



(<https://www.origines.dealersdescience.com/>)

Origines (<https://www.origines.dealersdescience.com/>) Programme (<https://www.origines.dealersdescience.com/programme/>)

Journal (<https://www.origines.dealersdescience.com/journal/>) Portraits (<https://www.origines.dealersdescience.com/portraits/>)

Infos pratiques (<https://www.origines.dealersdescience.com/infos-pratiques/>)

Exposition numérique (<https://www.origines.dealersdescience.com/exposition-numerique/>) ▼

Objet muséal (<https://www.origines.dealersdescience.com/objet-museal/>)

Une rencontre que nous ne sommes pas prêts d'oublier

Catherine Helmer

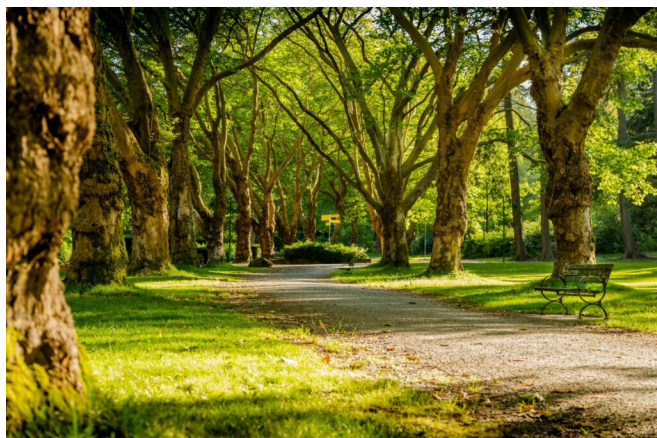
Catherine Helmer, directrice de recherche Inserm, spécialisée dans le vieillissement cognitif et la maladie d'Alzheimer, est un modèle de passion et de détermination. De la médecine à la santé publique, elle contribue aujourd'hui à la compréhension et la prévention de cette neurodégénérescence.



© Catherine Helmer

Un parcours tout tracé

Lorsque nous interrogeons Catherine Helmer sur son parcours, cette dernière nous le présente comme linéaire. Tout commence lors d'un voyage en Angleterre, lorsque cette dernière visite le laboratoire de biologie du père de sa correspondante. C'est le déclic : elle veut faire de la recherche en santé. Originaire de Dordogne, c'est sur les conseils de son entourage qu'elle s'installe à Bordeaux afin de poursuivre des études en médecine. Fidèle à son ambition initiale, elle choisit finalement la santé publique, une spécialité peu demandée, qui lui offre l'opportunité d'allier la médecine et le monde de la recherche. Loin de l'environnement stressant des urgences, cette voie lui plaît. La recherche, c'est avant tout une liberté retrouvée. Hésitante, elle finit par se confier : *« Cela faisait du bien de réfléchir et de se poser des questions car finalement, les études de médecine nous font emmagasiner plein de connaissances, sans forcément se questionner ».*



© Nik, Unsplash

Au-delà de la casquette de chercheuse, elle apprécie avant tout les grands espaces. *« J'ai besoin d'espaces verts, j'habite proche d'une forêt où je vais souvent me promener »*, confie-t-elle en souriant.

Amoureuse des environnements verdoyants, elle consacre également du temps au jardinage, une activité qu'elle trouve apaisante. Elle s'adonne aussi à des loisirs artistiques, comme les claquettes et le chant, qu'elle pratique au sein d'une chorale. *« Ce sont des activités qui me permettent de me détendre et de m'évader ».*

L'épidémiologie au service du vieillissement cognitif

Aujourd'hui, Catherine Helmer exerce toujours à Bordeaux, au Centre Bordeaux Population Health (Inserm – université de Bordeaux), où elle s'épanouit pleinement. Elle travaille comme épidémiologiste dans le projet VirAlz (<https://anr.fr/Projet-ANR-20-CE36-0003>), sur le vieillissement cognitif et la maladie d'Alzheimer « *Avant lorsque je parlais du métier d'épidémiologiste, les gens ouvraient grand les yeux. Depuis le Covid, ils comprennent mieux ce que cela signifie* », s'amuse la scientifique. L'épidémiologie se décrit comme étant l'étude des maladies et leurs déterminants. L'objectif est double : mieux comprendre les pathologies et identifier des pistes de prévention. Son approche repose sur des études de cohorte, où un échantillon de population est suivi sur le long terme pour évaluer les performances cognitives, détecter des troubles éventuels et analyser les facteurs de risque favorisant la maladie. « *La maladie d'Alzheimer est sous-diagnostiquée, avant on parlait de démence sénile, comme si c'était une fatalité liée à l'âge* », nous explique l'épidémiologiste. Historiquement, la prise en charge de la maladie est assez récente, « *les premiers traitements datent de 1998 !* », nous apprend la chercheuse. « *Ce n'est que depuis les années 2000, grâce aux plans nationaux, que la maladie est mieux reconnue* ».

“

Je n'imagine pas que j'aurais pu faire autre chose, la recherche c'était une évidence.

Catherine Helmer

Déconstruire l'image du scientifique

Lorsque nous questionnons Catherine Helmer quant à une idée à démystifier sur les chercheurs, c'est tout naturellement qu'elle évoque l'image du scientifique travaillant seul derrière son microscope : « *La différence en tant qu'épidémiologiste, est que je travaille beaucoup derrière mon ordinateur* ». Mais la recherche ne se résume pas à un travail solitaire : c'est avant tout un travail collaboratif, reposant sur un échange d'idées et une mutualisation des compétences afin de concrétiser des projets ! Interrogée sur une alternative à sa carrière d'épidémiologiste, elle répond avec spontanéité : « *je n'imagine pas que j'aurais pu faire autre chose, la recherche c'était une évidence.* » Si ce n'avait pas été la recherche, elle se serait probablement tournée vers un métier lié au soin des personnes. « *Je me serais toujours tournée vers l'humain* », affirme-t-elle.

Pour elle, les qualités essentielles à une carrière en recherche sont nombreuses, à commencer par la passion et la détermination. « *Il faut être motivé, car même si la recherche est un domaine passionnant, elle demande beaucoup de persévérance et de rigueur* » raconte Catherine Helmer. « *Il y a aussi des déceptions, mais un résultat négatif est un résultat qui fait aussi avancer* ».

Écrit par Charlotte Quemin

Retourner aux portraits
(<https://www.origines.dealersdescience.com/portraits/>)

Semaine de culture scientifique – 2025

Politique de confidentialité (<https://www.origines.dealersdescience.com/politique-de-confidentialite/>)

Crédits (<https://www.origines.dealersdescience.com/credits/>)

Les Dealers de Science (<https://dealersdescience.com/>)

Tous droits réservés Dealers de Science