

# *Le Myosotis en Chaudière-Appalaches*



*La Société Alzheimer Chaudière-Appalaches*

*Une ressource à se souvenir...*

**Volume 13, numéro 4**

**Automne 2012**

Ce qu'il y a parfois de beau avec l'automne,  
c'est lorsque le matin se lève  
après une semaine de pluie, de vent et brouillard  
et que tout l'espace, brutalement, semble se gorger de soleil.

Victor-Lévy Beaulieu



## Sommaire

21 septembre, journée internationale ...	2
Conseil d'administration et personnel	2
Mot de la directrice	3
Café-rencontres à Thetford Mines	3
Présentation d'un membre du CA	4
Une mémoire bien alimentée	4
Le poids de la culpabilité	5
Mon mandat d'inaptitude	6-7
La procuration, un risque d'abus ...	7-8
Café-rencontres à Lévis	9
Nos coordonnées	9
Journée mondiale Alzheimer	10
Dons In Memoriam	11
Votre contribution	11
Marc a lu pour nous	12

## 21 septembre journée internationale de la maladie d'Alzheimer

Le 21 septembre dernier a eu lieu la journée mondiale de la maladie d'Alzheimer. Cette journée de mobilisation internationale a pour but de sensibiliser la population à cette maladie.

Vous trouverez, à la page 10 de ce bulletin, un article écrit par le Dr Claudine Berr. Elle fait le point sur la prévention de la maladie d'Alzheimer et sur les espoirs de la recherche.



### 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
Intervenant :	Marc Bordeleau
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,

Malgré le changement de saison et de gouvernement, suite aux dernières élections, la réalité et les besoins des proches aidants ne changent pas.

Nous entendons souvent parler de mourir dans la dignité, mais pouvons-nous vivre et vieillir dans la dignité ? La Société Alzheimer Chaudière-Appalaches essaie par ses différents services d'intervenir dans cette perspective afin d'améliorer la qualité de vie des proches aidants et des personnes vivant avec la maladie d'Alzheimer ou un autre trouble cognitif. En sensibilisant la population et en offrant la formation «Un regard différent...une approche différente», on espère apporter un support dans la vie quotidienne de chacune des personnes concernées. Cependant, ce n'est pas seul que nous pouvons y arriver, mais en travaillant tous ensemble. « Seul on va vite, mais ensemble on va encore plus loin ». Ce proverbe africain, qu'on entend de plus en plus souvent, est tout à fait juste.



Bien certainement, nous n'avons pas la prétention d'être exemplaire, mais nous avons toujours le souci de nous améliorer et de choisir nos orientations dans le seul but de remplir notre mission. Sur ce, je vous invite à communiquer avec moi pour toute information que vous jugez important afin que la direction soit mise au courant.

Je vous souhaite un automne rempli de joies et de ressourcement.

*Sonia Nadeau*

## *Café-rencontres à Thetford Mines*

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 mardi 23 octobre 2012 : La maladie d'Alzheimer***  
Valérie Audet, intervenante et formatrice
- ⇒ ***Le lundi 5 novembre 2012 : La communication***  
Valérie Audet, intervenante et formatrice
- ⇒ ***Le mardi 20 novembre 2012 : Une décision difficile: l'hébergement***  
Valérie Audet, intervenante et formatrice ainsi que la présence d'un intervenant social

**Endroit** : Centre d'hébergement Denis-Marcotte  
56, 93e Rue Sud  
Thetford Mines  
Salle des retrouvailles (au sous-sol)

**Heure** : de 18h30 à 20h30

**Information** : Mme Valérie Audet, intervenante et formatrice  
La Société Alzheimer Chaudière-Appalaches  
**1-888-387-1230**

**\* Aucune inscription au préalable n'est nécessaire.**

## *Présentation d'un membre du conseil d'administration*

Native de Thetford Mines, c'est ici que j'ai grandi et ai obtenu un diplôme en comptabilité et gestion. J'ai par la suite poursuivi mes études en tourisme à Québec. Depuis 2010, je suis à l'emploi de la Maison Funéraire Gamache & Nadeau de Thetford Mines, entreprise familiale dans laquelle j'occupe les postes de directrice administrative et directrice de funérailles.



Dans mon travail, ce que j'apprécie avant tout, c'est la relation de confiance et d'aide que nous établissons avec les familles endeuillées. C'est pour moi très important d'établir de bonnes relations humaines avec mes collègues, mes proches, mais aussi avec les personnes qui font appel à nos services lors du décès d'un proche.

