

# Essentia



Mars 2026

Dossier

**04 Un cerveau à chouchouter**

**06 Les superpouvoirs de notre cerveau**

**08 Pixels et méninges**

**assura.**

**« Penser, bouger, ressentir...  
le cerveau est au cœur de tous  
les aspects de notre vie. Sa santé,  
comme celle du reste du corps,  
se construit grâce à une bonne  
hygiène de vie. »**



Penser, bouger, ressentir... le cerveau est au cœur de tous les aspects de notre vie. Il ne se contente pas de guider nos pensées, il participe aussi au bon fonctionnement de nos autres organes.

Essentiel, le cerveau est aussi fragile, comme en témoigne l'augmentation des troubles cérébraux enregistrée au cours des dernières décennies. Ces troubles sont aujourd'hui la première cause mondiale de problèmes de santé dont les accidents vasculaires cérébraux (AVC) et les maladies neurodégénératives. Dans le monde, une personne sur trois est concernée, les maladies les plus courantes étant Alzheimer et Parkinson. Et, en Suisse, près de 35'000 nouveaux cas d'Alzheimer sont diagnostiqués chaque année.

Pourtant, la santé du cerveau suscite moins l'attention que celle des autres organes. Alors que les possibilités de prévenir, diagnostiquer et traiter ces troubles existent, on en parle assez peu.

Le Plan suisse pour la santé du cerveau 2023-2033 a pour ambition de faire bouger les lignes. Véritable stratégie nationale, il mise sur une collaboration renforcée de tous les acteurs scientifiques et institutionnels concernés et place la formation, la recherche et surtout la prévention au centre de ses priorités.

Ce dernier aspect est d'autant plus fondamental que, pour le cerveau comme pour le reste du corps, la santé se construit dès le plus jeune âge, grâce à une bonne hygiène de vie, une activité physique régulière, la stimulation intellectuelle et les liens sociaux.

Cette logique de prévention nous tenant particulièrement à cœur, nous vous proposons ce numéro d'Essentia qui met en lumière les spécificités fascinantes de notre cerveau et les gestes pour en prendre soin. Je vous en souhaite une agréable lecture.

**Ruedi Bodenmann**  
Directeur général

# Un cerveau à chouchouter

Fascinant et complexe, notre cerveau influence chacun de nos gestes, chacune de nos pensées. Comprendre son fonctionnement, c'est aussi préserver sa santé. Plongée au cœur de notre centre de commande!

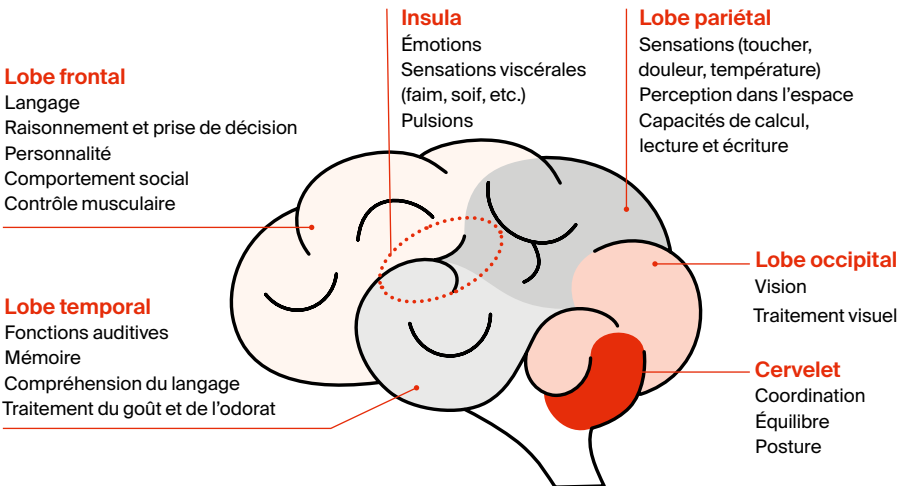




# Les superpouvoirs de notre cerveau

Acteur central de notre organisme, le cerveau coordonne l'ensemble des fonctions vitales et orchestre nos mouvements, nos pensées et nos émotions.

