

De vous à moi

La maladie, parlons-en...

Entre le 15 et 21 septembre, de nombreuses manifestations ont été organisées pour mieux faire connaître la maladie d'Alzheimer. Celle-ci fait encore peur et beaucoup de personnes voudraient la garder confidentielle lorsque l'un des leurs est touché. En n'en parlant pas, en ne prenant pas contact avec les organismes professionnels ou bénévoles qui pourraient conseiller, apporter une aide et un soutien moral, ces personnes ont un comportement qui va à l'encontre des intérêts du malade et de l'aidant.

Il est certain que l'aide prodiguée au début de la maladie, lorsque le patient est encore physiquement valide et intellectuellement conscient, **apporte plus de soulagement et de bien être.** Cette aide sera d'autant plus efficace qu'elle est adaptée au malade et donnée par un aidant en forme physiquement et intellectuellement, donc calme, détendu, conscient et sans honte. Pour cela une bonne connaissance de la maladie et du comportement à adopter par rapport au malade est indispensable.

Des spécialistes de la maladie étudient aujourd'hui le comportement des enfants face à la maladie, je devrais dire aux malades. Ils ont raison car **cette relation enfant-malade peut nous apprendre beaucoup de choses pour le comportement des aidants.**

Quand on demande à un enfant : « *Comment va ta mamy ou ton papy (qui a la maladie d'Alzheimer) ?* » La réponse est invariablement : « *Oh, elle ou il perd un peu la tête.* » Les enfants n'ont pas de complexes vis-à-vis du malade, ils en parlent librement. Il faudrait que le comportement des aidants, face à la maladie, soit comme celui des enfants, ouvert et sans complexe. Mais les adultes ont des arrières pensées, des peurs, des incompréhensions, que n'ont pas les enfants, qui restent naturels. Toutefois, ce que les enfants font d'instinct, les adultes peuvent l'apprendre par une bonne connaissance de la maladie, en en parlant, en s'informant dans des formations des aidants, par exemple, en échangeant dans un Café mémoire où l'on se retrouve entre aidants, où l'on a une écoute bienveillante et tous les renseignements concernant la maladie et son accompagnement. ●

René Botter, Président

Entendu pour vous

Lors d'une discussion sur la maladie d'Alzheimer dans un accueil de jour, un de nos amis s'exclame

« **Faut pas croire, y'a beaucoup plus de personnes qu'on croit qui sont alzheimerisés !** »

ZOOM Les premiers symptômes de la maladie d'Alzheimer

Même s'ils ne sont pas forcément liés à la maladie d'Alzheimer, certains signes peuvent inquiéter et donner l'alerte pour effectuer une visite auprès d'un médecin spécialisé. Le Dr Dominique Quinchez, gériatre, nous donne quelques pistes.



© Caroline Paix

Des bénévoles de l'association France Alzheimer Essonne ont assuré lors des journées consacrées par les municipalités à la présentation des activités associatives, la tenue de stands pour faire connaître les possibilités de rencontres et de soutien offerts par l'association.

À plusieurs reprises, des personnes inquiètes ont avoué avoir des pertes de mémoire et ont demandé si ces troubles pouvaient être considérés comme des symptômes de la maladie d'Alzheimer. Pour y répondre, il aurait fallu que le corps médical ait installé une consultation mémoire sur place !

Le Dr Dominique Quinchez, gériatre, donne quelques indications sur les premiers symptômes qui doivent inciter les patients et leur famille à faire la démarche, difficile il est vrai, de vérifier auprès du corps médical ce qu'il en est vraiment.

Des troubles révélateurs

Il n'est en effet pas évident pour les familles d'évaluer l'état d'un conjoint ou d'un parent, sans confondre les altérations caractéristiques du vieillissement avec des signes précoces de la maladie.

Les troubles qui peuvent être révélateurs de la maladie sont les suivants :

- une perte de mémoire portant sur les événements récents. Les oublis de faits passés seront plus à attribuer au vieillissement physiologique.
- Une difficulté dans la prise de décision ou de jugement.
- Un oubli fréquent de la date, de la saison.
- Une difficulté à maintenir une conversation, avec une répétition inlassable des mêmes

anecdotes, une propension à ne pas trouver le mot « juste », appeler par exemple une montre : une horloge de poignet.

- Une difficulté dans la gestion de la vie quotidienne : avoir du mal à suivre une recette.
- Ranger des objets dans des endroits incongrus – par exemple, poser sa montre dans le réfrigérateur – et être incapable de reconstruire « un parcours » pour les retrouver.
- Un changement d'humeur avec une tendance à l'isolement.