En tant que membre du conseil d'administration, je souhaite ardemment m'impliquer afin d'apporter du support aux personnes atteintes, mais aussi aux proches aidants. Je désire mettre mon dynamisme et ma vision des choses aux profits de La Société. Cette maladie est souvent taboue, on en parle à voix basse, mais pourtant, elle est très présente partout autour de nous. J'ai commencé mon engagement avec la Marche de la Mémoire qui avait pour but de permettre un moment de partage, mais aussi de rendre visible cette maladie qui est souvent cachée.

*Stéphanie Gamache, administratrice*

## *Une mémoire bien alimentée*

« Les personnes âgées 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 aînés. Elles ne présentent pas non plus de diminution de la taille du cerveau, phénomène qui caractérise la maladie d'Alzheimer.

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.

Par contre les gens dont le régime alimentaire était riche en acide 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'Orégon, coauteure de cette étude. " Les nutriments ont un grand potentiel pour protéger le cerveau et mieux le faire fonctionner ", ajoute-t-elle. »

Source: Revue scientifique Neurology

## *Le poids de la culpabilité*

La culpabilité, est une émotion vécue par presque tous les proches aidants à un moment ou autre de leur relation de soins. Si vous avez le sentiment de ne pas être à la hauteur, l'impression de ne pas faire correctement les choses, le regret d'avoir fait ou non quelque chose, il se peut que le poids de la culpabilité y soit pour quelque chose.

Vous n'avez pas à vous sentir coupable :

- ⇒ D'être en santé pendant que votre proche est si malade ;
- ⇒ De prendre du temps pour vous amuser, rire ou relaxer;
- ⇒ De vous sentir gêné face aux comportements de votre proche qui sont causés par sa maladie ;
- ⇒ De ne pas avoir envie d'assumer toutes les responsabilités pour le bien-être de votre proche ;
- ⇒ De penser à l'hébergement de votre proche ;
- ⇒ De vouloir que ça arrête pour retrouver enfin un semblant de vie ;
- ⇒ D'avoir eu des conflits avec votre proche avant sa maladie ;
- ⇒ De ne pas avoir le goût spontané de prendre soin de lui ;
- ⇒ D'avoir perdu votre sang-froid devant votre proche ;
- ⇒ De ne pas y arriver sans aide extérieure ;
- ⇒ De quitter votre proche pour quelques heures ou quelques jours.

Quel que soient les petits plaisirs qui vous font du bien, veillez à les conserver, prenez du temps pour rire, relaxer, lire, jardiner... Un petit 30 minutes pour soi par jour, peut parfois faire toute une différence.

Source: [www.aidant.ca/aidant-au-quotidien/gerer-ses-emotions/le-poids-de-la-culpabilite](http://www.aidant.ca/aidant-au-quotidien/gerer-ses-emotions/le-poids-de-la-culpabilite)

Info RANQ printemps 2012





## *Gérard est-il inapte ?*

« QUEL EST MON RÔLE À TITRE DE MANDATAIRE, TUTRICE OU CURATRICE PRIVÉES ?

Mon père Gérard a un mandat en cas d'inaptitude depuis 1996. Lorsque ce dernier a fait son testament, le notaire lui a suggéré de faire un mandat en cas d'inaptitude. J'ai accepté, suite à sa demande, de devenir mandataire sans toutefois me poser trop de questions sur les implications à venir.

Aujourd'hui, j'observe comme d'autres membres de la famille qu'il n'est plus comme avant. Bien sûr il vieillit, mais il me semble que quelque chose ne va pas. Depuis un certain temps, mon père a des pertes de mémoire. Il ne se souvient plus de ce qu'il a mangé au dîner. J'observe que le courrier n'est pas ouvert et s'accumule. Son hygiène laisse à désirer. Il s'isole de plus en plus. Lorsque je lui pose des questions afin de comprendre ce qui lui arrive il devient agressif. Mes frères et sœurs me disent de faire quelque chose puisque je suis la mandataire. Mais que faire? Quel est mon rôle en tant que mandataire?



