



ÉDITORIAL

PAR JEAN-MARIE LAURENT, PRÉSIDENT DE LA FRC NEURODON

PRÉSERVER LA SANTÉ DE NOTRE CERVEAU

Votre *Lettre de la FRC* de ce trimestre marque un élargissement de nos actions. Notre mission essentielle reste de financer les recherches neuroscientifiques

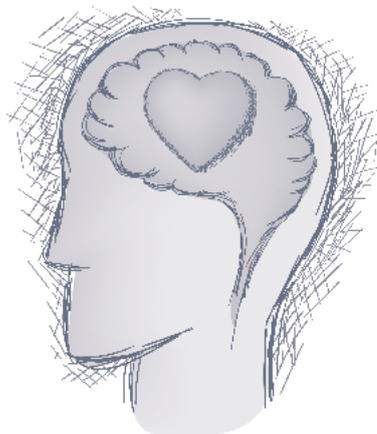
les plus prometteuses sur le plan thérapeutique et conduites de manière transversale, c'est-à-dire concernant la lutte contre plusieurs maladies neurologiques et psychiatriques, voire toutes.

Mais on ne sait pas assez que dans ce même esprit, la *FRC Neurodon* soutient aussi des travaux menés par les chercheurs sur les facteurs de risques des pathologies de notre système nerveux. Autrement dit depuis sa création en l'an 2000, notre *Fédération*, ses membres et les experts qui nous entourent ont acquis une expérience considérable sur ce qu'il faut faire et ne pas faire dans nos vies quotidiennes pour préserver la santé de notre cerveau.

C'est d'autant plus utile qu'une étude, que nous avons publiée récemment, démontre un manque d'informations de nos concitoyens sur ce sujet. Or les progrès spectaculaires des neurosciences permettent aujourd'hui de faire prendre conscience des bonnes pratiques pour la santé du cerveau. Nous pouvons mieux prendre soin de cet organe relativement négligé bien qu'il soit le plus important de notre corps. Ce qui suppose d'en parler, d'y penser et de l'avoir en tête. Parce qu'il est le siège de notre vie, agissons pour lui !

A cet égard, pensons d'abord aux millions de personnes atteintes d'une pathologie neurologique ou psychiatrique et à leurs familles. Pour elles, aidez-nous vite à réussir notre *Appel à projets de recherche 2018* sur la réparation de notre cerveau. Comme vous le lirez page 4, notre *Conseil Scientifique* se réunira dès le 1er juin pour décider des programmes qui seront soutenus cette année grâce à vous. C'est imminent. Dès que possible, répondez à mon appel. Faites un don ! Par avance, nous vous en remercions. 

Jean-Marie Laurent,
Président de la *Fédération pour la Recherche sur le Cerveau*



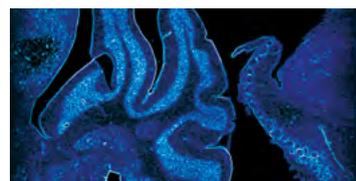
SOMMAIRE

Page 1 :

ÉDITORIAL :
Préserver la santé
de notre cerveau

Page 2 :

Maladies du cerveau :
connaître les facteurs
de risque



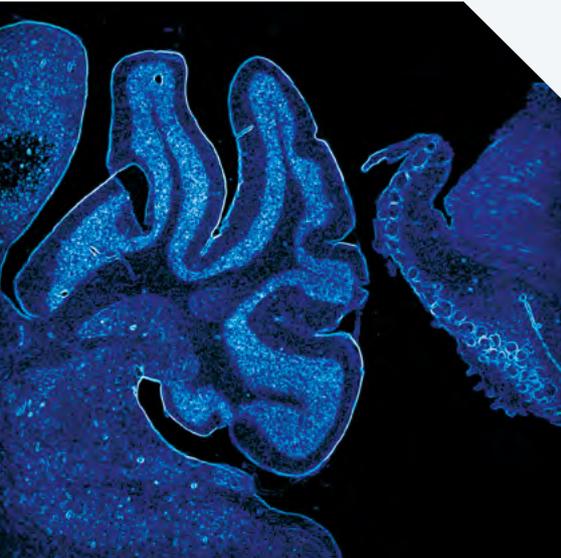
Page 3 :

Protection du cerveau :
les chercheurs
travaillent.

