

---

*Société Alzheimer*  
de l'Estrie

---

# le FIL

LE JOURNAL DE LA SOCIÉTÉ ALZHEIMER DE L'ESTRIE

NOVEMBRE  
DÉCEMBRE  
2018



# Mot de la directrice



CAROLINE GIGUÈRE,  
DIRECTRICE GÉNÉRALE

Bonjour à vous tous,

Eh oui, nous voilà déjà rendus à l'automne! Nous avons eu un été magnifique et chaud, propice aux activités extérieures en tout genre. L'automne s'annonce tout aussi radieux : les couleurs sont flamboyantes, c'est le temps des récoltes. Nous pouvons prendre le temps de cuisiner de bons petits plats, de savourer un bon chocolat chaud...

C'est aussi le temps de s'inscrire à des activités et à des conférences,

comme celle qui sera présentée le 6 novembre prochain, dans une formule de déjeuner-conférence : *Un chausson avec ça? Les défis de la génération sandwich*, par Madame Sylvie Fortier. Cette conférence aborde les difficultés que rencontrent les 40-60 ans, lorsqu'ils ont à s'occuper de leurs parents vieillissants et de leurs enfants, tout en étant bien souvent sur le marché du travail.

J'espère vous voir à cette occasion!



## Coup de coeur

Le lundi 1<sup>er</sup> octobre, j'ai eu la chance de rencontrer monsieur Richard Aubé, conférencier et auteur du best-seller intitulé « Sortez de vos pantoufles en béton! » et d'assister à sa conférence. Quel homme passionné et communicatif !

Entre autres, j'ai retenu ce passage : « À l'origine, une situation n'est ni bonne, ni mauvaise... Elle ne devient que ce que nous, à travers nos perceptions, en avons décidé : soit une épreuve pénible et souffrante, soit, au contraire, une occasion de grandir et de devenir une meilleure personne! »



**BUREAU RÉGIONAL**  
740, rue Galt Ouest, bureau 112  
Sherbrooke QC J1H 1Z3

**TÉL.:** 819 821-5127  
info@alzheimerestrie.com

**NUMÉRO  
D'ENREGISTREMENT:**  
107987455 RR 0001

**ISSN :** 1216237

Ce journal est édité par la Société Alzheimer de l'Estrie et distribué à ses membres, à ses partenaires et, plus généralement, aux personnes sensibles à la cause. Il a comme objectif d'informer sur les activités offertes par la SAE, la maladie et l'évolution de la recherche ainsi que les ressources disponibles dans le milieu. Les opinions émises et articles signés n'engagent que la responsabilité de l'auteur. La forme masculine est utilisée pour alléger le texte et désigne aussi bien les hommes que les femmes.

Photos de feuilles page 2 : Crédit Freepik

# La Société active



## UN WEEK-END BIEN REMPLI À NAYATI YOGA TREKKING

Du 21 au 23 septembre dernier, s'est tenue la première édition de Nayati yoga-trekking. Durant toute la fin de semaine, les participants ont eu la chance de prendre part à des séances de yoga, de méditation et de randonnée en plein coeur du parc du mont Orford.

L'activité visait à amasser des fonds pour notre organisme. C'est un montant total de 4600 \$ qui a été récolté pour offrir des services aux personnes atteintes et à leurs proches aidants.

## CONFÉRENCE DE DR JUDES POIRIER

Le 25 septembre dernier, nous recevons la visite du Dr Judes Poirier, reconnu à l'international pour ses contributions scientifiques à la recherche biomédicale sur les causes et les traitements de la maladie d'Alzheimer et des maladies apparentées. Dr Poirier est aussi l'auteur du livre « La Maladie d'Alzheimer : Le Guide », coécrit avec le Dr Serge Gauthier.

Ayant accompagné son père ainsi que sa mère dans la maladie d'Alzheimer, Dr Poirier nous présentait une conférence à la fois scientifique, mais aussi très humaine. Une légère touche humoristique venait adoucir ses propos. La conférence faisait le point sur les progrès, les traitements, les facteurs de risque ainsi que les facteurs de protection de la maladie d'Alzheimer.

### Faits à retenir

Les personnes atteintes d'un trouble neuro-cognitif :

- 62% d'entre elles ont la maladie d'Alzheimer;
- 17% d'entre elles ont une atteinte vasculaire;
- 12% d'entre elles ont une atteinte mixte;
- 4% ont une atteinte à corps de Lewy;
- 3% ont une atteinte de type Parkinson;
- 2% ont une atteinte fronto-temporale.

Hommes vs femmes dans la maladie d'Alzheimer

- Entre 65 et 74 ans, ce sont deux femmes pour un homme qui sont atteintes.
- Entre 75 et 84 ans, ce sont aussi deux femmes pour un homme qui sont atteintes.
- De 85 ans et plus, ce sont 8 à 12 femmes pour un homme qui sont atteintes.

« J'ai beaucoup apprécié la conférence du Dr Poirier, car je suis repartie avec de meilleures connaissances ainsi qu'un désir d'en découvrir davantage sur la maladie d'Alzheimer et les maladies apparentées. »

- par Béatrice Beauparlant, stagiaire à la Société Alzheimer de l'Estrie



# Suggestions de lectures

## Livre

### 100 EXPÉRIENCES DE PLEINE CONSCIENCE

(Dr Jon Kabat-Zinn)

Actuellement, l'on entend régulièrement parler des bienfaits de la méditation pleine conscience. Ce livre donne 100 conseils et réflexions qui vous aideront à introduire cette pratique dans votre vie, pour en faire une habitude bénéfique.

Par exemple, l'auteur donne des suggestions pour éviter de laisser vagabonder vos idées, mieux respirer, maintenir une pratique régulière. Tous ces conseils sont donnés en de courts paragraphes qui se lisent rapidement.

Il s'agit d'un livre à savourer une page à la fois, selon nos envies, pour apprendre à vivre pleinement le moment présent.

L'auteur, Jon Kabat-Zinn, est professeur de médecine émérite à l'université du Massachusetts, et fondateur de la Clinique de réduction du stress de cette université.

