

# Le Réconfort

Société Alzheimer du Bas-Saint-Laurent

Automne-Hiver 2013-2014

vol. 18 no. 2

## Mot de la directrice



L'automne 2013 est ma première saison à titre de directrice générale de la Société Alzheimer du Bas-Saint-Laurent. Il s'agit d'une saison remplie de défis et d'opportunités à saisir.

Originaire de la région de Matane, plus précisément de Baie-des-Sables, je connais bien la dynamique régionale. J'ai, par le passé, travaillé dans le milieu de l'éducation ainsi que de l'humanitaire. J'espère pouvoir mettre mes compétences de gestionnaire de projets à votre service.

Étant personnellement touchée par la maladie d'Alzheimer, et reconnaissant que les proches aidants assument 80% des soins à domicile, je souhaite avec mes collègues appuyer le mieux possible ces derniers devant les défis auxquels ils font face. Je suis sensible à l'engagement profond de nos employés envers notre clientèle et leur famille. Je tiens également à reconnaître le travail de tous ceux et celles qui ont appuyé la Société et je remercie les partenaires, donateurs, bénévoles et familles qui nous accompagnent dans notre mission.

Avec l'année 2014 qui cogne déjà à notre porte, je nous souhaite de trouver la stabilité. J'espère également que mon mandat permettra à la Société de se déployer tant en regard de la création de nouveaux partenariats, que par une

offre de services bonifiée et une visibilité accrue de notre organisme.

Mentionnons également tout le travail réalisé au cours de la dernière année dans le dossier de la certification de notre résidence. Espérons que 2014 nous permettra de récolter les fruits de ce travail de longue haleine.

À la mi-octobre, j'aurai la chance de participer au deuxième colloque du Centre d'excellence en santé cognitive (CESCO) du RUIS de Montréal. Gageons que cette expérience viendra enrichir notre pratique.

En vous souhaitant un hiver rempli de réconfort ...

Eve Boucher  
Directrice générale



- 
- A** ccueillir l'imprévisible
  - L** ire dans les yeux ce qui ne se dit pas
  - Z** apper sur les moments douloureux
  - H** umaniser l'espace pour apaiser l'angoisse
  - E** pier les petits cadeaux que donne la vie
  - I** nventer des outils pour rester dans l'échange
  - M** archer dans le désert mais sans quitter la route
  - E** spérer contre toute espérance
  - R** efaire chaque matin le premier pas du jour.
-

# Des nouvelles de la Maison J. Arthur Desjardins

Du côté de la Maison J. Arthur Desjardins, l'automne fut une saison chargée. Notons au passage les sommes investies dans le remplacement et la rénovation de certaines de nos installations grâce entre autres aux Projets Nouveaux Horizons pour les aînés du gouvernement fédéral. À titre d'exemple, les planchers de bois franc se sont refait une beauté et ont retrouvé leur lustre d'antan.

Dans le cadre de la semaine de prévention des incendies, nous avons réalisé avec succès un exercice d'évacuation. Nous tenons à remercier nos employés ainsi que nos résidants pour leur collaboration dans la mise en application de notre plan d'évacuation.

Notre résidence a obtenu un prix du Comité de Revitalisation de Matane qui organise annuel-

lement le *Défi Fleuri au Centre-Ville*. Un jury composé d'amateurs, mais aussi de professionnels de l'horticulture nous a décerné le premier prix dans la catégorie « *entreprise* ».



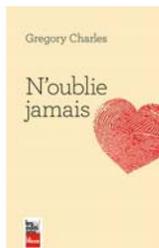
Notre adjointe à la direction, madame Jeannette Fournier, recevant fièrement le prix du Comité de revitalisation.

Le travail se poursuit dans le but d'améliorer la qualité de vie de nos résidents et dans le souci constant de veiller à leur sécurité.

