

# Être mieux dans sa peau

Guide convivial à l'intention de personnes qui, comme nous, présentent des pertes de mémoire à un stade précoce

*Guide Par et pour nous*

# Introduction

Notre mode de vie et les choix que nous faisons peuvent jouer un grand rôle en matière de santé et de prévention. Suite au diagnostic d'une maladie qui engendre des troubles cognitifs, un mode de vie sain est crucial pour demeurer fonctionnel, contrer le stress et composer avec la maladie. La recherche indique que l'on risque moins de développer la maladie d'Alzheimer ou une maladie apparentée et que l'on est mieux équipé pour contrer les changements qui accompagnent les troubles cognitifs si l'on adopte une régime riche en antioxydants, si l'on contrôle son taux de cholestérol, si l'on fait de l'exercice régulièrement, si l'on demeure actif mentalement et si l'on est soutenu par un réseau social. Le présent guide, le quatrième de la série, vise à accroître le bien-être physique, psychologique, émotionnel, social et spirituel afin de vivre pleinement, même après un diagnostic de trouble cognitif.

Bien que le guide aborde séparément les différents volets du bien-être (physique, psychologique, émotionnel, social et spirituel), en réalité, ces éléments de la vie se chevauchent et sont inter-reliés. En conséquence, il primordial de traiter son esprit, son corps et son âme comme un tout afin d'être à son meilleur chaque jour.

Deux facteurs influent sur l'amélioration du bien-être d'une personne qui souffre de pertes de mémoire à un stade précoce : être proactif et adopter une routine de vie. Être proactif permet de prendre le contrôle de sa vie, ce qui ne peut être que bénéfique car cela met en position de non seulement améliorer sa qualité de vie, mais également d'avoir une vie utile. En outre, développer de saines habitudes de vie et se forger une routine aident à rester sur la bonne voie. Bien qu'une nouvelle routine prenne du temps à s'installer, l'investissement en vaut la peine en bout de ligne parce qu'une routine quotidienne aide à être à son meilleur chaque jour. La vie fluctue constamment, ce qui est bien. Il faut donc réévaluer sa situation personnelle régulièrement pour s'ajuster en conséquence.

Enfin, il est essentiel de continuer d'essayer de s'adapter à ses capacités actuelles. Bien que la maladie progresse graduellement et en continu, il faut mettre toutes les chances de son côté !

Brenda Hounam  
Personne atteinte de troubles cognitifs  
Porte-parole

*Ce guide est dédié à la douce mémoire  
de ma magnifique petite-fille,  
LEAH JENNIFER WHITNEY.*

# Bien-être physique

## Bien manger

Une saine alimentation est primordiale pour maintenir et améliorer le bien-être : un bon régime garde les idées claires. Bien manger ne signifie pas couper tout ce que l'on aime, mais de les déguster avec modération.

Saines habitudes alimentaires :



Manger des aliments riches en acides gras oméga-3. Les acides gras oméga-3 essentiels ralentissent l'accumulation de protéines amyloïdes et tau dans le cerveau. Les aliments riches en omega-3 comprennent les huiles d'olive et de lin, le poisson – dont le saumon, le hareng, le maquereau, l'anchois et la sardine – ainsi que les noix et graines crues. En outre, consommer des omega-3 réduit le risque de maladie cardiaque, un autre facteur de risque des troubles cognitifs.



Boire du vin rouge. Certaines recherches suggèrent que les propriétés anti-oxydantes du vin rouge, principalement les flavonoïdes, peuvent réduire le risque de troubles cognitifs. Toutefois, la personne qui ne boit pas de vin n'a pas à en prendre, mais celle qui aime le vin peut en prendre un ou deux verres par jour.






Boire du thé vert. Le thé vert a également des vertus anti-oxydantes. Il renferme aussi de l'ester EGCG (gallate d'épigallocatechine) qui offre des bienfaits anti-cancéreux et anti-âge et autres.








Manger des aliments riches en antioxydants. Les propriétés anti-oxydantes des flavonoïdes se trouvent également dans les aliments comme les bleuets et les grenades. Les aliments réduisent le stress oxydatif qui accompagne le vieillissement du cerveau.



