RECHERCHE
DÉMENCE
FONDATION SYNAPSIS SUISSE

# SYNAPSISNEWS

Édition octobre 2026 | Nº 4

Team Patrouille des Glaciers

## « C'ÉTAIT UNE FAÇON DE RENDRE HOMMAGE À MA MÈRE »

**Aynsley O'Carroll évoque sa mère, décédée d'une démence, la Patrouille des Glaciers et sa collecte de fonds au profit de la recherche sur la démence.**

**Vous vous êtes établie en Suisse en 2015. Pourquoi ?**
J'ai grandi au Canada, où j'ai fait mes études et aussi travaillé. Mes parents sont originaires d'Irlande, et j'ai aujourd'hui encore des liens très forts avec ma famille là-bas. Par la suite, j'ai eu la possibilité de travailler pour une école internationale, ce qui m'a amenée en Suisse en 2015. J'enseigne actuellement dans un lycée à Saint-Gall. Je suis très heureuse de vivre ici et de donner des cours dans une école publique.

**Votre mère a joué un rôle très important dans votre vie. Comment la décririez-vous et qu'a signifié sa démence pour vous ?**
Ma mère était une personne incroyablement engagée et altruiste. Toute sa vie durant, elle s'est consacrée aux autres – à ses cinq enfants, à sa famille et, plus tard, aux personnes qui avaient besoin de soutien. C'était d'autant plus douloureux de voir la démence bouleverser sa vie. Ses dernières années ont été marquées par l'anxiété et la confusion – une période extrêmement difficile pour elle et pour toute notre famille.

**Quand avez-vous remarqué un changement pour la première fois ?**
Les premiers signes sont apparus vers l'âge de 72 ans. Au début, ce n'étaient que de petits changements ; elle avait fréquemment des oublis. Mais les cinq dernières années de sa vie, on voyait clairement que quelque chose n'allait pas. Elle était de plus en plus anxieuse et de moins en moins autonome.

Team Patrouille des Glaciers

Un jour, alors qu'elle était au volant, elle n'a plus su ce qu'elle devait faire à un carrefour simple avec quatre panneaux stop. Elle a perdu son permis de conduire, ce qui a marqué un tournant. Au Canada, les distances sont très grandes et la voiture est pratiquement indispensable, de sorte que cela a sensiblement restreint sa liberté et son autonomie.

**Votre mère vivait au Canada, vous en Suisse. Comment avez-vous vécu cette situation ?**
La distance rendait les choses difficiles. Je ne pouvais pas aider ma mère comme je l'aurais souhaité. Mais nous passions au moins une heure au téléphone tous les dimanches. L'attitude de ma famille vis-à-vis de la démence m'a beaucoup pesé. Certains proches n'arrivaient pas à accepter les changements chez ma mère et n'avaient pas la patience nécessaire avec elle.
La situation était également très difficile pour mon père. Il voulait absolument s'occuper d'elle à la maison, mais il a fini par s'épuiser. Pour moi, il était douloureux de voir ma mère aussi anxieuse. À l'époque, je lui ai offert un petit ours en peluche dont elle n'a plus voulu se séparer. Cela m'a montré que la logique et la réalité ne sont pas toujours utiles face à la démence. Parfois, il faut savoir s'adapter à ce que la personne vit à ce moment précis et la rassurer.

**Comment avez-vous eu l'idée d'associer une participation à la Patrouille des Glaciers à une collecte de fonds pour la recherche sur la démence ?**
Pour moi, la Patrouille des Glaciers est étroitement liée à ma mère. Lors de ma deuxième participation, elle est décédée la semaine avant la course. Par la suite, quand j'ai eu la possibilité de prendre le départ encore une fois avec une autre équipe, j'ai senti un lien spécial avec ma mère. Je voulais lui rendre hommage tout en faisant quelque chose pour la recherche sur la démence.
L'idée de lier les dons au dénivelé est née ainsi. Je voulais apporter une contribution significative et j'ai donc fixé un montant de 100 francs par tranche de 1000 mètres. Pendant la préparation, je me motivais en me disant : encore 1000 mètres, 100 francs de plus pour la recherche.

