

## *Le Myosotis en Chaudière-Appalaches*



*La Société Alzheimer Chaudière-Appalaches*

*Une ressource à se souvenir...*

Volume 12, numéro 3

Été 2011

*Bonne saison estivale!*

*Profitez du beau temps!*

*Et surtout, prenez soin de vous!*



<i>Sommaire</i>	
Éditorial	2
Le conseil d'administration	2
Le personnel	2
Mot de la directrice	3
Témoignage	4-5
Marche de Saint-Georges	6
Marche de Thetford Mines	6-7
Dépistage de l'Alzheimer : un test ...	8-9
Programme de ristourne	9
Nos coordonnées	9
Groupe de soutien	10
Don In Memoriam	11
Votre contribution	11
Marc a lu pour nous!	12

## *Éditorial*

Soucieuse de vous informer du fonctionnement de votre Société Alzheimer, nous vous invitons à lire ces quelques pages en notant vos commentaires. Ceux-ci pourront, par la suite, être acheminés à notre directrice telle qu'elle vous y invite en page 3.

Que ce soit pour organiser, supporter, commanditer ou participer aux activités de financement, de plus en plus de personnes s'impliquent pour la cause Alzheimer. Personne ne peut se vanter d'être à l'abri de cette maladie qui fait autant de désagréments chez ceux qui la subissent que chez leurs proches.

La Société a développé au cours de ses quatorze dernières années une expertise solide. Elle offre à la population de tout Chaudière-Appalaches la possibilité de rencontrer un intervenant chevronné et disponible à se rendre à votre domicile, sur rendez-vous, au moment qui vous convient ou simplement de vous accueillir dans l'un de nos deux bureaux aux heures ouvrables.

*Lyse Laverrière, formatrice et consultante*

<b>Le conseil d'administration</b>	<b>Le personnel</b>
<b>Le comité exécutif</b> Président : Bernard Poulin 1er vice-président : Jean-Yves Gagnon 2e vice-présidente : Nicole Labrecque Trésorier : Eustache Breton	<b>Bureau de Ste-Marie:</b> Directrice générale : Sonia Nadeau Intervenante et formatrice : Valérie Audet Intervenante : Marc Bordeleau Intervenante : Geneviève Lafortune Secrétaire : Josée Cloutier Comptable : Gisèle Beaulieu
<b>Administrateurs</b> Marc Giroux Jacqueline Perreault	<b>Point de services, Centre de Soutien, Lévis</b> Formatrice et consultante : Lyse Laverrière Intervenante : Maryse Chevalier

## *Mot de la directrice*

Bonjour,

Nous venons de faire la 14e assemblée générale annuelle de La Société Alzheimer Chaudière-Appalaches. Nous nous dirigeons vers notre 15e anniversaire d'existence.

Outre les changements survenus pour le service de répit, dont vous avez été informé, lors des bulletins précédents, voici ce qui a marqué notre année financière.



La Société a toujours le souci d'assurer sa visibilité auprès de la population et des personnes qu'elle défend. Elle préconise l'écoute, le respect, l'honnêteté, l'entraide et la transparence. Le défi, lorsqu'une équipe grossit, est de faire valoir et faire respecter ces valeurs fondamentales. Selon moi, c'est le mariage entre le principe de coopération et l'optimisation au niveau de la qualité des services qui engendrent les meilleurs résultats. Dans cette optique, nous avons revu l'ensemble de nos services ainsi que la documentation que nous remettons.

Jusqu'en décembre 2010, j'ai occupé le poste de vice-présidente au conseil d'administration de la FQSA. Ayant le goût de m'impliquer à d'autres niveaux, j'ai siégé sur le comité aviseur pour le suivi du « Plan stratégique de la Fédération »; à titre de responsable du volet qualité de services.

Afin d'assurer la qualité de tous les services offerts par La Société, je vous invite à me communiquer tout élément que vous jugez pertinent pour la direction. Je vous rappelle que nous oeuvrons dans la confidentialité.

Je vous souhaite un été des plus agréable. N'oubliez pas de prendre soin de vous, car vous êtes des personnes importantes et que l'on doit prendre soin de soi pour mieux aider l'autre.

*Sonia Nadeau*



**Nous sommes ouverts  
durant l'été!**

**N'hésitez pas  
à communiquer avec nous  
si vous avez des questions  
ou si vous avez besoin  
d'une oreille attentive!**



## *Témoignage*

### **Une mémoire déclinante**

Passé la cinquantaine, qui n'a pas remarqué que sa mémoire diminuait? Quelques conversations avec des quinquagénaires suffisent pour confirmer qu'à peu près tous craignent de perdre la mémoire. Voici un petit poème amusant qui résume souvent bien la situation.



