

SANTÉ L'association monégasque pour la recherche sur la maladie d'Alzheimer propose, du 15 au 21 septembre, six sessions d'activités sportives ainsi qu'une grande marche pour soutenir la recherche sur cette affection cérébrale.

Alzheimer : 7 jours pour ne pas oublier de bouger

PAR AGNÈS FARRUGIA / AFARRUGIA@NICEMATIN.COM

UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE régulière réduirait de 30 à 45 % le risque de développer une maladie neurocognitive comme la maladie d'Alzheimer.

Oui, le sport aide à diminuer la production et l'accumulation des protéines responsables des lésions cérébrales notamment présentes chez les malades d'Alzheimer.

Oui, faire de l'exercice stimule la zone de l'hippocampe, ce qui favorise la naissance de nouveaux neurones et freine son rétrécissement.

Oui, mais en France plus d'1,4 million de personnes sont touchées par cette maladie caractérisée par une mémoire filante, et ce chiffre pourrait doubler d'ici 2050.

Pour l'Association monégasque pour la recherche sur la maladie d'Alzheimer (AMPA), présidée par Catherine Pastor depuis 2009 et avant elle, par feu son mari qui l'a créée en 1995 [sa mère a été touchée par la maladie, NDLR] : « Il faut parler de la maladie, et essayer au maximum d'agir en prévention, inciter la population à pratiquer une activité sportive régulière, c'est l'un des piliers préventifs et thérapeutiques les plus puissants. »

Toute l'année, l'AMPA organise de nombreux événements et conférences autour de la maladie, et cette année, dans le cadre de la journée mondiale dédiée à cette cause (21 septembre), elle propose pour la première fois un format sur sept jours, avec différentes activités sportives et de bien-être qui permettront de travailler la force, l'endurance, la coordination, l'équilibre, les réflexes et la cognition, tout en favorisant le lien social.

#Monaco Bouge Pour Ceux Qui Oublient⁽¹⁾ proposera des activités sur la pause méridienne (la semaine) pour toucher les actifs, en matinée les samedi et dimanche, et le lundi 21 septembre, la « Marche Alzheimer Monaco » clôturera l'événement avec un parcours aller-retour allant du Larvotto à Mareterra. Elle est gratuite et ouverte à tous.

Forte mobilisation de la Principauté

Catherine Pastor, qui sera présente chaque journée, sou-



L'AMPA, présidée par Catherine Pastor, ici avec le prince Albert II, organise depuis longtemps des journées de sensibilisation à la maladie d'Alzheimer. Cette année, le format est plus long, plus engagé. PHOTO D. R.

haite « avoir un impact auprès des personnes qui souffrent de cette maladie, montrer notre solidarité, mais aussi sensibiliser le public au fait que la pratique d'une activité sportive peut contribuer à prévenir son apparition. »

Le format de l'événement, étalé sur sept journées, sur des sites emblématiques de la Principauté, devrait permettre de toucher du monde. Plusieurs personnalités y sont conviées et le tennisman monégasque, Valentin Vacherot, est le parrain de cette première édition.

Moyennant l'achat d'un bracelet à 15 euros ou bien d'un pack Ambassadeur bracelet + tee-shirt à 25 euros, venez bouger avec Monaco pour soutenir la recherche sur la maladie d'Alzheimer.

Les fonds récoltés seront entièrement reversés au Centre Rainier-III du CHPG et devraient permettre de créer un parcours de santé pour les patients. Inscription en ligne obligatoire.

Parler autrement de la maladie

En parallèle de cette manifestation, des sessions de sensibilisation à la maladie seront organisées le 15 septembre dans les classes de 3^e du collège Charles-

III. Toutes ces actions ayant pour objectif de parler de la maladie autrement que par le prisme du bouleversement qu'elle produit dans les familles, avec notamment la notion de « deuil blanc », imageant la perte invisible d'un être cher qui est physiquement présent mais psychologiquement absent.

« Plus on parlera de la maladie, mieux on la comprendra », résume l'organisation. Alors, n'oubliez pas de vous inscrire !

(1) L'événement est organisé sous le haut patronage du prince Albert II de Monaco, avec une forte mobilisation du gouvernement princier, de la mairie de Monaco, du CHPG, de la direction de l'Éducation nationale, du Yacht-Club de Monaco, l'ASM Monaco Triathlon, Hercule Fitness club et Panino Club, ainsi que le partenariat avec les pharmacies Wehrle Centrale-Marsan et Pharmabest-Fontvieille.

PROGRAMME : mardi 15 septembre fitness au Port Hercule, mercredi 16 cognition plage du Larvotto, jeudi 17 danse au Yacht-Club Monaco, vendredi 18 aquagym port Hercule, samedi 19 yoga place Campora au Larvotto, dimanche 20 aquathlon place Campora au Larvotto, lundi 21 endurance du Larvotto à Mareterra. Programme complet sur <https://ampa-monaco.com/>

LA DÉCLARATION

« En tant que parrain, je suis très heureux de m'associer à Monaco Bouge Pour Ceux Qui Oublient, une belle manifestation de solidarité et de prévention dans un domaine qui me touche évidemment, le sport. Malheureusement, je ne pourrai pas être présent pour la marche du 21 septembre, devant me rendre en Chine pour une série de tournois. Je serai néanmoins en pensée avec vous durant toute cette semaine de mobilisation autour de la maladie d'Alzheimer, menée par Catherine Pastor et son association, l'AMPA. Je souhaite que cette initiative rassemble le plus grand nombre. »

Valentin Vacherot, parrain de la 1^{re} édition de Monaco Bouge Pour Ceux Qui Oublient.

#FORGETMENOT

Une centaine de personnes étaient rassemblées samedi à l'initiative de la designer Isabell Kristensen.

Ils ont marché en hommage aux malades d'Alzheimer



Happening sur la place du Palais princier. PHOTOS JEAN-FRANÇOIS OTTONELLO

SUR LA PLACE du Palais princier, autour des mots « forget me not » (ne m'oublie pas) inscrits sur le sol en lettres blanches, la centaine de participants rassemblés pour participer à cette joyeuse marche de 5 km à l'initiative de la designer Isabell Kristensen ont tous eu une pensée pour leurs proches touchés par la maladie d'Alzheimer ce samedi matin. Armés d'ombrelles bleu ciel, ils ont ensuite poursuivi leur chemin vers le jardin japonais princesse Grace pour une chasse aux trésors avant de remonter sur le Rocher.

Un événement ponctué d'happening volontairement heureux. « Mon père est décédé de la maladie d'Alzheimer l'année dernière, et j'ai voulu transformer cette douleur en quelque chose de joyeux. Parce que vos souvenirs, c'est tout ce qui reste quand un proche est touché par cette maladie », confie Isabell Kristensen, touchée par la présence des participants venus en nombre. Un succès qui conforte la designer dans sa volonté de renouveler le rendez-vous chaque année.

L'ensemble des fonds récoltés avec les droits d'inscription sera reversé à l'Association Monégasque pour la Recherche sur la Maladie d'Alzheimer.

MARIE CARDONA



Isabell Kristensen.