Page 4 :

AVEC VOTRE SOUTIEN... :
Protéger et réparer notre
cerveau.

frcneurodon.org

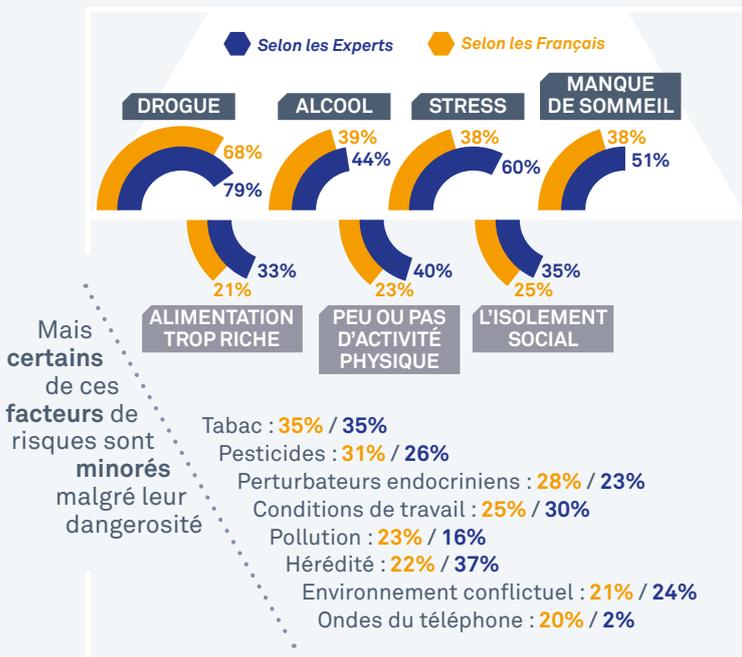


CONNAÎTRE LES FACTEURS DE RISQUE

Quels sont les principaux facteurs de risques pour la santé du cerveau ? Une enquête a été conduite auprès de 1 001 personnes de plus de 15 ans représentatives de la population française. Puis la même étude a été menée auprès de 43 scientifiques experts de ce domaine : neurologues, neurobiologistes, psychiatres, chercheurs en neurosciences. Or, les avis des uns et des autres divergent assez sensiblement. Résultats en images.

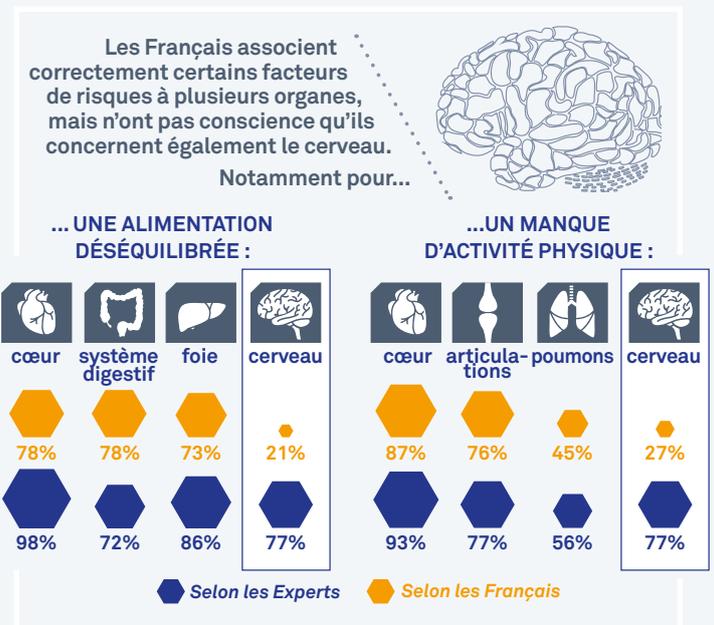
Les 7 ennemis de la santé du cerveau

Comme vous le voyez, nos concitoyens identifient les facteurs de risques majeurs des maladies du cerveau. Mais par rapport aux scientifiques, ils minorent systématiquement l'importance de tous ces dangers. C'est particulièrement le cas du stress, jugé dangereux par 60 % des experts et par seulement 38 % des français.



Notre cerveau, l'organe négligé !

Si nous savons que mal manger et ne pas bouger sont mauvais pour nos organes, dont le cœur, nous ne pensons pas que ces comportements sont aussi nuisibles pour notre système nerveux. Ainsi, seuls 21 % des français pensent qu'une alimentation déséquilibrée est dangereuse pour notre cerveau, tandis que 77 % des experts en sont persuadés. De même, pendant que 21 % de nos concitoyens ne mesurent pas l'impact du manque d'activité physique sur pour la santé de notre cerveau, 77 % des scientifiques en sont convaincus.



EN RÉSUMÉ...

