

Guide

Cerveau

Cerveau : le centre du corps et de l'esprit

Notre cerveau reste actif en permanence. Il est le siège de la pensée, de la mémoire et de l'apprentissage. Découvrez comment il fonctionne et comment le renforcer.

Plus de connaissances

Nous vous souhaitons une agréable lecture de ce Guide. Pour encore plus de contenus passionnants, n'hésitez pas à consulter nos canaux numériques.



Blog

➔ helsana.ch/fr/blog



Newsletter

➔ helsana.ch/fr/newsletter

Réseaux sociaux

➔ instagram.com/helsana.romandie

➔ facebook.com/helsana.fr

Conseils de santé Helsana

Nous proposons notre service Conseils de santé gratuitement à toutes les personnes disposant d'une assurance complémentaire Helsana. Alimentation, activité physique, attitude à adopter face à un diagnostic: chez nous, vous obtiendrez une réponse fondée et adaptée à vos questions de santé.

➔ helsana.ch/conseils-de-sante

☎ 058 340 15 69

Par votre appel, vous acceptez les conditions d'utilisation et les dispositions de protection des données du service Conseils de santé d'Helsana.

Contenu

CONNAISSANCES

4 Faits et chiffres

De Descartes à Einstein

6 En interaction constante

Dans le cerveau, tout est lié

8 Le centre de commande du corps

Comment le cerveau et le corps sont connectés

10 Coup d'œil dans le cerveau

Qui fait quoi ?

12 Mémoire mouvante

Ce qui reste et ce qui disparaît

16 Pourquoi le langage est essentiel

Conçu pour communiquer

18 Le cerveau au fil de la vie

Comment il évolue tout au long de la vie

22 Perturbations

Maladies et troubles

28 « Le cerveau se développe parfois différemment »

Entretien sur la neurodivergence et le TDAH

32 Des images en tête

Des leurres réalistes

CONSEILS

42 Garder notre cerveau en forme

Petites habitudes, grands effets

48 Pensées trompeuses

Identifiez les biais cognitifs

54 Un esprit sain

Maintenez votre cerveau actif

60 C'est vrai ça ?

Les idées reçues examinées à la loupe

EXPÉRIENCES

14 Après deux accidents vasculaires cérébraux

Une femme se bat pour retrouver sa vie

26 Le TDAH à l'âge adulte

Récit d'une personne concernée

50 Vivre avec la migraine

Entre douleur et aspiration à une vie normale

Faits et chiffres



Mâcher stimule le cerveau

La mastication favorise la circulation sanguine et l'apport en oxygène dans la tête. Mâcher du chewing-gum au travail permet d'être plus alerte et de mieux se concentrer.

Intuition

Nous prenons environ 95 % de nos décisions inconsciemment.



Indolore

Le cerveau perçoit quand le corps a mal, mais ne possède lui-même aucun récepteur de la douleur. C'est ce qui rend la neurochirurgie éveillée possible.



La gelée ...

... et le cerveau ont à peu près la même consistance.

Je pense, donc je suis

C'est ainsi que le philosophe français René Descartes a établi la certitude de notre existence au XVII^e siècle.

50/50

Il n'y a pas d'hémisphère cérébral dominant. Les deux travaillent ensemble pour presque tout ce que nous pensons ou faisons.

E = mc² et formol

Après la mort d'Albert Einstein, un pathologiste a secrètement prélevé son cerveau. Il voulait comprendre son génie. Des échantillons sont encore exposés dans des musées américains.



Dévoreur d'énergie

Petit, mais affamé : s'il ne pèse que 1,2 à 1,4 kilo, le cerveau consomme environ un cinquième de l'énergie du corps.



CONNAISSANCES

David contre Goliath

En valeur absolue, c'est le cachalot qui a la plus grande masse cérébrale : elle peut atteindre 9,5 kilos. Mais si on considère le rapport à la masse corporelle, c'est la musaraigne qui détient le record.

145 fois le tour de la Terre

Les voies nerveuses du cerveau mesurent environ 5,8 millions de kilomètres, soit près de 145 fois le tour de la Terre.

En interaction constante

CONNAISSANCES

Dans le cerveau, tout est lié : celui-ci est en contact permanent avec le reste du corps.



« Le cerveau est en fait une sorte de poste de commande. Des informations y entrent, d'autres en sortent. Ce procédé n'est jamais à sens unique : c'est une interaction.

On le voit constamment au quotidien, souvent sans même en avoir conscience. Nos yeux et notre corps nous envoient en permanence des informations : où sommes-nous dans la pièce ? Comment vont nos articulations ? Quelle force faut-il appliquer ? Et toutes ces informations sont traitées en une fraction de seconde, d'où l'étonnante précision de nos mouvements.

Prenons l'exemple du tennis : je vois la balle, j'anticipe sa trajectoire, je me déplace, je prends une décision. De nombreux centres différents sont impliqués et tout s'imbrique. Lorsqu'on le réalise, ce phénomène paraît incroyable. Beaucoup de processus sont automatiques, mais ils dissimulent un réglage extrêmement fin.

Ça m'a fascinée dès le début. Après seulement trois jours en neurologie, j'ai compris que je ne voulais plus rien faire d'autre. Aujourd'hui encore, cette spécialisation continue de me captiver. Les développements qu'elle a connus ces dernières années sont énormes. Avant, on devait souvent se contenter d'accompagner les gens et d'atténuer leurs symptômes. Aujourd'hui, nous pouvons mieux les soigner. Nous avons des thérapies efficaces. Dans le cas des maladies graves, par exemple la sclérose en plaques, la différence est colossale.

Nous pouvons toutes et tous agir pour que notre cerveau fonctionne bien et reste en bonne santé : le sommeil, l'activité physique, l'alimentation et la gestion du stress jouent ici un rôle central. C'est aussi pour cette raison que le cerveau mérite plus d'attention que ce que nous lui en accordons souvent au quotidien. » ●



Dre Johanna Oechtering est médecin-chef en neurologie à l'Hôpital universitaire de Bâle et responsable adjointe du Centre de la sclérose en plaques.

Le centre de commande du corps

Le cerveau pilote notre corps via des milliards de voies nerveuses et nous maintient ainsi en vie.

Vie

Il contrôle les fonctions corporelles conscientes et inconscientes, comme la respiration, la digestion et l'élimination, et assure ainsi le bon déroulement des processus vitaux. En cas de danger, notre cœur bat plus vite pour nous préparer à fuir ou à nous défendre.



Perception

Vue, ouïe, odorat, goût et toucher : grâce à nos sens, le cerveau reçoit constamment des informations. Il les filtre, les interprète et crée une image d'ensemble. Grâce à nos sensations corporelles, nous savons, même sans regarder, où nous nous trouvons dans une pièce, par exemple lorsque nous faisons le poirier.





Mouvement

Le mouvement est rendu possible par des signaux électriques. Le cerveau envoie aux muscles via les nerfs. Nous réalisons de nombreux mouvements consciemment, tandis que d'autres s'effectuent automatiquement.

Communication

Quand nous parlons, rions ou gesticulons, le cerveau envoie des signaux aux muscles impliqués. Il planifie ce que nous voulons dire.

➔ Mais comment traite-t-il le langage ? Vous en saurez plus à la page 17



Pensée et mémoire

Même sans stimuli extérieurs, notre esprit crée des images et des pensées. Nous planifions, réfléchissons et interprétons ce que nous vivons. Le cerveau s'appuie sur nos connaissances et expériences, les associe à nos émotions et évalue les situations. Ainsi, nous apprenons et prenons de meilleures décisions.

Coup d'œil dans le cerveau

Les zones du cerveau collaborent comme une équipe parfaitement rodée. Mais qui y fait quoi ?



1 Télencéphale

C'est le siège de la **pensée**, du langage, de la **mémoire** et des **mouvements** conscients. Le cortex cérébral traite en permanence des informations. Dans les profondeurs, le système limbique, qui comprend l'amygdale et l'hippocampe, est à l'origine des **sentiments**, des souvenirs et de la **motivation**.

2 Cervelet

Lorsque nous marchons, écrivons ou jouons d'un instrument, le cervelet intervient en complément pour garantir la **fluidité de nos mouvements**. Il enregistre ce que nous pratiquons souvent, ce qui fait que de nombreux mouvements finissent par aller de soi.

3 Tronc cérébral

Agissant discrètement en arrière-plan, le tronc cérébral nous maintient en vie : il contrôle la **respiration**, le **rythme cardiaque** et les **réflexes**, par exemple la déglutition. Il se compose du mésencéphale, du pont et de la moelle allongée.

4 Diencephale

Chaque jour, nous captons d'innombrables informations. Le diencephale les **filtre**. Le thalamus les trie pour le télencéphale. L'hypothalamus régule la faim, la soif et les hormones, tandis que la glande pinéale régit le rythme veille-sommeil.

