IUMSP - Institut universitaire de médecine sociale et préventive

Numéro 8 – Novembre 2011

La Lettre de la Cohorte

Chères Participantes, Chers Participants,

La cohorte Lc65+ a été mise sur pied pour mieux comprendre les facteurs de risque, les manifestations et les conséquences d'une fragilité qui, malheureusement, s'installe parfois avec l'âge. Lorsque les participants « entrent » dans la cohorte, à 65-70 ans, la fragilité est encore rare ; cependant les données sur la santé et les caractéristiques psycho-sociales recueillies à cet âge se révèlent précieuses pour détecter un risque de fragilité. Les travaux décrits en page 2 contribuent dès à présent à améliorer notre connaissance de la fragilité, ce qui est une étape indispensable pour envisager des interventions préventives.

Bien que l'étude de la fragilité soit une entreprise au long cours, la cohorte Lc65+ a aussi un but plus immédiat : celui de **faire évoluer concrètement l'environnement pour qu'il réponde mieux aux besoins et aux attentes**. De ce point de vue, la cohorte Lc65+ a pris cette année un tournant majeur en recueillant vos réponses sur ce qui importe pour votre ***qualité de vie*** (voir page 3). Début 2012, nous nous pencherons aussi sur ***vos soins, vos habitudes, vos besoins et vos attentes dans le domaine de la santé*** (voir page 4). Notre système de santé doit s'adapter aux maladies chroniques, mais aussi aux préférences pour certains types de soins. Ces dernières peuvent changer d'une génération à l'autre. Nous espérons que vous serez nombreux à faire entendre votre voix en répondant à nos questions sur ce sujet, et à accepter de compléter un peu plus tard dans l'année notre questionnaire de suivi habituel (voir page 8).

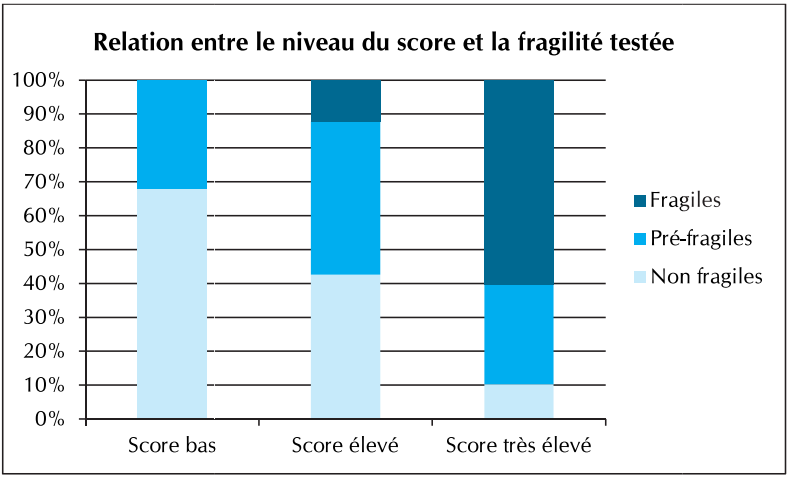
Prof. B. Santos-Eggimann

65+ Lc
Lausanne cohorte

Peut-on cerner le risque de fragilité simplement en posant des questions ?

La mesure de la fragilité repose sur des tests qui sont devenus familiers aux participants de la cohorte Lc65+: la marche et la force de la main en font partie. Tous les trois ans nous vous rencontrons pour ces tests que rien ne peut remplacer. Pourtant, la santé peut évoluer en trois ans. Comment étudier l'évolution de la fragilité dans cet intervalle ?

Pour résoudre ce problème, nous avons recherché, parmi les questions posées chaque année, une combinaison de questions-réponses qui pourraient manifester une fragilité. Dans un premier temps, nous avons ainsi identifié onze questions présentant un intérêt particulier. Sur la base des réponses à ces questions, un score a pu être établi. Ce score est fortement associé à notre mesure de la fragilité reposant sur les tests. La figure suivante montre par exemple que les personnes dont le score est bas sont également, sur la base des tests, majoritairement considérées comme non fragiles. A l'inverse, les personnes dont le score est très élevé sont généralement fragiles selon les tests.



