



Image générée par intelligence artificielle

## DES MOMENTS QUI RESTENT : VIVRE AVEC LA MALADIE D'ALZHEIMER

Cela commence souvent de façon anodine. Une clé qu'on ne retrouve plus. Un rendez-vous oublié. Une histoire qui s'écarte tout à coup de la version habituelle. Autant de choses dont on plaisante tout d'abord. «Cela arrive à tout le monde», disait Marie\* avec un sourire. Nicolas\* ne demandait qu'à la croire. Mais avec le temps, ces petits oublis se sont mués en signes inquiétants. Marie n'égarait plus seulement ses affaires, elle les retrouvait dans de drôles d'endroits. Elle posait tout le temps les mêmes questions et parfois, elle perdait le fil au beau milieu d'une phrase. «À un moment, j'ai senti que c'était quelque chose de plus sérieux», déclare Nicolas. «Mais je ne voulais pas me l'avouer à moi-même.» Lorsqu'il a prudemment abordé le sujet, Marie a réagi vivement. «Tu exagères, je ne suis pas malade», s'est-elle écriée. Après cela, les discussions ont tourné en rond. Des doutes des deux côtés. Et une incertitude croissante qui s'est glissée

entre eux. Pour Nicolas, la frontière était ténue entre prendre soin de sa femme et la traiter injustement, entre l'envie et la peur de savoir. Avec ses deux enfants, il a finalement réussi à convaincre Marie de se soumettre à des investigations.

### **Le diagnostic a été sans appel : maladie d'Alzheimer.**

Un moment qui a tout changé. «À présent, nous savons à quoi nous en tenir, ai-je pensé. Mais en fait, c'est là que tout a vraiment commencé», explique Nicolas, car Marie n'a pas tout de suite accepté le diagnostic. Elle l'a remis en question, l'a rejeté en minimisant le problème. Un mécanisme de protection et une caractéristique de la maladie elle-même. «Certains jours, elle dit que les médecins se sont trompés», raconte Nicolas. «À d'autres moments, elle garde le silence tout à coup, comme si elle savait.» La démence n'en-



Image générée par intelligence artificielle

traîne pas seulement la perte des souvenirs. Elle modifie aussi la perception de la situation. Pour les personnes concernées, il est souvent difficile, voire impossible, de comprendre ce qui leur arrive. Pour les proches, cela signifie vivre avec deux réalités – d’un côté, la certitude médicale, de l’autre, l’être aimé qui refuse d’accepter cette certitude. Nicolas a appris à ne pas contredire sa femme, mais à s’adapter à son état du moment. « Essayer de la convaincre n’apporte rien », dit-il doucement. « Ce qui compte, c’est qu’elle se sente en sécurité. » Marie reste la femme avec laquelle il a partagé sa vie, qui rit toujours des blagues familières et recherche sa proximité. Parfois, elle prononce son nom, très clairement, comme une évidence. Ces moments sont précieux, car même lorsque la maladie progresse, quelque chose subsiste : le lien entre deux êtres. L’amour trouve son chemin. Même quand les certitudes sont ébranlées. Même quand les souvenirs s’effacent.

Malgré cela, le quotidien est un défi. Le fait de ne pas savoir à l’avance si la journée sera bonne ou mauvaise. La responsabilité de prendre des décisions. Le deuil silencieux des projets communs, qui changent ou ne sont plus réalisables. Nombre de proches se trouvent confrontés à cette situation, car ils voient ce qui se passe bien avant que les choses ne soient dites. Et même lorsqu’un diagnostic est posé, le chemin ne fait que commencer.

C’est précisément là que la recherche intervient. La maladie d’Alzheimer n’affecte pas seulement les personnes touchées, mais toujours aussi celles qui sont à leurs côtés. Notre but est de déceler la maladie plus précocement, de mieux comprendre son évolution et de trouver de nouvelles voies pour la traiter. Ces dernières années, des progrès déterminants ont été réalisés – dans le diagnostic, dans le développement de nouvelles thérapies et dans la compréhension des mécanismes pathologiques à l’œuvre. Chaque pas nous rapproche d’un avenir où le diagnostic n’aura plus les mêmes conséquences qu’aujourd’hui.

