



ÉDITION  
2021

# MALADIE D'ALZHEIMER

---

DE L'INFORMATION EN SANTÉ DE QUALITÉ SÉLECTIONNÉE PAR VOS BIBLIOTHÈQUES

---

 **Biblio-  
Santé**



Bien informé, mieux vivre.

## À PROPOS

Biblio-Santé est un programme de l'Association des bibliothèques publiques du Québec, qui regroupe les bibliothèques publiques québécoises. L'ABPQ est constituée de plus de 179 municipalités et corporations membres, pour un total de plus de 317 bibliothèques autonomes. Biblio-Aidants est disponible dans plus de 780 bibliothèques publiques et de santé partout au Québec. Pour vérifier si votre bibliothèque participe au programme, consultez notre site Web.

## REMERCIEMENTS

Biblio-Santé est une initiative des bibliothèques de Charlemagne, L'Assomption et Repentigny qui a d'abord vu le jour sous le nom de Biblio-Aidants. L'Association des bibliothèques publiques du Québec tient à remercier ces trois villes de lui avoir permis d'étendre le programme au reste du Québec en cédant leurs droits d'auteur.

## COORDINATION – ASSOCIATION DES BIBLIOTHÈQUES PUBLIQUES DU QUÉBEC

Clémence Tremblay-Lebeau, chargée de projet

## RECHERCHE BIBLIOGRAPHIQUE

Gabrielle C. Beaulieu, chargée de projet

Audrey Scott, bibliothécaire stagiaire

Clémence Tremblay-Lebeau, chargée de projet

## RÉVISION DE CONTENU ET LINGUISTIQUE

Sandra Cliche-Galarza, bibliothécaire stagiaire

Fannie Labonté, coordonnatrice services aux membres et événements

Clémence Tremblay-Lebeau, chargée de projet

## MISE EN PAGE ET GRAPHISME

Steve Poutré DGA

## VISITEZ NOTRE SITE WEB

Vous y trouverez tous les cahiers Biblio-Santé et des informations complémentaires.

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

Toutes les données informatives suggérées précédemment ne peuvent remplacer un diagnostic ou un examen médical par un médecin ou un professionnel de la santé qualifié. Le contenu de ce cahier a été vérifié au printemps 2021 et sera mis à jour annuellement.

Le slogan *Bien informé, mieux vivre.*® est enregistré au Registre canadien des droits d'auteur.

© 2021 Association des bibliothèques publiques du Québec

Dépôt légal – Bibliothèques et Archives nationales du Québec, 2021

ISBN 978-2-925031-60-4

Association des bibliothèques publiques du Québec

1453, rue Beaubien Est, bureau 215, Montréal (Québec) H2G 3C6

info@abpq.ca | www.abpq.ca

# TABLE DES MATIÈRES

## RÉPERTOIRE DES RESSOURCES

|   |    |
|---|----|
| ORGANISMES ET ASSOCIATIONS                      | 7  |
| RESSOURCES WEB                                  | 9  |
| PORTAILS D'INFORMATION DE SANTÉ                 | 14 |
| BASES DE DONNÉES EN SANTÉ                       | 15 |
| Bases de données en libre accès                 | 15 |
| Bases de données avec accès réservé aux abonnés | 16 |

## SUGGESTIONS DE LECTURE

|   |    |
|---|----|
| DOCUMENTAIRES                             | 19 |
| Ouvrages généraux                         | 19 |
| Accompagnement d'un proche                | 23 |
| RÉCITS DE VIE, BIOGRAPHIES ET TÉMOIGNAGES | 31 |
| ROMANS                                    | 38 |
| BANDES DESSINÉES                          | 44 |
| OUVRAGES JEUNESSE                         | 46 |

## SUGGESTIONS DE FILMS, SÉRIES ET ÉMISSIONS

|               |    |
|---------------|----|
| FICTION       | 60 |
| DOCUMENTAIRES | 62 |

## PRENDRE PART À SES SOINS DE SANTÉ

|                            |    |
|----------------------------|----|
| ORGANISMES ET ASSOCIATIONS | 68 |
| Général                    | 68 |
| Information juridique      | 68 |
| RESSOURCES WEB             | 71 |
| Ressources génériques      | 71 |
| Information juridique      | 77 |
| SUGGESTIONS DE LECTURE     | 78 |

## COMMENT SÉLECTIONNONS-NOUS L'INFORMATION ?

Chaque document ajouté aux cahiers Biblio-Santé est évalué avec impartialité, selon les pratiques bibliothéconomiques en vigueur dans les bibliothèques publiques et en s'appuyant sur de nombreux critères généraux de sélection.