- livre proposé par Émilie Lefort, conseillère aux communications



## Livre

### LE BONHEUR PLUS FORT QUE L'OUBLI

(Colette Roumanoff)

Lorsque Colette Roumanoff découvre que son mari Daniel est atteint de la maladie d'Alzheimer, elle décide de tout mettre en œuvre pour apprivoiser la maladie. Elle s'attache à observer les réactions de son conjoint; ce qui le contrarie et ce qui l'inquiète, ce qui le fait sourire et ce qu'il aime, ce qui l'angoisse et ce qui le rassure. Elle tente de réduire les difficultés quotidiennes pour laisser plus de place au bonheur de tous les jours.

Colette Roumanoff dirige depuis 25 ans une compagnie de théâtre parisienne. Elle a écrit avec sa fille Valérie une pièce de théâtre ludique et pédagogique, « La confusionniste ».

J'ai aimé ce livre pour l'accent qui est mis sur les capacités restantes de la personne atteinte. Ce livre nous démontre l'empathie et la bienveillance d'une conjointe proche aidante, sur le ressenti de son conjoint atteint de la maladie d'Alzheimer.

- livre proposé par Danielle Yergeau, conseillère



## Empruntez nos documents!

Nous mettons à votre disposition une bibliothèque comprenant une grande variété de livres et de DVD au sujet de la maladie d'Alzheimer à même nos bureaux.

Dernièrement, nous avons fait l'acquisition de plusieurs livres de croissance personnelle et de bouquins au sujet de la maladie d'Alzheimer.

Ils sont là pour vous, empruntez-les!



# Suggestions de sorties

## BIBLIOTHÈQUES PUBLIQUES

Les bibliothèques publiques sont un bon lieu pour s'évader, gratuitement! En plus de pouvoir y lire et y emprunter une panoplie de documents, films et CD, plusieurs proposent divers ateliers.

Dans les différentes bibliothèques, vous pourrez assister à des conférences, participer à des séances d'écriture, rencontrer des écrivains et même apprendre les bases de l'informatique.

Pour voir la liste de toutes les bibliothèques publiques situées sur le territoire de l'Estrie, visitez ce site Web : [www.bpq-estrie.qc.ca](http://www.bpq-estrie.qc.ca).



## MARAI DE LA RIVIÈRE-AUX-CERISES

69, CHEMIN ROY, MAGOG

Même si la température refroidit et qu'il peut être tentant de rester chez soi, bien emmitoufflé, rien ne fait plus de bien qu'une marche au grand air.

Au Marais de la Rivière-aux-Cerises, un sentier sur pilotis est aménagé et permet d'observer la faune et la flore spécifique ce lieu.

Un centre d'interprétation est également ouvert à tous, gratuitement, et permet de découvrir ce qui fait la particularité de ce milieu naturel et quelle est son histoire.



## PIÈCE DE THÉÂTRE LES JEUDIS DE SANDRA

LE 18 NOVEMBRE, À 14 H

SALLE ALFRED-DESROCHERS DU CÉGEP DE SHERBROOKE

En novembre, le théâtre Parminou jouera une pièce spécialement consacrée aux proches aidants qui sont également travailleurs.

La pièce de théâtre met en scène le personnage attachant de Sandra, coiffeuse passionnée, qui après avoir vécu des difficultés à concilier les exigences de l'emploi et ses fonctions de proche aidante, s'est nouvellement ouvert un salon à domicile. Une solution idéale selon elle, puisque cela lui permettra de mieux prendre soin de sa mère, atteinte d'Alzheimer. Mais, vite débordée entre les demandes de ses clients, son aidée, la vie familiale et les autres dimensions de sa vie sociale et affective, celle-ci rêve du jour où elle pourra prendre rendez-vous avec une personne bien spéciale: elle-même!

La pièce, interprétée avec tact et humour, permettra à l'entourage, ainsi qu'aux employeurs de proches aidants, de prendre conscience de cette réalité qui présente de nombreux défis pour les personnes qui la vivent.

Vous pouvez vous procurer des billets gratuits pour cette pièce présentée par l'Appui Estrie à nos bureaux, au 740, rue Galt Ouest à Sherbrooke.



# Activités SAE

## GRUPE DE SOUTIEN DE SHERBROOKE NOUVEAU DÉPART LE 6 MARS 2019

Ce groupe de soutien offre l'occasion pour les proches aidants de discuter, tour à tour, de leurs expériences en s'offrant mutuellement conseils et encouragements dans une atmosphère chaleureuse et conviviale.

Durant les huit semaines de rencontres, différentes thématiques sont abordées pour vous permettre de partager vos principaux sujets de préoccupation avec le groupe.

POUR QUI : Les proches aidants

QUAND : Aux deux semaines, les mercredis, à partir du 6 mars, de 13 h 30 à 15 h

TARIF : Gratuit pour les membres

INSCRIPTIONS : Auprès de Danielle Yergeau, conseillère, au 819 821-5127

## CAFÉS-CAUSERIES

LES MARDIS, AUX DEUX SEMAINES

DU 4 SEPTEMBRE AU 12 DÉCEMBRE, DE 13 H 30 À 15 H 30

Les cafés-causeries sont un lieu d'échanges entre proches aidants d'une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer. Durant chaque rencontre, ils peuvent se rassembler en petits groupes afin de discuter des situations qu'ils vivent au quotidien avec d'autres proches aidants, autour d'un café. Des mentors ainsi qu'une conseillère sont présents sur place pour conseiller les participants et leur donner de l'information sur la maladie.

POUR QUI : Les proches aidants d'une personne atteinte d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée

TARIF : Gratuit pour les membres

Inscriptions : Pas d'inscription nécessaire! Vous vous présentez aux cafés-causeries (740, rue Galt Ouest, bureau 112) selon vos besoins. Vous arrivez et repartez quand vous le voulez dans la plage horaire allouée au café-causerie.

## ATELIERS DE FORMATION

Les ateliers d'information vous permettront d'en savoir plus sur des thèmes précis liés à la maladie d'Alzheimer. Une bonne occasion d'approfondir vos connaissances en lien avec la maladie!

