



Jelena Ristic

CHAQUE PAS COMPTE – DANS LA LUTTE CONTRE L'OUBLI

Pour Jelena Ristic, la course à pied est plus qu'un simple sport – c'est l'expression de l'endurance, de la concentration et de la force intérieure. La Vevaysanne de 45 ans met ces qualités à profit non seulement sur le parcours de course, mais aussi de manière ciblée pour une bonne cause : Chaque fois qu'elle participe à une compétition, elle collecte des dons pour Recherche Démence Suisse – Fondation Synapsis.

Ce qui la motive, ce n'est pas seulement le défi physique, mais aussi le désir de faire bouger les choses de manière utile. Créativité, résistance et patience. Son engagement montre de manière impressionnante comment le sport peut devenir un outil de changement – avec le cœur, la tête et beaucoup de persévérance. Nous avons parlé avec elle de sa passion et de la manière dont elle allie créativité, engagement et solidarité.

Qu'est-ce qui vous a incitée à combiner votre passion pour la course à pied avec une bonne cause ?

La quarantaine au tournant, je me suis mise à la course à pied, avec l'espoir qu'au fil des kilomètres parcourus, je me délesterais aussi de quelques kilos en trop. Peu à peu, courir est devenu une routine puis un plaisir, non plus une obligation qu'on s'inflige. Ma compagne m'a soutenue et encouragée à chaque pas, sans relâche. Juste avant Noël et après des mois de consultations et examens médicaux, nous avons reçu la mauvaise nouvelle: Alzheimer. Nous nous sommes dit qu'il fallait qu'on donne une dimension positive à la maladie.

Comment le diagnostic de votre partenaire a-t-il changé votre vision de la vie et de la course à pied ?

Cela remet pas mal en question l'ordre des priorités. On fait désormais au mieux pour saisir le moment présent, réaliser des envies quand l'occasion se présente.



Jelena Ristic

On hésite moins. Pour la course à pied, le diagnostic a été une motivation supplémentaire d'y donner un sens nouveau. Ce qui nous importe est d'avancer ensemble, main dans la main.

Quel rôle la course à pied joue-t-elle pour vous dans cette période difficile ? Y a-t-il des moments où elle vous aide particulièrement ?

C'est mon petit moment de méditation, ma petite bulle qui m'aide à réfléchir, à faire le point, mais aussi à faire le vide et à laisser mon esprit vagabonder si je me sens submergée. Au final, c'est le moment où je me retrouve face à moi-même.

Votre partenaire vous accompagnera sur certains parcours – qu'est-ce que cela signifie pour vous personnellement ?

Je m'estime très chanceuse que nous partagions cette même envie et que nous puissions participer ensemble à certains événements, elle en faisant de la marche nordique et moi en courant. J'admire sa détermination, sa résilience et son esprit positif face à la maladie. Nous savons également que le temps est compté. Pouvoir partager ces moments tant que la santé nous le permet, c'est précieux. Nous souhaitons que nos aventures pédestres aident à sensibiliser aux impacts de cette maladie et à contribuer à un futur où la maladie d'Alzheimer n'est plus qu'un souvenir lointain.

Comment avez-vous entendu parler de la possibilité de collecter des fonds par le biais de courses à pied ? Et pourquoi avez-vous choisi la Fondation Synapsis ?

Les courses à pied soutiennent souvent des organisations caritatives. Lors de l'inscription on est encouragé à faire un don pour la cause mise à l'honneur par les organisateurs de la course. En Angleterre, c'est plus diversifié. Les coureurs ont souvent le choix parmi une liste d'organisations et la possibilité aussi de visibiliser ce choix en portant les couleurs de l'organisation sur

le dossard ou sur le maillot. Je me suis demandée si on pouvait faire quelque chose de similaire et démarrer une campagne de sensibilisation et de collecte pour la recherche scientifique sur la maladie d'Alzheimer. Ma compagne et moi avons choisi d'approcher la Fondation Synapsis, car nous estimons que sa mission de soutien à la recherche suisse est fondamentale pour faire avancer la compréhension de la maladie et des approches diversifiées en matière de prise en charge et de traitement médical.

Qu'avez-vous appris des sports d'endurance pour votre vie ?

La résilience, la persévérance et la patience. Je pense souvent à la phrase de Haruki Murakami dans son livre «De quoi je parle quand je parle de courir» (traduit sous le titre Autoportrait de l'auteur comme coureur de fond) comme une sorte de mantra : « La douleur est inévitable. La souffrance est optionnelle. » La manière d'appréhender la douleur dans ma vie ne dépend que de moi.

