



Une approche en couleur à l'alimentation saine

Faire des choix alimentaires sains peut aider à préserver les fonctions cérébrales et ralentir le déclin cognitif. Voici quelques manières d'ajouter des vitamines, des nutriments et des antioxydants à votre régime alimentaire.

- ▶ Les fruits et légumes orange et jaunes, comme les pamplemousses, les melons et les patates douces, sont bourrés de vitamines et de nutriments qui protègent le système nerveux.
- ▶ Les aliments rouges, comme les betteraves, les framboises, les tomates et les cerises, réduisent les inflammations et le risque d'hypertension.
- ▶ Les aliments verts, comme les avocats et les brocolis, sont bons pour le cerveau, les os, les dents et la vue.
- ▶ Les fruits bleus et violets, comme les mûres et les bleuets, sont bourrés d'antioxydants.

Plus de conseils à alzheimer.ca

INVESTISSEZ POUR UNE BONNE CAUSE



Un don de titres négociés en bourse est une manière simple et efficace d'assurer la poursuite du travail en lequel vous avez foi. Vous pouvez faire don de vos titres maintenant et avoir un impact immédiat, ou dans le cadre de votre planification successorale et changer des vies pour les générations à venir. La Société Alzheimer vous remettra un reçu officiel pour don de bienfaisance correspondant à la juste valeur marchande du titre à la date du transfert sur notre compte de courtage.

Ce type de don présente des avantages. En faisant un don d'actions, d'obligations ou de fonds communs, vous pouvez réaliser des économies d'impôt en éliminant les gains de capital sur les titres donnés.

Pour en apprendre plus sur le don de titres, veuillez nous contacter 1 800 616-8816, poste 2953, ou à dlecours@alzheimer.ca; vous pouvez autrement vous rendre à alzheimer.ca/DonDeTitres

Développé en partenariat avec



Gestion de patrimoine Trust Royal

RBC Gestion de patrimoine Trust Royal est le fier partenaire des initiatives relatives aux legs de bienfaisance de la Société Alzheimer du Canada.

©/MC Marque(s) de commerce de Banque Royale du Canada. RBC et Trust Royal sont marques de commerce enregistrées de Banque Royale du Canada. Utilisée(s) sous licence.

3 FAÇONS DE FAIRE UN DON :

Envoyez par la poste le formulaire ci-inclus

Composez le 1 800 616-8816

En ligne à alzheimer.ca/BulletinAutomne2021



Quelques paroles inspirantes de nos donateurs

« Les troubles neurocognitifs imposent à nos proches des moments très difficiles. Nous devons trouver un remède contre ces terribles maladies. »

« La maladie d'Alzheimer fait partie de ma vie : mon père, mon frère, ma tante et des amis ont été touchés. Je crois au besoin de poursuivre la recherche dans ce domaine. »

« Ce sont des maladies terribles, et je souhaite tout simplement soutenir la Société Alzheimer pour qu'elle puisse offrir son aide aux personnes touchées. »

SOUVIENS-TOI

Nouvelles pour les supporteurs et amis de la Société Alzheimer du Canada

Votre soutien fait une différence

Je veux que vous sachiez une chose au sujet de la Société Alzheimer : nous ne baissons jamais les bras. Grâce à votre fidèle soutien, nous continuerons de repousser les limites de la recherche sur les troubles neurocognitifs jusqu'à ce que les scientifiques trouvent une manière d'endiguer ces maladies impitoyables.

Nous continuerons de renforcer nos services pour offrir des manières innovantes d'améliorer la vie des personnes atteintes. Et, nous continuerons d'élargir nos programmes virtuels pour toucher plus de familles qui luttent pendant la pandémie et au-delà.

