

# *Société Alzheimer*

LAURENTIDES

## **Journal L'Échange**

**Volume 31 no. 4**

**Hiver 2020-2021**



*Société Alzheimer*  
LAURENTIDES

# Conférence

**JANVIER 2021  
POUR LE MOIS DE LA  
SENSIBILISATION**

*Société Alzheimer*

LAURENTIDES



Dr Judes Poirier, Directeur au Centre d'Étude sur la Prévention de la Maladie d'Alzheimer  
Université McGill / Institut Douglas

**SAMEDI 30 JANVIER 2021**

**DE 13H00 À 14H30**

**CONFÉRENCE VIRTUELLE SUR**

*Les progrès scientifiques récents dans le traitement, les causes et le diagnostic de la maladie d'Alzheimer*

**PARTIE 1: 13h à 13h30**

Visionnement du documentaire

«Les personnes atteintes d'Alzheimer» présenté par MIRA et qui met en lumière la zoothérapie.

**PARTIE 2: 13h30 à 14h30**

Conférence animé par Dr Judes Poirier

**Conférence GRATUITE, Places limitées!!!**

**\*SUR RÉSERVATION SEULEMENT\***

**Au 1-800-978-7881, poste 227 ou [admin@salaurentides.ca](mailto:admin@salaurentides.ca)**

# Entrevue

## **TVBL - La Télévision des Basses-Laurentides**

Le 26 novembre 2020, Marilyne Laperrière, coordonnatrice des événements et communications à la Société Alzheimer Laurentides présentait à l'Accès Local, le bilan de la dernière année de l'organisme.

<https://tvbl.ca/>



# Société Alzheimer

LAURENTIDES

---

## COMMUNIQUÉ DE PRESSE

### Pandémie Covid-19

### Mise à jour des services offerts en date du 1<sup>er</sup> octobre 2020

---

**Sainte-Agathe-des-Monts, 30 septembre 2020** – Suite aux dernières directives gouvernementales, la Société Alzheimer Laurentides désire faire une mise à jour sur les services offerts à la clientèle sur le grand territoire des Basses et hautes Laurentides. Le changement de palier en zone rouge touche particulièrement les MRC suivantes :

- MRC Deux-Montagnes
- MRC Thérèse-de-Blainville
- MRC Rivière-du-Nord
- MRC Mirabel

Nous tenons à rassurer notre clientèle que la majorité de nos services restent en vigueur à l'exception de quelques-uns qui seront adaptés aux circonstances actuelles :

#### SERVICES MAINTENUS :

- Consultations téléphoniques
- Soutien psychologique par téléphone
- Référencement
- Rencontres individuelles et familiales sur réservation
- Soutien offert à nos partenaires du réseau (public et communautaire)
- Informations, outils et stratégies via nos médias sociaux (Facebook et site web)
- Répit-Accompagnement-Stimulation à domicile et répit-dépannage
- Ligne téléphonique et courriel pour nous joindre 1-800-978-7881 et [admin@salaurentides.ca](mailto:admin@salaurentides.ca)

#### SERVICES ADAPTÉS

- Groupes de soutien pour proches-aidants
- Formations professionnelles
- Ateliers de formation pour les proches aidants et conférences

La Société Alzheimer des Laurentides est un organisme communautaire à but non lucratif reconnu par le Centre intégré de santé et services sociaux des Laurentides et qui a pour mission d'informer, de soutenir, d'accompagner et de représenter les personnes touchées par la maladie d'Alzheimer, de former les intervenants, les bénévoles et les étudiants ainsi que de promouvoir et contribuer à la recherche.

Pour en savoir davantage sur les événements et services de la Société Alzheimer Laurentides, consulter le site internet [www.alzheimerlaurentides.com](http://www.alzheimerlaurentides.com) ou appelez au 1-800-978-7881.

Nous sommes très conscients de la situation actuelle et nous avons à cœur le bien-être des personnes atteintes ainsi que leur famille. Nous suivons l'évolution de la pandémie covid-19 de très près et soyez assurés que nous maximiserons notre support auprès de notre clientèle afin de répondre adéquatement à leurs besoins.

**Marilyne Laperrière**, Coordonnatrice des événements et communications  
 Société Alzheimer des Laurentides  
[communications@salaurentides.ca](mailto:communications@salaurentides.ca)

---

## COMMUNIQUÉ DE PRESSE ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE 2020 DE LA SOCIÉTÉ ALZHEIMER LAURENTIDES

---

**Sainte-Agathe-des-Monts, le 9 décembre 2020** – mercredi, 25 novembre, avait lieu l'Assemblée Générale Annuelle de la Société Alzheimer Laurentides. En raison des circonstances actuelles, celle-ci a eu lieu exceptionnellement en visio-conférence. Trois postes étaient à pourvoir au sein du conseil d'administration lors de cette rencontre. Les trois membres ont été réélus par l'Assemblée pour un contrat de deux ans.

Nous vous présentons donc les membres du conseil d'administration pour l'année 2020-2021 sous la présidence de Mme Diane Lesiège :

- ❖ *M. Martin Paul Gélinas, Vice-président*
- ❖ *Mme Nicole Gauthier Secrétaire, Trésorière*
- ❖ *Mme Rita O'Donoghue, Administratrice*
- ❖ *M. Marc Paquin, Administrateur*
- ❖ *M. Stéphan Bernier, Administrateur*
- ❖ *M. Bernard St-Pierre, Administrateur*

*« Depuis 37 ans, votre Société Alzheimer régionale continue d'être à l'écoute de vos besoins et travaille constamment à l'amélioration des programmes et services offerts aux personnes touchées par la maladie d'Alzheimer ou autres maladies neurocognitives », a rappelé Mme Vaudry dans une courte allocution, « 2019-2020 fut une année de nouveautés, de changements et d'adaptation pour toute l'équipe. Un processus de réflexion stratégique, la révision de la mission, des valeurs, de la philosophie et l'ajout d'une vision a débuté à l'automne 2019 pour améliorer l'offre de services en fonction des nouvelles réalités, du territoire desservi, de l'augmentation des demandes et des besoins de la clientèle. »*

C'est avec fierté que la direction générale a pu partager les principaux résultats de l'excellent travail réalisé par l'équipe de la SAL tout au long de l'année, malgré les défis posés par le contexte de pandémie. On retiendra notamment:

- 21 000\$ ont été amassés en mai dernier lors de la Marche virtuelle IG Gestion de Patrimoine
- 40 000\$ ont également été collectés par l'initiative des visites du Jardin de François, par François Marcil
- Plus de 10 000 heures de services ont été données tout au long de l'année pour soutenir les familles
- Près de 3000 personnes ont bénéficié de nos services

Le rapport d'activités 2019-2020 de la Société Alzheimer Laurentides est maintenant disponible pour consultation sur notre site internet [www.alzheimerlaurentides.com](http://www.alzheimerlaurentides.com). Nous vous invitons à visiter notre page [Facebook](#) également pour nous suivre quotidiennement. Pour plus d'informations, n'hésitez pas à nous contacter au 1-800-978-7881.

## Nouveaux employés à la Société Alzheimer Laurentides

Pendant plusieurs années, j'ai travaillé au sein d'organismes communautaires, culturel, artistique, intergénérationnel, de lutte à la pauvreté et à l'itinérance, que ce soit en tant que comptable, directrice adjointe, coordonnatrice, intervenante ou directrice générale. Ce parcours fait de moi aujourd'hui une personne capable d'intervenir dans des contextes très différents et de faire face à des complexités multiples.

J'ai eu l'immense privilège de rejoindre l'équipe de la Société Alzheimer des Laurentides au point de service de Sainte-Agathe-des-Monts. Je travaille avec des gens qui sont impliqués et je les aide à ma façon. C'est une chance de travailler pour aider les gens et pour une cause à laquelle on croit.

*Sylvie Sarrazin - Comptable sénior*



J'ai toujours été en relation d'aide. Ma formation d'éducateur spécialisé m'a amené à travailler pendant une trentaine d'années en psychiatrie, en déficience intellectuelle en milieu hospitalier et en centre de réadaptation. J'ai aussi fait l'animation de groupe de soutien en toxicomanie et autres dépendances dans différent milieu. J'ai également fait beaucoup de bénévolat avec les personnes âgées pour des organismes communautaires. Je me suis joint à la Société Alzheimer Laurentides au mois d'août dernier pour être accompagnateur à domicile. Je suis très heureux de pouvoir travailler auprès de gens souffrant de cette maladie.

*Gérard Quevillon, accompagnateur à domicile* 5

## Nouveaux employés à la Société Alzheimer Laurentides

J'ai le privilège d'aller à la rencontre d'humains dans toute leur vulnérabilité et leur authenticité depuis près de 15 ans.

Accompagner avec amour et humour dans la dignité et le respect sont les valeurs qui me guident lors de mes accompagnements.

*Myriam Prescott, accompagnatrice à domicile*



Bonjour,  
Je suis très fière de dire que je fais partie de l'équipe de la Société Alzheimer des Laurentides. Je peux enfin apporter mon temps et mon aide à la communauté. Ayant plus souvent travaillé en intervention, je me cherchais un nouveau défi. Pendant les rencontres, j'aime devoir m'adapter puisque chaque journée est différente. Ensuite, je suis toujours à la recherche de nouvelles façons d'apporter mon aide personnalisée pour chacun. D'ailleurs, chacun m'apporte la chance de me surpasser pour m'assurer que je donne le meilleur de moi-même.

*Émile Miller, accompagnatrice à domicile*

# Campagne Unis pour la mémoire

## Campagne « Unis pour la mémoire »

MERCI à tous d'avoir fait de la 2<sup>ième</sup> édition de la campagne #UnispourlaMemoire, menée en partenariat avec les pharmaciens propriétaires affiliés à Uniprix, un franc succès. Votre générosité permettra de soutenir la mission de 20 Sociétés Alzheimer du Québec, les personnes atteintes et leurs proches aidants. Dans les Laurentides, la campagne a permis d'amasser : **\$2,131.73 !**



**PLUS  
DE 24 000 \$  
EN DONNS**

Merci pour votre  
générosité!

Société Alzheimer + 

## Nouvelles

### Adoption du projet de loi n° 56 - La contribution fondamentale des personnes proches aidantes officiellement reconnue par le gouvernement du Québec

Bonne nouvelle : L'adoption de la loi visant à reconnaître et à soutenir les personnes proches aidantes. Une première au Québec et au Canada et qui permet de reconnaître le rôle des personnes proches aidantes à notre société. La loi a reçu la sanction du lieutenant-gouverneur du Québec et permettra:

- De développer une politique nationale des proches aidants,
- qui sera accompagné d'un plan d'action,
- La mise en place d'un observatoire des proches aidants et
- La formation d'un comité aviseur ministériel.

