

Mind & body



DANS CETTE ÉDITION

Une campagne de sensibilisation à l'importance d'une réanimation rapide.

PAGE 5

Un environnement intérieur plus sain grâce aux plantes.

PAGE 8

Une étude met en lumière les besoins en matière de santé mentale.

PAGE 10

Neuro-revalidation et traitement de la dépression

Avec ses cliniques, Edward Schiettecatte mise sur des technologies de pointe et une approche novatrice.

© PHOTO - JONAS ROOSENS

Changing lives

 Inspired by patients.
Driven by science.

Nous avons pour objectif d'améliorer la vie des personnes atteintes d'épilepsie. Depuis 30 ans, UCB se consacre à trouver des solutions qui transforment le paysage du traitement de l'épilepsie, et à améliorer la vie de millions de personnes à travers le monde.

Pour en savoir plus, visitez : www.ucb.com

Introduction

L'association vertueuse des forces du mental et de la prévention



Dr Manfredi Ventura

PRÉSIDENT DE L'AFMC

De nombreuses études démontrent le lien entre état psychique fragilisé et aggravation d'une pathologie existante.

Chacun s'est déjà posé cette question simple : comment éviter d'être malade ou si l'on est malade comment en limiter les conséquences ? Cette question en appelle une autre, comment peut-on individuellement agir sur ces éléments ? Docteur Manfredi Ventura, Président de l'AFMC (Association Francophone des Médecins-chefs).

En pratique, la réponse aux deux aspects de ces questions est assez similaire : il faut agir sur la prévention. C'est évident lorsqu'on tente de limiter le risque de développer une maladie, mais également lorsqu'on est déjà malade : la prévention aura aussi un impact positif. Cela peut être le fait d'arrêter de fumer, de bien s'alimenter, de se faire vacciner, de pratiquer une activité physique, de limiter le stress... Cela va non seulement limiter l'aggravation d'une maladie grave, voire favoriser sa guérison, mais aussi éviter, en période de faiblesse, de développer des complications pouvant être associées à d'autres maladies.

Dans ce contexte, consulter son médecin traitant et se faire aider par des professionnels le plus rapidement possible est crucial. L'autre aspect individuel qui fera la différence pour éviter de développer une pathologie ou, en cas de maladie, d'en atténuer les conséquences est le psychisme : la

manière d'appréhender sa personne, la maladie et le monde environnant, ainsi que leurs interactions.

Le lien entre le psychisme et la santé physique

De nombreuses études démontrent le lien entre dépression et maladies somatiques, mais aussi entre état psychique fragilisé et aggravation d'une pathologie existante. Être confronté à une pathologie, parfois grave, représente souvent un choc émotionnel important. Cela entraîne un changement de vie tant pour le patient que pour ses proches. Dans ces conditions, il est important de se faire aider, non seulement physiquement, mais aussi psychologiquement.

Durant cette phase, et après, le soutien de la famille ou des amis, ainsi qu'un accompagnement adéquat, est évidemment très important. Il est essentiel de rester positif et d'affronter la maladie pour mieux la combattre. Changer certaines habitudes de vie en limitant les facteurs de risque revient à travailler sur la prévention.

Se préparer à affronter la maladie

Nous sommes tous confrontés à la crainte de la maladie. Même en bonne santé, il faut s'y préparer. En cas de coup dur, il est essentiel d'affronter la situation ; c'est la meilleure façon de la surmonter, voire d'en triompher. ■

4

Santé mentale

Les personnes vivant avec un trouble mental sont la cible de préjugés.



fr.planet-health.be

Le mycosis fongoïde, une forme rare de cancer de la peau qui peut souvent être bien traitée.



SUIVEZ-NOUS

Planet Health Belgique



@MediaplanetBE



Mediaplanet



Mediaplanetbe



Mediaplanet Belgium



Managing Director:

Leoni Smedts

Head of Production:

Daan De Becker

Production Manager:

Nicolas Mascia

Head of Digital:

Nicolas Michenaud

Digital Manager:

Sylvie Gheysen

Business Developer:

Sofie Adriaens

Project Manager:

Laura Glibert

Tel: +32 2 421 18 24

E-mail: laura.glibert@mediaplanet.com

mediaplanet.com

Rédaction:

Didier Dillen

Lay-out:

i Graphic

E-mail: info@i-graphic.be

Print:

IPM

Distribution:

La Libre Belgique

Mediaplanet contact information:

Tel: +32 2 421 18 20

E-mail: redaction.be@mediaplanet.com

mediaplanet.com

D/2024/12.996/31



Nomet
Croquettes Aux Algues Artisanales

Merveilleusement crémeuse
Wakamé de Zélande
100% végétalienne et biologique

Découvrez la délicieuse saveur des algues au congélateur chez BioPlanet!