Y a-t-il un message particulier que vous aimeriez faire passer à d'autres personnes qui sont également touchées par la maladie d'Alzheimer dans leur entourage ?

Je ne me trouve qu'au tout début de ce nouveau chapitre dans nos vies et je suis encore en train de me familiariser avec les défis qui vont peu à peu se dessiner à l'horizon. Je pense que rien ne peut vraiment nous préparer à cela et je souhaite à toutes celles et à tous ceux qui côtoient la maladie beaucoup de courage et de patience, et aussi de saisir le moment présent. Ce qui compte pour moi, pour nous, est de continuer à partager et à être ensemble, même si la maladie bouleversera profondément la manière dont nous nous retrouverons à l'avenir.

Jelena récolte des fonds pour la recherche sur la démence en Suisse en participant à différentes courses. Les recettes sont exclusivement reversées à la Fondation Synapsis.

Souhaitez-vous, vous aussi, soutenir Jelena ?
Vous trouverez plus d'informations ici :



www.recherche-demence.ch/fr/charity-run/

COMMENT PRÉVENIR LA DÉMENCE APRÈS UN ACCIDENT VASCULAIRE CÉRÉBRAL ?

Projet
soutenu
par
Synapsis

Chaque année en Suisse, quelque 20 000 personnes sont touchées par un accident vasculaire cérébral (AVC) ; on parle aussi d'attaque cérébrale. La plupart d'entre elles font face par la suite à des troubles au niveau de la pensée et de la mémoire, ce qui entrave leur réintégration dans la société et rend par exemple la conduite automobile difficile. Si l'état de certaines de ces personnes s'améliore, il reste inchangé, voire se détériore chez d'autres.

Après quatre années de recherches intensives, Madame Umarova, à l'Hôpital universitaire de Berne, revient sur une période passionnante et riche en enseignements qui lui a permis d'acquérir de précieuses connaissances. Grâce au soutien de la Fondation Synapsis, elle a pu accomplir des progrès importants pour la prévention de la démence. Nous avons eu l'occasion de nous entretenir avec elle au terme de ses travaux.

Madame Umarova, quelles sont les principales conclusions de votre étude ?

Notre étude livre plusieurs résultats importants :

- 1. Fréquence des atteintes cognitives :** Près de 70 % des personnes qui ont subi une attaque cérébrale présentent des troubles cognitifs post-AVC (PSCI). Ces troubles sont fréquents, même avec les traitements les plus modernes de l'AVC. Le rétablissement du flux sanguin dans le cerveau (traitement de reperfusion), ne parvient pas non plus à réduire le risque de déficits cognitifs ou de démence après l'AVC.
- 2. Domaines cognitifs affectés :** Les déficits cognitifs les plus fréquents après un AVC aigu concernent l'apprentissage, la mémoire épisodique et des fonctions exécutives comme le contrôle des impulsions ou la concentration de l'attention, des domaines qui se trouvent aussi souvent altérés lors de pathologies neurodégénératives. Cela explique qu'un AVC puisse renforcer les symptômes cliniques d'une maladie neurodégénérative ou mettre en évidence une affection non décelée.
- 3. Rôle protecteur de la réserve cognitive :** Selon les résultats de nos travaux, la réserve cognitive, c'est-à-dire la capacité de l'esprit et du cerveau à compenser les atteintes, protège les capacités mentales après un AVC. Ainsi, le concept de réserve cognitive, initialement développé pour les maladies neurodégénératives, peut aussi être appliqué aux AVC.

4. Limites du test MoCA : Le test d'évaluation cognitive généralement utilisé, le Montreal Cognitive Assessment (MoCA), ne s'est pas révélé fiable pour un diagnostic précis après un AVC chez les personnes de moins de 55 ans et de plus de 70 ans. Nous avons donc proposé de nouveaux seuils adaptés à l'âge et au niveau d'éducation qui améliorent sensiblement la précision du diagnostic.

5. Résultats tirés de l'apprentissage automatique (machine learning) : Nous avons réalisé plusieurs études en vue de prédire les atteintes cognitives et découvert que les méthodes traditionnelles qui établissent un lien entre les lésions cérébrales et les changements de comportement ne constituent pas des modèles prédictifs fiables. À elles seules, les corrélations statistiques n'ont pas valeur prédictive.

Y a-t-il eu des résultats qui vous ont étonnée ou des liens inattendus ?

