

La docteure Anne-Claude Juillerat s'exprimera sur le vieillissement cérébral mercredi à Bulle

Ce cerveau qu'il faut bichonner

« STÉPHANE SANCHEZ

Vieillesse » « Vieillir est une chance, si l'on a les outils pour la saisir. » C'est en substance le message que la docteure en psychologie Anne-Claude Juillerat Van der Linden délivrera ce mercredi 10 avril, à Bulle, lors d'une conférence organisée par les Commissions seniors gruyères et par le Réseau santé et social de la Gruyère. La spécialiste en neuropsychologie, chargée de cours à l'Université de Genève, sort du « discours dominant » et « pathologisant » sur le vieillissement cérébral. « Le cerveau s'use. Mais en se préparant, il est possible de réduire les effets néfastes du vieillissement cérébral », résume la quinquagénaire.

Pourquoi ne parlez-vous plus de maladie d'Alzheimer?
Anne-Claude Juillerat Van der Linden: Le discours dominant prétend qu'il y aurait une maladie spécifique, Alzheimer, caractérisée par des lésions cérébrales (des plaques séniles et des dégénérescences neurofibrillaires). On l'associe aussi à une atrophie de l'hippocampe (une structure très impliquée dans la mémorisation), à une diminution du métabolisme cérébral et à certains biomarqueurs anormaux dans le liquide céphalorachidien.

Et qu'est-ce qui cloche, dans cette vision?

Le terme « Alzheimer » regroupe des profils et des évolutions très différentes en matière de mémoire, de langage, de gestualité, de reconnaissance des lieux ou des visages, ou encore de planification. Par ailleurs, les lésions dites typiques de la maladie d'Alzheimer peuvent être liées à d'autres causes, biologiques et psychologiques. A la fin des années 1990, des études ont montré que des personnes qui souffrent de dépression ou de stress chroniques peuvent présenter une atrophie de l'hippocampe. On leur disait pourtant qu'ils avaient « Alzheimer ». De



Pour la spécialiste en neuropsychologie Anne-Claude Juillerat Van der Linden, plusieurs facteurs maîtrisables permettent d'atténuer le risque de vieillissement cérébral problématique. Diane Bouchet

même, les biomarqueurs ne sont pas des prédicteurs absolus. « Alzheimer » regroupe donc des processus multiples et il n'est pas étonnant qu'aucun traitement ne marche vraiment. Je préfère parler de vieillissement cérébral problématique.

Mais quelle conséquence, en pratique?
 Certains systèmes cérébraux (de mémoire par exemple) sont

préservés et on peut les mobiliser pour optimiser l'autonomie. Par ailleurs, c'est admettre la complexité et ne pas enfermer dans l'étiquette dévastatrice du diagnostic d'Alzheimer. Derrière le vieillissement cérébral problématique se cachent de nombreux facteurs différents. Certains sont génétiques, mais beaucoup d'autres dépendent de nos expériences et comportements tout au long de

notre vie. On peut agir pour les modifier.

Quels sont ces facteurs?
 Sur le plan biologique, les risques classiques liés aux systèmes cardiovasculaire – diabète, hypertension, cholestérol – fragilisent le cerveau et favorisent la neurodégénérescence. Les troubles du sommeil aussi peuvent causer un vieillissement problématique du cer-

veau, qui n'élimine pas bien les déchets de l'activité cérébrale diurne.

Vous parlez aussi de facteurs psychologiques...

Il y a un risque accru pour les personnes qui ont vécu des traumatismes importants, qui ont par exemple perdu un parent avant l'adolescence (surtout la maman) ou qui ont vécu une enfance sans affection, ou encore qui ont connu des dépressions majeures. De même pour certains traits de personnalité, comme l'anxiété ou le fait de se focaliser sur ses performances négatives. Des médicaments (anxiolytiques, antidépresseurs, neuroleptiques) augmentent aussi les risques, tout comme l'alcool ou le tabac.

On imagine que l'image de soi joue un rôle, non?