*Valable du 25/09/2024 jusqu'au 19/10/2024 dans tous les magasins BioPlanet de Bruxelles et de Wallonie.





INAMI

Anxiété, stress, solitude...

**Ne les laissons
pas s'installer.**

parlonsen.be

EN PARLER À UN PSYCHOLOGUE CONVENTIONNÉ, ÇA PEUT AIDER.
JUSQU'À 10 SÉANCES **GRATUITES** POUR LES MOINS DE 24 ANS.



.be



© PHOTO : PRIVÉ

Lutter contre la stigmatisation liée à la santé mentale

La santé mentale suscite encore trop de préjugés. Les personnes vivant avec un trouble mental sont souvent perçues à travers des stéréotypes qui les marginalisent. Pourtant, il est crucial de changer ce regard et de promouvoir une culture de respect où les droits de tous sont reconnus. Luc Detavernier, Directeur et administrateur-délégué de la Plateforme Bruxelloise pour la Santé Mentale.



Luc Detavernier

DIRECTEUR ET ADMINISTRATEUR-DÉLÉGUÉ DE LA PLATEFORME BRUXELLOISE POUR LA SANTÉ MENTALE

Déconstruire les préjugés

L'un des préjugés les plus tenaces est l'association des troubles mentaux à la violence. L'OMS souligne que la majorité des personnes concernées ne sont pas violentes mais, en réalité, qu'elles sont elles-mêmes bien souvent victimes de violence. Pourtant, ces personnes sont perçues comme dangereuses, ce qui nourrit une méfiance injustifiée.

Les médias contribuent souvent à cette image erronée, en surmédiant les cas de violence impliquant des personnes atteintes de troubles mentaux. Il est crucial que les professionnels de l'information présentent une image plus juste de la santé mentale.

L'impact sur l'estime de soi et l'accès aux droits

La stigmatisation des troubles mentaux a des effets dévastateurs sur l'estime de soi et l'accès aux droits. Elle conduit souvent les personnes concernées à s'isoler ou à renoncer à demander de l'aide. Selon l'OCDE, ces personnes sont deux fois plus

susceptibles d'être au chômage, ce qui renforce leur marginalisation sociale.

L'accès au logement est aussi un problème, de nombreux propriétaires refusant de louer à des personnes souffrant de troubles mentaux, par peur de comportements imprévisibles. Cela renforce l'isolement et complique les relations sociales de ces personnes.

Promouvoir les droits fondamentaux et l'inclusion

Il est essentiel de garantir le respect des droits fondamentaux des personnes vivant avec des troubles mentaux, notamment en leur permettant de choisir leur traitement et d'accéder à des soins de qualité. L'approche du rétablissement, centrée sur l'autonomisation et la participation active des individus, doit être au cœur des politiques de santé mentale.

Une collaboration entre professionnels, décideurs et personnes concernées est nécessaire pour des soins adaptés et pour réduire la marginalisation.

Il ne s'agit pas simplement de changer les mentalités, mais aussi de garantir que les personnes vivant avec des troubles mentaux puissent jouir de leurs droits fondamentaux.

L'importance des campagnes de sensibilisation

Les campagnes de sensibilisation jouent un rôle clé dans la lutte contre la stigmatisation. Des pays comme l'Australie ou le Royaume-Uni ont lancé des initiatives réussies visant à éduquer le public et à encourager ceux qui vivent avec des troubles mentaux à demander de l'aide sans crainte.

En Belgique, bien que des efforts aient déjà été faits, il est nécessaire que les écoles, entreprises et institutions renforcent leur engagement pour créer des environnements inclusifs. En éduquant dès le plus jeune âge à la diversité des expériences humaines, nous contribuerons à bâtir une société plus ouverte.

Éduquer à la différence

L'éducation est essentielle pour lutter contre la stigmatisation. Dès l'enfance, il faut enseigner le respect des différences en incluant des modules sur la santé mentale dans les programmes scolaires. Cela permet de démystifier les troubles mentaux et de réduire la stigmatisation, tout en soutenant les enfants directement ou indirectement concernés.

Vers une société plus juste et inclusive

En conclusion, la lutte contre la stigmatisation des troubles mentaux est un enjeu de justice sociale. Il ne s'agit pas simplement de changer les mentalités, mais aussi de garantir que les personnes vivant avec des troubles mentaux puissent jouir de leurs droits fondamentaux, sans discrimination ni exclusion. Les campagnes de déstigmatisation, l'éducation à la différence, l'implication active des personnes concernées dans les soins et la promotion de leurs droits sont autant de pistes à explorer pour construire une société plus juste et plus inclusive.

