RECHERCHE
DÉMENCE
FONDATION SYNAPSIS SUISSE

SYNAPSISNEWS

Édition août | Nº 3

site web malreden

« MALREDEN » - LE SERVICE DE CONVERSATION TÉLÉPHONIQUE POUR LES PERSONNES ÂGÉES, UNE INTERVIEW AVEC LA FONDATRICE EVE BINO

malreden (« juste discuter ») est un service de conversation téléphonique destiné aux personnes âgées qui souffrent d'isolement social. Il propose deux formats :

- **Une permanence** ouverte tous les jours de 9 h à 20 h (0800 890 890, appel gratuit et anonyme), pour de courtes conversations spontanées sur ses expériences, ses réflexions ou ses soucis.
- **Des tandems de discussion**, c'est-à-dire des conversations régulières d'une heure avec la même personne bénévole dûment formée, ce qui permet d'approfondir la relation. Le cas échéant, nous fournissons également des informations sur d'autres offres. *malreden* ne remplace pas un traitement médical, mais donne la possibilité de se délester de son fardeau en proposant écoute, empathie et présence.

Le service, créé en 2019, a été développé depuis avec un bel engagement. Lancé officiellement en 2021, il est désormais disponible dans toute la Suisse (en allemand). Aujourd'hui, il est géré par une petite équipe qui s'appuie sur un soutien croissant et qui s'efforce d'en accroître la notoriété.

Comment l'idée de ce service est-elle née ?
Dans le cadre de mon travail de physiothérapeute, j'ai été frappée de voir combien de personnes âgées souffrent de solitude. En m'inspirant du projet allemand Silbernetz (filet d'argent), j'ai fondé *malreden* avec Madame Sylviane Darbellay.

Que pensez-vous de la solitude chez les personnes âgées en Suisse ?
La solitude est devenue plus visible, mais il est difficile d'en sortir, surtout quand on vieillit. La perte de contacts, de mobilité ou du ou de la partenaire de vie rend l'établissement de nouvelles relations plus ardu. Notre service offre un accès simple à des discussions.

site web malreden

Pourquoi malreden est-il nécessaire en plus de la famille et des voisins ?
Parce qu'un grand nombre de personnes âgées ne disposent pas d'un réseau social. *malreden* n'abolit pas la solitude, mais la conversation offre un moment d'échange personnel, de proximité et de reconnaissance.

Qui sont les personnes qui assurent les conversations et comment sont-elles préparées ?
Nous disposons d'un large éventail de bénévoles, du retraité à l'étudiant. Ces personnes sont sélectionnées et formées avec soin. Elles se caractérisent par leur empathie, leur ouverture et leur patience et bénéficient régulièrement d'un accompagnement et d'une supervision.

Comment protégez-vous la santé psychique des bénévoles ?
Savoir se protéger fait partie de la formation : prendre du recul, cultiver des rituels pour faire face. À cela s'ajoutent l'accompagnement, le conseil, des échanges et des formations continues.

Y a-t-il des effets perceptibles ?
Oui, dans de nombreux petits éléments. Les échos recueillis montrent que les conversations apaisent, redonnent du courage ou incitent à nouer de nouvelles relations. Le sentiment d'être entendu a de nombreux effets positifs.

Vos souhaits pour l'avenir ?
À court terme, la stabilité financière et une équipe forte. À long terme, une notoriété nationale, la reconnaissance des milieux professionnels et un accès qui va de soi pour les personnes âgées, pas seulement pour rompre la solitude, mais aussi pour le plaisir de discuter.

Qu'avez-vous vous-même appris grâce à malreden ?
La vieillesse est protéiforme, la communication est puissante. L'écoute crée un lien, et le travail dans le cadre de *malreden* m'enseigne l'humilité, la gratitude et l'importance du relationnel à tout âge.

PHILIPPE DÄPPEN FAIT SON ENTRÉE AU CONSEIL DE FONDATION

C'est avec plaisir que je saisis l'occasion de me présenter personnellement. Je m'appelle Philippe Däppen. Âgé de 53 ans, je suis marié et j'ai deux garçons de 11 et 13 ans.