**Quel a été votre moteur pendant la préparation à la patrouille, et quel rôle a joué votre mère durant cette phase ?**
Les montagnes m'ont toujours fascinée. J'ai grandi dans les plaines canadiennes, et j'ai vu ma première montagne à 15 ans. Depuis que je vis en Suisse, je passe pratiquement tous les week-ends en montagne. La préparation était exigeante physiquement et mentalement, mais pour moi, c'était aussi un immense privilège et un enrichissement incroyable.
En même temps, penser à ma mère était une puissante motivation. En montagne, je me sentais souvent particulièrement proche d'elle. Une fois, lors d'une sortie, j'ai eu le sentiment qu'elle m'accompagnait. J'ai appris plus tard qu'elle était alors à l'hôpital. Ces moments sont restés gravés dans ma mémoire. En grimpant au petit jour ou dans le silence d'un glacier, j'avais parfois l'impression qu'elle était à mes côtés et que nous vivions cette aventure ensemble.

**Un membre de l'équipe a déclaré forfait peu avant la course. Comment avez-vous vécu cela ?**
J'ai d'abord été très déçue, parce que je m'étais beaucoup investie pour ma mère dans le cadre de cette action et que je voulais que toute l'équipe soit prête, mais je savais que je ne pouvais rien y faire. J'étais moi-même bien préparée et j'ai dû l'accepter.
Mon compagnon m'a apporté un immense soutien et a même versé la dernière partie des dons. « On ne peut pas laisser tomber », a-t-il dit. Ça a été un très beau moment pour moi et, en même temps, une contribution importante au total des dons.

**Pourquoi votre choix s'est-il porté sur la Fondation Synapsis ?**
J'ai commencé par m'informer sur différentes organisations qui s'occupent de démence. J'ai opté pour la Fondation Synapsis parce que l'accent mis sur l'innovation et la recherche m'a convaincue.
À mes yeux, il est essentiel de soutenir de nouvelles approches scientifiques. Ces dix dernières années, nous avons appris un nombre incroyable de choses sur la démence et je suis sûre que nous en découvrirons encore bien plus à l'avenir.
Comme je vis en Suisse, il était en outre important pour moi que l'argent soit utilisé ici.

**Qu'aimeriez-vous dire aux proches de personnes atteintes de démence ?**
Je crois que l'essentiel, c'est de s'adapter à la personne et à la situation du moment. La démence évolue constamment, parfois même en l'espace d'une journée. Lorsqu'une personne pose toujours la même question ou dit quelque chose qui ne nous paraît pas logique, il ne faut pas essayer de la raisonner. Parfois, il faut accepter que la réalité de cette personne soit différente.

Dans le cas de ma mère, l'ours en peluche est un excellent exemple. Pour nous, un nounours peut sembler puéril, mais pour elle, il était synonyme de sécurité et de réconfort. Je crois que nous devrions moins avoir peur de faire des choses inhabituelles ou illogiques. Ce qui compte, c'est de préserver la dignité de la personne, de la rassurer et de prendre ce qu'elle ressent au sérieux, car si la démence change une foule de choses, le lien qui nous unit à la personne subsiste, et c'est précisément ce lien qui compte.

# LES TÊTES EN FOOTBALL : SPECTACULAIRES, MAIS RISQUÉES ?

« Avec quelle puissance il frappe la balle ! Quel coup de tête ! C'est de la folie ! », s'exclame Sascha Ruefer, le commentateur sportif de la télévision alémanique, alors qu'Erling Haaland, de la tête, propulse la Norvège en quarts de finale des mondiaux de football. Le football est le seul sport dans lequel les joueurs utilisent délibérément leur tête nue pour reprendre le ballon. Mais ce geste spectaculaire est de plus en plus regardé d'un œil critique : il est suspecté d'augmenter le risque de démence.

Les blessures à la tête sont particulièrement fréquentes en football américain et en boxe. Il est largement établi aujourd'hui qu'elles augmentent le risque de maladies neurodégénératives. Depuis quelques années, les scientifiques s'intéressent également de plus près au football. En 2019, une vaste étude écossaise a comparé les causes de décès documentées chez 8000 anciens footballeurs professionnels et chez 23 000 personnes témoins. Le risque de mourir d'une démence était trois fois plus élevé chez les premiers que chez les secondes. D'autres études sont parvenues à des résultats similaires.