D'abord, les cahiers sont développés de manière à répondre prioritairement aux besoins et intérêts des usagers du système de santé ainsi que des proches aidants. Chaque titre est évalué selon la pertinence et la qualité du contenu en regard d'une clientèle grand public, en contexte québécois. À valeur égale, les ouvrages québécois sont toujours favorisés. La crédibilité et la notoriété de l'auteur, du créateur, de l'illustrateur, de l'éditeur ou du producteur sont aussi d'une grande importance. De plus, une attention particulière est portée à l'actualité et la pérennité du sujet ainsi qu'à l'exactitude des informations diffusées.

En ce qui a trait spécifiquement aux documentaires, les ouvrages écrits par des professionnels de la santé (médecins, infirmiers, ergothérapeutes, psychologues, etc.) sont privilégiés. Toutefois, les titres qui s'appuient sur le savoir profane ou expérientiel ne sont pas rejetés d'emblée, surtout lorsque ceux-ci traitent de l'accompagnement d'un proche.

Finalement, chaque cahier est considéré dans sa globalité pour respecter la diversité des sujets couverts et assurer l'équilibre des points de vue exprimés. Pour en savoir plus sur les critères de sélection Biblio-Santé, visitez le [bibliosante.ca/criteres](http://bibliosante.ca/criteres)



**PROCHES  
AIDANTS**

### **CAHIER PROCHES AIDANTS**

Ce cahier est complémentaire à tous les cahiers du programme Biblio-Santé. Il met en valeur les ressources utiles pour soutenir les proches aidants.

## AUTRES CAHIERS DISPONIBLES



**AÎNÉS ET  
VIEILLISSEMENT**



**CANCER**



**DÉFICIENCE  
INTELLECTUELLE**



**DEUIL**



**DIABÈTE**



**INCAPACITÉS  
PHYSIQUES**



**MALADIE  
D'ALZHEIMER**



**MALADIE  
DE PARKINSON**



**MALADIES  
DU CŒUR**



**MALADIES  
PULMONAIRES**



**SANTÉ  
MENTALE**



**SCLÉROSE  
EN PLAQUES**



**SOINS DE  
FIN DE VIE**



**TROUBLES  
DU SPECTRE  
DE L'AUTISME**

---

# RÉPERTOIRE DES RESSOURCES

---

# ORGANISMES ET ASSOCIATIONS

## BALUCHON ALZHEIMER

**Téléphone** 514 762-2667  
**Téléphone sans frais** 1 855 762-2930  
**Site Web** [www.baluchonalzheimer.com](http://www.baluchonalzheimer.com)

Un service de répit à coût abordable pour les familles dont un des proches est atteint de la maladie d'Alzheimer. Pour une durée de 4 à 14 jours (24 heures par jour), une baluchonneuse expérimentée demeure à domicile avec l'aidé pendant que son aidant peut, en toute confiance, aller se ressourcer à l'extérieur.

## FÉDÉRATION QUÉBÉCOISE DES SOCIÉTÉS ALZHEIMER

**Téléphone** 514 369-7891  
**Téléphone sans frais** 1 888 MÉMOIRE ou 1 888 636-6473  
**Site Web** [www.alzheimer.ca/fr/federationquebecoise](http://www.alzheimer.ca/fr/federationquebecoise)

La Fédération regroupe 20 sociétés Alzheimer régionales situées partout au Québec. Les sociétés régionales offrent des services d'écoute téléphonique, des rencontres individuelles et familiales, du soutien psychosocial et des groupes de soutien pour les proches aidants. Vous trouverez leurs coordonnées sur le site Web de la Fédération.

