

Le Myosotis en Chaudière-Appalaches



La Société Alzheimer Chaudière-Appalaches

Une ressource à se souvenir...

Volume 14, numéro 4

Automne 2013

Samedi le 21 septembre 2013 journée mondiale de la maladie d'Alzheimer



**Ayant pour objectif de sensibiliser et d'informer les gens
sur la maladie d'Alzheimer et les maladies apparentées.**

Sommaire

Conseil d'administration et personnel	2
Mot de la directrice	3
Brunch Musical au profit de La Société	3
Des aidants naturels veulent du répit	4
De moins en moins de personnes ...	5-6
Groupe d'information et de soutien	6
Café-rencontres à Lévis	7
Café-rencontres à Lac-Etchemin	7
Temps de parole	8
Marche de la Mémoire 2013	8
Marc a lu pour nous!	9
Nos coordonnées	9
Une belle histoire d'amour	10
Dons In Memoriam	11
Votre contribution	11
Salon des Vins et Bouchées, 2e édition, au profit de La Société	12

*Si vous traitez un individu
en fonction de ce qu'il est,
il le restera.*

*Mais si vous le traitez
comme s'il était déjà
ce qu'il pourrait être,
il le deviendra.*

Goethe



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

Jacqueline Perreault
Stéphanie Gamache

LE PERSONNEL

Siège social à Ste-Marie

Directrice générale :	Sonia Nadeau
Intervenante :	Valérie Audet
Intervenant et formateur :	Marc Bordeleau
Intervenante :	Annie Loubier
Intervenante :	Guylaine Demers
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,

Je profite de l'occasion pour vous rappeler que La Société Alzheimer Chaudière-Appalaches existe déjà depuis plus de 16 ans. Cependant, on se fait encore trop souvent dire que les gens ne connaissent pas notre organisme et qu'ils auraient aimé, dès l'annonce du diagnostic, avoir l'opportunité de bénéficier de services correspondants à leurs besoins d'information et de support. Donc, à ceux qui nous lisez et qui nous connaissez, n'hésitez pas à parler de nous. Je crois que le bouche à oreille est la meilleure façon d'avoir de la visibilité dans vos communautés. De plus, grâce à la contribution de l'APPUI pour les proches aidants, nous serons plus visibles dans vos médias locaux.



Je tiens à remercier le club social Les Roses de l'amitié d'avoir choisi notre cause pour le brunch-bénéfice qui aura lieu le 29 septembre prochain (voir texte plus bas). Par ailleurs, j'adresse mes remerciements au Salon des vins & des bouchées; La Société Alzheimer a été sélectionnée parmi les organismes à but non lucratif dont les profits leurs seront versés. Cette activité aura lieu à Thetford Mines, le 17 octobre prochain. Vous trouverez plus d'information à la page 12 de ce bulletin.

Je vous souhaite un bel automne!

Sonia Nadeau

Brunch Musical au profit de La Société Alzheimer

LES ROSES DE L'AMITIÉ vous invitent à un **Brunch Musical** avec Jean Muise, au profit de La Société Alzheimer Chaudière-Appalaches.

Dimanche, le 29 septembre 2013
de 10h à 12h30

Au Club Les Aramis, à Thetford Mines

Adultes : 12 \$

Enfants 3 à 10 ans : 5 \$



Les cartes sont en vente les 25 et 26 septembre au Club L'Envol,
situé au 95, 9e Rue Nord de 9h à 16h.

Il est également possible de vous en procurer auprès de Mme Stéphanie Gamache (Gamache & Nadeau) situé au **590, St-Alphonse Sud**, ainsi qu'à La Société Alzheimer Chaudière-Appalaches en téléphonant au **1-888-387-1230**.

Attention: Il n'y a pas de cartes à vendre à la porte ! Toute la population est invitée.

Au plaisir de vous accueillir !

Des aidants naturels veulent du répit

« Le Regroupement des aidants naturels du Québec (RANQ) a réclamé lundi du gouvernement du Québec une politique globale à leur sujet qui leur accorderait entre autres plus de répit.

