

ACTUALITES

Nos vœux les plus chaleureux pour l'année 2018!

L'amour, le bonheur et la santé: ce sont les trois clés qui vous ouvrent la porte vers l'année 2018!

Tous les membres du conseil d'administration, tous les professeurs de notre Conseil Consultatif Scientifique, et tous les collaborateurs de la Fondation Recherche Alzheimer vous souhaitent un Noël chaleureux et heureux une nouvelle année en toute insouciance pleine de santé et de joie sans mal ni tristesse une année de nouveaux rêves bref une année remplie de bonheur !

Merci à nos donateurs !

La fin de l'année, c'est le moment idéal pour faire le bilan. 2017 était une année pleine de nouvelles découvertes importantes dans la recherche de la maladie d'Alzheimer. Une année dans laquelle nous avons fait beaucoup de progrès dans cette recherche. Ce n'est que grâce à votre aide et le soutien de tous nos donateurs fidèles que nous avons pu atteindre ce résultat. Pour ça on vous dit mille fois : merci, merci, merci !



En 2017, nous avons encore pu compter sur le support financier de nos milliers de donateurs. C'est avec joie et fierté que nous vous annonçons aujourd'hui en primeur que nous pouvons à nouveau financer 11 nouveaux projets de recherche innovatrices pour un montant total de 1.350.000 euros. Dans notre prochain bulletin vous trouverez une liste de tous ces projets avec les noms des chercheurs et le titre de leur projet de recherche.

Il est également réjouissant que beaucoup de personnes, organisations, centres de soins résidentiels et écoles ont participé au mois de septembre à la deuxième édition de notre action cupcake. Le résultat est exceptionnel : la vente de cupcakes a fait une recette de 90.000 euros pour notre bonne cause, la recherche sur la maladie d'Alzheimer. (En comparaison: en 2016 la première action cupcake a fait une recette de 40.000 euros). Nous disons mille fois merci à tous ceux qui ont contribué à ce succès cupcake formidable!

En plus, nous voulons prendre une minute pour penser à tous les gentils donateurs qui nous ont quittés en 2017 et qui ont donné une partie de leur patrimoine à la Fondation. Même après leur mort ils font la différence pour la recherche et ils ont laissé un peu d'espoir aux futures générations, pour un avenir sans Alzheimer. Nous apprécions énormément ce geste précieux.

Vous aussi, vous pouvez laisser au monde un cadeau précieux en incluant la Fondation Recherche Alzheimer dans votre testament. Vous trouvez plus d'informations sur notre nouveau site : www.stopalzheimer.be.



Sommaire

ACTUALITES

- Nos vœux les plus chaleureux pour l'année 2018 !
- Merci à nos donateurs
- Bill Gates investit également dans la recherche Alzheimer

RECHERCHE

- Alzheimer affecte peut-être l'entier du corps
- Dr. Eric Reiman : je veux arrêter la maladie d'Alzheimer

VIVRE AVEC

- 6 manières de gérer Alzheimer
- Conseils pour une alimentation saine

COMMENT AIDER

- Donnez-nous votre temps : organisez une action !

QUESTIONS DE NOS LECTEURS

- D'où vient le nom 'Alzheimer' ?
- Pourquoi la Fondation Recherche Alzheimer mérite votre confiance

POÈME ALZHEIMER

EVENEMENTS

- Tableau de 'Toots' à vendre aux enchères
- Nouveau site web : stopalzheimer.be

Bill Gates investit également dans la recherche Alzheimer

Bill Gates, fondateur de Microsoft, a annoncé qu'il investit personnellement 100 millions de dollars dans la lutte contre la maladie d'Alzheimer.

Gates est motivé par le fait que le nombre de patients souffrant d'Alzheimer ou d'autres formes de démence augmente rapidement. La maladie a un effet émotionnel et financier croissant surtout parce que notre espérance de vie s'élève toujours. Cela pose de plus en plus de problèmes et la tragédie est énorme, pour les patients mais aussi pour les personnes qui prennent soin d'eux.