Au nom de tous les Canadiens qui comptent sur la Société Alzheimer pour les guider et les soutenir, merci de votre engagement inébranlable. J'espère que vous apprécierez votre bulletin et que vous prendrez un moment pour faire à nouveau un don à l'aide du formulaire ci-inclus, ou en



ligne à alzheimer.ca/BulletinAutomne2021

RONAN RYAN
Chef de la direction

L'ODE D'UNE FILLE À SA MÈRE

Ma Mère

Ma Mère était drôle et amusante
Je l'ai toujours admirée pour son savoir-faire
social dans toutes les situations
Mais aujourd'hui, elle ne sait pas vraiment quoi dire
Et quand elle pense à quelque chose, elle ne pense
à rien d'autre

Ma Mère avait toujours des souvenirs de son enfance,
de la guerre et de la famille à raconter
Mais aujourd'hui, l'enfant, c'est elle
et ce ne sont pas des souvenirs

Ma Mère... je l'aime tant!
C'est triste de la voir nous quitter ainsi
Mais aujourd'hui, nous l'aimons
Car nous savons qu'elle aussi
nous a aimés

— Extrait d'un poème
de Julie Watts Bennis



Tournez la page pour lire l'histoire de Julie...

DANS CE NUMÉRO

- ▶ L'histoire de Julie : une fille et proche aidante dévouée – Page 2
- ▶ Pourquoi la maladie d'Alzheimer est-elle incurable? – Page 2
- ▶ Trouvez votre chemin^{MD} – Page 3
- ▶ L'histoire de Tori : Je continuerai de me battre pour mon père – Page 3

- ▶ Le coin des donateurs mensuels – Page 3
- ▶ Une approche en couleur à l'alimentation saine – Page 4
- ▶ Quelques paroles inspirantes de nos donateurs – Page 4
- ▶ Investissez pour une bonne cause – Page 4



Trois générations : Barbara (à gauche), Julie (au centre) et la fille de Julie (à droite)

Suite de l'histoire à la page 1...

L'HISTOIRE DE JULIE :

UNE FILLE ET PROCHE AIDANTE DÉVOUÉE

La mère de Julie, Barbara, avait environ 65 ans quand elle a commencé à oublier des choses et à se répéter. À mesure de la progression des symptômes, Julie a déménagé chez sa mère pour prendre soin d'elle en permanence. « Ce fut l'un de mes emplois les plus gratifiants », explique-t-elle.

Des années plus tard, après une mauvaise chute et s'être cassé la hanche, la santé de Barbara a décliné. Julie s'est alors tournée vers la Société Alzheimer pour trouver du soutien et rendre les derniers mois de sa mère aussi agréables que possible. « Parfois, elle touchait mon visage et me disait qu'elle m'aimait, se souvient Julie. C'est tout ce qui compte. »

Pour des informations sur les soins en fin de vie, rendez-vous à alzheimer.ca/SoinsEnFinDeVie



POURQUOI LA MALADIE D'ALZHEIMER EST-ELLE INCURABLE?

Le Docteur Donald Weaver nous livre son point de vue.

En tant que chercheur qui étudie la maladie d'Alzheimer et neurologue qui offre des soins aux personnes atteintes d'un trouble neurocognitif, je comprends la frustration que les gens éprouvent face à l'absence de remède. Voici trois obstacles majeurs à surmonter :

1 LE MANQUE DE FINANCEMENT.

La recherche sur les troubles neurocognitifs est gravement sous-financée par rapport aux autres maladies graves, comme le cancer, le VIH/SIDA et même la COVID-19. La croyance erronée selon laquelle ces maladies ne touchent que les aînés ne fait qu'ajouter à ce sous-financement.

2 LES THÉORIES CONFLICTUELLES CONCERNANT LA CAUSE.

Le cerveau humain est extrêmement compliqué et la maladie d'Alzheimer est l'une des maladies du cerveau les plus complexes. Les essais cliniques

basés sur des théories impliquant les protéines bêta-amyloïde et tau ont échoué jusqu'à présent. Les nouvelles théories sont prometteuses, mais elles demanderont du financement et du temps.