### SHERBROOKE

#### • Les comportements déroutants

Jeudi 1<sup>er</sup> novembre, de 13 h 30 à 15 h 30

TARIF : 10 \$ membres, 20 \$ non-membres

INSCRIPTIONS : Auprès de Danielle Yergeau, conseillère, au 819 821-5127

### MEMPHRÉMAGOG

#### • L'art de communiquer avec le coeur

Jeudi 15 novembre, de 13 h 30 à 15 h

TARIF : 10 \$ membres, 20 \$ non-membres

INSCRIPTIONS : Auprès de Claude Gauthier, conseillère, au 819 212-1755



# Activités de Noël

## FÊTE DE NOËL À SHERBROOKE LE 7 DÉCEMBRE, DE 13 H 30 À 15 H 30

Le 7 décembre, les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer et leurs proches aidants sont invités à célébrer à l'occasion de la fête de Noël organisée par notre équipe.

Lors de cet après-midi, vous aurez la chance d'amorcer cette période de réjouissances dans une ambiance des plus festives.

Un spectacle d'animation sera présenté pour éblouir les spectateurs et les imprégner de la magie des fêtes. En milieu d'après-midi, une collation accompagnée de thé et de café sera servie aux participants, tandis que résonneront des airs d'antan. Les personnes atteintes présentes à la fête auront même la chance de recevoir un petit cadeau, remis par le père Noël en personne!

Lieu : Centre communautaire Françoise-Dunn, 2050, boul. de Portland, Sherbrooke

Coût : 5 \$ par personne membre, 10 \$ pour les non-membres (maximum de 4 personnes par famille)

Réservations : Places limitées; veuillez réserver avant le 30 novembre au 819 821-5127

L'ouverture des portes se fera à partir de 13 h 15 le jour de la fête.



## DÎNER DE NOËL À LAC-MÉGANTIC

LE 20 DÉCEMBRE

Le jeudi 20 décembre, les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer et leurs proches aidants sont conviés à dîner au restaurant Le Renato, situé au 3423, rue Laval à Lac-Mégantic.

Il s'agit d'une belle occasion de se réunir et de passer du temps ensemble en cette période des fêtes.

La carte de membre de la SAE est obligatoire pour participer à l'activité. Pour réserver vos places, veuillez communiquer avec Lucie Foley au 819 582-9866.



Tourner à droite...  
Deuxième rue à gauche

...et c'était par  
où déjà???

**RDV oubliés, clés égarées,  
Difficulté à suivre les conversations...  
*Votre mémoire vous joue des tours?*  
Il pourrait s'agir des premiers symptômes de la maladie d'Alzheimer.**

Vous pourriez participer à une étude de recherche clinique chez Q&T Recherche qui évalue un médicament en investigation qui vise à ralentir le déclin de la mémoire causé par la maladie d'Alzheimer.



Pour plus de renseignements, contactez une infirmière chez **Q&T Recherche**, au **819-562-0777**, ou rendez vous au [www.qtrecherche.com](http://www.qtrecherche.com)



# Déjeuner- conférence

## UN CHAUSSON AVEC ÇA? LES DÉFIS DE LA GÉNÉRATION SANDWICH

**Comment arriver à garder l'équilibre quand on soutient à la fois ses enfants et ses parents vieillissants? Comment s'investir activement autant pour soi que pour ceux qu'on aime?**

La conférencière, Sylvie Fortier, fait face à ce défi. Avec une touche d'humour, elle vous partage certaines tranches de vie et ses réflexions face à cette réalité. Elle vous apportera quelques pistes de solutions pour garder le cap dans ce tumulte.

**Le 6 novembre 2018  
7 h 30 à 8 h 30  
Hôtel Le Président  
Coût : 5 \$, déjeuner inclus**

**Inscriptions :  
[www.alzheimerestrie.com](http://www.alzheimerestrie.com)**

Organisé par la :

*Société* **Alzheimer**  
de l'Estrie

En collaboration avec :

**cime**  
CENTRE D'INTÉGRATION  
AU MARCHÉ DE L'EMPLOI

Projet financé par :

**L'APPU** POUR LES  
PROCHES AIDANTS  
D'AINÉS  
ESTRIE



# Salon de la FADOQ

Les 10 et 11 novembre se tiendra le Salon de la FADOQ, un événement gratuit ouvert à tous! Sur place, vous trouverez plus de 150 kiosques vous présentant des produits et services destinés aux 50 ans et plus. Des conférences et des ateliers interactifs seront aussi proposés aux visiteurs tout au long du week-end. Une occasion de faire de belles découvertes!

Lors de cet événement, nous tiendrons un kiosque. Nos conseillères seront sur place pour vous donner de l'information sur la maladie et vous expliquer les divers services que nous offrons. Vous aurez également l'occasion de vous procurer les populaires livres de jeux pour stimuler votre mémoire, que nous proposerons au coût de 10 \$.

C'est donc un rendez-vous, au Centre de foires de Sherbrooke!



## SALON DES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES

Nous tiendrons également un kiosque à l'occasion du Salon des organismes communautaires qui se tiendra aux Galeries Orford à Magog, le jeudi 8 novembre.

Vous pourrez y rencontrer notre conseillère Claude Gauthier, qui vous donnera de l'information sur nos services. Vous pourrez également vous y procurer de la documentation au sujet de la maladie d'Alzheimer.





# Annie Dumontier

## AUDIOPROTHÉSISTE

«Une équipe toujours à votre écoute»

[www.anniedumontier.com](http://www.anniedumontier.com)

### Vente, ajustement et réparation d'appareils auditifs

- Piles et produits d'entretien pour appareils auditifs
- Protecteurs auditifs sur mesure  
*(bouchons anti-bruit pour usine, musicien, bouchons de baignade, etc.)*
- Adaptateurs sur mesure pour Bluetooth, écouteurs iPod, etc.
- Dépistage auditif sans frais\*
- Accrédité auprès de tous les organismes payeurs  
*(RAMQ, CSST, DVA, SSNA, assurances privées)*
- Avantages pour les membres FADOQ\*

\* Offre valide jusqu'en juillet 2019







Ordre  
des audioprothésistes  
du Québec

\*\* Une évaluation par un audioprothésiste est requise afin de déterminer quel modèle de prothèse auditive convient le mieux aux besoins d'un patient.

