

# Prendre soin du cerveau

**Santé cérébrale** Pour le groupe de travail Brain Health, la santé cérébrale est une priorité en matière de politique de santé. Car de plus en plus de personnes souffrent des conséquences de maladies neurologiques. Il s'agit d'un problème non seulement pour les personnes concernées et leurs proches, mais aussi pour la société. Le groupe de travail souhaite contrer cette évolution avec le «Swiss Brain Plan».

## Groupe de travail Brain Health

### Membres du groupe de travail Brain Health

Prof. Dr méd. Claudio L.A. Bassetti, clinique universitaire de neurologie, Hôpital de l'Île Berne, doyen de la faculté de médecine, université de Berne, ancien président de la Société suisse de neurologie (SSN), Swiss Federation of Clinical Neurosocieties (SF-CNS), European Academy of Neurology (EAN); Prof. Dr méd. Philippe Lyrer, clinique et policlinique neurologiques, Hôpital universitaire de Bâle, Université de Bâle, président de la SFCNS, ancien président de la Société suisse d'attaque cérébrale (SHG), membre de l'assemblée des délégués de la FMH; Prof. Peter S. Sandor, directeur médical du service de neurologie ZURZACH Care, président de la SNG, ancien président de la Société suisse des céphalées (SKG); Prof. Dr méd. Sebastian Walther, Clinique universitaire de psychiatrie et de psychothérapie, Services psychiatriques universitaires de Berne, Université de Berne, vice-président de la Société suisse de psychiatrie biologique (SSPB); Dr méd. Annette Hackenberg, Service de neuropédiatrie, Hôpital pédiatrique de Zurich, Université de Zurich, présidente de la Société suisse de neuropédiatrie (SSNP); Prof. Dr méd. Matthias Egger, Institut de médecine sociale et préventive, Université de Berne; Prof. Dr méd. Thomas Zeltner, fondateur et président de la WHO Foundation, Genève; ancien directeur de l'Office fédéral de la santé publique; Prof. Dr méd. Hakan Sarikaya, Clinique universitaire de neurologie, Hôpital de l'Île, Berne, Hôpital universitaire, Université de Berne, Neuropraxis Birseck, Bâle; Prof. Dr méd. Karl-Olof Lövblad, Service de neuroradiologie et d'informatique

médicale, Hôpitaux universitaires de Genève et Université de Genève, président de la Société suisse de neuroradiologie (SSNR); Prof. Dr méd. Andrea Klein, Service de neuropédiatrie, Clinique pédiatrique, Hôpital de l'Île, Berne et Université de Berne, vice-présidente de la Société suisse de neuropédiatrie (SSNP); Prof. Dr méd. Luca Remonda, Service de neuroradiologie, Hôpital cantonal d'Aarau, Past-Président SSNR, Vice-Président SFCNS; Prof. Dr méd. Urs Fischer, Clinique universitaire de neurologie, Hôpital universitaire de Bâle, Université de Bâle, Vice-Président SSN; Prof. Dr méd. Renaud Du Pasquier, Service de neurologie, Hôpital universitaire de Lausanne, Université de Lausanne, Past-Président SSN; PD Dr. med. Andrea M. Humm, Service de neurologie, Hôpital cantonal de Fribourg, Présidente Société suisse de neurophysiologie clinique (SSNC); Prof. Dr méd. Raphael Guzman, Clinique universitaire de neurochirurgie, Hôpital universitaire de Bâle, Université de Bâle, Président Société suisse de neurochirurgie (SSNC); Prof. Dr méd. Giovanni B. Frisoni, Memory Center, Service de réinsertion et de gériatrie, Hôpitaux universitaires de Genève, Université de Genève; Prof. Dr méd. Erich Seifritz, Clinique de psychiatrie, psychothérapie et psychosomatique, Clinique psychiatrique universitaire, Université de Zurich; Prof. Dr. Sci. Nat. Kim Q. Do Cuénod, Service de psychiatrie, Centre de neurosciences psychiatriques, Hôpital universitaire de Lausanne, Université de Lausanne, présidente de Swiss Biological Psychiatry (SSBP); Prof. Dr méd. Martin Hatzinger, Cliniques de psy-