D'abord, il faut, à cette étape, vous considérer comme mandataire désignée puisque le mandat n'est toujours pas homologué devant un juge. Alors, vous n'avez pas de responsabilité légale face à votre père mais une responsabilité morale. Lorsque votre père vous a demandé d'être sa mandataire désignée, il vous demandait de s'occuper de lui s'il devait devenir inapte à s'occuper de lui-même et/ou de ses biens.

Vos observations sur le comportement de votre père vous amènent à vous poser des questions sur son aptitude. C'est ici que vous devez passer à l'action afin de vous assurer de l'inaptitude ou non de votre père. Il s'agit donc dans un premier temps de communiquer avec le notaire. Afin que ce dernier puisse effectuer la démarche légale d'homologation de mandat en cas d'inaptitude, une évaluation médicale et une évaluation psychosociale seront nécessaires. Ces évaluations, l'une faite par un médecin et l'autre par un travailleur social, permettront de déterminer s'il y a véritablement inaptitude chez votre père.

L'évaluation médicale, elle, devra être faite par un médecin en présence de votre père. Cependant, si certaines incertitudes demeurent, le médecin pourra se référer à un psychogériatre qui l'accompagnera pour déterminer s'il y a inaptitude ou non. Quant à l'évaluation psychosociale, le travailleur social évaluera l'inaptitude et le besoin de protection de votre père. L'état actuel de votre père justifie-t-il l'ouverture d'un régime de protection tel que l'homologation du mandat en cas d'inaptitude ou serait-il préférable d'envisager des mesures de protection dites alternatives. Afin de procéder à son évaluation, le travailleur social vous rencontrera ainsi que votre père et informera ce dernier qu'une démarche légale est entreprise pour déterminer s'il doit avoir homologation de son mandat en cas d'inaptitude.

suite à la page suivante...

Que veut-on dire par mesures de protection alternatives à un mandat en cas d'inaptitude?

Chaque situation est particulière. Selon le degré d'inaptitude évalué, il est parfois possible de soutenir notre proche par des mesures de protection plus légères et moins coûteuses que l'homologation du mandat. La situation financière de la personne visée peut également faire en sorte que vous puissiez vous faire reconnaître administrateur par un tiers ce qui vous permet d'agir en son nom pour les affaires courantes. Le travailleur social vous guidera vers la mesure de protection la plus appropriée afin d'assurer à votre proche le soutien dont il a besoin sans toutefois le priver de certains droits civiques conséquents à l'homologation d'un mandat en cas d'inaptitude. »

Lorraine Dorval, travailleuse sociale en pratique privée

Source: [lorrainedorval@oricom.ca](mailto:lorrainedorval@oricom.ca)  
Tél.: 418-243-3739

Revue Le Soleil levant, avril 2012 du Regroupement des proches aidants de Bellechasse

## *La Procurator, un risque d'abus pour les personnes âgées*

### **La Procurator, c'est quoi?**

La procurator est un document permettant à un aîné lucide (mandant) de donner à une autre personne (mandataire) le pouvoir de prendre des décisions financières et juridiques en son nom. Il est à noter que la procurator ne concerne que les biens.

**ATTENTION!** La signature d'une procurator peut entraîner des risques d'abus. C'est pourquoi il est très important de choisir une personne de confiance.

La personne aînée qui attribue la procurator ne perd pas ses droits, elle ne fait que les partager. Elle conserve son pouvoir décisionnel. La procurator s'obtient en signant un formulaire dans une institution financière ou en le rédigeant avec l'aide d'un conseiller juridique.

Il existe 3 sortes de procurator.

### **PROCURATOR SPÉCIFIQUE**

Elle est attribuée pour une tâche particulière, par exemple la vente d'une automobile ou d'un immeuble.

### **PROCURATOR BANCAIRE**

Elle confie au mandataire le pouvoir d'effectuer des transactions (dépôts, retraits, placements, faire des chèques, payer les factures et même fermer le compte) dans votre compte bancaire.

suite à la page suivante ...

## PROCURATION GÉNÉRALE

C'est la procuration la plus complète, celle qui donne au mandataire tous les pouvoirs, y compris ceux de vendre la maison, d'annuler un bail et d'encaisser les placements.

### La procuration prend fin lorsque se présente l'une des situations suivantes :

- ⇒ Les 2 parties ont rempli leurs obligations ;
- ⇒ Le mandant révoque la procuration ;
- ⇒ Le mandataire renonce à la procuration ;
- ⇒ Le mandant fait faillite ;
- ⇒ Le mandant ou le mandataire décède ou est déclaré inapte.