Manger du chocolat noir. Le chocolat noir (75 % ou plus de cacao) est un stimulateur cognitif qui contient des flavonoïdes et des antioxydants qui aident à augmenter le flux sanguin vers des zones essentielles du cerveau. En outre, il favorise l'apprentissage et la mémoire.

-  Manger du curcuma. Le curcuma est un autre antioxydant qui réduit la plaque amyloïde dans le cerveau.
-  Manger de plus petites portions plus souvent et éviter aliments préparés pour régulariser sa glycémie et être plus alerte.
-  Boire de l'eau. La déshydratation favorise les problèmes de mémoire et la confusion.

Selon le Guide alimentaire canadien, une personne de 51 ans ou plus devrait chaque jour prendre :

-  Sept portions de légumes et de fruits : une portion égale un morceau de fruit, 125 ml (½ tasse) de légumes frais, congelés ou en conserve, un fruit ou un jus à 100 %
-  Six ou sept portions de produits céréaliers : une portion peut comprendre une tranche (35 g) de pain ou un demi-bagel (45 g), 125 ml (½ tasse) riz cuit, pâtes ou de couscous
-  Trois portions de lait ou d'un substitut : une portion peut comprendre 250 ml (1 tasse) de lait ou boisson de soja enrichie ou 50 g (1,5 oz) de fromage
-  Deux ou trois portions de viande ou d'un substitut : une portion peut comprendre 75 g (2,5 oz) ou 125 ml (½ tasse) de poisson cuit, de fruit de mer, de volaille ou de viande maigre ou 2 œufs
-  De 30 à 45 ml (2 ou 3 cat) d'huile non saturée et de gras : une portion peut comprendre 5 ml (1 cat) de margarine molle non hydrogénée, 5 ml (1 cat) d'huile de canola, de maïs, de lin, d'olive, d'arachide, de soja ou de tournesol.

Mon épouse et moi insistons pour préparer et déguster le repas du soir ensemble : repas plus équilibrés, moins de sucre et de viande ainsi que plus de poisson. Nous nous sentons mieux et nous sommes plus positifs.

David Knight,  
Membre d'un groupe de soutien au stade précoce  
Société Alzheimer de Guelph

# Prendre soin de son corps

Pour prendre soin de son corps, il faut être proactif. Cela signifie de se renseigner sur ses problèmes de santé antérieurs et actuels, comprendre les effets de son régime, connaître les médicaments que l'on prend et participer à la prise de décisions relative à ses soins.

Corps sain :



Suivre son taux de cholestérol et sa tension artérielle. Mal contrôlés, ces deux facteurs peuvent avoir un impact négatif sur la santé du cerveau : un bon régime et l'exercice sont très efficaces à cet égard



Si l'on prend des médicaments pour contrôler la tension artérielle, son taux de cholestérol ou pour toute autre raison, apprendre à connaître les médicaments que l'on prend, leur interaction avec les autres médicaments, effets secondaires potentiels, etc.



S'assurer de dormir suffisamment. La sieste est une excellente façon de se reposer : une courte sieste en après-midi fait des miracles



Voir régulièrement son médecin et prendre ses médicaments tel qu'ordonnés : il faut collaborer avec son médecin pour prendre soin de son corps



Faire des exercices mentaux tous les jours. Par exemple, lire le journal ou faire des mots croisés tous les matins est une excellente routine et une bonne façon de garder le cerveau alerte (consulter le premier guide de la série *Par et pour nous* intitulé *Exercices de mémoire* – pour d'autres exercices cérébraux).

*Je suis la même personne, seul mon mental a changé...*

Eileen Stevenson  
Membre d'un groupe de soutien au stade précoce  
Société Alzheimer de Niagara



## Demeurer actif

L'Organisation mondiale de la santé estime que l'activité physique permet de mieux composer avec les troubles cognitifs. De fait, la recherche qu'elle contribue au maintien ou à l'amélioration des fonctions cognitives des personnes âgées. De simples activités — comme marcher à l'extérieur ou à l'intérieur s'il pleut, désherber le jardin, tondre la pelouse ou faire du vélo — sont à bien des égards bénéfiques. Par exemple, elles réduisent le risque de dépression et procurent un sentiment de bien-être social, psychologique et émotionnel. En outre, elles peuvent aider à maintenir un poids santé, à abaisser la tension artérielle et le taux de cholestérol de même qu'à mieux dormir, ce qui a un impact direct sur la santé du cerveau.

