

RECHERCHE & SANTÉ



Innover pour sauver

188 4^e trimestre 2026

AU CŒUR DU SUJET

La santé mentale des jeunes : prendre la mesure du mal-être

NOTRE DÉFI PRIORITAIRE

Faire de la France un leader
européen de la recherche et de
l'innovation en santé mentale

NOS ACTUS

Retour sur 20 ans de recherche
avec Thierry Lhermitte



Par respect
pour la planète,
votre magazine Recherche
& Santé est imprimé sur
du papier recyclé puis est
envoyé dans une enveloppe
en papier recyclable
écoresponsable.

FRM.ORG

SOMMAIRE

04

VOS DONS EN ACTIONS

08

LES ACTUS
DE LA RECHERCHE

10

NOTRE DÉCRYPTAGE

12

AU CŒUR DU SUJET

LA SANTÉ MENTALE
DES JEUNES : PRENDRE
LA MESURE DU MAL-ÊTRE

18

VOS QUESTIONS
DE SANTÉ

21

TOUS ENGAGÉS !

Pour tout renseignement ou
pour recevoir *Recherche & Santé*,
adressez-vous à :

FRM — 54, rue de Varenne
75335 Paris Cedex 07

Service des Relations Donateurs :
01 44 39 75 76

Contribution de soutien
pour 4 numéros : 12 €
(chèque à l'ordre de la Fondation
pour la Recherche Médicale)



Retrouvez la Fondation
pour la Recherche Médicale
en ligne :

FRM.ORG



LE MOT DE LA PRÉSIDENTE

Prendre soin de la jeunesse, préparer l'avenir

Désignée « Grande cause nationale » pour la deuxième année consécutive, la santé mentale fait l'objet d'une prise de conscience salubre. Car au-delà des troubles psychiques, parler de santé mentale, c'est interroger notre capacité collective à briser le silence, à lever les tabous et à rester attentifs au mal-être de ceux qui nous entourent.

La santé mentale des jeunes exige une attention particulière. Anxiété, symptômes dépressifs, pensées suicidaires : comme le montre notre dossier, plusieurs indicateurs témoignent d'une forte progression des troubles psychiques parmi les 10-25 ans, à une période de la vie où se construisent l'identité et le rapport aux autres. La recherche médicale doit permettre d'en identifier les facteurs de risque, de mieux les prévenir et de favoriser un diagnostic plus précoce.

C'est tout le sens des travaux menés au laboratoire CERPOP, à Toulouse, en partenariat avec Nightline France, autour d'un dispositif d'étudiants et étudiantes formés pour repérer et soutenir leurs pairs en détresse psychologique (voir page 16). Soutenue par la FRM, cette recherche contribue à mieux repérer et accompagner les étudiants confrontés à des troubles psychiques. Elle s'inscrit dans un engagement de longue date de la Fondation, qui a financé quelque 300 projets en santé mentale ces dix dernières années. Une mobilisation qui se poursuit aujourd'hui avec la définition de notre nouvel axe prioritaire de financement dédié à la « Santé du cerveau » et l'action menée en collaboration avec l'Alliance pour la Santé Mentale afin de porter des mesures concrètes à destination des pouvoirs publics et de renforcer la place de la recherche en santé mentale dans notre société.

Vous, donateurs, faites vivre cet engagement au quotidien et je tiens à vous en remercier très chaleureusement. Par votre générosité, vous

donnez aux chercheurs les moyens d'agir concrètement pour la santé mentale des jeunes. Plus que jamais, nous devons unir nos forces pour les aider à se construire sereinement un avenir. Car prendre soin de la jeunesse, c'est préparer la société de demain.

© Franck Beloncle



ISABELLE SEILLIER

Présidente du Conseil de surveillance



Fondation pour la Recherche Médicale — Fondation reconnue d'utilité publique par décret du 14 mai 1965, habilitée à recevoir des dons, legs, donations et assurances-vie — Siret 784 314 064 000 48 — Code 9499 Z APE • **Directeur de la publication** : Maxime Molina • **Comité de rédaction** : Sébastien Cuvier, Jennifer Dementin, Gaia Jouanna, Valérie Lemarchandel, Marion Mery, Maxime Molina, Sandra Muller, Delphine Torchard-Pagniez, Anne-Laure Vaineau, Alexis Vandevivère • **Ont participé à la rédaction** : Catherine Brun, Émilie Gillet, Stéphane Boumendil • **Ont participé au dossier** : Olivier Bonnot (parrain du dossier), Laelia Benoit, Cédric Galéra, Olivia Roth-Delgado • **Conception et réalisation** : CITIZENPRESS • **Responsable d'édition** : Hermine Chaumolot • **Secrétariat de rédaction** : Marie Roos • **Couverture** : Getty Images • **Chef de fabrication** : Sylvie Esquer • **Impression** : Agir Graphic • **Périodicité** : trimestrielle • **Date et dépôt légal à parution** : Octobre 2026 • ISSN 0241-0338 • Dépôt légal n° 8117.

LE LIVRE DE THIERRY LHERMITTE

Passeur de science : mon voyage au pays de la recherche médicale, Thierry Lhermitte raconte 20 ans de rencontres avec les chercheurs

« Les sciences me passionnent depuis toujours, mais je n'ai pas hélas de formation scientifique. Ce qui me porte vraiment, c'est l'envie de comprendre, de comprendre le monde. Comment ça marche ? Pourquoi de cette façon ? »

Parrain très investi de la Fondation pour la Recherche Médicale depuis 20 ans, Thierry Lhermitte a visité plus de 110 laboratoires de recherche biomédicale à travers la France. Ces rencontres avec des chercheurs passionnés, ces recherches, ces découvertes, il en rend compte, chaque mois, sur les ondes de France Inter dans l'émission *Grand Bien Vous Fasse !* Mais il y a encore tant à raconter. Dans ce livre, il nous invite à continuer avec lui ce voyage.

Derrière l'acteur très aimé du grand public se révèle un interlocuteur scientifique sérieux, qui rend la science vivante et claire avec une approche de vulgarisateur passionné. Dans cet ouvrage, il raconte les passions qui l'animent et défend une conviction simple : la recherche médicale est l'une des plus grandes aventures humaines de notre époque. Publié aux éditions Albin Michel et disponible en librairie, *Passeur de science : mon voyage au pays de la recherche médicale* prolonge ainsi l'engagement de Thierry Lhermitte aux côtés de la Fondation pour la Recherche Médicale. Une partie des ventes du livre est reversée à la FRM, afin

de contribuer à soutenir la recherche et les chercheurs qui œuvrent chaque jour pour faire progresser la médecine.



© Pascal Ito

Les visites de labo de Thierry Lhermitte

À Lille, l'équipe « Déterminants moléculaires de la maladie d'Alzheimer et des troubles apparentés » du chercheur Jean-Charles Lambert explore les mécanismes génétiques de la maladie d'Alzheimer. Soutenus depuis plus de dix ans par la Fondation pour la Recherche Médicale, ces travaux permettent aujourd'hui d'envisager de nouvelles approches thérapeutiques, comme l'explique Thierry Lhermitte, parrain de la FRM, dans sa chronique du 15 juin 2026 diffusée en direct dans *Grand bien vous fasse !* sur France Inter. Une belle histoire qui part de la recherche fondamentale pour aller jusqu'à des solutions pour les patients.



Réécoutez cette chronique sur frm.org



© DR



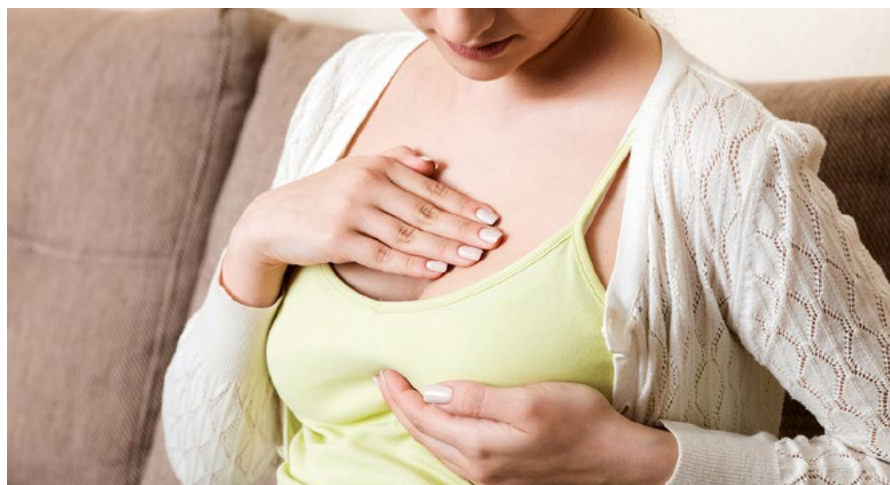
CANCÉROLOGIE

Vers une prévention des cancers du sein post-grossesse

76 015 €

 Financements FRM
en 2021 et 2024

Après une grossesse, le tissu mammaire traverse une phase de profondes modifications pour revenir à son état initial, ce remodelage est appelé **involution post-partum**. Cette période, caractérisée par une forte réponse inflammatoire, s'accompagne d'une augmentation transitoire du risque de cancer du sein. Les tumeurs diagnostiquées dans les 5 à 10 ans suivant un accouchement présentent davantage de métastases et un pronostic plus défavorable. Han Li et ses collègues de l'unité « Plasticité cellulaire dans les pathologies liées à l'âge » à l'Institut Pasteur (Paris) ont étudié ce phénomène chez la souris et identifié un rôle clé des cellules sénescentes. Ces cellules, qui ne se divisent plus et favorisent l'inflammation, jouent un rôle essentiel



