



**Ensemble**  
en action  
vers  
**le mieux-être**

**Société Parkinson**  
Région de Québec

## Mot d'ouverture de Jean Robitaille, président du conseil d'administration de la SPRQ (extraits)

Bienvenue au congrès 2006 de la Société Parkinson de la région de Québec. Tous les deux ans, les employés, en collaboration avec les bénévoles, réalisent cette réunion importante de personnes qui s'informent et échangent sur la maladie de Parkinson.

L'avancée de la recherche avec les différentes théories expliquant les causes et les conséquences permettent de regarder vers l'avenir avec beaucoup d'optimisme.

Par contre, la vie continue avec toutes les contraintes quotidiennes pour la personne atteinte et pour ses proches. Nous évaluons que 25000 personnes au Québec ont cette maladie, dont 3000 ici, dans la région de Québec, mais le nombre de personnes touchées

est beaucoup plus important.

Le thème du congrès illustre bien la mission première de la SPRQ, consistant à oeuvrer au bien-être des personnes atteintes et de leurs proches en leur fournissant soutien et information. C'est ENSEMBLE que nous prenons ACTION VERS LE MIEUX-ÊTRE.

Pour simplifier mon intervention, retenons cinq mots: information, sensibilisation, action, soutien, espoir. Une bonne information permet aux gens d'être sensibilisés et de passer à l'action par une multitude de gestes de soutien. Ainsi l'espoir naît et avec l'espoir tout devient possible.

J'aimerais terminer en ajoutant que dans la vie, nous avons le



choix face à une nouvelle situation:

- 1) Pensée positive ou négative
- 2) Espoir ou désespoir
- 3) Détermination ou laisser-aller

Le mien ne fait aucun doute:

**« ENSEMBLE, EN ACTION  
VERS LE MIEUX-ÊTRE. »**

## La maladie de Parkinson et ses traitements (extraits)

Pour recevoir les résumés complets des conférences, contactez Sophie Brousseau, au 527-0075.

*L'expertise et le professionnalisme des neurologues, Dr. Marc Petitclerc et Dre Mélanie Langlois, ont permis d'éclairer les participants du congrès sur le diagnostic et les traitements de la maladie de Parkinson.*

### Le diagnostic

Le Dr. Petitclerc souligne que les symptômes suivants sont des éléments clés pour poser le diagnostic : tremblement (de repos), rigidité, akinésie/bradykinésie, posture instable, réponse soutenue à la médication L-dopa. Au début de la maladie, les patients

ressentent des symptômes moteurs, tels que tremblements (main, pied), ralentissement dans les mouvements fins (boutons, ustensiles), ralentissement de l'écriture, trouble de la marche, difficulté à se lever d'une chaise et aussi des symptômes non moteurs tels qu'engourdissements, voix éteinte, salivation excessive, troubles



Près de 250 personnes ont assisté à l'une ou l'autre activité proposées durant le week-end! Une assistance impressionnante.

trouble de la mémoire, trouble de l'humeur...

À suivre en page 2...

## Comment vivre heureux? Un art de vivre au quotidien (extraits)

Aujourd'hui...  
je...

**AUJOURD'HUI**  
J'apprécie  
mon bonheur.  
Je peux en  
décider dans  
une large mesure,  
car mon bonheur  
dépend davantage  
de moi que des éléments  
extérieurs.

**AUJOURD'HUI**  
J'accepte que  
tous mes désirs  
ne se réalisent pas.  
Je m'adapte aux  
exigences de  
mes proches,  
de mes activités  
et des circonstances.

**AUJOURD'HUI**  
Je m'efforce  
de bien vivre  
cette journée,  
je résous mes  
problèmes un  
à la fois.

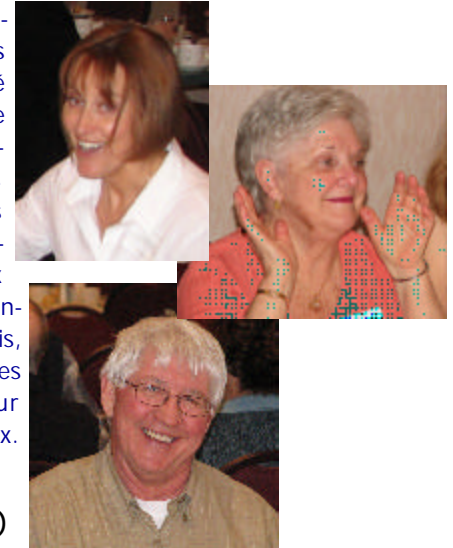
Les personnes atteintes de la maladie de Parkinson ont eu le plaisir de participer à la conférence de Michel Giroux, psychologue, ayant pour thème *Comment vivre heureux?* Selon lui, le bonheur repose sur 3 éléments : un héritage biopsychologique, des circonstances aidantes et une force d'adaptation à la vie.

