

Le Myosotis en Chaudière-Appalaches



La Société Alzheimer Chaudière-Appalaches

Une ressource à se souvenir...

Volume 9, numéro 4

Automne 2008

Conférence grand public à Saint-Georges

**La Société d'Alzheimer de Chaudière-Appalaches
invite la population à une conférence grand public**



L'évolution de la maladie d'Alzheimer



Conférencier invité:

**Dr Éric Tardif,
Mardi, le 4 novembre 2008
18h30 à 20h30**



**Hôtel Le Georgesville (salle Beauce-Nord)
300, 118e rue, St-Georges**



**Vous pouvez confirmer votre participation au 1-888-387-1230
Ou vous présenter sur place le jour même.**

Sommaire

Nos prochaines activités	1
Éditorial	2
Mot de la directrice	3
Conférences grand public	3
Membres du conseil d'administration	4
Groupes de soutien fermé	4
Projet répit	5
Alzheimer: oui, on peut prévenir!	6
Alzheimer: (suite)	7
Alzheimer: (suite)	8
Bureau de Lévis	9
Alzheimer: (suite)	9
Karyne a lu pour nous	10
Nos coordonnées	10
Don In Memoriam	11
Votre contribution	11
Comment prendre soin de vous-même ...	12
Signaux précurseurs du stress	12



Éditorial

L'automne est à nos portes, l'été vous a peut-être paru trop court, tout comme la vie en général d'ailleurs. Les saisons se suivent inlassablement depuis notre naissance, de nouvelles personnes arrivent dans notre vie et d'autres nous quittent pour un monde meilleur, disaient les anciens. Et malgré les gros chagrins, nous apprenons que la vie peut être encore belle si nous y croyons.

Une vie différente, c'est ce que les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer, tout comme leur proche aidant et les différents membres de leur famille doivent être prêts à envisager. Ce n'est facile pour personne mais cette réalité peut être très enrichissante pour les uns comme pour les autres lorsque nous comprenons mieux ce qui se passe chez la personne atteinte.

La Société Alzheimer Chaudière-Appalaches a développé, depuis plus de dix ans maintenant, une expertise et un savoir faire pouvant vous aider à mieux comprendre, à agir différemment et plus adéquatement auprès des personnes présentant des problèmes cognitifs.

Que ce soit de la documentation, des consultations téléphoniques, des rencontres individuelles ou familiales avec une de nos intervenantes, des groupes de soutien ou des conférences, tous les services offerts par La Société peuvent vous aider à mieux comprendre les personnes atteintes.

De plus, depuis quelques semaines, une équipe d'accompagnatrices offre un « Répit » de quelques heures à quelques jours aux proches aidants qui en font la demande auprès de leur intervenantE socialE.

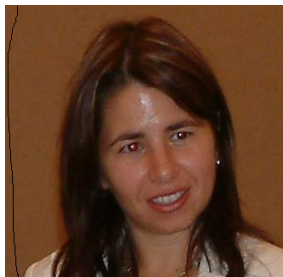
Nous vous invitons à utiliser les services de La Société pour vous rassurer face aux changements comme lorsque l'on se prépare à l'automne pour rendre l'hiver moins inquiétant.

Lyse Laverrière, adjointe et formatrice

**Un très bel automne
à vous tous!**

L'équipe de La Société Alzheimer Chaudière-Appalaches

Mot de la directrice



L'été nous ayant permis de prendre un peu de répit, c'est avec une énergie renouvelée que l'Équipe de La Société a repris son rythme. En effet, déjà deux groupes de soutien sont formés et d'autres seront possibles pour bientôt. Après un départ timide, le projet « Répit aux heures atypiques » compte maintenant sept accompagnatrices et plus de vingt-cinq demandes nous ont été acheminées par les intervenants sociaux .

Notre bureau de Lévis a subi quelques transformations au cours de l'été. En effet, le départ de M. Denis Gingras, qui a quitté son poste à la fin août, a exigé de la souplesse et de l'adaptation de la part du personnel déjà en place au siège social de Ste-Marie. En effet, Mme Lyse Laverrière, adjointe, formatrice et également responsable de l'équipe du projet « Répit aux heures atypiques », a été mutée au bureau de Lévis ainsi qu'une intervenante Mme Karyne Huberdeau qui a repris allégrement les dossiers de M. Gingras.