© Getty Images

dans le remodelage de la glande mammaire. Malheureusement, leurs propriétés peuvent être détournées par des cellules cancéreuses pour stimuler leur croissance. Chez la souris, leur

élimination retarde l'apparition de tumeurs, ouvrant ainsi la voie à de nouvelles stratégies de prévention du cancer du sein post-partum. —

Nature Aging, 18 février 2026

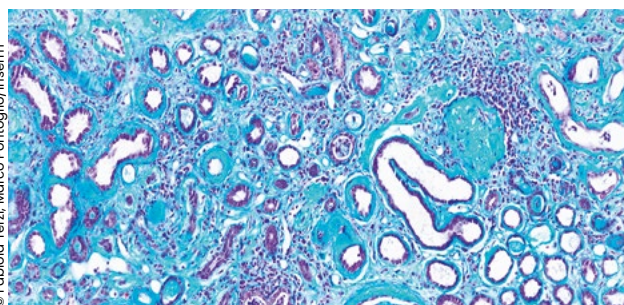
NÉPHROLOGIE

UN FACTEUR DE PROGRESSION COMMUN À TOUTES LES MALADIES RÉNALES

Des chercheurs de l'Institut Necker-Enfants Malades ont découvert que la protéine HNF1B pourrait jouer un rôle central dans la progression des maladies rénales chroniques, quelle qu'en soit l'origine. Ils ont montré qu'un cercle vicieux s'installe : la baisse d'activité de HNF1B favorise les lésions rénales, lesquelles entraînent à leur tour une baisse de son activité. Restaurer HNF1B pourrait ainsi freiner l'évolution de la maladie. —

Science, 16 avril 2026

Sur cette image de tissu rénal au stade de l'insuffisance terminale, on distingue une fibrose importante (en bleu) et l'atrophie des tubules rénaux (petits canaux entourés d'une paroi en violet).



© Fabiola Terzi, Marco Pontoglio/Inserm

5,9 millions

C'est le nombre de Français atteints d'une **maladie rénale chronique**, soit plus que le nombre de personnes touchées par le diabète ou un cancer ! Aujourd'hui, on peine à stopper l'évolution de ces maladies et près de 100 000 personnes doivent leur survie à la dialyse, voire à une greffe de rein.

→ La **maladie rénale chronique (MRC)** : désigne une altération prolongée du fonctionnement des reins.

500 000 €

 Financements FRM en 2020
et 2023

Merci à la Fondation Durlach, sous l'égide de la FRM, pour son soutien à ce projet.



FERTILITÉ

Contre l'infertilité masculine, restaurer la motilité des spermatozoïdes

102 600 €

Financement FRM en 2020

Des chercheurs de l'Institut pour l'Avancée des Biosciences (IAB) à Grenoble ont réussi à restaurer partiellement la **motilité** de spermatozoïdes chez des souris infertiles grâce à des **ARN messagers (ARNm)**.

Cette approche cible le gène ARMC2, impliqué dans l'oligo-asthénospermie (OATS), une anomalie courante du sperme, principale cause d'infertilité masculine. Les ARN messagers ont été injectés dans les testicules, puis des impulsions électriques ont facilité leur entrée dans les cellules produisant les spermatozoïdes. Ces ARNm, qui codent le gène muté dans la pathologie, restaurent son fonctionnement. Après plusieurs semaines, les chercheurs ont observé des spermatozoïdes capables de mieux se déplacer. Insuffisant pour une reproduction naturelle, mais assez efficace pour améliorer fortement les résultats d'une fécondation *in vitro* : le taux d'embryons est passé de 2,67 % chez les souris non traitées à 62,7 % avec les spermatozoïdes traités par ARNm. Une première preuve de concept prometteuse. ■

eLife, 3 mars 2026



© Getty Images

→ **Motilité** : capacité d'un organisme ou d'une cellule à se déformer ou à se déplacer dans son environnement.

→ **ARN messagers** : copies de fragments d'ADN (matériel génétique), impliquées dans la synthèse de protéines à partir de l'ADN.

MALADIES NEURODÉGÉNÉRATIVES

Enrayer la forme génétique de la maladie de Charcot

1195 985 €

Financements FRM en 2019 et 2023

En collaboration avec des chercheurs de l'Université de Harvard, une équipe CNRS du laboratoire Architecture et Réactivité de l'ARN (Strasbourg) a réussi à stopper la dégénérescence

prématurée des neurones dans certaines formes familiales de la maladie de Charcot, ou sclérose latérale amyotrophique (SLA). Environ 10 % des cas de cette pathologie neurodégénérative sont familiaux et liés à une mutation génétique. Les scientifiques se sont concentrés sur le gène C9ORF72, responsable d'environ la moitié des formes familiales de SLA, et également présent dans les formes génétiques d'une autre pathologie neurodégénérative : la **démence fronto-temporale**. Frank Martin, co-auteur de l'étude, explique que ce gène comporte des anomalies qui conduisent à la fabrication de protéines neurotoxiques. Pour bloquer

ce mécanisme, les chercheurs ont corrigé la mutation à l'aide d'une technologie innovante appelée ciseaux moléculaires. Testée *in vitro* sur des cellules de patients et chez la souris, cette stratégie a permis de stopper la dégénérescence neuronale. Ces résultats ouvrent la voie à de futurs traitements ciblés contre certaines formes héréditaires de la maladie de Charcot et de démence fronto-temporale. ■

Science, 5 février 2026

→ **Démence fronto-temporale** : démence d'origine héréditaire ou spontanée, caractérisée par la disparition progressive des neurones d'une région du cerveau appelée lobe frontal, et parfois temporal.



© Getty Images



NOTRE DÉFI PRIORITAIRE

Face aux enjeux majeurs de santé mentale, la Fondation pour la Recherche Médicale et l'Alliance pour la Santé Mentale ont noué un partenariat inédit. Avec un objectif ambitieux : faire de la France un leader européen de la recherche et de l'innovation en santé mentale pour améliorer le quotidien des patients.



© Franck Belandier

Maxime Molina,

Président du Directoire de la Fondation pour la Recherche Médicale

« La force de notre partenariat avec la FRM, c'est la complémentarité de nos regards. En les faisant converger, nous visons à établir un pont entre l'excellence de la recherche en santé mentale et la réalité quotidienne des professionnels de terrain comme celle des personnes concernées par les troubles psychiques. »

Angèle Malâtre-Lansac,

Déléguée générale de l'Alliance pour la Santé Mentale

Avec une personne sur cinq concernée par un trouble psychique, la santé mentale est aujourd'hui un enjeu sanitaire, social, économique et démocratique majeur. « Pourtant, en 20 ans, la recherche en psychiatrie française est passée de la 7^e à la 9^e position au niveau mondial, déplore Maxime Molina, président du Directoire de la FRM. Alors qu'une recherche de haut niveau est cruciale pour découvrir de nouvelles approches thérapeutiques! »

La FRM a constamment soutenu ce domaine, finançant ainsi 300 projets depuis dix ans. En outre, chaque année, elle organise un moment fort de communication en santé mentale pour sensibiliser le public. Maxime Molina constate : « La France ne manque pas d'atouts scientifiques. Pour autant, ce domaine reste insuffisamment structuré, peu visible et attractif, en dépit des forts investissements de l'État ces dernières années. C'est pourquoi, en 2025, nous avons décidé d'unir nos efforts avec l'Alliance pour la Santé Mentale afin de passer à la vitesse supérieure. » Première pierre de ce partenariat, la tenue d'une journée nationale de débat « Recherche en santé mentale : construire ensemble les solutions pour demain », le 5 novembre 2025, sous le patronage du ministère de l'Enseignement supérieur, de la Recherche et de l'Espace, réunissant les experts du secteur. Depuis, des groupes de travail associant chercheurs, soignants, associations de patients, institutions et industriels ont approfondi les pistes abordées. « Neuf propositions de leviers et de mesures concrètes ont ainsi été élaborées, à destination des pouvoirs publics », indique Maxime Molina. Parmi celles-ci : renforcer la place des personnes concernées, des aidants et des soignants, dans les activités de recherche, renforcer l'attractivité de la recherche en santé mentale, simplifier l'accès et l'exploitation des données de santé pour la recherche, ou encore faciliter l'implantation, le déploiement et l'évaluation des essais cliniques.

Un livre blanc reprenant de manière détaillée et argumentée nos propositions vient d'être finalisé. « Nous invitons les décideurs à se saisir de ce travail pour passer à l'action, dans l'intérêt du bien commun qu'est notre santé, conclut-il. En parallèle, la FRM poursuit sa mission, puisque le programme de recherche "Santé du cerveau" est un axe prioritaire de notre plan stratégique 2026-2030. » ■



BIOGRAPHIE

2006

Création de son équipe de recherche

2021

Chevalière de la Légion d'honneur (ministère de l'Enseignement supérieur, de la Recherche et de l'Espace)

2024

Lauréate du Prix Brixham Foundation de la Fondation pour la Recherche Médicale

Coordination du programme européen EU-JAMRAI 2 (www.eu-jamrai.eu)

La FRM remercie la Brixham Foundation pour son soutien.