Oui, les profils neuropsychologiques des personnes ayant subi un AVC étaient surprenants. En théorie, la démence vasculaire se caractérise principalement par une altération des fonctions exécutives et un traitement plus lent de l'information, alors que les troubles de la mémoire sont plutôt typiques de la maladie d'Alzheimer ou d'une démence mixte. Jusqu'ici, on estimait que les pertes de mémoire après un AVC surviennent essentiellement lors de lésions au niveau du lobe temporal médian.

Dans notre étude, nous avons spécifiquement veillé à exclure les déficits cognitifs antérieurs à l'AVC. Autrement dit, nous n'avons pas inclus les patients qui présentaient une démence avant leur AVC. En outre, nous avons analysé la localisation exacte des lésions cérébrales. Nous avons néanmoins constaté que les troubles de la mémoire après un AVC sont plus fréquents que ce à quoi nous nous attendions : 25 % environ des patients souffraient encore de déficits persistants dans ce domaine trois mois après l'AVC.

Il est intéressant de souligner que nous avons aussi observé cet effet chez les jeunes adultes ayant subi un AVC. Cela montre que les troubles de la mémoire ne peuvent pas être expliqués simplement par une maladie neurodégénérative non décelée, mais qu'ils sont liés à un déclin cognitif largement répandu après un AVC.



Dr Roza Umarova avec un patient.

Quelles mesures pourraient aider les personnes concernées à préserver leurs capacités cognitives plus longtemps?

C'est une question extrêmement importante. À ce jour, il n'existe pas de traitement ciblé pour protéger ou améliorer les performances cognitives après un AVC. Actuellement, la principale méthode consiste à limiter l'ampleur de la lésion cérébrale en rétablissant rapidement le flux sanguin.

Les études qui ont tenté d'améliorer les capacités cognitives de manière spécifique après un AVC n'ont pas donné de résultats jusqu'ici. De plus amples recherches sont par conséquent nécessaires. Nos travaux semblent toutefois indiquer que des activités qui stimulent l'intellect tout au long de la vie – en particulier un niveau d'éducation supérieur – peuvent avoir un impact positif sur les conséquences d'un AVC sur le plan cognitif. Cela se rapproche de ce que l'on sait dans le domaine des maladies neurodégénératives et laisse supposer que des mesures préventives pourraient diminuer aussi bien le risque d'AVC que celui de démence mais nous n'avons pas pu le confirmer.

Le projet en bref

Différents facteurs semblent jouer un rôle dans la survenue d'une démence après un accident vasculaire cérébral. À ce jour, il n'existe toutefois pas de cadre théorique uniforme pour prédire si une personne présentera ou non une démence post-AVC. Selon le groupe de recherche de la Dr Roza Umarova, privatdocent, les réserves cérébrales et cognitives pourraient avoir – comme dans la neurodégénérescence – une influence sur l'apparition et l'évolution de déficits au niveau de la perception et de l'expression après un AVC (Umarova, Cortex, 2017). L'étude poursuit les objectifs suivants :

- investiguer l'influence des réserves mentales sur la dégradation de la pensée et de l'expression après un AVC,
- définir les différents schémas de déclin cognitif après un AVC et identifier les patients qui risquent une détérioration de leurs capacités mentales ultérieurement,
- analyser les influences liées au mode de vie (activité physique et sociale, p. ex.) sur le déclin cognitif ultérieur. L'équipe de recherche prévoit d'examiner les déficits cognitifs chez les patients ayant subi un AVC sur une période prolongée et d'analyser l'influence des réserves cérébrales et cognitives ainsi que des facteurs liés à la lésion et au mode de vie sur le déclin cognitif. À travers cette étude, elle espère apporter une contribution significative à la prévention de la démence après un AVC.



Équipe de recherche sur les AVC (incomplet), Stroke Center, Hôpital de l'Île Neurologie



Marianne Kormann, infirmière de l'étude, PD Dr Roza Umarova, Prof. Dr Marcel Arnold

DU TRICOT POUR UNE BONNE CAUSE

Tous les vendredis, un groupe de femmes se réunit à Gams, dans le canton de Saint-Gall, pour tricoter et crocheter avec passion et dévouement pour une bonne cause. Depuis 2014, ces tricoteuses de talent enrichissent les trois marchés de Gams avec leurs magnifiques ouvrages. Leurs articles, confectionnés avec amour, sont également en vente dans le magasin Volg de la localité. Chaque année, ces dames sélectionnent avec soin une organisation à laquelle elles versent le produit de la vente de leurs pièces uniques. C'est ainsi qu'en 2024, la Fondation Synapsis a reçu la coquette somme de 3000 francs – une contribution très appréciée qui vient du cœur.