Pour ma part, j'assume le rôle de leader au sein du comité d'implantation du projet « Répit aux heures atypiques » depuis sa mise sur pied. De plus, au niveau provincial, je suis nouvellement membre du comité exécutif de la Fédération québécoise des sociétés Alzheimer.

Notre Société est en mouvement et nous accueillerons bientôt une nouvelle intervenante pour assurer les services dans L'Islet, Montmagny, Bellechasse et Nouvelle-Beauce. Pour l'instant, ces territoires sont desservies par Mme Karyne Huberdeau.

Toujours soucieux d'être représentatif de la population de Chaudière-Appalaches, notre conseil d'administration a accueilli récemment un nouveau membre : monsieur Marc Giroux représentant la MRC de Robert-Cliche .

Vous souhaitant un automne agréable, nous vous invitons à consulter notre site WEB ou à communiquer avec nous en composant sans frais le **1-888-387-1230** ou au bureau de Lévis **418-837-6131**.

Sonia Nadeau, directrice générale



Conférences grand public

Pour souligner la journée mondiale de la maladie d'Alzheimer, La Société Alzheimer Chaudière-Appalaches a organisé cinq conférences grand public qui ont été effectuées sur le territoire de Chaudière-Appalaches. L'information reçue ainsi que les témoignages présentés par les proches aidants furent grandement appréciés de tous. Environ 200 personnes ont assisté à ces conférences.

Présentation des membres formant le conseil d'administration

Être membre d'un conseil d'administration d'organisme communautaire demande de la disponibilité et du respect envers la cause. Nos administrateurs et administratrices sont là pour assurer une saine gestion de fonds publics et des dons faits à La Société Alzheimer Chaudière-Appalaches mais aussi pour s'assurer que la mission de La Société reste la principale motivation de l'équipe. De différents milieux et de formations différentes, les membres du conseil croient à la cause pour laquelle nous travaillons.

Né à Saint-Malachie, je suis le deuxième d'une famille de 5 enfants. Nos parents sont décédés dans la même année de graves maladies lorsque que j'avais 6 ans.

Nous sommes déménagés à Saint-Romuald où la sœur de mon père nous a adopté même si elle était célibataire. Avec peu de ressources financières, mes études se sont terminées en 12^e année et j'ai débuté sur le marché du travail à la Banque Canadienne Nationale et par la suite, à la Caisse Populaire de Saint-Romuald.



Par la suite, j'ai travaillé à la Fédération des Caisses Populaires comme personne-ressource aux opérations techniques; remplaçant les directeurs de Caisse durant leurs vacances et participant à la diffusion de session de formation dans les différents secteurs de la Fédération. J'ai également accepté la responsabilité de donner des cours de comptabilité de Caisses Populaires au Collège de Lévis.

Par la suite, j'ai quitté la Fédération pour occuper le poste de directeur de la Caisse de Lévis durant 4 ans. Ma carrière de 39 ans de service s'est terminée à la Fédération en 1993 .

Sur le conseil d'administration de La Société Alzheimer Chaudière-Appalaches pendant 2 ans, j'ai dû faire relâche quelques années et c'est avec plaisir que je reviens pour un nouveau mandat car la cause me tiens à cœur.

André Desrochers, administrateur

Groupe de soutien fermé

Prendre soin d'une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer ou d'une autre maladie connexe n'est pas tâche facile. Les proches aidants ont besoin d'être rassurés, encouragés et informés. Les groupes de soutien permettent aux familles de mieux connaître la maladie et de développer des attitudes favorisant une meilleure communication avec la personne atteinte.

- ⇒ Des rencontres s'adressant aux proches aidant(e)s (membres des familles, ami(e)s et voisin(e)s).
- ⇒ Groupe de personnes se réunissant en raison d'une fois par semaine, pendant 8 semaines.
- ⇒ Médecin, notaire ou avocat, ergothérapeute et intervenant(e)s sociaux agissent comme personnes-ressources ainsi qu'une documentation spécifique est remise aux participant(e)s.
- ⇒ Inscription préalable obligatoire.
- ⇒ Le coût est de 25\$/personne couvrant les frais de documentation (photocopie et manuel d'accompagnement) ainsi que les pauses.

Pour information et inscription: bureau de Sainte-Marie 1-888-387-1230 ou à Lévis au 418-837-6131.

