à effectuer des activités de la vie quotidienne chez les participants de la cohorte qui souffrent d'une maladie cardio-vasculaire et chez ceux qui n'ont pas ce type de problèmes.

Deux sortes d'activités ont été étudiées. Les premières, dites « instrumentales », sont les plus complexes, car elles exigent non seulement de la mobilité mais aussi un bon fonctionnement de plusieurs systèmes (vision, audition, mémoire, etc.). Il s'agit, par exemple, d'effectuer des achats, de préparer un repas, de gérer ses finances, de préparer ses médicaments, etc. Au total, 8% des membres de la cohorte éprouvent des difficultés pour ce genre d'activités, et 5% doivent se faire aider. Mais les proportions dépendent de la

présence ou de l'absence de maladies cardio-vasculaires : qu'il s'agisse de difficultés ou d'aide reçue pour les activités instrumentales, la proportion de personnes atteintes dans leur capacité à réaliser ces tâches est doublée en cas de pathologie cardio-vasculaire (voir la Figure 1).

Il en va de même pour les activités dites « de base » telles que prendre une douche ou un bain, s'habiller ou se déshabiller, manger, entrer et sortir d'un lit ou d'un fauteuil, ou encore aller aux toilettes. Globalement, 7% des membres de la cohorte rencontrent des difficultés, et 2% ont besoin d'être aidés pour l'une ou l'autre de ces activités de base. Ici encore, les proportions sont doublées en cas de maladie cardio-vasculaire (voir la Figure 2).

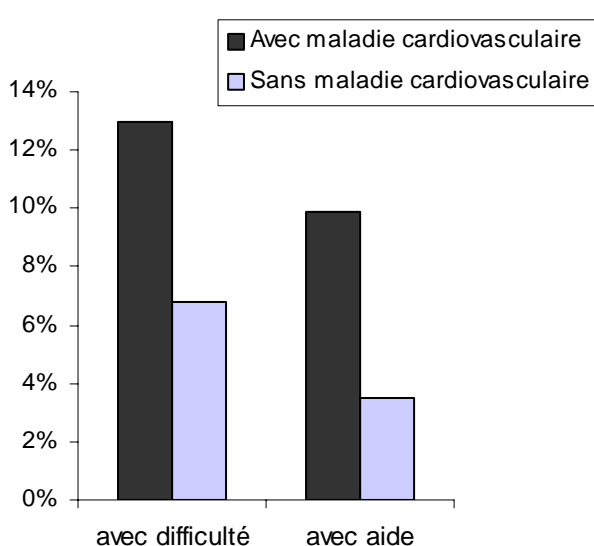


Figure 1 : Proportion des personnes déclarant faire les activités instrumentales avec difficulté ou avec de l'aide

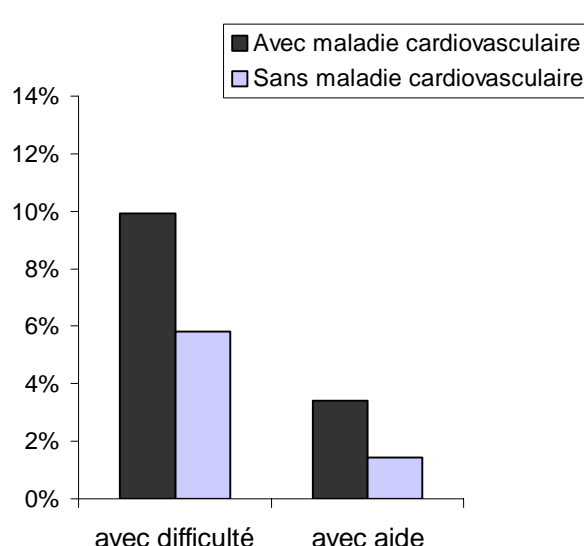


Figure 2 : Proportion des personnes déclarant faire les activités de base avec difficulté ou avec de l'aide

Les possibilités de prévention cardio-vasculaire sont réelles dans la cohorte Lc65+

Nos résultats indiquent aussi que plusieurs facteurs de risque pour les maladies cardio-vasculaires sont très répandus : plus de la moitié des personnes ont un poids trop élevé et/ou une activité physique insuffisante, et environ une personne sur cinq fume. Rappelons que des habitudes de vie saines permettent de diminuer le risque de maladie cardio-vasculaire. Bien sûr, ce n'est pas toujours facile de changer ses habitudes, mais c'est possible : par exemple, la moitié des hommes et le quart des femmes de la cohorte indiquent être des ex-fumeurs. Un style de vie sain est tout aussi important pour les personnes qui ont déjà des problèmes cardio-vasculaires, afin d'éviter des complications.

Trous de mémoire et premiers résultats des tests

Si 11% des membres de la cohorte Lc65+ ont déclaré avoir, depuis plusieurs mois, des « trous de mémoire », le test de dépistage « MMSE » effectué lors des 700 premiers entretiens met en évidence un score réellement insuffisant dans 3% des cas seulement. Cependant, d'une façon générale, les personnes ayant déclaré des problèmes de mémoire ont tendance à présenter des résultats moins bons dans ce test, et il est sans doute utile d'en discuter avec son médecin. Pour ceux intéressés par un entraînement de la mémoire, il est possible de voir où s'adresser dans le feuillet annexé à cette « Lettre de la Cohorte ».