## L'APPUI POUR LES PROCHES AIDANTS

**Téléphone sans frais  
(Service Info-Aidant)** 1 855 852-7784  
**Site Web** [www.lappui.org](http://www.lappui.org)

Présent dans chacune des 17 régions du Québec, l'Appui travaille étroitement avec les organismes locaux pour élargir l'offre de services disponibles pour les proches aidants. Sa mission : contribuer à améliorer leur qualité de vie ! L'Appui, c'est aussi Info-aidant, un service confidentiel et gratuit disponible au 1 855 852-7784 ou à [info-aidant@lappui.org](mailto:info-aidant@lappui.org). Des conseillers spécialisés sont là pour vous écouter, vous informer et vous orienter vers les ressources disponibles près de chez vous et adaptées à vos besoins. Le site Web de l'Appui propose également une foule de renseignements, de conseils et de ressources pour les proches aidants et leur entourage. Vous y retrouverez notamment un répertoire dans lequel vous pourrez rechercher des ressources (répit, transport, aide à domicile, etc.) selon vos besoins et votre région.

## **REGROUPEMENT DES AIDANTS NATURELS DU QUÉBEC (RANQ)**

**Téléphone** 514 524-1959  
**Site Web** [www.ranq.qc.ca](http://www.ranq.qc.ca)

Le Regroupement des aidants naturels du Québec (RANQ) est composé d'une soixantaine d'organismes et d'associations qui offrent des services directs aux proches aidants du Québec : centres d'action bénévole, regroupements d'aidants régionaux, etc. Vous trouverez la liste complète des organismes par région dans le site Web du Regroupement.

## **SOCIÉTÉ ALZHEIMER DU CANADA**

**Téléphone sans frais** 1 800 616-8816  
**Site Web** [www.alzheimer.ca/fr](http://www.alzheimer.ca/fr)

La Société Alzheimer est le principal organisme de santé national sans but lucratif qui a pour mission d'améliorer la qualité de la vie des Canadiens et Canadiennes touchés par la maladie d'Alzheimer et d'appuyer la recherche. La Société est représentée dans toutes les provinces et comporte plus de 150 sociétés locales dans l'ensemble du pays. Son site Web présente de nombreux conseils destinés aux familles de gens atteints de la maladie.



# RESSOURCES WEB

## Quelques pistes pour développer une lecture critique de l'information repérée sur le Web

### LE OU LES AUTEURS DE LA SOURCE D'INFORMATION

- Qui a créé le site repéré ?
- Est-il possible d'obtenir de l'information sur l'auteur ou sur le propriétaire du site ?
- S'agit-il d'un site gouvernemental, universitaire ou d'un organisme reconnu ?

### LA QUALITÉ DE LA SOURCE D'INFORMATION

- Quel est l'objectif poursuivi (informer ou vendre) ?
- Est-ce que les sources sont citées ?
- Existe-t-il des liens vers des sources similaires (pour vérifier l'exactitude et l'objectivité de l'information) ?
- Quelle est la fréquence de mise à jour de l'information ?

Gardez l'œil ouvert ! L'information se partage très vite, et les fausses nouvelles aussi. Il ne faut pas toujours se fier au contenu partagé en ligne, surtout sur les réseaux sociaux. Vous risquez d'y trouver des articles où l'information est fautive ou exagérée. Il est donc important de vérifier la qualité d'une information avant de la croire et de la partager.

## **AMIS DE LA SANTÉ COGNITIVE**

[www.dementiafriends.ca/fr](http://www.dementiafriends.ca/fr)

Les Amis de la santé cognitive sensibilisent la population à la réalité de la maladie cognitive et à l'incite à poser des gestes simples pour aider les personnes atteintes de maladies cognitives à vivre mieux.

## **ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DES NEUROPSYCHOLOGUES - DÉMYSTIFIER LA MALADIE D'ALZHEIMER**

<https://aqnp.ca/documentation/degeneratif/maladie-d-alzheimer/>

Cette page fournit des réponses à plusieurs questions sur la maladie d'Alzheimer. Comment diagnostique-t-on la maladie? Peut-on la prévenir et la traiter? Quel est le rôle du neuropsychologue dans le diagnostic et la prise en charge des personnes atteintes?

