



**Le  
cerveau  
sain de  
la personne  
âgée**



SCHWEIZERISCHE HIRNLIGA  
LIGUE SUISSE POUR LE CERVEAU  
LEGA SVIZZERA PER IL CERVELLO  
Postgasse 19, Case postale, 3000 Berne 8  
T +41 31 310 20 91  
info@hirnliga.ch, www.cerveau.ch

# Sommaire

**La Ligue suisse pour le cerveau:  
la recherche, moteur du progrès**

Page 4

**1. Le cerveau se développe –  
toute la vie durant!**

Page 7

**2. Limites et possibilités  
du cerveau à l'âge avancé**

Page 9

**3. La sagesse de l'âge**

Page 10

**4. Des réserves cachées**

Page 12

**5. Portraits**

Page 13

**6. Conseils pratiques pour  
un cerveau en bonne santé**

Page 17

**Adresses utiles et conseils  
de lecture**

Page 18

## La Ligue suisse pour le cerveau: la recherche, moteur du progrès

Le cerveau est l'organe le plus important de l'être humain. Il façonne toute notre vie, pilote notre corps, règle nos sens, dirige nos sentiments. Bref : il fait de nous les personnes que nous sommes. Constitué d'environ 100 milliards de cellules nerveuses interconnectées, il est une des structures les plus complexes de l'univers. Une structure sur laquelle la science est encore loin de tout savoir.

La tâche la plus importante de la recherche sur le cerveau est de faire comprendre comment, sain ou malade, le cerveau se développe et fonctionne et de permettre ainsi d'en traiter plus efficacement les maladies. Les progrès réalisés dans le traitement des accidents vasculaires cérébraux (AVC), de la sclérose en plaques et de la maladie de Parkinson montrent que les neurologues sont sur la bonne voie. Dressé par des spécialistes des neurosciences, le catalogue des avancées à réaliser au cours des prochaines années est le suivant :

- Combattre les effets dévastateurs de la maladie d'Alzheimer.
- Optimiser le traitement de la maladie de Parkinson.
- Réduire l'incidence des AVC et en améliorer le traitement.
- Développer des traitements plus efficaces contre les dépressions.
- Développer de meilleurs traitements des tumeurs malignes du cerveau.
- Mettre au point de nouvelles prises en charge de la douleur.
- Traiter les causes des addictions au niveau du cerveau.

La Ligue suisse pour le cerveau soutient ces efforts. Fondée en 1995, elle encourage depuis sa création la recherche sur le cerveau que conduisent en Suisse des universités de niveau mondial et informe le public sur les moyens d'entraîner son cerveau et de le maintenir alerte et en bonne santé. Reconnu par le Département fédéral de l'intérieur, le travail de la Ligue suisse pour le cerveau est presque entièrement porté par des dons.

Le but de cette brochure est de vous faire découvrir le monde captivant du cerveau et de la recherche sur le cerveau. Vous trouverez à ce sujet des informations complémentaires sur notre organe de la pensée dans le magazine « le Cerveau » de la Ligue suisse pour le cerveau. Paraissant quatre fois par année, il traite des différents aspects de la recherche neuroscientifique et donne des conseils pratiques sur la manière de conserver jusqu'au grand âge un cerveau performant. Les donatrices et donateurs de la Ligue suisse pour le cerveau reçoivent gratuitement ce magazine.

Votre générosité fait avancer la recherche sur le cerveau conduite en Suisse. Nous vous disons un grand merci pour votre soutien !



Prof. Dr Christian W. Hess  
Président Ligue suisse pour le cerveau

Ligue suisse pour le cerveau  
Compte pour les dons : PC 30-229469-9