Un exemple de recherche sur les données de la cohorte Lc65+

Le Fonds National Suisse de la Recherche Scientifique a accepté de soutenir financièrement le projet « *Peur de chuter, mobilité dans la vie quotidienne et fragilité chez les personnes âgées* », conduit sous la responsabilité du Dr PD Christophe Büla (Centre Universitaire de Traitements et de Réadaptation, Sylvana) qui participe à l'étude de cohorte Lc65+.

Ce projet sera réalisé au cours des deux prochaines années, en collaboration avec l'EPFL. Il comprend une analyse des données enregistrées lors de nos tests d'équilibre et de marche. Son but est d'étudier les relations entre l'état de santé et les caractéristiques de la marche.

Vaccination, grippe et grippe aviaire

Bien que la vaccination contre la grippe habituelle ne protège pas contre la grippe aviaire, elle est doublement recommandée cette année, dès l'âge de 65 ans.

D'une part pour se protéger contre la grippe habituelle, bien sûr, avec ses complications plus fréquentes chez les seniors.

D'autre part, pour empêcher que le virus aviaire et le virus de la grippe habituelle soient présents en même temps chez une même personne, ce qui augmenterait le risque de combinaison entre les deux virus et favoriserait le développement d'une épidémie humaine.

Quelles sont les recommandations de prévention insuffisamment connues ?

Certains thèmes de prévention sont mieux connus que d'autres. Ainsi, la plupart des membres de la cohorte considèrent être suffisamment informés sur la vaccination contre la grippe. En revanche, la vaccination contre la pneumonie est moins connue. Elle est pourtant également recommandée dès l'âge de 65 ans (voir [feuillet annexé](#)).

De même, les dépistages du cancer recommandés ne semblent pas être toujours bien connus, bien qu'ils s'adressent à tous. Par exemple, environ 70% des hommes déclarent être suffisamment informés quant au dépistage du cancer de la prostate. Notons qu'il n'y a pas de données claires quant au bénéfice du dépistage du cancer prostatique, et que le dépistage systématique est par conséquent controversé. En revanche, seule une personne sur deux pense être suffisamment informée sur le dépistage du cancer du côlon, qui représente pourtant l'une des maladies cancéreuses les plus fréquentes chez les hommes comme chez les femmes, et pour lequel un dépistage efficace existe.

Où trouver des informations sur la prévention et les soins ?

Le médecin est la principale source d'information en ce qui concerne la santé, les soins et la prévention, malgré la place importante consacrée à la santé dans les médias. En effet, parmi les membres de la cohorte Lc65+, neuf personnes sur dix mentionnent leur médecin comme source d'information. Cependant, un tiers des personnes se renseignent également auprès de leurs proches, par le biais des journaux ou de la télévision.

Certaines offres de soins sont mal connues. Si une majorité déclare savoir où s'adresser pour obtenir des soins ou de l'aide à domicile, les résultats indiquent que deux tiers des personnes ne sauraient pas où trouver des cours d'entraînement de la marche et de l'équilibre, ou encore comment obtenir un bilan ou un entraînement de la mémoire. Le [feuillet annexé](#) à cette « Lettre de la Cohorte » propose quelques adresses utiles en Ville de Lausanne, pour vous ou pour les proches dont vous vous occupez, ainsi qu'un aide-mémoire résumant les principales recommandations de prévention.

Un an d'entretiens...

Vous avez été plus de mille à avoir investi un peu de votre temps dans cette étude. Tantôt surpris, tantôt amusés, vous vous êtes prêtés au jeu avec patience et application.

Vous avez été nombreux à partager avec nous vos émotions, vos inquiétudes ou tout simplement votre regard sur la vie. Lors de l'entretien, plusieurs d'entre vous nous ont fait part de mauvaises expériences rencontrées dans le domaine de la santé, surtout en ce qui concerne le suivi médical après de récentes interventions chirurgicales lourdes. D'autres nous ont manifesté leur surprise de ne trouver, dans le formulaire postal, aucune question portant sur le sujet de la sexualité.

A chaque fois, nous nous sommes efforcées d'être de fidèles porte-paroles, en quelque sorte les ambassadrices de vos remarques et suggestions. Plus qu'une simple expérience professionnelle, ces dix mois d'entretiens se sont révélés être un véritable enrichissement personnel.

Chaque personne fut pour nous une occasion de rencontre unique. Merci à vous tous pour la confiance témoignée et pour les moments d'échange privilégiés.

*Valérie Chabloz, Marie-Madeleine Matthey, Myriam Rimaz
Assistentes médicales*



L'équipe de l'étude Lc65+ à l'IUMSP

De gauche à droite, au premier plan : Myriam Rimaz, Valérie Chabloz et Marie-Madeleine Matthey, assistantes médicales.