© Julie Bourges

Marie-Cécile Ploy

C'est une figure de la lutte contre la résistance aux antibiotiques, en France comme à l'international. Marie-Cécile Ploy est professeure de microbiologie à l'Université de Limoges et cheffe du service Bactériologie-virologie-hygiène au CHU de la même ville. Elle dirige l'unité de recherche « Anti-infectieux : supports moléculaires des résistances et innovations thérapeutiques-Resinfit »*.

D'une vocation contrariée pour le théâtre peut naître une carrière de chercheuse.

Avec le recul, Marie-Cécile Ploy sourit : « De fait, la mise à l'épreuve a montré que ce n'était probablement pas une véritable vocation... » Au sortir du bac, à 17 ans, à Limoges, ses parents la trouvent en effet trop jeune pour tenter la voie du théâtre à Paris. Ils l'encouragent à reporter son projet, mais son attrait pour la recherche en biologie l'emporte. Sur le conseil de son professeur de SVT, elle se lance dans des études de pharmacie afin de sécuriser son parcours. Elle découvre alors la microbiologie grâce au Pr Nicolas, passionné par ce domaine de la science. « Cette discipline m'a immédiatement fascinée, se souvient-elle. Comprendre les interactions entre deux êtres vivants, c'est-à-dire

entre l'homme ou l'animal et un microorganisme — bactérie, virus ou parasite —, est très différent de l'étude d'une maladie, car deux biologies particulières entrent en jeu. »

Elle choisit donc de faire son internat dans ce domaine avec l'idée d'intégrer, par la suite, la R&D de l'industrie des vaccins. Mais une autre rencontre en décide autrement : « Le Pr Denis, chef du service de bactériologie-virologie au CHU de Limoges, était un humaniste qui transmettait son savoir avec passion. Cela m'a convaincue de rester après mon internat. Cet univers me plaisait, le monde de l'hôpital, la relation avec les cliniciens. »

Elle poursuit en parallèle un cursus de recherche, qui la mène à un poste hospitalo-universitaire, partagé entre l'hôpital, l'enseignement et le laboratoire de recherche. « Cette

alliance est idéale, certes dense, mais très complète, avec la liberté, au fil de la carrière, de moduler le temps passé dans chacun des volets. » Et comme la résistance aux antibiotiques est devenue une menace majeure de santé dans le monde, elle coordonne aujourd'hui des programmes français et internationaux sur ce sujet. « Cela fait appel à ce que je préfère : considérer les questions dans leur globalité, avec une approche One Health**, fédérer des gens, faire dialoguer les disciplines. Peut-être en lien avec mon expérience de la famille nombreuse dont je suis issue, mais aussi du théâtre... L'esprit de troupe, qui ne m'a jamais quittée! » ■

* Unité associant l'Inserm, l'Université et le CHU de Limoges.

** One Health (Une santé) : vision globale de la santé vue à travers ses interactions entre animaux, humains et environnement.



MALADIES INTESTINALES

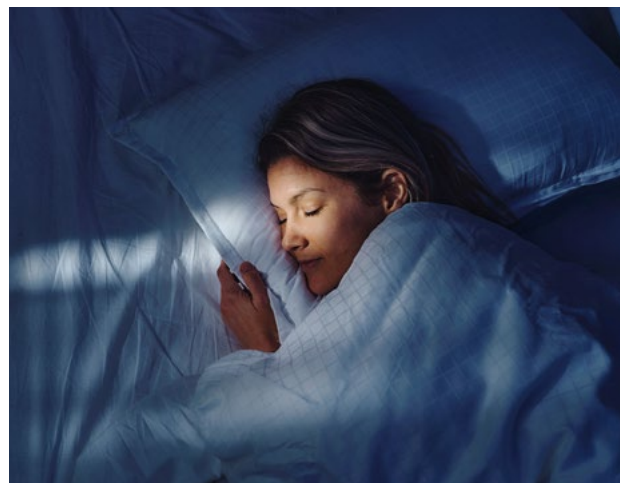
Le pouvoir anti-inflammatoire d'une bactérie intestinale

Parmi les milliards de bactéries qui composent le microbiote intestinal, *Faecalibacterium prausnitzii* sort du lot. Elle est souvent moins abondante chez les patients atteints de maladies inflammatoires chroniques de l'intestin (maladie de Crohn, rectocolite hémorragique), or elle possède des propriétés anti-inflammatoires... Une équipe du Centre de Recherche Saint-Antoine (Paris), en partenariat avec Exelium Biosciences, a exploré ces propriétés particulières. Elle a mis en contact des cellules immunitaires de patients et de témoins avec différentes bactéries intestinales. Résultat : seule *F. prausnitzii* est capable d'induire la production de l'interleukine 10, une molécule anti-inflammatoire clé. Une première phase d'essai clinique conduite chez huit patients traités pour une maladie de Crohn a d'ores et déjà montré la sécurité et la pertinence de cette piste thérapeutique. ■

Gastroenterology & Nature Communications, 2026



© Getty Images



© Getty Images

NEURODÉVELOPPEMENT

TDAH, quand attention et sommeil s'entremêlent

Des chercheurs de l'Institut du Cerveau (Paris) et de l'Université Monash (Australie) ont comparé l'activité cérébrale de 32 adultes atteints de trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) à celle de 31 adultes **neurotypiques** durant une tâche d'attention soutenue. Ils ont constaté que l'activité cérébrale des personnes TDAH comportait plus d'ondes lentes, semblables à celles normalement cantonnées au sommeil profond. Plus elles sont nombreuses, plus les erreurs d'inattention s'accumulent et les temps de réaction se dégradent. Ce phénomène de « sommeil local » existe chez tout le monde, c'est le signe d'une fatigue mentale, mais il est plus fréquent chez les personnes atteintes de TDAH lorsqu'un exercice monotone demande une attention soutenue. Ces observations suggèrent que le trouble pourrait relever, au moins partiellement, d'un dérèglement de la vigilance. Sur le plan thérapeutique, une piste intéressante émerge : la stimulation auditive pendant le sommeil des personnes neurotypiques renforce les ondes lentes nocturnes, ce qui réduirait leur intrusion diurne. Reste à tester cette approche chez les personnes atteintes de TDAH. ■

Journal of Neurosciences, 15 avril 2026



→ **Neurotypique** : personne ne présentant aucun trouble cérébral du neurodéveloppement tel qu'un TDAH ou un trouble du spectre autistique.

CANCER

Une nouvelle cible contre la leucémie aiguë myéloïde

La protéine CD81, surexprimée à la surface de certaines **cellules souches** cancéreuses, constituerait un biomarqueur pronostique et une cible thérapeutique prometteuse dans les leucémies aiguës myéloïdes (LAM). Cette forme de leucémie, la plus fréquente chez l'adulte, est marquée par un taux élevé de rechute en raison de cellules cancéreuses particulières, dites cellules souches leucémiques résistantes aux traitements classiques. L'utilisation d'un anticorps anti-CD81 administré en combinaison avec la chimiothérapie a permis, *in vitro* et sur des modèles animaux, de réduire durablement la population de cellules cancéreuses, d'atténuer l'agressivité de la maladie et de prolonger la survie. Des essais chez l'homme restent cependant nécessaires pour confirmer ces résultats. ■

Signal Transduction and Targeted Therapy, 21 avril 2026

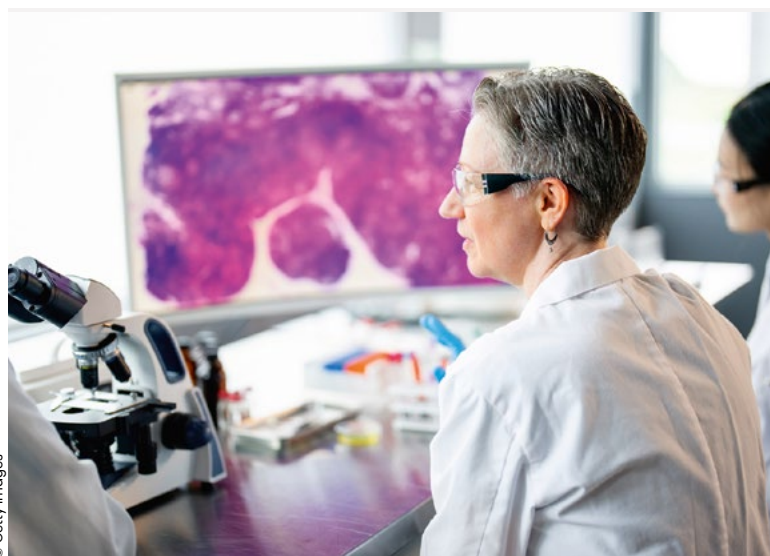


© Getty Images

→ **Cellules souches** : cellules indifférenciées capables de s'autorenouveler et de donner naissance à des cellules spécialisées (peau, muscle, cœur...).

