

Société Alzheimer

ESTRIE

# le FIL

LE JOURNAL DE LA SOCIÉTÉ ALZHEIMER DE L'ESTRIE

**MARS  
AVRIL  
2020**



# Mot de la directrice



CAROLINE GIGUÈRE,  
DIRECTRICE GÉNÉRALE

Bonjour à vous chers membres,

De plus en plus, je côtoie les proches aidants et je constate que prendre soin d'une personne peut susciter de nombreuses émotions, tantôt heureuses, tantôt difficiles.

En tant que proche aidant, vous vivez toute une gamme d'émotions et des questionnements. Il peut arriver de vous sentir irritable, coupable, découragé, impatient, etc. Ces émotions ne signifient pas que vous êtes un mauvais proche aidant, mais seulement que vous êtes humain et c'est tout à fait normal.

Ne négligez pas de prendre soin de votre santé. C'est absolument nécessaire pour continuer à jouer votre rôle de proche aidant. Par exemple, consommez des repas équilibrés et consultez votre médecin au besoin. Trouvez des moyens de bouger, de relaxer et de vous reposer suffisamment. Pour ce faire, il serait utile de garder du temps pour vous, participer à nos activités de groupe ou venez rencontrer une conseillère qui vous écoutera en toute confidentialité.

## Coup de coeur

Mme Lise Roy de Sherbrooke a accepté d'être l'ambassadrice de la Société Alzheimer de l'Estrie pour souligner le mois de la sensibilisation à l'Alzheimer en janvier dernier. Encore aux débuts de la maladie, Mme Roy souhaite contribuer à faire tomber les tabous, encore très présents. Lorsqu'on lui demande, de quoi sera fait demain? Elle ne sait pas. Mais s'y prépare. « Je profite de chaque moment. Je reste active pour garder mon cerveau éveillé », mentionne-t-elle avec son beau sourire. Elle a été bénévole à notre Colloque Alzheimer et est présente aux activités chaque semaine. Elle a mentionné, en terminant notre discussion, que le travail, l'écoute et le soutien effectués par les employées de la Société Alzheimer de l'Estrie lui sont d'un très grand appuit. MERCI Mme Roy.



**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

# La société active

## LA MARCHÉ POUR L'ALZHEIMER

La Marche pour l'Alzheimer, en partenariat avec IG Gestion de patrimoine (succursale de Sherbrooke), se tiendra le 31 mai prochain à 10h, au Domaine Howard à Sherbrooke.

La Société Alzheimer de l'Estrie est actuellement à l'oeuvre pour vous offrir une programmation originale qui sera disponible au cours du mois de mars.

### RÉSERVEZ VOTRE 31 MAI!

Créer une équipe et inviter les membres de votre famille à se joindre à vous! Tous les montants amassés serviront à offrir des services aux proches aidants et personnes atteintes ici en Estrie.

Inscrivez-vous en ligne dès maintenant :  
**[www.marchepourlalzheimer.ca](http://www.marchepourlalzheimer.ca)**



## BÉNÉVOLES RECHERCHÉS

**Vous souhaitez vous impliquer auprès de notre organisme ?** Nous sommes à la recherche de bénévoles qui souhaitent accompagner notre animatrice lors des activités de groupe pour les personnes atteintes de maladies cognitives. Nos activités se déroulent du lundi au vendredi en matinée dans la région de Magog et en après-midi, dans la région de Sherbrooke. Pour plus d'information, contactez Catherine St-Pierre, coordonnatrice du service de répit-stimulation à domicile au 819-821-5127 poste 106.

## COLLOQUE ALZHEIMER : UNE PROGRAMMATION RÉUSSIE!

Pour une 3<sup>e</sup> année consécutive, la SAE invitait les professionnels de la santé à son colloque qui portait cette année sur le thème « Démystifier pour mieux accompagner ». Au cours de cette journée, quatre conférencières sont venues prendre la parole pour inspirer les participants et échanger sur différents sujets touchant la maladie d'Alzheimer.

La journée a débuté avec la psychologue organisationnelle, Mme Patsy Clapperton, qui a outillé les participants sur les façons de mieux communiquer dans son équipe de travail et auprès des proches aidants et des familles.