chiatry, psychothérapie et psychosomatique, Services psychiatriques, Hôpitaux de Soleure SA, président de la Société suisse de recherche sur le sommeil, la médecine du sommeil et la chronobiologie (SGSSC); Prof. Dr méd. Paul G. Unschuld, Service de psychiatrie gériatrique, Département de psychiatrie, Hôpitaux universitaires de Genève, Université de Genève; Prof. Dr méd. Barbara Tettenborn, Clinique de neurologie, Hôpital cantonal de Saint-Gall, présidente de la Ligue suisse contre l'épilepsie; Prof. Dr méd. Andrew Chan, Clinique universitaire de neurologie, Hôpital de l'Île, Berne et Université de Berne; Dr méd. Ansgar Felbecker, Clinique de neurologie, Hôpital cantonal de Saint-Gall; Prof. Dr méd. Andreas Kleinschmidt, Service de neurologie, Hôpitaux universitaires de Genève, Université de Genève, Président de la SSN; Prof. Dr méd. Michael Weller, Clinique de neurologie, Hôpital universitaire de Zurich, Université de Zurich, Président de la Société suisse de neuro-oncologie; Prof. Dr méd. Christian Kätterer, REHAB Basel AG, Past-Président SSNR; Prof. Dr Phil. Iris-Katharina Penner, Clinique universitaire de neurologie, Hôpital de l'Île Berne, Université de Berne; Prof. Dr. phil. II Anita Lüthi, Département de neurosciences fondamentales, Université de Lausanne, Présidente de la Swiss Society for Neuroscience (SSN); Prof. Dr méd. Marcel Arnold, Clinique universitaire de neurologie, Hôpital de l'Île, Berne, Université de Berne, Past-Président de la SSN; Prof. Dr méd. Mirjam R. Heldner, Clinique universitaire de neurologie, Hôpital de l'Île Berne, Université de Berne

Le cerveau joue un rôle central dans tous les aspects de la vie, pour notre santé physique, mentale et sociale ainsi que pour la réalisation de notre potentiel en tant qu'individus et société.

Cependant, peu d'attention est accordée au fait que nous sommes confrontés à une charge de santé, économique et psychosociale de plus en plus élevée due aux maladies neurologiques. Les maladies neurologiques touchent plus d'un tiers de la population et comptent parmi les trois principales causes de décès, d'invalidité et de coûts de santé élevés.

## Les maladies neurologiques sont la principale cause d'invalidité, de décès et de coûts élevés de santé au niveau mondial.

### Manque d'attention sur la santé cérébrale

Pour réduire cette charge, il faut – outre le diagnostic, le traitement et la rééducation – promouvoir la prévention des maladies neurologiques et la santé du cerveau (brain health).

De notre cerveau dépendent les fonctions cognitives, sensorielles et motrices, mais aussi le comportement émotionnel et social. Notre cerveau influence notre santé physique et mentale: les fonctions cérébrales influencent les processus vasculaires, endocrinologiques et immunologiques ainsi que les processus psychologiques et la consommation de substances. La capacité à organiser sa vie individuellement et à s'intégrer dans la société dépend de manière décisive d'un cerveau en bonne santé. Une santé optimale est donc essentielle à notre bien-être et à une société équitable, qui fonctionne bien (et qui est productive).

### La capacité à organiser sa vie individuellement dépend d'un cerveau en bonne santé.

Toutefois, à ce jour, la santé cérébrale et les maladies neurologiques (ou les maladies et lésions du système nerveux) ne bénéficient pas d'une attention suffisante. La plupart des pays ne prennent pas de mesures ciblées pour promouvoir la santé du cerveau et prévenir les maladies neurologiques et psychologiques [1]. Il existe également, à l'échelle mondiale et dans plusieurs pays d'Europe, une nette pénurie de spécialistes de différents groupes professionnels pour traiter les maladies du cerveau [2, 3]. Enfin, les ressources en matière de recherche,

