

JOURNAL
LE RÉCONFORT



Société Alzheimer BAS-SAINT-LAURENT

Vol. 23 no. 2 • Avril 2021

LE DIMANCHE
30 MAI 2021
AU BAS-SAINT-LAURENT



NOUS MARCHONS!



Dans ce numéro...

Mot de la présidente p.2

Mot du directeur général ... p.3

Si on avait tout faux!..... p.3

Bonnes nouvelles p.4

Je Marche pour l'Alzheimer, dans . p.4
le Bas-Saint-Laurent!

Informations..... p.6

Prendre soin de l'aidant, l'aidante . p.6

Le rôle d'aidant, d'aidante p.7
peut être difficile et valorisant

Mythes au sujet des personnes p.8
proches aidantes

Le difficile parcours des p.9
proches aidants

La parole est aux
proches aidants..... p.10

Madame Claudette Charest p.10

Monsieur Georges O'Leary..... p.11

Nouvelles de la Société p.12

Suite de notre publication p.12

Les Conférences Mémorables 2021... p.12

Un départ, une arrivée..... p.13

Musclez votre cerveau p.14

Chronique du livre p.15

Un don pour l'espoir p.16

Points de services p.16

Pour nous joindre

info@sabastlaurent.com

1 877 446-2144

L'équipe du journal

Mme Céline Lefrançois

Mme Lucie Coté

Mme Jocelyne Desgagné

Mme France Dionne

Mme Andrée Dionne

Mme Jocelyne St-Gelais



Mot de la Présidente



Dans cette édition du « Le Réconfort », nous voulons souligner le rôle exigeant et essentiel que joue le proche aidant dans la vie de la personne atteinte de la maladie d'Alzheimer ou de maladie apparentée.

Le proche aidant a un lien affectif, tissé serré, avec la personne aidée et il considère comme un devoir, une obligation de la prendre en charge.

Cette responsabilité complexe demande à l'aidant de l'énergie, de la patience, de l'abnégation et même de l'oubli de soi. Au fil du temps, le proche aidant devient fatigué, épuisé, à bout de souffle. La lourdeur de la tâche et le stress vécu au quotidien détériorent souvent leur santé physique et émotionnelle. Il devient donc essentiel de demander de l'aide et du soutien à la famille, aux amis et aux organismes communautaires pour avoir du répit ou autre service, pour alléger leur tâche.

Pour bien accompagner une personne atteinte d'Alzheimer, le proche aidant doit maintenir un certain équilibre entre sa vie professionnelle, familiale et sociale. Il lui arrive très souvent de négliger et même d'oublier ses propres besoins. Plus la maladie progresse, plus les besoins augmentent, d'où l'importance d'avoir de l'aide pour les tâches quotidiennes. Le proche aidant a besoin de soutien autant que la personne aidée.

Pour bien prendre soin d'un proche, l'aidant doit d'abord prendre soin de lui. Il ne doit pas hésiter à demander de l'aide nécessaire en utilisant les services offerts par la Société Alzheimer du BSL. La complexité des responsabilités assumées par le proche aidant en fait une personne d'exception à qui nous devons respect et reconnaissance. Nous saluons leur courage et leur générosité.

Céline Lefrançois, présidente



Billet...enjeux!

Si on avait tout faux!

Par Normand Lévesque, directeur général de la SABSL

« On a tout faux. Les aînés ne sont pas derrière nous. Ils sont devant nous. Les aînés ne sont pas notre passé. Ils sont notre avenir. Ils sont déjà rendus là où l'on s'en va. Ils nous ont devancés. Ils ont marché avant nous. Parlé avant nous. Dansé, chanté, aimé, volé, gagné, avant nous. Trahi, chuté, perdu avant nous, aussi. »

(Stéphane Laporte, La Presse, 18 avril 2020)

« Rentrez chez vous » vociférait un certain premier ministre. À voir les personnes âgées, nous en arrivons à les considérer comme un bloc homogène! Durant la pandémie, plusieurs personnes âgées ont été confrontées à un « véritable âgicide » :

« La pandémie de COVID-19 a provoqué un véritable âgicide, notamment chez les personnes âgées vivant en milieu collectif. Les plus de 70 ans ne constituent que 19 % des cas de COVID-19 ; or, 92 % des décès ont été constatés dans ce groupe d'âge. Pourtant, une telle hécatombe n'a pas suscité la colère de la population, ni celle de nos dirigeants. Pas de

mouvement « Old Lifes Matter », pas de flambée d'indignation sur les réseaux sociaux, pas de limogeage de dirigeants, ni même de manifestation symbolique comme on en voit un peu partout à travers le monde. N'y a-t-il pas là un âgisme systémique latent que la pandémie a soudainement mis au jour ? Une réflexion sociétale s'impose pour examiner cette situation de façon lucide, débusquer et dénoncer une telle ségrégation, et éliminer cet âgisme dans notre société vieillissante. » (Réjean Hébert et Yves Cloutier, Le Devoir, 19 novembre 2020)