## MANDAT EN PRÉVISION DE L'INAPTITUDE

Il s'agit d'un document dans lequel une personne en toute lucidité désigne une autre personne pour veiller à sa protection ou à l'administration de ses biens en cas d'incapacité. Pour que le mandat soit valide, il faut que la personne soit déclarée inapte à la suite d'une évaluation médicale et psychosociale et que le mandat soit homologué par le tribunal.

### Qui est exploité?

Toute personne peut être victime d'exploitation financière et ce, peu importe sa situation géographique, économique, sociale ou culturelle.

### Qui exploite?

L'exploiteur peut provenir des gens de votre entourage, cela peut être :

- ⇒ Un membre de la famille ;
- ⇒ Une personne de confiance ;
- ⇒ Une personne qui assure des soins à domicile ou en hébergement.

## ABUSER D'UNE PROCURATION, C'EST DE L'EXPLOITATION FINANCIÈRE!

Si vous en êtes victime, parlez-en à un membre de la famille, un ami ou le conseiller de votre institution financière.

D'autres ressources peuvent vous venir en aide :

- ⇒ Centre de santé et de services sociaux de votre région (CSSS) ;
- ⇒ Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse (tél.: 819-371-6197) ;
- ⇒ Curateur public du Québec (tél.: 819-371-6009) ;
- ⇒ Sécurité publique ou Sûreté du Québec de votre région.

Source: Table de concertation abus auprès des aînés de la Mauricie inc.

**Pour plus d'information ou pour vous procurer le dépliant, veuillez téléphoner au 819-697-3146.**



## 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<sup>er</sup> 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**

\* Aucune inscription au préalable n'est nécessaire.

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, Marc Bordeleau 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  
Courriel : [sachap@globetrotter.net](mailto:sachap@globetrotter.net)  
Site Web : [www.alzheimerchap.qc.ca](http://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](mailto: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



## *Journée mondiale Alzheimer: le point sur la prévention avec le Dr Claudine Berr*

« Pour cette 19e édition, l'association a choisi le thème « Prévenir et aider pour mieux vivre la maladie ». Dans cet esprit, le docteur Claudine Berr, directrice de recherche épidémiologique et clinique Inserm et membre du conseil scientifique de France Alzheimer, répond à quelques questions sur cette pathologie qui fait si peur ...

Boire régulièrement du café, du vin, augmenter sa consommation de vitamine B, d'oméga-3, de poisson, faire des sudoku, des mots croisés, des mots fléchés ... Nous avons tous entendu, lu ces conseils qui permettraient d'éviter la maladie d'Alzheimer. Mais ces croyances populaires sont-elles prouvées scientifiquement?

### **Les impacts positifs d'une certaine alimentation ont-ils été démontrés dans des études sur la prévention de la maladie d'Alzheimer?**

Dr Claudine Berr: différentes études ont été menées dans ce domaine. Plusieurs observations ont notamment été faites concernant le régime méditerranéen, qui privilégie la consommation de poissons, de fruits, de légumes et d'huile d'olive. Par exemple, on a constaté chez des sujets qui consomment du poisson deux ou trois fois par semaine une diminution du risque du déclin des fonctions cognitives. Ce sont des pistes de prévention intéressantes mais qui restent à confirmer par des études plus poussées sur le long terme, difficiles à mettre en œuvre.

### **Qu'en est-il des effets des activités sportives ou intellectuelles? Et avec quelles précautions les interpréter?**

Dr Claudine Berr: dans le cadre de la prévention, on parlera plus d'activité physique que d'activité sportive. Il est bien sûr conseillé de maintenir une activité physique à tous les âges de la vie, que ce soit de la marche ou simplement monter les escaliers au lieu de prendre l'ascenseur. C'est une bonne voie de prévention, mais elle n'est pas spécifique à la maladie d'Alzheimer. L'un des bénéfices de la poursuite de l'activité physique est le travail sur l'équilibre qui permet de prévenir les chutes assez courantes chez les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer. Concernant les activités dites « intellectuelles », il existe des démonstrations en faveur des ateliers stimulant la mémoire, la logique ou la réflexion, qui diminueraient les risques. Mais les essais sont toujours en cours.

