



## ENTRETIEN AVEC MONSIEUR LEHMANN

Monsieur Lehmann participe au projet « Brain-IT », qui explore des approches innovantes pour prévenir les troubles cognitifs (voir encadré). Âgé de 84 ans, il vit avec sa femme dans le canton de Zurich ; il a quatre enfants et neuf petits-enfants. Après des études gymnasiales suivies d'un doctorat en agronomie, il a travaillé pendant trente-cinq ans dans la recherche agricole. Il était très actif sur le plan physique et mental - jusqu'à une chute qui a complètement bouleversé sa vie.

### Comment vous êtes-vous rendu compte que votre mémoire n'était plus aussi bonne ?

Cela s'est fait progressivement. Au début, j'avais de la peine à me souvenir des noms. À présent, je n'arrive plus à me rappeler les différents noms de

plantes que j'ai dû apprendre en latin et en anglais pour mon travail. En outre, j'oublie les visages.

### Vous avez fait une chute. Que s'est-il passé ?

Il y a un peu moins de deux ans, je suis allé faire un petit tour dans le quartier. Tout à coup, je me suis retrouvé en sang sur le pas de la porte, avec ma femme à côté de moi. Je n'ai aucune idée de ce qui s'est passé ; je ne me souviens de rien. D'après ce que m'a dit mon épouse, j'étais confus, je ne reconnaissais même plus ma fille. Ma femme et ma fille m'ont conduit à l'Hôpital universitaire de Zurich, où j'ai subi toute une batterie d'examen. Là encore, je n'arrivais pas à répondre correctement aux questions des médecins ; ma femme a dû prendre le relais. La mémoire est revenue peu à peu. Au bout de trois jours, j'ai pu quitter



la clinique; les choses s'étaient déjà un peu améliorées, mais je fonctionnais encore au ralenti. Au cours des semaines qui ont suivi, j'ai effectué différents tests neurologiques. Un « trouble cognitif léger » a été décelé. Les médecins m'ont parlé de l'étude de Patrick Manser. Au début, je ne voulais rien savoir, je voulais juste qu'on me laisse tranquille. Je m'étais aussi mis dans la tête que des chutes de ce genre sont normales avec l'âge.

**Enfin, vous participez à l'étude. Quel a été l'élément décisif ?**

Mes enfants travaillent tous dans le domaine médical. Ils sont régulièrement revenus sur le sujet et ils m'ont un peu poussé. Patrick Manser m'a finalement appelé et je me suis décidé.

**Comment vous êtes-vous senti après la chute ?**

J'étais inquiet, je n'étais pas à l'aise en marchant. Pour remédier à ce manque d'assurance, j'ai commencé à utiliser des bâtons. En outre, je n'ai plus la même condition physique qu'avant ma chute. Je me fatigue beaucoup plus vite.

**Remarque de Patrick Manser:** On croit souvent que la marche est un processus automatique, mais ce n'est pas le cas. Le cerveau doit travailler en permanence pour contrôler la démarche. Il faut notamment percevoir les obstacles et savoir les contourner en planifiant et en choisissant un itinéraire. Il y a une étroite interdépendance entre le cerveau et les fonctions corporelles pour que la démarche soit stable. On peut dire que cela exige un travail colossal (du cerveau).

**Vous participez maintenant à l'étude de douze semaines. Comment cela se passe-t-il ?**

Dans un premier temps, j'ai dû effectuer plusieurs tests. Certains étaient très difficiles, car je devais répéter des histoires ou classer des choses dans le bon ordre. Dans un deuxième temps, on a fait une

IRM de mon cerveau. La coach qui s'occupe de moi a ensuite installé à mon domicile un appareil d'entraînement connecté à la télévision. Différents exercices de mémorisation et d'adresse sont programmés. Je dois les résoudre en effectuant des mouvements de pas. Je les fais une fois par jour. Mes progrès sont enregistrés à chaque séance et le niveau est adapté en conséquence. Après douze semaines, je me soumettrai à nouveau à des tests et à une IRM pour voir, entre autres, si mes capacités cognitives et physiques se sont améliorées, de même que mon bien-être.

**Quels effets l'entraînement a-t-il produits sur les capacités cognitives de Monsieur Lehmann ? Vous le découvrirez dans notre bulletin du mois de mars.**

## PROJET BRAIN-IT

Le projet « Brain-IT » explore des approches innovantes pour prévenir les troubles cognitifs. Il met l'accent sur trois facteurs de risque modifiables importants, mais souvent négligés, dont on sait qu'ils peuvent jouer un rôle considérable dans l'évolution de la maladie. Ces trois facteurs de risque sont : (1) l'inactivité physique, (2) l'inactivité cognitive et (3) les symptômes dépressifs.