Par la suite, la professeure en gérontologie, Mme Hélène Carbonneau, a présenté différentes avenues pour optimiser les bons moments avec une personne atteinte et ses proches.

En après-midi, la professeure adjointe en ergothérapie et chercheuse au Centre de recherche sur le vieillissement, CIUSSS de l'Estrie-CHUS, Mme Chantal Viscogliosi, a conseillé les participants sur les approches et stratégies à adopter pour favoriser l'autonomie des personnes atteintes.

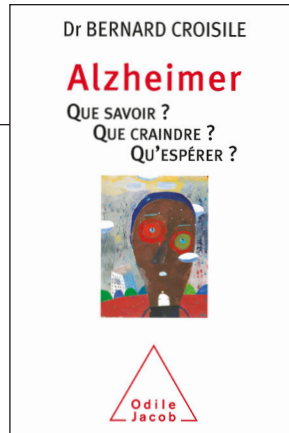
La journée s'est terminée avec la visite de la psychologue et auteure, Mme Édith Fournier, qui a livré un touchant témoignage sur son expérience de proche aidante auprès de son conjoint. Elle a notamment fait part de ses observations aux intervenants du milieu quant aux sentiments que peuvent vivre les familles des personnes en hébergement de soins longue durée.

Une immense merci à tous les participants et aux conférencières!

# Suggestions de lectures

## ALZHEIMER, QUE SAVOIR, QUE CRAINDRE, QU'ESPÉRER

De Bernard Croisile



**« Les gens connaissent mal la maladie d'Alzheimer. Ils la redoutent, mais sans vraiment savoir ce qu'elle est ni ce qu'elle représente au quotidien. »**

**« Il est ainsi ignoré du grand public que la maladie d'Alzheimer n'est pas liée seulement au vieillissement, que des personnes très jeunes peuvent en souffrir ou que des patients en phase précoce peuvent restés encore autonomes sur de nombreux points et sur une longue période de temps. »**

Que savons-nous aujourd'hui sur la maladie d'Alzheimer ? Sur son origine ? Ses facteurs de risque ? Existe-t-il des traitements pour la soigner ? Peut-on espérer prévenir son apparition ? Si oui, comment ?

Fruit de plusieurs années de travail, ce livre offre la mise au point, claire et complète, que l'on attendait sur une maladie dont le visage a considérablement changé depuis quelques années.

Pour les malades, leur famille et nous tous, c'est un livre d'espoir qui fait le point sur les traitements actuels, explique les progrès thérapeutiques en cours et insiste utilement sur le rôle de la prévention.

J'ai trouvé ce livre très intéressant et rafraîchissant. Il nous transporte dans des secteurs peu exploités jusqu'à maintenant.

SUGGESTION DE **DANIELLE YERGEAU**

## J'AI COMMENCÉ MON ÉTERNITÉ

Par Édith Fournier



**« Qui suis-je? Où suis-je? Quand suis-je qui je suis? Toute ma vie, j'ai cherché à construire une cohérence entre ma pensée et mon agir. Vivre à tes côtés, mon amour, me projette dans un monde où je ne sais plus quelles sont les balises de la réalité. »**

C'est avec une plume lumineuse qu'Édith Fournier raconte son parcours de proche aidante auprès de son conjoint atteint de la maladie d'Alzheimer. Dès le début des premiers signes de la maladie de son conjoint, nous suivons l'autrice à travers les soins à domicile jusqu'à l'inéluctable relocalisation suivie par la séparation pour finalement renaître de ses cendres et aller de l'avant. Avec sensibilité, elle décrit ses émotions face aux multiples deuils vécus. Tout au long de l'histoire, nous sommes témoins de sa colère, de ses doutes, de sa culpabilité, de sa détresse face au sentiment de perte. Mais au-delà de la peine et du désarroi de l'autrice, c'est d'abord et avant tout une vibrante histoire d'amour empreinte de tendresse.

Paru en 2007, ce livre reste un incontournable tant par la profondeur de la réflexion que par la beauté de l'écriture. Bonne lecture!