L'important est d'aimer l'activité que l'on pratique, sinon elle sera vite abandonnée. Il est également bon de se poser des défis physiques pour rendre la routine plus agréable et continuer à la suivre.

Bien-être physique :



Consulter son médecin avant d'entreprendre une nouvelle routine



Monter et descendre les escaliers de la maison constitue un entraînement cardio facile et peu coûteux



Faire de la natation et de l'aquaforme permet d'épargner les articulations et constituent un excellent entraînement musculaire. De plus, l'aquaforme favorise la socialisation



Danser constitue un excellent exercice et une bonne stimulation mentale et sociale : par exemple, la danse de salon exige de se rappeler des pas et se fait avec un partenaire



Pratiquer le tai chi ou le yoga. Il s'agit de deux sources de relaxation et de stimulation mentale en exigeant d'apprendre la routine.

*Il y a environ un an, comme je prenais du poids, mon fils m'a suggéré de marcher environ 3,2 km au moins quatre fois par semaine. J'habite près du centre commercial Stune Road, je peux donc marcher à l'intérieur et à l'extérieur toute l'année.*

Moe Freeman

Membre d'un groupe de soutien au stade précoce,

Société Alzheimer de Guelph

# Au-delà du physique

## Être centré

La santé psycho-émotive est tout aussi importante que la santé physique. Le deuil et les pertes font partie du lot de chacun, surtout après un diagnostic. Comme les capacités d'une personne atteinte changent au fur et à mesure que progresse la maladie, le phénomène est appelé à se répéter. Apprendre comment vivre cette réalité et comment la transformer revêt une grande importance. Parallèlement, il faut réduire le stress pour conserver un mode de vie sain. Il importe d'éviter de se mettre dans une situation stressante et de garder un certain contrôle sur ses émotions. Si le stress est inévitable, essayer de s'y soustraire rapidement et d'adopter des stratégies de gestion du stress.

Mieux-être psycho-émotionnel :



Ne pas avoir honte de sa maladie - C'est une maladie comme les autres - La personne qui a des pertes de mémoire doit enseigner aux autres comment la soutenir - Parler du fait que l'on souffre de troubles cognitifs : la plupart des gens comprendront et seront plus attentionnés - Ne pas hésiter à demander de l'aide



Accepter sa nouvelle réalité et se permettre de faire son deuil



Laisser libre cours à ses émotions : cela fait partie du processus de deuil et cela est sain pourvu qu'il y ait un équilibre entre les hauts et les bas



Consigner ses émotions dans un journal

*Semer la joie autour de soi procure du bonheur.*

John Stulen

Membre d'un groupe de soutien au stade précoce

Société Alzheimer de Brant

Résidence John Noble, Programme Lead - Day et Stay





Essayer de lâcher prise, ne pas laisser ses émotions macérer en soi et limiter les relations négatives



Ne pas redouter les erreurs et se pardonner si l'on en commet



Faire des choses qui donnent un sens à la vie : même les petits gestes - comme peler les pommes de terre - procurent le sentiment de contribuer, remontent le moral et donnent l'impression de faire partie de la famille



Participer à des loisirs significatifs : la recherche indique que les personnes âgées qui s'adonnent à un loisir sont plus heureuses et satisfaites de leur vie, en plus de présenter un plus faible taux de détresse psychologique, d'anxiété, de dépression et d'émotions négatives



Faire de son mieux de même que quelque chose de positif chaque jour.



Accepter que la maladie amène parfois à dire et à faire des choses inappropriées – la personne atteinte et son proche aidant doivent le cas échéant se montrer tolérants



Les animaux et les enfants sont très thérapeutiques : ils donnent de l'amour sans juger et comprennent que l'on ait de mauvais jours



Éviter de s'apitoyer sur soi-même, rire et sourire à profusion, distribuer et accepter les câlins ainsi qu'apprécier les petites joies de la vie : il est impossible de changer le passé, il faut se concentrer sur le jour-même et ne pas s'inquiéter pour demain parce que celui-ci n'est pas encore arrivé.