D'autres signes, d'autres maux

Et on pourrait énumérer ainsi d'autres désordres évoquant une **étrangeté** dans le comportement, complètement différente de la difficulté classique, liée au vieillissement physiologique, à s'adapter aux nouvelles technologies, ou à oublier ponctuellement le nom d'une personne rencontrée pour s'en souvenir plus tard.

Des événements médicaux intercurrents peuvent donner de tels symptômes, comme une anémie, une grosse fièvre, une anesthésie, une dépression etc., mais ces signes régressent avec un traitement adapté.

De même des événements affectifs de la vie, un décès, une brouille avec les enfants, peuvent nous déséquilibrer pendant quelque temps, perturber notre jugement, mais de la même manière, il ne s'agit pas d'une maladie d'Alzheimer.

Alors si un doute surgit, si un comportement de l'un des nôtres nous inquiète, il ne faut pas hésiter à consulter, à éclaircir la question, et surtout, ne pas rajouter l'anxiété et le doute qui aggraveraient la situation. ●

COMMENT NOUS CONTACTER

Association France Alzheimer Essonne
52 rue Louis Robert, 91100 Corbeil-Essonnes
Tél.: 01 60 88 20 07 - Mail: alzheimeressonne@orange.fr
Écoute: 01 64 99 82 72 - Site: www.alzheimeressonne.org

Agenda 41 4^e trimestre 2014

> **Les Cafés mémoire de l'association.** Entrée libre sans inscription préalable.

• **À Corbeil-Essonnes.** Café le St-Spire, 38 rue St-Spire. De 15h30 à 18 h, les mardis 7 octobre; 4 et 18 novembre; 2 et 16 décembre.

• **À Massy.** Café du marché, 32 rue de la division Leclerc. De 15 h à 18 h, les mardis 7 octobre; 4 et 18 novembre; 2 et 16 décembre.

• **À Gif-sur-Yvette.** Les toiles du golf, country club. Rond point du Golf, Chevry. De 15 h à 18 h, les mercredis 8 octobre; 5 et 19 novembre; 3 et 17 décembre.

• **À Arpajon.** Café du Midi, place du Marché. De 15 h à 18 h, les jeudis 2 et 16 octobre; 13 et 27 novembre; 11 décembre.

• **À Brunoy.** Café de la Mairie, 4 place de la Mairie. De 15 h à 18 h, les jeudis 2, 16 et 30 octobre; 13 et 27 novembre; 11 décembre.

> **Les groupes d'aide aux aidants familiaux.** 6 séances de 2h30. Thèmes abordés avec une psychologue et des professionnels spécialisés: *la maladie, les comportements dérangeants, la vie quotidienne, la maison de retraite, la communication, la gestion du stress de l'aidant.*

Formations gratuites en cours à **Leuville-sur-Orge** et à **Étampes**. Prochainement début 2015: à Palaiseau et à Quincy-sous-Sénart.

Infos et inscriptions > Tél.: 0164998272.

> **Groupe de parole de Massy.** Rencontres des aidants familiaux en présence d'un travailleur social du conseil général et d'une psychologue, un vendredi après-midi par mois.

Infos > Tél.: 0164998272.

> **Conférence-débat.**

• Samedi 22 novembre à 9h30 à **Arpajon**: La Bientraitance par Bernard Duportet. Lieu à préciser.

Écoute des familles >

Nos psychologues, M^{mes} Laurent et Lokede sont à votre écoute du lundi au vendredi de 9 h à 12h30. Si ces horaires ne sont pas compatibles avec vos activités, vous pouvez laisser un message sur le répondeur (Tél.: 0164998272), avec votre numéro de téléphone, ou envoyer un courriel à ecoute.alzheimeressonne@orange.fr

Rédactrice: Françoise Mc Cormick

AVEC LE SOUTIEN DU CONSEIL GÉNÉRAL DE L'ESSONNE



Troc de Trucs Jeanne et sa mémoire

« J'ai fait cela, dit ma mémoire. Je n'ai pas fait cela, dit mon orgueil.