CANCER

Un anticorps prometteur contre le cancer du pancréas



© Getty Images

Développé par une équipe du Centre de Recherche en Cancérologie de Lyon dirigée par Patrick Mehlen (Grand Prix FRM 2025), l'anticorps NP137 a démontré des résultats prometteurs lors d'un **essai clinique de phase I** dans le cancer du pancréas. Il cible une protéine impliquée dans un mécanisme par lequel les cellules tumorales échappent à la chimiothérapie. En bloquant ce processus, le NP137 restaure la sensibilité des tumeurs aux traitements conventionnels. Testé sur 43 patients atteints d'un cancer localement avancé du pancréas (non métastatique) et initialement non opérable, il a significativement amélioré la durée de réponse thérapeutique et la survie globale chez les patients. Ces résultats restent à confirmer dans un essai de plus grande envergure, et ouvrent aussi des perspectives pour d'autres cancers partageant ce mécanisme de résistance. ■

Nature, 22 avril 2026

→ Un **essai clinique de phase I** est mené sur un petit groupe de volontaires, sains ou malades, afin d'évaluer la toxicité d'une molécule.



Chaque trimestre, **Recherche & Santé** prend position sur un sujet de société.

Si vous avez des suggestions de sujets que vous aimeriez voir traités dans cette rubrique, n'hésitez pas à nous en faire part sur nos différents réseaux sociaux !

Médecine préventive, un pilier essentiel à la pérennité de notre système de santé



Seule la médecine préventive permettra à notre système de santé de résister aux enjeux soulevés par le vieillissement de la population et les maladies chroniques. Une prévention appuyée sur un socle scientifique solide. Le point avec Alain Fischer, médecin et immunologiste, professeur émérite au Collège de France.

La bonne santé n'est pas seulement un objectif individuel, elle est indispensable à la résilience des systèmes de santé et, plus largement, de la société. Dans cette optique, la prévention doit être une priorité, car c'est sans nul doute la meilleure stratégie pour lutter contre le fardeau de plus en plus lourd des maladies chroniques (cancers, maladies cardiovasculaires, neurodégénératives, respiratoires...), conséquences du vieillissement de la population, de nos modes de vie et de la pollution environnementale. Or la France n'investit pas suffisamment dans ce volet de prévention !

Mais où investir ? Avant tout dans la recherche, car, pour être efficace, la prévention doit reposer sur des connaissances scientifiques solides. Et les défis ne manquent pas : il faut par exemple identifier les facteurs de risque des maladies, comprendre les vulnérabilités individuelles, expliquer les mécanismes en jeu, tester des mesures de prévention, sans oublier ensuite leur évaluation objective.

En l'occurrence, le rôle de la Fondation pour la Recherche Médicale est ici primordial. En finançant la recherche, elle contribue à produire ce socle de connaissances indispensable pour améliorer notre santé ; d'un autre côté, en partageant avec le public une information scientifique fiable, elle s'élève contre la désinformation qui fragilise aujourd'hui les actions de santé publique essentielles – la défiance vis-à-vis de la vaccination en est l'illustration. Ce faisant, la Fondation pour la Recherche Médicale s'attache à restaurer le lien de confiance des citoyens avec la science et à éclairer les décisions publiques.

La recherche, donc, n'est pas seulement au service de la médecine curative, elle est un levier clé de la médecine préventive. Incontestablement, notre système de santé est remarquable en matière d'innovation et de qualité des soins. Mais face aux immenses enjeux de santé qui nous attendent, sa pérennité ne sera garantie que s'il est adossé à son pilier complémentaire, une médecine préventive efficiente. Et pour y parvenir, nous avons besoin, plus que jamais, d'investir dans la recherche ! ■



© Julie Bourges

« La prévention doit être une priorité pour lutter contre le fardeau des maladies chroniques. »

Alain Fischer,

Médecin et immunologiste, membre de l'Académie des sciences et de l'Académie de médecine, et professeur émérite au Collège de France. Il a également accepté d'être un ambassadeur de la Fondation pour la Recherche Médicale, dont il défend les convictions.

REPÈRES

La prévention en santé est définie par l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) comme l'ensemble des mesures visant à éviter ou à réduire le nombre et la gravité des maladies, des accidents et des handicaps. En 2022, deux tiers des décès prématurés (avant 75 ans) en Europe étaient dus à des causes évitables, c'est-à-dire liées à des facteurs de risque modifiables (tabac, alcool, etc.)*. En 2024, les dépenses de prévention en France s'établissaient à 8,7 milliards d'euros, soit 2,6 % de la dépense courante de santé**, ce qui est inférieur à la moyenne de l'OCDE (3,4 %)**.

* Source : Eurostat.

** Source : Direction de la recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques (Drees).

*** Source : OCDE, *Panorama de la santé 2025 - France*.



La santé mentale des jeunes : prendre la mesure du mal-être

Les dernières données épidémiologiques révèlent une augmentation du mal-être psychique chez les jeunes de 10 à 25 ans, un phénomène qui s'est aggravé depuis la crise sanitaire liée à la Covid-19. Une hausse d'autant plus inquiétante que l'enfance et l'adolescence sont des périodes majeures pour la construction identitaire et sociale. Pour ne pas laisser les jeunes sans réponse, il est essentiel de prendre la mesure de ce mal-être et d'en comprendre les causes.

PARRAIN DU DOSSIER : P^R OLIVIER BONNOT

Le P^r Olivier Bonnot est pédopsychiatre, chef de service à l'hôpital Barthélémy-Durand (Essonne) et professeur de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent à l'Université Paris-Saclay.



L'Organisation mondiale de la Santé a une définition positive de la santé mentale : « *un état de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive, et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté.* » Cette santé mentale peut être affectée par les maladies psychiques, mais aussi par l'anxiété ou la tristesse accompagnée de souffrance morale. C'est particulièrement vrai à l'adolescence, une période qui implique de grands bouleversements physiques et psychiques et où l'expérience des limites est plus importante (drogues, comportements à risque...). Le risque de troubles anxieux et de symptômes dépressifs est alors majoré. Dresser un état des lieux objectif et comprendre les causes du mal-être chez les jeunes est un enjeu primordial pour les chercheurs et plus globalement pour la santé publique. Rappelons d'ailleurs que le Gouvernement a décidé de prolonger en 2026 la Grande Cause nationale dédiée à la santé mentale.

Des troubles en augmentation

En 2024, Santé publique France a publié les résultats d'une vaste enquête sur la santé mentale des adolescents en France métropolitaine, l'étude EnCLASS réalisée en 2022. Certes, « *la majorité va bien, puisque 59 % des collégiens et 51 % des lycéens déclarent un bon niveau de bien-être mental. Néanmoins, cette étude montre également une dégradation de leur santé psychique entre 2018 et 2022, touchant davantage les filles que les garçons* », résume le Pr Cédric Galéra, pédopsychiatre et chercheur en épidémiologie au centre Inserm Bordeaux Population Health. Sur cette période, on

constate que le risque important de dépression a augmenté de près de 2 points chez les collégiens (passant de 5,2 à 6,9 %) et de 8 points chez les collégiennes (13,4 à 21,4 %). Chez les lycéennes, il a augmenté de 5 points (18 à 22,7 %), tandis qu'il est resté stable chez les garçons du même âge. Globalement en 2022, 15 % des lycéens présentent un risque important de dépression, 24 % indiquent avoir eu des pensées suicidaires au cours des 12 derniers mois et 13 % déclarent une tentative de suicide. Cette étude révèle aussi que la santé mentale des élèves se dégrade durant le collège et ne s'améliore pas au lycée. Il est par ailleurs à noter que « *l'enquête Enabee conduite en 2022 chez les 3-11 ans a révélé que 13 % des enfants en école élémentaire présentent au moins un trouble probable de santé mentale, ce qui montre que les problèmes commencent avant l'adolescence* », souligne le pédopsychiatre.

42 %

des 18-24 ans présentent des symptômes évocateurs d'un trouble anxieux généralisé.

(Source : Fédération hospitalière de France)

Des indicateurs cliniques, plus robustes, confirment cette dégradation. Ainsi, en avril 2026, la Fédération hospitalière de France a révélé que depuis 2019, le nombre de prises en charge hospitalières en psychiatrie a augmenté de 23 % chez les filles de 10-14 ans et de 47 % chez les 15-19 ans. Le nombre d'hospitalisations en lien avec une tentative de suicide a même augmenté de 118 % chez les filles de 10-14 ans ! « *Les études suggèrent* ... »



« Les troubles de santé mentale sont en augmentation chez les jeunes. C'est une réalité à ne pas sous-estimer. Pour autant, il ne faut pas croire en une épidémie homogène, certains sont plus à risque que d'autres. »

Pr Cédric Galéra,
pédopsychiatre au Centre
Hospitalier Charles Perrens,
professeur de psychiatrie de
l'enfant et de l'adolescent à
l'Université de Bordeaux, et
chercheur en épidémiologie
à l'Institut de Santé Publique,
d'Épidémiologie et de
Développement
(Ispep, Bordeaux).

