

Le Myosotis en Chaudière-Appalaches



La Société Alzheimer Chaudière-Appalaches

Une ressource à se souvenir...

Volume 13, numéro 3

Été 2012

*Tous les membres du personnel
ainsi que les membres du conseil d'administration
de La Société Alzheimer Chaudière-Appalaches
vous souhaitent de passer un très bel été!*



<i>Sommaire</i>	
Visitez notre site Web	2
Conseil d'administration et personnel	2
Mot de la directrice	3
Marche de la Mémoire de St-Georges	4
Marche de la Mémoire de Thetford	5
Une mémoire améliorée pour les ...	6
Groupe de soutien (Lévis)	7
Groupe de soutien (St-Georges)	7
Groupe de soutien (Thetford Mines)	8
Protocole de référence	8
Café-rencontres à Lévis	9
Nos coordonnées	9
La conduite automobile	10
Don In Memoriam	11
Votre contribution	11
Marc a lu pour nous	12
Pensée	12

Visitez notre site Web!

Vous désirez en apprendre davantage sur la maladie d'Alzheimer ou les affections qui lui sont apparentées?



⇒ Visitez le site Web de La Société Alzheimer Chaudière-Appalaches pour être mieux informé sur la maladie. Vous y retrouverez pleins d'informations sur la médication, la recherche, etc..

⇒ Consulter la liste des services que La Société offre à la population de Chaudière-Appalaches.

⇒ Soyez informés des détails relatifs à nos activités-bénéfices.

⇒ Et beaucoup plus encore !!!

Rendez-vous au:

www.alzheimerchap.qc.ca

Le conseil d'administration

Le comité exécutif

Président : Bernard Poulin
 1er vice-président : Jean-Yves Gagnon
 2e vice-présidente : Nicole Labrecque
 Trésorier : Eustache Breton

Administrateurs

Marc Giroux
 Jacqueline Perreault
 Stéphanie Gamache

Le personnel

Siège social à Ste-Marie

Directrice générale : Sonia Nadeau
 Intervenante et formatrice : Valérie Audet
 Intervenante : Marc Bordeleau
 Intervenante : Daniel Le Bail
 Secrétaire : Josée Cloutier
 Comptable : Gisèle Beaulieu

Point de services à Lévis

Formatrice et consultante : Lyse Laverrière
 Intervenante : Maryse Chevalier

Mot de la directrice

Bonjour à tous,

Nous venons de réaliser notre 15^e assemblée générale annuelle de La Société Alzheimer Chaudière-Appalaches (SACA), soit le 19 juin dernier. Cette assemblée se veut un évènement pour faire le point sur la dernière année financière.



L'an dernier, on vous annonçait la transformation du service de « Répit aux heures atypiques ». Plus spécifiquement, la modification de la trajectoire. C'est-à-dire que maintenant, suite au changement de trajectoire du service de répit, les accompagnatrices de La Société ont intégré une Coopérative de services suite à la signature d'un protocole d'entente. Le processus s'est terminé en 2011-2012, c'est-à-dire, la dernière accompagnatrice a intégré la Coopérative de solidarité de services à domicile des Etchemins. Le rôle de La Société se spécialise au niveau de la sélection du personnel et la formation initiale avant que l'accompagnatrice aille chez une première famille. La Société a aussi un rôle dans la formation continue et la résolution de problèmes des accompagnatrices déjà formées. Les rencontres du Comité d'implantation, maintenant devenues Comité répit, se sont poursuivies afin d'harmoniser l'offre et le fonctionnement du service de « Répit aux heures atypiques ». Pour une première fois, cette année, il y a eu une rencontre des entreprises d'économie sociale, des Centres de santé et des services sociaux, de l'Agence de santé et des services sociaux de Chaudière-Appalaches et de La Société Alzheimer. Ce fut très constructif et cette rencontre sera renouvelée en 2012-2013.

Depuis, un certain temps, je trouve qu'en général, il y a une préoccupation croissante envers les proches aidants et les personnes vivant avec la maladie d'Alzheimer. Que ce soit au sein du gouvernement, de nos partenaires et de la population. Ce qui est une très bonne nouvelle.