SUGGESTION DE **CLAUDE GAUTHIER**

# Suggestions d'activités

## CAFÉ CHAT L'ÉTOILE

Vous adorez les chats? Nous vous proposons une visite au Café Chat l'Étoile de Sherbrooke. En fait, c'est l'extension du refuge le Château. Vous pourrez vous procurer café, thé, chocolat chaud, pâtisserie dans une ambiance chaleureuse remplie de chats ! Tous les profits vont au refuge pour continuer de sauver des vies animales.

### Café Chat l'Étoile

103 Rue King E, Sherbrooke  
Téléphone : (819) 432-5599



## ÉCOUTEZ DE LA MUSIQUE SIGNIFICATIVE

L'écoute de la musique tant aimée a des effets importants sur l'humeur et le bien-être de la personne touchée par la maladie. Nous observons une diminution des comportements déroutants et de la confusion, une baisse de l'anxiété et l'amélioration de la capacité à socialiser.

Saviez-vous que notre organisme est certifié par l'organisme américain Music & Memory? Le programme consiste à offrir la possibilité à une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée de recevoir un iPod contenant des chansons ou mélodies significatives et positives pour elle. Ce programme est aussi une belle opportunité pour le proche aidant de vivre une expérience agréable avec la personne aimée. Communiquez avec Edith Séguin pour plus d'information sur le programme.



## EXPOSITION VIVANT EN BIBITTE !

L'exposition de la Maison de l'eau, *Vivant en bibitte!*, présente une quarantaine de grenouilles, de tortues, de couleuvres et de poissons vivants dans un tout nouveau décor aquatique. C'est l'endroit idéal pour voir de près les espèces que l'on retrouve dans la région et pour apprendre où et quand les observer en nature. Comme toutes les expositions produites par le Musée de la Nature et des Sciences de Sherbrooke, *Vivant en bibitte!* propose des interactions et des programmes d'animation conçus pour différents groupes d'âge.

### Activité gratuite

Du 3 septembre 2019 au 19 mai 2020  
Du mercredi au dimanche, de 9 h à 17 h

### Maison de l'Eau

755, rue Cabana  
Sherbrooke (Qc) J1K 2V1



# Activités SAE

## ATELIERS « ACTIVEZ VOS CELLULES GRISES »

Vous êtes atteint de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée à un stade léger? Venez découvrir des astuces et des conseils pour garder votre mémoire et pour retenir l'information plus facilement. Plusieurs exercices vous seront proposés.

Les rencontres se feront en groupe, dans le plaisir !

**Les lundis | 13 h 30 à 15 h 30**

Gratuit pour les membres

Inscription : Danielle Yergeau au 819 821-5127, poste 107



## GROUPES DE SOUTIEN

Durant les huit semaines de rencontres, différentes thématiques seront abordées, par exemple : la communication, la prévention de l'épuisement et les ressources disponibles... Ces groupes vous offrent donc l'occasion d'apprendre sur la maladie, tout en vous permettant de partager avec d'autres proches aidants. Gratuit pour les membres.

### SHERBROOKE

**Les mardis aux 2 semaines | 9h00 à 10h30 à partir du 10 mars. Places limitées.**

Inscription : Danielle Yergeau au 819 821-5127, poste 107

### MAGOG- NOUVEAU!

**Les mardis aux 2 semaines | 13h30 à 15h00 à partir du 17 mars. Places limitées.**

Inscription : Claude Gauthier au 819 212-1755

## ATELIERS DE FORMATION

Les ateliers vous donnent l'occasion d'en apprendre plus sur la maladie d'Alzheimer. Des trucs et des conseils pratiques vous seront transmis afin de vous aider à mieux comprendre la maladie d'Alzheimer et à vous sentir plus outillés face à celle-ci. Le coût est de 10 \$ pour les membres et de 20 \$ pour les non-membres pour chaque atelier.