5128, boul. Bourque, Sherbrooke, Qc J1N 2K7 • Tél. : 819.791.7706

# Nos services dans votre région



## ACCUEIL ET SOUTIEN TÉLÉPHONIQUE

Que vous soyez une personne atteinte ou une personne aidante, n'hésitez pas à nous appeler pour toute question ou inquiétude. Les conseillères vous accordent écoute et compréhension dans le plus grand respect et vous offrent des pistes de solution pouvant vous aider à faire face aux difficultés rencontrées.

SERVICE OFFERT DANS LES MRC DE :



## RENCONTRES INDIVIDUELLES ET FAMILIALES

Il est possible de rencontrer une conseillère qualifiée qui répondra à vos questions, vous accompagnera dans votre cheminement et vous offrira un support dans les situations difficiles.

Ces rencontres permettent aux proches aidants, aux familles et aux personnes atteintes de partager les émotions que suscite la maladie au quotidien.

SERVICE OFFERT DANS LES MRC DE :



## MUSIC & MEMORY

Ce programme de stimulation cognitive fait appel à la magie de la musique pour améliorer la qualité de vie des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer. Il permet, grâce à des listes musicales personnalisées ayant une signification particulière pour la personne, de raviver de nombreux souvenirs. De plus, des effets importants sont observés sur l'humeur et le bien-être, entre autres, la diminution de la confusion, de l'anxiété et de l'anxiété ainsi que l'amélioration des capacités à socialiser.

SERVICE OFFERT DANS LES MRC DE :



## RÉPIT-STIMULATION À DOMICILE

Nous offrons trois heures d'accompagnement au même moment chaque semaine avec le même accompagnateur formé et spécialisé dans l'accompagnement de personnes atteintes d'Alzheimer. Des activités adaptées sont proposées selon les goûts et les capacités de la personne atteinte d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée.

De plus, ce temps offre du répit au proche aidant pour se ressourcer ou vaquer à d'autres occupations sans vivre le stress et l'inquiétude de laisser la personne atteinte sans supervision.

SERVICE OFFERT DANS LES MRC DE :



## PHARE

(RENCONTRES INDIVIDUELLES PSYCHOSOCIALES)

Ces rencontres de counseling individuelles vous permettront de parler de vous, de votre engagement comme proche aidant, d'exprimer vos problèmes, vos émotions, vos sentiments avec une ressource professionnelle en toute confidentialité et liberté. C'est un espace d'écoute qui vous permet de verbaliser votre ressenti et la façon dont vous vivez au quotidien votre rôle d'aidant. Nous vous offrons un accompagnement et un soutien personnalisés en fonction de votre situation, vos besoins, vos attentes et vos difficultés.

SERVICE OFFERT DANS LES MRC DE :



## CAFÉS-RENCONTRES

Animés par une conseillère spécialisée, les cafés-rencontres sont l'occasion pour les proches aidants de partager tour à tour leurs expériences dans une atmosphère chaleureuse et conviviale. Selon la demande des participants, différents thèmes peuvent être abordés.

Le but est d'offrir un lieu où vous pourrez :

- Partager votre expérience/vécu
- Obtenir un soutien moral
- Échanger des informations et des conseils dans un contexte informel
- Vous regrouper pour vous entraider
- Briser l'isolement

SERVICE OFFERT DANS LES MRC DE :



## LE COLIBRI, CENTRE D'ACTIVITÉS ET DE RESSOURCEMENT

Le centre offre l'occasion aux personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer de socialiser et de vivre des activités dans un milieu adapté à leur réalité. Ce service permet aussi au conjoint ou au parent de prendre un moment de répit à chaque semaine à jour fixe.

Une équipe composée d'une coordonnatrice intervenante, d'une animatrice et de bénévoles permet aux participants de profiter d'une ressource adaptée à leurs besoins.

Toutes les activités sont sécuritaires et adaptées aux besoins et capacités des participants. L'approche se résume par le bien-être immédiat, la création d'une atmosphère chaleureuse et la stimulation par diverses activités.

SERVICE OFFERT DANS LA MRC DE :



## ATELIERS DE FORMATION

Animés par une conseillère, les ateliers de formation s'adressent à tous les proches aidants qui accompagnent une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée.

Durant ceux-ci, vous pourrez approfondir votre compréhension face à divers sujets en lien avec la maladie. L'objectif général est d'outiller les membres du groupe afin qu'ils gèrent mieux les réalités au quotidien dans leur accompagnement auprès de la personne atteinte. Les participants sont guidés par l'animatrice dans un climat d'échange et de respect.

SERVICE OFFERT DANS LES MRC DE :



Le Colibri, le programme PHARE, les cafés-causeries de Sherbrooke, les journées de ressourcement ainsi que le répit-stimulation de Memphrémagog et du Granit sont offerts grâce au soutien financier de :

**L'APPU** POUR LES PROCHES AIDANTS D'ÂGÉS  
ESTRIE

MRC	HEURES D'OUVERTURE ET ADRESSE	NOUS JOINDRE
<b>C</b> DE COATICOOK	Mardi de 8 h 30 à 16 h 163, rue Jeanne-Mance, Coaticook (CSSS de Coaticook)	Appelez Nathalie Auger, conseillère, au 819 238-5128.
<b>G</b> DU GRANIT	Mardi au vendredi de 8 h à 16 h 4982, rue Champlain, Lac-Mégantic	Appelez Lucie Foley, conseillère, au 819 582-9866.
<b>H</b> DU HAUT-SAINT-FRANÇOIS	Jedi de 8 h 30 à 16 h 700, rue Craig Nord, Cookshire (CLSC de Cookshire)	Appelez Nathalie Auger, conseillère, au 819 238-5128.
<b>M</b> DE MEMPHRÉMAGOG	Jedi de 8 h à 16 h 344, rue Saint-Patrice Est, Magog	Appelez Claude Gauthier, conseillère, au 819 212-1755.
<b>S</b> DES SOURCES	Mercredi, de 9 h à 16 h 312, boul. Morin, bureau 306, Asbestos	Appelez Nathalie Auger, conseillère, au 819 238-5128.
<b>SH</b> DE SHERBROOKE	Lundi au vendredi, de 8 h 30 à 16 h 30 740, rue Galt Ouest, bureau 112, Sherbrooke	Appelez Danielle Yergeau, conseillère, au 819 821-5127.
<b>V</b> DU VAL-SAINT-FRANÇOIS	Mercredi, de 8 h 30 à 16 h 30 23, rue Ambroise-Dearden, Windsor (CIUSS-CLSC de Windsor)	Appelez Claude Gauthier, conseillère, au 819 578-8904.