Au second plan : Prof. Brigitte Santos-Eggimann, Dr psychol. Athanassia Karmaniola, Julien Junod, statisticien, Marianne Jacot-Guillarmod, secrétaire, Dr Laurence Seematter-Bagnoud, Carolina Perez-Ramos, psychologue

Et l'année prochaine ?

En 2006, le suivi de la cohorte se fera par un questionnaire postal envoyé à votre domicile. Il comprendra dans une large mesure des questions que vous connaissez déjà, qui nous permettront d'étudier l'évolution de la cohorte. Nous nous intéresserons aussi aux douleurs, à la mobilité, et aux contacts familiaux et sociaux, pour mieux comprendre l'environnement qui peut influencer votre santé.

Certains domaines n'ont pas été abordés jusqu'ici, comme par exemple la sexualité. Ces sujets, délicats, ne peuvent être étudiés qu'en garantissant, à ceux qui le désirent, un complet anonymat. Nous aurons l'occasion de vous proposer, de temps à autre, un questionnaire intermédiaire sur ce genre de thèmes.

Recommandations de prévention pour les personnes de 65+ ans

Vaccinations :	
Grippe	Vaccination chaque année, en automne.
Pneumocoque	Vaccination tous les dix ans.
Tétanos	Vaccination tous les dix ans.
Dépistage du cancer :	<p>Attention : Les recommandations de dépistage du cancer concernent les personnes qui n'ont pas de symptômes liés au cancer et qui n'ont pas un risque particulièrement élevé de développer un cancer.</p> <p>Lorsqu'une personne présente un risque plus élevé, par exemple en cas de cancers dans la famille, la fréquence des examens de dépistage doit être définie par le médecin traitant.</p>
Sein	Mammographie tous les 2 ans dès 50 ans. Remboursée dans le cadre du programme cantonal de dépistage jusqu'à 69 ans. Le bénéfice apporté par des mammographies régulières après 69 ans, moins clair, ne justifie pas le remboursement. En général, il est cependant proposé de poursuivre le dépistage au-delà de cet âge.
Col de l'utérus (matrice)	Il n'y a pas de données scientifiques démontrant un bénéfice du dépistage après 65 ans si les examens précédents étaient normaux.
Prostate	Dépistage controversé. Il n'y a pas de données scientifiques démontrant un bénéfice du dépistage. A discuter avec le médecin traitant.
Cancer du côlon (gros intestin)	Dépistage dès l'âge de 50 ans (recherche de sang dans les selles, colonoscopie,...), recommandé environ tous les dix ans (intervalle en fonction des facteurs de risque individuels et familiaux et des résultats des examens précédents).
Autres types de cancers	Il n'est actuellement pas recommandé d'effectuer un dépistage d'autres cancers (p.ex. poumon, peau etc.), sauf en cas de risque particulier, selon l'indication du médecin.

Quelques adresses utiles pour vous ou pour les proches dont vous prenez soin

Domaine	Ressource	Contact
Soins /Aide à domicile	Association Lausannoise pour le Maintien et l'Aide à Domicile - Centre médico-sociaux (par quartier) <i>www.arcosvd.ch</i>	Rte d'Oron 2 1010 Lausanne 021 651 30 60
Entraînement de la marche / équilibre	Pro Senectute Lausanne <i>www.vd.pro-senectute.ch</i>	Rue du Maupas 51 1004 Lausanne 021 646 17 21
Activité physique pour tout âge, pour les personnes souffrant d'arthrose, etc.	Espace Prévention <i>www.espace-prevention.ch/lausne1.htm</i>	Pré du Marché 23 1004 Lausanne 021 644 04 24
Alimentation	Société suisse de nutrition / Association suisse pour l'alimentation, notamment brochure « Alimentation saine et 3 ^{ème} âge » (16.-) et ligne téléphonique <i>www.sge-ssn.ch</i> Organisme Médico-Social Vaudois (OMSV), brochure « Vieillir en harmonie, une question d'équilibre : prévenir la sous-alimentation » (5.-) <i>www.aide-soins-domicile-vaud.ch</i> Espace Prévention (divers cours sur l'alimentation) <i>www.espace-prevention.ch/lausne1.htm</i>	Effingerstrasse 2 3001 Berne 031 385 00 00 /08 Avenue de Provence 4 1014 Lausanne 021 623 36 36 Pré du Marché 23 1004 Lausanne 021 644 04 24
Entraînement de la mémoire	Pro Senectute Lausanne <i>www.vd.pro-senectute.ch</i> Association Alzheimer Vaud	Rue du Maupas 51 1004 Lausanne 021 646 17 21 Case Postale 128 1001 Lausanne 021 324 50 40
Bilan psychologique / psychiatrique (mémoire,...)	Policlinique Universitaire Psychiatrique, Consultation de la mémoire	Av. de Morges 10 1004 Lausanne 021 625 04 91
Consultation de la douleur	CHUV Hôpital de Morges Clinique Montchoisi Clinique Cécil	<u>Consultation à la demande du médecin-traitant</u>