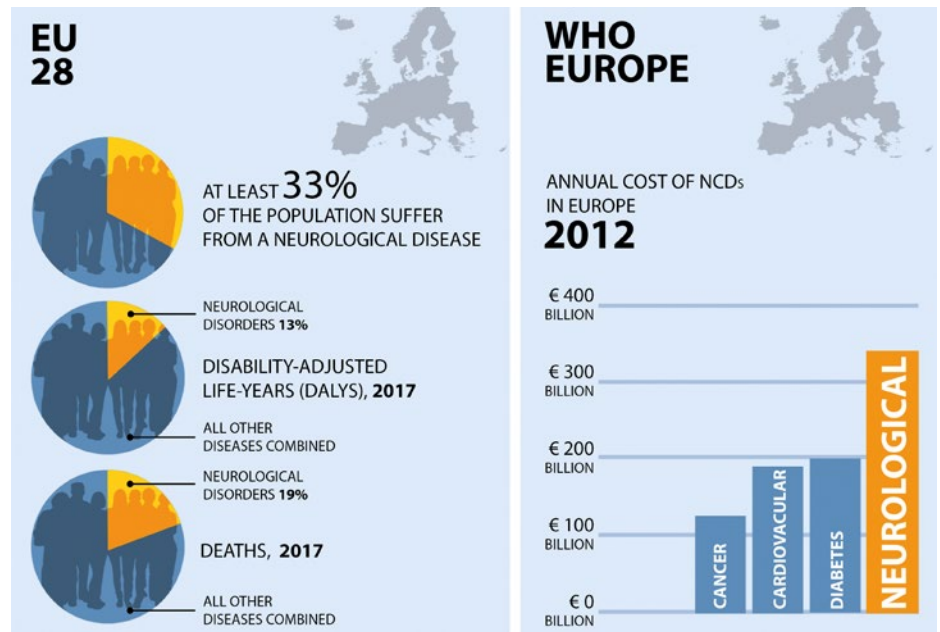


Figure 1: Le poids des maladies neurologiques (modifié par Alain Blank, de Bassetti 2022 [2])

d'enseignement et de sensibilisation du public sont insuffisantes compte tenu de la fréquence et de l'importance des maladies neurologiques [3].

### Le poids des maladies neurologiques

Ce n'est qu'au cours des cinq dernières années que le poids que pèsent les maladies neurologiques (démence, attaque cérébrale, épilepsie, maux de tête, maladie de Parkinson, sclérose en plaques, troubles du sommeil, tumeurs cérébrales, traumatismes crâniens, maladies neuromusculaires, etc.) sur la société a été étudié et que sa portée a été pleinement reconnue [4]. Un poids similaire est attribué aux maladies mentales, qui sont considérées séparément ici, mais qui sont également des maladies cérébrales.

La prévalence actuelle des maladies neurologiques au cours de la vie est supérieure à 30% (figure 1). En raison d'une mauvaise hygiène de vie et de l'augmentation de l'espérance de vie de la population, on anticipe une nouvelle progression des maladies neurologiques. Dans le monde entier, mais aussi en Europe, des données récentes ont montré que les maladies neurologiques sont la principale cause d'invalidité et la deuxième (au niveau mondial) ou la troisième (au niveau européen) cause de décès [5, 6].

### Charges financières et personnelles

Une analyse de 2010 (des données plus récentes sont actuellement collectées par l'European Academy of Neurology (EAN)) estimait que plus de 3,3 millions de Suisses vivaient avec une maladie neurologique, avec des coûts de santé directs associés de plus de 5 milliards de francs par an [7]. Les neuf groupes de maladies suivants (avec des données de prévalence estimées

pour la Suisse) ont été pris en compte: maux de tête (n=2'359'744), troubles du sommeil (n=682'598), démences (124'218), attaque cérébrale (71'156), épilepsie (38'150), maladie de Parkinson (17'624), sclérose en plaques (7'669), maladies neuromusculaires (n=3'894), tumeurs cérébrales (3'504).

Des analyses récentes pour certaines maladies neurologiques montrent que les coûts continuent à augmenter de manière drastique – ainsi, en 2019, des coûts de santé de 6 milliards de francs par ont déjà été calculés pour la seule démence. Si l'on inclut dans les calculs les coûts indirects de la santé (par exemple la perte de revenus des proches aidants), il faut même s'attendre à des coûts deux fois plus élevés pour certaines maladies neurologiques comme la démence [8]. En Suisse, le nombre de personnes âgées de plus de 65 ans augmentera d'ici 2050 pour atteindre environ 2,7 millions [9]. La prévalence des maladies neurologiques liées à l'âge, notamment l'attaque cérébrale, la démence, la maladie de Parkinson, continuera donc à augmenter. Outre les charges financières et personnelles liées aux maladies neurologiques, de nombreuses personnes concernées et leurs proches sont confrontés à des maladies psychiques qui, à leur tour, génèrent des coûts et un stress (par exemple dépressions après une attaque cérébrale, en cas de sclérose en plaques ou de maladie de Parkinson).