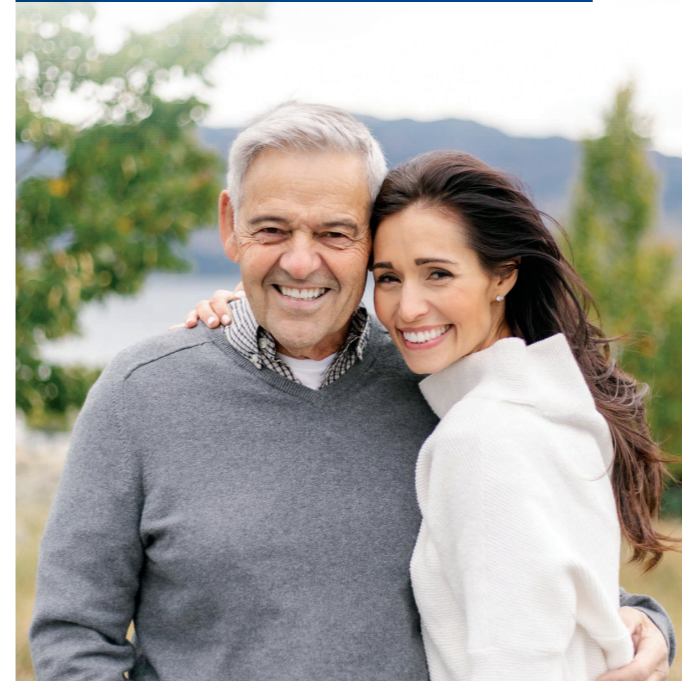
3 IL NE S'AGIT PAS SEULEMENT D'UNE SEULE MALADIE.

La maladie d'Alzheimer et les autres troubles neurocognitifs pourraient en fait être un ensemble de maladies qui ont différentes causes et donc différents traitements et remèdes.



Malgré ces écueils, des recherches encourageantes pour trouver un remède sont en cours. Grâce à votre soutien sans faille, nous y parviendrons.

L'HISTOIRE DE TORI :



Tori Wesszer et son père, Bob

JE CONTINUERAI DE ME BATTRE POUR MON PÈRE

Il y a cinq ans, lorsque Tori a vu son père avoir des difficultés en faisant une tâche toute simple, elle lui a demandé : « Ça va, papa? » Bob lui a répondu « Non » et lui a fait part de ses craintes : il avait remarqué des changements cognitifs. À l'époque, alors dans la soixantaine, il a reçu un diagnostic de la maladie d'Alzheimer à début précoce.

« Pendant tout un temps, il voulait que personne ne soit au courant, explique Tori. Depuis, il a compris que ce n'est pas aussi rare que les gens le croient et que son histoire peut en aider d'autres. » Tori espère qu'en racontant leur histoire, ils encourageront les personnes préoccupées par les changements cognitifs à trouver de l'aide.

« En parler peut faire peur, explique Tori. Mais c'est encore plus difficile de ne pas en parler. Personne ne doit lutter en silence, ajoute-t-elle. Savoir qu'aucun traitement ne fonctionne actuellement est un peu difficile, mais nous gardons espoir. Je n'abandonnerai jamais le combat pour mon père. »

Tori et sa famille se sont tournées vers la Société Alzheimer de la Colombie-Britannique. Pour trouver du soutien dans votre région, rendez-vous à alzheimer.ca

VOS DONNS À L'ŒUVRE

TROUVEZ VOTRE CHEMIN^{MD}

Le programme Trouvez votre chemin^{MD} offert par la Société Alzheimer de l'Ontario et financé par le gouvernement provincial aide les personnes atteintes d'un trouble neurocognitif, les familles et les partenaires de soins à reconnaître et réduire les risques d'égarement pour que les personnes affectées puissent vivre en toute sécurité dans la communauté.

➤ **60 % des personnes ayant des problèmes de mémoire liés aux troubles neurocognitifs s'égareront à un moment ou l'autre.**

L'équilibre entre autonomie et sécurité est important. Pour vous aider à prendre des décisions, Trouvez votre chemin^{MD} vous offre des informations et des conseils, notamment sur l'utilisation des technologies de localisation : pour avoir la tranquillité d'esprit, tout en améliorant l'autonomie personnelle.

Pour les autres programmes offerts dans votre région, rendez-vous sur le site Web de votre Société Alzheimer locale.



Ma mère, Cécile

LE COIN DES DONATEURS MENSUELS : Pourquoi je donne

Je donne en mémoire de ma mère qui était atteinte d'un trouble neurocognitif. Voir ma mère changer a été effrayant, et les soins ont été très stressants pour mon père. Je l'ai aidé autant que je le pouvais, mais je n'avais que 28 ans à l'époque; j'avais un emploi et un enfant avec des besoins spéciaux. J'espère que mes dons aideront les chercheurs à trouver des solutions pour ces maladies si difficiles à supporter pour les personnes qui en sont atteintes et leur famille. — Denyse T.

Si vous n'êtes pas encore donateur mensuel, devenez-le maintenant à alzheimer.ca/BulletinAutomne2021