### SHERBROOKE

**Les comportements déroutants**

Jeudi 2 avril | 13h30 à 15h

Inscription : Danielle Yergeau au 819 821-5127, poste 107

### DES SOURCES

**Communiquer avec le cœur**

Mercredi 18 mars | 10h

**Le deuil blanc** | Mercredi 29 avril à 10h

Lieu: 312, boul. Morin, Asbestos (CAB)

Inscription : Lucie Lemelin au 819-238-5128

### MAGOG

**Le deuil blanc** | Jeudi 23 avril | 13h30 à 15h

Inscription : Claude Gauthier au 819 212-1755

### HAUT-SAINT-FRANÇOIS

**La maladie aux 1000 énigmes**

Mardi 24 mars à 13h30

**L'art de communiquer** | Mardi 21 avril | 13h30

Lieu: 110 rue Lafontaine, East Angus (CHSLD)

Inscription : Lucie Lemelin au 819-238-5128

## CAFÉS-RENCONTRES

Les cafés-rencontres pour proches aidants vous permettent de discuter avec des personnes qui vivent des situations similaires à la vôtre. Cela vous intéresse? Veuillez communiquer avec une conseillère afin de réserver votre place au sein du groupe. La carte de membre est requise pour participer à cette activité gratuite.

### HORAIRE DE MARS, AVRIL ET MAI

#### MEMPHRÉMAGOG

**Jeudis 5 mars, 2 avril et 7 mai | 13h30 à 15h**

Lieu : 344, rue St-Patrice Est, Magog, (CAB)

Inscription : Claude Gauthier, au 819 212-1755

#### DES SOURCES

**Mercredis 4 mars, 8 avril et 6 mai | 10h30 à 13h**

Lieu : 312, boul. Morin, Asbestos, (CAB)

Inscription : Lucie Lemelin, au 819 238-5128

#### HAUT-SAINT-FRANÇOIS

**Mardis 3 mars, 7 avril et 5 mai | 10h30 à 13h**

Lieu : 59, rue Angus Nord, East Angus  
(Restaurant Le Moulin)

Inscription : Lucie Lemelin, au 819 238-5128

#### COATICOOK

**Jeudis 12 mars, 9 avril et 14 mai | 10h à 12h**

Lieu : 163, rue Jeanne-Mance, salle 102, Coaticook

Inscription : Lucie Lemelin, au 819 238-5128

#### LAC-MÉGANTIC

**Mercredis 11 mars et 8 avril | 13h à 15h**

Lieu : 4982, rue Champlain, Lac-Mégantic

(Point de service de la SAE - Salle Guy-Théberge)

Inscription : Lucie Foley, au 819 582-9866

#### SHERBROOKE

**Jour - aucune inscription requise : Mardis 3 mars, 17 mars, 31 mars, 14 avril, 28 avril et 12 mai 13h30 à 15h30**

**Soir : Mercredis 11 mars, 15 avril, 20 mai et 17 juin | 18h à 20h**

Lieu : 740, rue Galt Ouest, bur. 112, Sherbrooke

Inscription obligatoire (soir) : Line Tremblay,  
au 819 821-5127 poste 111

### Elle m'a raconté la même histoire hier...

Est-ce que vous – ou un de vos proches – répétez souvent les mêmes histoires ou n'arrivez pas à vous souvenir de conversations récentes? Si la perte de mémoire nuit à votre vie quotidienne, elle pourrait être le premier signe de la maladie d'Alzheimer. Communiquez avec Q&T Recherche pour vous renseigner sur les essais cliniques que nous menons actuellement. Vous ou une de vos connaissances pourriez être admissible à un essai clinique.

**Pour participer à un de nos essais cliniques, vous devez...**

- ✓ ...avoir entre 50 et 90 ans;
- ✓ ...avoir eu des pertes de mémoire au cours de la dernière année;
- ✓ ...être en contact régulier avec une personne qui peut vous accompagner à vos rendez-vous à la clinique.



819 562-0777

qtrecherche.com

2185 King Ouest, Sherbrooke

Ce projet est mené sous la supervision médicale de D<sup>re</sup> Paule Royer.

# 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.

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 soutien 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.

Offert dans les MRC de :



## MUSIC & MEMORY

Ce programme de stimulation cognitive fait appel à la musique pour améliorer la qualité de vie des personnes atteintes.