Ce projet de loi, déposé le 11 juin dernier, était attendu depuis longtemps par les personnes proches aidantes.

Pour plus de détails:

<https://www.quebec.ca/nouvelles/actualites/details/adoption-du-projet-de-loi-n-56-la-contribution-fondamentale-des-personnes-proches-aidantes-officiell/>



## Une boisson sherbrookoise pour diminuer les risques de développer l'Alzheimer

Des chercheurs de Sherbrooke ont développé une boisson qui améliore les fonctions cognitives chez les personnes à haut risque de développer la maladie d'Alzheimer.



Les résultats de l'étude des chercheurs sherbrookoises ont été publiés cette semaine dans la revue scientifique *Alzheimer's & Dementia*, indique-t-on dans un communiqué diffusé par l'Université de Sherbrooke.

Stephen Cunnane, professeur-chercheur à l'Université de Sherbrooke et au Centre de recherche sur le vieillissement du CIUSSS de l'Estrie-CHUS, est l'instigateur de cette étude. Le scientifique s'intéresse aux bénéfices des cétones comme source d'énergie pour le cerveau.

Dans son étude, le scientifique démontre que la prise quotidienne de ce breuvage cétogène durant six mois améliore significativement trois domaines de la cognition, à savoir les fonctions exécutives, la mémoire et le langage.

### Une première mondiale réalisée à Sherbrooke

Ces résultats pourraient changer considérablement la qualité de vie des personnes atteintes de troubles cognitifs légers, la phase qui précède la maladie d'Alzheimer. Jusqu'à maintenant, il n'existait aucun traitement pour les TCL, il s'agit d'une première mondiale réalisée entièrement à Sherbrooke, explique M. Cunnane.

D'ailleurs, cette boisson cétogène, entièrement développée et testée à Sherbrooke, sera bientôt commercialisée sous le nom de BrainXpert. Elle sera d'abord disponible en Europe d'ici les prochaines semaines, assure Stephen Cunnane.

Nous avons réussi à ficeler un partenariat avec Nestlé Health Science qui aura permis non seulement de financer une partie des essais cliniques réalisés à Sherbrooke, mais également la commercialisation d'un produit bientôt disponible pour les patients, se réjouit-il.

Reste à savoir maintenant si ce breuvage pourrait avoir un effet bénéfique chez les personnes déjà atteinte de la maladie d'Alzheimer. La chose à faire maintenant, c'est de faire une étude plus longue avec ce même produit et regarder si on a vraiment ralenti le développement de la maladie, indique le scientifique.

### Un espoir légitime

Pour ce dernier, les résultats de ses recherches donnent un espoir légitime que cette boisson pourrait avoir un effet bénéfique. On peut donner une chance à ces personnes de ralentir la maladie, mais ça, ce n'est pas encore prouvé, nuance-t-il.

Selon des statistiques de la Société Alzheimer du Canada, environ 747 000 Canadiens âgés de plus de 65 ans étaient atteints de la maladie d'Alzheimer, ou d'une maladie apparentée, en 2011. Un chiffre qui pourrait augmenter à 1,4 million de personnes atteintes d'ici 2031.

Comme le souligne l'Association québécoise des neuropsychologues, la maladie d'Alzheimer est une maladie dégénérative qui entraîne la mort graduelle des neurones. Elle serait la cause d'environ les deux-tiers des démences chez les personnes âgées.

Source: Radio-Canada

Publié le 29 octobre 2020



## Le lien entre l'Alzheimer et le microbiote intestinal confirmé

Il existe bel et bien un lien entre la maladie d'Alzheimer et le microbiote intestinal, montrent les travaux de scientifiques européens.

Des chercheurs suisses et italiens confirment ainsi qu'une corrélation existe entre un déséquilibre du microbiote intestinal et le développement des plaques amyloïdes dans le cerveau humain responsables de l'apparition de la démence.

Il faut savoir que deux caractéristiques peuvent indiquer la présence de l'Alzheimer :

- Les plaques de protéine bêta amyloïde ou A-bêta. Lorsque ces molécules A-bêta s'agrègent dans le cerveau, elles forment des plaques qui bloquent le transfert de signaux entre les neurones, entraînant la mort des cellules.
- Les amas fibreux de la protéine tau. Dans un cerveau malade, les protéines tau s'affaissent et s'enroulent, et forment ainsi des enchevêtrements qui empêchent les nutriments d'atteindre les neurones, ce qui entraîne la mort des cellules.

### Repères

L'Alzheimer est la cause la plus fréquente de démence. Pas moins de 564 000 Canadiens sont actuellement atteints d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée. Dans 15 ans, ils seront 937 000, estime la Société Alzheimer du Canada.

### Le microbiote montré du doigt

Les neurologues soupçonnent le microbiote intestinal de jouer un rôle dans le développement de la maladie depuis quelques années déjà. Selon les chercheurs, des protéines produites par certaines bactéries intestinales, identifiées dans le sang des personnes atteintes, modifieraient l'interaction entre le système immunitaire et le système nerveux.

« Nous avons déjà montré que le profil du microbiote intestinal chez les patients atteints de la maladie d'Alzheimer était altéré par rapport aux personnes ne souffrant pas de pareils troubles », explique le neurologue Giovanni Frisoni de l'Université de Genève (UNIGE) dans un communiqué.

« Leur microbiote présente en effet une diversité microbienne réduite, avec de plus la surreprésentation de certaines bactéries et la forte diminution d'autres microbes. » -Giovanni Frisoni

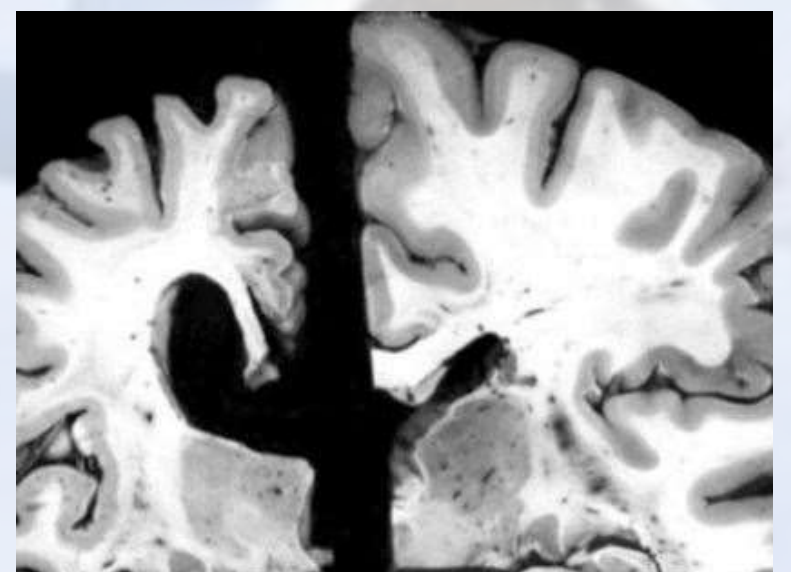
« Nous avons aussi découvert une association entre un phénomène inflammatoire détecté dans le sang, certaines bactéries intestinales et la maladie d'Alzheimer », affirme le Dr Frisoni.

« D'où l'hypothèse que nous avons voulu tester ici : l'inflammation du sang pourrait-elle constituer un médiateur entre le microbiote et le cerveau? » -Giovanni Frisoni

### Modification cérébrale

Les bactéries intestinales peuvent influencer le fonctionnement du cerveau et favoriser la neurodégénérescence de plusieurs façons.

Dans un premier temps, ces bactéries peuvent « influencer la régulation du système immunitaire et, par conséquent, modifier l'interaction entre ce dernier et le système nerveux. »



À gauche, le cerveau d'une personne de 70 ans atteinte de l'alzheimer. À droite, le cerveau d'une personne de 70 ans qui ne présente aucune trace de la maladie.

PHOTO : UNIVERSITÉ DE WASHINGTON

# Recherche

« Les lipopolysaccharides, des protéines situées sur la membrane des bactéries aux propriétés pro-inflammatoires, ont d'ailleurs été trouvés dans les plaques amyloïdes et autour des vaisseaux cérébraux des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer. » - Chercheurs

Le microbiote intestinal produit également des métabolites qui ont des propriétés neuroprotectrices et anti-inflammatoires, et qui affectent directement ou indirectement les fonctions cérébrales.

« Pour déterminer si les médiateurs inflammatoires et les métabolites bactériens constituent oui ou non un lien entre le microbiote intestinal et la pathologie amyloïde dans la maladie d'Alzheimer, nous avons étudié une cohorte de 89 personnes de 65 à 85 ans, dont certaines souffraient de la maladie d'Alzheimer ou d'autres maladies neurodégénératives causant des problèmes de mémoire similaires, et d'autres ne présentaient aucun trouble de la mémoire », relate Moira Marizzoni, première auteure des travaux et chercheuse au Centre Fatebenefratelli de Brescia en Italie.

« Nous avons, par imagerie PET, mesuré leur dépôt d'amyloïde, puis quantifié la présence dans leur sang de divers marqueurs d'inflammation et de protéines produites par les bactéries intestinales. »- Moira Marizzoni

## Une corrélation claire

« Nos résultats sont sans appel : certains produits bactériens du microbiote intestinal sont corrélés à la quantité de plaques amyloïdes dans le cerveau, et ce, par l'intermédiaire du système sanguin, qui transporte certaines protéines des bactéries jusqu'au cerveau », ajoute la Dre Marizzoni.

Cette étude apporte la preuve, selon ses auteurs, d'une association entre certaines protéines du microbiote intestinal et l'amylose cérébrale à travers un phénomène inflammatoire sanguin.

L'objectif est maintenant d'identifier les bactéries en jeu dans ce phénomène.

Cette confirmation permet d'envisager de nouvelles stratégies préventives basées sur la modulation du microbiote des personnes à risque.

L'administration d'un cocktail bactérien ou de prébiotiques est envisagé par les chercheurs pour nourrir les bonnes bactéries de l'intestin.

« Il ne faut cependant pas se réjouir trop vite. » - Giovanni Frisoni

Les scientifiques doivent d'abord identifier les souches nécessaires pour créer ce cocktail. En outre, « l'effet neuroprotecteur ne pourrait être efficace qu'à un stade très précoce de la maladie, dans une optique de prévention plutôt que de thérapie. »

Pour cette raison, un diagnostic précoce est requis, et celui-ci « reste l'un des principaux défis de la prise en charge des maladies neurodégénératives. »

Les neurologues devront pour ce faire « développer des protocoles permettant d'identifier les personnes à haut risque pour les traiter bien avant l'apparition de symptômes détectables. »

Le détail de ces travaux est publié dans le Journal of Alzheimer's Disease (Nouvelle fenêtre) (en anglais).