Dans la dernière année financière, La Société s'est impliquée activement au sein d'une nouvelle organisation, soit l'APPUI pour les proches aidants de Chaudière-Appalaches. Je suis la représentante de La Société Alzheimer Chaudière-Appalaches au sein du conseil d'administration de cet organisme dont le rôle est de soutenir la concertation des organisations qui offrent des services aux proches aidants d'aînés. De plus, il soutiendra des projets en contribuant financièrement auprès d'organismes communautaires et d'entreprises d'économie sociale. Pendant la dernière année, nous avons eu des réunions mensuelles afin de créer les balises et le fonctionnement de cette nouvelle structure.

Je veux remercier chacun des membres du conseil d'administration et les bénévoles pour leur engagement, leur implication et leur confiance. Je remercie également l'équipe du personnel qui a toujours le souci de voir la personne avant la maladie, donc avec tout le potentiel humain de la personne. J'ai une immense reconnaissance envers les personnes vivant avec la maladie et aux proches aidants, car vous êtes les meilleurs ambassadeurs pour faire connaître la maladie et la réalité vécue par l'aidant.

Le 27 mai dernier avait lieu la Marche de la Mémoire. Vous retrouvez tous les renseignements de nos deux marches aux pages 4 et 5. Merci à nos présidents d'honneur et aux comités organisateurs, car c'est eux qui font la différence.

Je vous souhaite un été ensoleillé et reposant.

Sonia Nadeau

Marche de la Mémoire de Saint-Georges

C'est sous un soleil radieux que s'est déroulé la Marche de la Mémoire de Saint-Georges. Plus de 100 personnes sont venues marcher sur l'Ile Pozer. Grâce à l'implication de nos coprésidents d'honneur, MM. Érick Pépin (directeur régional chez Genivar) et Luc Lemieux (maire de Saint-Ephrem et Préfet de la MRC Beauce-Sartigan), du comité organisateur et de la grande générosité de la population. C'est plus de 26 000 \$ qui ont été amassés lors de cette activité-bénéfice, dont un montant de 700 \$ provenant d'un tournoi, au Club de golf de Saint-Georges. Celui-ci a été réalisé par M. Louis Larochelle (franchisé Boston Pizza de Saint-Georges) en collaboration avec le Studio Santé Gym (M. Éric Gosselin, propriétaire).

Un grand merci à nos commanditaires: Genivar, Moderne l'Imprimeur, Boston Pizza, Studio Santé Gym, Rock Café, Café Van Houte et IGA Rodrigue & Filles.



M. Luc Lemieux (coprésident), M. Érick Pépin (coprésident), M. Bernard Poulin (président de La Société), M. François Fecteau (maire de Saint-Georges), Mme Sonia Nadeau (directrice générale de La Société) et M. Michel Daigle (comédien et porte-parole de La Société Alzheimer Chaudière-Appalaches).



M. Bernard Poulin (président de La Société)



C'est plus de 100 personnes, sensibilisées à notre cause, qui se sont venues marcher.

COMITÉ ORGANISATEUR



Première rangée: Mme Sonia Nadeau (directrice de La Société) en compagnie des membres du comité organisateur dont Mme Julie Poulin, Mme Monique Poulin et M. Érick Pépin (coprésident d'honneur). Deuxième rangée: M. Luc Lemieux (coprésident d'honneur), M. Bernard Poulin (président de La Société), M. Gérard Jacques, M. André Bisson et M. René Talbot. Absente sur la photo (Mme Marika Laflamme)

Marche de la Mémoire de Thetford Mines

Sous la présidence d'honneur de M. Michel Verreault (inspecteur chef de la police municipale de Thetford Mines), plus de 220 personnes ont participé à la 2e édition de la Marche de la Mémoire à Thetford Mines. Près de 10 000 \$ ont été amassés lors de cette activité. Un grand merci au président d'honneur, au comité organisateur ainsi qu'à la population de la MRC des Appalaches pour leur grande générosité.

Merci à nos commanditaires: L'Équipe KIA Thetford, L'Équipe Du Beau Toyota, la ville de Thetford Mines, Maison Gamache et Nadeau, Promutuel Appalaches-St-François, MAG2000, Desjardins, RONA Thetford et A. Setlakwe.



Plus de 220 marcheurs se sont présentés à la 2e édition de la Marche de la Mémoire.



M. Michel Verreault (président d'honneur) ainsi que M. Luc Champagne (conseiller municipal de la ville de Thetford Mines) ont ouvert la Marche.