### La prévention joue un rôle central

Au cours des vingt dernières années, la neurologie est passée d'une discipline essentiellement diagnostique à une discipline de plus en plus thérapeutique. Afin de réduire l'ampleur de ces maladies, il est indispensable de mettre davan-

## Organisations

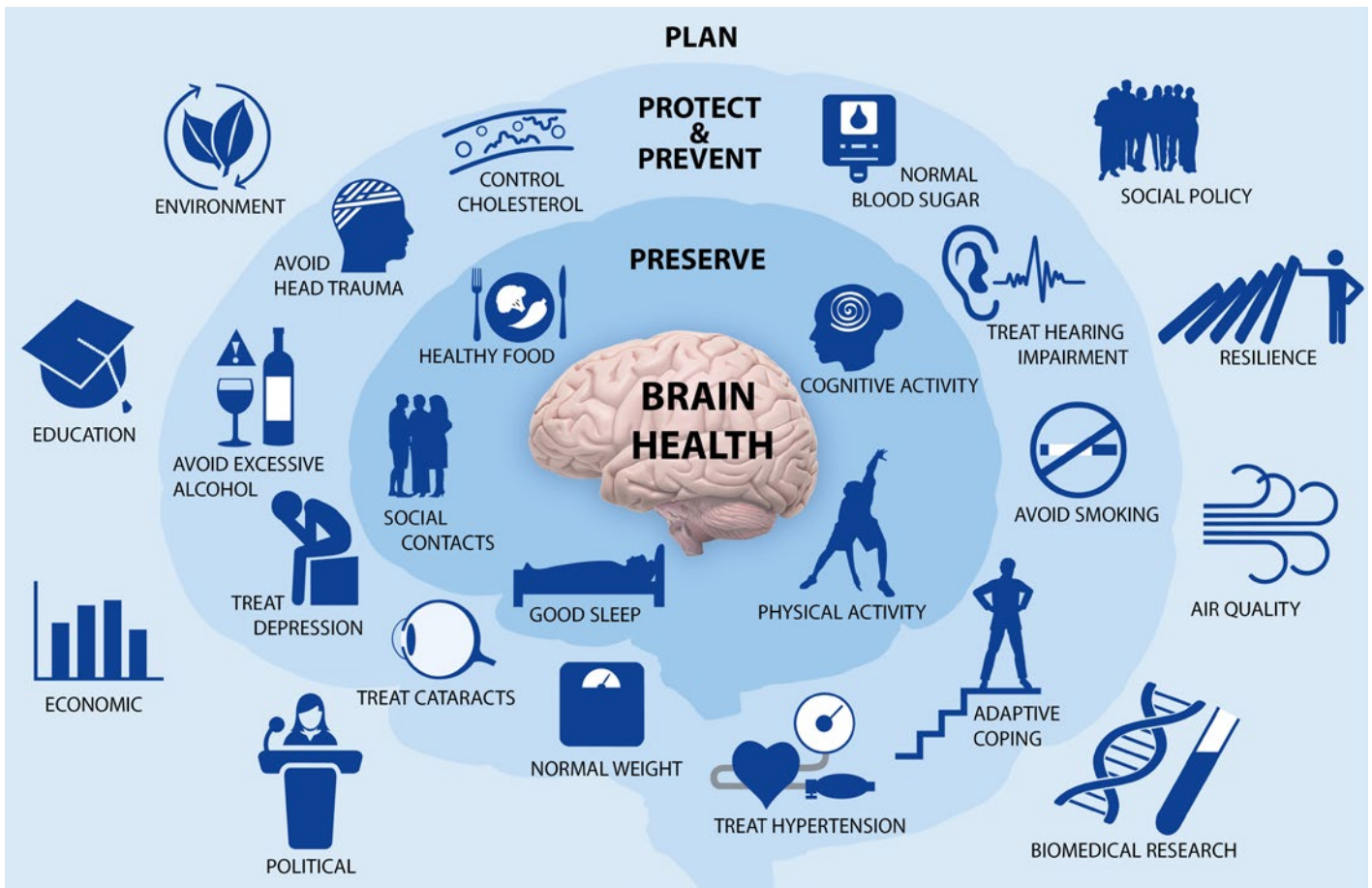


Figure 2: Facteurs déterminant la santé cérébrale tout au long de la vie (modifié par Alain Blank, de Bassetti 2022 [2])

tage l'accent sur la prévention des maladies neurologiques et de promouvoir activement la santé cérébrale de la population. En effet, seules quelques phrases sont consacrées à la «prévention des maladies neurologiques» dans les textes standard de médecine sociale et préventive en langue allemande [10, 11].