5 Moelle épinière

La moelle épinière est la **principale voie de transmission du système nerveux**. Elle relie le cerveau et le corps et transmet les commandes aux muscles. Elle signale au cerveau des sensations comme le toucher ou la douleur, et déclenche des réflexes de protection en un éclair. Ainsi, nous retirons notre main de la plaque de cuisson avant de ressentir consciemment la douleur.

6 Neurones

Des milliards de neurones forment un réseau dans notre cerveau. Ils envoient de minuscules **signaux** électrochimiques à grande vitesse, à l'origine de nos pensées, émotions et mouvements.

An illustration at the top of the page shows a white silhouette of a person walking on a winding path. The path is colored in shades of blue and purple. The background is a light blue with dark blue and purple branching lines resembling neurons or neural pathways. Two large, glowing blue spheres are also visible, representing neurons or memory nodes.

Mémoire mouvante

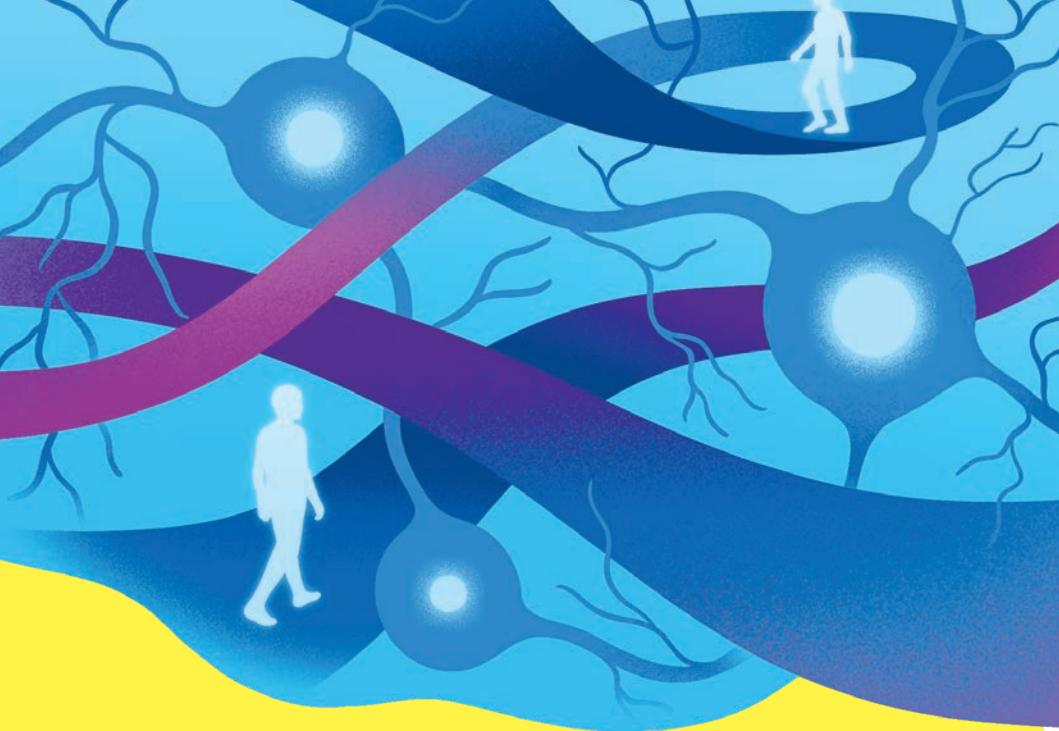
Pourquoi certaines choses restent en mémoire alors que d'autres s'estompent ?

Que retenons-nous ?

Chaque instant, notre cerveau reçoit d'innombrables stimuli. Il les filtre, les relie et les interprète. Ce qui nous émeut, est important ou se répète passe de la mémoire à court terme à celle à long terme. De nouvelles connexions se créent entre les neurones. Notre mémoire continue à travailler lorsque nous dormons. L'hippocampe stocke le vécu, l'amygdale le pondère émotionnellement. Ainsi, ce qui nous émeut ou nous préoccupe s'imprime particulièrement bien.

Pourquoi oublions-nous ?

L'oubli fait partie d'une mémoire saine. Notre cerveau décide de ce qui est important ou pas. Sans ce filtre, nous serions vite dépassés. Oublier crée de la place pour le nouveau et aide à se concentrer sur l'essentiel. Beaucoup de choses se déroulent inconsciemment. Nous nous rappelons mieux ce que nous répétons ou associons à des images. Les as de la mémoire associent les informations à des lieux familiers. Les odeurs aussi peuvent évoquer des souvenirs.



Peut-on se fier à ses souvenirs ?

La mémoire n'est pas un dépôt fixe. Chaque fois que nous nous rappelons quelque chose, le cerveau re-compose le vécu et ajoute des détails en puisant dans les expériences ultérieures. Des études prouvent que nous embellissons souvent inconsciemment nos souvenirs.

Comment la mémoire évolue ?

Certes, la mémoire de travail ralentit avec le temps, mais les connaissances, l'expérience et la capacité d'apprendre restent longtemps préservées. Garder sa curiosité et découvrir de nouvelles choses aide à maintenir le cerveau en forme.

➔ Conseils à ce sujet aux pages 54–59

Les souvenirs forgent notre identité

Ils influencent la façon dont nous nous voyons. La créativité naît du lien qu'établit le cerveau entre ce qui est nouveau et ce qui est connu. Les souvenirs donnent un sens à notre expérience et ouvrent un espace pour la spiritualité. Une aptitude fascinante que nous ne comprenons pas encore totalement.

« Je refusais de croire que ma vie s'arrêtait là »

Florence Charvier Bentz,
64 ans, a survécu à deux AVC.

« Je me souviens encore du regard de mon mari lorsqu'il est entré dans ma chambre d'hôpital. Une peur silencieuse traversait ses yeux, et c'est à cet instant que j'ai compris que ma vie venait de basculer. Quelques mois auparavant, j'étais tombée dans la rue. Je m'étais blessée à la nuque sans le savoir, cette blessure avait provoqué une déchirure de mon artère carotide. Puis, un soir de novembre 2007, à 45 ans, les vertiges m'ont saisie brutalement. Mes jambes ne me portaient plus, les mots se perdaient dans ma bouche, mon visage se déformait : je faisais un AVC ischémique transitoire, une obstruction temporaire d'une artère du cerveau par un caillot.

Après cela, plus rien n'a été pareil. Moi qui étais passionnée de danse et de sport, j'ai découvert une fatigue écrasante. Je travaillais quelques heures avant de m'effondrer dans mon lit. Ma mémoire vacillait, ma concentration aussi. Mais le plus difficile restait

l'invisible : les autres pensaient que tout allait bien, alors qu'à l'intérieur, tout semblait se fissurer lentement. En 2010, un second AVC est survenu alors que j'étais sur les pistes de ski. Puis, il y a eu l'épreuve du travail : les incompréhensions, les remarques, la pression constante, jusqu'à ce que je perde peu à peu confiance en moi et quitte mon emploi. J'avais parfois l'impression d'être devenue étrangère à moi-même, de voir mon ancienne vie s'éloigner sans pouvoir la retenir.

Les médecins me laissaient peu d'espoir de récupération. Pourtant, je refusais de croire que ma vie s'arrêtait là. À partir de 2015, j'ai entrepris mes propres recherches sur la régénération cellulaire et la micronutrition. Peu à peu, j'ai retrouvé mon énergie, ma mémoire et mes capacités. Durant toutes ces années, mon mari est resté mon soutien le plus précieux. Aujourd'hui, je danse de nouveau, avec la sensation profonde d'avoir reconquis ma vie, enfin sereinement. » ●

Après une longue période éprouvante, elle a retrouvé force et stabilité: Florence Charvier Bentz, de la région genevoise.



Pourquoi le langage est essentiel

Le langage relie les êtres humains et favorise le développement de notre cerveau. Il classe les pensées et les sentiments.

Pas de langage sans relations

Notre cerveau se développe dans les échanges avec d'autres personnes : les voix, les regards et les expériences partagées sont déterminants à cet égard. La proximité crée de la sécurité et favorise l'apprentissage.

La communication commence sans mots

Les bébés détectent les voix familières bien avant de parler eux-mêmes. Le contact visuel, les mimiques et les bruits les aident à apprendre. Ils associent ainsi des sons et des mots avec des expériences. Leur langage se développe au quotidien lorsque les adultes répondent, montrent et répètent.



Les adultes apprennent plus consciemment

Plus tard, nous faisons plus attention aux règles. Ce que nous entendons et utilisons souvent reste mieux en mémoire. Liés à des expériences, les mots sont mieux retenus. Les gens multilingues apprennent les langues plus facilement, car leur cerveau reconnaît plus vite les structures.

