



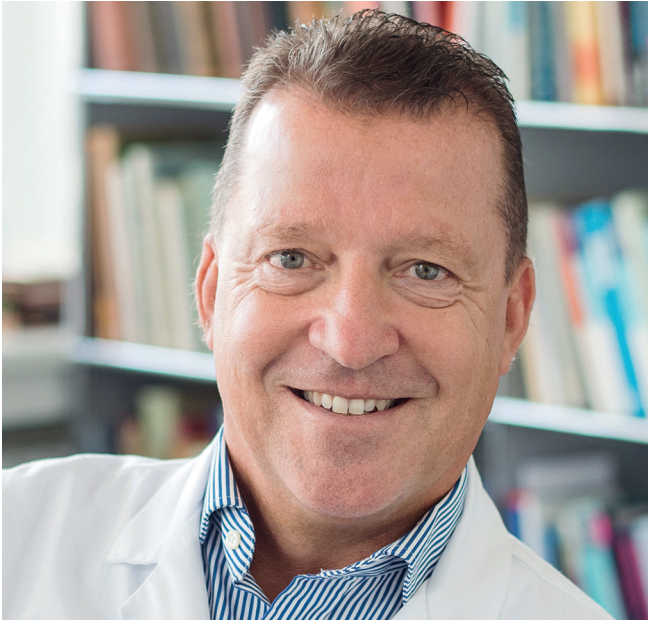
## SWISS BRAIN HEALTH PLAN

Le cerveau joue un rôle déterminant dans tous les aspects de notre existence. Les troubles qui le touchent font peser un lourd fardeau sur la société. Avec d'éminents médecins et scientifiques, le professeur Claudio Bassetti, directeur de la clinique universitaire de neurologie à l'Hôpital de l'Île à Berne, a élaboré un plan suisse pour la santé cérébrale afin de sensibiliser le public et d'améliorer la prévention, le Swiss Brain Health Plan.

Le cerveau contrôle les émotions et les comportements; il joue un rôle crucial dans les fonctions motrices et sensorielles et influence des processus vasculaires et immunologiques dans l'organisme. Un cerveau en bonne santé nous permet d'exploiter pleinement nos capacités physiques, mentales et sociales; notre bien-être personnel en dépend. Il est d'autant plus surprenant de constater que le public n'a guère conscience de l'importance du cerveau et des consé-

quences des limitations qui l'affectent. Selon une étude réalisée par l'Organisation mondiale de la santé, une personne sur trois souffre de troubles neurologiques ou mentaux. En Europe (Suisse comprise), les coûts qui en résultent dépassent les dépenses occasionnées par les maladies cardio-vasculaires, le cancer et le diabète et représentent près de la moitié du budget de la santé. En dépit de cela, les troubles et maladies qui touchent le cerveau sont toujours stigmatisés. L'information, notamment sur les possibilités de prévention, est insuffisante - d'où le plan d'action élaboré par le professeur Bassetti et ses alliés dans toute la Suisse, le Swiss Brain Health Plan 2023 - 2033.





Professeur Claudio Bassetti

« Il faut susciter une prise de conscience et renforcer l'information et la recherche sur les conséquences des troubles cérébraux et les possibilités à disposition pour les prévenir », peut-on lire dans le manifeste. Ses auteurs s'engagent en faveur d'une collaboration plus étroite entre les chercheurs, les soignants et accompagnants, les caisses-maladie et les institutions politiques. Pour que les troubles cérébraux ne soient plus stigmatisés et que la prévention et le traitement reçoivent l'attention qu'ils méritent : un cerveau sain est la clé de la santé.

Notre fondation s'engage elle aussi pour un cerveau en bonne santé. Elle n'encourage pas seulement des projets de recherche axés sur le dépistage - un diagnostic précoce joue un rôle important dans la prévention -, comme celui du professeur Nicolas Langer, que nous vous présentons ci-après. Elle incite également à adopter un mode de vie qui contribue au bon fonctionnement du cerveau, que ce soit à travers des publications sur les réseaux sociaux ou dans le cadre de la rencontre de printemps.