### L'ABC d'une vie heureuse

L'ABC d'une vie heureuse nous donne les lettres de base pour composer les mots de notre bonheur à partir de nos décisions

quotidiennes. Une vie remplie de bonheur repose sur un équilibre de vie qui dispose au plaisir de vivre et à sa conjugaison heureuse dans une relation amoureuse. En voici quelques exemples : faire de l'activité physique avec plaisir, écrire nos projets toutes les semaines, nous engager auprès des autres dans le bénévolat, nous lier d'amitié avec d'autres personnes, etc. Les gens heureux ouvrent leurs bras aux bonheurs qui tombent du ciel mais, surtout, ils déploient tous les efforts nécessaires pour conquérir les moments heureux.

« Sachez prendre tous les petits bonheurs qui se retrouvent sur votre chemin; ils vous conduiront vers une vie heureuse! »



## Qui prend soin de qui prend soin? (résumé)

Les proches aidants ont été invités à prendre du temps pour eux-mêmes. Soutenir un parkinsonien amène son lot de facteurs qui influencent le niveau de stress. Dans notre monde civilisé, la fuite et l'attaque devant un stresser ne sont pratiquement plus physiques et se vivent de l'intérieur. Avec le temps, nous avons dû développer des modes d'adaptation psychologiques pour répondre à ces stressers.

**Garder ou refaire l'équilibre lorsqu'on est appelé à donner beaucoup:**

Ce que je peux m'apporter à moi-même (autonomie pour satisfaire mes propres besoins);

Ce que je peux demander à ceux qui sont en position de m'apporter quelque chose.

« Comment ça va? »

Niveau 1 ou 2 de stress: je ressens et dégage de la tendresse. Je peux me féliciter et m'encourager à continuer en me procurant un petit plaisir.

Niveau 3 ou 4 de stress: je ressens et dégage de la détresse. Je me félicite d'avoir utilisé des mé-

canismes qui m'ont permis de survivre et prévois un plan pour améliorer ma situation. Habituellement, à ces niveaux, j'ai besoin du soutien d'une ou de quelques personnes de mon entourage ou d'un(e) intervenant(e) en relation d'aide.

« Boutons de plaisir »

Prendre un bain, marcher, planifier ses vacances, observer les oiseaux, chanter, se faire masser, visiter un jardin, etc.

À vous de trouver les vôtres afin de prévenir et traiter l'épuisement.

## La maladie de Parkinson et ses traitements (extraits) suite de la page 1

La maladie de Parkinson est causée par la perte de neurones pigmentés de la substance noire et se classifie en 5 stades. Suite au traitement à la L-Dopa, nous observons certaines complications motrices, dont des fluctuations de la motricité, comme par exemple, un phénomène on/off, de la dyskinésie ainsi que des fluctuations non motrices, comme par exemple, des douleurs abdominales, sudation, nausée, anxiété, dépression, etc.

### Les traitements

Bien qu'il n'existe pas encore de traitement neuroprotecteur fermement établi, Dr Mélanie Langlois nous a présenté les traitements pharmacologiques symptomatiques, actuellement disponibles : coenzyme Q10, déprényl, agonistes dopaminergiques mais aussi les nouvelles options thérapeutiques pharmacologiques prochaines et futures, qui sont encore au stade d'études cliniques : la Rasagiline, la combinaison

LD/CD/ Entacapone, la Zydys Sélégiline ainsi que les timbres Rotigotine.

Finalement, dans le meilleur des mondes, les neurologues souhaiteraient que la prise en charge des patients parkinsoniens soit effectuée par un ensemble de professionnels : neurologue, orthophoniste, infirmière, travailleur social, ergothérapeute, médecin de soins primaires, famille/aidant/amis, et physiothérapeute.