Projet répit aux heures atypiques

Le répit offert aux proches aidants d'une personne atteinte de troubles cognitifs tel que la maladie d'Alzheimer est encore peu connu. Il est fréquent que des aidants consultant une des intervenantes de La Société Alzheimer découvrent la possibilité de prendre un répit à peu de frais. Le projet, bien que connu par les intervenants du réseau, semble commencé à être publicisé.

En complémentarité avec les services déjà offerts par les coopératives de services à domicile ou les CLSC, ce nouveau service est disponible de 17h00 à 8h00 tous les jours. Cependant, durant les fins de semaine, nous offrons le répit durant la journée.

Plusieurs possibilités s'offrent alors à l'aidant. Que ce soit pour une soirée représentant un répit de quatre heures, une soirée et une nuitée se terminant à 8h00 le lendemain ou alors, pour toute une fin de semaine de 17h00 le vendredi soir au lundi matin 8h00. Plusieurs alternatives sont possibles. Cependant, une règle est incontournable: tout aidant doit faire sa demande à son CLSC. L'intervenant soumettra la demande à un comité et une fois la demande acceptée, celle-ci sera acheminée à notre organisme.

Nous avons fébrilement accueilli nos premières demandes en août dernier et nous sommes conscients des délais d'attente de certaines demandes. Nous pouvons maintenant vous assurer qu'avec une équipe de sept accompagnatrices, nous pourrions traiter les demandes reçues plus rapidement et en accueillir de nouvelles.

Il est important de souligner que les journées de fin de semaine sont déjà très sollicitées, les samedis entre autre. Les soirées de semaine et les nuitées sont par contre plus disponibles. De plus, notre service ne peut répondre aux dépannages non planifiés.

Pour l'aidant, l'important c'est de faire la demande car en pensant à vous, c'est à la personne atteinte que vous pensez car celle-ci a besoin de **VOUS** avoir en santé !

Lyse Laverrière, adjointe et formatrice

Si vous désirez faire votre demande pour le service « **Répit aux heures atypiques** » et ignorez où vous adresser, veuillez nous faire connaître vos coordonnées et votre lien avec la personne atteinte de la maladie d'Alzheimer et nous nous ferons un plaisir de vous acheminer les informations dès que possible.

Nom : _____

Adresse : _____

Ville : _____

Code postal : _____

Téléphone : _____

Lien avec la personne atteinte s.v.p. : _____



Alzheimer : oui, on peut prévenir!

Il se pourrait que la maladie d'Alzheimer fasse moins de victimes dans l'avenir parce qu'on saura comment la prévenir.

« Nous pensons déjà que la prochaine génération, soit les baby-boomers, sera moins atteinte par la maladie d'Alzheimer », lance le neurologue Serge Gauthier, directeur de l'unité de recherche sur la maladie d'Alzheimer au Centre McGill d'études sur le vieillissement et professeur de neurologie, neuro-chirurgie, psychiatrie et médecine au Centre universitaire de santé McGill.

Qu'est-ce qui le rend si optimiste? D'abord, le niveau supérieur d'éducation de cette génération par rapport à celle de ses parents et grands-parents. « L'éducation est un facteur de protection, précise le neurologue. Avoir une 7^e année retarde les symptômes de 5 ans. » Il faut en effet que le cerveau de l'enfant établisse des connexions entre les cellules. Pour y parvenir, il a besoin de beaucoup de stimulations. « Toutes ces années où nous apprenions des poèmes par cœur sans savoir pourquoi, contribuaient en fait à nous bâtir une réserve cérébrale qui, on le sait aujourd'hui, fournit une protection contre la maladie d'Alzheimer », explique Serge Gauthier.

Deuxièmement, le contrôle de la tension artérielle épargnera également de nombreuses victimes. « Les gens y font beaucoup plus attention aujourd'hui que leurs parents et grands-parents », précise-t-il. On sait désormais qu'une tension artérielle non contrôlée entre 40 et 60 ans constitue un facteur accélérant de la maladie d'Alzheimer.

Pendant des années, sous l'influence du stress, la tension artérielle des personnes âgées aujourd'hui de 60 ou 70 ans montait et descendait, si bien que ces personnes accumulaient de multiples petites lésions silencieuses au cerveau ou mini thromboses. « Quand on regarde leurs scans cérébraux, on voit plein de trous, explique le neurologue. Or, en stabilisant la tension artérielle, on évite ces lésions. » Dans le même ordre d'idées, on contrôlera aussi le diabète et le syndrome métabolique, réputés pour nuire aux vaisseaux sanguins.

Trop tard?