... qu'au-delà des facteurs de risque connus de stress psychosocial tels que la précarité économique ou les violences, il existe d'autres facteurs de risque dont le poids pourrait avoir augmenté depuis la crise de la Covid-19. Il s'agit notamment de la pression scolaire, de l'incertitude sur l'avenir mais aussi des troubles du sommeil et de l'exposition numérique », explique le Pr Cédric Galéra. Quant à la libération de la parole, « oui, la crise sanitaire a mis en lumière la santé mentale des jeunes, avec un regard moins stigmatisant », mais gare à l'écart générationnel de perception qui pousserait à croire que les jeunes se plaignent trop !

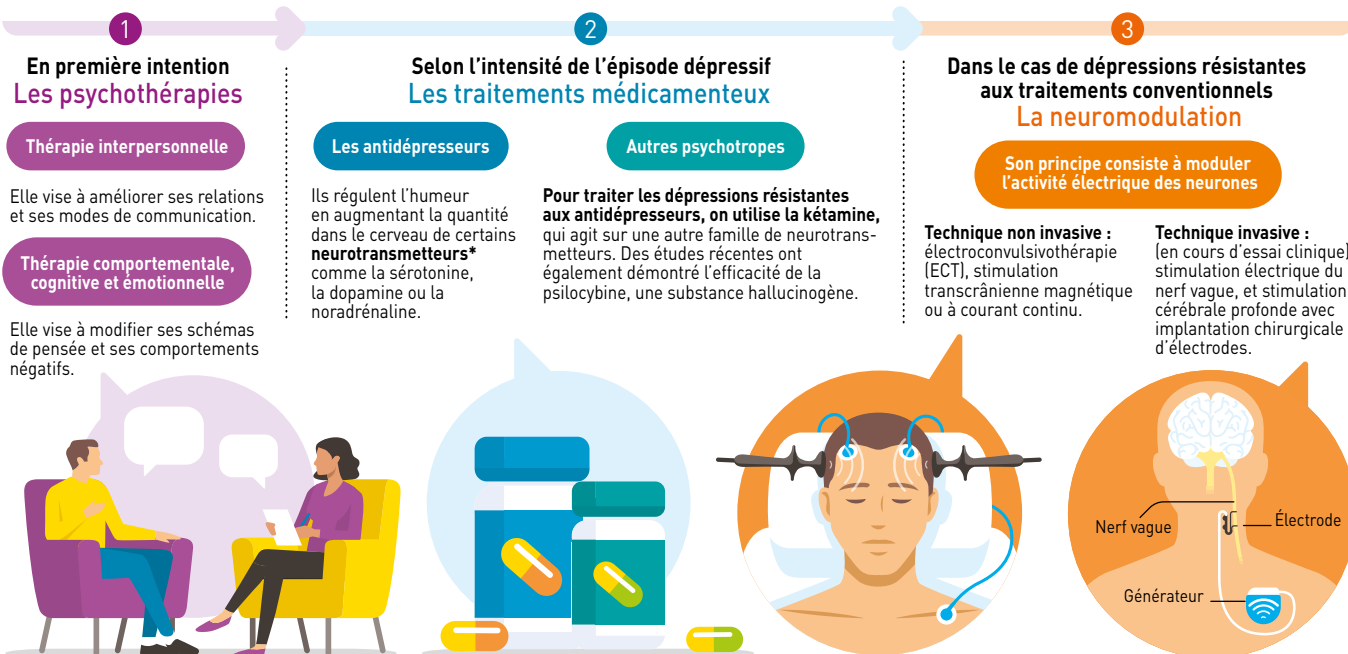
Réseaux sociaux et éco-anxiété, ces nouveaux facteurs de risque

En janvier dernier, l'Agence nationale de sécurité sanitaire de

l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) a publié les résultats de cinq ans d'expertise sur les risques liés aux réseaux sociaux (Instagram, TikTok, Snapchat...) sur la santé des 11-17 ans. « C'est la première fois dans le monde qu'une agence de santé publique mène un tel travail », souligne Olivia Roth-Delgado qui a coordonné cette expertise. Aujourd'hui, 42 % des adolescents passent entre deux et cinq heures par jour sur leur smartphone, en majorité sur les réseaux sociaux. « L'impact sur la santé mentale ne dépend pas que du temps passé sur les écrans, il faut surtout savoir ce qu'ils y font », souligne l'experte de l'Anses. En effet, la plupart des réseaux sont conçus pour capter et maintenir l'attention (notifications, personnalisation du contenu, défilement infini...), ce à quoi les adolescents sont ...

SOIGNER LA DÉPRESSION

La dépression est la maladie psychiatrique la plus fréquente. Elle touche en France 15,6 % des adultes et affecte particulièrement les plus jeunes. Dans 70 % des cas, psychothérapie et antidépresseurs parviennent à la soigner. Dans le cas de dépression résistante à ces traitements ou en présence de récurrence, d'autres options thérapeutiques sont disponibles ou en cours d'essais cliniques.



Neurotransmetteurs* : molécules chimiques qui permettent la transmission de signaux entre les neurones.



... particulièrement vulnérables. De plus, l'adolescence est un âge où l'on se compare beaucoup, or les réseaux sociaux sont des vitrines de vie idéalisée. Le rapport de l'Anses pointe des risques de « *dégradation du sommeil, de dévalorisation de l'image de soi et de troubles anxio-dépressifs*. Les cyberviolences ont

Près de
936 000 jeunes ont
bénéficié d'un remboursement
de psychotropes en 2023, soit
18 % de plus qu'en 2019.

(Source : rapport de l'Assurance maladie, 2024)

des effets dramatiques, notamment la diffusion non consentie d'images intimes dont sont victimes plus particulièrement les jeunes filles », résume Olivia Roth-Delgado.

L'expertise souligne que le simple fait, pour un jeune, de parler de ses usages des réseaux avec ses pairs et/ou ses parents a un effet protecteur contre les risques. Enfin, l'interdiction pure et simple des réseaux sociaux pour les adolescents de moins de 16 ans n'est pas forcément la solution idéale, car les adolescents plus âgés sont également vulnérables aux stratégies de captation de l'attention et elle les prive d'un outil de construction identitaire, d'accès

14 % des collégiens
et
15 % des lycéens
présentent un risque
important de dépression.

(Source : Santé publique France, 2024)

à l'information et de maintien d'un lien social. L'Anses a donc recommandé que les plateformes soient mieux encadrées, afin de fournir un réseau social sans danger pour les utilisateurs. ...

INFO INTOX

Il est possible d'être en bonne santé mentale malgré un trouble psychique.

INFO

On peut être concerné par un trouble psychique, comme la schizophrénie ou un trouble bipolaire, et ressentir un bien-être mental grâce à une prise en charge médicale et sociale adaptée, des relations sociales satisfaisantes et une bonne estime de soi-même. C'est ce que l'on nomme le rétablissement. De même, une personne peut ressentir un mal-être sans pour autant être concernée par un trouble psychique. C'est par exemple le cas lorsqu'on vit un événement déstabilisant majeur, comme une séparation ou un deuil.

Pour déconstruire les idées reçues sur la santé mentale, votre magazine décortique le vrai du faux.



Les troubles anxieux et dépressifs peuvent être traités par TCC.

INFO

La thérapie comportementale et cognitive (TCC) est un outil thérapeutique qui a fait ses preuves et est aujourd'hui validé scientifiquement par de nombreuses études. Elle porte sur les interactions entre pensées, émotions et comportements.

Les jeunes consomment de plus en plus de substances psychoactives.

INTOX

Depuis une vingtaine d'années, les enquêtes ESCAPAD, menées par l'Observatoire français des drogues et des tendances addictives (OFDT), permettent de quantifier régulièrement les usages de produits psychoactifs chez les jeunes de 17 ans, notamment l'alcool, le tabac et le cannabis. Or « *depuis les années 2010, les tendances à la baisse des consommations de substances psychoactives chez les jeunes, pour quasiment toutes les substances, sont avérées* », souligne Guillaume Airagnes, directeur de l'Observatoire français des drogues et des tendances addictives. Pour autant, les usages changent et de nouveaux produits apparaissent (cigarette électronique, drogues de synthèse...).



...

Autre facteur de risque récent : l'éco-anxiété, qui est « une réaction émotionnelle saine et légitime face à la situation écologique actuelle. Elle pose cependant un problème collectif de santé mentale, car elle augmente le risque de détresse individuelle se manifestant par la peur, la colère, un symptôme dépressif et/ou de l'anxiété », explique la D^r Laelia Benoit, pédopsychiatre et sociologue, chercheuse associée au Yale Child Study Center (États-Unis). Elle souligne aussi que « les jeunes sont plus à risque de souffrir des répercussions de l'éco-anxiété, car ils ont une moindre capacité d'action et en même temps ils savent qu'ils seront les plus impactés. » Mais les études montrent que le risque de répercussion sur la santé mentale diminue dès qu'il y a participation à des actions collectives contre la crise climatique, ou même simplement des échanges avec des pairs autour de ce sujet.

Avoir une photographie la plus précise possible de l'état de santé mentale des jeunes, et identifier les facteurs de risque est essentiel pour mettre en place des politiques de prévention et de prise en charge les plus adaptées. D'ailleurs, de nombreux programmes de recherche sont mis en place pour évaluer l'efficacité des actions menées. Il existe aujourd'hui une grande variété de traitements, qu'il s'agisse de psychothérapies et/ou de médicaments (voir infographie). Plus que de nouvelles thérapies, le véritable enjeu est de rendre celles qui existent déjà plus facilement accessibles à ceux qui en ont besoin et d'améliorer le repérage des jeunes en souffrance pour pouvoir agir dans les meilleurs délais. ■

Les jeunes âgés entre 15 et 25 ans déclarent avoir une relation nocive, voire toxique, avec leur téléphone portable :

38 %

se déclarent addicts

34 %

décrivent leur relation comme négative.