Source: Radio-Canada

Publié le 18 novembre 2020

<https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1750591/alzheimer-microbiote-intestinal-lien>



## La COVID, un « tsunami » pour les personnes souffrant d'Alzheimer

Perte de stimulation cognitive, isolement prolongé et baisse de services : les conséquences de la pandémie déferlent sur les personnes atteintes d'alzheimer. C'est le cas du Dr Pierre Ferron, véritable sommité de la médecine, qui voit sa maladie progresser plus rapidement.

Pierre Ferron a reçu un diagnostic de la maladie d'Alzheimer, combinée à un trouble cérébrovasculaire, en 2019.

Pour le chirurgien à la retraite, renommé pour avoir inséré un implant cochléaire chez un enfant de 5 mois — une première mondiale —, le choc a été immense. Le deuxième choc est venu plus tard, lorsque l'homme de 83 ans a dû interrompre toutes ses activités sociales à l'extérieur, en raison de la pandémie.

« J'ai été coupé de certaines stimulations que j'avais avec la Société d'Alzheimer. J'appartenais à un groupe. Il y avait beaucoup de stimulations, c'était extraordinaire. On a perdu ça à cause de la pandémie », témoigne le Dr Ferron.

Au début, le médecin retraité était réticent à participer à ce genre d'activité. Aujourd'hui, il s'en ennuie.

« Je passais aussi une autre journée avec le centre Bonne Entente. Les stimulations qu'on avait là-bas, c'était fantastique », souligne le Dr Ferron, qui a aussi installé le premier implant cochléaire au Canada.

Résultat : plusieurs stimulations ont cessé d'exister, les pertes cognitives se sont accélérées.

« J'ai eu l'impression que la maladie évoluait plus vite. Il ne faut pas oublier que ce n'est pas juste la mémoire qui est attaquée. On se fatigue plus vite. Tous nos petits bobos deviennent plus gros. »

Le Dr Ferron a bien beau avoir eu quelques rencontres sur Zoom, la stimulation n'est pas la même. « C'est bien, mais ce n'est pas les rencontres là-bas ». La femme de Pierre Ferron, Francine, l'accompagne sept jours sur sept depuis le début de la deuxième vague.

### Tsunami

Tsunami. C'est le terme qu'utilise la médecin en santé publique et professeure à l'Université McGill, Isabelle Vedel, pour décrire l'impact de la pandémie pour les personnes atteintes d'Alzheimer.

« Ce qu'on a appris, c'est que la COVID a un impact sur les personnes qui vivent avec la maladie d'Alzheimer ou d'autres maladies apparentées, ainsi que sur leurs aidants familiaux », indique la docteure.

Le Dr Vedel pointe particulièrement un autre angle mort de la pandémie: le taux de mortalité important chez les personnes souffrant d'Alzheimer.

C'est que durant la première vague, la grande majorité des décès est survenue dans les CHSLD, rappelle la médecin.

« Environ 80 % des résidents en CHSLD souffrent de troubles cognitifs et de maladie d'Alzheimer. On peut vraiment facilement imaginer que la grande majorité des décès sont des personnes qui ont la maladie d'Alzheimer ou des troubles cognitifs. » -Dr Isabelle Vedel

### Les proches aidants touchés

Si le Dr Ferron réussit à garder une certaine stimulation cognitive, c'est en raison, notamment, de sa femme Francine, qui constate les changements à son état de santé.

« J'ai senti que son anxiété montait, il était vraiment à fleur de peau. Il n'était pas vraiment le même », explique-t-elle.

« J'ai nettement vu que oui, il y avait une diminution au niveau de sa mémoire. Ça, ce n'est pas longtemps après, je dirais un mois plus tard », a poursuivi l'épouse du Dr Ferron, qui a constaté cette dégradation de l'état de son mari après le confinement.

Elle aussi a subi les conséquences de la pandémie. « Lorsque j'ai vu la deuxième vague arriver, c'est comme si le ciel m'était tombé sur la tête ». Francine, conjointe de Pierre Ferron

Elle n'a plus le répit d'avant puisque Pierre ne va plus à la Société d'Alzheimer. « C'est difficile pour moi. Je trouve que nous, les proches aidants, on nous a comme oubliés. On se sent comme abandonnés. »

« Son bénévolat avec moi, c'est 24 h par jour », illustre le Dr Ferron. « Je suis bien entouré. C'est une aidante exceptionnelle. Je suis chanceux. »

« Ça prend quatre grandes qualités lorsque quelqu'un a cette maladie : la douceur, l'amour, la résilience et la patience », répond Francine.

## Deux chats en peluche

**Faudrait-il rendre possible en amont, lorsque les malades sont encore conscients, le choix du suicide assisté pour les personnes atteintes d'Alzheimer ? Nous croyons tous que, placés devant le spectre de la souffrance et de la perte de dignité, nous n'hésiterions pas un instant. Et pourtant, tout n'est pas si net...**

Il y a quelques années, j'avais relaté dans une chronique la progression de la maladie d'Alzheimer chez ma mère. Le texte s'intitulait « "Fais ce qui est le mieux pour moi" ». Je l'avais écrit pour faire le point. Cette maladie est mystérieuse, troublante. Elle inverse, pour les enfants des malades, le poids de la responsabilité. Je ne voulais pas l'affronter, mais n'ai pas eu d'autre choix, ma mère me répétant « fais ce qui est le mieux pour moi », me sommant de prendre des décisions pour elle. J'ai même créé un balado de quatre heures afin de mieux comprendre les tenants et les aboutissants de cette maladie qui m'effraie au plus haut degré.

En ce qui concerne ma mère, la maladie suit doucement son cours. Une « normalité » que nous n'avions pas anticipée s'est installée en même temps que le déclin des facultés et du corps. Et parfois, il y a des surprises : ma mère, qui était dans un appartement pour personne autonome, a eu besoin de soins plus complets et est passée dans l'unité médicalisée, dans un petit studio coquet. Délestée du ménage et de la cuisine, entourée de ses précieux chats-jouets robotisés, elle s'est mise à rire. Ces chats sont une patente gériatrique providentielle. Même en sachant qu'ils ne sont pas « vrais », elle les caresse, les regarde miauler, ronronner, interagir entre eux. Elle s'amuse, ce qui ne lui était pas arrivé depuis des années. C'est étonnant et spectaculaire.

Ce qui m'amène à la délicate question de l'aide médicale à mourir dans le cas de maladies neurocognitives comme l'Alzheimer. Lors des travaux de la Commission sur les soins de fin de vie, en 2016, elle a été abordée. Et on a bien vite refermé la porte, car la pente était trop glissante. Mais le sujet a refait surface quand on s'est mis à réfléchir à l'élargissement éventuel du suicide assisté dans les cas de maladie mentale. Depuis, c'est l'éléphant au milieu de la pièce. Dans les entrevues que j'ai menées lors de la réalisation du balado, je posais la question à tous les intervenants que je rencontrais : faudrait-il rendre possible en amont, alors que les malades sont encore conscients, le choix du suicide assisté pour les personnes atteintes d'Alzheimer ? Personne n'était franchement pour. Tous étaient hésitants, circonspects et nuancés. Nous croyons tous que, placés devant le spectre de la souffrance et de la perte de dignité, nous n'hésiterions pas un instant. Et pourtant, non, tout n'est pas si net...

Imaginons qu'avant la progression fatale de la maladie, ma mère ait fixé une date pour en finir. Entrant dans le studio le jour dit, le médecin y aurait trouvé une dame âgée berçant deux chats en peluche, en riant aux éclats. Malaise. Que sait-on réellement de ce qui se passe dans la tête des malades ? Que sait-on de leur état intérieur ? Ma mère, contre toute attente, semble enfin heureuse...

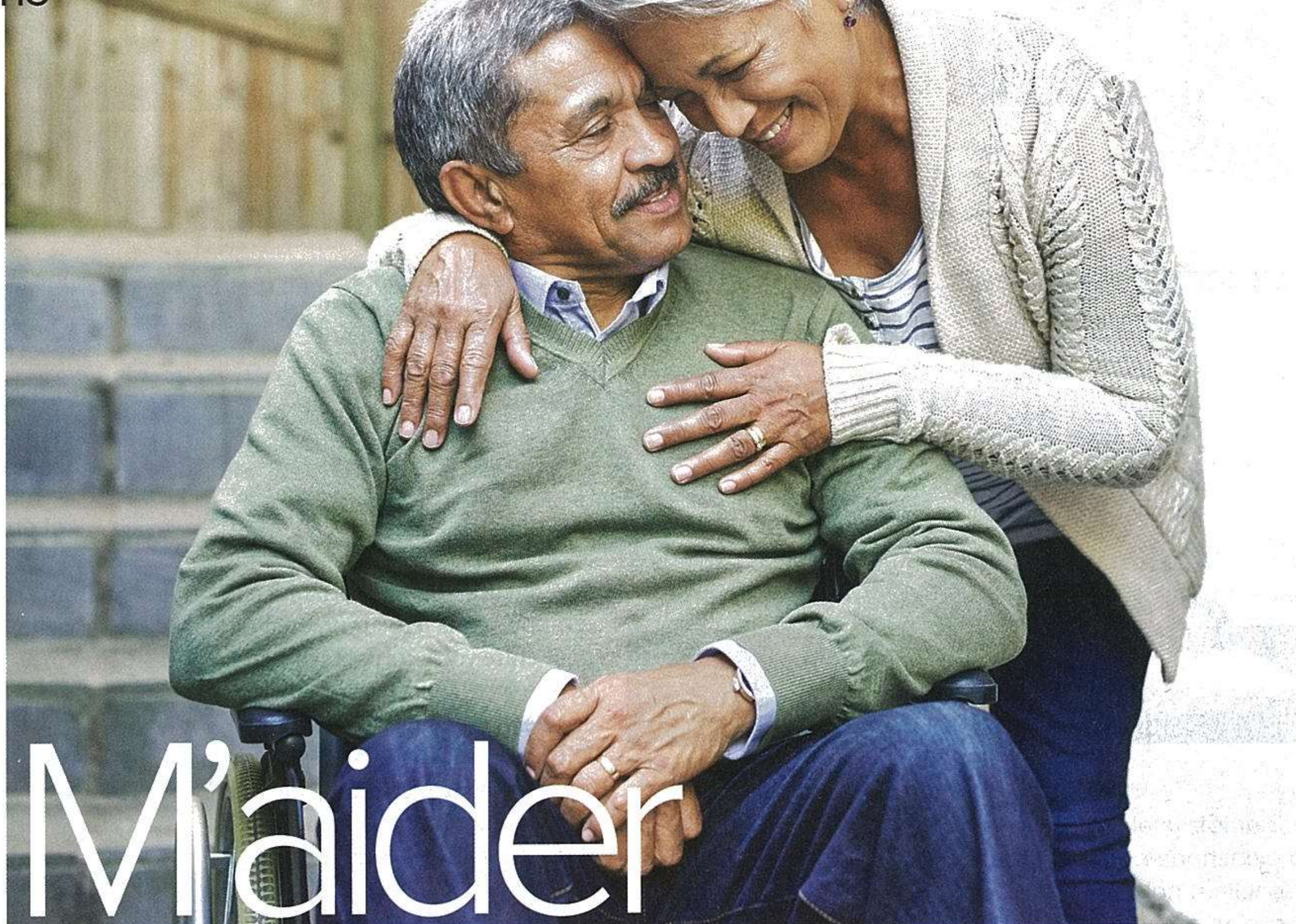
Dans cette affaire, toutes les réflexions doivent être menées, mais gardons-nous des généralités. Je crois que l'acceptation et la demande de l'aide à mourir dans le cas de personnes n'étant pas en fin de vie ont aussi beaucoup à voir avec le phénomène générationnel. Ma mère est de la « génération silencieuse », plus vieille que celle des baby-boomers. On a également appelé cette génération celle des « bâtisseurs ». Cette dernière n'a pas pensé à la mort choisie. Il y a chez elle un imperturbable fond catholique, une acceptation des différentes phases de la vie, une « résignation » que la génération suivante a révolutionnée. Les baby-boomers forment une génération offensive, optimiste. Ils ont rapidement eu accès aux bons jobs, ont été très actifs dans leur parcours personnel. Ils ont divorcé, ont eu deux ou trois familles successives, ont agi sur leur corps autant que sur leur vie. Avec eux, une révolution quant à l'idée de l'acceptation résignée du déclin physique et de la mort est à prévoir. Au fil des années, les baby-boomers auront pesé de tout leur poids démographique, et transformé la société.