## **CSSS-IUGS – PROBLÈMES RENCONTRÉS DANS LA MALADIE D'ALZHEIMER: GUIDE POUR LES PROCHES AIDANTS ET LES INTERVENANTS**

[www.csss-iugs.ca/c3s/data/files/Guide\\_Alzheimer\\_NON%20IMPRIMABLE.pdf](http://www.csss-iugs.ca/c3s/data/files/Guide_Alzheimer_NON%20IMPRIMABLE.pdf)

Guide produit par le Centre de santé et de services sociaux – Institut universitaire de gériatrie de Sherbrooke (CSSS-IUGS). Il propose des interventions et des stratégies pouvant être adaptées à chaque personne touchée par la maladie d'Alzheimer et ajustées tout au long de son évolution.

## **CURATEUR PUBLIC DU QUÉBEC**

[www.curateur.gouv.qc.ca](http://www.curateur.gouv.qc.ca)

Le Curateur public veille à la protection de citoyens inaptes par des mesures adaptées à leur état et à leur situation. Il s'assure que toute décision relative à leur personne ou à leurs biens est prise dans leur intérêt, le respect de leurs droits et la sauvegarde de leur autonomie. Le Curateur public informe la population et les intervenants et les sensibilise aux besoins de protection découlant de l'inaptitude.

## **FONDS DE PARTENARIAT SUR LA MALADIE D'ALZHEIMER ET LES AFFECTIONS CONNEXES – « SOUTENIR LES PROCHES AIDANTS »**

[http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2004/04\\_rapfonds.pdf](http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2004/04_rapfonds.pdf)

Ce document pour les intervenants et les proches aidants propose des réflexions tirées d'expériences de répit, de formation et de soutien.

## **HUDDOL**

[www.lereseauaidant.ca](http://www.lereseauaidant.ca)

Huddol est une plateforme sociale canadienne, entièrement consacrée aux proches aidants. Elle permet de mettre en relation les proches aidants entre eux, mais aussi avec un réseau grandissant de professionnels, d'intervenants et d'organismes.

## **INSTITUT UNIVERSITAIRE EN SANTÉ MENTALE DOUGLAS – ALZHEIMER**

[www.douglas.qc.ca/info/alzheimer](http://www.douglas.qc.ca/info/alzheimer)

Fiche d'information sur la maladie d'Alzheimer. Dans la section « Santé mentale de A à Z », vous trouverez des conseils pour les aidants sous la rubrique « Aidants naturels ».

## **ORDRE DES INFIRMIÈRES ET INFIRMIERS DU QUÉBEC – LA MALADIE D'ALZHEIMER ET LE DEUIL BLANC – L'ALZHEIMER VU SOUS L'ANGLE DES AIDANTS**

[www.oiiq.org/sites/default/files/uploads/periodiques/Perspective/vol11no5/13-pratique-clinique.pdf](http://www.oiiq.org/sites/default/files/uploads/periodiques/Perspective/vol11no5/13-pratique-clinique.pdf)

Informations sur le deuil blanc : le deuil que l'on fait d'une personne qui n'est pas morte mais qui peu à peu, perd ses capacités mentales.

## **PASSEPORTSANTÉ.NET – ALZHEIMER : DES CONSEILS POUR LES PROCHES**

[www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=alzheimer-conseils-proches](http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=alzheimer-conseils-proches)

La maladie d'Alzheimer et toutes les maladies apparentées sont lourdes de conséquences pour les proches. Prendre soin d'une personne qui en est atteinte demande du temps, de la patience, de la disponibilité, de l'énergie, mais aussi des connaissances. Cette page vous livre huit grands conseils pour vous rendre la vie plus facile.

## **PASSEPORTSANTÉ.NET – DOSSIER « MALADIE D'ALZHEIMER »**

[www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=alzheimer\\_pm](http://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=alzheimer_pm)

Fiche complète d'informations fiables sur la maladie d'Alzheimer : les symptômes, les traitements médicaux, les approches complémentaires, etc.

## **REVENU QUÉBEC – CRÉDITS D'IMPÔT**

Ce site fournit de l'information à propos de divers crédits d'impôts ainsi que de soutien financier.