(Source : Ramsay Santé, 2022)

HISTOIRE DE LABO

« Allier pair-aidance* et recherche participative pour améliorer la santé mentale des étudiants »

PIERRE-JULIEN COULAUD

Chercheur postdoctorant dans l'équipe Equity au Centre d'Épidémiologie et de Recherche en santé des POPulations (CERPOP, Inserm-Université de Toulouse).



© BCCSU

207 000 €

Financement FRM en 2023

« **Notre projet est centré sur la santé mentale des 18-29 ans.** C'est une population qui présente des taux élevés de suicide et de symptômes dépressifs, surtout pendant la pandémie de la Covid-19. On sait par ailleurs que les jeunes rencontrent des difficultés pour accéder aux services de santé mentale, certains plus que d'autres. Il est donc crucial de développer des interventions efficaces, adaptées à leurs besoins. Mais pour cela, il faut être capable d'en évaluer l'efficacité, et donc de mettre au point des méthodes d'évaluation rigoureuses. C'est l'objectif de ce projet, en partenariat avec l'association Nightline France qui met notamment en œuvre le dispositif Sentinelles Étudiantes avec des étudiantes et étudiants formés pour repérer et soutenir leurs pairs en détresse psychologique. Dans le cadre d'un programme de recherche participative, nous avons formé des étudiants pour qu'ils contribuent à l'élaboration d'un protocole adapté permettant d'évaluer les effets de ce dispositif. Cela bouscule un peu les modèles traditionnels de recherche en impliquant les jeunes à toutes les étapes, pour tenter d'améliorer les dispositifs de pair-aidance existants et d'agir sur la santé mentale des jeunes. »

* La pair-aidance désigne l'entraide entre personnes souffrant ou ayant souffert d'une même maladie.



Le projet en 4 étapes clés



1. Dresser un état des lieux

Tout a commencé par l'analyse de données d'enquêtes et d'entretiens menés entre 2020 et 2023 en France. Elle révèle des inégalités sociales, certains sous-groupes, comme les jeunes avec un statut socioéconomique défavorisé, les descendants d'immigrés, les minorités sexuelles et de genre, rapportent des taux plus élevés de symptômes dépressifs. Nos analyses montrent aussi que la pandémie a accéléré la prise de conscience de ces problèmes de santé mentale. Revers de la médaille, les jeunes sont aussi plus critiques vis-à-vis des services de santé mentale à leur disposition.

3. Comprendre le fonctionnement du dispositif Sentinelles Étudiantes de Nightline

Pour mieux comprendre comment le dispositif Sentinelles Étudiantes fonctionne, en lien avec l'association Nightline, nous avons lancé un projet de recherche participative. Dans ce cadre, des étudiants ont été formés pour conduire une vingtaine d'entretiens avec des bénévoles et des représentants d'établissements supérieurs. Un rapport publié en octobre 2026 révèle que ce type de dispositif nécessite notamment une coordination étroite entre les intervenants pour animer et soutenir le réseau de bénévoles, et faciliter la mise en place du dispositif au sein des établissements.



2. Savoir comment évaluer les interventions de pair-aidance

Une revue de la littérature scientifique a permis de mieux comprendre les méthodes utilisées pour évaluer les interventions de pair-aidance en santé mentale, c'est-à-dire lorsque les jeunes sont eux-mêmes impliqués dans leur conception et mise en œuvre. Cette revue montre que très peu d'interventions ont été évaluées avec une bonne qualité méthodologique. Notre idée est maintenant de compiler les bonnes pratiques pour mettre au point une liste de recommandations permettant d'améliorer l'évaluation de ces interventions.



4.

Coconstruire un protocole d'évaluation à l'échelle des établissements

Ces résultats ont été utilisés pour codévelopper avec les étudiants et l'équipe Nightline un protocole d'évaluation sur mesure du dispositif Sentinelles Étudiantes. Notre objectif est maintenant de mettre en œuvre ce protocole dans le cadre d'un nouveau projet de recherche participative. Nous souhaitons ainsi mesurer les effets du dispositif Sentinelles Étudiantes à l'échelle des établissements, c'est-à-dire comparer la santé mentale des étudiants dans les établissements qui l'ont mis en œuvre avec d'autres établissements qui ne l'ont pas encore mis en place.



Chaque trimestre, Marina Carrère d'Encausse, médecin, journaliste et marraine de la Fondation pour la Recherche Médicale, répond à vos questions.



© Nathalie Guyon

GYNÉCOLOGIE

Quels sont les bénéfices et les risques du traitement hormonal de la ménopause ?

De nombreuses voix s'élèvent actuellement pour réhabiliter le traitement hormonal de la ménopause (THM), après une désaffection massive depuis 25 ans. S'il est efficace pour soulager certains symptômes de la ménopause, il ne peut cependant pas être prescrit à toutes les femmes.

© Hôpital Paule de Viguier



Avec la **Pr^e Florence Trémollières**, cheffe du service du Centre de Ménopause à l'hôpital Paule de Viguier et Présidente de la Société Française de Ménopause/GEMVi.

© DR



Et la **Dr^e Coralie Fontaine**, directrice de recherche Inserm au sein de l'Institut des Maladies Métaboliques et Cardiovasculaires.

En quoi consiste le traitement hormonal de la ménopause ?

Son but est de compenser la baisse des œstrogènes liée à la ménopause. En France, il repose sur la prescription d'estradiol (la forme naturelle d'œstrogène produit par les ovaires), de préférence sous forme de patch ou de gel. Il est généralement associé

à un **progestatif** (progestérone micronisée ou dydrogestérone) afin de protéger l'endomètre et de prévenir le risque de cancer. Rien à voir donc avec le THM « à l'américaine » (lire encadré).

Quels sont ses bénéfices avérés ?

Le THM diminue voire supprime les symptômes les plus gênants de la ménopause, comme les bouffées de chaleur, les sueurs nocturnes et les troubles génito-urinaires (sécheresse vaginale, infections urinaires...). Par répercussion, il améliore la qualité de vie des femmes et notamment leur sommeil. D'autre part, le THM diminue le risque de fractures dues à l'ostéoporose. L'ensemble de ces bénéfices est surtout valable lorsqu'il est initié dans les premières années suivant la ménopause. On suppose enfin qu'il aurait des effets bénéfiques sur les troubles cognitifs, bien que cela n'ait pas encore été démontré.

Quels sont les risques associés ?

Lorsqu'il combine œstrogène et progestatif, le THM est associé à une augmentation modeste du risque de cancer du sein, qui dépend de la durée d'utilisation et diminue à l'arrêt du traitement. Quant au risque d'accident vasculaire cardiaque

et cérébral, il dépend de l'âge au début du traitement et des facteurs de risque individuels. Enfin, le risque accru de thrombose veineuse est principalement associé aux THM administrés par voie orale plutôt qu'aux formes transdermiques, largement privilégiées en Europe.

Quelles sont aujourd'hui les recommandations quant au THM en France ?

Le THM est aujourd'hui la solution la plus efficace pour soulager les bouffées de chaleur et prévenir l'ostéoporose. Son rapport bénéfices/risques est largement positif lorsqu'il est initié peu de temps après le début de la ménopause et chez les femmes de moins de 60 ans. Il existe des contre-indications, notamment des antécédents de cancer du sein ou de maladies cardiovasculaires. Il est par ailleurs recommandé de le prescrire sous forme de gel ou de patch, aux doses minimales efficaces. La question en suspens reste la durée du THM, sachant qu'il n'y a aucune recommandation de durée maximale. ■

→ **Un progestatif** : une hormone qui mime l'action biologique de la progestérone.



À l'origine de la défiance, le THM « à l'américaine »

En 2002, une vaste étude américaine a révélé une augmentation modeste du risque de cancer du sein, de thrombose veineuse et d'accident vasculaire cérébral chez les femmes ménopausées sous THM. Cela a fait la une des médias et provoqué une baisse importante des prescriptions, y compris en Europe. Or, dans cette étude, les femmes présentaient des caractéristiques

particulières, notamment un âge moyen avancé (63 ans) et une forte prévalence de surpoids. De plus, les traitements évalués différaient de ceux utilisés en France : ils associaient des œstrogènes conjugués équins et de l'acétate de médroxyprogestérone administrés par voie orale. Depuis, de nouvelles études ont permis de préciser les effets des THM en fonction de leur composition et de leurs conditions d'utilisation.



NEUROLOGIE

Que sont les troubles neurologiques fonctionnels (TNF)?