Il est temps de reconnaître que la diversité des expériences mentales fait partie intégrante de la condition humaine et que chaque personne, quelles que soient ses difficultés, mérite d'être traitée avec respect, dignité et compréhension.

Ensemble, nous pouvons contribuer à lever les barrières de la stigmatisation et à construire un avenir où la santé mentale est abordée sans tabou, avec humanité et bienveillance. ■

Pour plus d'informations : platformbxl.brussels

Formez-vous aux gestes qui sauvent

Chaque jour, 30 Belges sont victimes d'un arrêt cardiaque. « Ce sont des chiffres alarmants qui devraient tous nous faire réfléchir » explique Rik Vanhoof, Directeur de la Ligue Cardiologique Belge.

« Dans 70 % des cas, il s'agit de quelqu'un que vous connaissez : un ami, un coéquipier, un membre de la famille ou un collègue », explique d'emblée Rik Vanhoof. « Il est donc important d'être prêt à réagir face à cette situation d'urgence. » Pourtant, seulement 15 % de la population sait comment réanimer.

« C'est pourquoi, lors de la Semaine du Cœur (du 23 au 29 septembre), la Ligue Cardiologique Belge lance la campagne 'Devenez un.e sauveur.e'.

euse du cœur.' Cette initiative a été réalisée avec l'aide de personnalités connues, dont l'acteur flamand Rik Verheye et l'humoriste francophone Pablo Andres. L'objectif de la campagne est de sensibiliser tout le monde à l'importance d'une réanimation rapide », poursuit notre interlocuteur. Chaque minute compte : sans intervention, les chances de survie diminuent de 10 % par minute. Avec les connaissances et les outils appropriés, ces chances peuvent augmenter de manière spectaculaire.

La dure réalité est que seulement 10 % des victimes survivent à un arrêt cardiaque sans aide immédiate. Dans des pays voisins comme les Pays-Bas et le Danemark, les taux de survie sont jusqu'à quatre fois supérieurs



La dure réalité est que seulement 10 % des victimes survivent à un arrêt cardiaque sans aide immédiate.

Rik Vanhoof

DIRECTEUR DE LA LIGUE
CARDIOLOGIQUE BELGE

grâce à une sensibilisation plus large et à de meilleurs systèmes de suivi et formations en réanimation.

« Nous pouvons également changer cela en Belgique, et cela commence par apprendre à réanimer. Notre vidéo de campagne véhicule un message puissant : vous pensez que cela ne vous arrivera pas, jusqu'à ce que cela arrive. Ce qu'il ne faut surtout pas faire, c'est ne rien faire.

Nous appelons tout le monde à suivre une formation en réanima-

tion. Sur le site de la campagne, vous pouvez facilement suivre un cours en ligne et obtenir le diplôme de 'sauveur.euse du cœur'. Ce petit geste peut faire la différence entre la vie et la mort. Faites-le pour vos amis, votre famille et vous-même. N'attendez pas qu'il soit trop tard », conclut Rik Vanhoof. ■

Devenez un.e sauveur.euse du cœur et faites la différence sur [sauveurducoeur.be!](http://sauveurducoeur.be)

PHONAK
life is on

Une marque Sonova

Besoin de sous-titres à l'épicerie ?

Si entendre dans les environnements bruyants vous demande un effort cognitif intense, cela pourrait être lié à votre audition. Les aides auditives Phonak peuvent vous aider, parlez-en à votre audioprothésiste.

www.phonak.com/fr-be

[Bip de la caisse enregistreuse]

[L'épicier propose de goûter une fraise]

[Rire d'un client]

[Annonce publicitaire du magasin]



Un nouvel espoir pour les patients atteints de troubles neurologiques et de dépression

Edward Schiettecatte, FONDATEUR ET CEO DE TRAINM CLINICS ET BRAIN-NM CLINICS

Stimulation cérébrale non invasive, robotique, thérapies personnalisées et intensives... TRAINM Clinics et BRAIN-NM Clinics font entrer la neuro-revalidation et le traitement de la dépression dans une nouvelle ère !

Texte : Didier Dillen

L'histoire de TRAINM et de BRAIN-NM est d'abord celle du combat d'un père et d'une mère. En 2009, Edward Schiettecatte et son ex-épouse sont confrontés au handicap moteur de leur jeune fils. Le couperet tombe après quelques mois : leur fils restera profondément handicapé. Face à une médecine qui ne leur laisse aucun espoir et une réadaptation trop courte, le couple ne baisse pas les bras. « Nous avons contacté des experts du monde entier et avons appris l'existence de technologies innovantes capables d'aider notre fils dans sa revalidation » explique cet ancien banquier d'affaires de haut vol.