Projet  
soutenu  
par  
Synapsis

## LE SMARTPHONE ET LES OUTILS NUMÉRIQUES PEUVENT-ILS CONTRIBUER À LA DÉTECTION PRÉCOCE DE LA DÉMENCE ?

Neuropsychologue et spécialiste des neurosciences, le professeur Nicolas Langer, à l'Institut de psychologie de l'Université de Zurich, souhaite découvrir des biomarqueurs innovants, non invasifs, bon marché et faciles à utiliser pour déceler la maladie d'Alzheimer au stade présymptomatique. Dans son projet de recherche, il étudie si les données relatives au comportement en matière d'activité et de mobilité enregistrées grâce à un GPS et à des accéléromètres sont suffisamment sensibles pour détecter un Alzheimer avant même l'apparition de symptômes, c'est-à-dire un trouble neurocognitif léger. La participation à l'étude comprend deux séances de tests à l'Institut de médecine régénérative (IREM) de l'Université de Zurich, réalisées grosso modo à deux ans d'intervalle. Chaque séance dure environ trois heures et comporte une série de tâches cognitives, un test de la marche et l'examen de l'anatomie et des fonctions du cerveau au moyen de l'imagerie par résonance magnétique (IRM) et de la tomographie par émission de positrons (TEP). Après le test, toutes les personnes qui participent à l'étude reçoivent un traceur d'activité qu'elles doivent porter pendant 28 jours, si possible sans interruption, pour que l'on puisse obtenir un schéma d'activité représentatif.

**Votre projet vise à déceler la démence à un stade précoce. Pourquoi la détection précoce revêt-elle autant d'importance ?**



Chaussures avec capteurs

Les connaissances scientifiques actuelles soulignent la nécessité d'engager un traitement le plus tôt possible pour combattre l'Alzheimer. Il est donc urgent de mettre les bouchées doubles pour découvrir des biomarqueurs permettant de déceler les stades précoces de cette maladie. Quand le diagnostic est posé tôt, les personnes concernées et leur entourage peuvent réagir plus efficacement. Les patientes et les patients peuvent participer ainsi à des études cliniques qui portent sur de nouveaux médicaments, comme le Lecanemab, et sur des approches curatives potentielles. Dans cer-



tains cas, il est possible de ralentir la progression de la maladie en adaptant le mode de vie et en entamant un traitement précoce, ce qui contribue dans une large mesure à améliorer la qualité de vie des personnes concernées. Un diagnostic précoce laisse en outre davantage de temps aux malades et à leurs familles pour planifier l'avenir et prendre leurs dispositions en vue des soins, ainsi que sur le plan financier et juridique.

### **Vous travaillez avec des marqueurs numériques.**

#### **Quel est le potentiel de cette méthode ?**

À mes yeux, les marqueurs numériques constituent un outil prometteur pour améliorer le diagnostic, la surveillance et le traitement de la démence, ce qui peut conduire à de meilleurs résultats pour les patients et à une utilisation plus efficace des ressources de santé. Les technologies numériques, comme le smartphone, sont employées par une grande partie de la population et offrent un accès direct à un vaste ensemble d'informations grâce à différents types de capteurs, tout en générant des coûts extrêmement bas pour le système de santé. Ces instruments permettent d'effectuer des mesures sans que la participation active de l'utilisateur soit nécessaire. Ainsi, un accéléromètre peut mesurer l'activité physique et évaluer la symétrie ou la longueur des pas ; un signal GPS livre des informations sur les lieux où l'on se tient habituellement, c'est-à-dire sur la fréquence et l'intensité du séjour, l'étendue de l'espace de vie et même l'activité sociale. Les biomarqueurs utilisés actuellement pour le diagnostic présymptomatique de la maladie d'Alzheimer, dont les tests génétiques, l'analyse du liquide céphalorachidien, l'IRM structurelle et la TEP, ont un champ d'application limité, car compte tenu de leur coût élevé et de leur caractère en partie invasif, ils ne peuvent être employés que pour des échantillons relativement petits ; on peut difficilement y avoir recours dans les grandes études épidémiologiques. De telles études sont toutefois indispensables pour repérer le changement intra-individuel d'un processus de vieillissement normal à un Alzheimer présymptomatique.

Nous avons donc un besoin urgent de biomarqueurs innovants, non invasifs et bon marché qui puissent être utilisés à large échelle pour identifier les personnes au stade présymptomatique d'un Alzheimer. C'est pour cela que les marqueurs numériques offrent un grand potentiel dans le diagnostic.



Traceur d'activité

### **Avec quelles technologies peut-on mesurer les habitudes en matière de mobilité ?**

Pour mesurer ces habitudes, nous pouvons nous appuyer sur une multitude de technologies qui cernent différents aspects de la mobilité. Les smartphones et les montres connectées, par exemple, sont équipés de capteurs tels que GPS, accéléromètres et gyroscopes (toupies symétriques) et offrent des possibilités variées pour suivre nos mouvements, notre emplacement et notre activité physique. Ils sont en mesure de compter le nombre de pas, de calculer la distance parcourue et d'identifier le type d'activité (marche, course, vélo). Les traceurs GPS, de leur côté, enregistrent très précisément l'emplacement et les mouvements d'une personne et sont particulièrement utiles pour analyser les profils de déplacement dans l'espace et la fréquence à laquelle la personne se rend dans certains lieux. Les capteurs installés dans les appartements, comme les détecteurs de mouvement, fournissent des informations sur les déplacements à l'intérieur de la maison.