### **Crédit d'impôt pour frais médicaux**

<https://www.revenuquebec.ca/fr/citoyens/credits-dimpot/credit-dimpot-pour-frais-medicaux/>

### **Crédit d'impôt pour personne aidante**

<https://www.revenuquebec.ca/fr/citoyens/credits-dimpot/credit-dimpot-pour-personne-aidante/>

### **Crédits d'impôt relatifs à la prime au travail**

<https://www.revenuquebec.ca/fr/citoyens/credits-dimpot/credits-dimpot-relatifs-a-la-prime-au-travail/>

### **Montant pour déficience grave et prolongée des fonctions mentales ou physiques**

<https://www.revenuquebec.ca/fr/citoyens/credits-dimpot/montant-pour-deficience-grave-et-prolongee-des-fonctions-mentales-ou-physiques/>

### **Personne handicapée**

<https://www.revenuquebec.ca/fr/citoyens/votre-situation/personne-handicapee/>

## **SOCIÉTÉ ALZHEIMER DU CANADA – DÉPLIANTS ET PUBLICATIONS DE LA SOCIÉTÉ ALZHEIMER**

<http://societealzheimerivesud.ca/accueil/nos-ressources-et-services/ressources/depliants-et-publications-de-la-societe-alzheimer/>

La section « Brochures et publications » du site Web de la Société permet de télécharger plusieurs guides et dépliants sur la maladie d'Alzheimer, le quotidien d'une personne atteinte, les traitements offerts et les ressources qui existent pour la famille et les aidants.

## **SOCIÉTÉ CANADIENNE D'HYPOTHÈQUES ET DE LOGEMENT – LES CHOIX DE LOGEMENTS POUR LES PERSONNES VIVANT AVEC LA DÉMENCE**

[http://publications.gc.ca/collections/collection\\_2017/schl-cmhc/NH17-77-2015-fra.pdf](http://publications.gc.ca/collections/collection_2017/schl-cmhc/NH17-77-2015-fra.pdf)

Document PDF qui présente les différentes options en matière de logement pour les personnes souffrant de démence, dont l'Alzheimer en particulier.

## **SOCIÉTÉ RADIO-CANADA – DOSSIER « L'ALZHEIMER ET SES MYSTÈRES »**

[www.radio-canada.ca/actualite/decouverte/dossiers/77\\_alzheimer/index.html](http://www.radio-canada.ca/actualite/decouverte/dossiers/77_alzheimer/index.html)

Dossier d'information préparé dans le cadre de l'émission *Découverte*.

## **SUR LA MÉMOIRE**

[www.onmemory.ca/fr/ln/home/](http://www.onmemory.ca/fr/ln/home/)

« Sur la mémoire » a été développé en collaboration avec la Société Alzheimer du Canada afin d'aider les aidants d'une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer.

Le site est divisé en 5 sections :

- Au sujet de la maladie d'Alzheimer
- Les signes et les symptômes de la maladie
- Une visite chez le médecin
- Prendre soin de quelqu'un
- Prendre soin des aidants

# PORTAILS D'INFORMATION DE SANTÉ

Des sources qui offrent de l'information fiable et de qualité sur la santé et les saines habitudes de vie.

## GOVERNEMENT DU CANADA – SANTÉ

[www.canadiensensante.gc.ca](http://www.canadiensensante.gc.ca)

Présente de l'information fiable et facile à comprendre sur la santé et la sécurité à l'intention des Canadiens.

## GOVERNEMENT DU QUÉBEC – SANTÉ

[www.quebec.ca/sante/](http://www.quebec.ca/sante/)

Propose une information simple, pratique et fiable pour aider à faire face à un problème de santé et à mieux utiliser les services de santé québécois.

## MEDLINEPLUS

[www.nlm.nih.gov/medlineplus/medlineplus.html](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/medlineplus.html)

*MedlinePlus* est un réseau qui fait autorité, offrant de l'information détaillée associée à une multitude de problématiques en santé, produit par la National Library of Medicine (Maryland, États-Unis). Bien que l'interface d'interrogation soit en anglais, il est possible de dénicher de l'information dans d'autres langues, notamment le français (<https://medlineplus.gov/languages/french.html>).