Un petit mot pour dire: je vis;  
Je ne figure pas parmi les morts :  
Sauf que mon cerveau me fuit;  
Que ma mémoire déserte le fort!

Je m'habitue à mon diabète;  
Porter mon dentier: il le faut;  
Mes lunettes, de les briser, j'évite :  
Mais je regrette mon cerveau!

Car, très souvent aux escaliers;  
Mon pauvre esprit se demande :  
Viens-je tout juste de monter?  
Ou, viens-je à peine de descendre?

Et à la porte du frigo souvent;  
Mon pauvre cerveau se demande :  
Viens-je de mettre qq'chose dedans?  
Ou, suis-je venu sortir la viande?

Aussi la nuit dessus le dos;  
En pyjama et bas de laine :  
Ai-je fini de faire dodo?  
Ou, viens-je de me coucher à peine?

Si donc d'écrire, c'est mon tour;  
Prie, pardonne mon silence :  
J'attendais encore un autre jour :  
De peur que tu perdes patience!

L'important, c'est qu'on soit proche;  
Et que nous nous sentions aimés;  
Mais l'heure du courrier approche;  
Et ma lettre, il me faut la poster!

Suite à la page 5

## *Témoignage (suite)*

Debout devant la boîte aux lettres;  
Mes joues de rouge toutes couvertes:  
Au lieu de la poster, ma lettre:  
Stupidement, je l'ai ouverte.

Anonyme

Plus jeune, c'est facile de se rappeler les numéros de téléphone, les noms et les visages. Je sais qu'à 30 ans, je retenais sans effort des dizaines de numéros. Je ne savais pas que je perdrais le tour avec les années. Retrouver des noms m'est devenu plus difficile. J'ai recours à des subterfuges pour camoufler mes trous de mémoire.

Par exemple :

- ⇒ Attendre que, dans un groupe, quelqu'un appelle par son nom la personne dont j'avais oublié le patronyme.
- ⇒ Demander à la personne d'épeler son nom: bon procédé non? Bon procédé pour un Schneider ou un Lefebvre, mais pas pour un Maranda ou un Veilleux.
- ⇒ Dire, je suis désolé, mais je ne me rappelle pas votre prénom, en espérant que l'autre me rappelle son nom de famille.

Or, me voici à 70 ans avec une mémoire blessée. Je n'anticipais pas! Je n'avais jamais suivi aucun cours; ni délibérément cherché à entraîner ma mémoire. Cependant, la lecture a toujours été mon amie.

Il faut sans cesse entraîner sa mémoire. Personne ne semble véhiculer ce message. Pourquoi ne pas vous y mettre!

L'amitié et la musique jouent un grand rôle dans ma vie.

J'ai toujours aimé avoir le contrôle, mais maintenant je dois apprendre à lâcher prise.

J'essaie de prendre les choses avec humour.

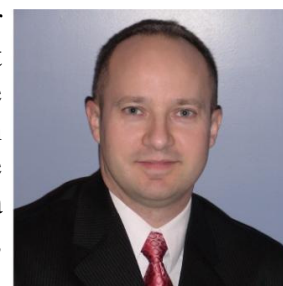
André Maranda

Et puis, va-t-on laisser l'ordinateur écrire nos mémoires?  
(Albert Millaire)



## *Marche de la Mémoire de Saint-Georges*

Malgré la température incertaine, un peu plus de 100 personnes sont venues marcher sur l'Île Pozer, à Saint-Georges. Soulignons la précieuse implication du président d'honneur, M. Érick Pépin (directeur régional chez Genivar), au comité organisateur de Saint-Georges et à la générosité de la population. Ceux-ci ont permis d'amasser un montant de près de 24 000 \$ dont 775 \$, 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).



M. Érick Pépin  
Président d'honneur

Un grand merci à nos partenaires: Studio Santé Gym, Boston Pizza, Moderne l'Imprimeur, Résidence l'Oiseau Bleu et Genivar.

Merci à nos commanditaires: IGA, Café-bistro Van Houtte.



## *Marche de la Mémoire de Thetford Mines*

Pour une première édition, sous la présidence d'honneur de M. Jacques Abran (Éditeur-Propriétaire des magazines MAG 2000), la population de Thetford Mines a été réceptive à cette Marche et surtout très généreuse. C'est environ 200 personnes qui sont venues marcher et ont amassé un montant de 9 000 \$. Une marche qui était très familiale: parents, ados et enfants, tous étaient visiblement heureux de venir marcher pour cette cause.