Quand on est rendu à 40, 50 ou 60 ans, est-il trop tard pour se protéger contre la maladie d'Alzheimer? Plusieurs spécialistes commencent à penser que non. En prenant de l'âge, certains individus éprouvent des « troubles cognitifs légers » qui leur font oublier leurs clés un peu partout ou payer une même facture deux fois. Ils représentent environ 12% des personnes âgées et ont un risque plus élevé de souffrir un jour d'une forme de démence, dont l'Alzheimer.



C'est d'eux dont s'occupe la neuropsychologue Sylvie Belleville, chercheuse à l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal. Elle leur offre des séances d'entraînement de la mémoire en travaillant, par exemple, l'attention et en offrant différentes stratégies pour se souvenir d'une information. Après quelques séances, leurs notes aux tests de mémoire augmentent.

Les résultats de leurs exercices de mémoire sont aussi visibles dans leur cerveau. « Tout travail de mémoire incite nos neurones à produire des ondes électriques, explique-t-elle. Au cours de nos tests avec un casque plein d'électrodes relié à un moniteur qui capte ces ondes, ce sont ces ondes que nous voyons réapparaître quand la mémoire est en activité, tandis qu'elles sont moins amples et parfois même inexistantes chez les personnes souffrant de troubles cognitifs légers. »

Le réveil de la mémoire chez ces personnes protège-t-il pour autant contre la maladie d'Alzheimer? « Beaucoup d'études ont prouvé qu'avoir des activités cognitives exigeantes (lire, jouer aux échecs, étudier, etc.) durant sa vie protège contre le déclin cognitif et la maladie d'Alzheimer, explique la chercheuse. Nous n'avons par contre pas de preuve que d'initier des exercices cognitifs à 55 ans empêche la maladie d'Alzheimer de se développer. » Ce qui est loin de vouloir dire de ne rien faire. Au contraire. Les stratégies de mémorisation qu'étudie Sylvie Belleville donnent de bons résultats. Les oublieux font un regain cognitif de 30%. « Ce que l'on appelle la *taille de l'effet* est plutôt importante, en fait plus importante avec ces regains de mémoire qu'elle l'est avec les médicaments contre les symptômes de la maladie d'Alzheimer », explique-t-elle.

La chercheuse suit pour le moment des groupes atteints de troubles cognitifs légers sur quelques années, afin de voir si les regains observables de mémoire à un âge déjà avancé protègent d'une façon ou d'une autre contre la maladie d'Alzheimer.

Exercices et alimentation

L'équipe du Dr Gauthier prépare de son côté des études de prévention très structurées qui dureront 10 ans. Le but : découvrir par divers recoupements ce qui protège le plus contre la maladie d'Alzheimer dans le menu suivant : exercices physiques réguliers, exercices intellectuels systématiques, diète riche en poisson et bon contrôle de la tension artérielle.



Les quatre volets du menu n'ont pas été choisis au hasard. L'exercice physique a lui aussi fait l'objet d'études. Par exemple, l'institut suédois Karolinska a montré que l'exercice physique, à raison d'au moins 20 minutes par semaine, réduit de 60% le risque de développer la maladie d'Alzheimer et de 50% le risque de démence. L'étude, qui a porté sur 1 450 patients pendant 30 ans, a été publiée dans *The Lancet Neurology*. Une autre étude, publiée en 2003, dans le *Journal of American Geriatrics Society*, portant sur 350 adultes de plus de 55 ans durant 6 ans, montre que rester physiquement actif (et les sujets ont prouvé sur le tapis roulant qu'ils l'étaient) protège aussi bien le corps que l'esprit. Les chercheurs pensent que l'exercice protège contre des maladies qui, elles, détériorent les vaisseaux, y compris ceux du cerveau : hypertension, diabète, maladies cardiovasculaires. En outre, l'exercice accélérant le rythme cardiaque, le cerveau se trouve irrigué par du sang riche en oxygène.

Quant à la diète riche en poisson, mentionnons que l'Université Laval faisait état, en 2004, d'une étude de la revue scientifique *Neuron* selon laquelle un membre de la famille des acides gras oméga-3, précisément l'acide docosahexanoïque, ou DHA, pourrait avoir un certain effet protecteur contre la maladie d'Alzheimer. Notre cerveau conserve en effet des réserves de DHA, lequel aide à la fluidité des membranes des neurones, au transport des protéines et à la transmission de l'influx nerveux.