Les TNF sont liés à des anomalies de fonctionnement du système nerveux central, et plus particulièrement à « une altération de la transmission de l'information entre les régions cérébrales impliquées dans la régulation émotionnelle et la représentation de soi d'une part, et le système moteur et sensitif d'autre part », expliquent sur leur site les Hospices Civils de Lyon. Leur diagnostic et leur prise en charge se situent à l'interface de la neurologie et de la psychiatrie. Leurs origines sont multifactorielles, et ils se manifestent de façons très diverses : déficits moteurs et sensitifs, mouvements anormaux, crises non épileptiques, psychogènes, troubles du langage, troubles de la déglutition... qui s'accompagnent souvent d'un syndrome douloureux généralisé, d'une fatigabilité importante et de troubles de l'attention et de la concentration. L'imagerie cérébrale ne révèle aucune lésion mais les défauts de fonctionnement cérébral sont bien réels. On estime que cela concerne cinq personnes pour 10 000 habitants en France. Jusqu'à 30 % des patients pris en charge dans les services de neurologie en souffrent. Il n'existe pas de médicament spécifique efficace, et la prise en charge repose sur la psychothérapie et l'accompagnement physique (kinésithérapie, orthophonie, psychomotricité...). Depuis 2017, les Hospices Civils de Lyon ont mis en place un programme thérapeutique personnalisé, baptisé PULS-TNF. ■



© Getty Images

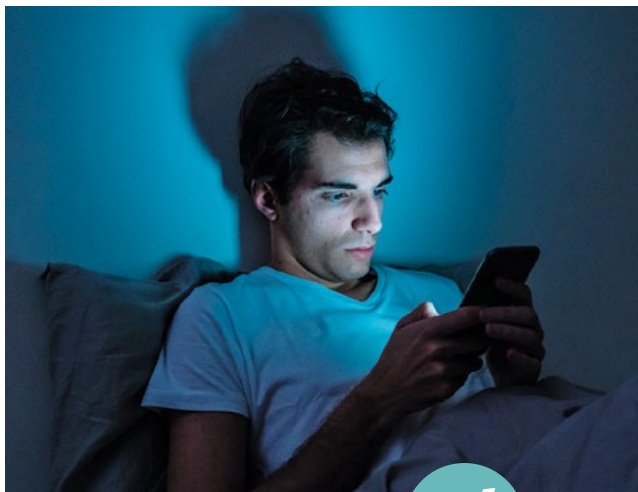


ENDOCRINOLOGIE

Faut-il réguler son cortisol?

Le cortisol, c'est la nouvelle cible à abattre sur les réseaux sociaux où il est accusé d'être responsable de nombreux maux : prise de poids, fatigue chronique, troubles du sommeil...

Des allégations sans preuve. En réalité, cette hormone produite par les glandes surrénales participe à la régulation de la glycémie, de la pression artérielle et de la vigilance. Elle est parfois surnommée hormone du stress, car sa production augmente lors d'une situation perçue comme dangereuse ou menaçante, afin de mettre le corps et le cerveau en état de réagir rapidement. Mais tout au long de la journée, le corps régule naturellement sa production. En dehors de troubles métaboliques clairement identifiés comme le syndrome de Cushing (excès pathologique de cortisol) ou l'insuffisance surrénalienne (déficit en cortisol), il n'existe ainsi aucune preuve scientifique justifiant de l'intérêt de réguler son cortisol par des interventions extérieures. Si on veut améliorer son bien-être physique et psychique, manger équilibré, dormir suffisamment et pratiquer une activité physique régulière sont bien plus indiqués! ■



© Getty Images



SOMMEIL

La lumière bleue influence-t-elle vraiment le sommeil ?

« L'exposition à la lumière bleue des écrans stimule fortement les récepteurs de la rétine, envoyant de fait à notre horloge biologique un signal "de jour" qui retarde l'endormissement et induit un retard de phase », déclare l'Institut national du sommeil et

de la vigilance. Cet avertissement, nous le connaissons tous ! Pourtant, si certaines cellules réceptrices de la rétine sont bien sensibles à la lumière bleue, des travaux ont montré que les choses étaient plus complexes que cela. L'une des études clés sur le sujet date de 2014 et a été menée par des chercheurs de l'Université de Harvard : elle a montré qu'une exposition de plusieurs heures en fin de journée à la lumière d'une tablette rétroéclairée n'induisait qu'une dizaine de minutes de retard d'endormissement. D'autres études ont montré depuis que ce sont l'exposition à une forte lumière en fin de journée, quelle que soit sa couleur, et la stimulation cognitive associée à l'utilisation des réseaux sociaux par exemple qui seraient à l'origine de troubles du sommeil. Oubliez donc filtres et lunettes anti-lumière bleue ! Retenez plutôt qu'avant de dormir, mieux vaut opter pour une activité calme, associée à un faible éclairage. De plus, pour maintenir une bonne synchronisation de son horloge interne, et donc de bons cycles de sommeil, il est recommandé de s'exposer au moins 30 minutes par jour à la lumière naturelle, de préférence le matin après le réveil. ■



MALADIES INFECTIEUSES

Pourquoi les infections par les légionelles augmentent-elles en France ?



© Getty Images

Les légionelloses sont des infections pulmonaires graves et potentiellement mortelles, causées par la bactérie *Legionella*. La contamination ne se fait pas de personne à personne, mais par inhalation d'eau contaminée, diffusée en aérosol. Elle survient donc lorsque des réseaux d'eau chaude sanitaire ou des **tours réfrigérantes** sont elles-mêmes contaminées. D'après Santé publique France, « en 2024, 1939 cas de légionellose ont été notifiés en France », soit une augmentation de près de 44 % en 10 ans. Comment expliquer une telle évolution ? Deux facteurs seraient en cause. D'une part, on dispose depuis quelques années de méthodes de diagnostic beaucoup plus efficaces (tests **PCR** sur des prélèvements respiratoires) et, d'autre part, le réchauffement climatique pourrait jouer un rôle non négligeable. « Il a en effet été démontré, par plusieurs études, que l'humidité liée à une augmentation des températures favoriserait la recrudescence de cas de légionellose, très probablement liée à la multiplication de la légionelle dans l'environnement », a déclaré en septembre 2025 Christine Campese, épidémiologiste en charge du dossier légionellose à Santé publique France. ■



→ **Tour réfrigérante** : système de climatisation collective de type échangeur de chaleur « air/eau », dans lequel l'eau à refroidir est en contact direct avec l'air.

→ **PCR (Polymerase Chain Reaction)** : technique de biologie moléculaire capable notamment de détecter avec précision la présence d'un virus ou d'une bactérie à partir des fragments minuscules d'ADN ou d'ARN présents dans un prélèvement biologique.

TOUS ENGAGÉS !

ALZHEIMER

La 9^e campagne de la FRM contre la maladie d'Alzheimer met la recherche et les patients à l'honneur

Parent, conjoint, ami, collègue... nous sommes nombreux à être concernés, de près ou de loin, par la maladie d'Alzheimer, qui touche aujourd'hui plus de 900 000 personnes en France. Du 16 au 21 septembre 2026, la Fondation pour la Recherche Médicale a lancé sa 9^e campagne nationale de mobilisation afin de soutenir la recherche contre cette maladie qui demeure, à ce jour, sans traitement curatif.

Portée par les ambassadeurs historiques de la Fondation contre cette maladie, Laury Thilleman, Matt Pokora, Élie Semoun, Tom Villa et Thierry Lhermitte, ainsi que par de nombreuses personnalités engagées et les grands groupes audiovisuels français, la campagne avait pour ambition de rappeler que la recherche progresse aujourd'hui sur de multiples fronts. Diagnostic précoce grâce aux biomarqueurs sanguins, meilleure compréhension des mécanismes de la maladie, exploration des pistes génétiques, infectieuses ou environnementales, développement de nouvelles approches thérapeutiques : face à une maladie aussi complexe qu'Alzheimer, les chercheurs avancent grâce à la diversité des voies de recherche soutenues par la FRM. Cette année, la campagne a également donné une place centrale à la parole des patients. À l'occasion de la Journée mondiale de lutte contre la maladie d'Alzheimer, de nombreux patients ont signé la tribune « Entendez-nous », un appel collectif à



NOUS AVONS TOUS UN LIEN
AVEC LA MALADIE D'ALZHEIMER,
ALORS SOUTENONS LA RECHERCHE MÉDICALE.
ET VOUS ? POUR QUI LE FEREZ-VOUS ?

Fondation Recherche Médicale **FAITES UN DON SUR FRM.ORG**

changer le regard porté sur la maladie et à reconnaître le rôle essentiel que peuvent jouer les personnes malades dans les avancées de la recherche. Cette tribune a porté un message aussi simple qu'essentiel : soutenir la recherche, c'est aussi leur donner les moyens de rester acteurs de leur avenir et de continuer à faire entendre leur voix. ■

Retrouvez l'intégralité de la campagne et la tribune « Entendez-nous » sur FRM.org



COMITÉS RÉGIONAUX

4^e soirée des lauréats à Montpellier

Au printemps dernier, l'équipe bénévole de notre comité régional Occitanie/Languedoc-Roussillon a célébré l'excellence et la diversité de la recherche médicale à Montpellier lors d'une cérémonie de remise de prix aux 58 chercheurs dont les projets, innovants et prometteurs, ont été sélectionnés et soutenus financièrement par la Fondation pour la Recherche Médicale pour près de 7 millions d'euros en 2024 et 2025. Une occasion unique de faire découvrir aux donateurs et mécènes de la région les recherches menées grâce à leur générosité dans des domaines aussi variés que la cancérologie, la neurologie, les maladies infectieuses, ou les mécanismes cellulaires. —



Créer une cagnotte solidaire



© Getty Images

CAGNOTTE EN LIGNE

Fêtez vos moments de vie et soutenez la recherche

Avec la Fondation pour la Recherche Médicale, transformez vos moments de joie en gestes solidaires ! Grâce à notre partenariat avec la Cagnotte des Proches, lancez une cagnotte festive (mariage, anniversaire, pot de départ...) et reversez 5 % des sommes sous forme de don à notre Fondation, sans frais bancaires. Une manière ludique et solidaire de marquer le coup tout en soutenant la recherche médicale. À vous de jouer ! —

MÉCÉNAT

Only Project, un mécène engagé pour la recherche sur les myopathies

La Fondation pour la Recherche Médicale est heureuse de pouvoir compter sur le soutien de l'Association Monégasque contre les Myopathies-Only Project. Cette association œuvre en faveur de la recherche sur ces maladies neuromusculaires dégénératives, malheureusement encore incurables, bien qu'il existe certains traitements permettant de ralentir la progression de certaines d'entre elles.