## PASSEPORTSANTÉ.NET

[www.passeportsante.net](http://www.passeportsante.net)

*PasseportSanté.net* offre au grand public une information factuelle pratique et objective sur la prévention de la maladie et l'acquisition de saines habitudes de vie. Avec la collaboration d'experts œuvrant dans le domaine, ce site francophone offre un contenu de qualité.

# BASES DE DONNÉES EN SANTÉ

## Bases de données en libre accès

Voici une sélection de ressources à consulter pour vous aider à trouver de la documentation pertinente. **Les bases de données ci-dessous sont accessibles gratuitement et sans abonnement.**

### CISMEF

[www.chu-rouen.fr/cismef](http://www.chu-rouen.fr/cismef)

Le Catalogue et Index des Sites Médicaux de langue Française (CISMeF) est un projet initié par le Centre Hospitalier Universitaire de Rouen en France. Il rend accessibles des ressources francophones provenant de plusieurs pays relativement à la médecine factuelle et à une information incontournable en santé destinée aux patients et au grand public.

### GERMAIN

<http://catalogue.iugm.qc.ca>

Germain est le catalogue de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal (IUGM) et couvre les domaines de la gériatrie et de la gérontologie. Il facilite le repérage et la localisation de plus de 17 000 documents, qui proviennent de sources fiables (instituts de recherche, organismes gouvernementaux, etc.). Il permet aussi d'accéder à de la littérature grise, produite en dehors des circuits commerciaux de l'édition. Germain est la plus importante source de références francophones en gériatrie et en gérontologie d'Amérique du Nord.

### LISSA

[www.lissa.fr](http://www.lissa.fr)

LiSSa est une base de données de littérature scientifique en santé développée par l'équipe du CHU de Rouen à l'origine de CISMeF. Elle comprend plus de 800 000 références. Plus de 80 000 résumés en français sont également proposés.

## PUBMED CENTRAL

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc)

PubMed Central (PMC) est un dépôt numérique d'articles scientifiques du domaine de la santé qui ont été soumis au processus d'évaluation par les pairs (activité collective des chercheurs qui jugent de façon critique les travaux d'autres chercheurs). Les articles sont libres d'accès. L'interface est en anglais, mais il est possible de repérer des articles rédigés en français.

## SANTÉCOM

<http://catalogue.santecom.qc.ca>

Le Réseau Santécom rassemble les collections documentaires de 35 bibliothèques spécialisées dans le domaine de la santé et des services sociaux, ainsi que les publications de plus de 50 organismes et groupes de recherche québécois. Santécom est géré par l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ) et par l'Institut national d'excellence en santé et en services sociaux (INESSS).

## Bases de données avec accès réservé aux abonnés

Vous cherchez à approfondir votre recherche d'information en santé ? Bibliothèque et Archives nationales du Québec (BAnQ) permet la consultation à distance de plusieurs bases de données en santé. Nous avons sélectionné celles qui s'adressent à un large public. Notez que certaines ressources sont en anglais uniquement. La langue de l'interface et la langue du contenu de la ressource sont identifiées à la fin de chaque descriptif.

**Pour accéder aux bases de données de BAnQ, vous devez être abonné aux services à distance. Pour vous abonner : [www.banq.qc.ca/formulaires/abonnement](http://www.banq.qc.ca/formulaires/abonnement)**

Pour consulter les ressources à votre disposition sur BAnQ numérique, connectez-vous d'abord à votre dossier en utilisant votre numéro d'abonné et votre mot de passe de la bibliothèque.

Des guides et une sélection des ressources essentielles sont disponibles pour vous accompagner dans vos premiers pas sur la plateforme : <http://numerique.banq.qc.ca/apropos/debuter.html>



## CONSUMER HEALTH COMPLETE

<http://numerique.banq.qc.ca/ressources/details/5278>

Base de données regroupant périodiques, ouvrages de référence et sources médicales de diverses natures rassemblés pour répondre aux besoins des utilisateurs et non des professionnels de la santé. Couvre des questions entourant la santé, notamment, la médecine, le cancer, les drogues, l'entraînement physique, la nutrition, la santé des enfants et également les médecines alternatives. Ressource en plusieurs langues.