(Réjean Hébert et Yves Cloutier, Le Devoir, 19 novembre 2020)

Le respect se perd, comme disait l'autre! Et sommes-nous plus tolérants envers certaines discriminations? L'âgisme constitue la forme de préjugé social la plus tolérée au Canada, selon le Rapport de Revera* sur l'âgisme. Toujours selon ce rapport, les canadiens âgés sont beaucoup plus positifs à l'égard du vieillissement que les jeunes générations, ce qui met en évidence la nécessité de remettre en cause les attitudes discriminatoires envers les aînées.

Selon vous, l'âgisme est-il un enjeu? Qu'en pensez-vous? Votre opinion nous intéresse, nous écrire :

Le Réconfort, info@sabastlaurent.com

Les aînés ne sont pas derrière nous.

Ils sont devant nous.

Citations et références :

Rapport de Revera sur l'âgisme, Revera Inc., Fédération Internationale du vieillissement

Texte de Stéphane Laporte dans La Presse :
<https://www.lapresse.ca/covid-19/2020-04-18/vive-les-vieux>

Texte de Réjean Hébert et Yves Cloutier publié dans Le Devoir du 19 novembre 2020 :
Un âgisme systémique révélé par la pandémie | Le Devoir

8 capsules de sensibilisation sur l'âgisme réalisées dans le cadre d'un projet dans le Bas-Saint-Laurent, disponible sur Youtube :
<https://www.youtube.com/channel/UCX6rJXKOu6ZdfGe2K3sFi-A>





Je Marche pour l'Alzheimer, dans le Bas-Saint-Laurent!



La Marche pour l'Alzheimer IG Gestion de patrimoine : un événement national de sensibilisation

Le 30 mai prochain, la Fondation Paul-Pineault et la Société Alzheimer Bas-Saint-Laurent vous invitent à participer à un événement unique dans la région : la Marche 2021 pour l'Alzheimer IG Gestion de patrimoine. C'est l'événement de collecte de fonds le plus important pour la maladie d'Alzheimer.

La Marche est également un événement national de sensibilisation qui a lieu dans plus de 250 communautés à travers le Canada. C'est aussi l'événement de collecte de fonds pour la maladie d'Alzheimer et des maladies apparentées le plus important au pays. En raison de la pandémie liée à la COVID-19, cette édition de la Marche se déroulera en ligne.

Votre participation à la Marche nous permettra de :

- Faire une différence pour les familles aux prises avec la maladie d'Alzheimer ou autres troubles neurocognitifs;
- Aider à répondre à la demande croissante de services dans la région;
- Faire une différence positive dans la vie quotidienne de nos concitoyens;
- Briser l'isolement de personnes et de familles qui souffrent de la maladie d'Alzheimer et autres troubles neurocognitifs dans notre région;
- Ne pas ignorer que dans notre région, la maladie d'Alzheimer et autres troubles neurocognitifs frappent ma famille, mes voisins, mes amies...



Nous croyons que la Marche est un moment fort de l'année pour les personnes atteintes, les familles et toute la population du Bas-Saint-Laurent. Votre participation permet de rappeler aux 4 427 personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer dans notre région qu'elles ne sont pas seules et que surtout, nous ne les oublions pas!



Comment y participer?

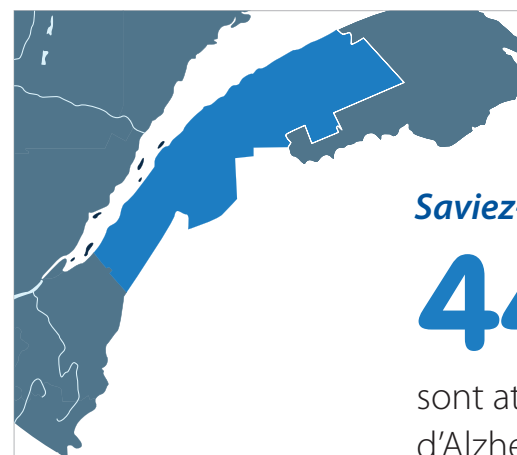
Il faut vous rendre sur le site de la Marche et vous inscrire. Mais voilà, une marche virtuelle... ça ressemble à quoi? Sur le site de la Marche vous trouverez un onglet Outils et Conseils qui vous donnera d'excellentes idées! Vous pouvez également donner et... sans marcher!