Comment le cerveau traite le langage

Le langage naît de l'interaction entre différentes zones du cerveau. L'aire de Broca favorise la parole, celle de Wernicke la compréhension. Des voies nerveuses relient ces deux zones et garantissent un échange rapide d'informations. C'est ainsi que le cerveau reconnaît les sons, décrypte les mots et comprend le sens.

Le langage façonne la pensée et les souvenirs

Les mots dirigent notre attention et donnent forme aux sensations. Les conversations aident à organiser nos pensées et à mémoriser les expériences. Les mots couramment utilisés renforcent les connexions dans le cerveau. Ainsi, le langage façonne ce que nous percevons et ce dont nous nous souvenons.

Le cerveau au fil de la vie

En constante évolution : le cerveau grandit, apprend et s'adapte tout au long de la vie.

L'évolution la plus rapide

Bébés et enfants jusqu'à neuf ans

Durant cette phase, le cerveau se développe particulièrement vite. À un an, il est déjà deux fois plus volumineux qu'à la naissance. De nouvelles connexions voient le

jour en permanence. Le cerveau enregistre les informations, les classe et leur donne du sens. Pendant cette période, il est surtout axé sur les sens et la motricité.

Comment tout commence

Les premières structures du cerveau et du système nerveux se forment chez l'embryon dès la troisième semaine de grossesse. À partir de la dixième semaine, environ 250 000 neurones se créent à la minute. Dans l'utérus, le cerveau commence à percevoir les premiers stimuli, tels que les contacts, les mouvements et les sons.



La grande transformation

Jeunes et adultes jusqu'à 32 ans

Cette phase est marquée par de grands changements. Le cerveau détruit en continu les connexions inutilisées. Parallèlement, différentes zones du cerveau se développent à des rythmes différents : les centres de récompense sont bien connectés dès l'adolescence, y compris au regard de la reconnaissance sociale. Nous percevons donc souvent les risques comme moins importants, par exemple lors d'épreuves de courage.

En parallèle, le cerveau est plus sensible aux maladies psychiques, telles que les troubles anxieux. Ce n'est qu'à la fin de la vingtaine que nous parvenons à mieux gérer nos impulsions et nos sentiments. Le lobe frontal est alors largement développé. Avec le temps, les différentes parties du cerveau collaborent de plus en plus efficacement.



La phase de stabilité

Jusqu'à 66 ans

Le cerveau est à maturité à partir de 30 ans environ. Nous surmontons alors mieux les défis. Les connexions inutilisées continuent d'être détruites, ce qui

maintient l'efficacité du système. En parallèle, de nouvelles cellules se forment, ce qui facilite l'apprentissage. Cette phase dure jusqu'au milieu de la soixantaine.



La vieillesse équilibrée

À partir de 66 ans

À partir du milieu de la soixantaine, le cerveau commence à se réorganiser. La masse cérébrale, les connexions et le nombre de neurones diminuent lentement. On peut oublier davantage ou

perdre en équilibre. Mais ce n'est pas une fatalité, le cerveau reste adaptable : certaines personnes de plus de 80 ans restent aussi alertes et actives que des quinquagénaires ou des sexagénaires.



Les hormones et les gènes influencent le vieillissement, mais ils ne sont pas les seuls. Notre environnement, notre alimentation et notre sommeil jouent également un rôle important.

➔ Découvrez comment vieillir en forme à partir de la page 42

Perturbations

Leurs signes avant-coureurs sont souvent discrets. Voici comment identifier les maladies et troubles fréquents et réagir plus rapidement.

Accident vasculaire cérébral

Trouble soudain de la circulation sanguine dans le cerveau. La plupart du temps, un caillot bloque l'apport en oxygène. Ou alors un vaisseau se rompt, ce qui augmente la pression.

Signes fréquents :

- Affaissement de la moitié du visage
- Bras ou jambe faible ou engourdi
- Trouble du langage
- Perte de la vision

À faire : appeler immédiatement le 144.

Migraine

Crise récurrente de violents maux de tête. Le cerveau réagit de manière hypersensible aux stimuli.

Signes fréquents :

- Douleur lancinante unilatérale
- Sensibilité à la lumière et au bruit
- Nausées, vomissements
- Besoin de repos accru

Ce qui aide : identifier les déclencheurs et les éviter. Le calme et une prise précoce de médicaments atténuent la crise.

Troubles anxieux

Forte réaction d'anxiété sans danger réel. Le cerveau réagit de façon excessive à des stimuli bénins.

Signes fréquents :

- Palpitations ou tremblements
- Pensées récurrentes
- Agitation intérieure
- Évitement de situations

Ce qui aide : la thérapie et l'exercice progressif permettent de retrouver de l'assurance. En cas de fortes difficultés, il est judicieux de prendre des médicaments et de chercher une aide professionnelle.

Dépression

Trouble durable de l'humeur et de la motivation. Déséquilibre des neurotransmetteurs présents dans le cerveau.

Signes fréquents :

- Fatigue
- Absence d'énergie
- Troubles du sommeil, surtout réveil précoce
- Absence de joie

Ce qui aide : discussions, structure et soutien. En cas de fortes difficultés, les médicaments et une aide professionnelle peuvent être utiles.

Démence

Diminution des facultés mentales due à la perte progressive des fonctions cérébrales.

Signes fréquents :

- Confusion
- Perte de mémoire
- Perte de repères
- Mots introuvables

Ce qui aide : un dépistage précoce, des médicaments et l'entraînement cérébral peuvent influencer positivement l'évolution.

Parkinson

Disparition progressive des cellules cérébrales qui produisent la dopamine et contrôlent les mouvements.

Signes fréquents :

- Tremblements au repos
- Rigidité musculaire
- Mouvements lents
- Marche peu assurée

Ce qui aide : des médicaments et l'activité physique aident à prolonger la mobilité et l'autonomie.

Épilepsie

Déclenchement soudain d'impulsions électriques trop nombreuses dans le cerveau. Le corps réagit de manière incontrôlée.

Signes fréquents :

- Impressions sensorielles étranges
- Convulsions
- Perte de conscience

Ce qui aide : prendre régulièrement des médicaments, dormir suffisamment et éviter l'alcool pour prévenir les crises.

Sclérose en plaques

Le système immunitaire provoque une inflammation du cerveau et de la moelle épinière, perturbant leurs fonctions.

Signes fréquents :

- Troubles de la vision
- Engourdissements
- Mouvement hésitant
- Grande fatigue

Ce qui aide : des médicaments permettent de garder longtemps la maladie sous contrôle.

Autisme

Trouble du développement avec particularités du comportement. Le cerveau traite différemment les stimuli et les signaux interpersonnels.

Signes fréquents :

- Peu de contact visuel
- Langage semblant inhabituel
- Apaisement grâce aux routines
- Sursollicitation liée aux stimuli

Ce qui aide : les routines et les environnements peu stimulants apportent de la sécurité.

TDAH

Trouble de l'attention et du contrôle des impulsions. Déséquilibre d'importants neurotransmetteurs. Le cerveau filtre moins bien les stimuli.

Signes fréquents :

- Distraction
- Comportement impulsif
- Agitation intérieure ou extérieure
- Problèmes de concentration

Ce qui aide : des processus clairs, une structure et l'activité physique permettent de gagner en calme et en concentration.

« C'était une libération »

Paula Deme, 42 ans, a appris à gérer son TDAH

« Tu as un TDAH ? On m'a posé la question pour la première fois en 2015 à cause de mon énergie, de mon agitation et de mon impulsivité. J'ai longtemps pensé que mon sentiment d'être différente était lié à mon origine : je suis allemande, je suis née en Roumanie, j'ai grandi en Allemagne et je vis en Suisse.

Mais un jour, pendant une leçon de navigation, je me suis soudain retrouvée comme paralysée. J'ai entendu la monitrice dire que je devais ralentir devant le port, mais j'étais ailleurs, dans mon propre monde. Comment pourrais-je m'en sortir ainsi au quotidien ? En 2021, on m'a diagnostiqué un TDAH.

J'ai alors enfin compris pourquoi j'étais comme j'étais, pourquoi j'avais parfois du mal avec les gens, pourquoi j'avais envie de vivre au sommet d'une montagne. C'était une libération. J'ai adapté ma vie : je fais délibérément plus de pauses, j'ai une vie culturelle aussi en semaine, je fais de l'activité physique. J'ai laissé tomber

mon métier de gardienne d'enfants, que j'exerçais depuis 20 ans. Aujourd'hui, je suis assistante en ressources humaines et coach diplômée pour femmes neurodivergentes. Je vis seule et je n'ai pas d'enfants. Je ressens ainsi moins de pression sociale que beaucoup d'autres femmes.