Lucie Saint-Gelais,  
Coordonnatrice

## Suggestion de lecture

### N'oublie jamais – Grégory Charles



En plus d'être un animateur, un chanteur, un chef de chorale, un auteur-compositeur, un entrepreneur, etc.

Ce livre se veut un hommage à sa mère souffrant, depuis déjà quelques années, de la maladie d'Alzheimer. L'auteur y décrit 10 événements marquants de son enfance.

*mère m'a offert. Un portrait de ma mère. Un récit de ma jeunesse. Une cassette indestructible pour que ma fille n'oublie jamais.* » Grégory Charles.

Grégory Charles nous surprend et ajoute une nouvelle corde à son arc en signant un livre poignant à titre d'écrivain.

« *Ma mère souffrant d'Alzheimer, j'ai ressenti l'urgence d'écrire ce livre, de transmettre à Julia le trésor de sagesse que sa grand-*

Un livre touchant qui vient nous rappeler que notre plus grande richesse en ce monde sont les gens qui nous entourent.

# Résultats de la Marche de la Mémoire 2013



La Société Alzheimer du Bas-Saint-Laurent désire remercier tous ceux

et celles qui se sont impliqués de près ou de loin dans l'organisation et la réussite de la dernière Marche de la mémoire qui s'est tenue dans 6 localités du territoire le 26 mai dernier.

Un montant de **69 451 \$** a été amassé dans les **MRC de Matane, Mitis, Matapédia, Les Basques, Rivière-du-Loup et le Témiscouata** grâce à la générosité et au travail acharné de nombreux bénévoles, donateurs et commanditaires. Les sous recueillis seront redonnés en services de répit/stimulation et 10% de ces revenus ont été versés à

la recherche médicale et psychosociale.

Le prix régional pour le marcheur élite s'étant illustré dans sa cueillette de dons est revenu à Monsieur Yves Pelletier des Basques qui se mérite un forfait d'hébergement de 2 nuitées au Château Laurier de Québec, avec déjeuners pour deux et les soupers aux meilleures tables du Vieux-Québec.

372 marcheurs ont pris le départ et 196 personnes se sont inscrites à titre de marcheurs élités! Bravo à tous les organisateurs des marches Bas-Saint-Laurent et merci encore à tous les courageux et généreux supporteurs de la cause Alzheimer!

Voici le détail pour chacune des marches:

**MATANE: 31 141 \$**

**LES BASQUES : 4 697 \$**

**TÉMISCOUATA : 15 696 \$**

**MATAPÉDIA : 5 026 \$**

**RIVIÈRE-DU-LOUP : 10 111 \$**

**MITIS : 2 780 \$**

Bravo et mille mercis à la population pour son support.

Rendez-vous pour la 10<sup>ième</sup> édition de la Marche de la mémoire le **dimanche 25 mai 2014**.

***Ensemble, il faut que ça marche !!!***



**La Société Alzheimer est gestionnaire**

**de la Maison J. Arthur Desjardins**

**11, rue D'Amours**

**Matane (Québec) G4W 2X3**

**Tél. et téléc. : (418) 562-2110**



# Cinq trucs pour muscler votre cerveau à faible coût

## Exercice



Pour entretenir vos neurones, ne négligez pas l'exercice physique. Effectivement, l'Université du Texas a observé en suivant près de 20 000 personnes durant près de 38 ans. L'étude a démontré que les gens en meilleure santé cardiovasculaire ont développé moins de problèmes de démence en vieillissant. Comme quoi, la gymnastique cognitive bien que bénéfique ne suffit pas. Ainsi, le vieil adage un esprit sain dans un corps sain est une fois de plus confirmé.

## Apprentissage

Selon le Dr Christian Bocti de l'Université de Sherbrooke, le fait d'apprendre de nouvelles choses permet de stimuler la matière grise. En effet, faire un même exercice à répétition ne permet pas de créer de nouvelles connexions dans le cerveau. Inscrivez-vous à un cours d'italien, découvrez le tricot ou plus simplement exercez-vous à écrire de la main gauche.