# Formation professionnelle

La Société Alzheimer de l'Estrie offre aux professionnels, aux bénévoles et aux ressources du réseau de la santé et des services sociaux divers programmes de formation.

Ce service permet d'améliorer les interventions effectuées auprès des personnes vivant avec la maladie d'Alzheimer ou une maladie apparentée et de faciliter le fonctionnement des équipes de travail et des organisations qui œuvrent auprès de cette clientèle.

Ces formations ont comme objectifs de dissiper les mythes et les préjugés associés à la maladie d'Alzheimer, et de développer une intervention humaine et professionnelle auprès des personnes atteintes.

La formation se veut flexible afin de répondre aux besoins de chacun des participants. Il est possible d'offrir la formation directement dans votre milieu de travail.

Toutes nos formations sont **accréditées par Emploi-Québec**.

Pour plus d'informations, veuillez communiquer avec Édith Séguin, responsable de la formation, au 819 821-5127.

## FORMATIONS OFFERTES

**Les stratégies de communication** (3 heures)

**Les comportements déroutants : mieux comprendre pour mieux intervenir** (3 heures)

**Interagir avec des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer** (6 heures)

**Accompagner au quotidien des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer** (12 heures)

**Accompagner au quotidien des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer. Reconnaître, évaluer et prévenir la recrudescence des comportements perturbateurs** (9 heures)

Requiert la formation de 12 heures comme préalable.

**Formation pour les gestionnaires de résidences ou d'unités de soins prothétiques** (15 heures)

**Intervenir de façon humaine et professionnelle auprès des personnes concernées par la maladie d'Alzheimer** (30 heures)

**Intimité, sexualité et troubles cognitifs** (4 heures)  
Requiert la formation de 12 ou de 30 heures comme préalable.

Pour être au courant de toutes nos activités, au jour le jour!



Abonnez-vous à notre infolettre!  
[alzheimerestrie.com](http://alzheimerestrie.com)  
(cliquez sur  dans la colonne de droite)



Aimez notre page Facebook!  
[facebook.com/saeestrie](https://facebook.com/saeestrie)

Société Alzheimer  
de l'Estrie

# Évolutions, recherches et avancées

## TRAITEMENT PROMETTEUR

Pr Andréa Leblanc et son équipe ont démontré qu'un nouveau médicament permet d'inverser les troubles de la mémoire et de stopper l'évolution pathologique de la maladie d'Alzheimer chez un modèle animal. Les résultats obtenus démontrent un effet bénéfique sans précédent chez les souris.

Depuis de nombreuses années, Pr Andréa Leblanc mène des recherches sur une enzyme en particulier, la Caspase-6, dont l'inactivation pourrait corriger la perte de mémoire et stopper l'évolution progressive vers la maladie d'Alzheimer. Comme il n'existe pour le moment aucun inhibiteur de la Caspase-6, l'équipe de recherche s'est intéressée à ce qui se passait en amont, ce qui lui a permis de découvrir une autre enzyme, la Caspase-1, responsable de son activation.

Des inhibiteurs de la Caspase-1 ont été mis au point pour traiter les maladies inflammatoires et les résultats présentés ont été menés sur un inhibiteur en particulier, le VX-765. C'est celui-ci qui a été testé chez les souris. En plus d'être sans danger pour les humains à des doses relativement élevées pendant de longues périodes, il est en mesure d'atteindre le cerveau, un défi important dans la mise au point de médicaments contre les troubles cérébraux.

Dre Leblanc estime qu'il y a une chance que ce médicament fonctionne tout aussi bien chez les êtres humains que chez les souris. Néanmoins, un essai clinique est nécessaire pour déterminer si le médicament est efficace contre la maladie d'Alzheimer chez les êtres humains.

Source : McGill University

## L'OEIL, REFLET DE LA SANTÉ COGNITIVE?



Des chercheurs de l'UCL Institute of Ophthalmology de Grande-Bretagne avancent qu'un lien pourrait être fait entre un déclin des fonctions cognitives et l'amincissement de la couche de fibres nerveuses rétiniennes dans l'oeil.

Durant l'étude, les chercheurs ont en effet pu constater que les personnes présentant une rétine amincie étaient plus susceptibles de présenter un trouble neuro-cognitif dans les années subséquentes.

Éventuellement, des examens de la vue pourraient aider à détecter les personnes à risque d'atteinte cognitive à des stades précoces.

L'étude a été réalisée sur plus de 32 000 individus, âgés de 40 à 69 ans.

Source : UCL Institute of Ophthalmology



François prend soin de sa mère atteinte d'une maladie dégénérative.

**Des ressources et services existent** dans sa région pour le soutenir.

### Vous aidez un aîné aussi ?

Pour de l'écoute, des conseils ou des références appropriées, **contactez-nous**.

1 855 852-7784

INFO-AIDANT  
1 855 852-7784  
ÉCOUTE-INFORMATION-RÉFÉRENCES  
LAPPUI.ORG

L'APPU POUR LES PROCHES AIDANTS D'AINES  
ESTRIE

# Centre d'activités et de ressourcement



## EARLY BIRDS

À partir du 18 janvier 2019

Il est déjà possible de s'inscrire à la nouvelle mouture de notre activité en anglais : Early Birds.

Les vendredis, du 18 janvier au 3 mai de 10 h à 12 h, les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer à un niveau léger à modéré pourront venir échanger avec d'autres participants anglophones, en petit groupe, tout en réalisant des projets créatifs au Colibri.

Le coût est de 8 \$ par activité, et les participants doivent être membres de la SAE (25 \$ par année).

Communiquez avec Myrja Lamarche, coordonnatrice, au 819 821-5127 pour en savoir plus.