Au cours des deux dernières années, un guide d'entraînement a été élaboré spécifiquement pour des adultes d'un certain âge présentant des troubles cognitifs légers en collaboration avec des personnes touchées et des spécialistes de différentes disciplines. L'entraînement comprend des tâches physiques et cognitives, de même que des exercices de respiration. Adapté en fonction de chaque patient, il repose sur des exergames (des jeux vidéo commandés par des mouvements physiques) et se déroule au domicile des malades, avec un encadrement individuel.

Les responsables du projet ont déjà pu montrer que l'entraînement est bien accueilli par les personnes concernées, qu'il est très bien accepté et jugé utile. Les données récoltées jusqu'ici sur l'efficacité de l'entraînement sont également prometteuses. De ce fait, une étude est en cours pour analyser ce point plus en détail. Le projet est réalisé à l'École polytechnique fédérale de Zurich sous la direction du professeur Eling D. de Bruin et de l'étudiant en doctorat Patrick Manser.



## NOUVELLE COLLABORATION AVEC M<sup>ME</sup> BARBARA STUDER



Nous avons le plaisir de vous informer que nous avons pu nous assurer la collaboration de M<sup>me</sup> Barbara Studer, fondatrice et directrice du programme Hirncoach. Madame Studer, qui s'occupe essentiellement de coaching cérébral, épaulera la Recherche Démence Suisse - Fondation Synapsis grâce à ses connaissances approfondies sur la prévention de la démence et le fitness cérébral, car avec l'âge, il convient d'entretenir sa forme non seulement physique, mais encore mentale.

**Nous nous réjouissons de cette collaboration qui s'annonce passionnante!**

## JOURNÉE MONDIALE DE LA MALADIE D'ALZHEIMER

À l'occasion de la Journée mondiale de la maladie d'Alzheimer, le 21 septembre dernier, la Recherche Démence Suisse - Fondation Synapsis, Alzheimer Suisse et l'association Swiss Memory Clinics ont une nouvelle fois uni leurs forces et invité les parlementaires fédéraux durant la session d'automne afin d'attirer leur attention sur leurs revendications. La prise de position commune des trois organisations couvre tous les domaines concernés, de la recherche aux soins.

Cette année, l'accent a été mis sur la recherche. Avec les deux spécialistes Mike Martin, professeur ordinaire de gérontopsychologie et directeur du Centre de gérontologie de l'Université de Zurich, et Giovanni Frisoni, directeur du Centre de la mémoire et professeur en neurosciences cliniques à l'Université de Genève, nous avons pu donner des informations sur l'avancement des divers domaines de la recherche, mais aussi sur les mesures urgemment nécessaires.

À cette occasion, nous avons également pu discuter du postulat sur le financement de la prise en charge des personnes atteintes de démence à l'ordre du jour de la session d'automne. À notre grande satisfaction, une majorité du Conseil national s'est prononcée en faveur de l'adoption du postulat le



## CHÈRE LECTRICE, CHER LECTEUR,

Noël est à notre porte. Pour mon beau-père, ce sera la première fois qu'il participe à la fête depuis qu'il a un Alzheimer. Quand j'y pense, j'ai un peu l'estomac noué. Lui qui chante avec passion dans un chœur tessinois se rappellera-t-il les textes des chants de Noël? L'ambiance sera-t-elle bonne?

On ne pourra peut-être jamais guérir complètement la démence sous ses différentes formes. À mes yeux, il est toutefois important que la recherche atteigne le plus vite possible le niveau de la recherche sur le cancer, avec des médicaments et des traitements efficaces qui sont synonymes d'espoir, voire, parfois, de guérison.

Je vous souhaite de très belles fêtes, en espérant avant tout que la paix nous accompagnera. Merci du fond du cœur du fidèle soutien que vous apportez à notre travail!

Avec mes cordiales salutations et tous mes vœux pour l'année à venir.

Corinne Denzler  
Directrice

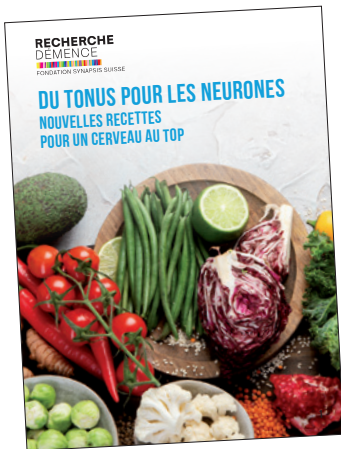




27 septembre. Le Conseil fédéral a maintenant pour tâche d'élaborer des propositions.