Des études récentes ont montré qu'environ 25% des épilepsies, environ 40% des démences et >50% des attaques cérébrales pourraient potentiellement être évitées [12, 13]. Des observations épidémiologiques indiquent qu'une prévention, par exemple de la démence, est possible [14].

## Il est essentiel de promouvoir activement la santé cérébrale de la population.

### Nouvelle définition de «Brain health»

Alors que les définitions de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) sur la santé (1948) et sur la santé mentale/psychique (Mental Health, 2004) sont établies, celle sur la santé du cerveau est actuellement encore en discussion [15, 16]. Une distinction doit être faite entre «Mental Health» et «Brain health» d'une part,

et entre troubles/maladies neurologiques et psychiatriques d'autre part [17,3], même s'il existe des recoupements étiologiques/physiologiques et que, en clinique (par exemple dans le cadre des complications neuropsychiatriques de l'infection au COVID-19 ou dans le cadre du syndrome de Covid long), la distinction n'est souvent pas possible ou judicieuse [18,2,3].

Jusqu'en 2005, moins de 10 publications par an étaient consacrées à la santé du cerveau, alors qu'en 2021, on en comptait déjà plus de 1800 [3].

Le 9 août 2022, l'OMS a présenté le document de synthèse «Optimizing brain health across the life course». Une nouvelle définition y est proposée. Celle-ci assimile la santé cérébrale à l'état qui permet à chaque individu de réaliser ses capacités et son potentiel cognitifs, émotionnels, psychologiques et comportementaux [3]. Cette nouvelle définition holistique et centrée sur la personne préconise une plus grande collaboration multisectorielle et interdisciplinaire dans les systèmes sociaux et de santé afin de maximiser la prévention, le traitement, la réadaptation, les soins et la participation des patients neurologiques et de leurs familles/soignants. La santé cérébrale va toutefois au-delà de l'absence de maladie: elle définit un état indispensable au bien-être, à la productivité, à la créativité et à la maîtrise des situations de la vie («no

Health without Brain health»). Parallèlement, la santé cérébrale est une composante importante de la santé mentale, raison pour laquelle les mesures de prévention de la santé cérébrale peuvent améliorer plusieurs domaines.

## La santé cérébrale va au-delà de l'absence de maladie: elle définit un état indispensable au bien-être et à la productivité.

### Ce qui influence la santé cérébrale

De nombreux facteurs tout au long de la vie (de la période prénatale à la vieillesse) déterminent et influencent la santé cérébrale. L'OMS reconnaît cinq facteurs déterminants (santé physique, environnements sains, sécurité et sûreté, apprentissage et lien social, accès à des services de qualité) pour la santé cérébrale [3]. De même, l'Académie européenne de neurologie (EAN) a regroupé ces facteurs dans les catégories suivantes (figure 2) [2]:

1. Préservation: une alimentation saine, un sommeil suffisant et de qualité, le maintien des interactions sociales, une activité physique suffisante et la promotion de stratégies d'adapta-



## Plan d'action de l'OMS

Déclaration d'intention [27]:

«Un monde dans lequel la santé du cerveau est valorisée, promue et protégée tout au long de la vie ; dans lequel les troubles neurologiques sont prévenus, diagnostiqués et traités, et la mortalité et l'invalidité précoces évitées; et dans lequel les personnes atteintes de troubles neurologiques et leurs soignants atteignent le plus haut niveau de santé possible, avec une égalité de droits, de chances, de respect et d'autonomie.»

Avec les objectifs stratégiques suivants:

- Promotion de la santé cérébrale
- Prévention des maladies neurologiques
- Prise en charge rapide et efficace des patients atteints de maladies neurologiques.

tion contribuent à préserver la santé cérébrale.

2. Protection: des facteurs tels que la prévention de la consommation excessive d'alcool et des traumatismes crâniens, l'abstinence de nicotine, la réduction de la consommation de sucre et le contrôle des lipides sanguins, de l'hypertension, de l'obésité, du diabète, ainsi que le traitement de la dépression, de la perte d'audition et de la cataracte sont des éléments qui peuvent avoir un impact considérable sur la santé cérébrale.

3. Planification: les décisions de planification prises par les décideurs politiques, scientifiques et sanitaires déterminent des facteurs tels que l'accès à l'éducation, les facteurs environnementaux tels que le changement climatique et la pollution de l'air, l'environnement politique et économique mondial, les stratégies de recherche et les conditions socio-économiques, qui – comme l'illustrent la pandémie de COVID-19 et la guerre en Ukraine – ont une influence considérable sur notre santé cérébrale et mentale [19,20].