Lors d'une récente tournée de 15 régions de la province, l'organisme a pu constater le sentiment d'insatisfaction généralisé des proches aidants, qui souvent ignorent l'existence même de services de répit ou qui se heurtent à des critères d'admissibilité trop rigides.

De plus, ces services sont coûteux et ils ne répondent pas à leurs besoins, déplore le RANQ. Les aidants naturels ont en outre souvent l'impression de devoir quémander ces services.

Le RANQ réclame que le gouvernement tienne compte du travail des aidants naturels, qui sont essentiels au maintien à domicile, souligne son président, Carlos Hernandez.

Selon son estimation, les aidants naturels accomplissent 80% des soins donnés à domicile aux personnes malades. Une politique globale sur les aidants naturels doit donc, à l'avis de M. Hernandez, devenir une priorité sociale.

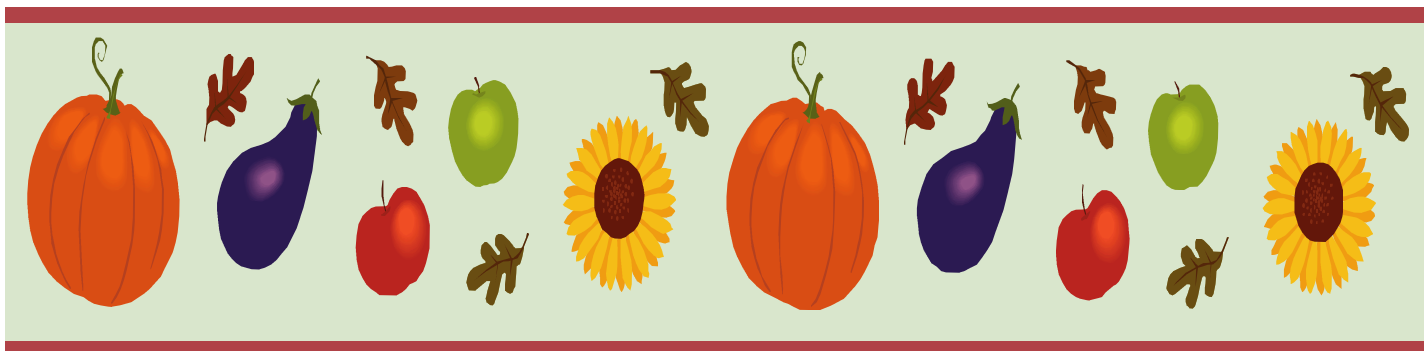
" Nous voulons humaniser notre système de santé, qui est de plus en plus bureaucratique, et les aidants naturels apportent une solution ", résume M. Hernandez.

Il faudra aussi adapter les services offerts en fonction de la clientèle, dit le RANQ. Pour l'instant, les services de répit sont surtout prévus pour les personnes âgées, mais beaucoup moins pour les aidants qui s'occupent de personnes atteintes de déficience intellectuelle ou qui ont des problèmes de santé mentale.

Une personne sur sept est un proche aidant au Québec. »

L'entrevue avec Sonia Lessard du Regroupement des organismes montréalais d'aidants naturels

Source: Le regroupement des aidants naturels du Québec (RANQ)



De moins en moins de personnes atteintes d'Alzheimer

« Enfin quelques bonnes nouvelles sur l'Alzheimer : la fréquence de cette maladie qui touche surtout les personnes âgées pourrait être bien moindre que prévu et partir plus tard à la retraite contribuerait encore à diminuer le risque, selon des études rendues publiques cette semaine.

Mieux, les plus de 90 ans seraient même de plus en plus alertes mentalement, atteignant des scores nettement plus élevés que les nonagénaires d'il y a dix ans, selon une récente étude danoise.

Alors qu'il n'existe toujours pas de traitement efficace pour retarder ou soigner l'Alzheimer, une maladie neurodégénérative qui entraîne des pertes de mémoire, un déclin des fonctions cérébrales, voire une modification de la personnalité, des épidémiologistes viennent enfin d'apporter quelques lueurs d'espoir.