M. Jacques Abran  
Président d'honneur

Nous voulons remercier le président d'honneur, le comité organisateur ainsi que la population de la région de Thetford Mines.

Suite à la page 7

## *Marche de la Mémoire de Thetford Mines (suite)*

M. Roch Lefebvre, artiste de la région, a fabriqué une pièce unique: le Bâton du Pèlerin. Suite à la vente de billets, un tirage au sort a permis à M. Gilbert Rouleau de remporter ce prix.

Un grand merci à nos commanditaires: Ville de Thetford Mines, Maison Gamache et Nadeau, MAG2000, RONA, et Desjardins Caisse de la Région de Thetford.

Cette activité provinciale vise à sensibiliser les gens de tout âge à la maladie d'Alzheimer et de recueillir des dons qui aideront les Sociétés Alzheimer à offrir davantage de services. Les argents recueillis en Chaudière-Appalaches demeureront en Chaudière-Appalaches. Ils serviront à la poursuite des services offerts aux familles touchées par la maladie d'Alzheimer et à contribuer à la recherche. Selon un nouveau rapport de La Société Alzheimer du Canada et de la Fédération québécoise des sociétés Alzheimer, aujourd'hui, le Canada compte un nouveau cas de maladie d'Alzheimer ou de maladie apparentée toutes les cinq minutes. D'ici 30 ans, il y aura un nouveau cas toutes les deux minutes. Par ailleurs, nous constatons que la maladie touche de plus en plus d'individus dans la cinquantaine.





## ***Dépistage de l'Alzheimer: un test sanguin mis au point***

« (Québec) Une nouvelle façon de détecter la maladie d'Alzheimer a été annoncée, mercredi, après 14 ans de travaux à l'institut de recherche du Centre universitaire de santé McGill de Montréal. Il s'agit d'un test sanguin qui pourra améliorer la qualité de vie des malades et possiblement conduire à un traitement de la maladie.

"Ce test sanguin ouvre la porte à la découverte de traitements de la maladie au cours des prochaines années. Il faudra faire d'autres recherches. Il y a lieu d'espérer", a commenté, au *Soleil*, le directeur de l'Institut de recherche, le Dr Vassilios Papadopoulos.

On s'attend à ce que le nouveau test sanguin soit commercialisé d'ici un an ou deux. "Dans le cadre de notre étude, nous l'avons expérimenté sur 86 personnes qui avaient la maladie et d'autres qui étaient normales. Tous les tests étaient exacts. Pour obtenir les autorisations gouvernementales en vue de le commercialiser, il faudra poursuivre nos expériences sur des centaines de personnes", a-t-il indiqué.

Le test sanguin permettra de diagnostiquer la maladie d'Alzheimer à ses débuts et d'agir de façon plus hâtive sur les symptômes. "On pourra aussi mesurer l'efficacité des médicaments utilisés actuellement pour traiter les symptômes", a dit le Dr Papadopoulos.

Il croit également que les recherches qui ont conduit à la mise au point du test sanguin aideront à développer un traitement qui pourrait du moins arrêter la progression de la maladie. Des études cliniques sont en cours à ce sujet. On parle toutefois de plusieurs années de recherche pour arriver à un traitement efficace.

Le directeur général de la Fédération québécoise des sociétés Alzheimer, Sandro Di Cori, s'est réjoui de l'annonce du nouveau test sanguin.

"C'est très intéressant. Tout ce qui peut être fait pour détecter la maladie au stade précoce, c'est un sérieux coup de pouce. De cette façon, les médicaments seront plus efficaces. Quant à un traitement, il faut penser à plus long terme et se croiser les doigts", a-t-il commenté.

### **Travaux sur une hormone**

Les travaux de l'Institut de recherche du CUSM ont porté sur une hormone sécrétée par le cerveau : la déshydroépiandrostérone (DHEA). À la différence de personnes non atteintes de la maladie d'Alzheimer, on a constaté qu'il n'y avait pas eu d'augmentation de cette hormone à la suite de l'oxydation de prélèvements de sang chez les personnes souffrant de la maladie.

"Il existe une nette corrélation entre l'incapacité à produire suffisamment de la DHEA par oxydation du sang et le degré de détérioration cognitive des patients atteints de la maladie d'Alzheimer", a expliqué le Dr Papadopoulos.