Des souris porteuses de l'Alzheimer auxquelles on donnait de la moule riche en oméga-3 ne développaient que partiellement les signes de la maladie, tandis qu'en les privant de cette nourriture les signes de la maladie s'accroissaient. Cela corrobore d'autres études épidémiologiques illustrant que les populations qui mangent plus d'oméga-3 souffrent moins d'Alzheimer. Ajoutons que ce ne sont pour le moment que des hypothèses que différents chercheurs tentent de vérifier.



Gym du cerveau

Se basant sur une vingtaine d'études, la Société Alzheimer du Canada croit, de son côté, que l'activité cérébrale améliore la santé du cerveau et protège d'une certaine façon contre la maladie au même titre que l'activité physique améliore la santé du corps. Les preuves s'accumulent, selon elle, à l'effet que la stimulation mentale rehausse l'activité cérébrale et aide à maintenir un cerveau en santé.

Au chapitre de ce que l'on peut faire, la Société recommande d'exercer des fonctions mentales nouvelles ou peu utilisées. Par exemple? Des choses simples, comme composer un numéro de téléphone ou écrire son nom de la main moins dominante, ou des choses complexes, comme étudier une nouvelle langue, apprendre à jouer d'un instrument de musique ou plonger dans l'informatique.

On aura également intérêt à faire des mots croisés et des sudoku, à jouer aux échecs, au scrabble et à des jeux vidéo, à suivre un cours quelconque, à modifier sa routine, à lire et à chercher des mots dans le dictionnaire, à voir un film ou une pièce de théâtre, à continuer ses passe-temps, à compter sa monnaie les yeux fermés en utilisant son sens tactile, etc. Bref, on utilise son cerveau au maximum et on lui offre régulièrement des petits défis. Déverrouiller la porte avec la main gauche, si l'on est droitier, fait partie de ce qui protège probablement contre la maladie. Se casser la tête par le biais d'une activité quelconque semble protéger le cerveau contre le dépérissement. « Pour des raisons que l'on ignore, jardiner semble également offrir une protection contre l'Alzheimer », ajoute Serge Gauthier, qui propose aussi de rencontrer des gens plutôt que de s'isoler. Car discuter avec quelqu'un est une forme de stimulation intellectuelle.

Statines et antioxydants

Autres piste de prévention : les statines, médicaments utilisés pour le contrôle du cholestérol. C'est par hasard que des chercheurs ont découvert que des patients traités avec des statines souffraient moins d'Alzheimer. Depuis 2000, les études se multiplient pour tenter d'en comprendre le mécanisme. Jusqu'à maintenant, les scientifiques pensent que les statines réduisent l'oxystérol dans le cerveau, celui-ci étant probablement à l'origine de la formation des bêta-amyloïde, précurseurs des plaques cérébrales qui caractérisent la maladie. Selon ce que l'on sait aujourd'hui, les statines seraient efficaces pour ralentir la progression de la maladie avant qu'elle ne soit déclarée, donc pour prévenir. Une fois déclenchée, il est par contre trop tard.

Même si rien n'est encore prouvé, certains pensent qu'une bonne dose d'antioxydants aiderait les neurones à survivre. Le cerveau des personnes atteintes d'Alzheimer montre des niveaux élevés d'oxydants ou stress oxydatifs. Si le cerveau tente par lui-même de produire de puissants antioxydants pour protéger les cellules, il n'en reste pas moins que les constituants majeurs des dépôts, les peptides bêta-amyloïdes, sécrètent beaucoup de radicaux libres. Il est par conséquent tout à fait logique de vouloir donner un coup de pouce au cerveau en lui fournissant une arme de combat : une bonne dose d'antioxydants. Soit par les aliments, ou encore sous forme de suppléments, par exemple ceux tirés du ginkgo biloba. En 2004, la Société Alzheimer octroyait justement des bourses pour étudier plus en profondeur les mécanismes complexes de l'oxydation dans les cerveaux atteints par la maladie, afin d'en arriver à une forme quelconque de traitement.