## Relaxation



Du côté de l'Université Harvard, une étude composée de volontaires auxquels on apprenait à contrôler leur respiration par le biais de la méditation a permis de découvrir que la densité des neurones de l'hippocampe (centre de la mémoire) avait augmenté. Il importe donc de respirer par le nez!

## Légume vert

Bien qu'embryonnaire, la recherche tend à démontrer que le cerveau est gourmand de légumes verts. Ces derniers contiendraient des antioxydants qui permettraient de protéger les neurones. Selon Rush Alzheimer's Disease Center (Chicago), seulement trois portions par jour sont suffisantes pour réduire de 40% le rythme de déclin cognitif.



## Réseau social



En Suède, la Dre Laura Fratiglioni a tester l'hypothèse selon laquelle le fait d'avoir un réseau social complet permettrait de réduire les risques de développer des problèmes de démence. Résultat? Le simple fait de discuter d'une activité faite pendant la semaine ou bien de partager sur un événement advenu dans notre jeunesse pousse le cerveau à utiliser les mécanismes de la mémoire.

## *Devenez un meilleur proche aidant en ... prenant soin de vous!*

En cette saison automnale, les journées raccourcissent et votre moral est au plus bas? Souffrez-vous d'anxiété, d'épuisement ou bien de problèmes de santé? Soutenir un proche est une tâche exigeante qui demande beaucoup d'énergie. Il est donc grandement temps de prendre soin de vous. Il est important de garder à l'esprit qu'il est plus simple d'aider les autres en ne faisant pas fi de ses propres besoins. Voici quelques petits conseils pour vous inspirer.

### **Chercher l'équilibre**

- ↻ Écoutez votre corps et votre cœur
- ↻ Portez attention à vos propres problèmes de santé
- ↻ Croyez en vos capacités

- ↻ Reconnaissez tout le travail que vous accomplissez
- ↻ Exorcisez vos peines et ne cultivez pas votre rancune
- ↻ Identifiez vos limites et respectez-les
- ↻ Acceptez que vous ne pouvez pas tout réussir.

### **Être positif**

- ↻ Être proche aidant vous permet de développer de nouvelles compétences
- ↻ Être proche aidant vous permet de vous dépasser, voilà une raison d'être fier(ère) de vous
- ↻ Être proche aidant vous permet d'approfondir votre relation avec la personne aidée.

### **Sociabiliser**

- ↻ Prenez du temps pour vous
- ↻ Entourez-vous de gens à qui vous pouvez vous confier
- ↻ Demandez de l'aide
- ↻ Utilisez les ressources disponibles sans gêne.

N'hésitez pas à utiliser la ligne téléphonique Info-aidant 1-855-8LAPPUI (1-855-852-7784). Il s'agit d'un service téléphonique professionnel d'écoute, de soutien et de référence adapté aux besoins des proches aidants d'aînés.



## **On veut vous lire !**



***Vous avez le goût de partager votre histoire, votre humeur, votre quotidien avec la maladie d'Alzheimer, une expérience d'accompagnement, une trouvaille ou un poème? À vos plumes, crayons ou claviers et envoyez-nous vos écrits afin que nous en fassions bénéficier nos lecteurs!*** Il est si

réconfortant de se retrouver dans les témoignages d'autres personnes qui vivent les mêmes choses! Faites-nous parvenir vos textes par courrier ou courriel. Vous retrouverez nos coordonnées à la dernière page de ce numéro.

## *Recherche médicale - Des études outre-Atlantique*

### **Angleterre**

Moins de personnes atteintes de l'Alzheimer que prévu selon l'Institut de la Santé publique de Cambridge. D'après cette étude, les prédictions pourraient être moindres que projetées.