Bien qu'on fait des études scientifiques depuis des décennies partout dans le monde, on n'a toujours pas trouvé un remède pour ralentir ou même guérir la maladie. Les médicaments existants ne font pas plus qu'adoucir les symptômes pendant une période limitée.
« C'est pourquoi j'investis maintenant dans la recherche scientifique sur la maladie d'Alzheimer » dit Gates dans un interview.
« J'ai confiance qu'on puisse trouver un

traitement, même si ça prend encore une dizaine d'années. Avec mon investissement j'espère pouvoir contribuer au développement d'un médicament dans dix ans ».

Bill Gates investit 50 millions de dollars dans la fondation Dementia Discovery Fund et encore 50 millions dans quelques entreprises débutantes qui travaillent sur la recherche Alzheimer. Avec cet investissement il veut surtout soutenir de jeunes chercheurs prometteurs dans leur approche plutôt expérimental des études sur la maladie d'Alzheimer.

Et ce n'est pas tout. Bill Gates veut aussi décerner un prix ou une subvention pour installer une plate-forme mondiale sur la démence. Ceci permettrait aux chercheurs de découvrir plus facilement des modèles chez leurs collègues, ce qui leur aiderait à développer de nouveaux trajets vers le traitement de la maladie.



Tout comme nos chercheurs belges renommés, nous pouvons seulement encourager cette très belle initiative. En plus, ça nous donne du courage pour continuer inlassablement notre lutte contre l'Alzheimer. Vous luttez avec nous?

RECHERCHE

L'Alzheimer affecte peut-être l'entier du corps

Selon une nouvelle étude la protéine bêta-amyloïde, tout comme les cellules cancéreuses, peut être transportée du cerveau vers d'autres parties du corps. Depuis longtemps on pensait que l'Alzheimer, la cause principale de la démence, avait son origine dans le cerveau. Une étude récente menée par l'Université de la Colombie-Britannique (University of British Columbia) en collaboration avec des chercheurs chinois du Military Medical University à Chongqing, montre que la maladie d'Alzheimer peut être causée par des défauts ou des problèmes dans d'autres parties du corps.

Ces résultats ont été publiés dans le journal spécialisé 'Molecular Psychiatry'. Le plus grand effet et en même temps le plus grand espoir serait que dans le futur on pourra produire des médicaments pour ralentir ou arrêter l'évolution de la maladie sans affecter le cerveau. Produire un médicament qui n'influence qu'une certaine partie du cerveau est très difficile et complexe. Par contre, ce nouveau médicament s'orien-

terait vers le foie ou les reins pour libérer le sang de la protéine toxique avant qu'elle ne puisse arriver au cerveau.

Les chercheurs ont montré cette mobilité pareille à celle du cancer, avec la technique parabiotique : en construisant un lien chirurgical entre deux sujets afin qu'ils partagent la même circulation de sang pendant plusieurs mois. Sous un sévère contrôle éthique cette méthode a été étudiée pendant un an sur des souris de laboratoire. Après cette période on a constaté que la protéine bêta-amyloïde n'était pas seulement produite dans le cerveau mais également dans les plaquettes, les vaisseaux et les muscles. En outre, la protéine a été trouvée dans plusieurs d'autres organes.

Jusqu'à présent les scientifiques internationaux ne savaient pas que la protéine bêta-amyloïde pouvait contribuer à la maladie d'Alzheimer en dehors du cerveau. Cette première étude prouve maintenant que c'est bien possible. Le but est maintenant de développer un médicament qui peut se lier à la protéine partout dans le corps afin



de la transporter biologiquement vers le foie et les reins pour la démolir.

Conclusion: la maladie d'Alzheimer est certainement une maladie cérébrale mais on doit donner plus d'attention au fonctionnement du corps entier pour comprendre d'où vient cette maladie et pour découvrir comment on peut l'arrêter ou la guérir. Pour cela on a besoin de beaucoup plus d'études. Une chose est certaine: cette étude nous donne de nouveau un peu d'espoir qu'un jour on trouvera un moyen d'arrêter l'Alzheimer!

Dr Eric Reiman: 'Je veux arrêter la maladie d'Alzheimer!'

Dr. Reiman mène une lutte contre la maladie d'Alzheimer depuis des années. Maintenant il a trouvé un nouveau traitement.

Le très renommé journal scientifique britannique 'Nature' a récemment publié un article intéressant sous le titre 'Alzheimer's disease: attack on amyloid- β protein' ('La maladie d'Alzheimer : attaque sur la protéine bêta-amyloïde').