Selon une étude britannique, publiée mardi dans la revue médicale *The Lancet*, le pourcentage des personnes de 65 ans et plus atteintes d'Alzheimer au Royaume-Uni aurait baissé de près de 25 % en l'espace de 20 ans, passant de 8,3% à 6,5%.

Les chercheurs dirigés par le Dr Carol Brayne, de l'Institut de santé publique de Cambridge, ont comparé deux groupes de quelques 7 000 personnes tirées au sort dans les mêmes régions d'Angleterre et du pays de Galles, le premier au début des années 1990 et le second entre 2008 et 2011.

La nouvelle est d'autant plus importante qu'elle va à l'encontre des projections actuelles

En appliquant le taux de prévalence trouvé dans le premier groupe, les chercheurs ont évalué à 884 000 le nombre de personnes atteintes de l'Alzheimer au Royaume-Uni, alors que ce nombre tombe à 670 000 si on applique le taux de 6,5% trouvé dans le deuxième groupe, soit 114 000 malades en moins.

La nouvelle est d'autant plus importante qu'elle va à l'encontre des projections actuelles: la plupart des gouvernements s'apprêtent à mettre au point des programmes spécifiques contre l'Alzheimer, alors que tous tablent sur une forte hausse du nombre des malades.

Selon des estimations fournies en mars par les protagonistes d'un projet européen de coopération sur l'Alzheimer, plus de 10 millions de personnes âgées de plus de 65 ans pourraient être atteintes de cette maladie en 2040 en Europe, contre 6,3 millions en 2011.

Retarder la retraite

Mais la maladie pourrait également être combattue en retardant l'âge de la retraite, selon une étude réalisée par l'INSERM (Institut national français de la santé et de la recherche médicale), dont les résultats préliminaires ont été présentés cette semaine à Boston lors de la Conférence internationale de l'Association Alzheimer.

Selon cette étude portant sur 429 000 personnes cotisant au RSI, une caisse générant à la fois l'assurance vieillesse et l'assurance maladie des artisans et commerçants, chaque année supplémentaire travaillée après l'âge de 60 ans réduirait d'environ 3% le risque d'être atteint de la maladie d'Alzheimer.

Suite à la page 6

" Nos données montrent qu'un âge tardif de retraite est associé à une diminution hautement significative du risque de démence ", souligne Carole Dufouil, qui a dirigé l'étude.

Des études épidémiologiques avaient dans le passé déjà montré que les personnes ayant un niveau d'études élevé ou des activités stimulantes sur le plan cognitif avaient moins de risque de développer la maladie.

" L'hypothèse la plus souvent évoquée est que les stimulations contribueraient à préserver la réserve cognitive et à retarder ainsi les conséquences cliniques d'anomalies cérébrales ", explique la chercheuse française.

Au-delà de la stimulation cognitive, l'activité professionnelle permet de maintenir un réseau social, un facteur également associé par certaines études " à un risque de démence diminué ", ajoute-t-elle.

Selon les chercheurs britanniques, la baisse du nombre des malades pourrait s'expliquer par une meilleure prévention et un traitement plus précoce des maladies cardiovasculaires, l'un des facteurs de risque connu de l'Alzheimer, ainsi qu'une hausse sensible du niveau d'éducation au cours des 20 dernières années. »

Élizabeth Zingg

Source: Le devoir, les samedi 20 et dimanche 21 juillet 2013: de l'Agence France-Presse

Groupe d'information et de soutien pour proches aidants

Sainte-Claire

Horaire du jeudi de 13h30 à 15h30

1^{ère} rencontre : jeudi le 10 octobre 2013 <i>Accueil</i>
2^e rencontre : jeudi le 17 octobre 2013 <i>Les aspects médicaux de la maladie</i>
3^e rencontre : jeudi le 24 octobre 2013 <i>Les comportements</i>
4^e rencontre : jeudi le 31 octobre 2013 <i>La communication</i>
5^e rencontre : jeudi le 7 novembre 2013 <i>Le rôle du CLSC et l'intervenant social</i>
6^e rencontre : jeudi le 14 novembre 2013 <i>Thèmes variés, synthèse et évaluation</i>