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.

Offert dans les MRC de :



## RÉPIT-STIMULATION À DOMICILE

Nous offrons trois heures d'accompagnement au même moment chaque semaine avec la même conseillère formée et spécialisée pour accompagner les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou de maladies apparentées. Des activités adaptées sont proposées selon les goûts et les capacités de la personne.

De plus, ce temps offre du répit au proche aidant pour se ressourcer ou vaquer à d'autres occupations.

Offert dans les MRC de :



## PHARE (RENCONTRES INDIVIDUELLES PSYCHOSOCIALES)

Ces rencontres individuelles vous permettent de parler de vous et de vous exprimer avec une ressource professionnelle en toute confidentialité et liberté.

Lors de ce moment, vous pourrez verbaliser 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.

Offert dans les MRC de :



## CAFÉS-RENCONTRES

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

Vous pourrez partager votre expérience, obtenir un soutien moral, échanger des informations et des conseils, vous regrouper pour vous entraider et briser l'isolement.

Offert dans les MRC de :





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

Ce milieu offre l'occasion aux personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer de socialiser et de réaliser des activités adaptées à leur réalité. Ce service permet aussi au proche aidant de prendre un moment de répit chaque semaine à jour fixe.

Une équipe spécialisée est toujours en place au Colibri, et réalise des activités cognitives, physiques et créatives adaptées aux capacités de chacun.

Offert dans les MRC de :



### ATELIERS DE FORMATION

Animés par une conseillère, les ateliers de formation s'adressent à tous ceux qui souhaitent approfondir leur compréhension face à divers sujets en lien avec la maladie d'Alzheimer.

Par exemple, les ateliers explorent la communication, le deuil blanc, les comportements déroutants, etc.

Les participants sortiront des ateliers mieux outillés et informés. Ils seront guidés par l'animatrice dans un climat d'échange et de respect.

Offert dans les MRC de :



Le Colibri, le programme PHARE ainsi que le service de répit-stimulation de Memphrémagog et du Granit sont offerts grâce au soutien financier de :



MRC	HEURES D'OUVERTURE ET ADRESSE	NOUS JOINDRE
<b>C de Coaticook</b>	Jeudi de 9h à 16h 163, rue Jeanne-Mance, Coaticook (CSSS de Coaticook)	Lucie Lemelin, conseillère, au 819 238-5128.
<b>G du Granit</b>	Mardi au vendredi de 8h à 16h 4982, rue Champlain, Lac-Mégantic	Lucie Foley, conseillère, au 819 582-9866.
<b>H du Haut-Saint-François</b>	Mardi de 9h à 16h 110, rue Lafontaine, East Angus	Lucie Lemelin, conseillère, au 819 238-5128.
<b>M de Memphrémagog</b>	Mardi et jeudi de 8h à 16h 344, rue Saint-Patrice Est, Magog	Claude Gauthier, conseillère, au 819 212-1755.
<b>S des Sources</b>	Mercredi, de 8h30 à 16h30 312, boul. Morin, bur. 306, Asbestos	Lucie Lemelin, conseillère, au 819 238-5128.
<b>SH de Sherbrooke</b>	Lundi au vendredi, de 8h30 à 16h30 740, rue Galt Ouest, bureau 112, Sherbrooke	Appelez-nous au 819 821-5127
<b>V du Val-Saint-François</b>	Mercredi, de 8h30 à 16h30 23, rue Ambroise-Dearden, Windsor (CIUSS-CLSC de Windsor)	Claude Gauthier, conseillère, au 819 212-1755

# Musclez vos méninges

Un programme pour garder votre cerveau actif et préserver votre vitalité intellectuelle.



UNE SÉRIE DE  
10 ATELIERS

UNE FOULE DE  
SUJETS  
INTÉRESSANTS

Musclez vos méninges s'adresse aux aînés qui vivent un vieillissement intellectuel normal. Un programme novateur pour garder votre mémoire en forme !