Pour l'heure, la maladie dégénérative est détectée par l'évaluation de l'état mental et l'examen physique du patient, principalement ses signes neurologiques. On tient compte également des antécédents familiaux. "On pense que le test sanguin pourrait faire partie d'une batterie de tests de la maladie", a dit le chercheur.

Suite à la page 9



**Dépistage de l'Alzheimer: un test sanguin mis au point (suite)**

Les résultats de la recherche sur le test sanguin sont publiés dans la dernière édition du *Journal of Alzheimer's Disease*.

L'Institut de recherche du CUSM n'est pas le seul à faire des travaux sur la maladie d'Alzheimer. D'autres groupes de chercheurs sont à pied d'oeuvre sur cette maladie dégénérative qui affecte plus d'un demi-million de personnes âgées au Canada. Elle afflige également les proches de ces malades.

Par ailleurs, la découverte éventuelle d'un traitement permettrait de réduire les coûts pour soigner les personnes atteintes de cette maladie. Pour l'heure, il n'existe aucun traitement curatif ou qui arrête la progression de la maladie. »

Par Pierre Pelchat

Source: Le Soleil, le 5 mai 2011

***Programme de ristourne  
en collaboration avec Boston Pizza!***

Pour une durée de 3 mois, un programme de ristourne entre La Société Alzheimer Chaudière-Appalaches et Boston Pizza de Saint-Georges aura lieu du **15 avril 2011 au 15 juillet 2011**.

Lors de votre visite au Boston Pizza, 10 % de votre facture sera remis à La Société Alzheimer Chaudière-Appalaches. Vous n'aurez qu'à inscrire, à l'endos de votre facture; votre nom, le nom de l'organisme ( Société Alzheimer) inscrit au programme de ristourne et le nom de la personne connue dans ce programme par exemple: Bernard, Sonia ou tout autre membre de l'équipe.

Si les gens nous appuient en grand nombre, cette entente pourrait être renouvelée pour une autre période de trois mois. Parlez-en à votre entourage! En plus de venir déguster un bon repas chez Boston Pizza, vous contribuerez à une bonne cause.

Tous les argents remis à La Société serviront à dispenser des services auprès des familles touchées par la maladie d'Alzheimer.

La Société vous remercie à l'avance pour votre soutien!

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 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](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



## *Groupes d'information et de soutien pour proches aidants à Lévis, à l'automne 2011*

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.

### **HORAIRES**

#### **Groupe fermé**

<b>1<sup>ère</sup> rencontre</b> : 13 septembre 2011 <i>Accueil</i>
<b>2<sup>e</sup> rencontre</b> : 20 septembre 2011 <i>Les aspects médicaux de la maladie</i>
<b>3<sup>e</sup> rencontre</b> : 27 septembre 2011 <i>La communication volet I</i>
<b>4<sup>e</sup> rencontre</b> : 4 octobre 2011 <i>La communication volet II et les comportements</i>
<b>5<sup>e</sup> rencontre</b> : 11 octobre 2011 <i>Le vécu du proche aidant</i> <i>(conférencière invitée)</i>
<b>6<sup>e</sup> rencontre</b> : 18 octobre 2011 <i>Le rôle du CLSC et l'intervenant social</i> <i>(conférencière invitée)</i>
<b>7<sup>e</sup> rencontre</b> : 25 octobre 2011 <i>Les aspects juridiques</i> <i>(conférencière invitée)</i>
<b>8<sup>e</sup> rencontre</b> : 1er novembre 2011 <i>Thèmes variés, synthèse et évaluation</i>

#### **Groupe ouvert**

<b>1<sup>ère</sup> rencontre</b> : 15 septembre 2011
<b>2<sup>e</sup> rencontre</b> : 22 septembre 2011
<b>3<sup>e</sup> rencontre</b> : 29 septembre 2011
<b>4<sup>e</sup> rencontre</b> : 6 octobre 2011
<b>5<sup>e</sup> rencontre</b> : 13 octobre 2011

Pour le **groupe ouvert**, les participants auront le choix de quatre thèmes, parmi les suivants :

- ⇒ les aspects médicaux de la maladie,
- ⇒ la communication,
- ⇒ les comportements,
- ⇒ les aspects juridiques,
- ⇒ le rôle du CLSC et l'intervenant social,
- ⇒ le vécu du proche aidant.