Lieu : Salle Alfred Gagnon (en face de l'église)
35, rue de l'Église
Sainte-Claire

**Pour vous inscrire, contacter Annie Loubier,
intervenante au 1-888-387-1230.**

Café-rencontres

La Société Alzheimer Chaudière-Appalaches offre, gratuitement, un soutien sous forme de café-rencontres à toutes personnes intéressées. Trois thèmes vous sont proposés :

Lévis

- | | |
|---|---|
| ⇒ Le jeudi 3 octobre 2013
La maladie aux mille énigmes | Endroit : Carrefour St-Rédempteur
1325, 7e Rue
Saint-Rédempteur
Salle des Pionniers |
| ⇒ Le jeudi 17 octobre 2013
Prendre soin de soi pour mieux aider l'autre
Conférencière invitée: Services de soutien aux
proches aidants de Saint-Lambert | Heure : de 13h30 à 15h30 |
| ⇒ Le jeudi 31 octobre 2013
L'art de communiquer avec le coeur | |

Pour vous inscrire, contacter Maryse Chevalier, intervenante au 418-837-6131.



Lac-Échemin

- | | |
|--|---|
| ⇒ Le mercredi 9 octobre 2013
La maladie aux mille énigmes | Endroit : Résidences et Centre communautaire
des Etchemins
300, 102e Rue
Beauceville
Salle « La Coopération » (sonner pour entrer) |
| ⇒ Le mercredi 23 octobre 2013
L'art de communiquer avec le coeur | |
| ⇒ Le mercredi 6 novembre 2013
Les comportements déroutants | Heure : de 18h30 à 20h30 |

Pour vous inscrire, contacter Marc Bordeleau, intervenant et formateur au 1-888-387-1230.



« Temps de parole »

Ce service permet aux **personnes ayant la maladie d'Alzheimer ou une maladie apparentée, en phase précoce**, de partager leur vécu, leurs émotions et inquiétudes, avec d'autres personnes vivant la même situation qu'elles.

7 rencontres hebdomadaires de « *Temps de parole* », visant à briser l'isolement, en favorisant la socialisation et à trouver des stratégies pour faciliter le quotidien. Il y a 2 intervenants qui animent ces rencontres de 2 heures et suggèrent des thèmes adaptés aux préoccupations des participants.

Au sein d'un groupe de 6 à 10 personnes, chaque participant peut :

- verbaliser sur des sujets qui le touchent ;
- trouver des réponses à ses interrogations sur ce qu'il vit ;
- trouver présence et compréhension auprès de pairs ;
- développer des stratégies pour faciliter sa vie au quotidien ;
- préparer son avenir.

Pour s'inscrire :

- contacter un intervenant de La Société Alzheimer, au **1-888-387-1230** ;
- une entrevue préalable au domicile de chaque participant aura lieu ;
- le transport est assuré par le participant, sa famille ou ses amis ;
- ce service est offert sans frais pour les participants.

Nous vous remercions de votre collaboration afin de contribuer à faire connaître ce service et à nous référer les personnes susceptibles de pouvoir bénéficier de ces « Temps de parole ».

Marche de la Mémoire 2013

Gagnante du Forfait

Dans le cadre de la Marche de la Mémoire 2013, plusieurs personnes ont participé à la Marche de Thetford Mines ou à celle de Saint-Georges. Un tirage au sort a été effectué parmi les marcheurs élités ayant amassé 200 \$ et plus en commandites.

L'heureuse gagnante du Forfait pour deux personnes, offert par l'Hôtel Château Laurier de Québec, est Mme Diane Roy. Ce forfait comprend l'hébergement pour deux nuitées ainsi que les petits déjeuners.