Ingénieur électricien de cœur, j'ai suivi un cursus post-diplôme en économie d'entreprise et en management, ainsi qu'en éthique appliquée. Mes activités antérieures au niveau international dans les domaines de l'industrie, de l'informatique et du conseil m'ont permis d'acquérir une vaste expérience en direction et développement d'équipes et d'organisations ainsi qu'en développement stratégique de secteurs d'activité. Actuellement, j'aide de jeunes organisations en plein essor à élaborer des stratégies commerciales et à les mettre en œuvre avec succès.

Ce sera également l'une de mes activités au sein de la Fondation Synapsis : développer notre organisation de façon durable et avisée en collaboration avec le Conseil de fondation, le bureau et tous nos partenaires.

J'estime que la recherche sur la démence est aussi importante qu'urgente, et je suis convaincu que les fondations jouent un rôle essentiel en complément à l'État et à l'économie privée. J'ai pu voir que la Fondation Synapsis travaille avec un professionnalisme remarquable et qu'elle est dirigée de manière exemplaire. C'est pourquoi j'ai décidé de m'engager en son sein.

Je me réjouis de cette tâche porteuse de sens, de la collaboration avec mes nouvelles et nouveaux collègues ainsi que des contacts personnels avec vous, chères donatrices et chers donateurs.

Philippe Däppen

PRÉSERVER LA SANTÉ DU CERVEAU : CE QUE LA SCIENCE SAIT RÉELLEMENT

Pour conserver le bon fonctionnement de l'organe de la pensée, il ne faut pas trop se fier aux résultats d'études isolées qui circulent régulièrement dans les médias, mais plutôt s'intéresser à des facteurs plus prosaïques, comme une tension artérielle normale, une activité physique suffisante et un sommeil de qualité, déclare le professeur Bogdan Draganski, directeur de la clinique de la mémoire (Memory Clinic) de l'Hôpital de l'Île à Berne. Entretien.

Le thé vert peut diminuer le risque d'Alzheimer, ai-je lu récemment. Devrais-je en boire deux litres par jour à partir d'aujourd'hui ?

Non, je ne vous le conseillerais certainement pas. Vous pouvez bien sûr boire du thé vert tous les jours si vous l'appréciez. Mais quant à savoir si vous réduisez ainsi votre risque de développer une maladie neurodégénérative, cela n'est pas suffisamment établi. Les médias relaient constamment les résultats d'études isolées, souvent en les sortant de leur contexte et en les présentant comme des preuves scientifiques. Ils leur donnent plus de poids qu'ils n'en ont réellement. C'est dommage, car cela détourne notre attention de facteurs vraiment importants auxquels nous devrions nous intéresser.

Quels sont les facteurs vraiment importants ?

Un groupe international d'experts, la commission du Lancet, examine et évalue la littérature scientifique tous les quatre ans. Son dernier rapport, qui date de l'été 2024, identifie 14 facteurs de risque de démence différents qui sont modifiables et qui ont un impact dans les diverses phases de l'existence. La plupart d'entre eux concernent la seconde moitié de la vie, comme la perte auditive : les personnes qui n'entendent plus correctement ont tendance à s'isoler socialement, ce qui a des effets négatifs sur la santé du cerveau. Plusieurs études montrent l'utilité des appareils auditifs pour prévenir le déclin cognitif.

Parmi les facteurs modifiables, on trouve aussi l'hypertension artérielle. Il vaut la peine de la réguler si nécessaire avec un traitement médicamenteux, car sinon, cela risque, avec le temps, d'endommager les petits vaisseaux sanguins. Or, si l'approvisionnement du cerveau en oxygène et en sucre n'est plus suffisant, les cellules nerveuses sont en souffrance et meurent. Beaucoup de personnes ignorent que la dépression compte, elle aussi, parmi les facteurs de risque. Elle n'a pas seulement un impact sur le moral, mais modifie également la neurochimie du cerveau.

Quelle est l'importance d'un air pur pour la santé du cerveau ?

La pollution atmosphérique fait aussi partie des facteurs de risque recensés dans le rapport. Plusieurs éléments peuvent expliquer le fait que les polluants présents dans l'air endommagent le cerveau. Ainsi, les scientifiques ont par exemple démontré que les infimes particules en suspension dans l'air peuvent passer directement du nez au cerveau, où elles déclenchent des processus inflammatoires qui peuvent finalement entraîner un déclin cognitif. Le fonctionnement exact de ces mécanismes reste toutefois encore largement inconnu.