Dans la plupart des cabinets, j'ai constaté que le TDAH était méconnu, surtout pour les femmes. J'ai alors commencé à faire des recherches. J'ai lu des livres spécialisés et des études, je me suis formée et ai échangé avec des personnes concernées. C'est ainsi que j'ai trouvé le médicament qui me convenait pendant la périménopause, notamment en changeant de médecin.

Les personnes neurotypiques se déplacent comme sur des rails, leur direction est prédéfinie. Nous, en revanche, nous naviguons sur des voiliers, le vent est imprévisible. Nous n'avons pas la terre ferme sous nos pieds, il y a parfois un manque de stabilité, comme sur l'eau. Mais c'est aussi lié à une certaine liberté quand on peut choisir sa propre direction. » ●

Depuis son diagnostic, elle veille davantage à faire des pauses et de l'activité physique ainsi qu'à préserver son équilibre. Paula Deme vit à Stäfa (ZH).



« Le cerveau se développe parfois différemment »

Où s'arrête la diversité et quand devient-elle un poids au quotidien ? Edna Grünblatt, chercheuse spécialisée dans le TDAH, explique pourquoi un regard différencié est décisif.

Mme Grünblatt, qu'entendez-vous par neurodiversité ?

La neurodiversité désigne la diversité des fonctions et caractéristiques du cerveau humain, par exemple dans la pensée, le comportement social ou le contrôle des impulsions. Ce terme invite à ne plus voir les différences uniquement comme des déficits, mais comme une partie de la diversité humaine. Dans le contexte des maladies psychiques, il peut contribuer à réduire les préjugés. Mais certains états vont au-delà des différences normales. La démence ou la maladie de Parkinson ne peuvent pas être qualifiées de neurodiversité. Il en va de même pour le TDAH ou l'autisme lorsqu'ils sont diagnostiqués. Les personnes concernées sont souvent limitées dans leur vie quotidienne et en souffrance psychique.

Y a-t-il des personnes chez lesquelles le terme de neurodiversité est plus préjudiciable que bénéfique ?

Oui, cela arrive. Si les personnes atteintes du TDAH ou d'autres maladies similaires ne cherchent pas d'aide parce qu'elles considèrent leur situation uniquement comme de la neurodiversité, leur souffrance peut s'aggraver. Lorsqu'on minimise les problèmes alors qu'ils perturbent considérablement le quotidien, cela devient compliqué.

Dans les cas extrêmes, les personnes concernées se replient sur elles-mêmes. Elles se sentent très stressées ou développent même des pensées suicidaires. Il est donc important d'adopter une approche différenciée qui n'exclut pas le soutien.

Quand une particularité neurobiologique est-elle un trouble nécessitant des soins ?

Un trouble est présent lorsque des symptômes perturbent le quotidien. Un exemple est la difficulté à se concentrer sur une tâche, ce qui peut compliquer l'accomplissement des activités. Une comparaison : l'hypertension n'entraîne pas immédiatement un infarctus du myocarde, mais elle est considérée comme un facteur de risque et est traitée. De la même manière, pour le TDAH, il s'agit d'identifier les difficultés à un stade précoce et de les réduire.

Que se passe-t-il dans le cerveau en cas de TDAH ?

Les causes du TDAH ne sont pas encore totalement élucidées. Une chose est claire : le cerveau se développe parfois différemment. Sa maturation est en moyenne plus lente et l'interconnexion entre les régions du cerveau se trouve modifiée. La partie antérieure du cerveau, le cortex préfrontal, est particulièrement touchée. Or, c'est elle qui contrôle l'attention et la maîtrise de soi. La transmission des signaux dans le cerveau est aussi différente, ce qui complique le traitement des informations et des stimuli.

Quel est le rôle de la prédisposition génétique ?

Le TDAH a une forte composante génétique. Nombre des divergences décrites sont liées à une prédisposition

accrue. Les facteurs environnementaux, par exemple un environnement familial stressant, peuvent aussi avoir une influence sur l'intensité avec laquelle les symptômes sont ressentis.

« Le TDAH a une forte composante génétique »

Pourquoi le TDAH est-il si fréquemment détecté tardivement chez les femmes ?

Chez les filles et les femmes, les symptômes se manifestent souvent différemment que chez les garçons et les

hommes. Alors que les garçons se font plus souvent remarquer par une hyperactivité visible, chez les filles, le TDAH se manifeste plutôt par une agitation intérieure, des problèmes de concentration ou de la rêverie. Voilà pourquoi il est plus facile de ne pas voir les signes. De

« Chez les filles et les femmes, les symptômes se manifestent souvent différemment »

plus, les changements hormonaux influencent l'intensité des troubles, par exemple à la puberté ou pendant la ménopause, ce qui complique encore le diagnostic.

Quel soutien après le diagnostic ?

Le soutien est adapté aux besoins personnels. La thérapie comportementale, le coaching ou les adaptations dans l'environnement professionnel ou scolaire sont souvent utiles. Dans certains cas, des médicaments peuvent également être indiqués, en particulier en cas de symptômes plus prononcés.

Comment les médicaments TDAH agissent-ils dans le cerveau ?

Il est prouvé que des médicaments comme le méthylphénidate influencent la transmission des signaux des neurotransmetteurs importants et peuvent ainsi améliorer l'attention et le contrôle des impulsions. Des études, dont les nôtres, montrent en outre qu'un traitement peut avoir une influence favorable sur le développement de certaines régions du cerveau. Le traitement agit donc non seulement pour atténuer les symptômes à court terme, mais il soutient aussi durablement les fonctions cérébrales.

Quels sont les effets secondaires possibles ?

Comme avec tous les médicaments efficaces, des effets secondaires peuvent survenir, par exemple une baisse de l'appétit, des troubles du sommeil ou de la nervosité. Ceux-ci dépendent généralement des doses et sont faciles à traiter. Un suivi médical attentif et l'adaptation du traitement à la personne sont importants.

Que conseillez-vous aux personnes neurodivergentes qui craignent de se soumettre à un examen ?

Je leur recommande de consulter une personne qualifiée, par exemple, une ou un psychiatre. Un examen ne conduit pas automatiquement à un diagnostic ou à un traitement. Mais il permet d'y voir plus clair. L'essentiel est de ne pas être dans le déni lorsque la qualité de vie en pâtit. Demander de l'aide n'est pas en contradiction avec son identité, mais bien souvent la première étape pour alléger sensiblement le quotidien. ●