D'autre part, nous avons observé lors des trois premières années de suivi, que les personnes dont le score était très élevé avaient un risque nettement augmenté de développer des difficultés dans l'accomplissement des activités de la vie quotidienne, de chuter, d'être hospitalisées, voire de décéder.
Ces résultats montrent que l'information recueillie dans nos questionnaires annuels permet de suivre valablement l'évolution du risque de fragilité entre deux rendez-vous. Cependant, la réalisation périodique de nos tests reste indispensable car les deux approches ne concordent pas parfaitement. Nous devrons aussi vérifier que la relation entre les deux approches reste valable à un âge plus avancé.

La Fondation Leenaards soutient l'analyse de la qualité de vie

Des difficultés de santé et l'installation d'une fragilité peuvent avoir un impact sur la qualité de vie. Il est aussi possible que l'âge influence les priorités mises dans certains domaines comme l'environnement social, le logement, la mobilité ou la santé. Pour ces deux raisons, plusieurs questions portant sur votre qualité de vie ont été intégrées dans le questionnaire de suivi de cette année 2011.

Les facteurs influençant la qualité de vie dans la cohorte Lc65+ seront analysés grâce à un prix de la Fondation Leenaards, octroyé dans le cadre de son récent appel à projets de recherche consacrés à la qualité de vie des seniors. Ce soutien témoigne d'une reconnaissance de l'utilité de la cohorte Lc65+, et il ouvre une double perspective.

D'abord, il permet d'élargir le champ de notre étude à l'ensemble des personnes âgées vivant dans les cantons de Vaud et de Genève. Ainsi, une partie du questionnaire 2011 de la cohorte Lc65+, portant sur la santé et sur la qualité de vie, peut aussi être envoyée à un échantillon de personnes résidant dans ces deux cantons. Ceci favorisera une comparaison des réponses entre les centres urbains et les régions rurales, mais aussi entre les deux cantons, la santé et les facteurs déterminant la qualité de vie étant peut-être différents selon le lieu de résidence.

Ensuite, ce prix de la Fondation Leenaards donne à nos travaux une possibilité de voir vos réponses influencer votre environnement et se traduire par des mesures concrètes. En effet, il permet de donner corps à une collaboration entre des institutions de recherche (l'Institut Universitaire de Médecine Sociale et Préventive, le Service de gériatrie et de réadaptation gériatrique du CHUV, le Département de Médecine et de Santé Communautaire du CHUV, les Hôpitaux Universitaires de Genève) et Pro Senectute Vaud et Genève, une organisation fortement impliquée dans le soutien aux personnes âgées. Cette collaboration a pour but de faire aboutir vos propositions pour améliorer dans le quotidien la qualité de vie des personnes de votre catégorie d'âge.

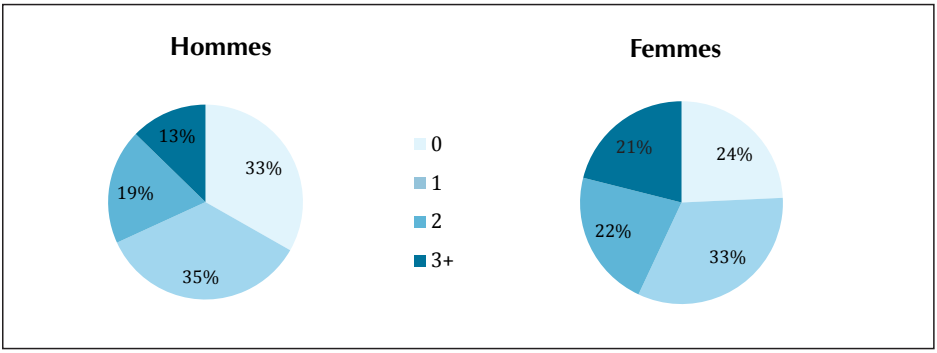
Quels seront les buts de nos analyses ?

D'abord de disposer, pour la population de plus de 65 ans des cantons de Genève et de Vaud, de données sur a) la qualité de vie, ses déterminants médicaux, psycho-sociaux et environnementaux, b) les domaines d'insatisfaction exprimée par les personnes concernées et c) les suggestions de ces dernières pour améliorer leur propre qualité de vie, en sorte de permettre l'élaboration d'interventions adaptées à leurs besoins.