Ces données ne permettent cependant pas d'établir une causalité entre le risque accru de démence et le jeu de tête. « Les études réalisées à ce jour présentent malheureusement des faiblesses méthodologiques », explique Nina Feddermann-Demont, neurologue et directrice du centre multidisciplinaire BrainCare, spécialisé dans les commotions cérébrales et la neurologie du sport à Zurich. « La charge liée au jeu de tête n'a pas été mesurée, mais uniquement évaluée par rapport à la position sur le terrain. L'étude écossaise était en outre une étude de mortalité ; les joueurs n'étaient plus là pour répondre aux questions. » Un lien précis entre la charge individuelle liée aux têtes et le risque de maladies ultérieures ne peut pas être établi en procédant de cette manière.

Certains indices indirects suggèrent néanmoins que les têtes pourraient jouer un rôle dans le développement d'une démence. Dans une étude, la fréquence des têtes a été analysée chez quelque 500 anciens footballeurs. Les joueurs qui effectuaient plus de quinze têtes par match ou entraînement avaient un risque trois fois plus élevé d'atteintes cognitives que ceux qui en faisaient moins de cinq.

L'analyse de la position des joueurs livre des indications supplémentaires quant à l'existence d'un lien entre le jeu de tête et les maladies neurodégénératives. Dans l'étude écossaise, les chercheurs ont examiné si le poste occupé sur le terrain influençait le risque de maladie. Ils ont constaté que les défenseurs, qui exécutent le plus de têtes, présentaient le risque le plus élevé ; celui-ci était cinq fois supérieur à celui des personnes témoins. Pour les gardiens, qui effectuent rarement des têtes, il était nettement plus faible et ne

Coup de tête – généré par l'IA

s'écartait pas significativement de celui du groupe de contrôle.

Les mécanismes qui conduisent à une augmentation du risque de démence en relation avec les têtes sont insuffisamment étudiés. Certains éléments indiquent que des têtes répétées déclenchent des altérations cérébrales même si elles ne provoquent pas de symptômes immédiats. « L'imagerie médicale a montré que les têtes peuvent être associées à des modifications de l'irrigation du cerveau et à des processus inflammatoires », déclare Feddermann. « Les chocs infracliniques répétés peuvent, au fil des ans, entraîner des microlésions des fibres nerveuses et, éventuellement, une accumulation d'agrégats de la protéine tau. »

Jusqu'ici, les études se sont essentiellement concentrées sur les athlètes masculins. Pour les footballeuses, les données disponibles sont très fragmentaires. Certains éléments laissent toutefois penser que le cerveau féminin est plus vulnérable et que le jeu de tête pourrait avoir un impact plus marqué.

Le jeu de tête est regardé d'un œil particulièrement critique dans le football junior. Chez les jeunes, le cerveau est encore en développement. Le crâne est plus fin, la musculature de la nuque plus faible et la charge subie à chaque tête est donc plus forte. Jusqu'à un tiers des commotions cérébrales chez les jeunes sont dues à des têtes. Dans ce contexte, on peut se demander s'il ne faudrait pas réglementer le jeu de tête dans les catégories jeunesse, comme c'est le cas aux États-Unis où, depuis 2015–2016, les têtes sont interdites dans les matchs et à l'entraînement jusqu'à l'âge de 10 ans. Dans la tranche des 11 à 13 ans, elles sont limitées à 30 minutes par semaine à l'entraînement.

« Du point de vue neurologique, il faudrait bien sûr éviter tout coup à la tête », déclare Feddermann, qui considère toutefois qu'une interdiction générale serait prématurée. Les chocs avec d'autres joueurs constituent la principale cause de commotions cérébrales. À elle seule, une interdiction du jeu de tête n'aurait donc que des effets limités. « Les têtes font partie intégrante du football », poursuit-elle. Les interdire ne ferait que déplacer les risques sans les éliminer. « Si les têtes ne sont plus autorisées, les joueurs et joueuses essaieront d'intercepter les balles aériennes autrement, d'où un risque de coups incontrôlés au niveau de la tête ou du haut du corps. » Feddermann conseille d'exercer prudemment le jeu de tête : appliquer une technique correcte, s'habituer lentement à la charge et renforcer la musculature de la nuque. Selon elle, il faudrait utiliser des balles plus légères, limiter le nombre de

Après un choc à la tête – généré par l'IA

têtes par entraînement et définir clairement les balles qui peuvent être reprises de la tête.