*Mon mari trouvait les mots pour moi et finissait mes phrases. Je lui ai dit en privé que cela ne m'aidait pas, que je savais qu'il essayait de m'aider, que cela ne faisait que me mettre en rogne et qu'il devait me laisser faire des erreurs : à moins de lui dire que son attitude n'est pas la bonne, la personne concernée ne peut pas savoir. Il faut parler, dire comment l'on se sent.*

Yvonne Braet

Membre d'un groupe de soutien au stade précoce Société  
Alzheimer de Sarnia-Lambton



## Demeurer connecté

L'engagement et le soutien aident à réduire l'impact des événements stressants - comme un diagnostic de troubles cognitifs – sur le bien-être. Il importe de mesurer l'impact des proches et des amis sur la santé ainsi que le bien-être et de mettre ceux-ci à profit en travaillant avec eux et en parlant ouvertement de ses besoins et attentes. Être socialement actif est bien : cela garde actif, stimule mentalement, entretient les habiletés langagières, met en contact avec des personnes qui ont des intérêts similaires, fait voir des gens et procure un sentiment de réalisation (voir le troisième guide de la série *Par et pour nous*, intitulé *Favoriser la communication*, pour des conseils sur la communication avec les proches et les amis).

Bien-être social :



Rassembler son courage et se forcer à être socialement actif : reconnaître ses limites et en faire part à ses proches et amis



Savourer les moments de paix intérieure, les partager avec son partenaire de soin pour qu'il puisse y avoir recours en période dépressive



Apprécier son réseau de soutien personnel : les proches et les amis sont si importants, repérer une personne de confiance à qui se confier au besoin



Sortir et vivre : aller au cinéma, au théâtre ou au restaurant ou encore aller faire les magasins ou du bénévolat



Faire des choses qui permettent de socialiser : par exemple, se joindre à un club de bridge, un groupe social ou une équipe sportive, aller à l'église, danser ou au bowling, recevoir, fréquenter un centre d'entraînement ou participer à un programme de jour pour adultes.

*Mon épouse et moi avons fait de nouvelles connaissances qui font face aux mêmes problèmes que nous. Nous nous sentons depuis moins seuls.*

Moe Freeman

Membre d'un groupe de soutien au stade précoce Société Alzheimer de Guelph



# Vivre en paix

Continuer à vivre sa vie avec des valeurs fondamentales de base et faire des choses qui procurent un sentiment de paix : par exemple, la méditation peut s'avérer utile. En outre, essayer de donner un sens à sa vie : faire du bénévolat ou se joindre à un groupe. Continuer à vivre ! Entretien son bien-être spirituel permet de trouver la paix intérieure, donne un sens à la vie, procure du plaisir, aide les autres, peut être une source d'évolution et être inspirant, peut approfondir les relations avec les autres, procure de la confiance, donne de l'espoir, peut être relaxant et stimulant et fait se sentir en sécurité.

Bien-être spirituel :



Mener une bonne vie et faire le bien autour de soi



Prier, se rendre à l'église ou regarder une cérémonie religieuse à la télé



Faire partie d'un groupe religieux ou spirituel



Avoir la foi, méditer ou réfléchir à la vie, écouter de la musique ou lire



Passer du temps avec ses proches et amis



Aider les autres ou faire du bénévolat dans sa collectivité



Sortir prendre l'air ou faire une promenade



Prendre du temps pour soi : la solitude favorise la réflexion.

*La première fois que je n'ai pas pu réciter le Je vous salue Marie, j'ai pleuré. Je me suis mise alors à la méditation. Religion n'est qu'un mot qui parle de se rattacher à quelque chose. Aller à l'église n'est qu'un moyen. Il importe de faire ce qui nous convient.*

Gail Robinet

Membre d'un groupe de soutien au stade précoce

Société Alzheimer de Brant et programme LEAD, *Day and Stay*, résidence John Noble