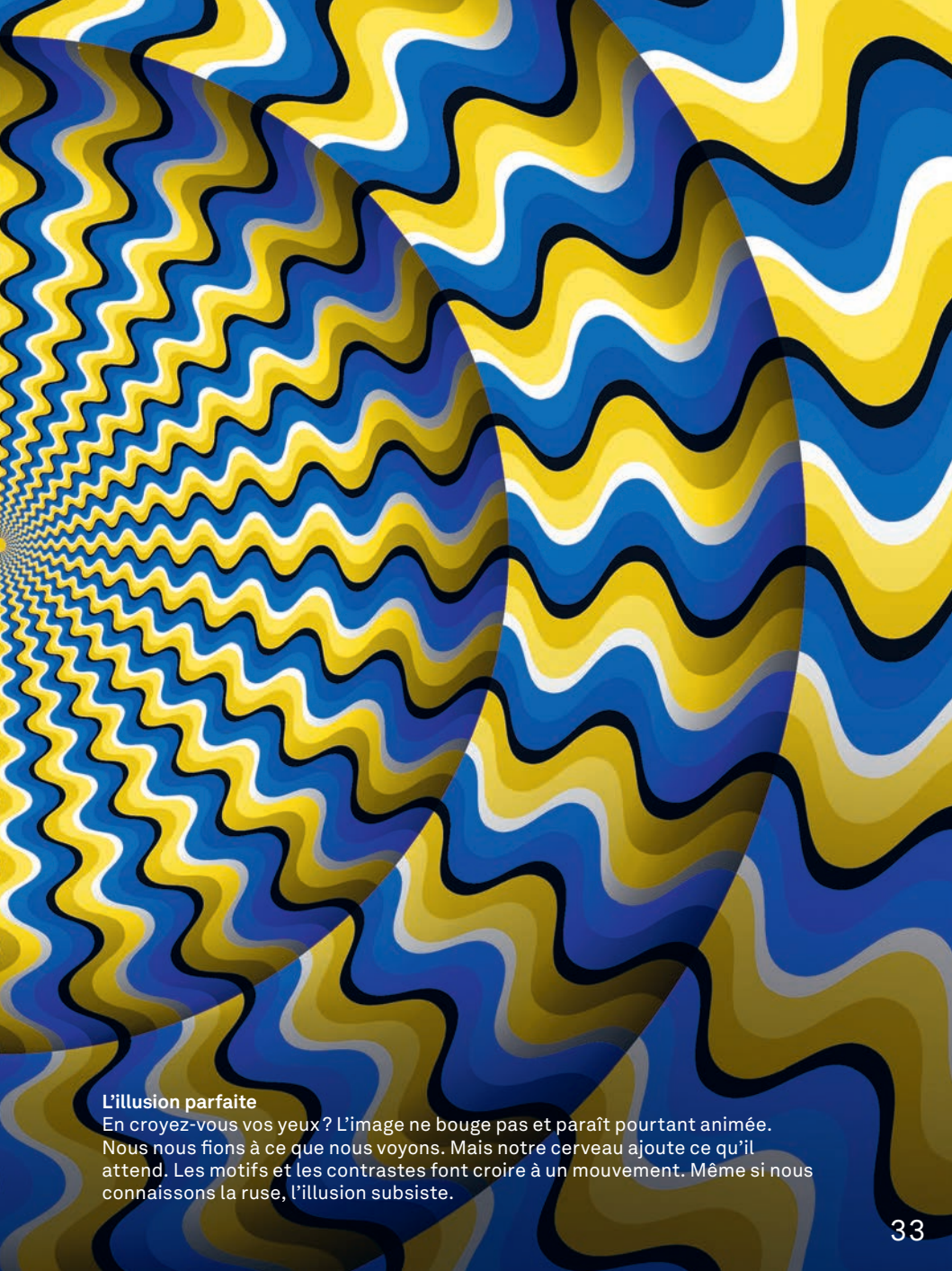


Prof. Edna Grünblatt
Neuroscientifique et professeure titulaire à l'Université de Zurich, elle mène des recherches sur les bases neurobiologiques du TDAH à la Clinique psychiatrique universitaire de Zurich (PUK).



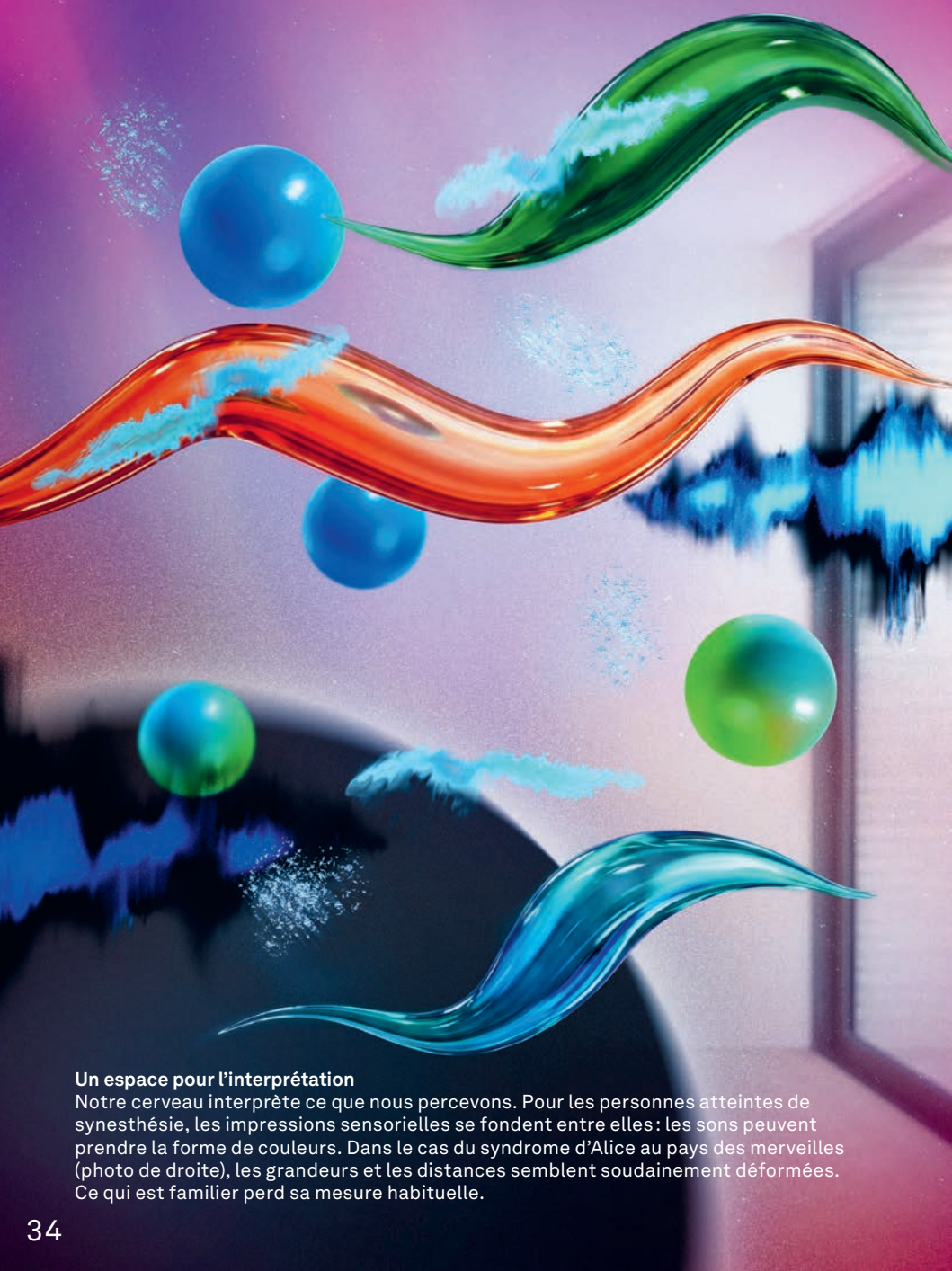
Des images en tête

Comment notre cerveau met en scène
des images, des illusions et des univers
entiers.



L'illusion parfaite

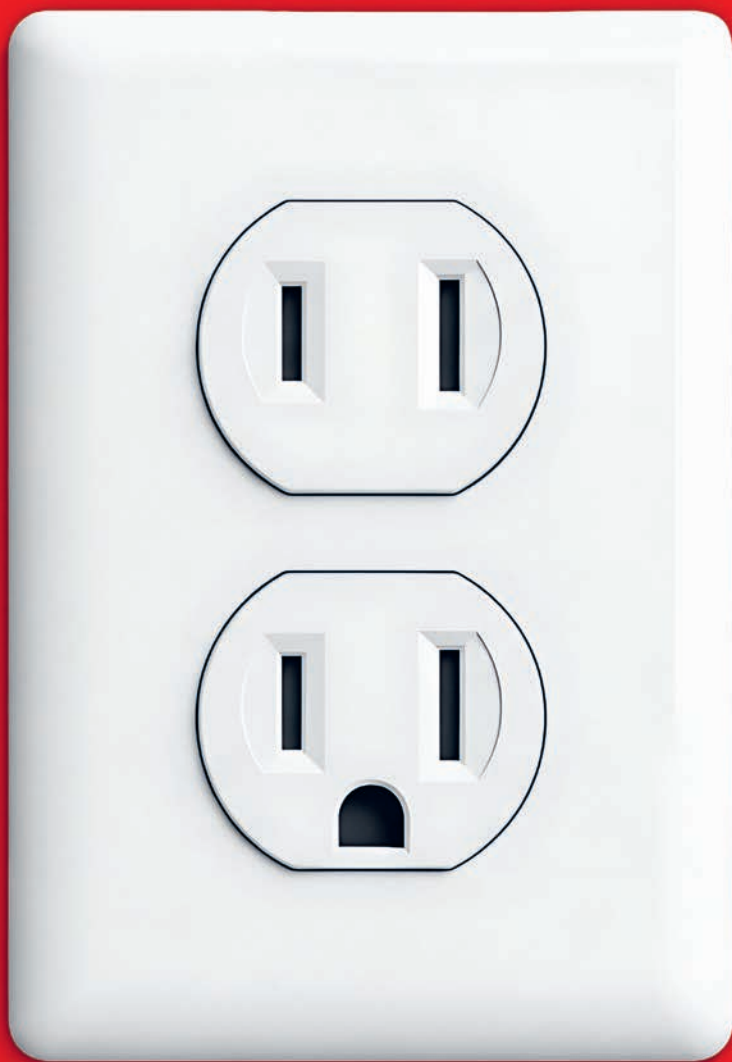
En croyez-vous vos yeux ? L'image ne bouge pas et paraît pourtant animée. Nous nous fions à ce que nous voyons. Mais notre cerveau ajoute ce qu'il attend. Les motifs et les contrastes font croire à un mouvement. Même si nous connaissons la ruse, l'illusion subsiste.



Un espace pour l'interprétation

Notre cerveau interprète ce que nous percevons. Pour les personnes atteintes de synesthésie, les impressions sensorielles se fondent entre elles : les sons peuvent prendre la forme de couleurs. Dans le cas du syndrome d'Alice au pays des merveilles (photo de droite), les grandeurs et les distances semblent soudainement déformées. Ce qui est familier perd sa mesure habituelle.