La motion « Financement des soins aux personnes atteintes de démence » n'a en revanche malheureusement pas franchi le cap du Conseil des États. Elle demandait que les surcoûts liés à la maladie soient mieux couverts par l'assurance maladie. La motion a été rejetée de justesse (22 voix contre, 21 pour).

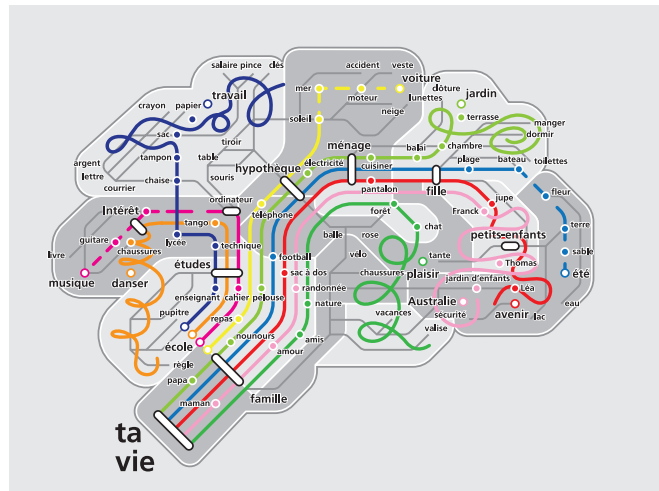
## RECETTES POUR UN CERVEAU AU TOP



Connaissez-vous notre populaire recueil de recettes « Du tonus pour les neurones » ? À point nommé pour Noël, nous avons le plaisir de vous en présenter une nouvelle édition. En collaboration avec Betty Bossi, nous avons concocté six recettes appétissantes et saines. Vous êtes encore à la recherche d'un dessert

pour Noël? Andrea Traber, notre responsable de la communication et de la recherche de fonds auprès des donateurs privés, a une suggestion pour vous : le séré mûres-myrtilles, un mets fruité, léger, avec des noix pour donner un coup de fouet au cerveau. À tester sans attendre. Bon appétit!

Vous pouvez commander cette collection de recettes gratuitement à l'adresse [info@recherche-demenche.ch](mailto:info@recherche-demenche.ch) ou par téléphone au 044 271 35 11.



### La recherche contre l'oubli

D'utilité publique, la Recherche Démence Suisse - Fondation Synapsis soutient la recherche sur les démences et en particulier sur la maladie d'Alzheimer en Suisse. Elle contribue ainsi dans une large mesure à l'amélioration du diagnostic et du traitement de la maladie d'Alzheimer et d'autres formes de démence dans un proche avenir.

#### Impressum

Synapsis News, Édition décembre 2022 | N° 5

#### Éditrice

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

Afin de bénéficier d'un tarif préférentiel auprès de la poste, nous nous permettons de prélever Fr. 4.50 par année à titre d'abonnement.

#### Recherche Démence Suisse - Fondation Synapsis

Josefstrasse 92, CH-8005 Zurich, +41 44 271 35 11

[www.recherche-demenche.ch](http://www.recherche-demenche.ch), [info@demenz-forschung.ch](mailto:info@demenz-forschung.ch)

#### Compte de dons:

ccp: 85-678574-7, IBAN: CH31 0900 0000 8567 8574 7

## UN DON À LA PLACE D'UN CADEAU

Noël et cadeaux : pour bien des gens, les deux vont de pair. En famille et entre amis et connaissances, on a coutume de s'offrir quelque chose à Noël pour se faire mutuellement plaisir. Chaque année, on se creuse la tête pour savoir qu'apporter lors de la fête afin de remercier comme il se doit pour l'invitation. Nous possédons finalement pour la plupart assez de biens matériels. Et si, au lieu d'apporter un cadeau, vous versiez un don au nom de votre hôte? À travers ce geste, vous ferez non seulement naître un sourire sur le visage de vos proches, mais vous accomplirez aussi une bonne action en donnant à nos chercheuses et chercheurs la chance de trouver une méthode de traitement.

Nous vous remercions du fond du cœur de votre fidèle soutien au nom des personnes touchées, des scientifiques et du Conseil de fondation. À toutes et à tous, un très beau Noël dans la joie et la paix.