La coupure avec la génération les précédant s'annonce radicale en ce qui concerne la philosophie des soins de fin de vie, et la fin de la vie elle-même. Dans la situation où ma mère attend en souriant, ils réclameront de l'aide à grands cris. Disons que, collectivement, les boomers ne sont pas la génération la plus mystérieuse...

Aurons-nous gagné lorsque la généralisation de la mort sur demande sera possible ? Je n'en sais rien. Beaucoup de flou entoure ces questions et, quelque part, je préfère cette indécision, cette zone de gris à l'approche frontale et à un mémo en trois exemplaires.

Mais je suis probablement subjuguée par les deux chats en peluche...





# M'aider moi aussi

Être proche aidant représente tout un défi. Heureusement, il existe des façons de se dévouer sans cesser de veiller à son propre bien-être. Par Caroline Fortin

**S**i on prend soin d'une personne avec qui on a un lien affectif, qui présente une incapacité temporaire ou permanente, en lui offrant notre aide de temps à autre ou chaque jour, sans être payé pour le faire, alors on est proche aidant. Une définition large, englobant autant Paul, qui déneige pour sa voisine veuve, que Paulette, qui s'occupe de son mari atteint de Parkinson, et que Pauline, mère d'un enfant handicapé. Ainsi, environ un Québécois sur quatre en est un, en fait majoritairement «une», puisque, d'après les chiffres issus de l'Enquête sociale générale: les soins donnés et reçus (2012), 57,6 % des proches aidants sont des femmes.

Or, selon des études, la proche aidance peut avoir des conséquences fâcheuses sur la santé psychologique et mentale. La raison principale? L'oubli de soi, qui mène à l'épuisement, au déni ou à l'aggravation de notre propre état de

santé. Pour s'en sortir, mieux vaut apprendre à écouter nos besoins et à s'occuper de nous à travers nos tâches de proche aidant.

Le hic est que beaucoup de proches aidants ne s'identifient pas comme tels. Le cas classique: dans un couple, l'un tombe malade, l'autre en prend soin. «Par amour, par compassion, ce dernier s'en occupe et refuse toute aide parce qu'il ou elle se sent responsable et juge normal de le faire», illustre Diane Delorme, directrice générale d'Action-services aux proches aidants de Longueuil (ASAPAL).

## Bien avant de toucher le fond

Pire, dans 65 % des cas, le proche aidant ignore tout bonnement qu'il existe des ressources dans sa région, gratuites ou à faible coût, pour lui permettre de garder la tête hors de l'eau, montre encore la recherche. «Ce n'est que lorsqu'il est épuisé mentalement et physiquement qu'il se résout à

chercher de l'aide, souligne Magalie Dumas, directrice générale adjointe de l'organisme national l'Appui et responsable du service Info-Aidant. En général, c'est lorsqu'une personne reçoit un diagnostic que le proche aidant devrait commencer ses démarches, à moins qu'il ne soit tombé très tard. Parce que, quand le malade a encore toutes ses facultés, c'est le temps de discuter avec lui de mandat d'inaptitude, de volontés testamentaires, de ses attentes par rapport à la personne qui l'aide, du temps qu'il veut rester à la maison avant d'être hébergé.»

### «On ne peut pas s'en sortir seul»

C'est le constat auquel est arrivée Monique Robert, 76 ans, qui a accompagné pendant 12 ans son conjoint souffrant d'Alzheimer et de démence frontale-temporale. «Son déclin a été graduel, ça a pris du temps avant qu'il en vienne à s'égarer en voiture ou à avoir de la difficulté à s'exprimer.» À l'annonce du diagnostic, la retraitée s'est d'abord sentie victime. «Mon conjoint est resté six ans à la maison avant qu'un médecin décide de le garder à l'hôpital et de le transférer en centre d'hébergement. Durant ces années, il a fait des crises d'angoisse, il devenait parfois agressif. Par bouts, je me disais que je n'étais pas obligée de rester avec lui, de subir tout ça. J'éprouvais une tristesse infinie de le voir dépérir, avoir des comportements que lui-même n'aurait pas acceptés, je me sentais impuissante. Puis j'ai compris que c'était la maladie qui le transformait, qu'à la base il était bon, et ça m'a donné l'élan pour passer au travers.»

Monique Robert a vu une annonce de l'ASAPAL dans son hebdo régional. Elle s'y est rendue en pleurs, on lui a prêté un bureau pour qu'elle fasse des appels en toute intimité et on l'a informée des divers ateliers et groupes de soutien offerts aux proches aidants de Longueuil. «Le simple fait de pouvoir parler de mon expérience avec d'autres qui vivaient la même chose a été d'un grand réconfort. On ne peut pas s'en sortir seul.»

### Notre propre groupe de soutien

Il y a deux clés pour prévenir l'épuisement, précise Magalie Dumas: «Les proches aidants avec les trajectoires les plus enrichissantes et signifiantes sont ceux qui, d'abord, se reconnaissent comme proches aidants, puis demandent de

l'aide. Il faut créer une équipe de soutien autour de nous. Car il n'est pas viable de donner sans cesse sans jamais recevoir quelque chose pour nous, soit du temps pour faire ce qui nous rend heureux.»

Cette équipe devrait être formée de nos amis et de nos proches si possible, mais aussi de personnel et de ressources spécialisées. Magalie Dumas cite un cas qui l'a frappée par sa créativité. «Pendant le confinement, qui a été difficile pour tout le monde mais particulièrement pour les proches aidants, une femme hébergeant sa mère âgée a mis à contribution toutes les personnes significatives dans la vie de celle-ci: amis, frères, sœurs. Elle a demandé à chacun de téléphoner à sa mère, à tour de rôle, et de lui parler une heure. Chaque jour, elle disposait ainsi de 60 minutes pour faire ce qu'elle voulait – marcher, lire, prendre un bain ou regarder une série. Ses enfants et son conjoint étaient bien avertis que ce temps lui était exclusivement réservé. Souvent, les proches aidants ne nomment pas leurs besoins, craignent de demander de l'aide à l'entourage, qui de son côté hésite à en offrir, de peur de déranger ou que l'autre croie qu'il la trouve inadéquate. Voilà un exemple de stratégie simple, mais qu'il faut prendre le temps d'installer.»

### C'est correct d'être égoïste

Pour Diane Delorme, quand on est proche aidant d'une personne qui habite avec nous, il est impératif de sortir de la maison. «Une des erreurs courantes est de se couper du monde extérieur. On n'appelle plus nos amis, alors que ce sont souvent eux qui se rendent compte qu'on ne va pas bien. On s'isole. On s'oublie en tant qu'individu. Et puis, la dynamique entre deux conjoints peut changer, certains deviennent contrôlants, exigeants, en viennent à considérer l'autre comme un infirmier plutôt que comme l'être aimé. À l'ASAPAL, on travaille à faire prendre conscience aux proches aidants qu'ils sont des humains, avec des émotions, des sentiments, et que c'est non seulement normal, mais vital de se protéger et de se réserver un minimum de temps pour soi, en recourant aux services de répit à la maison ou en centre de jour, notamment. On les aide à se sortir de la culpabilité. Après tout, ce n'est pas leur faute si l'autre est malade!»

Pour Monique Robert, le répit prenait souvent la forme d'un tour de voiture. «Quand mon conjoint devenait agité, ▶



«Les proches aidants avec les trajectoires les plus enrichissantes et signifiantes sont ceux qui, d'abord, se reconnaissent comme proche aidant, puis demandent de l'aide.»

Magalie Dumas, directrice générale adjointe de l'organisme national l'Appui et responsable du service Info-Aidant



# Mandat de protection

## On passe à l'action!

En cas d'inaptitude, un mandat de protection s'avère très utile.

Mais comment et quand s'y prendre? Par Didier Bert

**S**elon le Curateur public, l'organisme provincial chargé de veiller à la protection des personnes inaptes, neuf personnes sur dix au Québec souhaiteraient qu'un proche décide à leur place en cas d'inaptitude. Pourtant, 61 % des Québécois n'ont pas encore rédigé le mandat de protection avec lequel ils pourraient désigner un mandataire. Or, faute de ce document, rien ne garantit que la responsabilité revienne à la personne de leur choix, parent ou ami. Cette réalité n'étonne pas la notaire Nancy Émond. «Les gens préfèrent ne pas penser qu'un jour ils pourraient devenir inaptes.»