Des visages partout

Le voyez-vous aussi? Une ligne, deux points ... et soudain, un visage vous regarde. Notre cerveau cherche des yeux, des mines et des expressions partout. Dans les nuages, dans les prises électriques ou encore sur le pain grillé. Ce phénomène est appelé paréidolie. Mais parfois, c'est le contraire qui se produit : les personnes atteintes de cécité faciale ne reconnaissent pas les vrais visages (à droite).







Comme vrai

Qu'est-ce qui est réel et qu'est-ce qui naît dans la tête ? En cas d'hallucinations, comme sur la photo de gauche, nous voyons ou entendons des choses qui n'existent pas. Des voix surgissent, des ombres bougent ou des silhouettes se tiennent dans la pièce. La paralysie du sommeil (à droite) est un état particulier : l'esprit est éveillé, le corps reste immobile. Ces impressions ont un effet intense et étonnamment réaliste.



Scintillement sur l'image

Des scintillements apparaissent au bord du champ de vision. Des lignes en zigzag traversent l'image. Des zones aveugles se déplacent. Ces signes sont typiques de la migraine (photo de gauche). On les appelle « aura ». Le syndrome de Charles Bonnet (à droite) génère également des hallucinations visuelles. Les personnes concernées voient des images, des motifs ou des scènes entières, avec une perte de la vision comme élément déclencheur. Le cerveau complète ce qui manque aux yeux. Ainsi, ces images qui naissent dans le cerveau semblent réelles.



Garder notre cerveau en forme

Ces sept facteurs montrent ce qui est important au quotidien.

Le sommeil aide à garder l'esprit clair

Pendant notre sommeil commence dans notre tête la phase la plus importante de la journée. Le cerveau traite les impressions et renforce les souvenirs. Ce que nous enregistrons le jour passe de la mémoire à court terme à celle à long terme. Même une seule mauvaise nuit affecte l'humeur et la concentration. Dormir trop peu augmente le risque de maladies comme Alzheimer ou la dépression et affaiblit le système immunitaire.



An illustration of a person with dark hair and a headband running. They are wearing a light blue tank top and purple shorts. The background is a bright yellow sun. In the foreground, there is a large, stylized brain with concentric pink and purple circles. The overall style is modern and colorful.

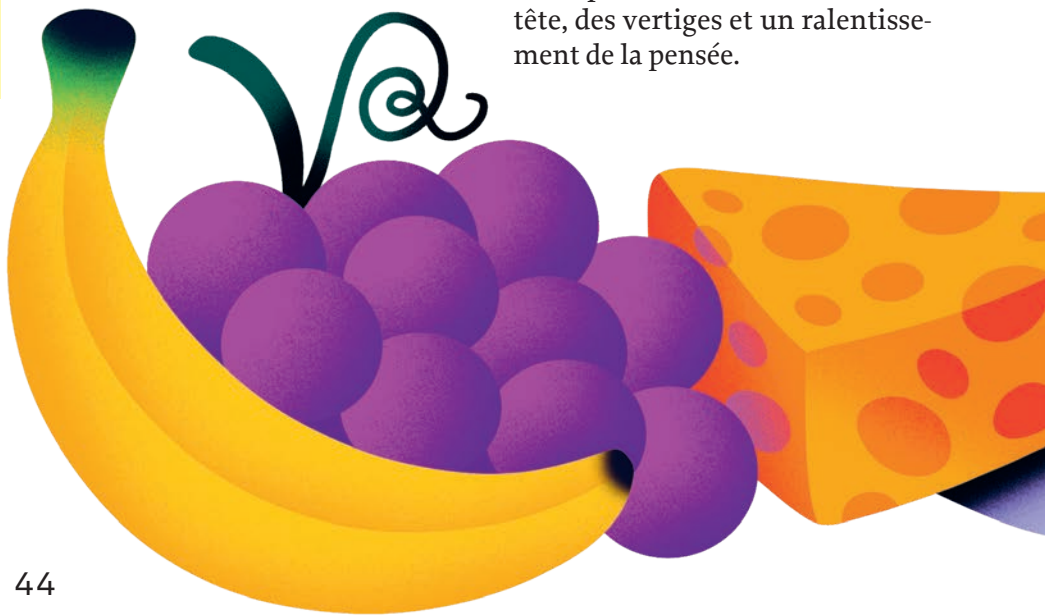
L'activité physique entraîne aussi les cellules cérébrales

Notre cerveau gère les muscles, l'équilibre et la coordination, et en tire lui-même profit. L'activité physique renforce les connexions entre les cellules nerveuses. Elle peut même stimuler la formation de nouveaux neurones, surtout dans l'hippocampe. Cette partie du cerveau joue un rôle central dans l'apprentissage et la mémorisation. Ainsi, nous enregistrons mieux les informations. Une activité physique régulière ralentit en outre la dégradation des structures cérébrales. De courtes séances d'activité physique suffisent à stimuler le corps et le cerveau.



L'alimentation assure les performances du cerveau

Le cerveau travaille 24 heures sur 24 et a besoin d'énergie en permanence. Une alimentation équilibrée, avec beaucoup de légumes, de fruits et de céréales complètes, la lui fournit. Les noix, les graines, les huiles végétales, les légumineuses ou le poisson apportent des nutriments supplémentaires et stabilisent la glycémie. C'est important pour la concentration et les performances. Buvez chaque jour au moins 1,5 litre d'eau ou de thé non sucré. Une hydratation insuffisante peut entraîner des maux de tête, des vertiges et un ralentissement de la pensée.



Les contacts sociaux gardent l'esprit en éveil

Le contact visuel, les échanges et le temps passé avec d'autres personnes activent notre cerveau. Ce procédé commence chez les bébés et se poursuit jusqu'à un âge avancé. Lorsque nous parlons, écoutons et réagissons, notre cerveau fonctionne à plein régime. Il traite en même temps les mimiques, le langage et les sensations. Nous en tirons des bénéfices également à long terme : les liens sociaux aident à rester en forme mentalement, même avec l'âge.



Le stress nuit au cerveau

Le stress permanent maintient notre corps en état d'alerte. Il libère davantage d'hormones du stress, notamment du cortisol. Cela a aussi des conséquences sur le cerveau : le centre de la mémoire peut perdre du volume. Les neurones sont moins bien connectés, les informations sont traitées plus lentement. La bonne nouvelle : même de courtes pauses sont bénéfiques. L'effet apaisant de la respiration consciente ou de quelques minutes de méditation est prouvé.

CONSEILS





L'air frais revigore

Après une promenade en plein air, on se sent plus alerte. L'activité physique stimule la circulation sanguine et l'air frais aide à se vider l'esprit. La lumière du soleil met également de bonne humeur : elle stimule la production de sérotonine, un neurotransmetteur qui nous rend plus réceptifs.

L'apprentissage a des bienfaits

Lorsqu'on apprend, le cerveau établit de nouvelles connexions entre les cellules nerveuses. Des compétences supplémentaires renforcent la confiance en soi et apportent de la joie. Le cerveau sécrète alors de la dopamine, un neurotransmetteur qui renforce aussi la motivation. Il naît ainsi un cercle vertueux : on persévère et on évolue.

➔ **Conseils pour un cerveau en forme à partir de la page 54**

Pensées trompeuses

Les biais cognitifs faussent notre perception de la réalité. En les identifiant, nous réagissons avec plus de sérénité et prenons de meilleures décisions.

Pensées en noir et blanc

C'est tout ou rien : nous considérons souvent les situations comme une réussite ou comme un échec. Nous ne voyons pas les nombreuses nuances de gris entre les deux extrêmes, alors même qu'elles sont généralement plus réalistes.

→ **Exemple** : « Si je n'y arrive pas, je n'arriverai à rien. »

→ **Conseil** : arrêtez-vous un instant. Qu'est-ce qui appuie réellement ce jugement et qu'est-ce qui s'y oppose ? Y a-t-il des niveaux intermédiaires ?

Personnalisation

Nous nous blâmons pour une situation, même si des circonstances extérieures peuvent également en être responsables.

→ **Exemple** : « C'est de ma faute si mon partenaire est stressé. »

→ **Conseil** : ne ramenez pas automatiquement tout à vous. Posez-vous la question suivante : quelles sont les autres influences qui s'exercent ?

Démonstration émotionnelle

Ce qui semble vrai, nous le considérons comme un fait. Mais les sentiments ne sont pas une preuve. Ils reflètent notre humeur, pas automatiquement la réalité.

→ **Exemple** : « Je me sens sans valeur, alors je suis sans valeur. »

→ **Conseil** : prenez du recul intérieurement. Réfléchissez : quelles pensées sont à l'origine de ce sentiment et y a-t-il des preuves objectives ?