Pendant les vingt dernières années, le docteur Eric M. Reiman a fait des études sur les stades précoces de la maladie d'Alzheimer. Le fait que plusieurs membres de sa famille ont été confrontés avec la maladie a stimulé le scientifique à mener cette recherche. Dans l'article récemment publié, il décrit en détail de nouvelles découvertes importantes sur le traitement de la maladie d'Alzheimer, plus particulièrement sur la protéine bêta-amyloïde.

Le docteur Reiman et ses collègues de l'Institut Banner Alzheimer en Arizona ont fait des études sur un nouveau médicament. Ce médicament diminue la des-



truction des neurones et l'accumulation des plaques amyloïdes, les raisons les plus importantes de la régression cognitive associée avec la maladie d'Alzheimer. Le médicament se dirige vers le cerveau, se lie à la bêta-amyloïde toxique et commence à la détruire. L'étude a en plus prouvé que le patient se rétablit mieux quand le dosage est augmenté.

Les chercheurs soulignent néanmoins qu'il y a encore un long chemin à parcourir. A présent 300 hôpitaux en Amérique du Nord, en Europe et en Asie mènent des études sur des patients souffrant d'un trouble cognitif léger.

Les premiers résultats donnent certainement de l'espoir pour une percée dans le traitement de la maladie. Il y a néanmoins encore un long chemin à parcourir avant que le médicament puisse être utilisé dans la pratique et avant que tous les effets à long terme sont prouvés. Pour pouvoir continuer ces études nous avons besoin de ressources financières. Vous pouvez contribuer aujourd'hui en faisant un don pour la recherche scientifique.

VIVRE AVEC

6 manières de gérer Alzheimer

Le traitement de la maladie d'Alzheimer est multiple et comporte aussi bien la médication que de nombreuses préconditions. En coopération avec le prestigieux institut Mayo Clinic (Etats-Unis) une liste a été rédigée des six manières principales de gérer l' Alzheimer.

1. **La médication :** il existe à ce jour environ quatre médicaments contre l'Alzheimer, à savoir: Galantamine, Rivastigmine, Donepezil et Memantine. Ces médicaments ne guérissent pas la démence mais ils peuvent (pour une période plus ou moins déterminée) limiter les conséquences de la maladie. Il est important que le diagnostic soit posé tôt. Cette médication a plus d'effet quand on commence le traitement au début de l'évolution de la maladie.
2. **Un environnement sécurisé :** la création d'un environnement sécurisé et familial est le plus important des préconditions. Premièrement, il est important de réduire le risque d'accidents. D'autres tuyaux: placez les objets dont

le patient a besoin quotidiennement à un endroit qui est facile à accéder – mettez les clés, le portable et le portefeuille du patient à un endroit qu'il peut facilement retenir – placez des photos de famille et des souvenirs dans toute la maison pour aider le patient à entraîner sa mémoire – enlever les miroirs inutiles et n'en gardez qu'un seul dans la salle de bain.

3. **La routine :** tenir une certaine routine dans la vie quotidienne est extrêmement important pour un patient Alzheimer. Essayez d'organiser des rendez-vous et des événements sociaux chaque semaine sur le même jour et à la même heure. Affichez ces rendez-vous sur un tableau.
4. **L'entraînement :** si possible, promenez-vous régulièrement avec le patient ou laissez-le/la s'entraîner sur un home-trainer. L'entraînement n'aide pas seulement à améliorer la santé du patient mais diminue également le stress et a un effet positif sur le sommeil et l'humeur.



5. **Le régime :** les patients Alzheimer oublient parfois de manger ou ont des difficultés à préparer leur repas. Mettez des en-cas sains et faciles dans le frigo qui apaisent la faim. Veillez surtout à ce que le patient a assez de l'eau à sa disposition et boit régulièrement. Préparez des repas qui sont faciles à avaler et à digérer.
6. **Les suppléments alimentaires :** des suppléments comme les vitamines D et E, les oméga-3 et la curcumine sont certainement conseillées pour améliorer la santé quotidienne du patient mais ils n'aident pas à ralentir ni guérir la maladie.