Conformément à ce que nous venons de constater, environ 60 % des français se disent insuffisamment informés sur les risques liés à la santé de notre cerveau. Ils manquent d'informations sur ce qu'il est possible de faire pour la préserver au quotidien. En résumé, ils savent déjà ce qui est mauvais. Par contre, ils veulent en savoir plus pour adopter de meilleurs comportements. Ils attendent des conseils positifs, constructifs, fondés sur les plus récentes avancées des neurosciences. Sur ce point, la communauté médicale et les chercheurs concernés ont un rôle décisif à jouer pour transformer les progrès de leurs connaissances fondamentales en applications pratiques permettant de mieux protéger notre cerveau. ●

LES CHERCHEURS TRAVAILLENT

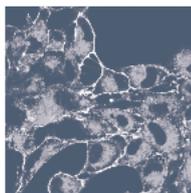
La recherche neuroscientifique a pour but de soigner et guérir les maladies neurologiques et psychiatriques. Elle est bien sûr essentielle pour mieux comprendre le fonctionnement de notre système nerveux dans son environnement, dans nos vies quotidiennes. Elle s'applique également à identifier les facteurs qui menacent ou favorisent la santé de notre cerveau pour mettre en œuvre des mesures de prévention plus efficaces.



Alimentation

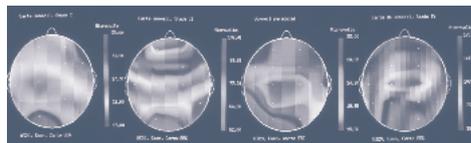
Comme tous nos organes, notre cerveau a besoin d'énergie. Il doit se nourrir. Parmi les nutriments de nos aliments, certains lui sont nécessaires, d'autres sont nuisibles et des carences peuvent être délétères. Plusieurs études, dont celle du Pr. Sophie Layé, montrent que **les Oméga 3 et les vitamines peuvent protéger nos neurones et leur permettre de mieux fonctionner**. A l'inverse l'excès de certaines substances, comme les sucres et les graisses, accélérerait le vieillissement cérébral et provoquerait des maladies.

Les chercheurs ont découvert en particulier que les propriétés antioxydantes des Oméga 3 contribuent à réduire les processus de neuroinflammation qui peuvent être déclenchés par une alimentation trop riche. De ce fait, les Oméga 3, avec d'autres antioxydants comme les polyphénols, préservent la mémoire, l'humeur et la bonne santé de notre cerveau.



Sommeil

Dormir est vital pour les fonctions cognitives et la mémoire. La qualité du sommeil est essentielle au bon fonctionnement du cerveau et à ses facultés de récupération. Plusieurs équipes de chercheurs travaillent sur les troubles du sommeil qui sont les causes de désordres psychiatriques ou neurologiques. Préserver notre sommeil est l'une des clés de la santé de notre cerveau.



Activations des zones du cerveau lors des différentes phases de sommeil, observées par électroencéphalographie (EEG)



Activité physique

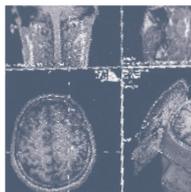
Il est démontré que la **pratique du sport a des effets bénéfiques sur le cerveau**. Elle améliore les capacités cognitives et pourrait même protéger de certaines maladies. Une étude internationale de 2016 prouve ses effets positifs **contre la dépression**. Selon un article du Journal of Neurology de 2017, l'activité physique **protège de la maladie d'Alzheimer** au moins autant que l'activité intellectuelle. De plus elle libère des molécules psychoactives, telles que les endorphines, bonnes pour l'humeur.



Stress

Le stress social est un **important facteur de vulnérabilité psychiatrique**. A l'Institut des Neurosciences de Marseille, le Dr. Christophe Bernard montre par quels mécanismes biologiques un stress intense peut provoquer des dépressions, voire induire des crises d'épilepsie chez des personnes à risque.

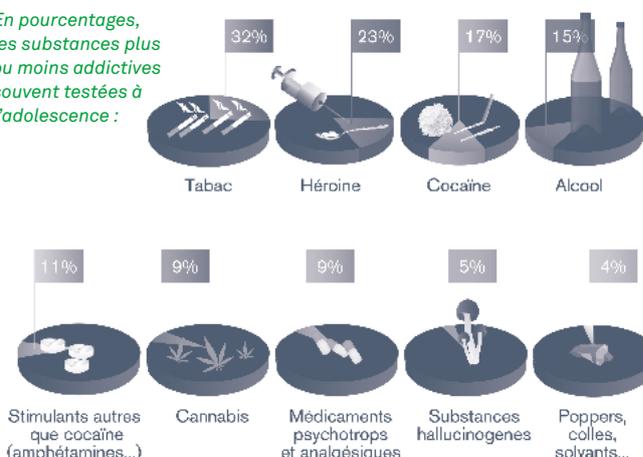
L'exposition prolongée ou répétée à l'agent stressant épuise les capacités énergétiques de l'organisme. L'état d'épuisement devient un terrain propice au développement des maladies.