C'est fascinant. Des chercheurs ont séparé en deux groupes homogènes des personnes de 60 à 70 ans en parfaite santé. Le premier croyait participer à une étude sur les 20 à 70 ans, le second, sur les 60 à 100 ans. Les membres du premier groupe se sont eux-mêmes considérés comme « les vieux du groupe ». Leurs résultats étaient 25% à 30% inférieurs à ceux du deuxième groupe, pourtant similaire. Cela a affecté leur performance de mémoire, de lecture, d'écriture, de raisonnement et même d'équilibre. Certains auraient même mérité un diagnostic d'Alzheimer, alors qu'ils étaient en parfaite santé. C'est un phénomène de prophétie autoréalisatrice bien connu.

On dit parfois que le cerveau est un « muscle ». A tort?

Disons que c'est un appareil connecté qu'il faut entretenir. Il est très important de rester curieux et d'apprendre toute sa vie, sans être monomaniaque. Le plus efficace, selon les études, consiste à avoir quatre activités différentes par semaine. Il faut seulement qu'elles soient variées et vous sortent un peu de votre zone de confort. A Lancy, on propose des concerts, des repas poétiques. Nous avons

même vingt aînés qui font de la boxe thaïe. Si, si! Ça tisse aussi des liens et certains se redécouvrent et se revalorisent. Nous multiplions aussi les projets intergénérationnels, qui transforment de façon spectaculaire le regard des enfants sur les aînés – et sur la vieillesse. Se donner des défis, se sentir membre d'un groupe, c'est extrêmement protecteur. Mais ce n'est pas simple. On ne s'invente pas une vie de retraité si on n'y pense pas pendant quarante ans.

« Se sentir membre d'un groupe, c'est extrêmement protecteur »

Anne-Claude Juillerat Van der Linden

Vous préchez finalement pour une forme d'hygiène de vie...

Mais pas pour l'hygiénisme. Je dirais qu'il faut garder un équilibre relatif, où le plaisir a une place importante. La marche, par exemple, est une recommandation majeure. Mais il n'y a pas besoin de gravir le Moléson tous les jours. Simplement marcher 10 km répartis dans la semaine retarde de quatre ans le risque de perte d'autonomie. C'est significatif! La marche influence aussi le stress et la dépression.

Cela dit, il ne faudrait pas comprendre que chacun est totalement responsable de la qualité de son vieillissement. On ne choisit pas ses accidents, ses maladies ou sa situation socio-économique, par exemple. Pour certains facteurs, le pouvoir d'agir dépend aussi de la communauté et des politiques. Une autre forme de vieillissement passe aussi par une autre société. C'est le cas de l'accès à une alimentation saine, par exemple. »

» Conférence publique le 10 avril, de 19 à 21 h, aula du Cycle d'orientation, Bulle.

Première adhésion féminine

Armailis de la Gruyère » La Société des armailis de la Gruyère a salué la génération montante, samedi au Pâquier.

Pascal Yerly quitte la présidence de la Société des armailis de la Gruyère, qu'il occupait depuis dix ans. Il cède la place à « du sang neuf », après le succès du 100^e anniversaire de la société (plus de 13 000 personnes au cortège à Bulle, en mai 2022) qui a laissé un bénéfice de 5000 francs. Son successeur n'est pas encore désigné. Désormais ouverte aux femmes, la société a enregistré samedi en assemblée au Pâquier sa première demande d'adhésion: celle de Marie Charrière (Hauteville), qui cumule 25 saisons à l'alpage.

