



SUSTAINABLE
BRAIN HEALTH
INSTITUTE

Paris, 1^{er} au 3 juin 2016
Communiqué de presse

Pensez à votre cerveau !

Notre cerveau est un organe vital et précieux et sans doute l'un de ceux qui aura un rôle majeur pour les futures générations. Des études récentes ont montrées que le cerveau est particulièrement touché par la pollution, l'obésité et le manque d'exercice physique. **"Pensez à votre cerveau !"** est une initiative qui a pour objectif d'ouvrir un débat sur l'impact de la pollution sur le cerveau et les influences que l'activité physique ou la nutrition peuvent avoir sur ce dernier.

L'exposition artistique proposée à Paris par Sustainable Brain Health Institute (SBHI¹) ouverte à tous pendant la « European Green Week 2016² », vise à augmenter la prise de conscience de chacun sur l'importance de la santé de son cerveau. Le Sustainable Brain Health Institute (SBHI) lance en même temps **une grande enquête** afin de mieux évaluer les connaissances et attentes de la population en ce qui concerne la santé du cerveau³.

SBHI (Sustainable Brain Health Institute), est une association à but non lucratif, créé en March 2015, qui œuvre pour sensibiliser l'ensemble de la population sur la nécessité d'une alimentation saine et responsable de même que sur le besoin d'investir dans le développement durable et la diminution de la pollution. « C'est tous ensemble que nous pourrions combattre et résister pour préserver la santé de notre cerveau de façon durable », nous rappelle sa secrétaire générale Pauline Harper. SBHI (Sustainable Brain Health Institute) propose des nouvelles pistes de travail collaboratif en favorisant des échanges entre initiatives privées et publiques en repérant les meilleures expertises, en évaluant les actions en place et en partageant les informations avec le plus grand nombre. Les travaux de SBHI sont articulés autour de 2 axes repartis selon qu'il s'agit de problèmes environnementaux ou comportementaux

- POLLUTION

Il y a un certain nombre d'années, nous manquions d'information sur l'impact de la pollution sur le cerveau. Aujourd'hui, cela n'est plus le cas et de plus en plus d'experts et de chercheurs travaillent sur les interactions entre cerveau et pollution, qu'il s'agissent de pollution atmosphérique ou bien celle de notre environnement plus direct (eau, sol,

¹ <http://sustainable-brainhealth-institute.com/>

² <http://www.greenweek2016.eu/>

aliments...). Le nombre de publication sur ce sujet augmente chaque jour davantage. Les manifestations cliniques comme maux de tête, irritabilité, difficulté de concentration sont quelques-uns des révélateurs de ces phénomènes.

- STRESS

Les symptômes du stress sont très nombreux dans notre société et la relation entre stress et cerveau a été l'un des champs d'investigation les plus importants de cette dernière décennie. Là encore, SBHI souhaite promouvoir toutes les initiatives concrètes autour de la prise en charge du stress afin d'en réduire l'impact négatif sur le cerveau. SBHI rappelle que des gestes simples peuvent procurer de grand bénéfice afin de gérer son stress comme la pratique de longues marches ou une activité sportive régulière, écouter ou jouer de la musique, faire du yoga ou de la relaxation.

- ACTIVITE PHYSIQUE

La sédentarisation de notre société avec le manque d'activité physique est très souvent associée à un moins bon état de santé général, et à certains dysfonctionnements psychologiques. Il est aujourd'hui prouvé que la pratique régulière d'exercices physiques améliore les fonctions cognitives et les capacités de penser. De nombreuses études ont démontré qu'une activité physique régulière permettait de rester concentrer, d'augmenter sa mémoire et de diminuer son état de stress (comme vu dans le chapitre précédent).

Ici également SBHI recommande la pratique du sport, ou bien la marche une demi-heure par jour comme le recommandent de nombreuses études. Il suffit de commencer par quelques minutes quotidiennement et d'augmenter progressivement de 5 ou 10 minutes chaque jour.