Le football a considérablement évolué au cours des dernières décennies. Un grand nombre de données datent de l'époque où on utilisait de lourds ballons en cuir. Aujourd'hui, un ballon de football classique pèse entre 410 et 450 grammes. Feddermann résume : « Certains éléments laissent penser que les têtes augmentent le risque de démence, et il convient de les prendre au sérieux. Les données disponibles ne sont toutefois pas parfaitement claires pour l'instant. Pour tirer des conclusions fiables, il faut des études prospectives à long terme qui analysent le lien de façon systématique. »

Thomas Duning, médecin-chef de la clinique de radiologie de Brême-Est, s'est exprimé dans le même sens il y a une année dans la Deutsches Ärzteblatt, la revue des médecins allemands : « J'éviterais un entraînement intensif régulier du jeu de tête en football, sans toutefois l'interdire. La probabilité que les bénéfices d'une activité d'endurance comme le football l'emportent sur les risques liés à un faible nombre de traumatismes légers est très grande, de sorte que je conseille de ne pas dramatiser. »

Les études menées à ce jour sur le jeu de tête révèlent effectivement un élément positif souvent négligé : si les anciens footballeurs professionnels présentent un risque plus élevé de démence, leur taux de mortalité est globalement plus faible, à l'instar de leur risque de mourir d'une maladie cardiovasculaire ou d'un cancer. « C'est là également un point important », conclut Feddermann.

# FIT IM KOPF – UNE SOIRÉE CONSACRÉE À LA SANTÉ DU CERVEAU

**5 novembre 2026, à 18 h 00**
**Église Sainte-Élisabeth, Bâle**

Quelles sont les dernières avancées dans la recherche sur la démence ? Que pouvons-nous faire pour préserver la santé de notre cerveau ? Et comment les personnes concernées vivent-elles au quotidien avec une maladie démentielle ? La soirée d'information « Fit im Kopf », organisée conjointement par Recherche Démence Suisse - Fondation Synapsis et Hirncoach, sera consacrée à ces questions.

Dr Michael Röthlisberger présentera les dernières découvertes de la recherche sur la démence et montrera quelles évolutions sont porteuses d'espoir. Dr Barbara Studer abordera ensuite le thème de la prévention et expliquera comment nous pouvons contribuer à préserver la santé de notre cerveau au quotidien.

Les expériences personnelles auront également leur place au cours de cette soirée. Dr Daniel Vonder Mühll mènera un entretien avec une personne concernée par la démence, permettant ainsi de donner une voix à son expérience personnelle. Dr Cora Olpe répondra également à des questions dans le cadre d'un entretien consacré à son travail et à son domaine d'expertise. Bernhard Heusler enrichira la soirée par une conférence.

Valerie Meyer apportera une touche créative au programme. Dans le cadre de son travail de maturité, elle a créé une chanson consacrée à la démence et présentera brièvement son projet au cours de la soirée.

Ces différentes perspectives feront de cette soirée un moment riche en échanges, réunissant recherche, prévention et expériences personnelles.

La soirée se terminera par un apéritif, auquel tous les invités sont cordialement conviés. Les intervenantes et intervenants seront également présents et se réjouissent de pouvoir échanger personnellement avec vous.

La manifestation se déroulera en allemand.

Le prix d'entrée est de CHF 30.–.

**Billets :** scannez le code QR pour vous inscrire directement.

# CHÈRE LECTRICE, CHER LECTEUR,

La démence bouleverse l'existence des personnes touchées, mais aussi celle de leurs proches. Elle constitue l'un des plus grands défis sanitaires de notre époque. Mais il y a de l'espoir : la recherche ne cesse de progresser, et on comprend de mieux en mieux comment la maladie apparaît et ce que l'on peut faire pour préserver un cerveau en bonne santé.

C'est précisément là le thème de notre événement « Fit im Kopf », qui se déroulera – en allemand – le 5 novembre à l'Église Sainte-Élisabeth à Bâle. Axé sur la recherche et la prévention, il vise à transmettre des connaissances, à insuffler de l'espoir et à dresser un état des lieux de la recherche et de la prévention.

Que sait-on aujourd'hui de la démence ? Que pouvons-nous faire nous-mêmes pour garder un cerveau en bonne santé le plus longtemps possible ? Et comment réussir à sensibiliser la jeune génération à cet enjeu majeur ?