Pour joindre l'événement :

http://www.alzgiving.ca/site/TR?pg=entry&fr_id=3650



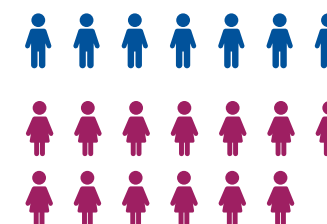
On se rencontre, virtuellement, le 30 mai, ensemble nous ferons la différence!



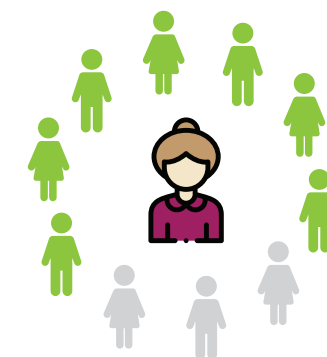
Saviez-vous que...

4427 personnes

sont atteintes de la Maladie d'Alzheimer dans le Bas-Saint-Laurent.



Les femmes de plus de 65 ans représentent 65 % de tous les Canadiens atteints d'un trouble neurocognitif.



Sept Canadiens sur dix connaissent une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer ou d'un autre trouble neurocognitif

Pour chaque personne atteinte d'un trouble neurocognitif, des soins sont prodigués par une petite armée d'amis et de membres de la famille.



La maladie d'Alzheimer et les autres troubles neurocognitifs coûtent cher.

Les Canadiens dépensent plus de **10,4 milliards de dollars par an** pour s'occuper du ou des membre(s) de leur famille qui sont atteints. On s'attend à ce que ce nombre passe à 16,6 milliards de dollars dans moins de 12 ans.

De manière générale, **les coûts associés** aux soins et au traitement de la maladie d'Alzheimer et des autres troubles neurocognitifs **équivalent au PIB de la 18e plus grande économie de la planète.**



Prendre soin de l'aidant, l'aidante

Un diagnostic de maladie d'Alzheimer est difficile pour tous ceux qui sont concernés. Les membres de la famille devront prendre soin d'eux tout au long de l'évolution de la maladie. Voici quelques conseils pour prendre soin de soi et préparer l'avenir.

- Évitez l'isolement et la solitude en poursuivant autant que possible vos activités et relations sociales.
- Prenez soin de votre propre santé.
- Renseignez-vous sur la maladie.
- Joignez-vous à un groupe d'entraide pour les aidants.
- Tenez un journal dans lequel vous écrivez ce que vous faites et ce que vous ressentez.
- Essayez de rester actif physiquement.
- Soyez attentif aux signes de stress et à la façon dont le stress peut affecter votre santé et votre capacité à prendre soin de la personne atteinte.
- Demandez l'aide d'un professionnel si vous vous sentez envahi par la dépression ou l'anxiété.
- Faites preuve de souplesse en ce qui concerne les routines et les attentes.
- Tâchez de conserver une attitude positive et de trouver de la joie dans le quotidien.
- Commencez à préparer l'avenir avec la personne dont vous prenez soin.



Le rôle d'aidant, d'aidante peut être difficile et valorisant

Le rôle d'aidant, aidante auprès d'une personne atteinte d'Alzheimer peut parfois être difficile et stressant, mais les familles déclarent qu'il peut aussi être très valorisant, et ce, pour de nombreuses raisons :

• Les liens affectifs se resserrent.

Au cours des premiers stades de la maladie, vous pouvez vous rapprocher de la personne atteinte en apprenant à composer ensemble avec le diagnostic et en planifiant ses soins.

• L'estime de soi s'améliore.

Décider de devenir aidant peut devenir l'occasion de remettre à votre proche tous les gestes de bonté qu'il a eus à votre égard par le passé.

• Les aidants, aidantes découvrent des aspects cachés d'eux-mêmes.

Vos propres capacités peuvent parfois vous surprendre. La découverte de forces jusqu'alors inconnues peut procurer un sentiment de bien-être, tout comme aider les autres apporte souvent une grande satisfaction.

• De nouvelles amitiés naissent.

En allant chercher de l'aide, vous rencontrerez de nouvelles personnes et serez certainement réconforté de constater combien de gens vivent les mêmes situations que vous. Se rassembler en temps de crise permet de tisser des liens qui n'existeraient pas autrement.

De plus, l'adoption d'une attitude positive vous sensibilisera à la mesure dans laquelle le temps que vous passez avec votre proche est précieux.





Mythes au sujet des personnes proches aidantes

Vous êtes une personne proche aidante, mais vous avez eu de la difficulté à vous reconnaître comme telle? Si vous avez de la difficulté à vous reconnaître comme personne proche aidante, c'est aussi parce que certains mythes persistent dans les familles, dans la société et au travail.