## E-CPS (COMPENDIUM DES PRODUITS ET SPÉCIALITÉS PHARMACEUTIQUES EN LIGNE)

<http://numerique.banq.qc.ca/ressources/details/6020>

Cette base de données permet de consulter plus de 2 000 monographies de médicaments, de vaccins et de produits naturels offerts au Canada. On y trouve des renseignements tels que les indications, les contre-indications, les mises en garde, les effets indésirables, les interactions médicamenteuses et la posologie. Cette ressource comprend également des répertoires (centres antipoison, organismes de santé, fabricants), un outil d'identification des produits et des glossaires. Ressource bilingue.

## EM PREMIUM (EMC-CONSULT)

<http://numerique.banq.qc.ca/ressources/details/5297>

Base de données en texte intégral contenant l'ensemble des traités de *L'Encyclopédie médico-chirurgicale* sur les différentes spécialités médicales ainsi que des revues du domaine de la santé. Les traités et les titres des revues médicales disponibles sont identifiés par un carré vert. Interface et contenu en français.

---

# SUGGESTIONS DE LECTURE

---

VOTRE BIBLIOTHÈQUE NE  
POSSÈDE PAS LE LIVRE QUE  
VOUS AIMERIEZ CONSULTER ?

INFORMEZ-VOUS SUR LE SERVICE DE  
**PRÊT ENTRE BIBLIOTHÈQUES.**  
VOTRE BIBLIOTHÈQUE POURRAIT AINSI  
OBTENIR POUR VOUS LE DOCUMENT  
DÉSIRÉ D'UNE AUTRE BIBLIOTHÈQUE.

# DOCUMENTAIRES

## Ouvrages généraux



### **JE M'AMUSE À VIEILLIR : LE CERVEAU, MAÎTRE DU TEMPS**

**Yves Agid.** Paris : Odile Jacob, 2020, 290 p.

Neurologue spécialiste des maladies neurodégénératives, l'auteur examine la question du vieillissement du cerveau en dix questions relatives à la perception de l'âge par soi-même et par les autres, aux manifestations cérébrales du vieillissement et aux maladies qui y sont liées telles que Alzheimer ou Parkinson.



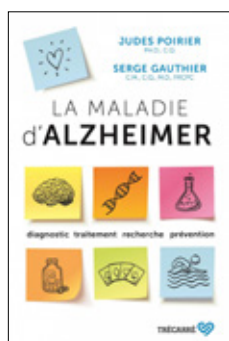
Aussi disponible sur [prenumerique.ca](https://prenumerique.ca)



### **QUAND LES NEURONES NE RÉPONDENT PLUS : MIEUX COMPRENDRE LES MALADIES D'ALZHEIMER ET DE PARKINSON**

**Pascal Mespouille.** Bruxelles : Mardaga, 2020, 352 p.

À partir de leurs symptômes les plus courants, les maladies neurodégénératives sont décrites, principalement les maladies d'Alzheimer, de Parkinson et de Charcot. L'auteur, spécialiste en neuropsychiatrie, aborde également les difficultés traversées par les patients et donne des conseils pour accepter la maladie et mieux vivre avec.



### **LA MALADIE D'ALZHEIMER : DIAGNOSTIC, TRAITEMENT, RECHERCHE, PRÉVENTION**

**Judes Poirier et Serge Gauthier.** Montréal : Trécarré, 2020, 177 p.

Écrit par deux scientifiques québécois de renommée mondiale, cet ouvrage constitue un survol de l'actualité tant médicale que scientifique de la maladie; il décrit les derniers progrès – et les revers – de la recherche pharmaceutique, les causes et les traitements, les approches préventives en développement et les habitudes de vie scientifiquement validées qui pourraient ralentir ou entraver l'apparition des symptômes. Pour tous ceux et celles qui cherchent à comprendre ce phénomène de plus en plus répandu.