# Recommandation du Guide

*Je demeure impressionnée par le travail que ce groupe a accompli. Leur message de base est la pensée positive, laquelle s'avère en fait bénéfique pour toutes les maladies. Des études scientifiques ont démontré les bienfaits de la pensée positive qui agit sur des hormones qui influent sur le système immunitaire de même que sur d'autres systèmes organiques. En outre, le Guide met l'accent sur la responsabilité personnelle en matière de santé et de mode de vie : saine alimentation, exercice, arrêt du tabagisme, contrôle du poids et consommation d'alcool responsable. Ces facteurs influencent non seulement l'évolution de maladies comme les troubles cognitifs, mais également améliore l'estime de soi qui elle aussi a un effet sur la santé.*

*Je recommande le Guide de tout mon cœur et j'incite tout le monde, atteint ou pas de troubles cognitifs, à le lire et à le relire. Le truc est de faire un pas à la fois et de ne pas se décourager si l'on ne peut pas tout faire. Chaque pas fait avancer...*

E. Anne Braun  
M.D., M.Sc., F.R.C.P.(C), F.A.C.P.  
Professeure clinique agrégée -  
Médecine et Psychiatrie  
Département de gériatrie  
Université McMaster

*Je désire féliciter l'équipe Par et pour nous pour ce merveilleux outil de mieux-vivre et de mieux-être. Les recommandations des membres de l'équipe constituent non seulement un guide pour les personnes confrontées au quotidien aux défis que posent les troubles cognitifs, mais une recette de vie gagnante pour chacun. Il importe de traiter son esprit, son corps et son âme comme un tout, affirme Brenda, et d'être proactif quand il s'agit de santé. Développer de saines habitudes et routines génère un mode de vie sensé et accroît la qualité de vie. Les conseils et stratégies et les notions de bien-être renfermés dans le Guide dessinent un plan concis d'amélioration du bien-être en général.*

*En tant qu'éducatrice et que directrice du programme de jour pour adulte Day and Stay, lequel comprend trois volets spéciaux pour les personnes qui souffrent de troubles cognitifs, j'utilise les guides Par et pour nous pour former mes étudiants et le personnel soignant qui demande de l'aide. Les guides*

*précédents se sont avérés très utiles et je me réjouis d'avoir de nouveaux outils pour mettre en lumière les besoins des personnes atteintes. Le renforcement des points forts ainsi que l'accent mis sur les capacités et le bien-être sont cruciaux pour composer avec une maladie qui s'accompagne de pertes de mémoire. Les guides renferment des suggestions de personnes atteintes pour aider leurs semblables.*

*J'ai le privilège de connaître certaines des personnes qui ont travaillé si fort à l'élaboration des cinq guides. Je remercie chacune d'elles d'avoir partagé comment elle compose au quotidien avec la maladie et d'avoir eu le courage de participer à la rédaction des guides. Les ressources ainsi mobilisées feront une véritable différence dans la vie de ceux que touchent les pertes de mémoire.*

Carol Howarth RN, BScN., GNC(C), coordinatrice  
**Programme de jour Day and de la maison John Noble**  
97 Mt Pleasant St.  
Brantford ON N3T 1T5  
Tél. 519-754-4065 Téléc. 519-754-1521

*Les guides Par et pour nous ont été demandés et utilisés par des personnes atteintes de troubles cognitifs, des proches et des membres du personnel soignant des quatre coins du globe. Ils sont autant en demande parce qu'ils procurent une information pertinente basée sur l'expérience personnelle de personnes atteintes dans un format des plus accessibles. Je désire remercier M<sup>me</sup> Brenda Hounam et toutes les personnes atteintes qui ont contribué à ce guide en acceptant de partager avec d'autres leurs expériences et la façon avec laquelle elles composent avec les troubles cognitifs. Elles sont une inspiration pour tous, et ce Guide peut enseigner à tous comment accroître leur bien-être.*

Sherry L. Dupuis, Ph.D., directrice  
Murray Alzheimer Research and Education Program  
Professeure agrégée  
Département des études récréatives  
Université de Waterloo

# Remerciements

## Collaborateurs des guides *Par et pour nous*

Société Alzheimer de Brant : groupe de soutien au stade précoce de la maison John Noble de Brantford (programme de jour Day and Stay)  
Membres du programme LEAD : Brenda Hounam, Gail Robinet, Elaine Smith, Clayton Wilson, Janet Dupuis, Gordon Sinclair, Maggie Fox, Jane Mederak, Pat Dale, Peter Haggarty, John Stulen, Stan Krol, Bonnie Broughton, Don McArthur, Mary Pongrac et Marion Nelles.