Des protocoles innovants

Convaincu, Edward décide de fonder une clinique dédiée à l'intégration des technologies de pointe dans la revalidation neurologique. La première clinique TRAINM voit le jour en 2017, à Anvers. Elle réunit aujourd'hui une large équipe pluri-

disciplinaire sous la supervision de spécialistes de renom, comme le célèbre Professeur Steven Laureys. On y développe des protocoles de rééducation uniques en Europe, basés sur la plasticité neuronale et l'utilisation de technologies innovantes telles que la robotique, la réalité virtuelle et le neurogaming. Depuis son ouverture, des patients venus du monde entier, et pour qui plus aucun progrès ne semblait possible, ont vu leur vie transformée. Dans l'intervalle, deux autres centres TRAINM ont ouvert leurs portes, à Gand et à Amsterdam.

Neuromodulation non-invasive

Depuis peu aussi, des cliniques BRAIN-NM complètent l'offre de soins proposée par TRAINM. Objectif : prendre en charge des maladies neurologiques ou psychiatriques comme la dépression. Des technologies révolutionnaires de neuromodulation non invasive, telle la stimulation transcrânienne profonde, y sont mises à contribution, avec des résultats inédits. Le cas de Noémie est un bel exemple. Cette jeune flamande de 17 ans qui luttait contre une dépression profonde et avait réclamé l'euthanasie, a pu bénéficier du programme BRAIN-NM. Elle va mieux aujourd'hui et recommence à faire des projets ! ■



La neuroplasticité au cœur du processus développé par TRAINM

Steven Laureys, CHEF DU DÉPARTEMENT DE NEUROLOGIE DE TRAINM CLINICS

Les cliniques TRAINM se démarquent par des techniques révolutionnaires de réhabilitation destinées aux personnes atteintes de troubles neurologiques. Le Professeur Steven Laureys, neurologue renommé et chef du département de neurologie de TRAINM, nous éclaire sur l'approche unique de ces cliniques ambulatoires.

Texte : Didier Dillen

Qu'est-ce qui rend TRAINM si particulier ?

Steven Laureys : « La spécificité de TRAINM réside dans la combinaison de technologies de réhabilitation de pointe, telles que la robotique et la neuromodulation, avec une équipe pluridisciplinaire dynamique. Cette approche permet de stimuler efficacement la neuroplasticité, c'est-à-dire la capacité du cerveau à se réorganiser pour récupérer des fonctions motrices. Pour activer ce processus, il est souvent nécessaire de répéter certains mouvements des milliers de fois, ce qui est diffi-

lement réalisable sans l'aide de robots. Dans ce domaine, TRAINM est à l'avant-garde, bien en avance sur les standards actuels. »

Quels types de patients sont pris en charge ?

S. L. : « Nous accueillons une grande diversité de patients, allant des jeunes atteints de paralysie cérébrale, aux personnes en état de conscience minimale, ou aux adultes ayant subi un AVC, en passant par les personnes souffrant de sclérose en plaques ou de lésions cérébrales et médullaires consécutives à un traumatisme. »

Quels résultats observez-vous ?

S. L. : « Les études scientifiques démontrent clairement la valeur ajoutée des technologies que nous utilisons. Autrefois, un dogme en médecine de réhabilitation affirmait qu'au-delà d'un certain délai, aucune amélioration n'était envisageable. Aujourd'hui, nous savons que des progrès peuvent être réalisés même après plusieurs années.



© PHOTOS: JONAS ROOSENS

Neuromodulation non-invasive : une grande avancée pour les patients dépressifs

Professeur Jean-Baptiste Belge, CHEF DU DÉPARTEMENT DE PSYCHIATRIE DE BRAIN-NM CLINICS

Les technologies de pointe proposées par les cliniques BRAIN-NM ouvrent d'énormes perspectives dans le traitement de cette maladie, ainsi que d'autres troubles neurologiques. Psychiatre, chef du département de psychiatrie de BRAIN-NM, le Professeur Jean-Baptiste Belge nous en dit plus sur ces progrès considérables.



Nous obtenons un taux de réponse thérapeutique d'environ 81-85% et des taux de rémission de 65%.

Texte : Didier Dillen

En quoi consistent les traitements novateurs proposés par BRAIN-NM ?

Jean-Baptiste Belge : « Il s'agit principalement de techniques de neuromodulation non-invasives dont l'efficacité a été prouvée par la recherche scientifique. Nous proposons par exemple des traitements par stimulation transcrânienne à courant continu ou encore par stimulation magnétique transcrânienne profonde, appelée Deep TMS. Il s'agit en résumé de focaliser un champ magnétique très puissant, ou un courant électrique, sur une zone bien précise du cerveau pour moduler l'activité des neurones correspondant à la zone ciblée. Certaines de ces technologies sont connues depuis relativement longtemps, mais leur utilisation en Europe se fait essentiellement dans des centres de recherche universitaires. BRAIN-NM est pratiquement le seul à mettre ces technologies à la disposition des patients. »

Quels sont les effets de cette stimulation cérébrale sur la dépression ?