Pour Nicolas, ces progrès sont synonymes d’espoir. « L’aide arrivera peut-être trop tard pour nous », dit-il. « Mais peut-être pas pour d’autres. Peut-être y aura-t-il un jour plus de temps, plus de moments en commun qui restent vraiment. »

La maladie d’Alzheimer entraîne de nombreuses pertes. Elle efface les souvenirs. Elle bouscule les certitudes et elle pèse sur les relations d’une façon que nul ne souhaite. Mais elle n’enlève pas tout – ni le lien entre deux êtres, ni la chaleur d’un contact familial. Ni l’espoir qu’un jour, nous pourrions préserver davantage de choses qu’aujourd’hui.

\*Noms modifiés par la rédaction.

La démence est un terme générique qui regroupe différentes maladies du cerveau.  
La forme la plus fréquente est la maladie d’Alzheimer.

# POURQUOI LE RISQUE DE DÉMENCE NE VA PAS SEULEMENT AUGMENTER, MAIS AUSSI RECULER À L'AVENIR

*En Suisse comme dans bien d'autres pays, la population vieillit de plus en plus. Ce phénomène va probablement entraîner une hausse des cas de démence. Heureusement, la réalité est plus nuancée.*

Selon les estimations, quelque 55 millions de personnes vivent avec une démence à travers le monde à l'heure actuelle. Compte tenu de l'évolution démographique, on craint que ce chiffre ne double ces trente prochaines années, et ce pour une raison toute simple: comme le risque de démence s'accroît avec l'âge, le nombre de cas de démence est voué à augmenter dans une population qui vieillit de plus en plus. Mais entre cette évolution redoutée et les chiffres observés dans la réalité, le fossé se creuse toujours plus: depuis quelques années, différentes études réalisées aux États-Unis, en Grande-Bretagne, en Espagne, en Suède, au Danemark, aux Pays-Bas et, récemment, en Allemagne révèlent en effet que le nombre de nouveaux cas de démence n'augmente plus aujourd'hui, mais recule. Comment expliquer ce phénomène?

## **Pas de réponse claire, mais plusieurs hypothèses**

S'il n'est pas possible d'apporter une réponse scientifiquement fondée à cette question, plusieurs hypothèses plausibles – elles se basent sur des éléments vérifiables – sont avancées. Ces hypothèses ne s'excluent pas mutuellement, mais éclairent différents aspects qui pourraient être en lien avec le recul du nombre de cas de démence observé.

La *première hypothèse* repose sur le fait qu'aujourd'hui davantage de seniors ont un bon niveau de formation. Par rapport à la génération de leurs parents ou grands parents, les personnes qui sont allées au-delà de la scolarité obligatoire sont proportionnellement beaucoup plus nombreuses. Ainsi, davantage d'individus ont pu, au cours de leur vie, constituer des réserves cognitives, et il est possible que ces réserves les protègent à présent d'une démence.

## **Un mode de vie sain**

*Deuxième hypothèse:* les seniors d'aujourd'hui, hommes et femmes, vivent en moyenne plus sainement que leurs parents ou grands parents. Le tabagisme a reculé, et la consommation moyenne d'alcool a elle aussi diminué. Par ailleurs, les retraités actuels sont

plus actifs physiquement que les rentiers du même âge il y a vingt ou trente ans en arrière. À eux tous, ces facteurs font que les vaisseaux sanguins d'un nombre toujours plus grand de personnes restent sains jusqu'à un grand âge. Cela se traduit par exemple par la baisse continue de la tension artérielle moyenne chez les plus de 65 ans ces dernières décennies. Si le système circulatoire fonctionne sans problème, il peut apporter au cerveau suffisamment d'oxygène et de nutriments jusqu'à un âge avancé.

*Troisième hypothèse:* les progrès de la médecine jouent probablement aussi un rôle dans le recul des cas de démence observé. Aujourd'hui, le corps médical dispose de meilleurs traitements qu'il y a trente ans pour soigner l'hypertension ou la dépression. Or, on sait que ce sont deux facteurs qui augmentent le risque de démence. Étant donné que la médecine contrôle mieux ces deux facteurs de risque aujourd'hui, moins de personnes développent une démence.

## **Moins de traumatismes dans la génération de l'après-guerre**

*Quatrième hypothèse:* le recul du nombre de cas de démence est plus marqué dans les pays qui ont été ravagés par des guerres durant la première moitié du siècle dernier. Contrairement à leurs parents et grands-parents, la plupart des seniors d'aujourd'hui n'ont pas vécu de guerre personnellement. Globalement, ils ont donc moins été exposés à des traumatismes, des destructions et à la pauvreté et ont donc peut-être de ce fait un risque moins important de démence.