Je suis une personne proche aidante si l'aidé est un membre de ma famille

Être une personne proche aidante, c'est avant tout avoir un lien d'affection avec l'aidé, voisin, ami, ancien partenaire de vie, qui fait en sorte que l'on répond à son besoin. Les personnes aidées ne sont donc pas seulement des aînés. Accompagner un proche apparaît très souvent comme une évidence. Cependant, les notions de devoir et d'obligation peuvent aussi pousser les aidants, notamment la famille à s'engager. Or il n'est pas forcément facile ou naturel d'accepter cette responsabilité. Sachez que vous n'avez aucune obligation à le faire. Le plus important, pour vous, est de prendre votre décision en fonction de vos ressources, de vos compétences, mais aussi de votre envie.

Je suis une personne proche aidante seulement si j'habite avec mon proche

Il n'est pas obligatoire d'habiter avec un proche ayant besoin d'assistance pour être une personne aidante. Votre apport peut contribuer au maintien à domicile de ce proche. Et si celui-ci est hébergé en CHSLD, par exemple, votre support peut alors prendre la forme d'un accompagnement à ses rendez-vous médicaux ou à une aide pour remplir des documents légaux.

Je suis une personne proche aidante si je possède des connaissances médicales

Votre présence, votre soutien, votre écoute, votre disponibilité, voilà ce dont votre proche aura besoin pour comprendre sa situation et mieux l'accepter. Quant aux situations nécessitant des soins médicaux lourds, les professionnels de ce domaine sont là pour vous.

Un proche ne peut être soutenu que par un seul aidant

En tant qu'aidant principal, vous soutenez votre proche la majeure partie du temps. Vous sentez-vous seul lorsque vous en prenez soin? Bien souvent, les personnes proches aidantes ont du mal à demander de l'aide et à accepter d'en recevoir. Êtes-vous la seule personne disponible en mesure de donner un coup de main? Il est important de parler de votre situation à votre famille et à vos amis pour qu'ils sachent quelle forme peut prendre leur contribution. Ils deviennent alors des proches aidants secondaires et peuvent aussi vous apporter un soutien psychologique et affectif.

Je suis une personne proche aidante si j'ai un document légal qui l'atteste

Aucun document légal n'est nécessaire pour soutenir votre proche. En ce qui concerne votre statut de proche aidant, certaines mesures actuellement en place, comme les crédits d'impôt, reconnaissent en partie les responsabilités que vous endossez comme telles. La première Politique nationale pour les proches aidants du gouvernement du Québec, qui permettra de consolider la reconnaissance des proches aidants, est présentement en rédaction. Il s'ensuivra un plan d'action proposant des mesures concrètes pour répondre à leurs besoins.



Il est inutile de demander de l'aide, car il n'y a pas de ressources pour les personnes proches aidantes

Les ressources existent, mais 65 % des proches aidants d'aînés ne savent pas où les trouver. Le manque de temps ou de proximité des services peut aussi diminuer grandement l'accès aux ressources. Pour que vous puissiez bénéficier de soutien, il est important de vous reconnaître comme une personne proche aidante. Évaluez vos difficultés et vos besoins, puis demandez de l'aide. On vous donnera ensuite accès aux ressources auxquelles vous avez droit.

Le difficile parcours des proches aidants

Publié le 20 janvier 2021 - La Presse Valérie Simard



Edith Fournier et Michel Carbonneau

Edith Fournier et Michel Carbonneau ont accompagné leur conjoint et conjointe respectifs atteints de la maladie d'Alzheimer. Pendant 14 ans. Un parcours empreint de tristesse et de tendresse, d'amour et de deuil, d'épuisement et de culpabilité. Ils proposent une série documentaire en sept chapitres sur leur expérience de proches aidants.

« Nous, comme les autres, on a eu des passages à vide où on s'est sentis très, très seuls. Même si on avait de l'aide, par exemple,

c'est comme si personne ne pouvait comprendre ce qu'on vit. C'était comme trop dur. » Cette déclaration d'Edith Fournier en ouverture du premier chapitre de la série, lancée dans le cadre du Mois de sensibilisation à la maladie d'Alzheimer, laisse deviner l'objectif de leur démarche.

Pendant 14 ans, ils auront été proches aidants, d'abord à la maison, puis en CHSLD. De prime abord similaire, leur expérience est néanmoins différente.

Douloureuse séparation

Pour les deux, le moment le plus difficile a été le départ de leur conjoint et conjointe en hébergement. « J'ai attendu qu'il ne soit plus conscient de la situation pour franchir le pas, se rappelle madame Fournier, qui était alors aux prises avec un grand sentiment de trahison. Après, on se guérit de ça. Maintenant, je dirais que franchir le pas, même si ça a été épouvantable, j'ai aussi vécu de très belles choses en CHSLD. »

Regardez la série [Au-delà des mots](https://appui-audeladesmots.ca/serie-documentaire)
<https://appui-audeladesmots.ca/serie-documentaire>



La parole est aux proches aidants

Témoignage de Madame Claudette Charest, conjointe de monsieur Jean-Yves Bouillon

Être proche aidante ne faisait pas partie de ma liste de choses à accomplir durant ma retraite, mais la vie en a décidé autrement.