« Drogues »

Il s'agit des substances addictives au sens large : **alcool, tabac, cocaïne, etc.** Elles ont un effet direct sur le cerveau. Elles provoquent des modifications du fonctionnement des neurones et des structures cérébrales. Une équipe de l'INSERM vient de montrer que la consommation excessive d'alcool augmente le risque de démences. Une autre étude montre qu'elle peut induire des psychoses. Plus les sujets exposés aux drogues sont jeunes, plus les conséquences sont lourdes. Pour les fœtus, elles sont dramatiques.

En pourcentages, les substances plus ou moins addictives souvent testées à l'adolescence :



Valeurs fournies par J.C. Anthony et coll. Experimental and Clinical Psychopharmacology, 1994; 2: 244-268 - Illustration: Inserm/F. Kouiloff

EN PRENDRE SOIN, ET PARFOIS LE SOIGNER, LE GUÉRIR, LE RÉPARER. →



AVEC VOTRE SOUTIEN...

PAR ANNE-MARIE SACCO, DIRECTRICE DÉLÉGUÉE DE LA FRC NEURODON

Anne-Marie Sacco,
Directrice Déléguée de la FRC Neurodon



PROTÉGER ET RÉPARER NOTRE CERVEAU

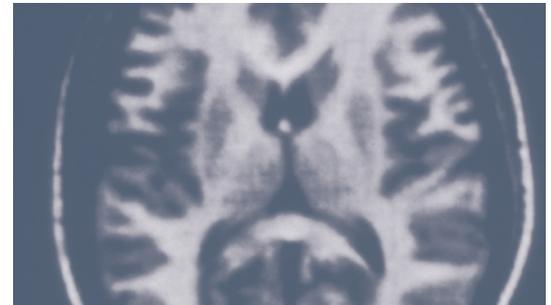
Dans les pages qui précèdent, nous venons d'aborder pour la première fois le sujet de la prévention des maladies neurologiques et psychiatriques. Il est important que vous sachiez que la FRC et ses membres travaillent depuis longtemps sur ce point.

Grâce à vous, la *Fédération pour la Recherche sur le Cerveau* a soutenu **15 projets de recherche fondamentale et clinique** dans les domaines du **stress**, du **sommeil**, des **drogues** ou du **tabac** pour un montant de **650 000 €**.

De leur côté, les **associations et fondations membres de la FRC** ont financé **12 projets de recherche fondamentale, clinique et de sciences humaines et sociales**, pour une somme de **640 000 €** sur les thèmes de l'**activité physique**, de l'**alimentation**, des **interactions sociales** et des **polluants**.

Au total, la **FRC** et ses **membres** ont donc permis de mener à bien **27 programmes de recherche** pour près d'**1,3 million d'euros** sur des thématiques dont on note la **complémentarité**. **L'union fait la force !**

Ce n'est pas tout. Pendant la **Semaine du Cerveau** du 12 au 18 mars dernier et avant le Neurodon 2018 du 19 au 25 mars, la **FRC** a publié un **Dossier de presse** intitulé « *Moi, mon cerveau et son environnement* » consacré aux facteurs de risques qui menacent la santé de notre cerveau. De même, durant ces événements, nous avons largement diffusé un document sur « *Les bonnes pratiques pour prendre soin de votre cerveau* ».



Mais actuellement, notre préoccupation majeure et urgente est de réussir notre **Appel à projets 2018**. Son thème est « **Plasticité et réparation : réparer le cerveau et/ou la moelle épinière** ».



Nous avons reçu 83 projets de grande qualité, et les 26 meilleurs ont été pré-sélectionnés par nos experts du **Conseil scientifique** présidé par le **Dr. Jean-Antoine Girault**. Parmi ces 26, combien pourrions-nous en financer cette année ? Le comité scientifique se réunira à nouveau le 1er juin prochain pour en établir la liste définitive.

Notre objectif est de soutenir un programme de recherche de plus que l'an passé. Pour ce faire, nous devons mobiliser **50 000 €**, soit **500 dons de 100 €** ou **200 dons de 250 €**. Cela vaut la peine car ainsi dès la rentrée, une **équipe de chercheurs supplémentaire travaillera pour réparer notre cerveau !** De plus, quel qu'il soit, votre geste permet l'achat de **consommables** ou d'**équipements indispensables** à leurs travaux.

Retournez vite votre **Bulletin de Soutien**. Pour que nous agissions **dans la durée**, accordez-nous votre **Don Régulier**. La **FRC** peut recevoir des **legs, donations et assurances-vie** exempts de tous droits. Renseignez-vous en toute confidentialité. Ma ligne directe est le **01 58 36 46 42**, et mon adresse email : **amsacco@frcneurodon.org**. D'avance et du fond du cœur : **MILLE FOIS MERCI !**