Mot clé : prévention

La prévention sera le cheval de bataille des années futures. « À partir d'aujourd'hui, nous allons mettre autant d'énergie dans la prévention avec différents exercices que nous en avons mis pour les médicaments, confirme le Dr Serge Gauthier. À long terme, la prévention reste le meilleur traitement. Il faut s'y intéresser dès l'âge de 40 ans par la prévention des risques vasculaires (hypertension, diabète, syndrome métabolique), par de l'exercice physique et intellectuel, et, dès le jeune âge, en multipliant les stimulations pour le cerveau. »

Normal de miser sur la prévention à une époque où la population vieillit plus vite qu'elle ne se renouvelle! Si, aujourd'hui, 280 000 canadiens de plus de 65 ans souffrent de la maladie d'Alzheimer, imaginez ce que ce sera quand la population âgée aura doublé d'ici 2025 et doublé encore vers 2050!

De son côté, le personnel médical devra trouver des moyens de diagnostiquer la maladie de façon beaucoup plus précoce et plusieurs équipes y travaillent dans toutes les directions, ce qui permettrait de mettre en branle tout un arsenal de moyens de prévention pour neutraliser les symptômes le plus longtemps possible. C'est d'ailleurs ce que font les médicaments d'aujourd'hui : retarder l'évolution des symptômes, aucun ne guérissant encore. Sauf un, encore au stade expérimental, qui le pourra peut-être un jour : un vaccin donné une fois par mois chez des patients ayant la maladie afin d'en arrêter la progression. Ce qui diffère totalement des autres approches. « Cette étude, rendue à mi-parcours, arrive justement à Montréal », confirme le Dr Gauthier, qui la suivra de près.

Suite à la page 9



Dans l'équipe du bureau de Lévis

Native de St-Nicolas et aînée de famille, j'ai une sœur. Suite à mes études collégiales au Cégep de Lévis-Lauzon, j'ai complété un diplôme en travail social.

Sensibilisée aux problèmes présents dans notre société et prête à aider des personnes vivant des difficultés et des différences, j'ai depuis mon jeune âge fait beaucoup de bénévolat et d'activités pour des personnes handicapées.

Éducatrice et auxiliaire familiale auprès d'une clientèle diverse tout au long de mes études, j'ai accompagné une personne atteinte vivant à l'unité prothétique d'un CHSLD. Aider les gens me donne une énergie vitale et ce, chaque jour. Encore aujourd'hui, je travaille parfois au Centre de réadaptation en déficience intellectuelle et au Centre Hospitalier Robert Giffard.

Intervenante affectée aux ressources humaines pendant quatre ans dans une entreprise privée dont la mission était l'intégration des personnes handicapées au travail, j'ai suivi plusieurs formations afin d'acquérir de nouvelles connaissances et élargir mes horizons. Jeune femme passionnée, le respect, la confidentialité, la générosité et le positivisme font partie intégrante de ma vie. L'équitation fait parti de mon quotidien.

À l'emploi de La Société Alzheimer Chaudière-Appalaches depuis juillet 2008, j'ai l'opportunité d'accompagner et d'aider des gens atteints de la maladie et des proches aidants à traverser cette épreuve incompréhensible mais enrichissante!

Karyne Huberdeau, intervenante

Alzheimer: oui on peut prévenir ! ... (suite et fin)

Mauvaise utilisation ...

Utilisez-vous correctement votre mémoire? Des chercheurs américains ont découvert, images à l'appui, que dans plusieurs cas, les gens pensent être en train de perdre la mémoire alors qu'en réalité ils utilisent tout simplement mal leur mémoire. Précisément, ils n'utilisent pas la bonne partie de leur cerveau pour mémoriser! Plusieurs hommes et femmes âgés se plaignant d'oublier toutes sortes de choses se sont soumis à des tests de mémoire enregistrés sous imagerie par résonance magnétique.

Découverte : ils utilisaient peu leur centre de la mémoire (cortex préfrontal gauche). Mais quand on leur demandait de faire un effort de concentration, par exemple de décider si un mot est abstrait ou concret, ou encore de leur associer des images ou des idées, leur centre de la mémoire s'activait correctement et ils renaient mieux les mots. Conclusion : on peut s'exercer à mieux retenir en faisant des exercices et en se concentrant davantage.

Durant les premiers stades de la maladie d'Alzheimer, le cerveau arrête d'enregistrer ce qui se passe dans le présent. Les souvenirs s'effacent, mais à partir des choses les plus récentes. Avant de paniquer, il faut se demander ce qui a changé avec sa mémoire non pas depuis la semaine dernière, mais depuis un an.

Pour le Dr Gauthier, il faut aussi regarder au-delà de la mémoire. Y a-t-il autre chose de modifié? Par exemple le langage, l'incapacité de faire ses mots croisés, la difficulté à décider d'une sortie, le besoin d'avoir un navigateur avec soi pour s'y retrouver en ville alors qu'elle n'avait plus de recoins secrets pour nous... « Tout cela est très significatif », spécifie le neurologue.