Malgré sa position privilégiée, l'équilibre et la santé du cerveau dépendent de ses interactions avec l'ensemble des autres organes. Comprendre ces interactions permet de favoriser une prévention globale, où la santé cérébrale commence par celle de notre corps. S'il ne pèse que 1,4 kg en moyenne, notre cerveau rassemble pourtant près de 86 milliards de neurones. Une structure complexe divisée en deux hémisphères, gauche et droit, eux-mêmes composés de différents lobes. La faim, le stress, le plaisir, la réflexion... en fonction des signaux envoyés par le corps ou l'environnement, certaines parties de notre cerveau s'activent pour nous aider à réagir de façon adéquate.



Si chaque lobe a ses propres fonctions, il collabore aussi avec les autres afin que le cerveau fonctionne comme un tout. Par exemple, quand on a faim, le lobe pariétal intègre cette sensation, l'insula nous fait ressentir le vide dans notre estomac, le lobe frontal s'active pour prendre la décision de manger et le lobe temporal nous permet de reconnaître les goûts. De la sensation à l'action de manger, une grande partie du cerveau est sollicitée.

## Un esprit sain dans un corps sain

Notre cerveau entretient une connexion permanente avec nos autres organes. S'il agit sur eux, la réciprocité est également vraie. Focus sur les principaux organes qui influencent la santé du cerveau :

### Le cœur

Responsable de la circulation sanguine, il achemine l'oxygène et les nutriments dont le cerveau a besoin pour fonctionner. Un rythme cardiaque stable permet une meilleure gestion des émotions et de l'attention. À l'inverse, une mauvaise circulation ou des troubles cardiovasculaires, comme l'hypertension, ont tendance à augmenter le risque de démence et d'accident vasculaire cérébral (AVC).

### Le foie

Filtrant les toxines et régulant les nutriments, il contribue à maintenir un environnement sain pour le cerveau et les cellules nerveuses. S'il ne fonctionne pas correctement, des toxines peuvent atteindre le cerveau et perturber la mémoire et la concentration, tout en augmentant le risque de troubles physiques ou intellectuels.

### L'intestin

Par son rôle dans la digestion, il produit des nutriments et les distribue aux autres organes. En lien direct avec le cerveau via le nerf vague, il l'approvisionne en molécules, telles que la sérotonine, qui influencent l'humeur, le stress et la mémoire. Quand l'équilibre intestinal se dérègle, il peut induire anxiété et dépression ou accentuer des troubles neurodégénératifs comme Alzheimer ou Parkinson.

Manger équilibré, éviter de fumer, limiter sa consommation d'alcool, faire du sport... le mode de vie sain qui contribue à protéger notre corps est aussi le meilleur moyen de préserver la santé de notre cerveau.

## Au cœur de notre système nerveux

Nos neurones sont des messagers. C'est grâce aux informations qu'ils transmettent que nous bougeons, pensons, mémorisons... Si ces cellules forment un réseau puissant, elles peuvent aussi s'avérer fragiles.

En cas de perte ou de dysfonctionnement des neurones, on parle de maladies neurodégénératives dont les plus fréquentes sont les maladies d'Alzheimer et de Parkinson. La première résulte d'une dégradation progressive des neurones liés à la mémoire et à l'orientation tandis que la seconde touche plutôt la zone du cerveau qui contrôle les mouvements. Les neurones producteurs de dopamine – essentiels à la coordination – disparaissent, provoquant tremblements et raideurs.

L'épilepsie constitue, quant à elle, une maladie neurologique chronique due à une activité électrique anormale et excessive de nos neurones.



## Pixels et méninges

En constante évolution, le digital transforme nos habitudes, nos pratiques... et notre cerveau! Bien utilisé, il offre des opportunités uniques pour apprendre, créer et échanger. La clé pour en profiter? Savoir déconnecter.