## BIENVENUE À NOS STAGIAIRES!

Au Colibri, la période automnale marque le retour de plusieurs stagiaires. Cette année, elles sont nombreuses à venir nous donner un coup de main. Leur présence est très appréciée de notre équipe et des participants aux activités!



Merci à :

- Audrey Labarre, Nadine Lahaye-Galant et Marika Lepage, étudiantes en pharmacologie
- Anne-Sophie Dorion et Émilie Pigeon-Moreau, étudiantes en psychologie
- Karina Breton, étudiante en éducation spécialisée
- Béatrice Beauparlant, étudiante en travail social
- Carolane Rouleau, étudiante en médecine

## Devenez membre de la Société Alzheimer de l'Estrie!

DE CETTE FAÇON, VOUS CONTRIBUEZ À UNE SOCIÉTÉ MIEUX INFORMÉE,  
SENSIBILISÉE ET OUTILLÉE POUR FAIRE FACE À LA MALADIE D'ALZHEIMER.

Les membres reçoivent :

- L'accès gratuit à ces services : groupes de soutien, conférences, cafés-causeries, programme Music & Memory, rencontres individuelles et familiales;
- Une réduction sur le prix de plusieurs services et activités;
- Le Fil, le journal de la SAE publié cinq fois par année, par la poste ou par courriel;
- L'infolettre mensuelle électronique de la SAE, Le Fil Express;
- Un droit de vote à l'assemblée générale annuelle de la SAE;
- Une invitation aux activités pour les membres.

Pour devenir membre, veuillez nous appeler au 819 821-5127 ou visiter le [bit.ly/devenirmembreSAE](http://bit.ly/devenirmembreSAE). Le coût est de 25 \$ annuellement.



# Informations sur la maladie

## L'AGITATION VESPÉRALE

L'agitation vespérale est un symptôme qui peut se présenter chez les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée. Lorsqu'une personne devient régulièrement désorientée, angoissée, agressive, ou agitée à la fin de la journée (généralement en fin d'après-midi ou en début de soirée), ce phénomène prend le nom d'agitation vespérale. Elle peut se manifester à n'importe quel stade de la maladie, mais elle a tendance à être plus grave pendant les stades moyens de la maladie et à diminuer au fur et à mesure que la maladie progresse. L'agitation vespérale affecte souvent la qualité de vie de la personne et peut être épuisante pour les aidants.

### COMPORTEMENTS ASSOCIÉS À L'AGITATION VESPÉRALE

- Devenir exigeant ou agressif
- Éprouver des idées délirantes ou des hallucinations.
- Marcher de long en large ou errer
- Faire des choses impulsives
- Tenter de quitter la maison
- Éprouver des difficultés à comprendre les autres
- Éprouver des difficultés à faire des tâches qu'elle effectuait facilement plus tôt dans la journée.

### QU'EST-CE QUI CAUSE L'AGITATION VESPÉRALE?

Plusieurs événements ou problèmes différents peuvent déclencher l'agitation vespérale. Parmi ceux-ci, on peut citer :

- La fatigue à la fin de la journée (peut entraîner une incapacité à faire face au stress)
- Un faible éclairage et plus d'ombres (peuvent causer de la confusion et des hallucinations, particulièrement par rapport aux objets communs qui prennent un aspect différent lorsqu'il fait noir)
- Une perturbation du cycle circadien (en raison de la maladie, la personne ne peut pas distinguer le jour de la nuit)
- Peu ou pas d'activités en après-midi par rapport au matin (peut entraîner de l'agitation plus tard dans la journée).

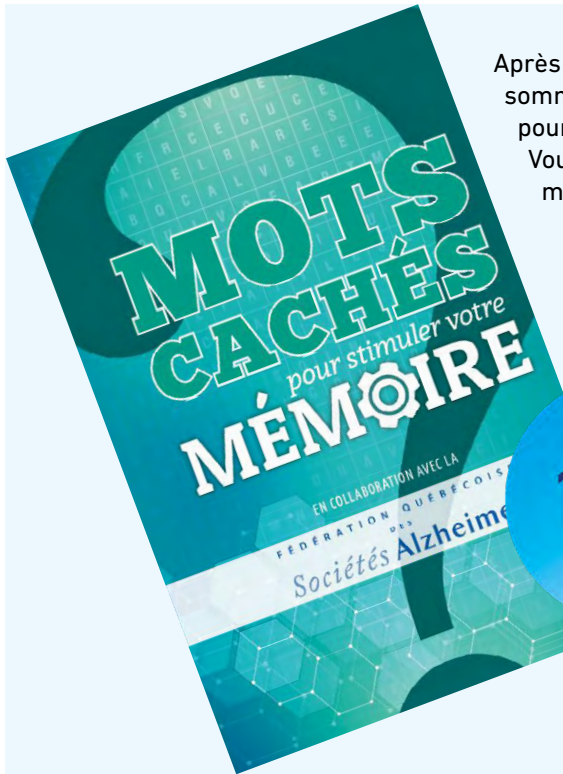
### COMMENT RÉAGIR À L'AGITATION VESPÉRALE

Trouver une solution à l'agitation vespérale peut nécessiter quelques essais et erreurs. Toutes les personnes sont différentes et peuvent réagir différemment. Voici quelques façons d'essayer la prévenir ou de l'atténuer :

- Voyez si le comportement est causé par de l'inconfort (faim, besoin d'aller aux toilettes, douleur).
- Prévoyez des périodes de repos ou des siestes entre les activités.
- Évitez de prendre des activités potentiellement stressantes à la fin de l'après-midi ou en soirée (bain, rendez-vous...).
- Évitez la stimulation excessive causée par la télévision ou la radio, qui peut entraîner une confusion accrue.
- Fournissez un éclairage adéquat afin de réduire les ombres lorsqu'il commence à faire noir.
- Une chaise berçante peut fournir une certaine stimulation tout en ayant un effet calmant.
- De l'activité physique comme la marche peut réduire l'agitation ou le besoin de vagabonder plus tard.
- Gardez la personne active et distraite aux moments où l'agitation vespérale peut se produire.
- Prévoyez une période tranquille, si cela aide à réduire l'agitation.
- Limitez la quantité de caféine et de sucre que la personne consomme le matin.
- Maintenez le plus possible un horaire régulier pour les repas et le sommeil.
- Maintenez un journal pour aider à préciser les causes des symptômes et voir les stratégies qui sont efficaces.
- Les routines familières peuvent aider la personne à se sentir plus en sécurité.
- Changez la disposition de la chambre, par exemple en ajoutant une chaise confortable, une veilleuse ou en laissant la porte ouverte.