Dans ce domaine, Valerie et Emilie nous offrent un exemple touchant. Dans le cadre de leur travail de maturité, ces deux jeunes femmes se sont intéressées à la démence ; elles ont écrit une chanson qu'elles ont chantée et accompagnée musicalement et elles ont réalisé un clip vidéo. Leur projet le montre : la démence nous concerne toutes et tous, et il n'est jamais trop tôt pour s'investir.

Peut-être une saine approche de la démence commence-t-elle là : par des connaissances, un esprit ouvert et le courage de se pencher sur le sujet. « Fit im Kopf » invite à aborder le problème ensemble, à rester à l'écoute et à découvrir de nouvelles perspectives. Plus de détails dans l'article ci-contre.

Cordialement,
Dr Michael Röthlisberger
Directeur

# PROTÉGER SA TÊTE PRÉSERVE LE CERVEAU ET DIMINUE LE RISQUE DE DÉMENCE

**Conseil de prévention**

Notre cerveau nous accompagne tout au long de notre existence. Il emmagasine les souvenirs, contrôle les mouvements, commande la parole et la réflexion et fait de nous ce que nous sommes – d'où l'importance de protéger cet organe sensible. Protéger systématiquement sa tête contribue à préserver un cerveau en bonne santé – une mesure efficace, mais souvent sous-estimée.

**Pourquoi les blessures à la tête sont-elles problématiques ?**

Une chute, un accident de vélo ou une collision en sport peuvent entraîner une commotion cérébrale, voire un traumatisme craniocérébral grave. Ces blessures n'ont rien d'anodin et peuvent avoir des conséquences sur le cerveau à long terme. Des études* montrent que des blessures graves ou répétées à la tête peuvent augmenter le risque de développer une démence ultérieurement.

Les scientifiques supposent que les blessures déclenchent des processus inflammatoires dans le cerveau et infligent des dommages permanents aux cellules nerveuses. Cela peut entraîner des modifications qui n'apparaîtront que des années, voire des décennies plus tard.

**Prévenir au quotidien**

La bonne nouvelle, c'est qu'il est souvent possible d'éviter les blessures à la tête. Des mesures de protection simples peuvent déjà faire une grande différence.

- À vélo musculaire ou électrique, toujours porter un casque correctement ajusté.
- À ski et en snowboard ou lors d'autres sports à risque, porter un casque de protection homologué.
- Habituer les enfants au port du casque dès le départ.
- À la maison, éliminer les obstacles pour prévenir les chutes, en particulier chez les aînés.
- En voiture, toujours attacher la ceinture de sécurité.

Ces mesures protègent non seulement contre les blessures aiguës, mais peuvent également contribuer à préserver un cerveau en bonne santé à long terme.

**Une prévention multidimensionnelle**

Protéger sa tête constitue une mesure importante pour prévenir la démence, mais ce n'est pas la seule. Il est tout aussi essentiel de pratiquer une activité physique régulière, d'avoir une alimentation équilibrée, de stimuler son cerveau, d'entretenir des relations sociales, de dormir suffisamment et de traiter les facteurs de risque tels que l'hypertension, le diabète ou la perte auditive.

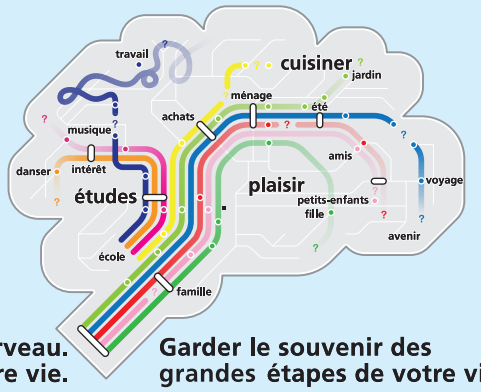
Plus on influence positivement ces facteurs, mieux on peut soutenir le cerveau jusqu'à un âge avancé.

Notre cerveau est unique et irremplaçable. En protégeant sa tête, on protège également le siège des souvenirs, de l'autonomie et de la qualité de vie, aujourd'hui comme demain.

***Li Y. et al. (2017)**

Head Injury as a Risk Factor for Dementia and Alzheimer's Disease: A Systematic Review and Meta-Analysis of 32 Observational Studies. PLOS ONE.

Protection de la tête – générée par l'IA




**Votre cerveau. Votre vie.**

**Garder le souvenir des grandes étapes de votre vie.**

**Impressum**
Synapsis News, Édition octobre 2026 | N° 4

**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