## Hommage à nos bénévoles en action, par l'équipe de la SPRQ

L'action bénévole est généreuse, spontanée et vise à aider, supporter. Le geste de reconnaissance, sous forme de prix, rend hommage à l'engagement personnel de ces personnes. Le bénévole ne l'attend pas, mais il confirme l'utilité de son geste, voilà pourquoi il est si simple mais si important. La SPRQ, à travers cette activité de reconnaissance, soulignait la valeur fondamentale de l'action bénévole des personnes qui la soutiennent.

### Mises en candidature

Notre président, Jean Robitaille, vous a invité dans la Voix du

Parkinson de mars dernier, à nous faire connaître, en remplissant les formulaires de présentation de candidatures, du travail bénévole d'une personne que vous jugiez particulièrement remarquable.

### Sélection des lauréatEs

En comité d'étude, nous avons lu attentivement vos présentations, et je dirais, pour être juste, que chacun des candidats présentés méritait une plaque et j'avoue que nous avons eu beaucoup de difficulté à déterminer quelle candidature surpassait les autres et recevrait la plaque de reconnaissance.

### Plaque de reconnaissance

Comme plaque de reconnaissance, nous voulions remettre quelque chose de vraiment significatif, symbole de persévérance et d'énergie positive. Nous avons donc demandé à Lise Michaud, membre du c.a., personne atteinte de la MP, artiste peintre, mais avant tout femme de cœur, la permission de reproduire une toile de son choix, pour la placer sur nos plaques. Elle a spontanément acceptée, heureuse que son art puisse servir à récompenser les gens qui contribuent au développement de la SPRQ.

### Voici donc la crème de « nos bénévoles en action » 2005-2006:



M. Benoît Bellavance  
Financement



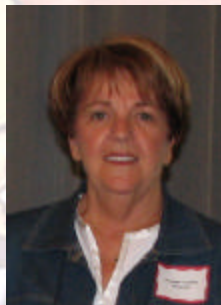
Mme Lise Michaud  
Services



Mme Suzette Bergeron  
Opérations



Mme Marie-Ange Gauthier  
Mention spéciale  
Financement



Mme Suzanne Lacasse  
Mention spéciale  
Services



Mme Sylvie Poulin  
Bénévole recrue  
de l'année

### Donner

On peut donner à celui qui réclame,  
On peut aussi donner à celui qui ne réclame pas.

On peut donner en espérant recevoir,  
On peut aussi donner sans rien espérer en retour.

On peut donner ce qui nous gêne,  
On peut aussi donner ce qui nous est utile.

On peut donner ce qui humilie l'autre,  
On peut aussi donner ce qui l'élève.

On peut donner pour être vu,  
On peut aussi donner sans être vu.

On peut donner pour s'imposer,  
On peut aussi donner pour servir.

On peut donner par orgueil, par habitude, par lâcheté;  
On peut aussi donner par amour.

On peut donner pour le plaisir de donner,  
On peut aussi se donner soi-même.

Ces entreprises sont venues rencontrer les participants et offrir leurs produits et services. Ils sont toujours disponibles à répondre à vos besoins



**Suzy Pelletier**

Service Conseil en hébergement pour aînés  
 tél.: 418-554-0585      www.laubergine.net



**Francine Lessard et Francine Néron**

Massothérapeutes  
 Tél.:418-524-6787



**Johanne Audy-Leblond et Noémie Lanouette**

Aquathérapie en eau chaude  
 tél.:418-872-4772      www.aquaerobiejal.com



**Réal Faucher**

Thérapie par champs électro-magnétiques pulsés  
 tél.:418-658-7666      www.nisancos.com



**Yves Bouchard et Lisette Cloutier**

Produits de santé naturels  
 tél.: 418-661-4543      www.yvesetlisette.usana.com

Mille mercis à nos commanditaires:



Norampac  
 Division Québec



Plusieurs autres sympathisants ont généreusement contribué au succès de ce congrès. Par votre don, vous supportez nos activités et assurez la continuité des services que nous offrons aux personnes atteintes de la maladie de Parkinson et à leurs proches.

Merci à tous!