Les orateurs ont souligné l'importance de préserver la tradition de l'alpage, reconnue par l'Unesco, ainsi que la difficulté de trouver du personnel. » SZ

LISTE DES DIPLÔMÉS

Filles et garçons de chalet: Elisa Brodard et Xavier Esseiva, Vaulruz; Clara Bünggess, Bulle; Hugo Clerc et Charlotte Gabriel, Gumefens; Sulian Gendre, Maules; Clément Genoud, Vuadens; Baptiste Jaquier, Auboranges; Clémentine Passaplan, Avry-dt-Pont; Martin Piller, Pont-la-Ville; Elsa Rey et Thomas Rey, Le Châtelard; Kim Rossier, Prez-vers-Noréaz; Matthias Roulin, Saint-Léger; ainsi que Dominique Clerc, Romain Favre, Thibaud Favre, Robin Gremaud et Rose Gremaud, Sâles.
Pour 25 ans d'activité: Emmanuel Brodard, Marsens; Alfred Buchs, Charmey; Christophe Esseiva et Michel Oberson, Vaulruz; Jean-Marie Oberson, Estévenens; Marcel Pharisa, Bulle; Eric Baras, Châtel-sur-Montsalvens (président du 100^e); Bruno Yerly, La Tour-de-Terme (parain du drapeau).

Plusieurs routes fermées

Circulation » Vous habitez ou circulez habituellement dans la région de Tavel, Saint-Sylvestre, du Mouret, Marly et Châtel-Saint-Denis? Dès le 8 avril, vous devrez peut-être changer d'itinéraire. Des travaux provoqueront la fermeture de plusieurs routes. A noter qu'en cas de conditions météorologiques défavorables ou d'imprévus, les travaux pourront être prolongés ou reportés.

Châtel-Saint-Denis Des travaux de génie civil auront lieu dans le chef-lieu veveysan. La rue du Pont sera ainsi fermée à la circulation dans les deux sens entre le giratoire de la Grand-Rue et le carrefour des routes de la Pérala et de Montreux du lundi 8 avril à 6 h 30 au samedi 13 avril à la même heure, annonce la police cantonale dans un communiqué. Une déviation sera mise en place.

Saint-Sylvestre-Bonnefontaine Des travaux de bûcheronnage seront effectués le long de la route cantonale. Ils provoqueront sa fermeture entre la route La Nesslera à Saint-Sylvestre et le chemin de l'Eau-Vive à Bonnefontaine du 8 avril à 8 h au

12 avril à 17 h. La circulation sera déviée depuis Saint-Sylvestre via Chevilles, Tinterin, Marly, Le Mouret, Le Pafuet, Bonnefontaine et inversement. « Le passage pour les piétons sera également fermé. Ceux-ci pourront emprunter les routes communales de La Nesslera », précise la police cantonale.

Marly En raison de travaux de génie civil sur la route cantonale à Marly, la route de Fribourg sera inaccessible à la circulation dans les deux sens, entre le giratoire la reliant à la route de la Gruyère et celui la reliant à la route de la Grangette et à la route de la Gérine. La fermeture durera toutes les nuits du 8 au 13 avril entre 20 h et 5 h.

Tavel Des travaux d'assainissement routier auront pour conséquence la fermeture partielle dans les deux sens de la Obermontenstresse entre le 8 avril à 7 h et le 13 avril à la même heure. Le tronçon concerné se situe entre la bifurcation vers la fromagerie et les routes Lampertshalten et Baechlisbrunnenstrasse. Une déviation sera mise en place. » GB ET EF

Chèvres à l'honneur

Bulle » L'exposition d'élevage caprin intercantonal qui s'est déroulée samedi à Bulle a connu un joli succès, indique Yves Roulin, gérant de ChèvreExpo. Environ 500 personnes, dont 50 exposants, ont été accueillies à Espace Gruyère avec près de 250 chèvres, contre 220 l'année passée. Si les cantons de Fribourg et de Vaud étaient bien représentés, de nombreux éleveurs avaient également fait le déplacement depuis la Suisse alémanique, principalement des cantons de Berne et de Lucerne.

L'objectif de la manifestation est de permettre aux éleveurs d'exposer et de faire concourir leur plus bel animal en fonction de sa catégorie d'âge et de sa race. Ce rassemblement a aussi permis de montrer l'intérêt des jeunes pour l'élevage caprin: « La filière a de l'avenir », estime le gérant. La prochaine édition aura lieu le 5 avril 2025. » NH