La cohorte Lc65+, une occasion concrète de faire évoluer les soins dans le canton de Vaud

Des soins inadéquats ou difficilement accessibles sont un facteur de risque pour une fragilisation croissante et une détérioration de la qualité de vie. Ce facteur peut être évité en organisant des soins adaptés aux besoins de personnes âgées souvent confrontées à des maladies chroniques. A leur entrée dans la cohorte Lc65+, à 65-70 ans, une majorité des participants connaissent déjà un ou plusieurs problèmes de santé durables, comme le montre la figure ci-après qui ne prend pourtant en compte ni l'hypertension artérielle, ni l'excès de cholestérol.

Nombre de maladies chroniques diagnostiquées à l'âge de 65-70 ans
(sans l'hypertension artérielle ni l'hypercholestérolémie)



Avec l'avancée en âge, la fréquence des pathologies chroniques augmente de même que leurs répercussions sur la qualité de vie.

Notre système de santé a été conçu pour des maladies aiguës, et son adaptation pour faire face aux pathologies devenues plus fréquentes avec l'allongement de la vie reste incomplète, malgré la mise en place de nouvelles structures. Des hôpitaux de réadaptation ont été créés ainsi que des centres médico-sociaux, de nouvelles normes architecturales ont été récemment mises en place pour améliorer le confort des établissements médico-sociaux. Cependant, aucune donnée n'existe qui permette de savoir dans quelle mesure les possibilités de soins actuelles correspondent aux besoins, mais aussi aux attentes et aux préférences des personnes de 65 ans ou plus vivant dans le canton de Vaud. Or les soins reçus par les générations précédentes ne correspondent pas nécessairement à ceux souhaités aujourd'hui.

La prise en compte des besoins concerne doublement les personnes âgées : d'abord en tant que patients confrontés à des problèmes de santé chroniques, et ensuite, souvent, en tant que proches (parents ou amis) d'autres personnes nécessitant de l'aide et des soins. Il est donc particulièrement important de mieux comprendre ce qui fonctionne aujourd'hui de façon satisfaisante et ce qui devrait être amélioré dans l'organisation des soins.

Pour faire le point non seulement sur la santé, mais aussi sur la situation actuelle des soins reçus dans la population du canton âgée de plus de 65 ans, un questionnaire complémentaire à celui de notre suivi habituel sera adressé début 2012 à tous les participants de la cohorte Lc65+. Il sera également envoyé aux personnes prenant part à l'enquête sur la santé et la qualité de vie (voir page 3). Nous espérons qu'une large participation permettra de rendre une image fidèle des problèmes rencontrés et des attentes des personnes de plus de 65 ans. Les résultats obtenus à partir de ce questionnaire feront l'objet d'un rapport dont les conclusions pourront être intégrées dans la politique « Vieillissement et Santé » du canton ; ils conduiront de cette façon à une évolution des soins conforme aux souhaits et aux préférences exprimés par la population concernée.

Une suite positive pour l'étude de la marche et du risque de chutes

L'étude des liens entre la fragilité, la peur de tomber, les caractéristiques de la marche et les chutes est un volet important de nos travaux dans la cohorte Lc65+, et nos premiers résultats ont été présentés en 2010 dans la Lettre de la Cohorte N° 7.

En 2011, pour toutes les personnes venues en rendez-vous à l'IUMSP, les tests de marche ont été enregistrés à l'aide d'un appareil « Physilog » mis au point par l'EPFL. Cet appareil permet de mesurer objectivement différents aspects de la marche comme la longueur du pas, sa régularité, sa hauteur, etc. En partant, un jeu de 12 cartes a été remis aux participants afin qu'ils relèvent au fur et à mesure, chaque mois, toutes les chutes éventuellement survenues.

Le renvoi mensuel régulier de ces cartes à l'IUMSP est un effort important demandé aux participants. Cet effort est justifié par une reconnaissance de l'importance et de la qualité de ce travail ; en effet, le Fonds National Suisse de la Recherche Scientifique vient d'accorder au Dr S. Rochat un financement pour étudier en détail la relation entre la hauteur du pas enregistrée lors des tests et le risque de chutes dans l'année suivante. Ce travail, inscrit dans notre recherche sur la fragilité, est réalisé par le Service de gériatrie et de réadaptation du CHUV, l'EPFL et l'IUMSP.