Au début de la maladie d'Alzheimer de mon conjoint, je dirais que j'étais proche aidante « superviseuse ». Je voyais à ce que mon conjoint prenne sa douche et je m'assurais qu'il se brosse les dents. Il était capable de le faire.

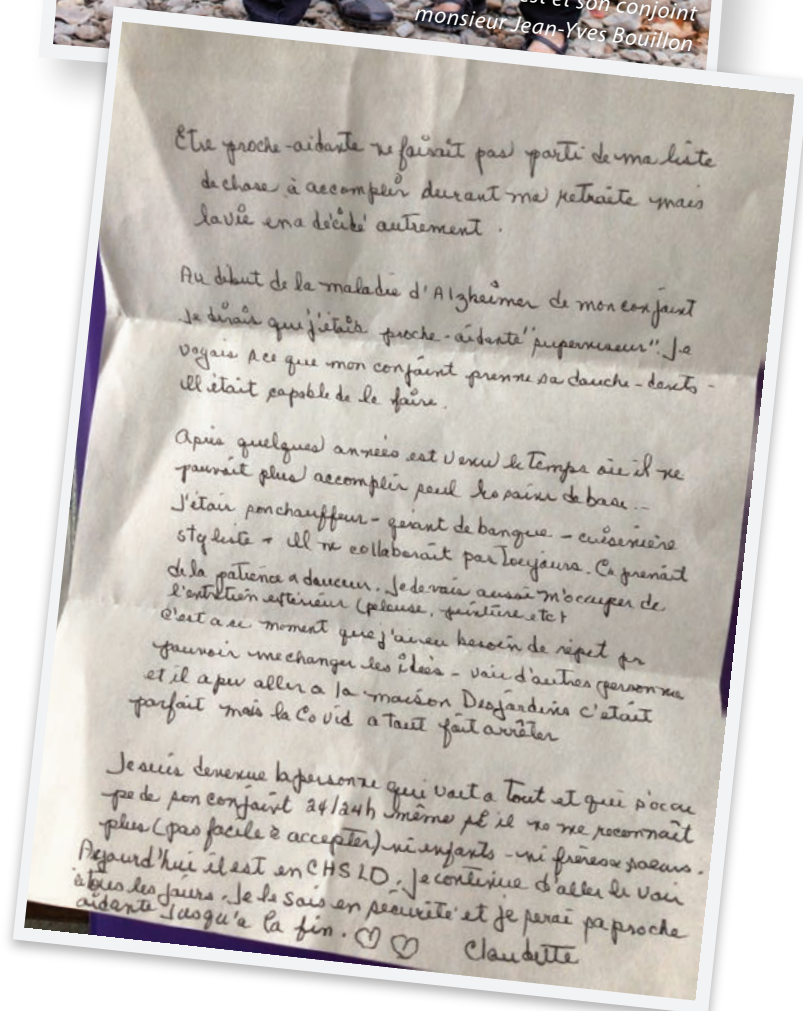
Après quelques années, est venu le temps où il ne pouvait plus accomplir seul les soins de base. J'étais son chauffeur – gérant de banque – cuisinière – styliste. Et il ne collaborait pas toujours. Ça prenait de la patience et de la douceur. Aussi, je devais désormais m'occuper de l'entretien extérieur, la pelouse, la peinture, etc. C'est à ce moment que j'ai eu besoin de répit pour pouvoir me changer les idées et voir d'autres personnes et il a pu fréquenter le centre de jour de la Maison J.-A. Desjardins. C'était parfait. Mais la Covid-19 a tout fait arrêter.

Je suis devenue une personne qui voit à tout et qui s'occupe de son conjoint 24 heures sur 24. Malgré cela, il ne me reconnaît plus, ni les enfants, ni ses frères et sœurs, ce qui n'est pas facile à accepter. Aujourd'hui il est en CHSLD. Je continue d'aller le voir tous les jours. Je le sais en sécurité et je serai sa proche aidante jusqu'à la fin.

Claudette



Madame Claudette Charest et son conjoint monsieur Jean-Yves Bouillon



La parole est aux proches aidants

Témoignage de Georges O'Leary, proche aidant de Lucie Ross MRC-Témiscouata
Intervenante : Louise Thériault

Bonjour,

Je m'appelle Georges O'Leary et ma conjointe Lucie Ross est atteinte de la maladie d'Alzheimer depuis bientôt six ans.