J-B. B. : « L'idée générale est d'augmenter l'activité d'une zone particulière du cerveau, le cortex préfrontal dorsolatéral, en la stimulant à haute fréquence. Pourquoi cette zone ? Parce que celle-ci, et de nombreuses études l'ont démontré, présente un dysfonctionnement en cas de dépression. Cette stimulation va en quelque sorte avoir pour effet de renforcer la com-

munication entre les neurones. On sait en outre que cette stimulation n'est pas simplement localisée. Elle a aussi des effets à très grande distance. Elle peut augmenter la dynamique entre diverses régions cérébrales, par exemple, le système limbique. C'est intéressant, car les patients dépressifs souffrent d'une mauvaise connexion des différentes zones cérébrales, et la stimulation magnétique permet dès lors d'y remédier. »

Quels progrès apportent ces technologies par rapport à d'autres traitements ?

J-B. B. : « Avec un protocole classique de trente séances, à raison de cinq séances de neuromodulation par semaine, ces technologies permettent d'obtenir des résultats équivalents à ceux des antidépresseurs. Chez BRAIN-NM, nous avons cependant réussi à optimiser ces protocoles et nous obtenons aujourd'hui un taux de réponse thérapeutique d'environ 81-85% et des taux de rémission de 65% ! Dans le futur, nous espérons pouvoir proposer des traitements encore plus avancés avec des taux de réponse et de rémissions plus importants encore. »

Ont-elles d'autres avantages ?

J-B. B. : « On peut ajouter que les techniques de modulation cérébrale ont très peu d'effets secondaires comparé aux antidépresseurs. L'autre avantage, c'est la rapidité. Là où, avec les anti-dép-

resseurs, il faut patienter près d'un mois pour constater des premiers effets, la stimulation transcrânienne permet d'obtenir des résultats marqués après seulement deux à trois semaines. Ajoutons qu'avec les antidépresseurs, la première molécule utilisée n'est pas toujours la bonne. Il faut parfois en essayer une deuxième, voire une troisième, ce qui retarde encore la réponse thérapeutique et prolonge la souffrance des patients. En cas de dépression pharmaco-résistante, il ne faut donc pas hésiter à se diriger vers la neuromodulation. »

Pour quelles autres maladies ces technologies se montrent-elles également prometteuses ?

J-B. B. : « Les recherches se montrent assez encourageantes pour la maladie d'Alzheimer. La stimulation magnétique permet d'obtenir des résultats légèrement supérieurs à ceux des rares médicaments actuellement à notre disposition. Elle améliore les capacités cognitives et permet aussi de mieux stabiliser la maladie. C'est une option intéressante. Ces technologies se montrent également prometteuses pour les troubles obsessionnels compulsifs (TOC). Elles permettent aux patients d'évoluer d'un TOC sévère à un TOC modéré, voire presque léger. » ■

Bien entendu, nous restons réalistes quant aux limitations biologiques, mais il ne faut plus sous-estimer la capacité des patients à retrouver des fonctions neurologiques perdues. »

Ces soins sont-ils remboursés ?

S. L. : « Malheureusement, ces technologies de pointe ne sont pas encore remboursées en Belgique, ce qui est regrettable. Ces traitements pourraient pourtant prévenir des complications et des hospitalisations coûteuses. Je suis convaincu que l'orientation précoce des patients vers des centres spécialisés permettrait de générer des économies à long terme. »

Contribuez-vous à la recherche ?

S. L. : « Nos cliniques TRAINM, situées à Anvers, Gand et Amsterdam, collectent une mine de données objectives sur de nombreux paramètres, permettant de valider et d'améliorer nos protocoles. Ces données sont partagées avec des universités partenaires, telles que l'ULiège, la KUL ou encore le CERVO Brain Research Center au Canada, où je travaille. C'est un bel exemple de partenariat entre le secteur privé et le monde académique. » ■

Des plantes pour un environnement plus sain

Les plantes produisent de l'oxygène, mais toutes n'ont pas un effet purificateur puissant. En choisissant les bonnes plantes pour un espace de vie ou de travail, on améliore la qualité de l'air et le bien-être quotidien.

Les plantes purificatrices transforment des substances nocives, comme les particules fines et le CO₂, en oxygène et en vapeur d'eau. Meubles, vêtements et revêtements de sol libèrent aussi des substances nocives. Les plantes purificatrices

créent un climat plus sain et verdissent l'espace. Ronald van Schie, Brand Manager chez Air So Pure, explique que les plantes consommant plus d'eau sont les plus actives, avec un taux d'évaporation plus élevé et une meilleure purification de l'air. Des études montrent que les plantes améliorent les performances d'apprentissage, de travail, la créativité et réduisent les substances nocives. Dans les bureaux avec des plantes soigneusement choisies, le taux d'absentéisme diminue.