Félicitations et merci pour votre implication !



M. Bernard Poulin (président de La Société Alzheimer Chaudière-Appalaches), Mme Louise Binet (pharmacienne propriétaire Proxim de Beauceville), Mme Diane Roy (gagnante du Forfait) et Mme Sonia Nadeau (directrice générale de La Société Alzheimer Chaudière-Appalaches).

Marc a lu pour nous !

J'AI PEUR D'OUBLIER

À 45 ans, un combat acharné contre la maladie d'Alzheimer.

Ce vibrant témoignage nous fait comprendre la maladie d'Alzheimer d'une femme au mi-temps de la vie. C'est elle-même qui nous la raconte.

« Depuis bientôt dix ans, je lutte contre cet *ailleurs* vers lequel nous emporte la maladie d'Alzheimer. J'ai voulu écrire ce livre avant que ses hauts murs ne m'enferment à jamais dans la solitude. Pour dire aux miens combien je les aime, tant que je peux encore le faire.

Pour que les proches des malades atteints de ce fléau comprennent à quel point notre course à la mémoire peut être douloureuse. Pour qu'ils sachent que, malgré nos « absences » apparentes, nos émotions restent intactes et nous rendent particulièrement vulnérables.

Bien sûr j'ai eu besoin d'aide, car les mots m'échappent, la moindre distraction coupe mon raisonnement, et cette amnésie me hante tard dans la nuit quand, sur mon ordinateur, j'essaie d'ouvrir la porte aux souvenirs... J'ai voulu écrire ce livre pour donner notre perception de la maladie vécue *de l'intérieur*, et témoigner aussi de l'espoir qui nous anime, nous les jeunes alzheimeriens : celui de ne pas basculer un jour, définitivement, dans le monde de l'oubli. »

Se lisant comme un roman, ce témoignage nous révèle les étapes vécues en cours de maladie par cette femme encore jeune et dynamique.

J'AI PEUR D'OUBLIER

Fabienne Piel, Éditions Michel Lafond, 2009, 234p.

N.B. : Vous pouvez emprunter ce livre ou un autre de notre bibliothèque en composant le **1-888-387-1230**.

En vous souhaitant une lecture enrichissante !

Marc Bordeleau, intervenant et formateur



Bulletin diffusé à plus de 3 500 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, boulevard 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 : alzheimercentrelevis@alzheimerchap.qc.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 des bureaux de Ste-Marie et Lévis

Lundi au vendredi

8 h 30 à 12 h 00 et 13 h 00 à 16 h 30



UNE BELLE HISTOIRE D'AMOUR

Bonjour,

Je me présente, Réjean Bissonnette jeune retraité de 57 ans de chez ArcelorMittal depuis 2008. Marié à Diane Berthiaume 56 ans, nous nous sommes connus à l'école secondaire De Mortagne.

Le 29 mai prochain, ça fera 36 ans que nous sommes mariés. J'ai marié ma petite blonde du secondaire III. On a eu deux beaux enfants, Éric 34 ans et Marie-Ève 30 ans. Comme dans la chanson les gens heureux n'ont pas d'histoire.

Bien moi, je suis heureux et j'ai une histoire à vous raconter... En 2006 (ma petite blonde du secondaire III) a reçu le diagnostic de la maladie D'Alzheimer à l'âge de 49 ans. J'étais encore très actif au travail, dans mon autre vie j'étais un représentant syndical, je défendais les travailleurs, j'ai aussi agi comme délégué en santé sécurité et délégué social pour aider les travailleuses et travailleurs au prise avec des problèmes de toutes sortes (formé par le syndicat des métallos) Une des périodes de ma vie dont je suis très fier.

Pour la première fois, j'ai dû prendre une décision seul pour nous deux. Continuer à travailler ou arrêter. Au début, Diane pouvait rester seule à la maison mais au fur et à mesure que la maladie progressait, je me suis vite rendu compte que je ne pouvais plus continuer, vers la fin j'appelais à la maison aux heures pour voir si tout allait bien, ma Didi me disait oui pas de problème pour me rendre à l'évidence que rien n'allait. Elle ne mangeait plus, elle ne prenait pas ses médicaments. De retour du travail, je la trouvais endormie sur son sofa avec son petit chien.