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

**Heures** : de 18h30 à 20h30

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

## *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 :



Maurice Beaudoin	Georgette Giroux
Jules Bélanger	Réjeanne Grondin
Yvette Berthiaume	Claude Labrecque
Wilbrod Berthiaume	Rose-Yvonne Labrecque
Germaine Bizier Vachon	Albertine Laliberté
Alexandrine Breton	Yolande Laprise
Jean-Paul Bissonnette	Cécile Latulippe
Aline Blais	Dominique Lemay
François Bouchard	Lauréanne Matteau
Mariette Bourgault	Toussaint Mathieu
Philippe Cantin	Jeanne D'Arc Nadeau Carrier
Victor Chabot	Marie-Annette Parent
Jacqueline C. Beaupré	Thérèse Perreault Bolduc
Marie-Rose Coulombe	Fernande Prévost
Aline Desharnais	Monique Parent
J. Arthur Dumont	Jacqueline Patry Dion
Thérèse Dupuis Forest	Françoise Poulin
Aline Blais Godbout	Fernande Prévost Payeur
Claire Blouin Gagnon	Rachel Roy
Claude Gagné	Lucien Rousseau
Gemma Maheu	Gisèle Routhier
Gemma Gagnon Massé	Fernande Savoie
Raymond Giguère	Gaétane Sylvain
Léon Gilbert	Rolande Thivierge Grenier
Roland Gingras	René Tremblay

À ceux et celles qui ont vécu la perte d'un être cher, nous 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 : \_\_\_\_\_

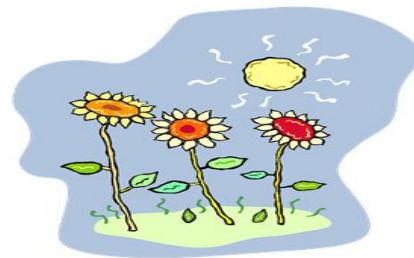
Code postal : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_

Ci-joint :

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

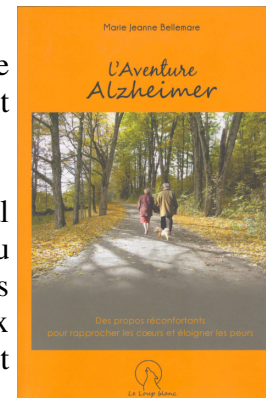
Faire parvenir à :  
**La Société Alzheimer Chaudière-Appalaches**  
Case postale 1  
Sainte-Marie (Québec) G6E 3B4



## *Marc a lu pour nous !*

Accompagner un proche qui vit de plus en plus au « *Pays de l'oubli* » est une aventure humaine qui ressemble à celle vécue par le touriste visitant un pays étranger : il est confronté à des habitudes de vie qui le surprennent et parfois le déroutent.

Pour maintenir le contact avec un proche vivant l'Alzheimer, il s'avère donc primordial de bien connaître les us et coutumes de son nouveau pays d'adoption aux antipodes du nôtre. Et pour décrire ce « *Pays de l'oubli* », l'auteur fait appel à deux personnages fictifs : *M. Louis* et *Mme. Rose*. Ils incarnent des façons de faire et de réagir propres aux personnes fragilisées par la maladie. Leurs péripéties amènent le lecteur à apprivoiser et à décoder leurs comportements et leurs réactions parfois si étranges.



Dans ce livre, *Marie-Jeanne Bellemare* transmet ses expériences de dix années comme proche aidante et accompagnatrice. Elle met de l'avant des attitudes, des stratégies qui s'avèreront fort utiles pour ceux et celles qui souhaitent **maintenir une relation stimulante auprès d'un proche en perte d'autonomie**.

Convaincue que la vie ne s'arrête pas au prononcé du diagnostic, l'auteur propose de miser sur les forces restantes du proche touché afin de lui assurer une présence chaleureuse tout en respectant son intégrité, sa fierté et sa détermination à continuer à vivre normalement le plus longtemps possible...

Par le biais d'anecdotes, d'observations et de réflexions, l'auteur dépeint avec respect, finesse et parfois même humour, le quotidien de ceux et celles qui se débattent avec une mémoire en friche.

*L'Aventure Alzheimer* est un livre qui veut rassurer et reconforter l'entourage d'un parent, d'un frère, d'une sœur, d'un ami ou d'un collègue touché par cette maladie. Malgré les peurs et les inquiétudes suscitées, l'auteur propose de dire *oui* à cette aventure obligée et elle laisse entrevoir que des *moments magiques* surgiront, mais à une condition...

*... Accueillir et s'adapter plutôt que de résister!*

Un livre d'espoir qui souhaite humaniser et dédramatiser cette maladie...

*Marie-Jeanne Bellemare, L'Aventure Alzheimer, Éditions Le Loup Blanc, 2011, 237 pages.*

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*