Plus il y en a, mieux c'est

Air So Pure teste avec l'institut de recherche Fytagoras tous les nouveaux ajouts à sa gamme de plantes purificatrices, des grandes plantes d'oiseaux de paradis aux petites fougères. Le nombre de plantes nécessaires pour purifier l'air dépend de plusieurs facteurs : température, fréquence d'ouverture des fenêtres, taille de la pièce et nombre de personnes présentes. Ronald van Schie affirme que l'effet des plantes est positif : « une plante vaut mieux que rien, mais plus il y en a, mieux c'est. » ■



© PHOTO : AIR SO PURE



ON AIMERAIT FAIRE TAIRE LE DIABÈTE COMME ON COUPE SES NOTIFICATIONS



Le diabète ne prend jamais de pause. Une fois installé, il n'a de cesse de solliciter votre attention.

[#PROTEGEZVOUSDUDIABETE.BE](https://www.protegezvousdudiabete.be)

La santé du cerveau : une priorité collective ?

Les maladies neurologiques et psychiatriques, telles que la démence, les accidents vasculaires cérébraux, la sclérose en plaques, le traumatisme crânien, l'anxiété et la dépression, représentent un enjeu médical et sociétal majeur.

Selon l'Organisation mondiale de la Santé, plus d'un tiers des Européens souffriront d'une maladie liée au cerveau au cours de leur vie. En Belgique, le coût de ces affections dépassent les 20 milliards d'euros par an.

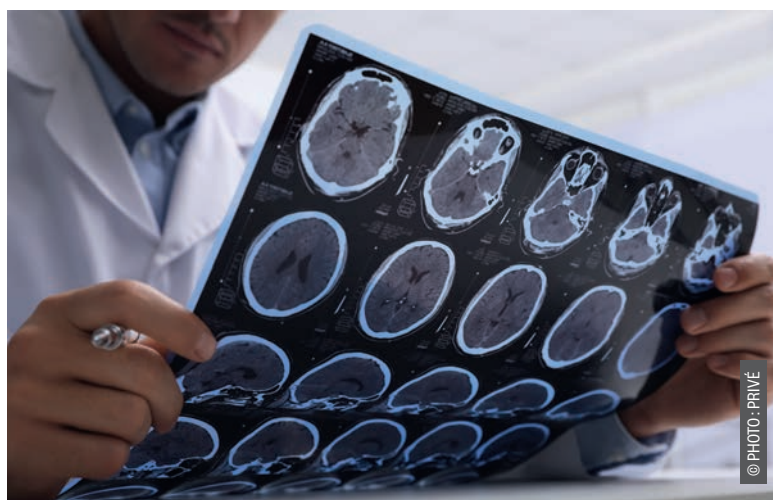
Face à cette réalité, il est plus que jamais nécessaire d'intensifier les efforts de sensibilisation, tout en renforçant le soutien à la recherche et aux soins cliniques. Il est essentiel d'améliorer l'accès aux soins spécialisés et technologiques tout en promouvant une médecine plus holistique, centrée sur une médecine participative ainsi qu'en renforçant la prévention en promouvant un meilleur mode de vie.



Sommeil, activité physique, alimentation et gestion du stress sont essentiels pour préserver notre santé cérébrale.

Un style de vie adapté

Le cerveau est un organe étonnamment malléable, et son bon fonctionnement dépend de nombreux facteurs. Le sommeil, l'activité physique, l'alimentation et la gestion du stress sont essentiels pour préserver notre santé cérébrale. Le sommeil, par exemple, consolide la mémoire et d'éliminer les toxines cérébrales, mais les troubles du sommeil, qui touchent une trop grande partie de la population, augmentent le risque de développer des maladies neurodégénératives et psychiatriques.



De même, l'activité physique favorise la neuroplasticité, cette capacité du cerveau à se réorganiser. Des études montrent qu'une activité physique modérée de 30 minutes par jour réduit significativement le risque de maladies cérébrales comme la démence dégénérative et vasculaire.

L'alimentation joue également un rôle crucial. Adopter un régime riche en fibres et en aliments aux propriétés anti-inflammatoires, comme le régime méditerranéen, diminue les risques d'inflammation, un facteur aggravant de nombreux troubles neurologiques.