Les médecins peuvent recommander certains médicaments pour atténuer les symptômes, par exemple des médicaments antipsychotiques, des sédatifs ou des hormones de régulation du sommeil, comme la mélatonine. Ils peuvent aider certaines personnes, mais comme plusieurs d'entre eux ont des effets secondaires graves comme l'étourdissement, la sédation (qui cause la somnolence) ou l'accoutumance, il est recommandé d'essayer d'autres options avant d'avoir recours aux médicaments. Parlez-en au médecin.

# Nouveau livre de jeux

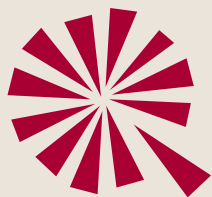


Après les 3 tomes des livres de jeux pour stimuler votre mémoire, nous sommes heureux de vous présenter le dernier-né de la série : Mots cachés pour stimuler votre mémoire. Il est dès maintenant en vente à nos bureaux. Vous pouvez également vous procurer le tome 3 de Jeux pour stimuler votre mémoire à la réception du 740, rue Galt Ouest.

Grâce à un partenariat avec les éditions Goélette, nous pouvons vous offrir ces livres à un coût de 10 \$ seulement, un prix plus bas que celui proposé dans les magasins. De plus, pour chaque livre vendu, 5 \$ visent à soutenir notre organisme!

10 \$

*Cimetière  
naturel  
en milieu  
urbain*



COOPÉRATIVE  
FUNÉRAIRE  
DE L'ESTRIE

819 565-7646  
485, rue du 24-Juin, Sherbrooke  
coopfuneraireestrie.com

*La solidarité se voit  
dans les petits gestes de soutien  
du quotidien.*





# Colloque

## COLLOQUE ALZHEIMER 29 janvier 2019 AU CLUB DE GOLF SHERBROOKE

« Le pouvoir de faire la différence dans la vie des personnes atteintes »

### CONFÉRENCIERS



**Dr Christian Bocti**, neurologue, professeur à la Faculté de médecine et des sciences de la santé de l'Université de Sherbrooke et chercheur au Centre de recherche sur le vieillissement



**Mme Patsy Clapperton**, psychologue organisationnelle, vice-présidente et cofondatrice, Umano stratégies



**M. Philippe Voyer**, infirmier Ph. D., directeur du programme de premier cycle et professeur titulaire, Faculté des sciences infirmières de l'Université Laval

**POUR DE PLUS AMPLES  
RENSEIGNEMENTS OU VOUS  
INSCRIRE, VISITEZ LE :**  
[bit.ly/colloque-alzheimer2019](http://bit.ly/colloque-alzheimer2019)

Organisé par la :

*Société Alzheimer*  
de l'Estrie

Présenté par :



## Horaire du temps des fêtes

Pour la période des fêtes, les bureaux de la Société Alzheimer de l'Estrie seront fermés du **24 décembre au 2 janvier inclusivement**.

Toute l'équipe sera de retour le 3 janvier, en forme et prête à vous accueillir!



# Les conseillères vous répondent...

CHRONIQUE

## Quand tout va si vite...

PAR FRANÇOIS FOUQUET  
DIRECTEUR GÉNÉRAL,  
COOPÉRATIVE FUNÉRAIRE DE L'ESTRIE

On a souvent l'impression que le temps passe vite, que les choses et les événements se bousculent. Ainsi, quand la mort frappe dans notre entourage, les rituels sont parfois escamotés pour « sauver du temps ».

Sans vouloir imposer de modèle aux familles qu'elle accompagne, la Coopérative funéraire de l'Estrie plaide pour le fait de prendre le temps.

Le temps de recevoir les condoléances des proches. De recevoir l'appui des parents et des amis. Le temps aussi de bien enregistrer les souvenirs et de s'assurer qu'ils demeurent bien vivants.

À l'ère des médias sociaux, nous sommes souvent tentés de manifester notre solidarité par un courriel, un petit message texte ou autre.

Bien que très pratique lorsque notre présence physique n'est pas possible, il nous semble que l'envoi d'un message ne devrait pas remplacer une présence physique humaine.

Un texto ne remplacera jamais une poignée de main, un regard, une accolade. Rien ne remplacera l'élan de solidarité de personne à personne.

### Être là le lendemain aussi

Les manifestations de solidarité au salon et au moment des funérailles sont aidantes et utiles.

C'est souvent au lendemain de ces rencontres que la solitude s'installe chez les endeuillés. Il est important d'en tenir compte et de faire en sorte que nos proches ne sont pas abandonnés à leur sort.

La vie va vite. Nos horaires sont chargés et tout se bouscule. Il nous appartient de masquer le temps et d'installer les priorités qui nous semblent importantes.



COOPÉRATIVE  
FUNÉRAIRE  
DE L'ESTRIE

### QUESTION

Je fais partie d'une chorale depuis plus de 5 ans. Nous avons deux pratiques par semaine. Depuis quelque temps mon conjoint, qui a un diagnostic d'Alzheimer, me dit qu'il n'aime pas ça quand je sors sans lui. Est-ce que je devrais cesser mon activité préférée? – Mme Yvette Lemieux



DANIELLE YERGEAU,  
CONSEILLÈRE

### RÉPONSE

En accompagnant une personne atteinte au quotidien, vous utilisez de votre énergie pour compenser pour les capacités que votre conjoint perd petit à petit. Il est important de se rappeler que prendre soin d'une personne atteinte est un marathon.

Pour pouvoir l'aider, vous devez prendre soin de vous. Vous devez faire des activités qui vous ressourcent. Des activités qui vous permettent de garder le moral, de conserver votre réseau social, de vous détendre.

Si votre absence rend votre conjoint trop anxieux, il est le temps de demander du répit.

Plusieurs organismes, dont la Société Alzheimer de l'Estrie, offrent du répit qui vous permet de continuer vos activités et qui offre de l'accompagnement à la personne atteinte.