**OFFERT PRÈS DE CHEZ VOUS dès ce printemps!**

**SURVEILLEZ NOTRE SITE INTERNET ET VOS JOURNAUX LOCAUX**

pour connaître les dates de nos prochaines séries d'ateliers

En collaboration avec:



Avec la participation financière du gouvernement du Québec dans le cadre du programme Québec ami des aînés (QADA)

# Idée de bricolage

Voici un bricolage que nous avons réalisé au COLIBRI et que vous pourrez réaliser à la maison.



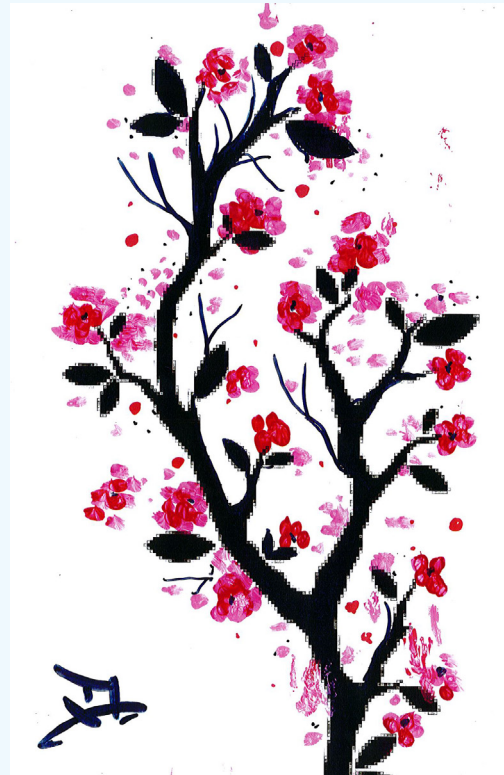
## CERISIER EN FLEURS

### COMMENT FAIRE À LA MAISON?

- Dessiner la silhouette d'un arbre (exemple à droite) sur un carton blanc
- Avec un pinceau, dessiner des tâches blanches et rouges au bout de chacune des branches. Remplissez-les à votre guise.
- À l'aide de la colle en bâton, apposer votre oeuvre sur le carton noir un peu plus grand pour créer un effet de cadrage. Voilà!

### MATÉRIEL REQUIS

- Peinture acrylique rouge et rose clair
- Pinceau ou cure oreille
- Assiette de peinture
- Carton blanc
- Carton noir (plus grand que le blanc)
- Colle en bâton



# Présentations des stagiaires

Nous recevons régulièrement des étudiants qui choisissent de venir faire leur stage au Colibri. C'est une richesse pour nous et pour tous les participants. Bienvenue à nos stagiaires!



FLAVIE FOURNIER,  
ÉTUDIANTE EN ÉDUCATION  
SPÉCIALISÉE AU CÉGEP  
DE SHERBROOKE



JILLIAN LALONDE,  
ÉTUDIANTE EN ÉDUCATION  
SPÉCIALISÉE AU COLLÈGE  
CHAMPLAIN



LAURENCE FONTAINE,  
ÉTUDIANTE EN ÉDUCATION  
SPÉCIALISÉE AU CÉGEP  
DE SHERBROOKE

# Les conférences mémorables

Une multitude de recherches sur la maladie d'Alzheimer et les autres formes de maladies neurodégénératives a lieu au Québec. La Fédération des Sociétés Alzheimer nous partage les dernières données probantes qui vous permettront de mieux comprendre ces maladies par une série de webinaire « Les Conférences Mémorables ».



Les Conférences  
**MÉMORABLES**

Les conférences en ligne sont présentées par des chercheurs québécois le premier mercredi de chaque mois entre 12h30 et 13h30. Les webinaires sont également enregistrés et archivés pour permettre à un plus grand nombre de personnes d'en apprendre sur les dernières recherches et les pratiques prometteuses.