### La désignation du mandataire

Comment fonctionne un mandat de protection? En premier lieu, le mandant désigne un mandataire, qui sera chargé, le moment venu, de veiller sur son bien-être, ainsi que de l'administration de ses biens. Ce dernier rôle pourrait être confié à un deuxième mandataire, si tel est le souhait du mandant. Tout dépend de la situation personnelle et financière de celui-ci ainsi que de la dynamique familiale. «C'est une question de confiance et de capacité, précise Francis Hemmings, avocat spécialisé en droit des successions. Un mandataire peut avoir une relation étroite avec le mandant, et sera capable de s'occuper de lui, alors qu'un autre serait plus habilité à administrer les biens.» Le mandataire doit être majeur et apte, en plus de jouir de l'entière confiance du mandant. Ce dernier peut aussi nommer un mandataire substitut, pour le cas où le mandataire désigné ne serait plus en mesure de jouer son rôle.

### La rédaction du mandat

Il y a deux façons de le faire. Tout d'abord le mandat sous seing privé, qu'on rédige seul, en ayant recours ou non à un avocat. Il doit être signé devant deux témoins, qui ne sont ni le mandataire ni toute personne qui recevra la reddition de comptes de ce dernier (voir plus loin à quoi sert celle-ci). Seconde option, le mandat notarié, qui est, comme son nom le dit, préparé avec l'aide d'un notaire. Dans tous les cas, l'avocat, s'il y en a un, ou le notaire dresse un portrait de la situation personnelle, familiale et financière du mandant afin de comprendre la dynamique familiale et d'être en mesure de conseiller son client au mieux. Le professionnel inscrit ensuite le document au Registre des dispositions testamentaires et des mandats du Québec.

### Son contenu

Le contenu d'un mandat de protection varie en fonction des volontés du mandant. Celui-ci a le choix de faire un mandat général, où il indique ses directives de façon globale pour tout ce qui touche à sa personne et à son bien-être, ou un mandat détaillé, où il précise davantage ses consignes. Les deux peuvent également mentionner les volontés de fin de vie, mais celles-ci n'ont pas priorité si le mandant a également communiqué les soins qu'il accepte ou non de recevoir à l'aide d'un formulaire de Directives médicales anticipées (DMA) ou par un acte notarié.

### Les pouvoirs du mandataire

Le champ de manœuvre de la personne chargée de l'administration des biens se limite à la gestion des affaires

Istock

courantes. Le mandant peut toutefois lui confier des pouvoirs de pleine administration qui lui donnent droit, par exemple, de vendre son immeuble et de faire fructifier ses avoirs. L'autorisation d'un tribunal n'est pas nécessaire dans ce cas. Le mandant peut aussi exiger que ses mandataires rendent des comptes à d'autres membres de la famille ou à des proches. «Cette reddition de comptes permet de s'assurer que tout le monde sera impliqué, et l'administrateur sera plus honnête s'il doit justifier ses activités de gestion chaque année», souligne Francis Hemmings.

### Le moment idéal

Les experts s'entendent pour dire qu'il vaut mieux ne pas retarder la rédaction d'un mandat de protection. L'inaptitude peut en effet survenir à n'importe quel âge. Un bon moment est lors de l'achat d'une résidence ou à l'arrivée d'un enfant, poursuit M<sup>e</sup> Hemmings, deux occasions où, souvent, les gens songent à rédiger leur testament. Les deux documents n'ont pas la même fonction et peuvent être faits simultanément. Ce qui compte, c'est que le mandat de protection soit établi dès que les médecins décèlent une baisse des capacités cognitives. C'est la dernière chance pour le mandant d'effectuer un choix quant à la façon dont on prendra soin de lui plus tard. Dans un tel cas, le notaire ou les témoins doivent s'assurer qu'il est apte au moment de signer le document.

### Quand l'inaptitude survient

Un dossier d'homologation est alors déposé en Cour supérieure, où le juge constate l'inaptitude sur la base d'éléments médicaux et psychosociaux. Le tribunal respecte généralement les volontés prescrites dans le mandat de protection, à moins d'avoir de sérieuses raisons de douter de la capacité du mandant au moment de la rédaction du document.

### S'il n'y a pas de mandat de protection

Malgré ces enjeux de taille, bien des gens hésitent à rédiger un mandat de protection. «Quand je l'évoque, des clients me répondent qu'ils vont faire ça à un moment donné, confirme Nancy Émond. Ce à quoi je réponds qu'à un moment donné, il sera trop tard.» Par contre, une fois le mandat établi, c'est affaire réglée. D'autant plus qu'un tel document peut éviter des complications par la suite. «Par exemple, certains croient à tort qu'étant mariés ou conjoints

## La procuration n'est pas un mandat de protection

Il est important de ne pas les confondre. La procuration vise à aider la personne encore capable de faire preuve de discernement et de comprendre ce que lui dit son entourage, explique M<sup>e</sup> Francis Hemmings. Elle ne vise pas à protéger la personne elle-même, ce qui est davantage la fonction du mandat de protection. La procuration cesse d'avoir effet le jour où la personne devient inapte, précise l'avocat. Sans répondre aux mêmes besoins, ces deux documents sont néanmoins complémentaires et peuvent être rédigés simultanément.

de fait depuis des années, advenant quelque chose, l'autre aura automatiquement tous les droits pour administrer leurs biens et gérer leurs soins médicaux. Or, la loi n'est pas faite ainsi.» Le Code civil prévoit en effet que le conjoint ou la personne la plus proche peut s'occuper des décisions urgentes pour les soins médicaux, mais rien de plus. En l'absence d'un mandat de protection, «l'époux n'aura pas plus de pouvoir qu'un voisin».

Par ailleurs, sans mandat de protection, la famille doit se réunir en assemblée. Au moins cinq membres de la famille ou des proches doivent être présents. L'assemblée désigne alors un curateur et un substitut, ainsi que les membres d'un conseil de tutelle, qui doit être composé d'au moins trois personnes. «Il n'est pas toujours facile d'aller chercher cinq personnes», alerte M<sup>e</sup> Émond. Sans compter que le choix du curateur et du substitut par l'assemblée n'aurait pas forcément reçu l'approbation de la personne inapte. De plus, le curateur doit transmettre un rapport annuel au conseil de tutelle et au Curateur public, ainsi que demander l'accord d'un tribunal pour certaines décisions. C'est aussi ce dernier qui valide l'attribution des rôles de mandataires. Or, sa décision ne concorde pas nécessairement avec ce que la personne inapte aurait voulu, ajoute Francis Hemmings.

Des tensions peuvent aussi surgir au sein de l'entourage une fois l'inaptitude de la personne déclarée. L'argent, rappelle M<sup>e</sup> Hemmings, est souvent au cœur des conflits, qui peuvent survenir «même dans les meilleures familles». D'où l'importance d'y songer sérieusement, conclut M<sup>e</sup> Émond, qui ajoute qu'on gagne à «choisir la ou les personnes qui marcheront dans nos souliers». <sup>BA</sup>



**«Certains croient à tort qu'étant mariés ou conjoints de fait depuis des années, advenant quelque chose, l'autre aura automatiquement tous les droits pour administrer leurs biens et leurs soins médicaux. Or, la loi n'est pas faite ainsi.»**

M<sup>e</sup> Nancy Émond, notaire

Source: Le Bel Âge octobre 2020



## GROUPES DE SOUTIEN – DÉCEMBRE 2020

VILLE	STATUT DE SERVICE
Rosemère	En personne, 10 décembre 2020
Mont-Laurier	En personne, 16 décembre 2020
Sainte-Agathe-des-Monts	En personne, 9 décembre 2020
Sainte-Adèle	En personne, 16 décembre 2020
Saint-Eustache	Annulé en décembre, de retour en janvier 2021
Lachute	Maintenu en virtuel, 14 décembre 2020
Rivière-Rouge	En personne, 4 décembre 2020
Saint-Jérôme	Maintenu en virtuel, 5 décembre
Mont-Tremblant	En personne, 14 décembre 2020

## GROUPES DE SOUTIEN – JANVIER 2021

**\*\*Prendre note que ces dates peuvent être sujet à changement**

VILLE	STATUT DE SERVICE
Rosemère	En personne, 14 janvier 2021
Mont-Laurier	En personne, 21 janvier 2021
Sainte-Agathe-des-Monts	En personne, 13 janvier 2021
Sainte-Adèle	En personne, 20 janvier 2021
Saint-Eustache	Maintenu en virtuel, 28 janvier 2021
Lachute	Maintenu en virtuel, 25 janvier 2021
Rivière-Rouge	En personne, 8 janvier 2021
Saint-Jérôme	En personne, 12 et 19 janvier 2021 (COMPLET)
Mont-Tremblant	En personne, 18 janvier 2021

**POUR INSCRIPTION OU INFORMATION: 1-800-978-7881**

## GROUPES DE SOUTIEN – FÉVRIER 2021

**\*\*Prendre note que ces dates peuvent être sujet à changement**

VILLE	STATUT DE SERVICE
Rosemère	En personne, 11 février 2021
Mont-Laurier	En personne, 18 février 2021
Sainte-Agathe-des-Monts	En personne, 10 février 2021
Sainte-Adèle	En personne, 17 février 2021
Saint-Eustache	Maintenu en virtuel, 25 février 2021
Lachute	Maintenu en virtuel, 22 février 2021
Rivière-Rouge	En personne, 5 février 2021
Saint-Jérôme	Maintenu en virtuel, 2 et 16 février 2021
Mont-Tremblant	En personne, 15 février 2021

**POUR INSCRIPTION OU INFORMATION: 1-800-978-7881**

## Une vraie contribution

Votre contribution s'ajoute à celle de centaines de gens et entreprises de notre région. Elle assure la qualité et la quantité de services pour les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou d'une autre maladie apparentée ainsi qu'à leurs proches.



### Découper et retourner

15\$ : Membre 1 an - Formulaire disponible sur notre site internet : [www.alzheimerlaurentides.com](http://www.alzheimerlaurentides.com)

\_\_\_\_\_ \$ : Don - sans devenir membre

Je désire de l'information et de la documentation

Reçu pour fins d'impôts pour don de 10\$ ou plus.