## Contributions personnelles à souligner

Société Alzheimer de Guelph : membres du groupe de soutien à un stade précoce  
Remainders : Maureen, Howard, Ron, Ted, Moe, Peter, David et Brian

Société Alzheimer de Niagara : membres du programme de soutien à un stade précoce TLC : Marie Somerton, Eileen Stevenson, Jim TeBrake, Dugald McColl, B. Epstein, Mary Colbey, Arllene Weaver, Pat Bennett, Margaret Ball et Helen Davis

Société Alzheimer de Sarnia-Lambton : membres du groupe de soutien à un stade précoce : Joan Labelle, Carl Wilson, Bill Brown, Gavin ainsi que Stan et Yvonne Braet

Ceux qui ont pris le temps de remplir les questionnaires du programme MAREP.

Il y a tant d'autres gens qui ont offert leur soutien et leur apport au cours des dernières années, alors que le projet n'était qu'un rêve et qui mériteraient d'être mentionnés, mais qui ont préféré l'anonymat. Vous vous reconnaîtrez : merci infiniment !

## Autres remerciements :

- Natalie Suriano et Cathy Ross de la Société Alzheimer de Brant
- Carol Howarth, Lisa Hayes et Cathy Ross du programme de jour LEAD Day and Stay de la maison John Noble de Brantford
- Julie Mitchell de la Société Alzheimer de Guelph

- Gina Bendo, Carolyn Dowd et Angela Gale de la Société Alzheimer de Niagara
- Liz Sager de la Société Alzheimer de Sarnia-Lambton
- Lisa Loiselle, Sherry Dupuis, Bryan Smale et Jessica Lansfield du programme MAREP
- Recommandations : Anne Braun, Carol Howarth et Sherry Dupuis
- Graphisme : Brenda Hounam
- Conception : Graphics, université de Waterloo

Frais fonctionnels : *One More Memory* : une chanson pour toucher au cœur de la maladie d'Alzheimer. ([www.onemorememory.com](http://www.onemorememory.com)) ou Linda à [lwestbrook@sympatico.ca](mailto:lwestbrook@sympatico.ca).

Le guide est financé par la fondation Homewood, MAREP (*Murray Alzheimer Research and Education Program*), une division majeure de l'institut de recherche sur le vieillissement RBJ Schlegel - UW de la faculté des sciences de la santé appliquées de l'Université de Waterloo ([www.marep.uwaterloo.ca](http://www.marep.uwaterloo.ca)).



Murray Alzheimer La recherche  
et Education Program University  
de Waterloo



**HOMEWOOD**  
Health Centre

## Lectures recommandées

Organisation mondiale de la santé : article *L'activité des personnes âgées* (téléchargement en septembre 2008) à [http://www.who.int/moveforhealth/advocacy/information\\_sheets/elderly/en/](http://www.who.int/moveforhealth/advocacy/information_sheets/elderly/en/)

Santé Canada, Guide alimentaire canadien (téléchargement en octobre 2008) disponible à <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/Food-Guide-aliment/basics-base/quantit-eng.php>



## Qu'en pensez-vous ?

Si vous avez reçu un diagnostic de troubles cognitifs à un stade précoce et aimeriez commenter le présent guide ou suggérer un sujet de futur guide, écrivez à Brenda Hounam à [marep@uwaterloo.ca](mailto:marep@uwaterloo.ca).



Pour des copies additionnelles du présent guide, contacter :

The Murray Alzheimer Research and Education Program  
University of Waterloo  
Waterloo, ON, Canada N2L 3G1

1-519-888-4567, p. 36884 [www.marep.uwaterloo.ca](http://www.marep.uwaterloo.ca)

**MAREP**  
Murray Alzheimer La recherche and  
Education Program  
University de Waterloo

5th floor - U  
**RIA**  
RESEARCH INSTITUTE *for* AGING



*Société* **Alzheimer**  
M O N T R É A L

Permission est granted to make an enlargement of this guide to suit the visual needs of individual readers.

© BUFU/MAREP 2008