

# COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Pour publication immédiate

Luxembourg, le 28 Octobre 2024

## Braincoach, une nouvelle application pour prévenir la démence

Si vous vous êtes déjà demandé comment garder votre cerveau en forme, cette application est faite pour vous. Développée dans le cadre du [Programme démence prévention \(pdp\)](#), c'est une mine d'informations pour vous aider à garder l'esprit vif et une source de motivation pour améliorer votre mode de vie. Elle est disponible gratuitement sur Google Play et Apple App Store pour tous les résidents du Luxembourg, en français, allemand et anglais, depuis le 22 octobre 2024. Téléchargez-la et préparez-vous à faire vos premiers pas avec votre nouveau « Braincoach » !

Alors que notre espérance de vie s'allonge, de plus en plus de personnes de par le monde vivent avec une maladie liée à l'âge, notamment la démence. Avec [près de 8000 individus concernés au Luxembourg](#), la stratégie nationale de prévention est donc cruciale pour réduire les risques à l'échelle individuelle. Opérationnel sous sa forme actuelle depuis 2018, le *pdp* est une initiative conjointe du Centre Hospitalier de Luxembourg, du Luxembourg Centre for Systems Biomedicine de l'Université du Luxembourg et du Luxembourg Institute of Health qui bénéficie du soutien de la [Direction de la Santé](#). Elle vise à prévenir ou à retarder l'apparition de la démence chez les personnes à risque. Adapter son mode de vie de façon ciblée peut en effet contribuer à ralentir les processus neurodégénératifs. Les neuropsychologues du programme ont déjà [évalué plus de 600 participants](#) atteints de troubles cognitifs légers et leur ont recommandé des mesures de prévention personnalisées basées sur leur profil de risque. Les activités proposées sont gratuites et vont de l'entraînement cognitif aux activités physiques et sociales en passant par des conseils diététiques ou pour améliorer son bien-être mental.

Étant donné que les processus biologiques menant à la démence débutent jusqu'à vingt ans avant l'apparition des premiers symptômes et donc bien avant que le diagnostic ne soit posé, le *pdp* lance aujourd'hui une application s'adressant à un public plus large. Conçue pour les quadragénaires et les quinquagénaires, l'âge idéal pour commencer la prévention, l'application Braincoach vise à les sensibiliser sur ce sujet et à promouvoir un mode de vie sain. Basée sur « [Mijn Breincoach](#) », développée à l'origine par l'[Université de Maastricht](#) avec le soutien du ministère néerlandais de la Santé, cette application a été spécifiquement adaptée pour le Luxembourg par l'équipe du Programme démence prévention.

« Nous savons qu'il existe des facteurs de risque clés pour le déclin cognitif et qu'ils peuvent être ciblés efficacement en adoptant des bonnes habitudes très tôt, » explique le [professeur Rejko Krüger](#), coordinateur du *pdp*. « Nous voulons donc informer la population luxembourgeoise et donner aux gens les moyens d'agir pour maintenir leur cerveau en bonne santé et réduire leur risque de développer une démence plus tard. »

C'est là que Braincoach entre en jeu. En parcourant l'application, les utilisateurs apprennent qu'en alliant des exercices cognitifs, du sport, une alimentation saine et une bonne gestion

des risques cardiovasculaires, il est possible de réduire le risque de démence jusqu'à 45%. De nombreux autres aspects sont aussi à prendre en compte : au total, les utilisateurs peuvent agir sur douze facteurs de risque, du tabagisme à l'isolement social, qui ont un impact avéré sur le développement et la progression de la démence. Grâce à un questionnaire détaillé à compléter au début de l'application, ils sont orientés vers des contenus adaptés à leur profil. Ils reçoivent des rappels quotidiens, avec des conseils, des quiz et des défis, pour progressivement découvrir les bonnes habitudes à adopter pour garder un cerveau en forme.

Votre régime alimentaire n'est pas équilibré ? Braincoach vous propose des plats méditerranéens et des alternatives saines. Vous avez des antécédents de maladies cardiovasculaires ? L'application vous explique pourquoi un cœur et un cerveau en bonne santé vont de pair et comment prendre soin des deux. Votre quotidien manque d'activité physique ? Braincoach vous aide à savoir pourquoi et vous fait des suggestions pour augmenter votre dose d'exercice journalière. « Grâce à toutes ces informations et recommandations facilement accessibles sur le téléphone, nous espérons motiver davantage de personnes, qu'elles fassent partie de la population à risque ou pas, à adopter tôt un mode vie bénéfique pour la santé du cerveau, » souligne le professeur Krüger. « Nous utiliserons également l'application pour communiquer sur d'autres initiatives locales ayant un objectif similaire afin que les utilisateurs découvrent tout ce qui est disponible au Luxembourg. »