Selon ces scientifiques britanniques, la révision à la baisse du nombre de personnes atteintes pourrait être explicable par la prévention et un traitement plus précoce des maladies cardiovasculaires, qui est identifié comme l'un des facteurs de risque de l'Alzheimer, mais

également par une hausse du niveau d'éducation au cours des 20 dernières années.

Pour plus d'information, consulter la revue médicale *The Lancet*.

### **France**

De son côté, Institut national français de la santé et de la recherche médicale soutient que la maladie pourrait être combattue en reportant l'âge de la retraite. La chercheuse française Carole Dufouil note qu'un : « âge tardif de retraite est associé à

une diminution hautement significative du risque de démence ». Les résultats de son étude viennent encore une fois soutenir l'hypothèse selon laquelle la stimulation préserve les capacités cognitives.

Contrairement à la célèbre chanson d'Henry Salvador, il s'avère que si « le travail c'est la santé, ne rien faire » ne permet pas de la conserver.

Pour plus d'information, consulter le site web de l'*ISPED*.

## *Consultez-nous sur le net!*

*Visitez le site Internet de la Société Alzheimer du Bas-Saint-Laurent*

*pour en savoir plus sur la maladie d'Alzheimer, le diagnostic, la recherche et les statistiques.*

*Voyez aussi l'éventail des services offerts aux personnes atteintes et leurs familles.*

*Consultez notre calendrier de formation et de séances d'information ainsi que les détails relatifs à notre levée de fonds annuelle, la Marche de la mémoire.*



**Un seul clic : [www.alzheimer-bsl.com](http://www.alzheimer-bsl.com)**

## Recherche médicale

### *Respirer du beurre de peanuts pour détecter l'Alzheimer?!?*

Vous avez bien lu. Il ne s'agit pas ici d'une plaisanterie de mauvais goût, mais bien d'une étude réalisée par l'Université de Floride comme quoi en matière de recherche médicale tous les goûts sont dans la nature. Jennifer Stamps principale auteure de cette recherche, explique que des études antérieures avaient démontré que la perte d'odorat pouvait être considérée comme l'une des caractéristiques de la maladie d'Alzheimer à un stade précoce.

Partant de cette hypothèse, le groupe de recherche a sélectionné un groupe test de gens avec différents profils: personnes

atteintes de la maladie, personnes souffrant de déficit cognitif, personnes atteintes de démence, personne en bonne santé. Les participants de l'étude devaient indiquer à quelle distance ils sentaient l'odeur de la cacahuète\*.

Résultat? La recherche a mis en évidence que la perte d'odorat n'est pas uniforme au niveau des narines. Effectivement, la narine gauche à plus de difficultés à détecter l'odeur. Cette asymétrie de l'odorat semble présente seulement chez les gens atteints de la maladie d'Alzheimer. Si d'autres études viennent confirmer celle-ci, on pourrait un jour

penser utiliser ce test simple et peu coûteux pour détecter précocement la maladie.

Pour plus d'information sur le sujet consultez le *Journal of the Neurological Sciences*.

\* Pourquoi le beurre de peanuts et pas la confiture de framboises? Le beurre d'arachides est une odeur pure. C'est-à-dire qu'elle est détectée seulement par le nerf olfactif, et ce sans l'apport d'autre nerf facial comme d'autres odeurs.



## *Le saviez-vous?*



***En avril 2013, Susie Hewer, se voyait décerner le record Guinness de la plus longue écharpe tricotée en courant un marathon. Pour l'occasion, la dame qui courait pour récolter des fonds pour la recherche sur la maladie d'Alzheimer au marathon de Londres avait tricoté une écharpe de 6 pieds 9 pouces.***



# FONDATION Paul-Pineault

*« pour soulager l'Alzheimer »*

La Fondation Paul-Pineault au cœur de l'action. Eh oui! La Fondation progresse lentement vers un idéal bien concret grâce aux gens qui l'entourent et qui y sont pour quelque chose dans son bon fonctionnement.

