

Lorsqu'il s'agit de problèmes psychiques, en revanche, cette idée n'est guère présente. Mais voici que dans son livre *Good Reasons for Bad Feelings* – De bonnes raisons de nourrir de mauvais sentiments – le médecin et biologiste de l'évolution Randolphe Nesse demande que l'on parte également de la santé de l'esprit lorsque le cerveau est en cause et que l'on s'interroge sur l'avantage qu'un symptôme peut représenter chez une personne bien portante ainsi que sur l'utilité qu'un mauvais sentiment peut avoir pour notre santé.

De bonnes raisons de nourrir de mauvais sentiments?

Par sa capacité quasiment instantanée à induire des réflexes protecteurs à la vue d'un animal potentiellement dangereux, l'arachnophobie, ou peur des araignées, est, plus que toute autre, une peur renvoyant tout droit à l'évolution. Bien qu'à un degré moindre qu'en pleine brousse, les peurs et les soucis présentent aussi des avantages évolutionnaires dans la société technologisée où nous vivons. Qui ne souffre jamais dans son psychisme et digère en toute sérénité ses échecs ne changera jamais rien à ce qui est, affirme Nesse. Il gaspillera son énergie et répétera inlassablement les mêmes erreurs – hier à la chasse et dans la procréation, aujourd'hui en se trompant peut-être de métier.

Pour avoir soigné des décennies durant des patients atteints de phobies, Nesse a appris qu'au lieu de les réprimer mieux vaut peut-être réfléchir à quoi elles tiennent, se demander si l'on n'est pas en train de poursuivre en vain un but que l'on ne trouve toutefois pas la force d'abandonner et si nos tracasseries ne sont pas d'un changement. Et, finalement, à comprendre qu'il n'y a pas de honte à avoir des palpitations à la vue d'une araignée. Autrefois, il aurait été lui-même le premier à prendre la fuite – et peut-être le seul à sauver sa peau.

Le comité de patronage se présente



Prof. Dr Bruno Gehrig

Bruno Gehrig a notamment été vice-président de la Banque nationale suisse et président du conseil d'administration de SWISS ainsi que titulaire d'une chaire de gestion d'entreprise à l'Université de St-Gall. (Photo: màd)

Au sein de la Ligue suisse pour le cerveau s'engagent des personnalités de premier plan du monde de la politique, de l'économie et des sports. Avec **Pascal Couchepin**, c'est un ancien conseiller fédéral et ministre de la santé qui soutient de son nom la Ligue pour le cerveau. Mais ce grand nom n'est pas le seul. Le **Dr Jürg Schlup**, premier des médecins de Suisse, le **Père Martin Werlen**, ancien abbé de l'abbaye d'Einsiedeln, et **Thomy Scherrer**, modérateur SFR, contribuent eux aussi à notre travail en siégeant à notre comité de patronage, que sont venus compléter en cours d'année deux nouveaux visages: un manager, le **Prof. Dr Bruno Gehrig**, et une athlète, **Jasmin Nunige**; tous deux témoignent par leur présence au comité de patronage de leur engagement pour nos objectifs.

Mais, trêve de présentations, souhaitons-leur la bienvenue, réjouissons-nous des échanges à venir avec eux et laissons-leur la parole!

M. Gehrig, pourquoi soutenez-vous la Ligue pour le cerveau?

Parce que j'ai été victime, il y a trois ans, d'un AVC dont, heureusement, je me suis très bien remis à l'Hôpital cantonal de Winterthur, puis à la clinique de réadaptation Zihlschlacht. C'est à cette occasion que j'ai constaté combien mes connaissances du cerveau étaient modestes.

Que souhaiteriez-vous à la recherche sur le cerveau de demain?

Qu'elle conduise à mieux connaître cette structure complexe et permette ainsi de développer des traitements plus efficaces. Si je me suis bien tiré de mon AVC, ma mère, elle, est morte de la maladie d'Alzheimer.

Qu'attendez-vous personnellement de l'année 2020 ?

De rester en bonne santé, d'autant plus que j'ai 73 ans et que j'ai eu des ennuis avec mon cerveau.



Jasmin Nunige

Athlète polyvalente, Jasmin Nunige a remporté des succès comme marathonnienne et traileuse et représenté la Suisse aux épreuves de ski de fond des Jeux olympiques d'hiver de 1994 à Lillehammer. (Photo: màd)

Mme Nunige, pourquoi soutenez-vous la Ligue pour le cerveau ?

Son cerveau rend l'être humain capable de prouesses inouïes, mais il existe malheureusement beaucoup de maladies du cerveau incurables. Souffrant moi-même de la sclérose en plaques, je me sens directement concernée et suis convaincue des progrès que le traitement de ces maladies va continuer de faire grâce à la recherche sur le cerveau.

Que souhaiteriez-vous pour la recherche sur le cerveau de demain ?

Qu'elle mette à la disposition de toutes les personnes qui souffrent de maladies du cerveau les meilleurs traitements possibles. Je pense par ailleurs que la recherche sur le cerveau recèle aussi un gros potentiel pour les gens en bonne santé. J'en veux pour preuve les effets que le training mental a sur la santé et les performances et qui s'imposent de plus en plus dans le sport de pointe.

Qu'attendez-vous personnellement de l'année 2020 ?

De conserver des ressources physiques me permettant d'exercer mes activités sportives à un haut niveau. J'espère obtenir mon certificat fédéral de capacité de coach mental et, bien entendu, de trouver le temps de m'occuper de ma famille et de relever avec elle les défis devant lesquels nous place la vie.

Plus d'informations sur les membres de notre comité de patronage:
www.hirnliga.ch/de/organisation/patronatskomitee