Catastrophisme

Dans notre tête, les éventuels problèmes prennent la pire tournure, alors que rien n'indique que notre scénario catastrophe se réalisera.

→ **Exemple** : « Si la réunion se passe mal, je vais certainement perdre mon travail. »

→ **Conseil** : poursuivez délibérément votre scénario jusqu'au bout. Quel serait le pire résultat et qu'est-ce qui est plus réaliste ?

« C'est dans la tête. Mais pas comme les gens le pensent »

Elmo Greder, 19 ans, vit avec la migraine depuis l'enfance

« Je n'ai pas de souvenir précis de ma première migraine. Ce dont je me souviens, c'est que j'ai toujours eu mal à la tête. Depuis tout petit. Et puis, de temps en temps, j'ai vécu des épisodes où c'était beaucoup plus puissant. Ma maman a soupçonné des migraines. Elle en souffre elle-même depuis l'enfance. Elle m'a emmené chez son neurologue. J'avais six ou sept ans. Le diagnostic est tombé immédiatement.

Une migraine, ça ne ressemble à rien d'autre. Ça commence derrière les yeux, côté droit pour moi, et ça agrippe, ça poignarde, ça envahit. La lecture devient floue, la réflexion impossible. Tout devient trop, la lumière, le bruit, les odeurs. Je fronce les sourcils sans m'en rendre compte, mes yeux se rétrécissent, mon visage s'affaisse. Les gens qui me connaissent bien le voient. Les autres pensent juste que je suis fatigué ou de mauvaise humeur. Il faut trouver un endroit noir, silencieux, et attendre.

Les crises intenses, je les redoute. La dernière remonte à six mois. Je vivais encore chez mon père. À un moment, tellement épuisé par la douleur, je lui ai demandé : « as-somme-moi ! » Je n'en pouvais plus. Ces nuits-là, je finis aux urgences. Pas parce que ma vie est en danger, mais parce que la douleur est inimaginable et que je n'ai pas de médicaments préventifs. À cause de problèmes cardiaques et du fait que je n'ai qu'un rein, les traitements habituels me sont interdits.

Je me débrouille avec du paracétamol, de l'ibuprofène, et du café. Oui, du café, même si tous les neurologues me le déconseillent. Ma maman et moi, on est convaincus que ça aide. C'est peut-être un placebo, mais ça fonctionne. J'ai aussi découvert que l'acupuncture et les massages soulagent beaucoup, parce que mes migraines viennent souvent d'une tension dans le cou. Le stress est mon plus grand déclencheur ; il frappe le lendemain, sournoisement, quand je pense avoir passé le pire.

Vit entre douleur, retrait et tentative de retrouver une vie normale : Elmo Greder, de Bienne (BE).



Le stress comme déclen-
cheur: les tensions dans la
nuque comptent parmi les
signes précurseurs
fréquents de ses migraines.



La migraine affecte tout. J'étudie l'interactive media design, et dans mon temps libre je pratique le cinéma, la sculpture et la photographie. Un travail créatif qui demande d'être plongé en soi-même, ce qui est impossible quand la douleur occupe tout l'espace. Quand j'annule pour la troisième fois de suite en disant que j'ai une migraine, les gens pensent : « Encore un mal de tête ». Bois de

en train d'apprendre. J'ai 19 ans. J'ai le temps. Et en parler aide à trouver ce qui fonctionne, à ne pas se sentir seul, à comprendre que ce n'est pas dans la tête. Enfin si, c'est dans la tête. Mais pas comme les gens le pensent. » ●

« La migraine affecte tout »

l'eau. J'en ai marre d'entendre ça. Un mal de tête, tu peux le supporter. Une migraine, non. Ce n'est pas la même chose. Mais expliquer cela à chaque fois, c'est épuisant. Alors, souvent, je ne dis rien.

Ce qui m'aide vraiment, c'est ma famille. Ma maman, ma sœur, nous partageons le même mal depuis toujours. On n'a pas besoin d'expliquer. Quand l'un de nous a une crise, nous savons exactement quoi faire, quoi dire, quoi ne pas dire. Nous combattons ensemble. Ma maman a aussi appris à identifier ses déclencheurs avec précision : la lumière fluorescente des supermarchés, l'alcool, certaines odeurs. Moi, je suis encore

Un esprit sain

De petits exercices suffisent à faire la différence : ils maintiennent le cerveau en activité et s'intègrent facilement au quotidien.

CONSEILS

1

Apprenez l'italien

Même sans voyager en Italie : le cerveau aime les nouveaux mots et la grammaire.

2

Rédigez une lettre

Consignez vos expériences à l'aide d'un stylo et d'une feuille de papier. Les mouvements de motricité fine activent simultanément plusieurs zones du cerveau.



3

Utilisez votre autre main

Brossez-vous les dents avec l'autre main. Cela semble bizarre. C'est pour cela que c'est efficace.

4

Parlez avec d'autres personnes

Les vraies conversations sont souvent plus exigeantes pour le cerveau que n'importe quels mots croisés.

5

Surprenez-vous vous-même

Partez sans planifier et regardez ce qui se passe : les belles expériences inattendues déclenchent un sentiment de bonheur et ouvrent le cerveau à la nouveauté.

6

Cogitez en vous promenant

Alliez activité physique et réflexion. Qu'avez-vous mangé hier ? Quels arbres reconnaissez-vous en chemin ? Vous activez ainsi des fonctions cérébrales centrales dans votre mémoire de travail.

7

Organisez une soirée jeux

Les échecs et les jeux de cartes entraînent la planification, la concentration et la capacité à prendre des décisions.



8

Sortez des sentiers battus

Choisissez sciemment un autre itinéraire pour rentrer chez vous. Vous activez ainsi des zones du cerveau qui, autrement, ne sont guère sollicitées. De petits changements maintiennent votre cerveau éveillé et agile.

9

Oubliez votre liste de courses

Faites vos courses sans liste. Vérifiez ensuite ce qui manque. Oublier n'est pas un échec, mais un signe que l'information n'a pas été ancrée dans la mémoire de façon stable.



10

Jouez d'un instrument

Il n'est jamais trop tard pour commencer ! Rares sont les choses qui sollicitent autant de régions du cerveau en même temps que faire de la musique.

11

Allez danser

De préférence avec une ou un partenaire et des successions de pas fixes qui permettent l'erreur. Pourquoi pas le tango ?

12

Affûtez votre ouïe

Fermez les yeux : qu'entendez-vous ? Pouvez-vous nommer les bruits ? Cet exercice aiguise votre attention.

Pour en savoir plus sur l'effet de l'entraînement cérébral :

➔ helsana.ch/jogging-cerebral

13

Osez un tour du monde culinaire

Les nouvelles saveurs stimulent vos sens et contribuent à la réorganisation des connexions neuronales du cerveau.



14

Marchez à reculons

Vous devez apprendre quelque chose par cœur ? Marchez à reculons dans la pièce. Cette technique active particulièrement les régions du cerveau responsables de la concentration et de la mémoire.



15

Nouez des contacts

Les nouvelles rencontres apportent des stimuli rafraîchissants, favorisent les connexions et assurent l'activité du cerveau.



« Le cerveau apprend seulement s'il le doit »

M. Jäncke, notre cerveau est naturellement paresseux ?

Oui. Le cerveau apprend seulement s'il le doit. Ce qui est nouveau, inhabituel et exigeant l'active, ce qui n'est guère le cas de la routine. Il ne suffit pas de faire la même chose tous les jours.

Qu'est-ce qui détermine la qualité du fonctionnement de notre cerveau lorsqu'on prend de l'âge ?

Quand on apprend, lit et vit beaucoup très tôt, on se constitue une réserve cognitive. Celle-ci fonctionne comme un filet dense : si un fil casse, le filet tiendra quand même. Si vous voulez protéger votre cerveau, commencez donc aujourd'hui à vous entraîner, quel que soit votre âge. À partir de soixante ans environ, des études montrent des différences nettes entre les personnes mentalement actives et celles qui se la coulent douce.

L'entraînement cérébral peut-il aider en cas de démence ?

Il ne permet pas de guérir la démence. Mais il peut en ralentir l'évolution. Le cerveau ne perd pas ses capacités d'un seul coup. Il vaut donc la peine de renforcer ce qui est encore là, par la musique, le toucher ou des odeurs familières. Toutefois, la démence ne débute pas avec le diagnostic, mais plusieurs décennies plus tôt. Hypertension, perte auditive, solitude, sommeil de mauvaise qualité et manque d'exercice sont les vrais adversaires. ●



Prof. Lutz Jäncke

Chercheur en neurosciences, il explique dans ses livres et ses conférences comment la recherche et le quotidien sont liés et ce qui active le cerveau. Lutz Jäncke est professeur émérite de neuropsychologie à l'Université de Zurich.

C'est vrai ça ?