« Nous voulons assurer un meilleur avenir à notre population vieillissante. C'est pourquoi la prévention de la démence est une priorité en termes de santé publique au Luxembourg. Grâce à cette nouvelle application, nos efforts dans ce domaine vont gagner en visibilité, » conclut Martine Deprez, ministre de la Santé et de la Sécurité sociale. « Elle nous permettra d'atteindre un public plus jeune qu'il convient de sensibiliser tôt et de doter ces utilisateurs des bons outils pour qu'ils prennent leur santé en charge dès maintenant. »

**L'application *pdp* Braincoach est disponible pour tous les adultes soucieux de bien vieillir, téléchargez-la dès maintenant >> <https://www.pdp-app.lu/>**

*Elle ne remplace pas les conseils d'un médecin. Veillez donc à consulter votre généraliste ou un spécialiste lorsque vous avez des questions sur votre état de santé.*

---

Le [professeur Rejko Krüger](#) est responsable de l'équipe [Translational Neuroscience](#) au [Luxembourg Centre for Systems Biomedicine](#) (LCSB) de l'Université du Luxembourg, dirige le département [Transversal Translational Medicine](#) au [Luxembourg Institute of Health](#) (LIH) et est neurologue au [Centre Hospitalier de Luxembourg](#) (CHL).

***A propos du Luxembourg Institute of Health: Research dedicated to life***

*Le Luxembourg Institute of Health (LIH) est un établissement public de recherche biomédicale focalisé sur la santé de précision et investi dans la mission de devenir une référence de premier plan en Europe pour la traduction de l'excellence scientifique en avantages significatifs pour les patients.*

*Le LIH place le patient au cœur de toutes ses activités, animé par une obligation collective envers la société d'utiliser les connaissances et les technologies issues de la recherche sur les données dérivées des patients pour avoir un impact direct sur la santé des personnes. Ses équipes dévouées de chercheurs multidisciplinaires visent l'excellence, en générant des connaissances pertinentes liées aux maladies immunitaires et au cancer.*

*L'institut considère les collaborations, les technologies de rupture et l'innovation des processus comme des opportunités uniques d'améliorer l'application des diagnostics et des thérapies dans le but à long terme de prévenir les maladies.*

### **À propos du Centre Hospitalier de Luxembourg (CHL)**

*Hôpital de pointe avec 581 lits et centre de référence national pour de nombreuses disciplines, le Centre Hospitalier de Luxembourg (CHL) assure une activité de diagnostic et de traitement innovante répondant à des standards de qualité internationaux reconnus et accrédités par la Joint Commission International (JCI), ainsi qu'une mission d'enseignement et de recherche en tant qu'établissement public. [www.chl.lu](http://www.chl.lu)*

### **À propos du Luxembourg Centre for Systems Biomedicine (LCSB)**

*Le Luxembourg Centre for Systems Biomedicine (LCSB) est un centre de recherche interdisciplinaire de l'Université du Luxembourg. Ses 250 collaborateurs allient leur expertise dans un large éventail de disciplines, de la biologie computationnelle aux neurosciences cliniques et expérimentales, pour étudier le cerveau et ses maladies. La recherche au LCSB se concentre sur les troubles neurodégénératifs telles que la maladie d'Alzheimer ou la maladie de Parkinson. La collaboration entre les biologistes, les médecins, les informaticiens, les physiciens, les ingénieurs et les mathématiciens permet de mieux comprendre les mécanismes biologiques complexes et les processus pathologiques, dans le but de mettre au point de nouveaux outils de diagnostic, de prévention et de traitement.*

*Le LCSB a établi des partenariats stratégiques avec des partenaires scientifiques du monde entier et avec les principales unités de recherche biomédicale au Luxembourg. Le centre mène également des projets en collaboration avec des hôpitaux et des entreprises orientées vers la recherche, afin d'accélérer le transfert des résultats de la recherche fondamentale vers des applications cliniques, au bénéfice des patients.*

#### **Contact pdp:**

Margarita Reyes  
Project Officer  
Programme for Dementia Prevention (pdp)  
Centre Hospitalier de Luxembourg  
Email: [reyes.margarita@chl.lu](mailto:reyes.margarita@chl.lu)

#### **Contact presse:**

Arnaud D'Agostini  
Head of Marketing and Communication  
Luxembourg Institute of Health  
Tel: +352 26970-524

Email: [communication@lih.lu](mailto:communication@lih.lu)