Une bourse du FNSRS attribuée au Dr N. Danon-Hersch

Le Fonds National Suisse de la Recherche Scientifique a accordé une bourse Marie Heim Vögtlin au Dr Nadia Danon-Hersch pour effectuer, sur la base des données de la cohorte Lc65+, une thèse de Doctorat sur les relations entre la nutrition, les mesures corporelles prises durant les entretiens (poids, taille, plis cutanés, tours de taille et de hanches, etc.), la santé et la fragilité.

Actuellement, la relation entre un poids théoriquement excessif et la santé est une question controversée dans la population âgée de plus de 65 ans. Alors que l'obésité des jeunes adultes est un facteur de risque pour de nombreuses maladies, dont le diabète et les pathologies cardio-vasculaires, il semble qu'un léger surpoids puisse au contraire être un facteur de protection à partir d'un certain âge. Il est aussi admis que la perte de poids non volontaire chez une personne âgée est un signe de fragilité.

Le but des analyses prévues est de définir des recommandations concernant en particulier le poids et son évolution souhaitable pour maintenir un bon état de santé et éviter une fragilisation ou une diminution de la capacité à accomplir les activités quotidiennes à un âge avancé.

Un nouveau moyen de s'informer sur nos travaux : site Internet dédié à la cohorte Lc65+

La cohorte Lc65+ a maintenant son site internet, auquel vous pouvez accéder à l'adresse www.lc65plus.ch. Vous y trouverez, par exemple, des informations sur les buts et les méthodes de l'étude, mais également tous les numéros de la Lettre de la Cohorte, ainsi qu'une liste des publications scientifiques et autres documents concernant la cohorte.
Ce site sera progressivement enrichi pour vous informer sur les projets liés à la cohorte Lc65+ (par exemple : étude de la qualité de vie, voir page 3). Parmi les développements futurs, nous envisageons aussi de consacrer une rubrique aux participants, contenant par exemple les valeurs moyennes observées lors des tests, ce qui vous permettra de vous situer par rapport aux autres personnes de votre âge.

Un nouveau déménagement prévu en 2012

Dans le courant du premier semestre 2012, la cohorte Lc65+ déménagera à l'occasion du regroupement de toutes les unités de l'Institut Universitaire de Médecine Sociale et Préventive sous un même toit. Nos nouveaux locaux se trouveront au Biopôle, un peu plus au nord qu'actuellement, au niveau de la station de métro « Vennes ». Ceci ne devrait pas occasionner de perturbations importantes car nos échanges avec les participants de la cohorte se feront, l'an prochain, essentiellement par courrier. En utilisant les enveloppes-réponse jointes à nos envois, vos questionnaires arriveront sans problème à l'adresse correcte.

Et l'an prochain ?

En 2012, vous recevrez deux questionnaires :

- Notre premier questionnaire, qui vous parviendra en début d'année, se concentrera sur les soins, les préférences et les attentes vis-à-vis du système de santé (voir page 4). Son envoi s'adressera à la fois aux participants de la cohorte Lc65+ et à un échantillon de personnes sélectionnées par tirage au sort dans l'ensemble du canton de Vaud.

- Notre second questionnaire sera celui que vous recevez habituellement, chaque année. Son contenu vous est sans doute devenu familier avec le temps. La version 2012 sera un peu plus courte que celle de 2011. Vous y trouverez une question nouvelle sur les apprentissages (par exemple de la lecture, de la musique, etc.) qui pourraient jouer un rôle de protection quant au développement d'une fragilité.

Enfin, pour tous les participants qui ont reçu des « cartes de chute » lors de leur passage en 2011 à l'IUMSP, nous continuerons à recueillir ces cartes jusqu'à la fin des douze mois de suivi des chutes (voir page 6).

A toutes et à tous nous adressons nos remerciements chaleureux.
Nous vous souhaitons de joyeuses fêtes de fin d'année
et un très heureux passage à l'année 2012.