Notifications, alertes, messages... Dans un monde ultra-connecté, notre cerveau est soumis à une multitude de stimulations qui dispersent notre attention et diminuent notre aptitude à nous concentrer. Une tendance accentuée par les réseaux sociaux et l'intelligence artificielle. Moins mobilisées, nos capacités de recherche, d'analyse et de mémorisation de l'information se réduiraient. Consultés en grande quantité, les contenus digitaux mèneraient même à un effet léthargique désigné sous le nom de «brain rot», qui impacterait notre fonctionnement cérébral global.

Alors, pour profiter des avantages du digital sans compromettre la santé de notre cerveau, il suffit d'intégrer trois mesures simples dans notre routine quotidienne :

### **Débrancher**

Des pauses régulières et des activités sans écrans permettent de reposer nos neurones et favorisent la concentration et la mémoire.

### **Limiter et conscientiser**

La plupart des smartphones sont dotés d'options pour limiter le temps d'écran et désactiver les notifications superflues.

Des applications comme One Sec vont plus loin en nous aidant à freiner l'usage compulsif de certaines plateformes : en imposant un temps d'attente avant d'y accéder et en nous informant du nombre de connexions quotidiennes, elles favorisent une prise de conscience.

limite d'utilisation des écrans avant le coucher, nous lui permettons de réduire tranquillement son activité intellectuelle et émotionnelle afin de favoriser un endormissement rapide. Et pourquoi ne pas définir des « zones non-digiales » à la maison pour préserver les espaces dédiés au sommeil ?

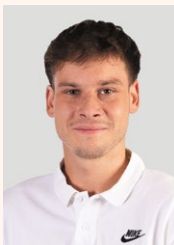
### Planifier

Le repos est indispensable au bien-être de notre cerveau. En planifiant une heure

## Vous avez le mot sur le bout de la langue ?

Vous ne savez plus pourquoi vous avez ouvert le frigo ? Pas de panique ! Tout comme notre corps, notre cerveau se fatigue et vieillit, entraînant parfois des trous de mémoire passagers. Pour se rassurer, il est possible de tester notre mémoire en quelques minutes seulement :

- Nommer le plus de réponses possibles sur une thématique donnée en deux minutes, par exemple « animaux », pour atteindre au minimum 15 propositions.
- Retenir trois à cinq mots énoncés au hasard par une autre personne. Laisser passer 15 minutes puis répéter ces mots de mémoire.
- Dessiner un cadran d'horloge en annotant les chiffres de 1 à 12 et placer les aiguilles en fonction de l'heure précise (heure et minutes) proposée par une autre personne.
- Énoncer la date complète du jour (jour, mois, année), l'heure approximative (heure et minutes) et l'endroit où l'on se trouve.



« La réussite de ces exercices est généralement signe d'une mémoire en bonne santé. Sinon, il est recommandé de consulter son médecin de famille afin de réaliser des examens plus poussés. Ils sont pris en charge par l'assurance de base. »

**Darius Raul Lehmann**

Spécialiste ambulatoire, Département Prestations  
Berne Bümpliz

## 10 Faits et chiffres

### Sur nos réseaux sociaux





#### **Stress et cerveau: un duo à surveiller**


Face au stress ponctuel, notre cerveau produit de l'adrénaline et du cortisol afin de nous donner de l'énergie pour résoudre la situation qui nous préoccupe.

Mais quand la période de stress se prolonge, notre cerveau se fatigue et ne parvient plus à délivrer une dose suffisamment importante d'hormones. Résultats: troubles de la concentration, anxiété, fatigue mentale...


Mais bonne nouvelle! Avec 3 gestes simples, vous pouvez prévenir ces effets:

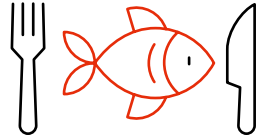
 5 minutes de respiration profonde par jour peuvent calmer le système nerveux.

 Prendre des pauses sans écrans permet de recharger ses capacités cognitives.

 Un bon sommeil aide le cerveau à se régénérer et à mieux gérer les émotions.