C'est la mémoire qui cède. »

Friedrick Nietzsche

Par Fabienne Laurent, psychologue

Témoignage Le bonheur le plus doux est celui qu'on partage

Bleuenn (fleur en breton) a 22 ans. Elle a travaillé pendant ses vacances d'été au sein d'un accueil de jour et a laissé un témoignage remarquable qui, je l'espère, suscitera des vocations de bénévoles:

«... de la joie, de l'inquiétude, de l'allégresse, de l'angoisse, de la souffrance, du rire, de l'abattement parfois, de l'espoir aussi. Selon les jours, selon les humeurs, selon le temps, l'accueil de jour m'a laissé entrevoir tous ces états successifs, complémentaires ou contraires. Et pourtant, j'ai senti une vraie base, un vrai édifice qui permettait à toutes ces émotions de s'exprimer. Cette toile de fond, je n'ai pas peur de le dire, c'est l'amour. Il faut un profond

L'AVIS DU FIL ATTITUDE A CONSEILLER

Ces beaux vers expriment tout à fait ce que peut ressentir une personne qui se sent en échec. Ainsi le fait de lui indiquer « qu'il l'a déjà dit; qu'il était au courant de la visite; de lui demander ce qu'il a mangé au repas précédent » peut produire une réaction agressive chez une personne qui aurait été plus tempérée habituellement. Ce type de comportements s'exprimera alors car le malade se trouve confronté à ses incapacités, à ses manques, par les questionnements.

amour en l'humain, en effet, pour donner et recevoir chaque jour comme vous le faites ici... Ce qui me manquera le plus c'est cet échange de chaque instant avec les autres, avec l'autre. C'est cela qui m'a portée tout au long de ce mois. Il y a une jolie phrase qui dit "Le bonheur le plus doux est celui qu'on partage". Cela pourrait être l'adage de votre accueil de jour. »

Bravo Bleuenn, d'avoir déjà tout compris et merci de votre générosité. Nul doute que ce message s'adresse à tous les aidants, à tous les soignants et à tous les bénévoles qui, les jours où le moral est en berne, pourront trouver un réconfort dans vos propos. ●

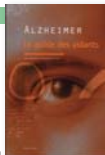
Lu pour vous

LE GUIDE DES AIDANTS

C'est un travail fait en commun d'Alzheimer Europe, par des spécialistes de plusieurs pays de la communauté européenne et édité par France Alzheimer.

Réactualisé et réédité en 2014, ce guide est un vade-mecum pour l'aidant. Il est agréable à tenir en mains, et peut apporter des conseils pratiques pour toutes les activités de la journée. Les mots-clés sont: faire face et prévenir dans les situations que rencontrent tous les aidants. Par sa clarté, sa simplicité et sa facilité de manipulation, c'est vraiment un compagnon très utile au quotidien.

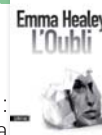
• 10 ⇔ On peut se le procurer au siège de FAE (voir l'adresse dans le bandeau en haut de la page) et par correspondance.



L'OUBLI d'Emma Healey, Éditions Sonatine, 21 ⇔

Titre original de la version anglaise: *Elisabeth is missing*, (Élisabeth a disparu). Dommage que la traduction du titre n'ait pas rendu le côté roman policier. C'est l'histoire d'une dame pour laquelle nous éprouvons une grande sympathie. Atteinte de la maladie d'Alzheimer, elle décrit avec humour sa navigation difficile entre le passé et le présent, sur fond d'enquête policière.

Remarquable exercice pour l'auteur qui met en mots et en situation le parcours mental de l'héroïne qui lutte contre la défaillance de sa mémoire et la perte de ses points de repères. Ce livre se lit à toute allure grâce aux qualités qui l'animent: connaissance vécue de la maladie, intrigue policière bien menée, humour percutant et tendresse entre les générations.



Rappel HALTE RÉPIT

Une halte répit accueille un ou plusieurs après-midi par semaine, des personnes touchées par une maladie de type Alzheimer. Les personnes qui accueillent les malades sont des bénévoles formés par France Alzheimer Essonne. Un professionnel vient parfois renforcer l'équipe pour des interventions ponctuelles. Cette structure permet à l'aidant de s'accorder un temps de Répit. Il existe trois haltes répit en Essonne:

Corbeil-Essonnes: AAMAA (Amitié Accueil

Malades Alzheimer et Apparentés).

Contact: Dr André Jeuffroy au 0179100661 ou par mail: haltrepitcorbeil@free.fr

Le site: <http://haltrepitcorbeil.free.fr/>

Étampes: 4A l'escal. Les mardis et jeudis de 14 h à 17 h. **Contacts:** Maïté Patier au 0169920197; Véronique Poupinel au 0609443574; Armand Bernard au 0674100023.

Le site: plus.google.com/s/4alescale
Limours: Le Club Alois. Les jeudis après-midi de 14 h à 17 h. Accessible aux personnes de Limours et des environs. Infos auprès du CCAS de la Ville: 0164916355.