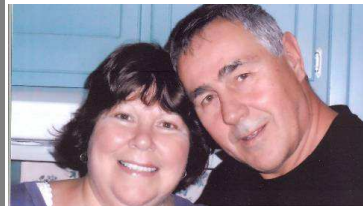
En 2008 je suis devenu aidant naturel à plein temps, je ne sais pas qui a sorti ça (aidant naturel...) Aujourd'hui, en 2012, je suis heureux d'avoir fait ce choix, au début j'avoue avoir douté. Si vous saviez les bons moments très précieux que nous avons vécus et que nous vivons encore ensemble, je prends tout ce qui passe avec elle.

Pour ma petite blonde de secondaire III, je suis devenu son préposé au bain entre 1 à 2 par jour, son habilleur, son aide à la prise de médicaments, son cuisinier, son coiffeur, son homme de ménage, son chauffeur, etc. etc. Je fais ce qu'elle aurait fait si j'avais eu cette affreuse maladie. Je ne suis pas un aidant naturel. Quand je vois ma grosse face dans ses yeux qui brillent comme toutes les étoiles du ciel et son superbe sourire, je vois l'homme de sa vie, son grand slaque, son petit chum du secondaire III (Gilbert Bécaud a écrit la chanson que c'est beau la vie) pour nous deux.

Réjean l'aimant naturel !!!

PS. Pour être heureux faut être courageux...

Réjean Bissonnette



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 :



Cécile Baillargeon	Thérèse Landry Després
Léonidas Bélanger	Gemma Larochelle Poulin
Thomas Bolduc	Bernard Maheux
Gisèle Aubin Boucher	Paul-Émile Malouin
Émelda Bédard Laprise	Aldéric Mazerolle
Claude Blais	Alexandrine Moisan
Denise Bouthillier Brossard	Rachel Moreau Lafresnaye
Vallier Boutin	Évelyne Morin Henri
Joseph Breton	Gilberte Morin
Huguette Carrier Gagné	Raymond Laliberté
Madeleine Carrier Labonté	Rachel Morin Larivière
Monique Cliche	Jeannette Ouellet Poisson
Raymond Dion	Lauréat Ouellet
Robert Fecteau	Simone Ouellet
Maurice Gagnon	Isabelle Paradis Paré
Paul Gagnon	Carmel Pelletier
Madeleine Garant Parent	Frédéric Proulx
Gaston Généreux	Clément Roy
Rose-Hélène G. Bissonnette	Jacqueline Therrien
Ginette Grenier	Marie-Blanche Thibault
Roger Gonthier	Rita Thibault
Jeannine Hudon Lapointe	Laurette Thivierge
Fernand Lagueux	Marie-Claire Thivierge
Pierrette Laliberté Langlais	Monique Vallières Gosselin
Edgar Lambert	Annette Veilleux

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 les dons faits au nom de La Société Alzheimer Chaudière-Appalaches servent spécifiquement 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!



présente

LE

Salon 2^e édition

DES VINS & DES BOUCHÉES

Les profits seront versés
à des organismes à but non lucratif

17 Jeudi
octobre 2013
de 17 h à 21 h

18+ au
Club Aramis



Coût 20 \$ incluant
un verre Inao, une
assiette à cocktail
et six coupons de
dégustation

Une courtoisie de



Billets en vente

Chez Nero Bianco
Carrefour Frontenac
du 19 septembre au 16 octobre 2013

Dans les succursales
SAQ Classique Thetford Mines
et SAQ Classique Disraeli
du 26 septembre au 16 octobre 2013

La Société Alzheimer Chaudière-Appalaches

*a été choisie
parmi les organismes à but non lucratif*

Toute la population est invitée à y participer

Au plaisir de vous y rencontrer !