**#Assura #SanteMentale #Stress #Cerveau #ConseilsSante**

 Découvrez notre page Facebook: [facebook.com/AssuraCH](https://facebook.com/AssuraCH)



Connaissez-vous la «brainfood»? Elle regroupe les aliments bénéfiques à notre cerveau. Riches en antioxydants, en bons acides gras, en vitamines et en minéraux, ils garantissent son bon fonctionnement. Par exemple, l'avocat, l'huile d'olive ou les poissons riches en oméga-3 préservent notre mémoire et nos capacités intellectuelles. De leur côté, les légumes à feuilles vertes ou les myrtilles protègent notre cerveau du stress oxydatif, responsable du vieillissement de nos cellules. En-cas sains, un peu de noix et de chocolat noir favorisent notre concentration et notre santé neuronale.

## MALLÉABLE

Notre cerveau est malléable et peut évoluer tout au long de notre vie. C'est ce qu'on appelle la plasticité cérébrale. Il est donc important de l'entraîner, peu importe notre âge. Par exemple, l'apprentissage de la musique transforme nos structures cérébrales et de nouvelles connexions s'établissent entre nos neurones. En pratiquant régulièrement, on peut alors améliorer notre mémoire, notre perception visuelle et auditive ainsi que notre motricité.

## I have a dream

Parfois hauts en couleur ou effrayants, nos rêves ont pourtant une véritable utilité. Ils permettent d'abord à notre cerveau d'ancrer nos apprentissages de la journée dans notre mémoire à long terme en les réactivant durant notre sommeil. C'est ce qu'on appelle la consolidation mnésique. Ils joueraient aussi un rôle dans la gestion de nos émotions en rejouant des situations vécues pour en atténuer l'impact et favoriser notre équilibre psychologique.



Les aliments sucrés court-circuitent notre cerveau. À petite dose, le glucose booste notre énergie et favorise notre concentration. Mais une consommation régulière entraînerait un sentiment de fatigue important, des troubles cognitifs et une instabilité émotionnelle. À terme, l'excès de sucre peut même provoquer une inflammation de nos neurones et fragiliser la mémoire. Moralité : le sucre, oui, mais avec modération !

# 20%

Si notre cerveau ne représente que 2% de notre poids, il consomme pourtant 20% de notre énergie corporelle ! Un appétit nécessaire qui lui permet de faire fonctionner nos neurones et d'assurer le développement optimal de nos fonctions cérébrales.



Dans les cinq premières années de la vie, le cerveau crée jusqu'à 1'000 nouvelles connexions par seconde ! Chaque sourire, chaque mot, chaque jeu participe au développement de ses neurones. Une période clé où la curiosité et les expériences nous façonnent.



# Confort et sérénité avec Optima Varia et Optima Plus Varia

Une hospitalisation, même bénigne, peut être stressante pour le corps et pour l'esprit. Une bonne couverture hospitalisation permet alors de se concentrer sur l'essentiel : guérir sereinement.

Un choix qu'offrent nos assurances complémentaires Optima Varia et Optima Plus Varia, sans limitation de durée ou de montant :



Division semi-privée, chambre à deux lits (Optima Varia).  
Division privée, chambre à un lit (Optima Plus Varia).



Libre choix de votre médecin parmi les fournisseurs  
de soins agréés par Assura.



Libre choix de votre hôpital ou clinique parmi les  
établissements de santé agréés par Assura.



Bonus de CHF 100 par jour, jusqu'à CHF 1'000 par  
séjour, en cas de séjour en division générale.



Couverture d'une intervention consécutive à un  
accident en optant pour l'option « accident ».

**En souscrivant Optima Varia  
ou Optima Plus Varia,  
vous êtes couvert dès  
le premier jour de l'entrée  
en vigueur de votre contrat!  
Découvrez tous les détails  
sur [assura.ch/varia](http://assura.ch/varia)**



## Contact

[assura.ch](http://assura.ch)  
0800 277 872  
(numéro gratuit)