Les traumatismes crâniens sont une autre source majeure de préoccupation. Qu'ils résultent des accidents de la route ou à de pratiques sportives, les traumatismes cérébraux touchent chaque année des milliers de Belges, avec des conséquences souvent graves et durables. Aujourd'hui, des approches innovantes en neurostimulation non invasive, comme la stimulation magnétique transcrânienne (TMS), offrent de nouvelles pistes thérapeutiques complémentaires. Ces techniques, qui modulent directement l'activité cérébrale, permettent de

promouvoir la plasticité neuronale et d'atténuer certains symptômes neurologiques et psychiatriques.

L'importance de la collaboration

Investir dans la recherche fondamentale, translationnelle, clinique et multidisciplinaire en neurosciences est crucial pour permettre à ces avancées d'atteindre les patients. Le soutien aux patients, à leurs familles, aux associations de patients, ainsi qu'aux cliniciens, chercheurs, et partenaires privés est essentiel pour concrétiser ces innovations thérapeutiques.

Face aux défis liés aux maladies du cerveau, la collaboration est la clé. Ensemble, nous devons créer en Belgique un environnement qui favorise la recherche et l'innovation pour améliorer les soins des maladies du cerveau. Les associations de patients jouent un rôle fondamental en aidant à orienter les recherches vers des solutions pratiques, concrètes et accessibles, adaptées aux besoins réels des personnes concernées et de leurs familles. ■

| Cet article a été réalisé en collaboration avec le Belgian Brain Council.

Recherche

« En tant que directeur de recherches au FNRS à l'Université de Liège et titulaire de la Chaire d'excellence en recherche du Canada sur la plasticité neuronale à l'Université Laval, je suis fier de contribuer à ces efforts. La recherche sur la santé cérébrale est en pleine croissance, mais elle nécessite des moyens accrus et une meilleure coordination à l'échelle nationale et internationale.

Soutenir l'innovation tout en intégrant les citoyens dans des initiatives de prévention est essentiel pour bâtir un meilleur avenir pour la santé de notre cerveau. Je vous invite à adopter des habitudes favorisant votre santé cérébrale et votre bien-être mental. En unissant nos efforts, en améliorant la prévention et en investissant dans des soins innovants, spécialisés, technologiques mais aussi humanistes et à l'écoute des patients et de leurs familles, nous pouvons réduire considérablement le fardeau des maladies cérébrales et améliorer la qualité de vie de millions de personnes. Ensemble, nous pouvons faire de la santé cérébrale une priorité. » ■

Prof. Dr. Steven Laureys

NEUROLOGUE ET AUTEUR

Une étude met en lumière les besoins en matière de santé mentale

La santé mentale des belges reste une priorité importante de santé publique. En effet, de nombreux Belges souffrent de problèmes de santé mentale, ce qui impacte considérablement leur quotidien. Pierre Smith, docteur en santé publique, chercheur à Sciensano et chercheur associé à l'Université catholique de Louvain.

En 2021, l'étude nationale belge sur le fardeau de la maladie réalisée par Sciensano a mis en avant que les problèmes de santé mentale étaient une des principales causes des années de vie en bonne santé perdues. De plus, le bien-être et la santé mentale de la population sont étroitement liés au contexte socio-économique dans lequel nous vivons, et plusieurs études ont mis en avant que les événements de ces dernières années (pandémie de Covid-19, crise énergétique, guerres, crise climatique, etc.) ont des impacts négatifs à moyen et long terme. « L'étude BELHEALTH de Sciensano a mis en évidence qu'en mars 2024, 19 % des adultes en Belgique présentaient des symptômes d'anxiété et 17 % des symptômes de dépression. Si ces chiffres sont inférieurs à ceux lors de la pandémie de Covid-19 (23 % et 22 % respectivement en décembre 2020), ils restent toutefois nettement supérieurs à ceux de 2018 (11 % et 9 % respectivement) », explique Pierre Smith. « Certaines personnes sont également plus susceptibles de déclarer des problèmes de santé mentale, telles que les personnes âgées de 18 à 29 ans, les femmes, et les personnes avec un niveau d'éducation inférieur. L'étude BELHEALTH a également mis en avant qu'en novembre 2023, les inquiétudes les plus fréquemment évoquées par les plus de 7.000 personnes sondées étaient l'économie et le coût de la vie (41 % avec une inquiétude élevée), la désinformation et diffusion de fake news (36 %) et l'évolution politique dans le monde (35 %). Enfin, une mauvaise santé mentale de la population a aussi un impact



Il est essentiel que notre système de santé puisse répondre aux besoins de santé mentale de la population.

© PHOTO : PRIVÉ

significatif sur notre société et par exemple sur notre économie. En 2015, l'Organisation de Coopération et de Développement Économiques (OCDE) a publié un rapport qui estimait que les coûts directs et indirects des problèmes de santé mentale (en ce compris les coûts pour le système de santé, la sécurité sociale et le marché du travail) étaient équivalents à 5 % de notre produit intérieur brut (PIB), un des pourcentages les plus élevés des pays de l'OCDE », poursuit l'expert.

