

HEILKUNDE

Prendre soin de son cerveau

 La Liberté | 22.07.2024

La Journée mondiale du cerveau est dédiée à la santé cérébrale et à la prévention. Regard d'expert.

Sophie Gremaud

En bons élèves, les Suisses savent comment prendre soin de leurs dents (en se les brossant!), de leurs poumons (en évitant de fumer!) ou de leur peau (en la protégeant!). Mais savons-nous comment prendre soin de notre cerveau, chef d'orchestre de notre organisme, siège de la pensée, des émotions et de la mémoire? Ce lundi 22 juillet, la Journée mondiale du cerveau est dédiée à la santé cérébrale et à la prévention. Gilles Allali, neurologue, directeur du Centre Leenaards de la mémoire du CHUV et professeur de neurologie à l'Université de Lausanne, nous en parle.

Cette année, la Fédération mondiale de neurologie (WFN) a choisi de placer la Journée mondiale du cerveau sous le signe de la santé cérébrale et de la prévention. Doit-on comprendre que l'on prête encore trop peu d'attention à la santé de notre cerveau?

Gilles Allali: Oui. Si l'on menait une petite enquête, on constaterait que les citoyens suisses sont généralement bien informés sur les mesures préventives pour les maladies cardiovasculaires ou le cancer. Ils seraient en revanche bien embêtés si vous leur demandiez de nommer des mesures pour la santé cérébrale. Céphalées, migraines, attaques cérébrales, dépressions, démence ou encore traumatismes crâniens sont pourtant des maladies endémiques qui touchent un citoyen sur deux. Les maladies cérébrales sont la troisième cause de mortalité en Europe et coûtent près de 800 milliards d'euros, soit 45% du budget annuel de la santé en Europe.

Quelle différence entre santé cérébrale et santé mentale?

Ce sont deux faces d'une même pièce. Il ne serait pas pertinent de faire une distinction arbitraire entre les maladies mentales et les maladies neurologiques. Je vous donne un exemple: dans le cas du Covid long, les patients présentent à la fois des symptômes cognitifs ou neurologiques (perte de mémoire) et psychiatriques ou mentaux (déprime, apathie). Il en va de même pour des maladies comme l'Alzheimer ou la sclérose en plaques. On parle alors plutôt de maladies neuropsychiatriques.

En 2022, l'OMS a pour la première fois défini la santé cérébrale et a encouragé les Etats membres à développer des plans d'action nationaux. C'est dans ce cadre qu'a été créé le Swiss Brain Health Plan 2023-2033. Comment améliorer la santé cérébrale d'ici 2033? Le Swiss Brain Health Plan repose sur cinq grands piliers: la sensibilisation à la santé cérébrale, la formation des professionnels, la recherche, la prévention et le soutien aux patients.

Que reste-t-il à comprendre, dépister et soigner dans ce domaine?

Dans le cas des maladies neurodégénératives comme la maladie d'Alzheimer ou de Parkinson, sur lesquelles nous travaillons au Centre Leenaards de la mémoire, nous avons plus ou moins compris comment les prévenir. Cependant, nous n'avons toujours pas bien compris leur physiopathologie, c'est-à-dire leur fonctionnement précis, pourquoi certaines personnes les développent, et encore moins comment les enrayer. On se contente donc d'agir sur les symptômes. Bien que notre compréhension des maladies cérébrales soit encore incomplète, il y a de l'espoir. Pour l'Alzheimer, par exemple, nous espérons bientôt disposer de traitements révolutionnaires qui s'attaqueront aux causes sous-jacentes de la maladie (lire encadré). Après avoir concentré les efforts sur les maladies infectieuses, cardiovasculaires et les cancers –

avec des succès notables – , je pense qu'on entre à présent dans une ère où le focus doit être mis sur les maladies cérébrales.

Est-ce que le Swiss Brain Health Plan pourrait devenir, à terme, une initiative fédérale à l'instar de la stratégie nationale de prévention des maladies non transmissibles (MNT) ou de la stratégie antibiorésistance (StAR)?

C'est effectivement un objectif. Bien que les maladies cérébrales soient actuellement la principale cause de handicap, elles ne sont pas encore la priorité des citoyens et des politiques. Nous espérons attirer davantage d'attention sur ces maladies et rediriger une partie des financements vers leur prévention, recherche et prise en charge.

Quels sont finalement vos conseils pour prendre soin de son cerveau?

Pour avoir une bonne santé cérébrale, il faut avoir une hygiène de vie saine. J'entends par là une dose adéquate de sommeil, d'activité physique et de stimulation cognitive ainsi que l'évitement de certaines substances nocives. Une alimentation de type méditerranéenne est également recommandée. Ces différents éléments ont démontré leur effet bénéfique sur la santé cérébrale en général.

Une promesse contre la maladie d'Alzheimer

Soigner les symptômes de l'Alzheimer c'est bien, attaquer la maladie à sa source, c'est mieux. Attendus depuis de longues années, des traitements capables de cibler le processus physiopathologique de cette maladie neurodégénérative semblent désormais à portée de main. «Le lecanemab, qui a été approuvé en Chine et aux Etats-Unis, est actuellement en évaluation en Europe. Nous devrions obtenir une réponse dans les semaines à venir, et je suis optimiste quant à une approbation», entrevoit Gilles Allali, neurologue et directeur du Centre Leenaards de la mémoire du CHUV. Ce traitement repose sur une immunothérapie administrée par perfusion, où les anticorps anti-amyloïdes se dirigent directement vers les plaques amyloïdes, l'une des causes de la maladie, et «nettoient» pour ainsi dire le cerveau des patients. «Ces médicaments sont très prometteurs et pourraient modifier le cours de la maladie si administrés suffisamment tôt. Ils sont cependant associés à d'importants effets secondaires qu'il sera crucial de prendre en compte. Leur arrivée serait un bouleversement majeur dans les domaines sociétal et médical. Les idées reçues selon lesquelles «on ne peut rien faire» contre la maladie d'Alzheimer n'auront plus lieu d'être», commente l'expert. Un symposium national est prévu le 9 octobre au CHUV afin que «les professionnels des milieux médicaux, économiques, éthiques et scientifiques prennent conscience de ces enjeux et se les approprient», annonce Gilles Allali. **SOG**



Céphalées, migraines, dépressions, démence ou encore traumatismes crâniens, les maladies cérébrales sont la troisième cause de mortalité en Europe. Keystone



«On entre à présent dans une ère où le focus doit être mis sur les maladies cérébrales» Gilles Allali

Gleichenfalls erschienen in

- Le Courrier