Par ailleurs, on peut placer des capteurs dans les chaussures pour étudier les mouvements et la démarche d'une personne. Chacune de ces technologies a ses forces et ses faiblesses et peut être choisie en fonction des besoins et du contexte. Dans



Professeur Nicolas Langer

notre étude, nous utilisons une combinaison de ces technologies afin d'obtenir une image complète des habitudes de mobilité d'un individu.

**Vous aimeriez participer à cette étude ?**

**Vous pouvez vous annoncer auprès de Monsieur Langer par courriel à cette adresse :**

**[mobility.study@psychologie.uzh.ch](mailto:mobility.study@psychologie.uzh.ch)**

## DES JEUX POUR AMÉLIORER LA QUALITÉ DE VIE

L'établissement pour personnes âgées d'Alp Emmen (LU) utilise la «table magique» depuis 2023 pour le plus grand plaisir des résidents et du personnel. Pour marquer son 60<sup>e</sup> anniversaire en faisant une bonne action pour ses pensionnaires, il a fait l'acquisition de la Tovertafel avec le soutien d'une association d'amis et de donateurs. La table magique vise à tirer les résidents de leur apathie de manière ludique, à augmenter l'activité physique et les interactions ainsi qu'à stimuler les capacités cognitives. «Les projections lumineuses interactives occupent et détendent les résidents. Elles permettent de précieux contacts personnels aux personnes atteintes de démence et leur offrent des moments de bonheur», commente Danielle Berchtold, animatrice socioculturelle auprès des personnes âgées. La table magique fait désormais partie intégrante du programme de l'établissement. Par rapport aux jeux de plateau et aux jeux de cartes traditionnels, elle a l'avantage d'ap-



porter de la variété. «Je peux projeter à tout moment de nouvelles images et de nouveaux jeux, mais je peux aussi m'attarder sur un jeu, ce qui permet de répondre de façon optimale aux besoins des participants», dit-elle. Les



nombreux petits succès enregistrés attestent que la magie de la Tovertafel opère. L'animatrice évoque une résidente qui restait toujours immobile dans son fauteuil roulant. «Je l'ai amenée à la table magique et je lui ai montré comment agrandir les images en déplaçant ses mains sur la surface. Au début, elle s'est contentée de regarder, puis tout à coup, elle a avancé les bras avec hésitation et touché les images avec ses mains - un magnifique cadeau pour moi. Ce sont de petits progrès de ce genre qui me remplissent de joie», sourit-elle.

## LA TOVERTAFEL

La Tovertafel («table magique» en néerlandais) peut être fixée facilement au plafond, au-dessus d'une table, à l'aide d'un simple système à clipser. Il suffit d'appuyer sur un bouton et le jeu démarre. L'appareil projette sur la table des images colorées et réalistes qui réagissent aux moindres mouvements des mains et des bras. Cela crée un effet magique qui enchante les résidents et le personnel soignant. La Tover-

tafel propose une gamme de plus de trente jeux à choix. Développés en co-conception avec le personnel soignant, les personnes concernées et les proches, ils sont en parfaite adéquation avec les besoins. Les jeux encouragent l'activité physique, favorisent la communication et les interactions et développent les capacités cognitives. Quel que soit le niveau, la situation et la difficulté, il y a toujours un jeu approprié à disposition.

# ÉVÉNEMENT DU TONUS POUR LES NEURONES

qui se déroulera avec la participation de notre coach en santé cérébrale.

**Date :** 23 avril 2024

**Heure :** 18 h - 20 h 30

**Lieu :** Konservatorium Zürich  
Florhofgasse 6  
8001 Zurich

Vous trouverez de plus amples informations sur cette rencontre gratuite sur notre site internet :

[www.demenz-forschung.ch/veranstaltungen](http://www.demenz-forschung.ch/veranstaltungen).

Vous pouvez vous inscrire directement sur cette page, ou encore par courriel ([info@demenz-forschung.ch](mailto:info@demenz-forschung.ch)) ou par téléphone (044 271 35 11).

L'événement se déroulera en allemand.