Certains pensent que si l'on arrivait à retarder de 10 ans seulement les premiers symptômes, la maladie d'Alzheimer ne serait pas loin d'être éliminée puisqu'elle frappe en priorité des personnes plutôt âgées. Une bonne prévention jumelée aux médicaments qui en freinent momentanément l'évolution pourrait nous amener proche du but.

Source : Guy Sabourin, septembre 2008 Le Bel Âge

Karyne a lu pour nous!

La lecture du livre de Marie Gendron, « Le Mystère Alzheimer » L'accompagnement, une voie de compassion, m'a apporté un éclairage différent sur la manière d'accompagner.



L'accompagnement des personnes atteintes passe par la reconnaissance de leur besoin d'aimer et d'être aimé, de leur capacité de garder des liens affectifs et d'en créer de nouveaux, nous dit Marie Gendron. Elle explique d'une manière exhaustive ce que la maladie implique et comporte au quotidien. Attirant notre attention sur l'importance de la reconnaissance des capacités et habiletés des personnes atteintes, elle invite le lecteur à faire preuve de douceur, de lenteur et parfois de fantaisie.

Nous devons comprendre dans les propos de Marie Gendron que lorsque nous tenons un oiseau blessé dans nos mains, nous ne devons pas le tenir trop fort, afin d'éviter l'impression de le tenir prisonnier; permettre de garder le sentiment et de contrôler sa vie; ne pas laisser tomber tout filet de sécurité et risquer qu'il se retrouve dans des situations périlleuses!

On retrouve dans ce livre des techniques d'intervention et de communication pratiques pour améliorer le quotidien. De nombreux exemples y sont cités afin de nous aider à comprendre la maladie et les émotions ou réactions que les comportements de la personne atteinte provoquent chez son aidant.

Les termes utilisés nous aident à comprendre comment bien prendre soin d'une personne atteinte. La douceur, la tendresse et la compassion sont souvent rapportées comme étant des règles d'or à la réussite d'un accompagnement adéquat d'une personne ayant des pertes cognitives et ce, quelque soit le stade de la maladie.

Tour à tour, le lecteur ressent la joie et la stupéfaction tout en étant enrichissant. C'est comme faire un voyage au pays de la maladie.

Ce volume est disponible aux deux bureaux de La Société Alzheimer Chaudière-Appalaches.

Bonne lecture à tous et à toutes!

Karyne Huberdeau, intervenante

Ce bulletin est diffusé à plus de 3 000 exemplaires par:

La Société Alzheimer Chaudière-Appalaches

Adresse de correspondance : Casier postal 1,
Sainte-Marie (Québec) G6E 3B4

Recherche et rédaction :

Le personnel de La Société Alzheimer

Conception et mise en page :

Josée Cloutier et Lyse Laverrière

Comité de lecture :

Sonia Nadeau et Valérie Audet.

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

Adresse courriel : sachap@globetrotter.net

Site WEB : www.alzheimerchap.qc.ca

Heures d'ouverture : du lundi au vendredi
de 8 h 30 à 12 h 00 et de 13 h 00 à 16 h 30

Point de services : Centre de Soutien, Lévis

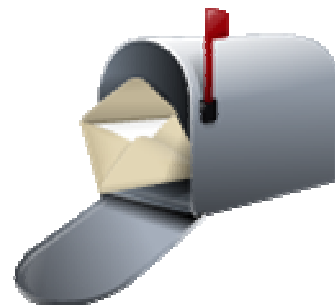
100, Côte du Passage, Lévis (Qc) G6V 5S9

Téléphone : (418) 837-6131

Télécopieur : (418) 837-6019

Adresse courriel : alzheimerlevis@videotron.ca

Heures d'ouverture: du lundi au vendredi
de 8 h 30 à 12 h 00 et de 13 h 00 à 16 h 30



Don In Memoriam

Merci aux parents, amis et amies qui ont bien voulu offrir un don à La Société Alzheimer Chaudière-Appalaches lors du décès de :