Depuis ses débuts en 2004, la Fondation profite toujours du soutien de la Société Alzheimer du Bas-Saint-Laurent et en parallèle la Fondation se préoccupe des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer à la Maison J. Arthur Desjardins.



Aussi, les membres du Conseil d'administration sont fiers d'accueillir madame Diane Bellemare comme « agente de projet ». Bienvenue à Diane!

Depuis son arrivée, Diane a eu la chance de participer activement à la Marche de la Mémoire 2013 dont les résultats sont connus dans Le Réconfort. Elle s'est impliquée avec monsieur Donat Berthelotte et son comité à la réussite de la « Journée de golf » qui a rapporté la magnifique somme de 10 000 \$ toutes dépenses payées.



Présentement, son engagement est à temps complet dans notre « vente de vin » traditionnelle pour une deuxième année. Si la tentation de goûter à notre vin se manifeste, n'hésitez pas à communiquer avec nous au (418) 566-6768.

N'oubliez pas que la Fondation Paul-Pineault est un organisme à but non lucratif qui vient en aide financièrement et directement aux personnes atteintes résidant à la Maison J. Arthur Desjardins qui, en passant, est un service régional : *il ne faut pas l'oublier!*

2013 tire déjà à sa fin. Saviez-vous que par le fait même, le rideau s'ouvre sur 2014? Eh oui, ce sera l'année du 10ème anniversaire d'existence de la Maison J. Arthur Desjardins et de la Fondation Paul-Pineault pour soulager l'Alzheimer.

Notre slogan est déjà trouvé : **C'est notre 10ème anniversaire! Ne l'oubliez pas!...** À suivre pour notre programmation...

Denise Gentil  
Présidente



## ***In Memoriam***

*La Société tient à offrir toutes ses condoléances aux familles qui ont récemment perdu un être cher. Des dons ont été versés à la Société Alzheimer du Bas-Saint-Laurent à la mémoire de :*

Madame Hélène Babineau	Madame Étienne Emond	Madame Irène Lizotte
Monsieur Normand Beaulieu	Monsieur Claude Falardeau	Madame Jeannine Marcheterre
Madame Sylvaine Bélanger Lamarre	Monsieur Placide Gagnon	Madame Marcelle Martin
Madame Dorina Bouchard Chénard	Madame Thérèse Gallant	Madame Lucienne Morin
Monsieur Jean-Marie Bourdages	Madame Gilberte Guy	Monsieur Ernest Ouellet
Madame Marie-Paule Brisson	Monsieur Elphège Jacques	Monsieur Lucien Ouellet
Monsieur Gérard Brousseau	Madame Solange Jean	Madame Rita Paré Bouchard
Monsieur Alphonse Cassista	Madame Anita Laflamme	Madame Marielle Pelletier
Madame Irène Charest Dompierre	Monsieur Adrien Lafond	Monsieur Richard Proulx
Madame Pauline Charland	Monsieur Albert Landry	Madame Rolande Rioux
Monsieur André Coll	Monsieur Gaston Landry	Monsieur Louis-Georges Ross
Monsieur Adalbert Côté	Monsieur Aurélien Lapierre	Madame Lucille Roy
Monsieur Elzéar Desjardins	Madame Georgette Larue	Madame Georgette St-Onge
Madame Alice Drapeau	Madame Azilda Lavoie	Monsieur Ronaldo Sirois
Madame Aliette Dubé	Madame Lucienne Lepage Sirois	Monsieur Emilien Soucy
Madame Carmen Dupéré	Madame Lucille Lévesque	Madame Eugénie Valois

Nous remercions les parents et amis(es) qui ont offert un don à la Société Alzheimer du Bas-Saint-Laurent.

Nous vous rappelons que seuls les dons faits à la Société Alzheimer du Bas-Saint-Laurent servent au développement de services dans notre région et que les cartes *In memoriam* sont disponibles dans toutes les résidences funéraires du Bas-Saint-Laurent.