Nous sommes très satisfaits des services rendus lors de ces visites à domicile. Louise Thériault, notre intervenante, est une personne dynamique, respectueuse, discrète, ponctuelle, positive et joviale.

Elle nous a mis dans une situation de confiance dès qu'elle est arrivée chez nous, tout aussi bien pour Lucie que pour moi-même. Les séances d'informations dans le Témiscouata nous ont été d'une très grande utilité, pour comprendre la maladie surtout pour ma conjointe et moi.

Le répit est une ressource essentielle pour Lucie et pour moi. Louise fait du bon travail avec Lucie et elle a le tour de faire rire ma conjointe. Quand je reviens elle est toujours de bonne humeur.

Merci de nous accompagner dans le cheminement de cette terrible maladie.

Georges O'Leary et Lucie Ross

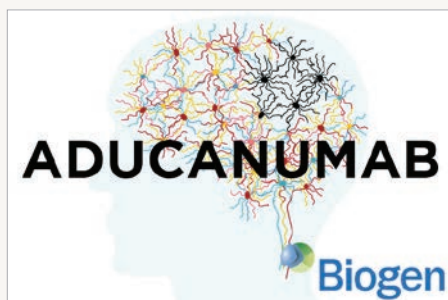


Lucie Ross et son conjoint Georges O'Leary, proche aidant



Suite de notre publication

Le Réconfort hiver 2020



La demande d'approbation pour une mise sur le marché d'Aducanumab a été étendue de 3 mois par la Food and Drug Administration (équivalent de Santé Canada) pour évaluer davantage son efficacité auprès des personnes atteintes d'un trouble neurocognitif de type maladie d'Alzheimer.

Aducanumab est un anticorps monoclonal synthétique développé par la compagnie pharmaceutique Biogen et cible les agglomérats de protéines bêta-amyloïdes présents dans le cerveau des personnes atteintes pour en favoriser la dégradation. Dans l'éventualité où Aducanumab est approuvé par la FDA, celui-ci deviendrait le premier médicament à ralentir la progression de la maladie, après plus d'une décennie sans aucune percée thérapeutique.

Les Conférences Mémorables 2021



La **Fédération Québécoise des Sociétés d'Alzheimer** vous présente des Conférences Mémorables. Les webinaires auront lieu le premier mercredi de chaque mois, entre **12h30** et **13h30**. L'inscription est gratuite, mais obligatoire.

5 mai **Anne Villeneuve**

La conduite automobile, quand et comment arrêter.

2 juin **Me Denis Marsolais**

La mesure d'assistance, un outil supplémentaire pour mieux protéger les personnes vulnérables

1er septembre **Dre Chantal Viscogliosi et
Dre Marie-Josée Drolet**

Les enjeux éthiques pour prévenir la maltraitance organisationnelle

6 octobre **Dre Jacqueline Rousseau**

L'aménagement du domicile pour prévenir des chutes; le point de vue d'un ergothérapeute.

3 novembre **Jacques Couture**

La proche aidance au masculin

1er décembre **Dr Carol Hudon**

La méditation pleine conscience pour les personnes à risque de développer un trouble neurocognitif



Nouvelles de la société

Un départ

Après plus de vingt ans de services à la Société Alzheimer du Bas-Saint-Laurent, madame Jeannette Fournier, adjointe administrative, quitte la Société pour relever de nouveaux défis dans une autre organisation. Les membres du Conseil d'administration la remercient bien sincèrement pour ses loyaux services, son accueil et sa grande disponibilité à aider les personnes et les familles touchées par la maladie d'Alzheimer. Jeannette était la mémoire de la SABSL, y travaillant depuis le tout début de la création de notre organisation. Elle avait à cœur la SABSL et en particulier les services de la Maison J-A-Desjardins. Nous lui souhaitons du bonheur et toute la chance possible dans ses nouvelles responsabilités. Merci, Jeannette pour ta collaboration et pour tout le travail réalisé à la Société Alzheimer du Bas-Saint-Laurent.

Céline Lefrançois, présidente

Une arrivée

Nous souhaitons la bienvenue à madame Mélanie Charest, nouvelle adjointe administrative, à la Société Alzheimer du Bas-Saint-Laurent. Elle pourra compter sur la collaboration et l'expertise du directeur général et des membres du Conseil d'administration pour assumer ses nouvelles responsabilités.

Bienvenue à la SABSL

Nous avons aussi un site internet avec beaucoup d'informations;

<https://alzheimer.ca/bassaintlaurent/fr>

N'oubliez pas que le **bureau régional** ainsi que tous les points de services ont en leur possession de **nombreuses publications disponibles et gratuites** pour vous aider à comprendre la maladie ou les autres déficits cognitifs. Ils répondent à bien des questionnements et donnent des conseils pratiques dans le quotidien.