Nous avons publié récemment une étude dans laquelle nous avons évalué des données issues de la population résidante à Lausanne. Dans les quartiers où l'air est relativement pollué et où il y a peu d'arbres, on trouve plus de personnes anxieuses que dans les régions où l'air est sain et la verdure abondante. La pollution atmosphérique influence aussi les capacités cognitives.

La pollution atmosphérique a diminué en Suisse ces trente dernières années. Cela signifie-t-il qu'il y a moins de personnes qui souffrent de maladies neurodégénératives que par le passé ?

Ce n'est pas si simple, car premièrement, il y a probablement beaucoup de cas non recensés, c'est-à-dire de personnes atteintes de démence sans qu'un diagnostic ait été posé. Deuxièmement, les chiffres révèlent effectivement que le nombre annuel de personnes qui développent une maladie neurodégénérative est moins élevé qu'il y a 30 ans. L'incidence – le nombre de nouveaux cas par an – est en baisse, ce qui est dû à un mode de vie plus sain de manière générale. La part de fumeurs et fumeuses dans la population a par exemple nettement diminué. Mais en parallèle, les chiffres montrent que, globalement, davantage de personnes sont touchées par une démence aujourd'hui. La prévalence est donc en hausse. Cette augmentation est liée d'une part au

Prof. Bogdan Draganski

fait que nous vivons toujours plus longtemps et que, dans l'ensemble, davantage de personnes très âgées sont encore en vie. D'autre part, les affections neurodégénératives sont beaucoup mieux diagnostiquées aujourd'hui. Cela signifie que l'on découvre des démences qui seraient restées indétectées auparavant, alors qu'elles étaient bel et bien présentes.

Nous avons beaucoup parlé des facteurs de risque. Y a -t-il aussi des facteurs de protection ?
Oui, il y a en a plusieurs. Le rapport de la commission du Lancet note par exemple que la probabilité de développer une démence est moins élevée chez les personnes qui ont un bon niveau d'instruction. L'activité physique est également un facteur de protection important. Ses effets positifs sur la santé du cerveau sont vraisemblablement dus au fait qu'elle stimule la circulation, ce qui préserve la souplesse des vaisseaux sanguins et garantit en tout temps un approvisionnement suffisant en oxygène et en sucre au cerveau.
Le sommeil est un autre facteur de protection fondamental. Il est toutefois difficile d'en mesurer la qualité. Dans ce domaine, on manque de chiffres fiables, de sorte que la commission du Lancet ne formule pas de recommandation en lien avec le sommeil. Mais nous savons que la qualité de ce dernier influence non seulement le risque de développer un Alzheimer, mais aussi d'autres maladies neurodégénératives.
Les pauses respiratoires durant le sommeil (apnée du sommeil) constituent l'élément déterminant pour le risque de démence. Étant donné que l'oxygénation du sang diminue toujours plus pendant ces interruptions, il y a un risque de sous-approvisionnement

Couple dans la nature, pexel

du cerveau, ce qui augmente le risque de démence. Pour les personnes qui présentent une apnée du sommeil, un appareil d'assistance respiratoire est souvent utile : en créant une légère surpression, il maintient les voies respiratoires ouvertes.

Que conseillez-vous aux personnes qui constatent que leur mémoire décline lentement ?
Il faut d'abord souligner que cela n'est de loin pas encore une raison de s'inquiéter. Jusqu'à un certain point, il est parfaitement normal que la capacité d'emmagasiner de nouvelles informations se dégrade avec le temps. Toutes les personnes qui ont joué au memory avec de jeunes enfants – et lamentablement perdu – peuvent le confirmer. Mais quand on remarque que les oublis s'accumulent et entraînent des limitations au quotidien, une consultation s'impose. Parlez-en à votre médecin de famille. Il ou elle vous aiguillera si nécessaire vers une clinique de la mémoire où des spécialistes pourront clarifier les choses en procédant à des tests neuropsychologiques et à des examens d'imagerie.

LA FONDATION SYNAPSIS PARTENAIRE CARITATIF AU FESTIVAL DU FILM DE ZURICH 2025

Cette année encore, notre organisation a le très grand plaisir de participer au Festival du film de Zurich en tant que partenaire caritatif. Ce festival renommé se déroulera du 25 septembre au 5 octobre prochains. Nous aimerions vous donner la chance d'être au cœur de l'événement.