### **À ce jour, il n'existe pas de moyens de prévention médicale, mais existent-ils des préconisations?**

Dr Claudine Berr: il y a deux grandes hypothèses qui dominent pour comprendre les facteurs de risques de la maladie: la réserve cognitive (plus on a développé ses réseaux neuronaux, plus l'apparition de symptômes serait retardé) et l'implication des lésions vasculaires. Les préconisations sont alors les mêmes que pour les facteurs de risques vasculaires: le bon contrôle de la glycémie, de l'hypertension artérielle, du cholestérol. Finalement, tout ce qui est bon pour les vaisseaux et aussi bon pour le cerveau.

### **Quels sont les espoirs de la recherche concernant la prévention médicale de la maladie d'Alzheimer?**

Dr Claudine Berr: aujourd'hui, les études ont permis d'identifier les facteurs qui jouent le plus: le niveau d'éducation, le diabète, la consommation de fruits et légumes, la part génétique. Il est prématuré d'annoncer la causalité de chaque facteur qui doit encore être démontrée par des essais. Et si des travaux sont en cours, il faudra encore cinq à dix ans avant de pouvoir proposer une prévention plus individualisée avec des recommandations spécifiques. »

Source: Senioractu.com

## *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 :



Rita Aubin Coulombe	Éliane Hallée
Blanche Ayotte Poulin	Antoine Kawa
Rodrigue Bernier	Solange Lachance Cameron
Aurore B. Paquet	Henriette Lampron
Armand Bilodeau	Rollande Landry
Annette Blais	Philippe Loignon
Jacqueline B. Couture	Yvon Martineau
Estelle Bolduc	Ida Morin
Dolorès Boucher	Irène Nadeau Bélanger
Jeanne D'Arc Boulanger	Juliette Perreault
Gisèle Cameron Méthot	Mariette Pomerleau
Denise Couture	Yvette Poulin Breton
Lise Couture	Lucien Rousseau
Hélène Croteau Arsenault	Simone Roy Corriveau
Reine Côté	Irène Roy Lévesque
Georges-A. Daigle (Dr)	Pierre Saucier
Adrien Dallaire	Noël St-Pierre
Marie-Jeanne Faucher	Rita Thibault Demers
Armand Fortin	Yvette Turcotte
Marie-Louise Gagnon	Cécile Turcotte Côté
Gracia Garant Simard	Germaine Turcotte
Armand Giguère	Laurette Turmel
Armand Gilbert	Yvan Veilleux
Marguerite Gosselin	Éric Weyman

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!**

## *Marc a lu pour nous!*

### **Ma stratégie anti-Alzheimer**

« Que puis-je faire pour éviter la maladie d'Alzheimer ?  
Est-ce héréditaire ?  
Quels sont les signes précurseurs ?  
Et les facteurs de risque ? »

C'est pour répondre à ces questions que le Dr Marwan Sabbagh, médecin et chercheur mondialement reconnu, a écrit ce livre à la fois instructif et pratique. Ses 20 ans de recherches l'ont convaincu : oui, il est possible de prévenir la maladie d'Alzheimer, pourvu qu'on adopte les bons réflexes de vie :

- ⇒ choisir des aliments qui boostent le cerveau ;
- ⇒ surveiller mon taux de cholestérol ;
- ⇒ ajuster (voire augmenter !) sa consommation d'alcool ;
- ⇒ bouger, mais aussi faire marcher ses neurones ;
- ⇒ prendre les vitamines et les suppléments qui font la différence.

Il expose également de façon limpide :

- ⇒ les complications possibles ;
- ⇒ les dernières percées médicales ;
- ⇒ les traitements les plus prometteurs.

Message d'espoir à l'attention de ceux qui redoutent la maladie ou dont un proche est atteint, *Ma stratégie anti-Alzheimer* donne des moyens concrets pour lutter contre l'apparition et l'évolution des symptômes à tout âge, et nous prouve qu'il n'est jamais trop tard pour prendre soin de son cerveau.

L'auteur est neurologue-gériatre et spécialiste émérite dans la recherche sur la maladie d'Alzheimer. Membre fondateur et directeur de la recherche médicale scientifique au Sun Health Research Institute, il est également médecin membre du personnel du Boswell Memorial Hospital, où il se spécialise dans le diagnostic et le traitement de la maladie d'Alzheimer.

***Ma stratégie anti-Alzheimer***, Dr Marwan Sabbagh, Les Éditions Transcontinental, 2011, 348 p.

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**