---

## ÉTABLIR UN TESTAMENT – GRATUITEMENT ET EN LIGNE

Dans le cadre de ce webinaire organisé par Dein Adieu, vous découvrirez les éléments dont il faut tenir compte dans la planification successorale et dans la rédaction d'un testament. Vous apprendrez aussi à établir très simplement en ligne un testament valable en Suisse.

### Programme :

- Présentation sur la planification successorale de Marc'Antonio Iten, docteur en droit et spécialiste du droit des successions
- Débat animé par le spécialiste
- Explications concernant l'outil testamentaire gratuit
- Établissement d'un modèle de testament en ligne au moyen de l'outil testamentaire
- Réponse à vos questions en direct sur le chat

Mercredi 29 mai 2024, 19 h - 20 h, en ligne

En allemand, sous-titré en français



## CHÈRE LECTRICE, CHER LECTEUR,

Êtes-vous comme moi effarés par la hausse impressionnante des maladies psychiques chez les jeunes? Des spécialistes de tous horizons essaient de trouver la raison de cette augmentation. De mon côté, je n'ai pas de réponse claire, mais je suis personnellement convaincue que les notifications dont nos smartphones nous inondent n'ont pas un impact positif. Je ne dis pas que je maîtrise mon temps d'écran et que je ne fais pas plusieurs choses à la fois – par exemple «instagrammer» en regardant une émission à la télévision. Mais parmi mes bonnes résolutions pour cette année 2024, je compte bien passer le plus possible aux produits analogiques. C'est ainsi que je m'installe – du moins jusqu'à aujourd'hui – avec un bon vieux livre dans le train, où je fais figure d'extraterrestre.

La santé mentale est également au cœur du projet Brain Health Plan, que nous vous présentons dans ce numéro. À mon sens, considérer les maladies du cerveau de façon globale et concertée à l'échelle nationale et établir un plan de prévention est une excellente approche. Nous continuerons de suivre ce projet.

Je tiens à vous remercier chaleureusement pour votre fidèle soutien.

Cordialement,

Votre Corinne Denzler  
Directrice





# VENTE AUX ENCHÈRES DU TABLEAU « OCEAN » DE LAURA CASINI

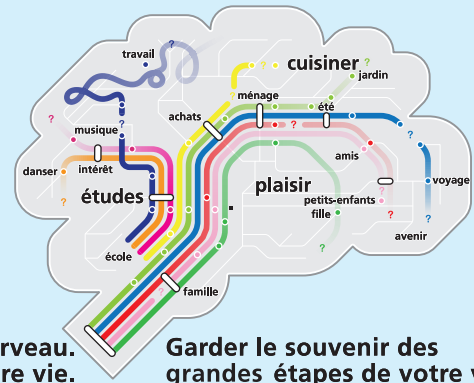
Laura Casini, « poétesse chromatique », pour reprendre ses propres termes, vit et travaille à Genève. À travers ses œuvres, elle aimerait susciter un sentiment puissant de force et de vitalité qui invite l'observateur à éprouver et à incarner différents types d'émotions. « Avec le tableau « Ocean », je souhaite rendre hommage à ma grand-mère, atteinte d'un Alzheimer. C'est un projet qui me tient à cœur et à travers lequel j'aimerais soutenir la recherche pour que l'on puisse vaincre au plus vite la maladie d'Alzheimer », explique l'artiste.



Le tableau sera vendu dans le cadre d'une vente aux enchères silencieuse lors de notre rencontre de printemps. Si vous ne pouvez pas vous déplacer, vous avez la possibilité de faire une enchère sur notre site internet.

Vous trouverez de plus amples informations sur l'artiste, le tableau et la vente sur notre site internet : [www.recherche-demence.ch/fr/laura-casini](http://www.recherche-demence.ch/fr/laura-casini)

Le produit de la vente sera intégralement versé à la Recherche Démence Suisse - Fondation Synapsis.



Votre cerveau.  
Votre vie.

Garder le souvenir des  
grandes étapes de votre vie.

## 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 mars 2024 | N° 1

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



### Compte de dons :

IBAN: CH31 0900 0000 8567 8574 7

## DÉCLARATION DE CONFIDENTIALITÉ

Nous attachons une grande importance à la protection de vos données personnelles. Nous enregistrons uniquement les données nécessaires au traitement de l'appel aux dons et du versement. Vous pouvez demander en tout temps que vos données soient effacées.

Vous trouverez une déclaration détaillée sur le traitement et l'enregistrement des données à la page [www.recherche-demence.ch/protection-des-donnees](http://www.recherche-demence.ch/protection-des-donnees) ou en scannant directement le code QR.