Gagnez 6 x 2 entrées pour un film de votre choix !

Comment procéder ? Rendez-vous sur notre site Internet et devinez combin de rubans colorés Synapsis se trouvent dans la bouteille. Avec un peu de chance, les billets seront bientôt à vous !
Participer ici : **https://www.recherche-demence.ch/fr/zff-concours/**

À VOS AGENDAS : ÉVÉNEMENT FIT IM KOPF À BERNE

Nous avons l'immense plaisir d'organiser une nouvelle fois un événement tout à fait exceptionnel en collaboration avec notre partenaire Hirncoach AG.

Fit im Kopf se déroulera **le 23 octobre 2025 à l'Eventforum à Berne à 18 heures**

Un programme varié vous attend avec des conférences passionnantes, des tables rondes stimulantes et un accompagnement musical de qualité. Notre invité d'honneur, l'ancien conseiller fédéral Adolf Ogi, sera à nouveau de la partie.

Informations complémentaires et inscriptions :
https://www.recherche-demence.ch/fr/evenement/

EVOLUTION SUISSE:

REPROGRAMMATION DES MÉCANISMES DE RECYCLAGE CELLULAIRE

AFIN D'ÉLIMINER LES DÉPÔTS DE PROTÉINES DANS LES CELLULES CÉRÉBRALES

Projet soutenu par Synapsis

L'accumulation de dépôts de protéines (protéines neurotoxiques) dans les cellules cérébrales est considérée comme l'une des principales causes de pathologies neurodégénératives telles que les maladies d'Alzheimer et de Parkinson ou la sclérose latérale amyotrophique (SLA). Les méthodes thérapeutiques actuelles, à l'image des thérapies à base d'anticorps, parviennent à éliminer les agrégats de protéines en dehors des cellules cérébrales (dépôts extracellulaires) de manière ciblée ; elles ne peuvent toutefois pas pénétrer à l'intérieur des cellules (dépôts intracellulaires).

Avec le soutien de la Recherche Démence Suisse – Fondation Synapsis, Evolution Suisse, l'équipe interdisciplinaire d'étudiants de l'École polytechnique fédérale et de l'Université de Zurich, s'est attaquée à ce problème. Les jeunes chercheurs et chercheuses se sont fixé pour objectif de développer une solution novatrice afin de faire disparaître les agrégats de protéines intracellulaires. Pour ce faire, ils souhaitent reprogrammer les mécanismes de recyclage propres à la cellule. À l'aide de la méthode innovante d'évolution continue assistée par phage (Phage-Assisted Continuous Evolution, PACE), ils reprogramment des parties de ces mécanismes de manière à permettre l'élimination des protéines intracellulaires neurotoxiques.

Forte de cette idée et de premiers résultats expérimentaux, l'équipe d'Evolution Suisse a participé en 2024 à l'International Directed Evolution Competition (IDEC) à Cambridge (Angleterre), un concours pour étudiants. Son projet lui a valu la première place.

La Fondation Synapsis félicite chaleureusement Evolution Suisse pour ce remarquable succès. Des discussions sont en cours en vue de poursuivre le projet dans un laboratoire de recherche de l'Université de Zurich.

Grâce au soutien de la Fondation Synapsis, cette approche scientifique prometteuse a pu être testée et pourrait ouvrir de nouvelles voies dans le traitement des maladies neurodégénératives. Les étudiants ont développé le projet bénévolement durant leur temps libre et la fondation a mis à disposition les moyens financiers nécessaires pour les consommables. Cela a permis non seulement d'acquérir de nouvelles connaissances, mais aussi d'apporter une précieuse contribution à l'encouragement de la relève scientifique à l'École polytechnique fédérale et à l'Université de Zurich dans les domaines de la biologie de synthèse et de l'ingénierie des protéines.

CHÈRE LECTRICE, CHER LECTEUR,

D'après certains médias, le thé vert diminuerait le risque d'Alzheimer, alors que le fait de boire dans des canettes en aluminium l'augmenterait. La démence menacerait moins les chauffeurs de taxi et, selon les études considérées, le mariage accroîtrait ou, à l'inverse, réduirait le risque d'être atteint.

Si les médias sont friands de ces annonces choc, la plupart de celles-ci ne reposent pas sur des données scientifiques solides. Ce qui compte concrètement est souvent bien plus prosaïque : le contrôle de la tension artérielle, de l'exercice physique, un sommeil de qualité, une vie sociale active et une alimentation saine – autant de recommandations étayées par la science aujourd'hui.