C'est sous un soleil radieux que s'est déroulé la Marche de la Mémoire de Thetford Mines.

Le comité organisateur de la Marche de la Mémoire de Thetford Mines



Line Boissonneault (LB Design), Lisa Fortin (RONA), Louis-Philippe Champagne (RONA), Carmelle Martineau (Maison Myosotis), Michel Verreault (Inspecteur chef et président d'honneur de la Marche), Chantal Leclerc (Kiosque Choco-Latté), Stéphanie Gamache (Maison Gamache & Nadeau et administratrice de La Société), Charlotte Ferland (Festival de la relève) et Chantal Vincent (MAG2000).

Oméga 3

Une mémoire améliorée pour les personnes âgées

Agence QMI

« Les personnes âgées qui présentent un taux élevé d'oméga 3 dans leur sang ont de meilleures capacités mentales que les autres.

Les aînés qui consomment des aliments riches en oméga 3, en vitamines et en minéraux ont des capacités cognitives supérieures et une meilleure mémoire que les autres personnes âgées. Ils ne présentent pas non plus de diminution de la taille de leur cerveau, phénomène qui caractérise la maladie d'Alzheimer.

Pour parvenir à ces conclusions, les chercheurs ont analysé les niveaux sanguins de 30 nutriments chez des personnes âgées ayant un régime alimentaire ordinaire aux États-Unis. Ils ont ensuite étudié l'activité cérébrale des participants à l'étude par résonance magnétique.

Les scientifiques ont constaté que de hauts niveaux de vitamines B, C, D et E ainsi que d'oméga 3 avaient des effets positifs sur la santé mentale et la santé globale.

La recherche a aussi démontré que les personnes dont le régime alimentaire était riche en acides gras trans ont obtenu de moins bons résultats aux tests cognitifs et que la taille de leur cerveau se réduisait davantage.

" Cette approche montre clairement les effets neurologiques et biologiques bons et mauvais liés au niveau des différents nutriments dans le sang ", explique Maret Traber, de l'Institut Linus Pauling de l'Université d'Oregon, coauteure de cette étude. "Les nutriments ont un grand potentiel pour protéger le cerveau et mieux le faire fonctionner ", ajoute-t-elle.

Les résultats de ces travaux ont été publiés dans la revue scientifique *Neurology*. »

Source: TVA nouvelles.ca, 4 janvier 2012



Groupe d'information et de soutien pour proches aidants

Prendre soin d'une personne vivant avec la maladie d'Alzheimer ou une affection connexe n'est pas une tâche facile. Les proches aidants ont besoin d'être rassurés, encouragés et informés. Un groupe d'information et de soutien permet de mieux connaître la maladie et de développer des attitudes favorisant une meilleure relation avec la personne atteinte. Une contribution de 25 \$ est demandée pour couvrir les frais de la documentation qui vous est remise.

(L'ordre des rencontres peut varier)

1^{ère} rencontre : *Accueil*

2^e rencontre : *Les aspects médicaux de la maladie*

3^e rencontre : *La communication*

4^e rencontre : *Les comportements*

5^e rencontre : *Le rôle du CLSC et l'intervenant social (conférencier (ère) invité(e))*

6^e rencontre : *Thèmes variés, synthèse et évaluation*

.....

À Lévis

Dates : jeudi le 20 septembre 2012
jeudi le 27 septembre 2012
jeudi le 4 octobre 2012
jeudi le 11 octobre 2012
jeudi le 18 octobre 2012
jeudi le 25 octobre 2012

Endroit : La Société Alzheimer Chaudière-Appalaches,
Centre de Soutien, Lévis
421, rue Dorimène-Desjardins, suite 204, Lévis

Heure : 13h30 à 15h30

**Pour vous inscrire ou obtenir de l'information,
contactez Mme Maryse Chevalier (intervenante)
au (418) 837-6131**

.....