De nombreuses idées reçues circulent sur le cerveau.
Cassons-en quelques-unes.

Notre cerveau est capable de faire du multitâche.



CONSEILS

Faux. Notre cerveau a du mal à accomplir plusieurs tâches en même temps. Au lieu de cela, il passe de l'une à l'autre en un clin d'œil. Cette commu-

tation coûte de l'énergie et augmente le taux d'erreur jusqu'à 50 %.

L'intestin influe sur nos émotions.



Vrai. Les bactéries intestinales produisent des neurotransmetteurs, tels que la sérotonine et la dopamine, les hormones du bonheur. Elles influencent notre humeur, notre niveau de stress et nos émotions.

Les gens avec un gros cerveau sont plus intelligents.



Faux. L'intelligence naît de l'interaction complexe de gènes et de facteurs environnementaux. Les gènes influencent la

structure et le fonctionnement du cerveau. Les influences extérieures, telles que la formation, l'alimentation, les interactions sociales et les expériences de vie jouent également un rôle important.

Le cerveau est plus créatif quand il est fatigué.



Vrai. Un cerveau alerte filtre beaucoup de choses et traite les informations de manière structurée et logique. Lorsqu'il est fatigué, ce filtre fonctionne moins bien. Nous pensons

alors plus librement, un atout pour les idées créatives.

Le vin rouge provoque des migraines.



Controversé. Le vin rouge est souvent cité comme déclencheur de migraine. Il n'est toutefois pas prouvé qu'il s'agit du seul. La plupart du temps, plusieurs facteurs interagissent, comme le stress, le manque de sommeil ou d'autres déclencheurs individuels.

CONSEILS

Le cerveau s'arrête quand on dort.



Faux. Notre cerveau est actif même lorsque nous dormons : il traite les expériences vécues, consolide les souvenirs et régule les fonctions corporelles importantes.

C'est pendant le sommeil que les déchets, entre autres, sont dégradés et évacués.

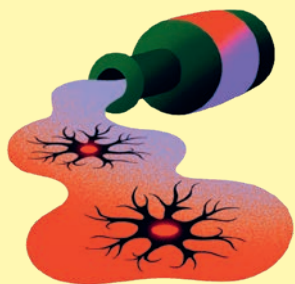
La musique classique rend plus intelligent.



Faux. Ce que l'on appelle l'effet Mozart montre tout au plus une amélioration de la concentration à court terme. Il n'y a pas de

preuve d'une amélioration durable de l'intelligence.

L'alcool tue les cellules cérébrales.



Faux. L'alcool ne détruit pas directement les cellules du cerveau. Il entrave toutefois la communication entre elles et peut causer des dom-

gages cérébraux en cas d'ingestion fréquente.

Expertes et experts

Le Guide « Cerveau » est le fruit d'une aimable collaboration avec :



Prof. Edna Grünblatt

Professeure titulaire à l'Université de Zurich et responsable du service de psychiatrie moléculaire translationnelle à la Clinique psychiatrique universitaire de Zurich (PUK). Elle mène des recherches sur les bases neurobiologiques du TDAH.

➔ kjpd.uzh.ch



Prof. Lutz Jäncke

Neuropsychologue et professeur émérite à l'Université de Zurich, spécialisé dans la plasticité cérébrale, l'apprentissage et les bases neuronales de la musique et des émotions.

➔ lutzjaencke.ch



Dr^e Johanna Oechtering

Médecin-chef en neurologie à l'Hôpital universitaire de Bâle et responsable adjointe du Centre de la sclérose en plaques.

➔ unispital-basel.ch/neurologie

Impressum

Le « Guide » est publié deux fois par an sous forme de supplément au magazine client « Actuel » ; **En ligne** : helsana.ch/guide **Éditeur** : Helsana Assurances SA, Rédaction « Guide », Case postale, 8081 Zurich, redaktion@helsana.ch **Responsable de la rédaction** : Gabriela Braun **Rédaction** : Silja Hänggi, Deborah Onnis, Cornelia Sammer, Daniela Schori, Christine Signer ; collaboration libre : Christian Andiel, Khadija Froidevaux

Réalisation : Helsana Assurances SA

Concept et mise en page : Raffinerie SA, Zurich (conseil externe : Rainer Brenner)

Traduction et correction : Supertext SA, Zurich

Impression : Stämpfli SA, Berne **Envoi** : veuillez signaler tout changement à notre Service Clientèle au 0844 80 81 82 ou sur helsana.ch/contact ; les contenus ont fait l'objet de recherches approfondies par la rédaction. Helsana décline toutefois toute responsabilité en cas d'informations erronées ou incomplètes, ainsi que pour les risques ou problèmes qui en résultent.

© Helsana, 2026. Reproduction (même partielle) autorisée uniquement avec mention des sources.

Crédit photographique : Ariel Davis : illustration

Anne Morgenstern : pp. 15, 27, 51 à 52 Adobe Stock/PerepadiaY : pp. 32 à 33

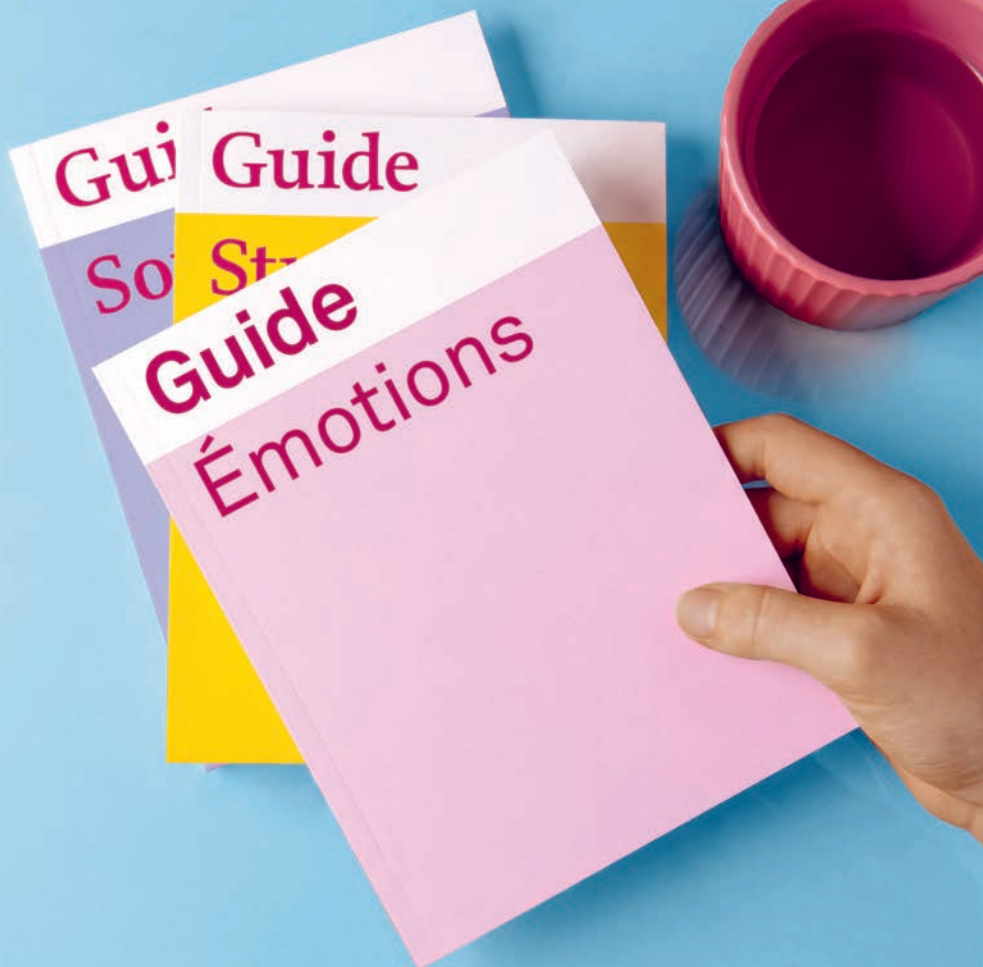
Raffinerie (Digital Art/Mixed Media*) : pp. 34 à 35, 37 à 41, 65

Adobe Stock/Waqas Stocks : p. 36 m. à d. : p. 7, 31, 59, 64

* Complété par l'IA



imprimé en
suisse



Découvrir le Guide

Vous voulez en apprendre plus ? Votre cerveau contrôle votre stress, vos émotions et votre sommeil. Découvrez nos Guides à ce sujet.



→ [helsana.ch/
guide-stress](https://helsana.ch/guide-stress)



→ [helsana.ch/
guide-emotions](https://helsana.ch/guide-emotions)



→ [helsana.ch/
guide-sommeil](https://helsana.ch/guide-sommeil)

Plus rien à
apprendre ?
Quelle idée !

Helsana

Engagée pour la vie.