Dans le cadre de ce mécénat, Only Project accompagne le projet de recherche porté par Jocelyn Laporte, directeur de recherche Inserm au sein de l'Institut de génétique et de biologie moléculaire et cellulaire d'Illkirch. Avec son équipe, il vise à identifier des thérapies capables de traiter plusieurs formes de myopathies congénitales. Ce travail s'inscrit dans une approche globale pour mieux comprendre



les mécanismes communs à ces pathologies et ouvrir la voie à de nouvelles stratégies thérapeutiques. En soutenant ce projet rigoureusement sélectionné par le Conseil scientifique de la FRM, Only Project affirme sa volonté d'agir concrètement pour faire avancer la recherche médicale et permettre aux chercheurs de développer de nouveaux traitements au service des patients et de leurs familles. —



TOUS ENGAGÉS !

TRANSMISSION

LA GÉNÉROSITÉ DE NOS TESTATEURS FAIT AVANCER LA RECHERCHE MÉDICALE



© Getty Images

À l'approche de la Toussaint, la Fondation pour la Recherche Médicale souhaite rendre hommage à toutes celles et tous ceux qui ont choisi de soutenir la recherche médicale par un legs, une donation ou une assurance-vie.

Cet acte de générosité constitue une ressource essentielle pour la FRM. Grâce à la confiance de ses testateurs, la Fondation peut financer de nombreux projets de recherche. Derrière chaque projet soutenu se trouve ainsi un geste de transmission et de solidarité qui continue de porter ses fruits bien au-delà d'une vie, au bénéfice des générations suivantes.

Recevoir un legs est également une responsabilité. La FRM s'attache à respecter avec la plus grande fidélité les volontés exprimées par ses testateurs. Ce respect témoigne de l'importance que nous accordons à la mémoire de ceux qui nous ont fait confiance.

Cette mémoire, nous l'honorons chaque année, à l'occasion de la Toussaint, en publiant des annonces d'hommage dans les journaux nationaux, exprimant ainsi notre profonde gratitude envers celles et ceux dont la générosité continue d'accompagner les chercheurs dans leur quête de progrès.

À tous nos testateurs, passés, présents et futurs, nous adressons nos plus sincères remerciements. Leur engagement est un héritage précieux qui permet à la recherche médicale d'avancer et à l'espoir de se transmettre aux générations à venir.

N'hésitez pas à nous contacter, nous sommes à vos côtés pour vous accompagner tout au long de votre projet !



© Franck Beloncle

VOTRE CONTACT À LA FRM

Véronique Bouchot

Responsable de la relation testateurs

Tél. : 01 44 39 75 65

veronique.bouchot@frm.org

BULLETIN DE SOUTIEN

Merci de renvoyer ce bulletin accompagné de votre chèque à l'ordre de la Fondation pour la Recherche Médicale dans une enveloppe non affranchie à : **Fondation pour la Recherche Médicale, libre réponse 51145 – 75342 Paris cedex 07**

M2610FDZ01R

☐ **OUI, je fais un don à la FRM pour soutenir la recherche médicale**

☐ 30 € ☐ **50 € (soit 17 € après réduction fiscale)**

☐ 100 € ☐ Autre : Par chèque ou directement sur le site frm.org

☐ **OUI, je souhaite recevoir en toute confidentialité la brochure legs, donations et assurances-vie**

☐ **OUI, je souhaite contribuer à soutenir le magazine Recherche & Santé et ainsi recevoir les 4 numéros par an pour 12 €**

RÉDUCTIONS FISCALES : 66 % de votre don est déductible de vos impôts à concurrence de 20 % de votre revenu net imposable. Vous recevrez un reçu fiscal. Si vous êtes redevable de l'IFI (impôt sur la fortune immobilière), vous pouvez déduire 75 % de vos dons de votre IFI, dans la limite de 50 000 euros.

☐ Madame ☐ Monsieur

NOM :

PRÉNOM :

ADRESSE :

CODE POSTAL :

VILLE :

E-MAIL :

J'accepte de recevoir les communications de la FRM par e-mail.



Ces données recueillies font l'objet d'un traitement informatique par la FRM, et sont nécessaires à l'édition de votre reçu fiscal et à la gestion de vos dons. Vos données peuvent être transférées hors de l'UE à des partenaires, dans le respect de la réglementation et pourront être utilisées pour vous adresser des communications de la FRM ou à des fins d'études statistiques. Conformément à la loi « Informatique et Libertés » du 6/01/1978, ainsi qu'à la réglementation relative à la protection des données personnelles (Règlement européen n° 2016/679) en vigueur depuis le 25/05/2018 en contactant notre service donateurs, 54 rue de Varenne, 75007 Paris ou dons@frm.org, vous disposez d'un droit d'accès, de rectification des données vous concernant et d'un droit d'opposition à leur traitement, pour motifs légitimes. Sauf avis contraire de votre part ou de votre représentant légal, vos données pourront être transmises à des tiers dans le cadre de la prospection caritative, publicitaire ou commerciale. Si vous ne le souhaitez pas, cochez cette case. ☐ Pour plus d'informations sur le traitement de vos Données à caractère personnel par la Fondation pour la Recherche Médicale (FRM), veuillez consulter notre politique de confidentialité disponible sur notre site internet.

QUELLE QUE SOIT LA VALEUR DE VOTRE ASSURANCE-VIE, ELLE VAUT DE L'OR POUR LA RECHERCHE MÉDICALE.

À l'origine des traitements qui sauvent des vies se trouvent toujours des chercheurs. Choisir de transmettre tout ou partie de votre assurance-vie à la Fondation pour la Recherche Médicale, c'est lui permettre de soutenir les projets de recherche les plus prometteurs sur les cancers, maladies cardiovasculaires, maladies infectieuses, maladies neurologiques, maladies psychiatriques... Grâce à vous, nous pourrions sauver des millions de vies, pour un monde et des générations futures en meilleure santé !

Pour recevoir une brochure legs et assurance-vie gratuite, sans engagement et en toute confidentialité, retournez ce coupon, sans affranchir, à la **Fondation pour la Recherche Médicale**, à l'attention de **Véronique Bouchot**, Libre réponse 51 145 - 75342 Paris Cedex 07 ou bien scannez ce code.



☐ M ☐ M^{me} Prénom :

Nom :

Adresse :

Code postal : Ville :

Je souhaite être appelée.e au :

© Franck Beloncle



Véronique Bouchot
vous conseille et accompagne
votre projet en faveur de
la Fondation pour la Recherche
Médicale. N'hésitez pas à
la contacter.

■ Tél. (ligne directe) : 01 44 39 75 65
■ E-mail : veronique.bouchot@frm.org



Vos données à caractère personnel sont traitées par la Fondation pour la Recherche Médicale afin de vous fournir des renseignements sur les legs et assurances-vie. La Fondation pour la Recherche Médicale se fonde sur son intérêt légitime pour traiter vos données. Vous pouvez retirer ce consentement à tout moment en envoyant un mail à dpo@frm.org. L'accès aux données est strictement limité aux collaborateurs de la Fondation pour la Recherche Médicale du département Libéralités. Elles sont conservées pendant 9 ans à compter du premier contact, et jusqu'à exécution du testament si vous êtes testateur. Conformément au Règlement (UE) 2016/679 du 27 avril 2016 sur la protection des données à caractère personnel et à la loi « informatique et libertés » du 6 janvier 1978 modifiée, vous bénéficiez d'un droit d'accès, de rectification, d'effacement, de portabilité et de limitation du traitement des données vous concernant ainsi que du droit de communiquer des directives sur le sort de vos données après votre décès. Vous pouvez exercer vos droits en contactant le DPO de la Fondation pour la Recherche Médicale à l'adresse suivante : dpo@frm.org. Si vous estimez que vos droits n'ont pas été respectés, vous pouvez introduire une réclamation auprès de l'Autorité de contrôle, à savoir la Commission Nationale de l'Informatique et des Libertés (CNIL).
Fondation pour la Recherche Médicale - Fondation reconnue d'utilité publique par décret du 14 mai 1965, habilitée à recevoir des dons, legs, donations et assurances-vie - Siret 784 314 064 000 48 - Code 9499Z APE