Plus votre santé globale sera bonne, plus vous aurez l'énergie suffisante pour accompagner votre conjoint le plus longtemps possible.

En tant qu'aidant, vous devez vous accorder du temps et le consacrer autant que possible à ce que vous aimez faire.

Il est important d'admettre que prendre soin de vous est un besoin essentiel et que personne ne peut le faire à votre place.

N'oubliez pas que vous êtes l'être le plus important dans la vie de votre conjoint. Il compte sur vous pour prendre soin de lui.

**Le travail que vous faites est primordial, alors prenez soin de vous.**



**QUESTION**

J'ai entendu parler de la diète méditerranéenne qui pouvait être excellente en prévention de l'Alzheimer. Est-ce vrai?  
– Mme Lyette Lacroix



LUCIE FOLEY,  
COORDONNATRICE DU  
POINT DE SERVICE DU  
GRANIT

**RÉPONSE**

Tout d'abord, il est important de souligner que le cerveau a besoin d'énergie et d'éléments nutritifs pour bien fonctionner. Une alimentation de qualité contribue à la santé cérébrale. La diète méditerranéenne est excellente, mais il existe de bons modèles alimentaires dans toutes les cultures.

Le guide alimentaire pour un cerveau en santé recommande un bon apport en fruits et légumes, noix et légumineuses, poissons et fruits de mer. Il recommande aussi de consommer des produits laitiers faibles en gras et d'utiliser l'huile d'olive extra-vierge pour la cuisson, les vinaigrettes, etc. Une autre recommandation est d'éviter la consommation de viandes rouges et de charcuteries, de sucreries et de pâtisseries, surtout celles du commerce.



En effet, en adoptant de saines habitudes alimentaires, nous diminuons de 36 % le risque de développer la maladie d'Alzheimer. N'oubliez pas, le plaisir de manger des aliments variés se développe avec l'usage. Bon appétit!

**Des questions?**

Chaque mois, nous vous présentons des réponses à vos interrogations en lien avec la maladie d'Alzheimer ou une maladie apparentée. Vous avez une question à laquelle vous voudriez que nos conseillères répondent dans cette section? Écrivez-nous à [communication@alzheimerestrie.com](mailto:communication@alzheimerestrie.com).

À tout moment, vous pouvez nous appeler au 819 821-5127 pour parler directement à l'une de nos conseillères.

## CHRONIQUE

# Il n'est jamais trop tard pour découvrir de nouvelles passions

PAR MARIE-FRANCE DOZOIS,  
PROPRIÉTAIRE, CDS BOUTIQUE

Ce n'est pas parce qu'une personne âgée n'a jamais fait quelque chose que ce n'est pas quelque chose qu'elle pourrait aimer. Nos aînés n'ont pas vécu dans la société des loisirs actuelle et leur quotidien était généralement bien rempli de tâches et obligations. Rien ne vous empêche donc de leur proposer des activités qui sortent de leurs habitudes. Cela ne vient aucunement en opposition avec l'idée de préserver leur identité et de ne pas les confronter.

En fait, il ne faut pas présumer du passé de quelqu'un pour le définir aujourd'hui. Les gens changent et évoluent; la vieillesse et la maladie apportent parfois des changements surprenants dans les intérêts et les envies. Sans compter les inhibitions qui tombent, accompagnés de la peur d'être jugé et de la pression d'être conforme à un modèle.

En effet, ce n'est pas parce qu'un homme a passé sa vie à travailler dur, avec de la machinerie et des tracteurs, qu'il ne prendra pas plaisir à peindre, avec un tout petit pinceau, une œuvre tout en détails et en finesse. De même qu'une femme qui a toujours pris soin de sa famille en cuisinant, tricotant et raccommoquant ne préférera pas manier le marteau, la scie et les autres outils qui lui étaient inaccessibles dans sa jeunesse.

N'hésitez donc pas à proposer des activités qui peuvent sembler, à prime abord, incongrues avec l'histoire de vie à laquelle vous avez accès! Des talents cachés, parfois bien enfouis, se terrent peut-être chez certains!

Passez en boutique pour découvrir nos produits, du matériel artistique à celui de construction, en passant par la musique et le jardinage, adaptés à tous les niveaux d'autonomie!



Jeux éducatifs - Boutique du proche aidant - Aide à la vie quotidienne

4118, boul. Industriel, Sherbrooke  
819 340-1193

LES RÉSIDENCES



GRUPE SAVOIE

*Une entreprise familiale!*

**Les Résidences Soleil Manoir Sherbrooke :**  
Gens du bel âge autonomes et semi-autonomes.

**UPSoleil :** Section supervisée pour gens atteints d'Alzheimer ou avec troubles cognitifs.



FORFAIT SOLEIL

✓

**PÉRIODE D'ESSAI**

À PARTIR DE SEULEMENT

**50\$\***

PAR JOUR

INCLUANT LES 3 REPAS

FORFAIT SOLEIL

+

**RÉPIT ET REPOS**

À PARTIR DE SEULEMENT

**50\$\***

PAR JOUR

INCLUANT LES 3 REPAS

**Vivez**  
*l'expérience*  
**court**  
**séjour**

Pour une fin de semaine, une semaine, un mois, vous choisissez la durée du séjour.

**Séjours incluant :**

- L'hébergement
- L'ameublement
- L'entretien ménager
- Service de literie
- Les trois repas par jour
- Ambiance familiale
- Accès à tous les loisirs
- Activités adaptées
- Une réceptionniste 24h
- Personnel de soins 24h

+ Les soins et services sont disponibles à la carte, en option.

Pour faire un essai ou pour vous offrir un petit moment de répit, nous avons développé ces séjours de courte durée afin de venir en aide à la population soutenant un proche atteint par l'Alzheimer.

*Visitez tous les jours!*

1150, rue des Quatre Saisons, Sherbrooke • 819 822-1038 • [info@residencessoleil.ca](mailto:info@residencessoleil.ca)

\*Exclusifs aux Résidences Soleil, sujets à changements, certaines conditions s'appliquent.  
Certificat cadeau court séjour aussi disponible sur notre site internet : [residencessoleil.ca](http://residencessoleil.ca)