Date : \_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Ville : \_\_\_\_\_

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

Téléphone : \_\_\_\_\_

Courriel : \_\_\_\_\_

N° de charité : 10490 3166 RR 0001

# Société Alzheimer

LAURENTIDES

Casier postal 276

Sainte-Agathe-des-Monts, Qc

J8C 3A3

## Notre territoire par MRC

### Laurentides

- Arriens
- Arundel
- Balmers
- Breton
- Huberdeau
- Ivry-sur-le-Lac
- Labelle
- La Conception
- Lac-Supérieur
- Lac Tremblant Nord
- La Minerve
- Lanier
- Montzain
- Mont Tremblant
- Sainte-Agathe-des-Monts
- Sainte-Luce
- Saint-Faustin-Lac-Carré
- Val-Devil
- Val-des-Lacs
- Val-Morrin

### Pays-d'en-Haut

- Estrel
- Lac-des-Sables
- Mont-Heights
- Piedmont
- Saint-Hubert d'Howard
- Sainte-Éveline
- Sainte-Anne-des-Lacs
- Sainte-Marguerite
- Saint-Sauveur
- Wentworth Nord

### Mirabel

- Mirabel
- Saint-Antoine
- Saint-Augustin
- Saint-Benoît
- Saint-Casimir
- Sainte-Monique
- Sainte-Scholastique
- Sainte-Thérèse O.
- Saint-Hermas
- Saint-Jovite

### Rivière-du-Nord

- Prévoyant
- Saint-Colomban
- Sainte-Sophie
- Saint-Hippolyte
- Saint-Véran

### Antoine-Labelle

- Châtea Saint-Philippe
- Ferme-Neuve
- Kamika
- L'Espérance
- La Macaza
- Lac Sagouy
- Lac-des-Écorces
- Lac-du-Ciel
- Lac-Saint-Paul
- Mont-Laurier
- Mont-Saint-Michel
- N.O. des-Rochers
- N.D. du-Lac
- Norminque
- Rivière-Rouge
- Saint-Martin-du-Lac-des-Îles
- Sainte-Anne-du-Lac

### Argenteuil

- Breinburg-Orléans
- Gore
- Grenville
- Grenville-sur-le-Rouge
- Harrington
- Lachute
- Mille-Îles
- Saint-André-d'Argenteuil
- Wentworth

### Deux-Montagnes

- Deux-Montagnes
- Oka
- Pointe-Culmet
- Sainte-Marie
- Saint-Eustache
- Saint-Joseph-du-Lac
- Saint-Roch

### Thérèse-De Blainville

- Blainville
- Coabrand
- Coabrand-Pilon
- Lorraine
- Rosemere
- Sainte-Anne-des-Plaines
- Sainte-Thérèse

## Points de service du CISSS des Laurentides

Antoine-Labelle - Argenteuil - Des Sommets - Pays-d'en-Haut  
Lac-des-Deux-Montagnes - Saint-Jérôme - Thérèse-De Blainville

# Société Alzheimer

LAURENTIDES

## Siège Social :

14 rue Saint-Antoine  
Casier postal 276

Sainte-Agathe-des-Monts, Qc J8C 3A3

Tél. : 819-326-7136

Sans frais : 1-800-978-7881

Télééc. : 819-326-9664

Courriel : [admin@salautentides.ca](mailto:admin@salautentides.ca)

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

Visitez notre page Facebook

## Points de service :

Sainte-Thérèse: 450-818-7136

141 rue St-Charles, bureau 210

Mont-Laurier: 819-499-3136

341 Rue de la Madone



Avec la collaboration financière du

Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec  
Centre intégré de santé et de services sociaux des Laurentides  
et de L'Appui Laurentides pour les proches aidants d'ainés

# L'aide d'aujourd'hui L'espoir de demain

# Nos services

## Information

- Diffusion d'informations sur les différents aspects de la maladie d'Alzheimer et les ressources du milieu
- Organisation de conférences pour le public, privé, les organismes communautaires et le réseau de la santé
- Accès à un Centre de documentation avec service de prêt de livres et de vidéos

## Aide et soutien

- Écoute téléphonique
- Groupes de soutien pour proches aidants
- Rencontres individuelles et familiales
- Partage sur la mémoire
- Répét-Accompagnement-Stimulation à domicile
- Répét-dépannage
- Centre de jour
- Ateliers : Bien vivre avec les troubles neurocognitifs en tant que proche aidant

## Formation Professionnelle

Programme de formation professionnelle destiné aux professionnels de la santé et des services sociaux, à toutes les ressources qui travaillent auprès des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer, ainsi qu'à toute personne qui accompagne de près ou de loin une personne atteinte.

## Représentation

Auprès des autorités concernées afin de promouvoir le respect des droits des personnes touchées et d'améliorer leur qualité de vie.

## Recherche

Promotion et contribution à la recherche afin de déterminer les causes et le traitement éventuel de la

## Groupes de soutien pour proches aidants / Sans rendez-vous

Rencontres mensuelles de groupe pour les proches avec un(e) intervenant(e) afin :

- de s'informer sur l'évolution de la maladie, soit la mémoire, le jugement, le raisonnement, etc.
- d'échanger des expériences avec des personnes vivant la même situation
- de trouver des moyens pour comprendre, au-delà des mots et se faire comprendre
- de mieux connaître la maladie pour développer de nouvelles attitudes, de nouveaux moyens de communication
- d'apprendre à avoir soin de soi pour prévenir l'inévitable épuisement qui affecte la santé physique et mentale
- de répondre à d'autres besoins

## Rencontres individuelles et familiales

L'intervenante peut se déplacer dans votre milieu selon les besoins exprimés. Sur demande.

## Répét-Accompagnement-Stimulation à domicile

Un(e) accompagnateur(trice) peut se rendre à votre domicile pour vous offrir quelques heures de répétition tout en accompagnant la personne atteinte en lui faisant faire des activités adaptées à ses goûts et ses capacités. Informez-vous pour savoir si ce service est disponible dans votre secteur.

## La maladie d'Alzheimer

La maladie d'Alzheimer est une maladie évolutive du cerveau, qui porte gravement atteinte à la faculté de penser et à la mémoire. Il s'agit de la forme de démence la plus courante et il n'existe encore aucun moyen de prévenir ou guérir la maladie. La maladie d'Alzheimer touche surtout les gens de plus de 50 ans ainsi que leurs proches et amis.

## Mission

Fondée en 1983, la Société Alzheimer des Laurentides est un organisme communautaire à but non lucratif reconnu par le Centre intégré de santé et de services sociaux des Laurentides et qui a pour mission d'informer, de soutenir, d'accompagner et de représenter les personnes touchées par la maladie d'Alzheimer ou une autre maladie apparentée, de former les intervenants, les aidants, les bénévoles et les étudiants ainsi que de promouvoir et contribuer à la recherche. Elle est aussi membre de la Fédération québécoise des Sociétés Alzheimer.

## Notre clientèle

- Les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou d'une autre maladie apparentée
- Les aidants et les familles
- Les intervenants et les professionnels de la santé
- Les bénévoles et les étudiants
- Le grand public

**Ils ont besoin de votre soutien plus que jamais.  
N'hésitez pas à faire un don!**

**En ligne: [www.alzheimerlaurentides.com/faire-un-don](http://www.alzheimerlaurentides.com/faire-un-don)  
Par tél: 1-800-978-7881**



**SOCIÉTÉ ALZHEIMER DES LAURENTIDES**

**Donnez  
pour un peu  
d'espoir!**

# In Mémoriam

*La Société Alzheimer Laurentides tient à offrir toutes ses condoléances aux familles qui ont récemment perdu un être cher.*

*Des dons ont été versés à la  
Société Alzheimer Laurentides à la mémoire de :*

*Mme Denise Nadeau Perreault*

*Mme Louise Denis Léveillé*

*Mme Mariette Dinelle Hamel*

*Mme Estelle Doucet Renaud*

*M. Louis-Pierre Frenette*

*Mme Thérèse Blanchet Roy*

*Mme Simone Filion Boulé*

*Mme Laurence Larocque*

*M. Jean-Marc Millaire*

*M. Jean-Paul Guimond*

*Mme Isabelle Lauzon*

*M. Marcel St-Gelais*

*M. Daniel Bruneau*

*M. Pierre Chénier*

*M. Robert Dubois*

*M. Pierre Haché*

J'ai été aimé  
J'ai aimé  
J'ai reçu  
J'ai donné  
J'ai oublié, mais jamais  
que je vous aimais.

Je me souviens de  
ceux qui m'ont aimé,  
maintenant, j'ai retrouvé  
la mémoire auprès d'eux.

La nature, ma vitamine  
L'eau, mon énergie  
La Terre, ma force.

TEXTE DE  
DIANE GAGNÉ BRUNEAU



*La Société Alzheimer Laurentides remercie les donateurs pour leur soutien.*

<http://www.alzheimerlaurentides.com/faire-un-don-c1916>

## Société Alzheimer des Laurentides

### Témoignages de Proches aidants

"Le rôle de proche aidante m'a fait réaliser de vivre le moment présent...ayant été proche aidante à temps plein pour ma mère depuis 3 ans (période d'hébergement), j'ai aussi réalisé que pour bien prendre soin de l'autre...il faut tout d'abord prendre soin de soi...c'est la base de tout"

PC

Bonjour je suis proche aidante. Mon conjoint fait de l'Alzheimer depuis 2015 .Depuis ce temps j'ai suivi des réunions pour essayer de comprendre cette maladie. Il va à la maison Alois Alzheimer une fois semaine. Un petit répit pour moi...Je suis contente qu'il soit avec moi depuis l'arrivée du Covid 19. Je veux remercier Mme Christine Chartrand et Jessica Mc Lean de la société Alzheimer. Elles m'ont permis de vraiment m'aider à trouver comment je me sens dans cette situation. Un gros merci.

H.S.





Aussi loin que je me souviens, il était toujours le protecteur, celui qui veillait à ce que toutes les portes soient verrouillées, les robinets serrés et les appareils électriques éteints. Il réparait ou devrais-je dire essayais de réparer ce qui était cassé et quand cela ne fonctionnait pas, nous le taquinions, l'appelions "Bob Villa" et le regardais avec un sourire amusé lorsqu'il se disait être un pousseur de crayon ».

Maintenant, nous vérifions les portes, resserrons les robinets et nous nous assurons que tous les appareils sont éteints parce qu'il ne le fait plus. Non pas parce qu'il ne le veut pas, mais plutôt parce qu'il ne s'en souvient pas. La dextérité manuelle n'est plus la raison pour laquelle il ne peut pas réparer les choses, c'est son cerveau. L'Alzheimer a changé la dynamique familiale et nous devons maintenant aller chercher de l'aide auprès des différents organismes et services sociaux afin d'offrir à lui et nous le soutien nécessaire pour faire face à cette épreuve.