Banque de vidéos sur le site internet de la Société Alzheimer du Québec.

En consultant le site, vous avez un vaste choix de documents, qui selon le moment, peuvent répondre à vos questions et vous aider à avancer fièrement dans le maintien de l'autonomie ou la progression de la maladie chez votre personne.

Le bureau régional est ouvert 5 jours semaine.

Nous sommes là pour vous aider, vous diriger ou accompagner lorsque vous avez besoin d'informations ou un besoin d'aide. N'hésitez pas à nous contacter.



Vous pouvez aller voir la mise à jour de notre page Facebook : La Société Alzheimer Bas-Saint-Laurent.

Vous trouverez des informations pertinentes et actuelles. Suivez-nous en aimant la page et partagez!



Le mystère Alzheimer L'accompagnement, une voie de compassion

Par Marie Gendron

Au hasard du quotidien ou sous le choc du diagnostic qui frappe un proche ou un ami, le terme maladie d'Alzheimer suscite spontanément une multitude d'interrogations. Avec clarté et justesse, Marie Gendron apporte des réponses à ces questions. Elle livre de précieuses suggestions pour accompagner la personne atteinte en respectant sa dignité. Elle présente de riches témoignages attestant que les victimes de l'Alzheimer n'ont pas oublié le langage du cœur ni perdu le sens de l'humour. Surtout, cet ouvrage invite le lecteur à modifier son regard sur cette mystérieuse maladie.



Suggestion de livres

Vous pouvez les acheter ou les réserver dans les bibliothèques municipales.

1. Devenir proche aidant : Auteur : Kergoat, Marie-Jeanne
2. Alzheimer et autres maladies du cerveau : Auteur : Carnarius, Megan
3. La maladie d'Alzheimer vue par l'âme : Auteur : Julienne, 1924-2014 (Esprit)
4. Pourquoi Bouddha n'a jamais eu Alzheimer : Auteur : Sen, Shuvendu.
5. Cahier Alzheimer : Auteur : Pager, Romain
6. Le guide anti-Alzheimer :Auteur : Amouyel, Philippe, 1959-
7. Vieillir sans perdre la tête :Auteur : Medina, John, 1956-
8. Mieux manger pour prévenir l'Alzheimer et d'autres maladiesneurodégénératives /
9. La vérité sur la maladie d'Alzheimer /Auteur : Rubinstein, Henri, 1942-
10. Adieu mon "petit" frère :Auteur : La Fontaine, Nicole, 1947- auteur
11. La maladie d'Alzheimer, et s'il existait un traitement? :Auteur : Newport, Mary T., 1952-
12. Maladie d'Alzheimer : et s'il y avait un traitement ? /Auteur : Serrand, Michèle
13. La face cachée de la maladie d'Alzheimer :Auteur : Asselin, Line, 1960-
14. Accompagner la personne atteinte de la maladie d'Alzheimer à un stade avancé :Auteur : Grisé, Jacinthe,
15. Communiquer avec un proche Alzheimer :Auteur : Rousseau, Thierry, 1953- auteur.

La Bibliothèque de Matane offre un nouveau service : La Biblio à domicile



Un nouveau service de livraison à domicile est dès maintenant offert aux personnes âgées. La livraison de livres est offerte aux personnes de 70 ans et plus et celles qui ne peuvent se déplacer en raison de problèmes de santé. C'est gratuit et disponible sur l'ensemble du territoire de la Ville de Matane. Pour commander, téléphonez au 418 562-9233, option 1.



Mots débrouillés

Mot de 6 lettres

Substance qui agit comme catalyseur dans les réactions biochimiques

R	E	L	B	M	E	S	S	A	S	E	D
E	U	L	E	F	F	E	T	I	V	A	C
N	N	A	E	R	R	E	I	T	A	H	C
T	I	E	D	M	T	U	M	A	R	I	E
R	E	A	L	E	Y	S	S	O	T	E	E
E	A	N	S	I	S	Z	O	T	I	S	T
R	N	N	I	S	R	E	N	R	R	S	E
E	I	I	C	B	I	D	R	E	E	E	R
L	M	P	E	U	A	A	A	F	E	Z	R
L	O	A	E	E	N	C	N	M	F	N	A
E	G	L	E	S	S	E	L	P	U	O	S
S	B	F	N	U	D	I	S	M	E	B	C