Dans la recherche sur la démence comme dans bien d'autres domaines, il est essentiel d'élargir constamment les connaissances, de conserver un regard critique et d'agir là où l'on peut avoir un réel impact.

C'est ce que fait la Fondation Synapsis. Nous voulons comprendre comment la démence prend naissance – et comment la prévenir – en associant rigueur scientifique et approche sociétale. Pour préserver la santé cérébrale, l'individu n'est en effet pas le seul élément à prendre en compte ; l'entourage, l'éducation, l'environnement, les conditions de vie et la cohésion sociale jouent également un rôle.

Je vous remercie de l'intérêt que vous portez à cette question et de votre aide pour que l'attention et le soutien soient dirigés là où ils sont réellement nécessaires.

Cordialement,
Michael Röthlisberger
Directeur

APPRENTISSAGE ET CAPACITÉS COGNITIVES :

LE SOMMEIL, UN FACTEUR CLÉ SOUVENT SOUS-ESTIMÉ

Conseil de prévention

Le cerveau ne dort jamais, bien au contraire : pendant que nous nous reposons, il tourne à plein régime et fournit un travail fantastique, notamment en matière d'apprentissage et de stockage des informations.

Femme endormie, générée par l'IA

Les techniques d'imagerie modernes montrent que les activités neuronales visibles durant l'apprentissage se reproduisent quand on dort. Le sommeil consolide les connaissances acquises et les transfère dans la mémoire à long terme. L'hippocampe, notre « mémoire tampon », joue un rôle central à cet égard.

Exemple : l'apprentissage de nouveaux mots active différentes zones du néocortex. La journée, l'hippocampe note que ces informations sont liées. La nuit, il réactive les schémas neuronaux et stocke les différents éléments comme un souvenir cohérent. Fascinant, non ?

Améliorer ses connaissances en dormant ?
Pour cela, il est indispensable de s'accorder suffisamment de repos !
Dans notre monde où tout évolue très vite, le sommeil est souvent considéré comme un luxe dont on peut se passer. Or, des études montrent que le manque de sommeil diminue non seulement la concentration et l'attention, mais également la capacité de traiter de nouvelles informations et de contrôler les réactions émotionnelles.

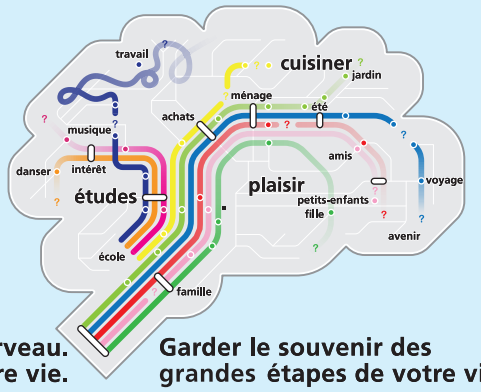
Un sommeil réparateur n'a donc rien d'accessoire ; c'est un élément essentiel pour notre santé cognitive, notre productivité et nos capacités mentales. L'existence d'un lien entre le sommeil et la démence est démontrée scientifiquement, même si on n'en connaît pas encore les mécanismes exacts (voir aussi « Préserver la santé du cerveau : ce que la science sait réellement » en page trois).

La turbo-sieste, une arme secrète pour accroître énergie et concentration
Le sommeil nocturne n'est pas le seul à compter : les turbo-siestes ont elles aussi des effets étonnants sur notre cerveau. Les études montrent qu'une courte sieste :

- augmente l'attention ;
- diminue le risque d'erreur, en particulier dans un environnement de travail stressant ;
- stimule la créativité ;
- renforce la concentration et la mémoire ;
- améliore l'humeur.

Conseil : Pour être optimale, la turbo-sieste ne devrait pas excéder 30 minutes afin d'éviter la phase du sommeil profond. Le meilleur moment pour la faire est le début d'après-midi.

Vous voulez renforcer votre mémoire et améliorer votre productivité ? Investissez dans un sommeil réparateur, votre cerveau vous en sera reconnaissant !



Votre cerveau. Votre vie.
Garder le souvenir des grandes étapes de votre vie.

Impressum
Synapsis News, Édition août 2025 | N° 3

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