Nous souhaitons beaucoup de plaisir et d'inspiration aux dames du groupe de tricot pour la suite de leurs activités et nous les remercions chaleureusement de leur infatigable engagement et de leur précieux soutien.



Le groupe de tricot de Gams avec l'ancienne directrice C. Denzler

SEMAINE DU CERVEAU

UN REGARD SUR L'ORGANE LE PLUS FASCINANT DE L'HOMME

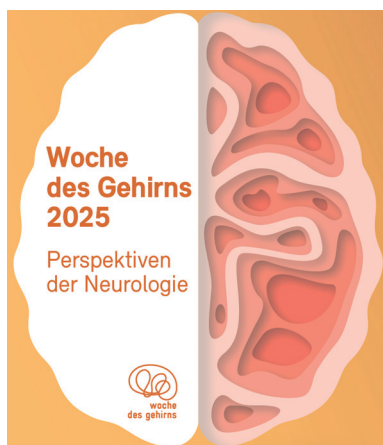
Chaque année, la Semaine du cerveau met l'accent sur notre organe mental le plus important. Cette année, nous avons pu soutenir des manifestations passionnantes à Aarau, Fribourg, Lausanne, Berne, Bâle et Zurich. Des chercheurs, des spécialistes et des personnes intéressées se sont réunis pour discuter des dernières découvertes en neurosciences et apprendre comment préserver la santé de notre cerveau.

Vivre la science de près

La Semaine du cerveau a proposé un large éventail de conférences, d'ateliers et d'expériences interactives. À Aarau, la prévention était au centre de l'attention - comment un mode de vie sain peut-il protéger le cerveau des maladies ? Fribourg a fasciné avec des expériences en direct sur le fonctionnement de notre réseau neuronal. A Lausanne, l'accent a été mis sur les thérapies innovantes pour les maladies d'Alzheimer et de Parkinson. Berne a proposé des ateliers pratiques sur le thème de l'entraînement de la mémoire, tandis qu'une table ronde passionnante sur l'avenir des neurosciences a eu lieu à Bâle. Un point fort particulier a été Zurich, où des experts renommés se sont exprimés sur la manière dont les technologies modernes - de l'intelligence artificielle aux procédés d'imagerie - révolutionnent la recherche sur le cerveau.

Ensemble pour une meilleure prise de conscience

La Semaine du cerveau a démontré de manière impressionnante l'importance de la recherche pour l'avenir de la médecine. Nous nous réjouissons déjà de la prochaine Semaine du cerveau, en mars 2026, et de pouvoir à nouveau dialoguer avec vous. Car la connaissance du cerveau est le premier pas vers une vie plus consciente et plus saine. Pour que vous ne manquiez pas la prochaine Semaine du cerveau, nous vous informerons en temps utile sur notre site web des programmes des différents lieux de déroulement.



Flyer Semaine du cerveau

CHÈRE LECTRICE, CHER LECTEUR,

Cela fait maintenant deux mois que j'ai pris la responsabilité de la Fondation Synapsis en tant que directeur, une mission qui me remplit de fierté et me motive. En ce bref laps de temps, j'ai déjà pu voir ce qui rend notre organisation spéciale : l'engagement, la passion et la forte cohésion de l'équipe.

Jelena Ristic illustre elle aussi les vertus ci-dessus de façon impressionnante. À travers ses performances sportives, elle ne repousse pas seulement ses limites personnelles, elle se bat aussi pour une cause importante (voir notre article en couverture). Sa compagne est atteinte de la maladie d'Alzheimer, et pour faire avancer la recherche dans ce domaine, Jelena récolte des dons lors des courses auxquelles elle participe. Son engagement montre que la force individuelle et la responsabilité sociale peuvent très bien se conjuguer - des valeurs qui guident aussi notre organisation.

À l'image de Jelena Ristic, qui se bat pour un avenir meilleur à chaque kilomètre parcouru, j'estime qu'il est de mon devoir de continuer à développer notre organisation. Le changement et le progrès ne se font pas du jour au lendemain ; ils sont le fruit d'un processus qui demande ténacité, courage et esprit d'équipe. C'est ce chemin que j'aimerais emprunter avec vous tous, chères donatrices, chers donateurs, en l'abordant avec de nouvelles idées, une orientation claire et une culture qui favorise l'ouverture et l'engagement.