- NUTRITION

Il faut ici envisager cette question selon un double angle : d'un côté regarder la quantité d'aliments riches et gras bien souvent excessive et conduisant au phénomène d'épidémie d'obésité, de l'autre se pencher sur la qualité nutritionnelle des aliments ingérés. . Les recherches récentes sur le sujet ont démontré que sans une nutrition équilibrée, le cerveau ne peut pas se développer correctement ni se maintenir en bonne santé.

Ainsi de nombreux nutriments comme la choline (jaune d'œuf, foie, graines germées) et la DHA (acide omega 3 que l'on trouve dans le lait maternel) sont utiles au premier développement du cerveau. Mais l'entretien nutritionnel du cerveau dépend de bien d'autres substances protéines, vitamines C et antioxydants... et surtout d'un bon équilibre. Les antioxydants et les acides gras essentiels sont aussi importants pour la protection des cellules et la prévention du vieillissement.

PROGRAMME pour la semaine du 1^{er} au 3 juin 2016

Exposition publique du 1^{er} au 3 juin 2016 – 11h-19h au 34 rue Bonaparte 75006 Paris

Pierre d'Argyll, artiste et chercheur⁴



Point presse – 3 juin 2016 (9h-10h30)

- Lancement officiel de l'enquête
- « L'impact de la pollution sur le cerveau » par le Docteur Véronique Narboni, Vice-Présidente de Sustainable Brain Health Institute qui présentera les résultats et partagera les expériences d'études récentes sur le sujet,
- « Comment avoir une meilleure santé pour son cerveau » par Madame Pauline Harper Secrétaire Générale de Sustainable Brain Health Institute sur la base de son expérience internationale sur des projets autour de la nutrition,
- « L'introspection comme méthode d'analyse du processus créatif artistique » par Pierre d'Argyll, artiste et chercheur qui présentera ses oeuvres

⁴ <http://www.pierredargyll.com/>



The Sustainable Brain Health Institute (SBHI) was created March 3rd, 2015 to be a point of convergence on brain health for global multi-stakeholders working towards the promotion of sustainable brain health and the prevention of brain disorders and cognitive impairment.

SBHI is led by a Board of Directors comprised of international multi-disciplinary group of experts from the scientific, civil society and private communities.

Our mission is to decrease the cost and negative impact of brain disorders on society and ensure that adequate information is readily available together with access to suitable interventions. SBHI aims to provide individuals and families everywhere with access to the best and most up to date information on Brain Health and the right tools at the right time to maintain brain health in a language that is easy to understand. Our commitment is to promote a 360° awareness of and conversation on Brain Health by breaking down the silos and working across 2 categories of main determinants on Brain Health: Environment (Pollution and Stress) and Behavioral (Nutrition and Physical Activity).

Members

- *President, Professor François Boller, M.D., Ph.D., Neurologist and Professor of Neurology at the Department of Neurology of the George Washington University Medical School in Washington, DC USA;*
- *Vice President, Methodology and Social Science Professor Anne-Marie Aish, Social Sciences London UK ;*
- *Vice President, Scientific Education Professor Viviane Kovess Epidemiology Psychiatry, Paris France;*
- *Treasurer, Ms. Helen Bengtsson, Health & Medical Communications, London UK;*
- *Secretary General, Ms. Pauline Harper L.LB, Paris France;*
- *Vice President, Corporate Relationship Dr Charles Marciano PhD, Paris France;*
- *Vice President Dr. Veronique Narboni MD, Paris France*
- *Vice President, European Affairs Ms Xenia Schneider, MBA, Strovolos, Cyprus.*

contact@sustainable-brainhealth-institute.com

www.sustainable-brainhealth-institute.com

CONTACT presse

Geneviève CLIQUET Consultant – gcliquet@sf-et-cie.com - 0607500567