Conseils pour une alimentation saine

Il est extrêmement important de suivre un régime alimentaire sain et varié, surtout pour les personnes souffrant d'un ou autre forme de démence comme l'Alzheimer. Voici quelques conseils de l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) :

- Variez.
Essayez de manger quotidiennement une variation de plusieurs aliments : les pommes de terre, les légumes, les fruits et une quantité minimale d'alimentation animale.
- Mangez beaucoup de fruits et de légumes.
Mangez une grande variation de fruits et de légumes : au moins 400 grammes par jour. Choisissez un morceau de légume ou de fruit cru comme en-cas au lieu d'une friandise (contenant du sucre et des graisses). Ne cuisez pas complètement vos légumes parce qu'ainsi elles perdent une grande partie de leurs vitamines importantes. Des légumes et des fruits en cannette ou des fruits séchés



ne sont pas déconseillés mais soyez attentif à la quantité de sucres et de sel ajoutée.

- Mangez peu de matières grasses et d'huiles.
Optez toujours pour les huiles insaturées comme l'huile d'olive, l'huile de soja, l'huile de tournesol et l'huile de maïs. Évitez les graisses animales et les huiles saturées comme l'huile de coco et l'huile de palme.
Mangez plutôt de la viande blanche que de la viande rouge. Limitez la consommation de charcuterie et de viandes préparées. Ces produits

contiennent souvent beaucoup de matières grasses et de sel. Buvez ou mangez des produits laitiers maigres. Évitez les aliments préparés, précuits et séchés contenant des acides gras industriels.

- Mangez moins de sel et de sucres.
Préparez vos repas avec un minimum de sel. Évitez les produits salés. Buvez un minimum de sodas et de boissons aux fruits sucrées. Prenez plutôt un morceau de fruit frais au lieu de friandises ou de biscuits comme en-cas.

COMMENT AIDER

Donnez-nous votre temps: organisez une action!

Faire un don n'est pas la seule manière dont vous pouvez nous aider. Vous pouvez également organiser une action pour récolter des fonds.

Jeune ou senior, tout le monde peut apporter sa pierre à l'édifice pour aider la Fondation Recherche Alzheimer. Toutes les initiatives, grandes et petites, sont importantes. Choisissez une action qui vous convient et ce sera sûrement un grand succès.

Voici quelques exemples pour vous inspirer :

- crêpes party
- laver des voitures
- course de charité
- promenade en vélo
- vente de peintures artisanales aux enchères
- événement culturel
- promenade
- soirée moules
- soirée aux jeux
- cupcakes

- soirée au film
- vente de gâteaux
- tombola
- soirée vin et fromage
- vente de gaufres
- planter des arbres
- concert de charité
- théâtre
- petit-déjeuner
- marché aux jouets
- concert à la maison
- marathon de spinning
- etc.

Les entreprises peuvent également supporter la bonne cause et aider à faire de ce monde un meilleur endroit :

- portes ouvertes
- fête du personnel
- doubler la recette des actions des employés
- sponsoring d'un projet de recherche
- etc.

N'hésitez plus et organisez maintenant votre propre action pour la Fondation Recherche Alzheimer



D'où vient le nom 'Alzheimer'?

Au début du 20^{ème} siècle Aloïs Alzheimer (1864-1915), un psychiatre et neuropathologiste allemand, étudia le cerveau d'une de ses patientes, Auguste Deter. Elle était admise à l'hôpital psychiatrique du docteur Alzheimer en 1901. En 1906 elle décéda à l'âge de cinquante ans des suites d'une démence sévère. Après la mort de sa patiente, Alzheimer pratiqua l'autopsie de son cerveau et découvrit des accumulations de protéines, des plaques amyloïdes, à l'extérieur et autour des cellules cérébrales. A l'intérieur des cellules cérébrales le docteur découvrit la présence d'un glomérule de fibrilles. Le docteur Alzheimer décrit ces symptômes dans plusieurs publications et dès lors l'ensemble des symptômes fût reconnu comme une pathologie. Cette maladie a ainsi logiquement reçu le nom de son découvreur: la maladie d'Alzheimer.



Alois Alzheimer

Auguste Deter

Pourquoi la Fondation Recherche Alzheimer mérite votre confiance

La Fondation Recherche Alzheimer est une fondation d'utilité publique qui travaille complètement indépendamment, sans liens religieux, philosophiques ou politiques.