Attaquons-nous à ces objectifs avec la même détermination que Jelena pour que la maladie d'Alzheimer, mais aussi toutes les autres formes de démence puissent être décelées plus précocement et traitées plus efficacement dans un proche avenir.



Cordialement,
Michael
Röthlisberger

NOUVELLE SÉRIE : NOS CONSEILS DE PRÉVENTION

Conseil de prévention

Nous entamons aujourd'hui une nouvelle série qui vous propose des conseils de prévention. Vous trouverez dans ce numéro et dans les suivants de précieuses recommandations pour votre santé et votre bien-être. Pour commencer, nous avons choisi un thème dont les bienfaits pour le corps et l'esprit sont avérés : la nature et les bains de forêt.

La force de la nature : plus de bien-être grâce au temps passé au cœur de la verdure

La nature constitue une ressource inestimable pour



Photo générée par Ki

notre bien-être. Des études scientifiques montrent que passer 10 minutes dans la nature entraîne déjà des effets positifs perceptibles sur le corps et l'esprit, notamment :

- une amélioration des fonctions cognitives, en particulier une attention plus soutenue et une mémoire de travail plus performante ;
- une diminution du stress, que l'on peut mesurer en observant la baisse du taux de cortisol ;
- une créativité accrue et une meilleure capacité de résolution des problèmes.

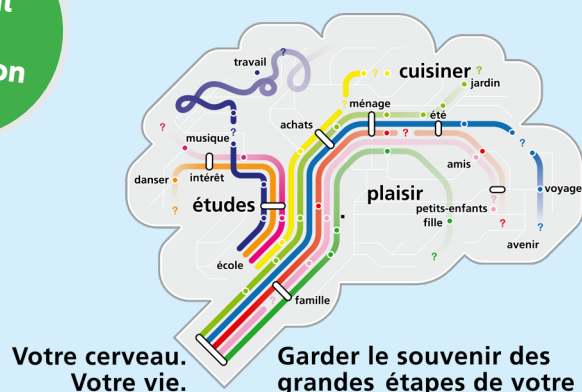
Mais ce n'est que le début ! Une méthode particulièrement efficace pour tirer profit de la force de la nature est le bain de forêt.

Le bain de forêt, un moyen naturel pour se détendre et améliorer sa santé

Le bain de forêt est une pratique qui nous vient du Japon, où elle porte le nom de shinrin yoku, ce qui signifie quelque chose comme « s'immerger dans l'atmosphère de la forêt ». Il s'agit de se plonger consciemment dans la forêt en gardant tous les sens en éveil :

- écouter le frémissement des feuilles ;
- sentir l'écorce des arbres ;
- s'imprégner de l'odeur de la mousse humide.

Au Japon, le shinrin yoku fait partie intégrante de la pré-



Impressum

Synapsis News, Édition mai 2025 | N° 2

Éditrice

Recherche Démence Suisse – Fondation Synapsis
Paraît 4 à 6 fois par an.

Recherche Démence Suisse – Fondation Synapsis

Josefstrasse 92, CH-8005 Zurich
+41 44 271 35 11
www.recherche-demence.ch
info@demenz-forschung.ch



Compte de dons :

IBAN: CH31 0900 0000 8567 8574 7

vention dans le domaine de la santé. Des bains de forêt peuvent même être prescrits médicalement et les universités proposent une spécialité appelée « médecine de la forêt ».

Trois découvertes scientifiques fascinantes sur le bain de forêt

- **Diminution du stress :** 10 minutes en forêt suffisent pour réduire le taux de cortisol, apaiser le rythme cardiaque et diminuer la pression artérielle (Antonelli et al., 2019).
- **Renforcement du système immunitaire :** les séjours en forêt augmentent l'activité des cellules tueuses naturelles dans le sang, un effet qui peut perdurer jusqu'à 30 jours (Chae et al., 2021) !
- **Amélioration de la santé mentale :** des bains de forêt réguliers contribuent à diminuer les symptômes de la dépression et de l'anxiété (Yeon et al., 2021).

Une «détox numérique» dans la nature

Dans notre monde numérique où tout va très vite, la forêt est le lieu idéal pour se déconnecter. Faire une pause consciemment loin du smartphone et d'autres écrans aide à se vider la tête et à se recentrer.

Notre conseil : Accordez-vous plusieurs fois par semaine un petit moment en pleine nature. Votre cerveau, votre corps et votre âme vous en seront reconnaissants !