### La «révolution neurologique»

Les années 2020-2022 marquent un changement de paradigme en ce qui concerne la reconnaissance de l'importance de la santé du cerveau et des maladies neurologiques [21].

L'OMS a créé en 2020 son propre département «Brain Health» et élaboré un plan d'action mondial (GAP) sur l'épilepsie et les autres maladies neurologiques. Ce plan a été repris par l'Assemblée mondiale de la santé le 27 mai 2022 et vise à «améliorer les soins, le rétablissement, le bien-être et la participation des personnes atteintes de maladies neurologiques tout au long de leur vie» (voir encadré). Avec ce plan d'action mondial, l'OMS définit pour la première

fois les maladies neurologiques comme une priorité pour laquelle les Etats membres doivent définir des plans d'action nationaux, dans lesquels sont notamment indiqués des étapes de mise en œuvre et des indicateurs spécifiques, dans l'idéal.

### Soutien au plan d'action

À l'été 2021, l'Académie européenne de neurologie (EAN) a lancé plusieurs activités qui soutiennent, suivent et complètent les objectifs du plan d'action mondial de l'OMS. Cette année a vu la publication d'un document stratégique novateur («La santé du cerveau: un cerveau, une vie, une approche») et l'organisation d'un «Brain Health Summit» avec la présence de nombreuses parties prenantes européennes, y compris le Professeur Vlastimil Valek, ministre de la Santé de la République tchèque (qui assure la présidence du Conseil de l'UE pour le deuxième semestre 2022). L'organisation européenne de patients EFNA (European Federation of Neurological Associations) a lancé, en collaboration avec l'EAN, l'initiative «One Neurology» dont l'objectif premier est d'unifier et de renforcer les parties prenantes en neurologie [22]. La Fédération mondiale de neurologie (WFN) a choisi de consacrer la «Journée mondiale du cerveau» du 22 juillet 2022 au thème de la santé du cerveau [23].

### Et en Suisse?

La Suisse, comme d'autres pays (Norvège, Allemagne, Uruguay), doit reconnaître la santé du cerveau et les maladies neurologiques comme une priorité [2,3]. En conséquence, les milieux politiques et académiques devraient charger les neurosciences cliniques, réunies depuis 2009 au sein de la Swiss Federation of Clinical Neurosocieties (SFCNS) [24], de définir et d'établir concrètement un Brain Plan avec les neurosciences expérimentales (représentées par les membres de la Swiss Society for Neuroscience) et toutes les autres parties prenantes, afin de réaliser le plus rapidement possible les objectifs nécessaires suivants:

1. Recherche: le cerveau, en tant qu'organe le plus important et le plus complexe, devrait faire l'objet d'une recherche plus approfondie et plus complète dans le but de promouvoir la santé du cerveau de manière plus ciblée et de mieux prévenir, traiter et réhabiliter les maladies neurologiques.
2. Enseignement: la formation initiale et continue des médecins spécialistes ainsi que des professionnels de la santé devrait davantage tenir compte de l'importance des maladies neurologiques et de la santé du cerveau.
3. Soins: une coopération plus étroite entre les neurospécialistes et les médecins généralistes, les médecins sociaux et préventifs, les psy-

chiatres, les représentants d'autres professions médicales, le corps infirmier, les patients et leurs familles est nécessaire pour faire face à la prévalence croissante des maladies neurologiques et pour maximiser leur prévention. Nous pourrions expérimenter de nouveaux modèles de soins (comme la prévention secondaire dans les services de santé mentale en complément de la prévention tertiaire actuelle des cliniques de la mémoire) [25].

4. Information: la population, dont les connaissances sur le sujet sont encore limitées [26], devrait être mieux informée sur les possibilités de préserver et de promouvoir la santé cérébrale.

## L'essentiel en bref

- Des études montrent que les maladies neurologiques constituent un poids financier, personnel et psychologique important pour la société et les personnes concernées.
- Depuis 2020, l'importance de la santé cérébrale et des maladies neurologiques est de plus en plus reconnue. Un plan d'action de l'OMS est à l'origine de cette prise de conscience.
- La Suisse doit aussi agir, estime le groupe de travail Brain Health, qui demande l'introduction d'un «Swiss Brain Plan» national.

### Correspondance

mirjam.heldner[at]insel.ch



### Références

Liste complète des références sous [www.bullmed.ch](http://www.bullmed.ch) ou via code QR