Cécile Bédard
Henri Bernier
Clément Bizier
Olivette Blais Garant
Philippe Bouffard
Éliane Cloutier Pouliot
Albert Cloutier
Claire Dufour
Jean-Paul Duval
Léo Frenette
Jeanne D'Arc Gagnon Tremblay
Jean-Joffre Gaudreau
Françoise Guay Tessier
Lucienne Huet Robitaille
André Jacques
Germaine Lachance
Gisèle Lachance
Auguste Lagueux
Madeleine Lang Beaulieu
Fernand Lavertue
Thérèse Mercier
Philippe-André Morin
Blanche Ouellet
Grégoire Pelchat
Yvonne Pinette Nicol
Cécile Poulin Fortin
Éliane Prémont Fortin
Raymond Sirois
Jeanne D'Arc St-Hillaire Chamberland
Fernand Tanguay
Reine Thivierge
Henri-Jacques Veilleux
Fernand Vézina



À celles et ceux qui ont vécu la perte d'un être cher, nous adressons nos plus sincères condoléances et vous remercions d'avoir suggéré de remettre les 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 gratuits)

Nom : _____

Adresse : _____

Code postal : _____

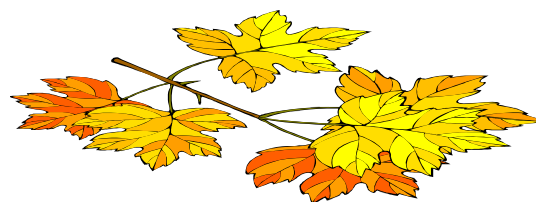
Téléphone : _____

Ci-joint :

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

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

Merci!



Comment prendre soin de vous-même en tant qu'aidant naturel

- ⇒ en prêtant attention à vos propres sentiments et émotions, et en vous faisant conseiller, si nécessaire;
- ⇒ en vous faisant traiter pour vos douleurs avant qu'elles ne s'aggravent;
- ⇒ en mangeant bien, en faisant de l'exercice et en dormant suffisamment;
- ⇒ en organisant un réseau de soutien ou en adhérant à un groupe de soutien de La Société Alzheimer;
- ⇒ en relâchant vos normes sur des questions comme la propreté;
- ⇒ en apprenant et en utilisant des techniques de relaxation ou de gestion du stress comme la méditation, la visualisation, la rétroaction biologique et le yoga;
- ⇒ en restant en contact actif avec vos amis et en continuant à pratiquer vos passe-temps favoris;
- ⇒ en trouvant un service de relève et en prenant régulièrement du temps pour vous-même.

Source: Janssen-Ortho

Signaux précurseurs du stress Adapté du Network News, Vol. 7, no 5

Certains comportements, sentiments et émotions peuvent nous indiquer une situation de stress. En tant que proche aidant, nous devons être à l'écoute de ces signes afin d'éviter un épuisement ...

Impossibilité de relaxer ou de ralentir	<input type="checkbox"/>	Gourmandise	<input type="checkbox"/>
Une colère incontrôlée pour un rien	<input type="checkbox"/>	Nausée et vomissements	<input type="checkbox"/>
De la tension et/ou de l'anxiété de longue durée	<input type="checkbox"/>	Perte d'appétit	<input type="checkbox"/>
Sensation que tout va très mal	<input type="checkbox"/>	Diarrhée	<input type="checkbox"/>
Incapacité à se concentrer	<input type="checkbox"/>	Ulcères	<input type="checkbox"/>
Sensation d'ennui fréquent et prolongé	<input type="checkbox"/>	Palpitations	<input type="checkbox"/>
Fatigue	<input type="checkbox"/>	Constipation	<input type="checkbox"/>
Problèmes d'ordre sexuel	<input type="checkbox"/>	Douleur au bas du dos	<input type="checkbox"/>
Sommeil agité	<input type="checkbox"/>	Attaques d'allergie ou d'asthme	<input type="checkbox"/>
Maux de tête	<input type="checkbox"/>	Augmentation de la consommation d'alcool	<input type="checkbox"/>
Migraines	<input type="checkbox"/>	Augmentation de la dépendance à l'alcool	<input type="checkbox"/>
Mains et/ou pieds froids	<input type="checkbox"/>	Problèmes de respiration	<input type="checkbox"/>
Douleurs au cou, aux épaules	<input type="checkbox"/>	Rhumes fréquents	<input type="checkbox"/>
Angoisse prémenstruelle	<input type="checkbox"/>	Petites infections fréquentes	<input type="checkbox"/>
Indigestion	<input type="checkbox"/>	Petits accidents fréquents	<input type="checkbox"/>

Quel est votre pourcentage d'épuisement?