## Voici les dates et sujets des prochains webinaires :

### 1<sup>er</sup> AVRIL

Les deuils en contexte de maladie d'Alzheimer, le jour de la marmotte, par Marianne Chamberland

### 6 MAI

Initiative ministérielle Plan Alzheimer: le rôle de l'infirmière et la travailleuse sociale Ressource Territoriale dans la réalité Lavalloise, par Julie Brunet et Stéphanie Martel

### 3 JUIN

Quels médicaments appropriés pour les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ?  
par Suzanne Gilbert

Pour inscription, visitez le site de la Fédération des Sociétés Alzheimer du Québec:  
[www.alzheimer.ca/fr/federationquebecoise](http://www.alzheimer.ca/fr/federationquebecoise)

*Cimetière  
naturel  
en milieu  
urbain*



COOPÉRATIVE  
FUNÉRAIRE  
DE L'ESTRIE

819 565-7646  
485, rue du 24-Juin, Sherbrooke  
[coopfuneraireestrie.com](http://coopfuneraireestrie.com)

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



# Évolution, recherches, avancées

## L'HUILE DE NOIX DE COCO

Malgré l'absence de données scientifiques probantes, l'huile de noix de coco est connue comme une possibilité de prévention et de traitement potentiel de la maladie d'Alzheimer.

Le docteur Stephen Cunnane, physiologiste au Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux (CIUSSS) de Sherbrooke, et son équipe travaille sur les vertus de l'huile de noix de coco pour contrer l'Alzheimer. Depuis 2015, M. Cunnane dirige le projet « Bénéfic » au Centre de recherche sur le vieillissement.

L'étude vise à montrer que l'huile de noix de coco peut retarder l'Alzheimer et même l'apparition des symptômes auprès des personnes atteintes. Concrètement, la composition en acides gras de l'huile de coco comblerait le déficit en énergie au cerveau (glucose), ce qui aiderait à améliorer l'attention, la mémoire et le traitement de l'information.

Les premiers résultats sont positifs et le projet de recherche se poursuit pour tester la validation des résultats sur un plus grand nombre d'individus. Les prochaines études cliniques permettront donc de déterminer si l'on peut recommander l'huile de noix de coco comme traitement potentiel de la maladie d'Alzheimer. Un dossier à suivre.



## 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.

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.



## Chronique

### PRÉPARER SA SUCCESSION

Lors d'un décès d'une personne, celle-ci a un liquidateur qui doit s'occuper de la liquidation de sa succession, qu'elle soit testamentaire ou non. Il peut arriver que cette personne ait besoin d'avoir rapidement accès à certains de vos documents officiels, et s'il est difficile de trouver soi-même sa propre police d'assurance-vie, imaginez quelle tâche attend votre liquidateur. Plusieurs astuces existent pour faciliter ce processus parfois ardu. Certains documents tels que : contrat de mariage, police d'assurance-vie, relevés de placements, états financiers de votre entreprise, etc. peuvent être classés et rassemblés pour identification rapide par le liquidateur.

Il est également conseillé de rédiger un bilan patrimonial de ses avoirs, et de le garder à jour annuellement. Un bilan patrimonial permet d'établir les actifs et les passifs de son patrimoine. Il est également possible de simplement informer verbalement les membres de sa famille de vos biens et de vos dettes.

Il est utile de penser à tous vos comptes électroniques, courriels, abonnements, et autres qui nécessitent tous un nom d'utilisateur et un mot de passe. Vous pouvez rassembler ces informations dans un document placé dans un lieu sécuritaire. La Chambre des notaires du Québec conseille d'aller voir un notaire pour établir un bilan patrimonial notarié qui sera conservé dans un lieu sûr dans son greffe.

La rédaction d'un testament notarié demeure le moyen le plus efficace et le plus rapide pour permettre à vos proches de savoir qui héritera de quels biens, qui s'occupera de votre succession, et de nommer des tuteurs si vous avez des enfants mineurs. Ainsi, vous vous assurez que vos volontés seront respectées, et que la liquidation de votre succession pourra être entamée le plus tôt possible.



## On répond à vos questions



**Quelles sont les activités proposées lors du service de « Répit-stimulation à domicile » ?**

### RÉPONSE

D'abord, il faut savoir que l'objectif derrière les trois heures d'accompagnement à domicile est de stimuler la personne atteinte. Cependant, avant tout, l'idée est de partager des moments de bonheur qui se perçoivent à travers des sourires et des rires. Ces indicateurs de succès permettent à l'accompagnatrice d'orienter les rencontres, ce qui donne beaucoup de sens aux accompagnements.