Immobilisée	AEEERRT	A _ _ E _ _ E
Rendu bleu	BEILU	B _ _ U _
Femme bouddhiste	BEENOSSZ	B _ _ Z _ _ S _
Toilette	ABCEINT	C _ _ I _ _ T
Trou	ACEITV	C _ _ I _ _ _
Punir	ACEHIRT	C _ _ T _ _ R
Thorax	CEFFOR	C _ _ F _ _ _
Désunir	ABDEEELMRSSS	D _ _ A _ _ E _ _ L _ _
Dessinateur français	EEFFL	E _ _ E _
Agitations	EIMOS	E _ _ I _
Épuisé	AFILP	F _ _ P _ _ _
Contrarier	EFRRRSTU	F _ _ S _ _ E _
Brillantine	AGIMNO	G _ _ I _ _ _
De Madrid	ADEEILMNR	M _ _ R _ _ E _ _
Épousé	AEIMR	M _ _ I _
Embryons ou larves des huîtres	AAIINNSS	N _ _ S _ _ I _
Réfutées	EEINS	N _ _ E _
Naturisme	DEIMNSU	N _ _ I _ _ E
Ressentiments	ACENNRSU	R _ _ C _ _ E
Réintégrer	EENRRRT	R _ _ T _ _ R
Éperon	EORRST	R _ _ T _ _ _
Cabrioles	ADERSU	R _ _ D _ _ _
Munir d'une selle	EELLRS	S _ _ L _ _ _
Flexibilité	EELOPSSSU	S _ _ P _ _ S _ _
Imprimée	EEIRT	T _ _ E _

Sudoku

5	9		3		7	2	1	8
			2		9			
		8			6		3	
1	8	7						
6			9					
		4		2		3		1
	6		7			5		
8	7	3			4		6	
						4		

Solution:

2	1	5	8	6	3	4	9	7
8	7	3	5	9	4	1	6	2
4	6	9	7	1	2	5	8	3
9	5	4	6	2	8	3	7	1
6	3	2	9	7	1	8	4	5
1	8	7	4	3	5	6	2	9
3	4	1	2	8	9	7	5	6
5	9	6	3	4	7	2	1	8

Mots débrouillés :
ENZYME

Un don pour l'espoir

La **Société Alzheimer Bas-Saint-Laurent** a pour mission de soutenir les individus et les familles aux prises avec la maladie d'Alzheimer, d'informer, de sensibiliser le public et d'appuyer financièrement la recherche.

Il n'est pas nécessaire d'avoir un proche atteint de la maladie d'Alzheimer pour devenir membre. Le soutien de chacune et chacun est précieux pour redonner espoir aux personnes affligées.

10\$ pour devenir membre pendant 1 an.

- Je désire recevoir le bulletin d'information Le Réconfort qui est gratuit pour les membres;
- Je désire être informé.e des activités de la Société;
- Je suis intéressé.e à devenir bénévole pour la société.
- Je désire faire un don de soutien : _____ \$
- Je désire recevoir un reçu pour fin d'impôt (don de plus de 10\$)

Nom : _____

Adresse : _____

Ville : _____

Code Postal : _____

Téléphone : _____

Courriel : _____

Faire parvenir le paiement à l'adresse suivante :



Société Alzheimer du Bas-Saint-Laurent

235 Saint-Jérôme, bureau 301,
Matane, Qc, G4W 3A7
418 562-2144 ou
Sans frais: 1-877-446-2144
info@sabastlaurent.com

Nos équipes

Membres du conseil d'administration:

- Mme Céline Lefrançois, présidente
- Mme Sylvie Huot, vice-présidente
- Mme Jocelyne Desgagné, trésorière
- Mme Lucie Côté, secrétaire
- Mme Martine Michaud, administratrice
- Mme Lucie Émond, administratrice
- Mme Claire Levasseur, administratrice

Le personnel de la SABSL, une présence rassurante au Bas-Saint-Laurent:

- M. Normand Lévesque, directeur général
- Mme Mélanie Charest, adjointe à la direction
- Mme Lucie St-Gelais, coordonnatrice des opérations
- Mme Martine Gauthier, MRC de la Matanie
- Mme Nathalie Beaupré, MRC Rimouski-Neigette
- Mme Louise Thériault, MRC KRT
- Mme Luce Bruneau, MRC KRT
- Mme Camille Fournier-Tremblay, MRC La Mitis et Les Basques
- Mme Kelly Lévesque, Rimouski

Les intervenantes de la Maison J.A. Desjardins :

- Mme Chantal Gagné
- Mme Isabelle Côté
- Mme Valérie Simard
- Mme Gaétane Vallée
- Mme Josée Fortin
- Mme Lynda Lavoie
- Mme Ginette Dumais
- Mme Thanh Van Phan
- Mme Diane Charette
- Mme Amélie Ouellet
- Mme Émiliane Lavoie Turcotte
- Mme Aby Megan Bergeron
- Mme Laurence Imbeault