M.D & I.D

# Visites des proches aidants : quelles directives ?

Voici les directives à connaître pour les visites de proches aidants dans les établissements dans lesquels une personne ou plus présente des facteurs de vulnérabilité à la COVID-19, selon les paliers d'alerte :

	Paliers d'alerte 1 et 2	Palier d'alerte 3	Palier d'alerte 4	Isolement préventif, isolement ou éclosion
 <b>CHSLD</b>  <b>20 places ou plus</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Chambre (max. 2 personnes à la fois)</li> <li>✗ Espaces communs</li> <li>✓ Parloir</li> <li>✓ Terrain (max. 2 personnes à la fois)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Chambre (max. 2 personnes à la fois, et 4 personnes par période de 24h)</li> <li>✗ Espaces communs</li> <li>✓ Parloir (max. 2 personnes à la fois)</li> <li>✓ Terrain (max. 2 personnes à la fois)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Chambre (max. 1 personne à la fois, et 2 personnes par période de 24h)</li> <li>✗ Espaces communs</li> <li>✓ Parloir (max. 1 personne à la fois)</li> <li>✓ Terrain (max. 1 personne à la fois)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Chambre (max. 1 personne à la fois, et 2 personnes par période de 24h)</li> <li>✗ Espaces communs</li> <li>✗ Parloir</li> <li>✗ Terrain (sauf avec autorisation de l'équipe)</li> </ul>
 <b>RI</b>  <b>19 places ou moins</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Chambre ou pièce dédiée (max. 2 personnes à la fois)</li> <li>✓ Espaces communs (max. 6 personnes à la fois, incluant visiteurs non proches aidants)</li> <li>✓ Terrain (max. 10 personnes à la fois, incluant visiteurs non proches aidants)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Chambre ou pièce dédiée (max. 2 personnes à la fois)</li> <li>✗ Espaces communs</li> <li>✓ Terrain (max. 6 personnes à la fois, incluant visiteurs non proches aidants)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Chambre ou pièce dédiée (max. 1 personne à la fois)</li> <li>✗ Espaces communs</li> <li>✓ Terrain (max. 1 personnes à la fois)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Chambre ou pièce dédiée (max. 1 personne à la fois)</li> <li>✗ Espaces communs</li> <li>✗ Terrain (sauf avec autorisation de l'équipe)</li> </ul>
Peut évoluer selon le contexte de l'établissement				
 <b>RPA</b>  dont l'exploitant <b>ne partage pas le lieu principal de résidence</b> avec les usagers	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Unité locative (max. 2 personnes à la fois)</li> <li>✗ Espaces communs</li> <li>✓ Parloir</li> <li>✓ Terrain (max. 10 personnes à la fois, incluant visiteurs non proches aidants)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Unité locative (max. 2 personnes à la fois)</li> <li>✗ Espaces communs</li> <li>✓ Parloir (max. 2 personnes à la fois)</li> <li>✓ Terrain (max. 6 personnes à la fois, incluant visiteurs non proches aidants)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Unité locative (max. 1 personne à la fois)</li> <li>✗ Espaces communs</li> <li>✓ Parloir (max. 1 personne à la fois)</li> <li>✓ Terrain (max. 1 personne à la fois)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Unité locative (max. 1 personne à la fois)</li> <li>✗ Espaces communs</li> <li>✗ Parloir</li> <li>✗ Terrain (sauf avec autorisation de l'équipe)</li> </ul>
 <b>RI appartement supervisé, RTF ou RIMA</b>  dont l'exploitant <b>partage leur lieu principal de résidence</b> avec les usagers	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Chambre ou pièce dédiée (max. 2 personnes à la fois)</li> <li>✓ Espaces communs (max. 10 personnes à la fois, incluant visiteurs non proches aidants)</li> <li>✓ Extérieur (max. 10 personnes à la fois, incluant visiteurs non proches aidants)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Chambre ou pièce dédiée (max. 1 personne à la fois)</li> <li>✓ Espaces communs (max. 6 personnes à la fois, incluant visiteurs non proches aidants)</li> <li>✓ Extérieur (max. 6 personnes à la fois, incluant visiteurs non proches aidants)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Chambre ou pièce dédiée (max. 1 personne à la fois)</li> <li>✗ Espaces communs</li> <li>✓ Extérieur (max. 1 personne à la fois)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Chambre ou pièce dédiée (max. 1 personne à la fois)</li> <li>✗ Espaces communs</li> <li>✓ Extérieur (max. 1 personne à la fois)</li> </ul>

Ce document résume les directives officielles.

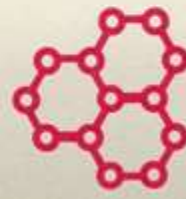
Pour plus de détails, consulter :

<https://www.msss.gouv.qc.ca/professionnels/covid-19/covid-19-directives-au-reseau-de-la-sante-et-des-services-sociaux/gradation-des-mesures-selon-les-milieus-de-vie-et-d-hebergement/>

**L'APPU** POUR LES PROCHES AIDANTS D'ÂÎNÉS

# ADN DU PROCHE AIDANT D'ÂÎNÉ OU DE PERSONNE AYANT UN PROFIL GÉRIATRIQUE

ADN : VECTEUR ET SYMBOLE DE  
NOTRE IDENTITÉ



## DÉNOMINATEURS communs multiples

- BESOINS**
- D'informations;
  - D'être écouté sans jugement;
  - D'actualiser ses connaissances;
  - D'adapter ses modes de communication;
  - D'être orienté vers les bonnes ressources;
  - De se créer un réseau d'entraide;
  - De partager sa réalité;
  - D'être reconnu dans son rôle!



## ADDITION des deuils en continu

### DEUILS

- De la relation antérieure avec son aidé;
- D'une retraite anticipée depuis longtemps;
- D'activités et d'occupations dorénavant impossibles à pratiquer;
- De son parent aimé et reconnu;
- De son conjoint aimé et choisi;
- De laisser la personne aimée prendre soin de soi;
- D'une liberté et de l'autonomie;
- Etc.



## Doté d'une NATURE propre!

- Sa propre relation face à la maladie ou face aux pertes liées au vieillissement;
- Sa propre tolérance à l'ambiguïté;
- Sa capacité et/ou sa résistance à demander de l'aide;
- Ses prémisses uniques qui l'unissent à la personne aidée : leur façon de communiquer, de gérer leurs conflits, de démontrer leur affectivité et de gérer le pouvoir.

# PROCHES AIDANTS MRC DES LAURENTIDES

# Ma vraie nature!





### PALLIACO

1 855 717-9646 palliaco.org

- Amélioration de la qualité de vie des personnes atteintes de cancer, en fin de vie, des proches aidants et des personnes en deuil

- Services de soutien, d'accompagnement et de répit à domicile

### SOCIÉTÉ ALZHEIMER LAURENTIDES

1 800 978-7881 alzheimerlaurentides.com

- Écoute téléphonique
- Information sur la maladie et documentation
- Rencontres individuelles et familiales
- Groupes de soutien pour proches aidants
- Centre d'activités l'Orbis pour les personnes atteintes
- Répit-Accompagnement-Stimulation à domicile
- Répit-dépannage
- Ateliers de formation pour les proches aidants
- Conférences grand public et formations professionnelles

### FADOQ - RÉGION DES LAURENTIDES

1 877 429-5858 fadoq.ca/laurentides

- Différentes activités d'information
- Défense des droits collectifs des 50+
- Culture, loisir et activités physiques chez les 50+

### CISSS DES LAURENTIDES

1 833 217-5362 santelaurentides.gouv.qc.ca

Info social : 811

- Aide à domicile (soins et assistance à la personne)
- Prêt d'équipement temporaire
- Groupe pour les proches aidants
- Répit
- Soutien psychosocial
- Allocation pour obtenir de l'aide et du répit
- Physiothérapie et ergothérapie
- Soins infirmiers et médicaux
- Services palliatifs

### GROUPE RELÈVE POUR PERSONNES APHASIQUES/AVC LAURENTIDES

1 866 974-1888 grpa.ca

- Ateliers de stimulation, suivi et soutien pour les personnes ayant subi un AVC et/ou étant aphasiques
- Suivi psychosocial, formation et répit pour les proches aidants
- Conférences

LIGNE AIDE ABUS AÎNÉS (LAAA) ..... 1 888 489-2287

COMITÉ DES USAGERS DU CISSS DES LAURENTIDES ..... 1 855 766-6387, poste 34334

CENTRE D'ASSISTANCE ET D'ACCOMPAGNEMENT AUX PLAINTES (CAAP) DES LAURENTIDES ..... 450 565-9111 ou 1 888 841-0414

CENTRE PRÉVENTION SUICIDE FAUBOURG ..... 1 866 APPELLE (277-3553)

### CONCERT ACTION SOUTIEN AUTONOMIE DES LAURENTIDES (CASA)

- Rassemble les organismes (communautaires, publics/para-publics) dans le but de répondre aux besoins des aînés et des personnes en perte d'autonomie afin de les maintenir le plus longtemps possible à domicile.

- Consulter le bottin «SERVICES AUX PERSONNES AÎNÉES» sur le site web de la MRC des Laurentides : [mrc-laurentides.qc.ca/wp-content/uploads/2020/02/10496\\_Bottin\\_Repertoire\\_Ainees\\_FR.pdf](http://mrc-laurentides.qc.ca/wp-content/uploads/2020/02/10496_Bottin_Repertoire_Ainees_FR.pdf)

### 4 KORNERS

1 888 974-3940 4korners.org

- Services offerts en anglais
- Soutien de groupe et individuel offerts
- Atelier de groupe et sessions d'informations
- Référence et accompagnement vers les ressources

### L'APPUJ LAURENTIDES POUR LES PROCHES AIDANTS D'AÎNÉS

SERVICE INFO-AIDANT 1 855 852-7784 [lappui.org/laurentides](http://lappui.org/laurentides)

- Un service téléphonique d'écoute, d'information et de références
- Développement de services d'information, de formation, de soutien psychosocial et de répit

### CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE LAURENTIDES (CABL)

819-326-0819 ou 819-425-8433 [cab-laurentides.org](http://cab-laurentides.org)

- Soutien psychosocial individuel
- Ateliers de groupe en art-thérapie
- Accompagnement-transport médical
- Popote roulante, plats surgelés
- Aide aux formulaires gouvernementaux

### COOP CHIFFON MAGIQUE

819 425-7484 1 877 611-7484 [coopchiffonmagique.org](http://coopchiffonmagique.org)

- Aide domestique (entretien ménager, préparation de repas, courses)
- Services de soins à la personne

### BALUCHON ALZHEIMER

514 762-2667 [baluchonalzheimer.com](http://baluchonalzheimer.com)