À Saint-Georges

Dates : mercredi le 19 septembre 2012
mercredi le 26 septembre 2012
mercredi le 3 octobre 2012
mercredi le 10 octobre 2012
mercredi le 17 octobre 2012
mercredi le 24 octobre 2012

Endroit : CLSC de Saint-Georges
12523, 25^e Avenue, local C-24
Saint-Georges

Heure : 18h30 à 20h30

**Pour vous inscrire ou obtenir de l'information,
contactez M. Marc Bordeleau (intervenante)
au (418) 387-1230 ou sans frais au 1-888-387-1230**

Groupe d'information et de soutien (suite)

À Thetford Mines

Dates : mercredi le 26 septembre 2012
mercredi le 3 octobre 2012
mercredi le 10 octobre 2012
mercredi le 17 octobre 2012
mercredi le 24 octobre 2012
mercredi le 31 octobre 2012

Endroit : CLSC de Thetford Mines
17, rue Notre-Dame Ouest
Salle Thetford située au 1er plancher
Thetford Mines

Heure : 18h00 à 20h00

**Pour vous inscrire ou obtenir de l'information,
contactez Mme Valérie Audet (intervenante et formatrice)
au (418) 387-1230 ou sans frais au 1-888-387-1230**



Protocole de référence

« Premier Lien » est un protocole de référence national à l'intention des médecins et des professionnels de la santé oeuvrant auprès des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée. Dans notre région, nous parlons de « protocole de référence ». Cependant, les objectifs sont les mêmes.

Le protocole de référence permet aux professionnels de la santé de lier immédiatement une personne à La Société Alzheimer Chaudière-Appalaches qui pourra alors faire le suivi. Sur consentement, les coordonnées de la personne aidée ou le proche aidant sont transmises à La Société. Par la suite, un intervenant envoie de l'information et assure un suivi téléphonique.

Le protocole de référence permet de :

- ⇒ Offrir, au proche aidant ou à une personne vivant avec la maladie d'Alzheimer ou une affection connexe, la possibilité de s'intégrer à un réseau d'entraide et d'information et ce, dès le diagnostic ;
- ⇒ Répondre adéquatement et efficacement aux besoins et aux attentes d'une personne vivant avec la maladie d'Alzheimer et de sa famille, à l'égard des soins et de l'aide qu'on leur prodigue.

Pour de plus amples informations, vous pouvez joindre Mme Sonia Nadeau, directrice générale de La Société Alzheimer Chaudière-Appalaches au **418-387-1230** ou sans frais au **1-888-387-1230**.

Café-rencontres à Lévis



La Société Alzheimer Chaudière-Appalaches offre, gratuitement, un soutien sous forme de café-rencontres à toutes personnes intéressées.

Trois thèmes vous sont proposés cet automne :

⇒ **Le lundi 1^{er} octobre 2012**

La maladie d'Alzheimer

Maryse Chevalier, intervenante et témoignage d'une proche aidante

⇒ **Le lundi 15 octobre 2012**

La communication

Maryse Chevalier, intervenante

⇒ **Le lundi 29 octobre 2012**

Faire le deuil d'une personne encore vivante

Maryse Chevalier, intervenante

Endroit : Service d'Entraide
de Saint-Jean-Chrysostome
1008, rue St-Paul
Saint-Jean-Chrysostome (QC) G6Z 3H6

Heure : de 18h30 à 20h30

Information : Mme Maryse Chevalier, intervenante
La Société Alzheimer
Chaudière-Appalaches
Centre de soutien, Lévis
418-837-6131

Bulletin diffusé à plus de 3 000 exemplaires par :

**La Société Alzheimer
Chaudière-Appalaches**

Adresse de correspondance : Case postale 1,
Sainte-Marie (Québec) G6E 3B4

Recherche et rédaction :

Le personnel de La Société Alzheimer

Conception et mise en page :

Josée Cloutier

Comité de lecture :

Sonia Nadeau, Valérie Audet et
Marc Bordeleau

Siège social :

440, Boul. Vachon Sud
Sainte-Marie (Qc) G6E 3B4
Téléphone : (418) 387-1230
Ligne sans frais : 1-888-387-1230
Télécopieur : (418) 387-1360
Courriel : sachap@globetrotter.net
Site Web : www.alzheimerchap.qc.ca

Point de services :

Centre de Soutien, Lévis*
421 rue Dorimène-Desjardins, suite 204
Lévis (Qc) G6V 5V3

Téléphone : (418) 837-6131
Télécopieur : (418) 837-6019
Courriel : alzheimerlevis@videotron.ca

***SVP, pour vous assurer de la présence
d'un(e) intervenant(e) disponible à notre
bureau, veuillez appeler avant de vous
présenter.**

Heures d'ouverture :

Lundi au vendredi
8 h 30 à 12 h 00 et 13 h 00 à 16 h 30



La conduite automobile

« La conduite automobile est une activité valorisée par la majorité de la population puisqu'elle est associée à l'indépendance. Cette activité de tous les jours est, dans les faits, une activité très complexe qui requiert, en plus de connaissances du code de la route et des habiletés à manier les commandes du véhicule lui-même, la maîtrise et l'intégration de nombreuses habiletés procédurales, perceptuelles, cognitives et physiques.