## ***Qui sont les proches aidants?***

### **Qui sont les proches aidants?**

Le concept de proche aidant peut parfois être difficile à définir. Vous reconnaissez-vous dans cette appellation? Il existe différents types de proches aidants, il y a ceux qui :

- soutiennent un parent qui habite encore sa maison mais commence à perdre son autonomie;
- habitent avec un parent qui ne peut plus habiter seul;

- vivent avec un conjoint atteint d'une maladie qui nécessite qu'on lui vienne en aide;
- prennent soin et qui veillent au bien-être d'un parent, d'un proche ou d'un conjoint qui est en centre d'hébergement;
- ainsi que tous ceux qui donnent de leur temps pour aider un membre de la famille ou un ami qui a des problèmes de santé ou qui suit tout simplement le processus normal du vieillissement.

Voici quelques

exemples d'actions réalisées par des proches aidants : cuisiner des repas, faire les commissions, rappeler le moment de la prise de médicaments, accompagner lors de rendez-vous, gérer les finances, etc.

Et si être aidant serait simplement de veiller au bien-être et à la qualité de vie d'une personne qui nous est chère?



## Bureau régional

114, avenue Saint-Jérôme  
Matane (Québec) G4W 3A2  
Téléphone : (418) 562-2144  
Sans frais : 1 877 446-2144  
Télécopieur : (418) 562-7449  
Courriel : info@alzheimer-bsl.com  
Directrice générale: Ève Boucher



## Points de services

### MRC du KRTB

#### Hébergement St-Joseph

Louise Thériault

28, rue Joly, 6ème étage, bureau 1  
Rivière-du-Loup (Québec) G5R 3H2  
Téléphone : (418) 862-3448

### MRC Rimouski / Mitis

#### CLSC de Rimouski

Nathalie Beaupré

135, rue des Gouverneurs, local 021  
Rimouski (Québec) G5L 7R2  
Téléphone : (418) 724-7204, poste 5618

### MRC de la Matapédia

Sylvie Lapointe

7, boul. Joubert Ouest  
Sayabec (Québec) G0J 3K0  
Téléphone: (418) 536-5404 poste 0

## *La mission de la Société Alzheimer du Bas-Saint-Laurent*

*Alléger les conséquences personnelles et sociales  
de la maladie d'Alzheimer et soutenir la recherche  
bio-médicale et psychosociale.*

Le Réconfort est diffusé par la Société Alzheimer  
du Bas-Saint-Laurent.

Pour nous rejoindre :  
Sans frais : 1 877 446-2144  
Site : www.alzheimer-bsl.com  
info@alzheimer-bsl.com

## Pourquoi devenir membre de la Société Alzheimer du Bas-Saint-Laurent?

- Pour contribuer au déploiement de la mission de la Société Alzheimer qui consiste à soutenir les personnes atteintes et leurs proches, à informer et à sensibiliser la population ainsi qu'à encourager et appuyer la recherche sur la maladie d'Alzheimer.
- Pour recevoir Le Réconfort, le journal d'information semestriel et ainsi être informé des événements liés à la maladie d'Alzheimer tels que colloques, formations, séances d'information, lire les plus récents résultats de recherche, comprendre certains aspects de la maladie et plus encore!
- Pour recevoir le rapport annuel et obtenir un droit de vote à l'assemblée générale annuelle.
- Pour obtenir ma carte de membre et ainsi signifier à mon entourage mon engagement auprès des personnes souffrant de la maladie d'Alzheimer.

**INFORMATION : 418 562-2144**

## Carte de membre :

# 10 \$

### Rédaction du journal

Ève Boucher

### Collaboration

Denise Gentil  
Jocelyne St-Gelais

### Mise en page

Jeannette Fournier

Les articles signés sont sous la responsabilité de leur auteur.