La Fondation reconnaît la diversité humaine en toutes ses formes et ne fait aucune différence basée sur les conditions de vie, la nationalité, l'origine ethnique ou la langue. Grâce à son budget très contrôlé et l'importance particulière que la Fondation donne à sa gestion financière, nous avons le droit de fournir des attestations fiscales. Ainsi la Fondation fait preuve d'un fonctionnement interne clair, transparent et responsable résultant d'une implémentation rigoureuse de sa réglementation sur la bonne gouvernance. Les membres du Conseil d'administration ne touchent pas de récompenses.

La Fondation Recherche Alzheimer s'engage à financer annuellement les meilleurs projets de recherche grâce à une procédure de sélection sévère. La Fondation prête particulièrement attention au financement de pistes de recherche innovatrices de jeunes scientifiques prometteurs.

La Fondation publie chaque année une liste des projets financés. Cette liste contient le nom du chercheur, l'institut de recherche ou l'université, le titre du projet et une photo du scientifique. Ainsi la Fondation souhaite informer tous ses donateurs et le grand public d'une manière fiable, précise et qualitative sur l'usage des dons et/ou légues reçus.

La Fondation Recherche Alzheimer est membre de la Fédération Belge des Fondations Philanthropiques et des bonnescauses.be de La Fondation Roi Baudouin.

Vous pouvez donc en toute confiance faire votre don et donner votre soutien à la Fondation Recherche Alzheimer.

POÈME D'ALZHEIMER

Ne me demande pas de me rappeler...
N'essaie pas de me faire comprendre ...
Laisse-moi me reposer ...
Fais-moi savoir que tu es avec moi ...
Embrasse mon cou et tiens ma main ...
Je suis triste, malade et perdu ...
Tout ce que je sais ...
C'est que j'ai besoin de toi ...
Ne perds pas patience avec moi ...
Rappelle-toi que j'ai besoin de toi ...
N'abandonne pas ...
Aimez-moi ...
Jusqu'à la fin de ma vie.



Tableau de 'Toots' à vendre aux enchères



En 2018, la Fondation Recherche Alzheimer organisera une journée sportive pour toute la famille.

À cette occasion un portrait de 'Toots' du célèbre peintre Corentin sera vendu aux enchères. La Fondation a eu le plaisir de recevoir cet unique objet d'art par donation. En même temps c'est un bel hommage à Toots Thielemans qui a été 'le parrain' de notre Fondation pendant des années, jusqu'à sa mort en août 2016.

Vous pouvez déjà faire une offre pour le portrait en envoyant un email à info@stopalzheimer.be avec votre nom, votre adresse, votre numéro de téléphone, votre adresse email et le montant de votre offre. (*attention: cette offre n'est qu'une indication de votre intérêt et n'est pas contraignante pour aucun parti*)

Votre offre sera mise en considération le jour de la vente aux enchères. Attention: vous devez être personnellement présent le jour de la vente pour pouvoir répéter votre offre officiellement!

Dans nos prochains bulletins nous vous informerons sur la date exacte de l'évènement et de la vente aux enchères.

Quoi faire pour recevoir gratuitement nos bulletins d'information dans le futur ? Devenir 'ami' de la fondation par un simple don pour la recherche sur la maladie d'Alzheimer.

Nouveau site web

Nous vous invitons à visiter notre nouveau site web : www.stopalzheimer.be.

La Fondation veut continuer sa lutte contre la maladie d'Alzheimer en disant 'STOP' au tsunami de nouveaux patients. Nous avons bon espoir que dans une dizaine d'années la recherche succèdera à trouver un moyen pour ralentir et guérir la maladie.

Rejoignez la lutte et mettez un stop à l'Alzheimer.

Dès à présent vous pouvez contacter la Fondation à cette adresse : info@stopalzheimer.be ou un de nos collaborateurs via [@stopalzheimer.be](mailto:prenom)



Vos dons de 40 euros et plus à la Fondation Recherche Alzheimer sont fiscalement déductibles.

Appelez :
02 424 02 04

Visitez :
www.stopalzheimer.be

Envoyez :
info@stopalzheimer.be

Soutenez :
IBAN: BE29 2300 0602 8164