Adapter l'offre de soins

Il est donc essentiel que notre système de santé puisse répondre aux besoins de santé mentale de la population. Une étude réalisée par le Service d'études de la Mutualité Chrétienne et Sciensano a mis en évidence sur base des données de

l'étude BELHEALTH (février 2023) que parmi les personnes déclarant avoir besoin d'une aide psychologique, 41 % déclaraient ne pas en avoir reçu. Pierre Smith : « Les principales raisons mentionnées par les participants de l'étude étaient 'ne pas avoir osé faire le pas' (30 %), 'ne pas avoir le temps' (22 %) et 'ne pas avoir d'aide à proximité' (16 %). » Face à ce constat, il est donc important d'améliorer l'accès aux soins de santé mentale. Plusieurs réformes ont été mises en place ces dernières années, la plus récente étant celle des soins psychologiques de première ligne initiée par l'INAMI, aussi bien pour les enfants et adolescents que pour les adultes, avec une attention particulière pour les publics plus vulnérables. Depuis 2021, cette réforme renforce progressivement à la fois l'offre de soins

psychologiques dans l'ensemble du pays via les réseaux de santé mentale et les rend financièrement plus accessibles grâce au remboursement d'un nombre déterminé de séances financées par l'assurance obligatoire soins de santé (INAMI). De cette manière, la majeure partie du prix des séances est directement pris en charge par le système du tiers payant, et les patients ne payent que leur quote-part personnelle. Plus d'informations sur le remboursement des soins psychologiques de première ligne sont disponibles sur le site web de l'INAMI et sur le site de sa campagne de communication 'Parlons-en'. ■



Libérer la parole, un enjeu important pour la santé mentale des jeunes chez Partenamut

Valérie De Keyser, porte-parole de Partenamut

Un jeune sur trois souffre d'anxiété ou de dépression¹ en Belgique. Les crises successives ont mis en évidence le mal-être grandissant des jeunes. Or, 35% des jeunes qui vont mal ont peur d'en parler.

« La stigmatisation des problèmes de santé mentale peut contribuer à l'aggravation des symptômes, et être un frein à la recherche de solutions. Oser dire qu'on va mal est déjà un premier pas » nous explique Valérie De Keyser, porte-parole de Partenamut. « L'objectif de Partenamut est d'encourager les jeunes à parler de santé mentale et leur faire connaître les solutions existantes. Souvent les jeunes ne sont pas suffisamment informés du rôle de la mutualité et des services proposés, et c'est particulièrement vrai dans le domaine de la santé mentale ».

Avec « Parles-en » Partenamut s'engage pour libérer la parole des jeunes

Agir en faveur de la santé mentale est l'un des engagements de Partenamut qui organise chaque année depuis 4 ans « Parles-en », une grande action de sensibilisation pour libérer la parole des jeunes. L'objectif est d'exprimer son ressenti quel que soit le moyen d'expression. Certains utiliseront la parole, d'autres l'écrit, la musique, la peinture, la danse, ou trouveront un exutoire dans le sport.

Oser parler, des séances gratuites avec des psychologues de première ligne

Quand ces exutoires ne suffisent pas, les professionnels de la santé dont les psychologues sont là pour apporter leur soutien.

Au sein d'un réseau de psychologues de 1^{ère} ligne, les moins de 24 ans peuvent suivre gratuitement jusqu'à dix séances individuelles avec un psychologue ou un orthopédagogue clinicien conventionné.

À partir de 24 ans, la première séance individuelle est gratuite, les séances suivantes coûtent maximum 11 € (jusqu'à sept séances).

En outre, Partenamut, dans le cadre de son assurance complémentaire, intervient jusqu'à 320 €/an, à raison de maximum 20 €/séance ou bilan (soit 16 séances par an).

1. Source : Sciensano, "Health Status Report" mis à jour le 17/04/2024

Plus d'infos sur
www.partenamut.be/sante-mentale

partenamut
Cultivons votre santé

Semaine de la Santé Mentale 2024

DU 07 AU 13 OCTOBRE

**ON MET L'ACCENT SUR
LA SANTÉ MENTALE**

*Parce que la santé mentale,
c'est l'affaire de tous*



Plus d'infos sur les
événements :
www.platfombxl.brussels



Exigez des mesures pour
sauver des vies.



OUI

Signez la première pétition mondiale pour
faire de la santé cardiaque une priorité.



JOURNÉE
MONDIALE
DU CŒUR
29 SEP

#UseHeart #WorldHeartDay #HeartYes
WORLDHEARTDAY.ORG



UTILISEZ VOTRE
POUR AGIR