- Service de répit et d'accompagnement à domicile pour les familles dont un proche est atteint de la maladie d'Alzheimer

### PARKINSON QUÉBEC CŒUR DES LAURENTIDES

450 630-4122 [cœurdeslaurentides@parkinsonquebec.ca](mailto:cœurdeslaurentides@parkinsonquebec.ca)

- Accueil, information et soutien aux personnes vivant avec la maladie de Parkinson, et à leurs proches aidants
- Accompagnement et références vers les ressources, selon les besoins
- Programmation d'activités offertes à la communauté

# L'APPUJ

LAURENTIDES

POUR LES PROCHES AIDANTS D'AÎNÉS

## VOUS ÊTES LÀ POUR EUX, NOUS SOMMES LÀ POUR VOUS.

# INFO-AIDANT

1 855 852-7784

ÉCOUTE-INFORMATION-RÉFÉRENCES

LAPPUJ.ORG

### TRANSPORT ADAPTÉ ET COLLECTIF DES LAURENTIDES

[transportlaurentides.ca](http://transportlaurentides.ca)

TRANSPORT ADAPTÉ : 1 800 717-9737

- Transport pour personnes présentant un handicap permanent, en mode collectif et porte à porte

L'INTER : 1 877 604-3377

- Transport collectif (autobus et taxis) entre Labelle et St-Jérôme (29 municipalités)

### PRÉVOYANCE ENVERS LES AÎNÉS DES LAURENTIDES

1 844 551-6032 [prevoynanceaineslaurentides.org](http://prevoynanceaineslaurentides.org)

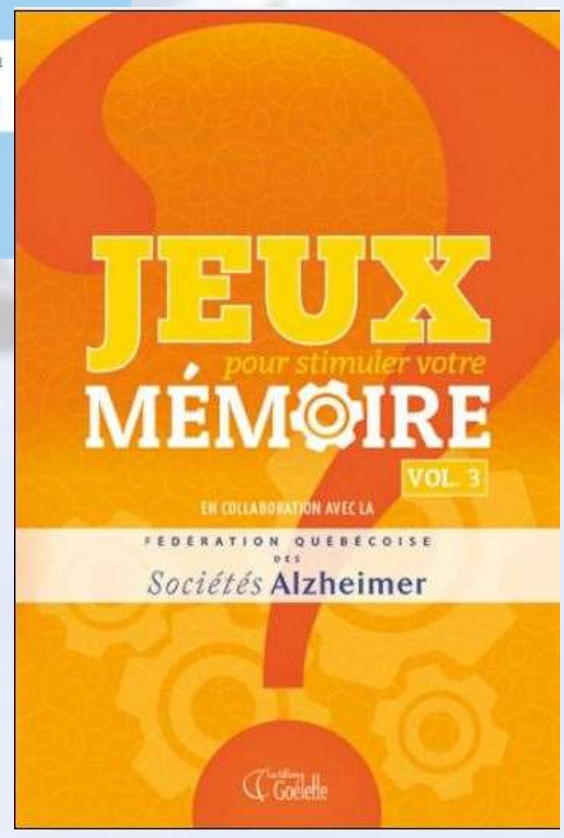
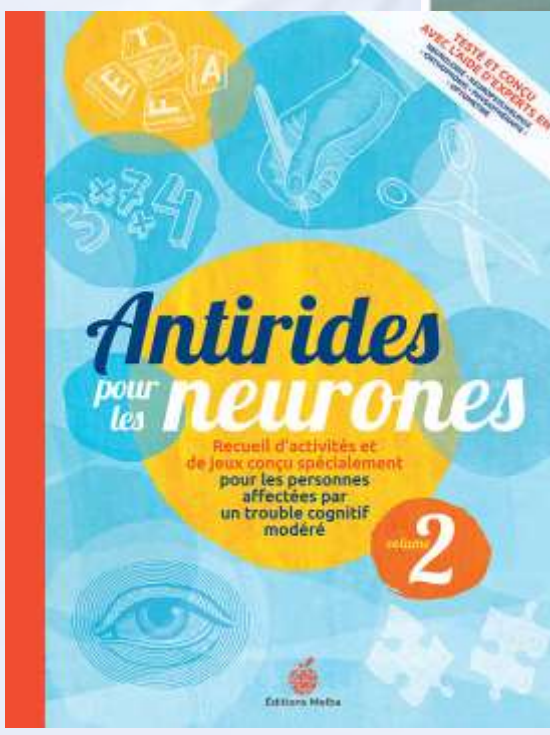
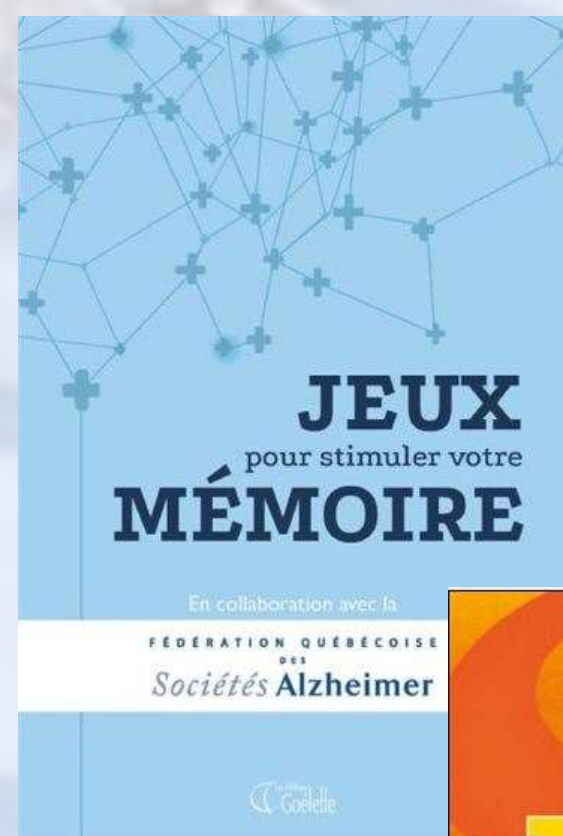
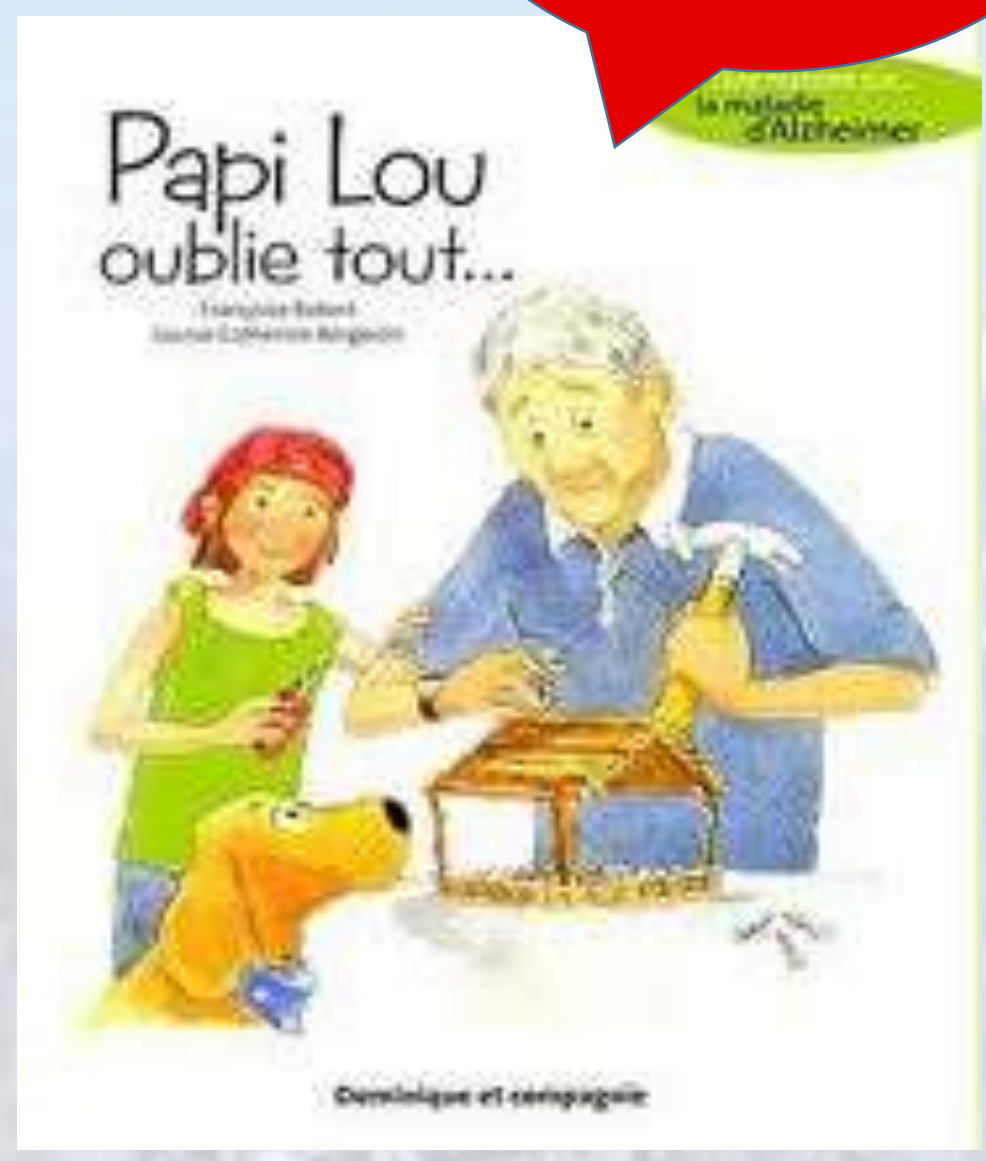
- Écoute, soutien, réconfort et accompagnement lors de situations de vulnérabilité

• Programme PAIR - Service d'appels automatisés quotidiens afin d'assurer la sécurité (gratuit)

- Référence et accompagnement vers les ressources

# En vente à la Société Alzheimer Laurentides

Une bonne idée cadeau pour Noël!



## Congé des Fêtes

Prendre note que nos bureaux seront fermés du  
17 décembre 2020 au  
3 janvier 2021 inclusivement.

Noël sera différent cette année.  
Profitez-en pour prendre soin de vous et  
prendre du repos.

Nous vous souhaitons à tous un très beau temps des  
Fêtes.

L'équipe de la Société Alzheimer Laurentides





*Société Alzheimer*  
LAURENTIDES

*Tous droits réservés – Copyright*  
© Société Alzheimer Laurentides