Considérées ensemble, toutes ces explications possibles brossent un tableau plutôt réjouissant: les personnes qui vivent aujourd'hui ont, en moyenne, un risque de démence plus faible. Cette nouvelle rassurante ne doit cependant pas nous faire oublier que la démence affecte non seulement un grand nombre de personnes concernées, mais aussi leurs proches. La recherche reste par conséquent essentielle pour trouver des méthodes de traitement plus efficaces.

Image générée par intelligence artificielle



# APRÈS 23 ANS ET 100 SÉANCES DU CONSEIL DE FONDATION, LA DR MARGRIT LEUTHOLD QUITTE LA PRÉSIDENTENCE DE SYNAPSIS

Lorsque Thomas Hoepli a fondé en 2003 une fondation dédiée à la recherche sur la maladie d'Alzheimer et d'autres maladies neurodégénératives, il a fait preuve non seulement d'une remarquable clairvoyance, mais aussi d'un excellent sens de l'anticipation : la Stammbach Stiftung (Bâle), représentée par Maurice Moser, ainsi que la Fondazione per lo studio delle malattie neurodegenerative (Lugano), représentée par Sergio Monti, ont également reconnu l'importance de créer une fondation privée en faveur de la recherche sur la démence et ont chacune contribué à hauteur de CHF 50'000 au capital de fondation. La Dr Margrit Leuthold a été choisie comme présidente fondatrice. Depuis 23 ans, elle préside la Fondation Synapsis – Recherche Démence Suisse.

Dès le départ, Margrit Leuthold a structuré la fondation avec prudence et a mis en place avec soin le premier instrument philanthropique privé dédié à la recherche sur les maladies neurodégénératives. La qualité a toujours été le critère primordial. Les membres du Conseil de fondation, initialement issus des deux fondations fondatrices, exercent leur fonction, tout comme la présidente, de manière bénévole et avec passion. Avec Alfred Kammer, la fondation a pu s'adjoindre un directeur mandaté qui a contribué de manière déterminante à l'obtention des premiers financements.

En 2010, Erich Tschirky a repris la fonction de directeur mandaté. Lui aussi a été essentiel pour permettre à la fondation de se développer de manière continue. Parallèlement, la fondation a décidé d'accroître sa notoriété auprès du public grâce à des mailings ciblés et structurés, afin d'ouvrir de nouvelles sources de financement. Le Conseil de fondation n'a pas pris cette décision à la légère. Margrit a su conduire les discussions avec assurance et, avec Sergio Monti, trouver une solution pour le financement initial. Peu de temps après, la fondation a pu annoncer la réception d'un premier legs d'importance.

Dans la composition du Conseil de fondation, Margrit a toujours veillé à réunir non seulement des compétences variées, mais aussi une équipe fonctionnant harmonieusement sur le plan humain. La Fondation Synapsis a prospéré et s'est développée pas à pas grâce à l'engagement infatigable de Margrit et des membres du Conseil.

À partir de 2017, la charge de travail est devenue telle que la fondation a dû se doter de son propre secrétariat avec plusieurs postes à plein temps. La présidente a alors assumé de nouvelles responsabilités, notamment la gestion du personnel de la direction. Au sein du Conseil de fondation également, les tâches ne manquaient pas : celui-ci a été élargi. En 2021, Margrit a fait ses adieux à Denis Monard, compagnon de route fidèle de longue date.

Entre temps, le cœur de l'activité de la fondation – le financement de projets de haute qualité et de jeunes chercheurs talentueux – n'a cessé de croître. Le nombre de demandes a augmenté d'année en année. Depuis 2003, la fondation a soutenu au total 130 projets pour un volume global de plus de CHF 34 millions ! Un bilan remarquable pour Margrit et pour la fondation dans son ensemble. La Fondation Synapsis occupe aujourd'hui une place reconnue et jouit d'une excellente réputation auprès des chercheurs suisses en démence.

Chère Margrit, tu peux regarder ton parcours au sein de la Fondation Synapsis avec fierté et une grande satisfaction. Pendant 23 ans, tu as accompli un véritable travail de pionnière. Sans ton engagement et ta persévérance, la fondation ne serait pas là où elle en est aujourd'hui. Au nom de l'ensemble des chercheurs, le conseil de fondation te remercie chaleureusement et te souhaite le meilleur pour l'avenir !