Or, en présence de pathologies diverses ou simplement devant l'avancement du processus de vieillissement normal, certaines facultés peuvent se voir diminuées. Les déficits peuvent alors interférer avec la capacité de conduire un véhicule de manière autonome et sécuritaire.

Ceci dit, il n'est pas facile de verbaliser à un ami ou un parent nos craintes et nos doutes face à son aptitude à conduire un véhicule. Cela s'avère d'autant plus ardu lorsque la personne concernée ne semble pas avoir conscience des pertes et déficits qui l'affligent. Sans qu'aucun accrochage ou accident n'ait lieu, certains signes peuvent vous indiquer qu'une personne commence à présenter des problèmes qui interfèrent avec sa capacité à conduire de façon autonome et sécuritaire.

Avez-vous peur lorsque vous embarquez avec celle-ci?... Laisseriez-vous cette personne reconduire votre enfant?...

Il importe alors de manifester notre inquiétude à la personne concernée et, si cette personne ne reconnaît aucunement ses lacunes (diminution du jugement, absence d'autocritique), il faut signaler notre préoccupation aux professionnels de la santé gravitant autour de la personne souvent le médecin de famille. Ce dernier évaluera la pertinence de recommander à la Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ) la révocation ou la suspension du permis de conduire. Il peut également référer son patient à un optométriste (parfois un ajustement de lentilles corrige bien des problèmes!). Encore, s'il y a des doutes, il suggérera une évaluation fonctionnelle de la capacité à conduire un véhicule routier. Cette évaluation est réalisée par un ergothérapeute et vise à déterminer si la personne possède encore les habiletés fonctionnelles lui permettant de conduire en toute sécurité. Selon les résultats et décisions rendues par la SAAQ, suite à l'analyse et aux conclusions de l'ergothérapeute, certaines personnes se verront recommander des séances d'entraînement à des habiletés spécifiques. D'autres verront l'ajout de conditions à leur permis (Ex: conduite de jour seulement) ou encore auront un permis assorti d'une restriction territoriale leur permettant tout de même de conduire dans leur environnement et ainsi, de préserver une certaine autonomie.

Si malheureusement et malgré tout la révocation du permis de conduire de la personne s'ensuit, le support et le soutien de l'entourage sont primordiaux. Les professionnels ont pour leur part la tâche de sensibiliser leurs patients aux impacts de leurs déficits pour eux, mais surtout pour les autres usagers de la route.

Aussi pouvons nous tenter de miser sur les avantages de la cessation de cette activité : économie face aux coûts du permis et des immatriculations, des assurances, de l'entretien, du financement du véhicule, et ce, sans compter l'essence!

Enfin, bien que l'autonomie et l'estime de soi puissent être affectées par la révocation du droit de conduire, la vie ne se termine pas avec le retrait d'un permis ; plusieurs moyens de transport alternatifs existent, dont le transport en commun ou adapté et les services de transport accompagnement offert par les centres d'action bénévole. Pour trouver leurs coordonnées, composez le 211. »

Annie Gagnon, Ergothérapeute

Source : L'IMPLIQU'ACTION, mars 2012, volume 2, no 4

Don In Memoriam

Merci aux parents, ami(e)s et connaissances, qui ont choisi d'offrir un don à La Société Alzheimer Chaudière-Appalaches lors du décès de :