Idéalement nous essayons toujours de faire des activités de stimulation axées sur 3 aspects, soit physique, cognitif et affectif, afin d'atteindre notre objectif lors des rencontres. Les accompagnatrices proposent toujours des activités adaptées aux capacités de la personne atteinte ainsi qu'à leurs intérêts. De plus, il est possible d'effectuer des sorties à l'extérieur tout comme de rester au domicile, en fonction des besoins de la personne que l'on accompagne. Voici quelques exemples d'activités :

- Physique : Marche à l'extérieur, sortie en ski, yoga sur chaise, étirement, billard, quilles, poche
- Cognitif : jeux de table, jeux de société, mots cachés, tricot, jeux questionnaire
- Affectif : Bricolage, cuisiner, parler, lire

Jusqu'à présent, cette façon de concevoir les accompagnements a créé de beaux liens d'amitié et de confiance entre les personnes atteintes et les accompagnatrices. Je recommande à toute personne atteinte et à leur famille de laisser entrer dans leur vie une accompagnatrice de la SAE. Ça fait toute une différence !

CATHERINE  
ST-PIERRE,  
COORDONNATRICE  
DU SERVICE DE RÉPIT-  
STIMULATION À  
DOMICILE

## On répond à vos questions

**Que veut dire  
«PRENDRE SOIN DE SOI» ?**

### RÉPONSE

Il fut un temps où travailler six jours par semaine était la norme. Il fut un temps où penser à soi était mal vu. Les parents des grandes familles n'avaient que très peu de temps de détente à s'offrir. Est-il possible que l'habitude de penser aux autres avant de penser à son bien-être soit encore bien incrustée en nous ? Lorsque j'encourage les proches aidants à prendre soin d'eux, plusieurs me disent qu'ils ne savent pas comment faire. Une autre personne m'a dit : « Prendre soin de moi ! ...mais je ne veux pas arrêter de travailler ! ».

« Prendre soin de soi », c'est faire tout ce qui nous fait du bien ! Couper du bois en prenant le temps d'admirer le ciel bleu et en écoutant les oiseaux, en travaillant à un rythme respectueux pour son corps, alors ça, c'est se faire du bien. Si faire une partie de cartes avec des amis, vous fait rire et vous détend, alors ça aussi, c'est prendre soin de soi. Chacun peut trouver des activités, seul ou avec d'autres personnes, qui lui permettront de se sentir nourrit, joyeux ou calme... ou tout ceci à la fois !

### Trouver l'équilibre

Tout le monde pense à bien entretenir la batterie de sa voiture pour qu'elle démarre son moteur par des froids sibériens; pour soutenir notre proche, beaucoup d'énergie est demandée; il est alors essentiel de se régénérer régulièrement.

Vous, comment rechargez-vous votre batterie ? Qu'aimez-vous faire ? Est-ce que vous préférez marcher dans la nature, écouter de la musique, danser, lire, méditer, faire du ski de fond, recevoir un massage, bricoler dans le sous-sol...?



LUCIE LEMELIN,  
CONSEILLÈRE

## Chronique

### QUAND TOUT VA SI VITE...

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

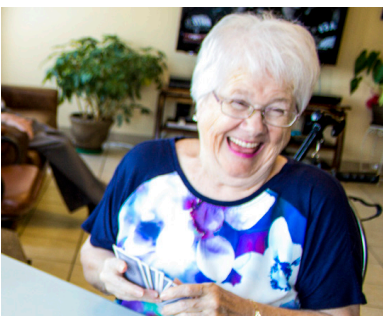
Les Résidences Soleil Manoir Sherbrooke,

*c'est de famille!*

LES RÉSIDENCES



**Section autonome et semi-autonome ainsi qu'une section supervisée avec encadrement supplémentaire**



familiale • sécuritaire • évolutive • abordable • épanouissante

*Visites tous les jours  
de 9h à 17h*

Période d'essai et court séjour aussi disponible.

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