Dr Margrit Leuthold

# LE DR DANIEL VONDER MÜHLL DEVIENT LE NOUVEAU PRÉSIDENT

## DE LA FONDATION SYNAPSIS — RECHERCHE DÉMENCE SUISSE.

En tant que directeur exécutif de « Personalized Health and Related Technologies » (PHRT) à l'ETH Zurich, il apporte une longue expérience à l'interface entre recherche, médecine, innovation et coordination scientifique. Il est membre du Conseil de fondation de Synapsis depuis plus de 15 ans et connaît parfaitement les objectifs et les priorités de la fondation. Dans son nouveau rôle, il poursuivra le développement de la fondation à une étape où la pensée

en réseau, l'excellence scientifique et un soutien durable sont essentiels.



Dr Daniel Vonder Mühl

## ONLINE-NEWSLETTER

La recherche n'est pas la seule à explorer de nouvelles voies. Le bureau de la Fondation Synapsis souhaite lui aussi optimiser l'utilisation des fonds reçus. Pour préserver l'environnement, nous vous offrons en outre la possibilité de vous abonner à un bulletin en ligne pour vous informer des dernières nouveautés. Vous aimeriez apporter votre contribution en renonçant à recevoir notre courrier par la poste à l'avenir? Il vous suffit de nous communiquer votre adresse électronique. Le plus simple est de le faire sur notre site internet :

[www.recherche-demence.ch/fr/bulletin-dinformation](http://www.recherche-demence.ch/fr/bulletin-dinformation)

Mais vous pouvez bien sûr aussi nous la transmettre par courriel ([info@recherche-demence.ch](mailto:info@recherche-demence.ch)) ou par téléphone (tél. 044 271 35 11).

# CHERS AMIS ET BIENFAITRICES ET BIEN-FAITEURS DE LA FONDATION SYNAPSIS — RECHERCHE DÉMENCE SUISSE,

Je m'adresse à vous aujourd'hui pour la dernière fois, car je me retire de mes fonctions de présidente fondatrice après 23 ans, à l'occasion de la centième séance du Conseil du 18 juin 2026.

La Fondation Synapsis a toujours été et reste un projet qui me tient particulièrement à cœur. C'est avec joie et fierté que je constate que nous avons, toutes et tous ensemble – nos donatrices et donateurs privés et institutionnels, mes collègues du Conseil de fondation, du secrétariat ainsi que du Conseil scientifique – réussi, sans capital de départ significatif, grâce à notre persévérance et à une attitude sans compromis, à bâtir une fondation reconnue dans toute la Suisse. Aujourd'hui, elle est considérée comme la principale fondation privée de soutien à la recherche dans le domaine de la démence et comble une lacune importante. La qualité, la transparence et la rigueur ont toujours été nos lignes directrices.

**Vous, chères lectrices et chers lecteurs, nous avez fait confiance depuis la création de la fondation et nous avez soutenus tant sur le plan moral que financier. Sans vous toutes et tous, la construction de la fondation n'aurait pas été possible. Je vous en remercie de tout cœur.**

Depuis la création de notre fondation, de nombreux progrès ont été réalisés dans le domaine de la démence : La démence est aujourd'hui reconnue comme une maladie et a perdu une partie de sa stigmatisation. De plus en plus de concepts innovants de traitement et de prise en charge contribuent à améliorer le quotidien des personnes concernées et de leurs proches, et à le rendre plus digne d'être vécu. De nouveaux outils diagnostiques et des thérapies, issus de décennies d'efforts de recherche, laissent entrevoir l'espoir qu'une maladie de la démence ne soit plus considérée comme incurable à l'avenir. Néanmoins, nous avançons encore en partie dans l'obscurité et savons encore très peu de choses sur les causes de l'apparition d'une démence. D'importants efforts de recherche restent donc nécessaires – et avec eux, le rôle de la Fondation Synapsis demeure essentiel.

Je me retire, mais la continuité est assurée. Je me réjouis tout particulièrement que mon estimé collègue et membre de longue date du Conseil de fondation, le Dr Daniel Vonder Mühl, ait accepté de reprendre la présidence. Avec les autres membres du Conseil de fondation, il conduira la fondation vers un avenir prospère.

Je vous adresse, du fond du cœur, mes meilleurs vœux.