Jeanne D'Arc Audet	Paulin Lessard
Suzanne Auger Roy	Monique M. Vermette
Gille Bégin	Philémon Marquis
Fernande Bélanger	Émery Martin
Fernande Bernard	Agathe Martineau Mercier
Yvette Bilodeau Nadeau	Marcellin Morin
Annette Blais	Gilberte Nadeau
Yvette Bossé	Marie-Jeanne Ouellet
Gaston Caron	Jean-Claude Pagé
Laurent Champagne	Georgette Pelletier
Denise Couture	Gemma Picard
Cécile Couture Cloutier	Jeannette Plante Audet
Cécile Dion	Clément Roy
Yolande Dobson Landry	Germain Roy
Gérard Doyon	Pierre Saucier
Paul Dumas	Jacques St-Pierre
Jean-Jacques Fournier	Cora Poulin
Marguerite F. Samson	Rose-Alma Thibault Dionne
Françoise Gilbert	Cécile Turcotte
Clément Gosselin	Germaine Turcotte Lemieux
François Gosselin	Rémi Vachon
Denis Goulet	Yolande Vallières Guay
Germaine Lafontaine	Jean-Marc Veillette
Gaston Lapointe	Henri-Louis Veilleux
Henri-Paul Latour	Roger Vézina

À ceux et celles qui ont vécu la perte d'un être cher, nous vous adressons nos plus sincères condoléances et nous vous remercions d'avoir suggéré de remettre vos dons à La Société Alzheimer Chaudière-Appalaches.

Nous vous rappelons que seulement les dons faits au nom de La Société Alzheimer Chaudière-Appalaches servent au développement de services dans notre région.

Josée Cloutier, responsable des dons In Memoriam

Votre contribution

Pour supporter le développement de La Société Alzheimer Chaudière-Appalaches, vous pouvez faire parvenir **un don ou devenir membre**. Votre contribution, même modeste, s'ajoute à celle de nombreuses personnes et entreprises.

- ⇒ Je désire faire un don de _____ \$
- ⇒ Je désire recevoir un reçu pour fins d'impôt (don de plus de 10 \$)
- ⇒ Je désire devenir membre et payer ma cotisation annuelle de 10 \$

Bulletin d'information trimestriel
et documentation gratuite

Nom : _____

Adresse : _____

Code postal : _____

Téléphone : _____

⇒ **Un chèque** libellé au nom de
La Société Alzheimer Chaudière-Appalaches

⇒ **Un mandat-poste**

⇒ **Par carte de crédit**

Visa: _____

Mastercard: _____

Date d'expiration: _____

Signature: _____

Faire parvenir à :
La Société Alzheimer Chaudière-Appalaches
Case postale 1
Sainte-Marie (Québec) G6E 3B4

Merci!

Marc a lu pour nous!

«*Bien manger en ayant la maladie d'Alzheimer, conseils alimentaires offerts aux proches aidants de personnes atteintes*»

L'équipe Nutrition-mémoire du Centre de recherche Institut universitaire de gériatrie de Montréal (IUGM), a décidé d'éditer ce livre afin de répondre aux nombreuses questions qu'on leur pose au sujet de l'alimentation. Il s'adresse avant tout aux proches aidants de personnes vivant avec la maladie d'Alzheimer ou une maladie apparentée. Ça se veut un outil d'accompagnement des changements alimentaires pouvant survenir en cours de maladie : perte d'appétit, refus ou oubli de s'alimenter, difficulté à mastiquer, confusion, problèmes de dextérité manuelle. On y conseille sur comment réagir à ce genre de situation. On y trouve aussi des principes culinaires de base et des suggestions de collations nutritives pour faciliter la vie des proches aidants. En proposant des solutions simples, il aide les proches aidants à relever des défis du quotidien.



Bien manger en ayant la maladie d'Alzheimer, conseils alimentaires offerts aux proches aidants de personnes atteintes, de Bryna Shatenstein, Marie-Jeanne Kergoat et Isabelle Reid, publié par IUGM (Institut Universitaire de Gériatrie de Montréal), en 2012.

Sur internet, au www.iuhm.qc.ca, vous pourrez lire des extraits de ce livre en cliquant sur :
Onglet Publication → Imprimés de l'IUGM → Alimentation

Comme ce livre n'est pas disponible en librairie, vous pouvez nous l'emprunter, ou encore vous le procurer au coût de 20\$ + 5\$ de frais de poste, auprès de la bibliothèque de l'IUGM par courriel à librairie.iugm@ssss.gouv.qc.ca ou par téléphone au 514 340-2800, poste 3262

N.B. : Composez le 1-888-387-1230 pour un emprunt gratuit d'un livre ou DVD de notre centre de documentation.

Marc Bordeleau, intervenant



« *Quand on parle, on plaît parfois.*

Quand on écoute, on plaît toujours. »

Jasmin Bergeron