**Dr Margrit Leuthold**

Présidente fondatrice du Conseil de fondation 2003–2026

# LA RÉGIME MIND

Conseil  
de  
prévention

## Alimentation et démence : le régime MIND, une déclaration d'amour à votre cerveau

Le régime MIND est bien plus qu'un simple régime à la mode. Spécialement élaboré pour améliorer la santé cognitive et diminuer le risque de démence, il est utile non seulement pour perdre du poids, mais surtout pour protéger le cerveau à long terme.

### Qu'est-ce que le régime MIND ?

Contrairement aux régimes classiques, qui visent à réduire l'apport calorique, le régime MIND repose sur une approche neuroprotectrice. Il associe de manière spécifique des aliments qui fortifient le cerveau et protègent contre la dégénérescence liée au vieillissement. Des études montrent que les personnes qui le suivent rigoureusement peuvent diminuer leur risque de développer la maladie d'Alzheimer ou une autre forme de démence.

Les éléments clés du régime MIND sont notamment :

- **les légumes verts à feuilles** : épinards, bettes, brocolis
- **les baies** : myrtilles, framboises et autres fruits riches en antioxydants
- **les fruits à coque** : noix, amandes, noisettes
- **le poisson et les aliments riches en oméga 3**
- **l'huile d'olive** comme source principale de matière grasse
- **les céréales complètes et les légumineuses**

### Conseils pratiques pour tous les jours

Pour appliquer facilement le régime MIND malgré le stress du quotidien, il vaut la peine de mettre en place quelques petites routines :

#### 1. Des légumes colorés à chaque repas

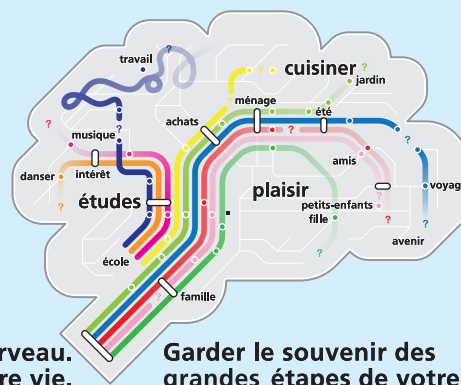
Épinards, betteraves ou brocolis, les légumes frais représentent un plus à chaque repas. Ils fournissent des vitamines importantes, des sels minéraux et des fibres alimentaires qui préservent la santé des cellules nerveuses et stabilisent la glycémie.

#### 2. Des baies au petit-déjeuner

Ajoutées à un yogourt, un muesli ou un smoothie, les baies sont riches en antioxydants qui protègent les neurones du stress oxydatif.

#### 3. Du poisson ou des algues marines deux fois par semaine

Les oméga 3 favorisent le bon fonctionnement du cerveau. Les personnes qui n'aiment pas le poisson peuvent recourir à des compléments alimentaires.



Votre cerveau.  
Votre vie.

Garder le souvenir des  
grandes étapes de votre vie.

### Impressum

Synapsis News, Édition juin 2026 | N° 2

### Éditrice

Recherche Démente Suisse – Fondation Synapsis  
Paraît 4 à 6 fois par an.

### Recherche Démente Suisse – Fondation Synapsis

Josefstrasse 92, CH-8005 Zurich  
+41 44 271 35 11  
[www.recherche-demente.ch](http://www.recherche-demente.ch)  
[info@demenz-forschung.ch](mailto:info@demenz-forschung.ch)



### Compte de dons :

IBAN: CH31 0900 0000 8567 8574 7

**En-cas** : les carottes, les pommes ou une poignée de noix constituent des collations idéales pour stimuler le cerveau.

### Les aliments à limiter

S'il est important d'opter pour des aliments bénéfiques pour la santé cérébrale, il est tout aussi essentiel de limiter les produits qui favorisent l'inflammation ou qui ont des effets délétères sur le cerveau :

- **la viande rouge** : elle peut avoir un effet inflammatoire
- **le beurre** : les graisses saturées peuvent affecter la circulation sanguine et la santé cardiaque
- **le fromage (en particulier les fromages gras)**
- **les sucreries et les pâtisseries riches en graisses**
- **les aliments frits** : ils contiennent souvent des acides gras trans mauvais pour le cœur et le cerveau

### Conclusion

Le régime MIND est plus qu'une simple recommandation nutritionnelle ; c'est une approche préventive qui vise à protéger le cerveau. En optant pour les bons aliments, on renforce non seulement l'organisme, mais aussi les capacités cognitives. Avec quelques adaptations faciles à introduire au quotidien, le régime MIND se mue en une véritable déclaration d'amour à votre cerveau.