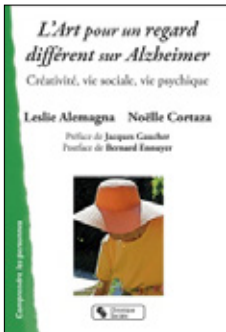
Aussi disponible sur [prenumerique.ca](https://prenumerique.ca)



## ALZHEIMER & ODORAT : QUAND LES ARÔMES RESTAURENT LA MÉMOIRE

**Jean-Pierre Willem.** Paris : Guy Trédaniel éditeur, 2020, 324 p.

Des conseils pour retarder l'apparition des premiers symptômes de la maladie d'Alzheimer en stimulant olfactivement les régions du cerveau qui génèrent la mémoire et les émotions. Le chirurgien recommande ainsi de privilégier une alimentation crue associée à des huiles essentielles.



## L'ART POUR UN REGARD DIFFÉRENT SUR ALZHEIMER : CRÉATIVITÉ, VIE SOCIALE, VIE PSYCHIQUE

**Leslie Alemagna et Noëlle Cortaza.** Lyon : Chronique sociale, 2019, 164 p.

Après avoir présenté les impacts de la maladie d'Alzheimer sur les rapports entre les personnes âgées atteintes et leurs aidants ou leurs soignants, les auteures proposent des outils pour améliorer les relations thérapeutiques, notamment par la mise en place de médiations artistiques.



## ALZHEIMER, UNE VIE PLEINE DE DÉFIS : DES SOLUTIONS PRATIQUES POUR UN QUOTIDIEN APAISÉ

**Cameron J. Camp.** Paris : ESF sciences humaines, 2019, 180 p.

Le professeur de psychologie présente une méthode inspirée de la pédagogie Montessori afin de valoriser les capacités des patients atteints de la maladie d'Alzheimer. Il explique les causes du comportement des malades en s'appuyant sur des cas pratiques et propose des solutions afin d'améliorer leur vie quotidienne.



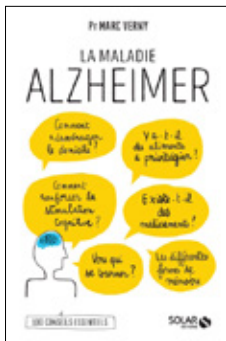
Aussi disponible sur [pretnumerique.ca](https://pretnumerique.ca)



## LA MALADIE D'ALZHEIMER

**Jean-Jacques Hauw.** Paris : Que sais-je?, 2019, 127 p.

Après avoir retracé l'histoire de sa découverte et présenté quelques cas typiques, ce guide décrit les principaux symptômes de la maladie d'Alzheimer dans ses manifestations les plus communes. Il aborde également les formes atypiques ou précoces ainsi que les moyens modernes du diagnostic. Le point est fait sur les essais cliniques de nouveaux traitements et les pistes de recherche.



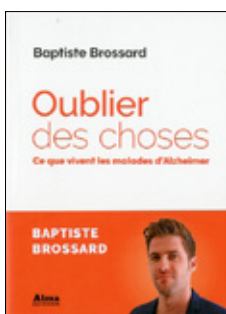
## LA MALADIE ALZHEIMER

**Marc Verny.** Paris : Solar Éditions, 2018, 308 p.

Des informations afin de comprendre la maladie d'Alzheimer, en repérer les symptômes, appréhender son évolution, connaître les traitements, s'informer sur la prise en charge du patient et des conseils pour gérer le quotidien auprès du malade.



Aussi disponible sur [prenumerique.ca](http://prenumerique.ca)



## OUBLIER DES CHOSES : CE QUE VIVENT LES MALADES D'ALZHEIMER

**Baptiste Brossard.** Paris : Alma éditeur, 2017, 235 p.

Enquêtant en Europe et au Québec auprès de patients, de médecins, et d'aidants, l'auteur, chercheur en sociologie, met en avant l'importance du lien avec le malade d'Alzheimer et les difficultés rencontrées par les personnes concernées. Il souligne la souffrance psychologique créée par le regard de l'autre et la dégradation de l'image de soi.



## ALZHEIMER : FATALITÉ OU ESPOIR ?

**Gaëlle Chetelat.** Paris : Le Muscadier, 2015, 121 p.

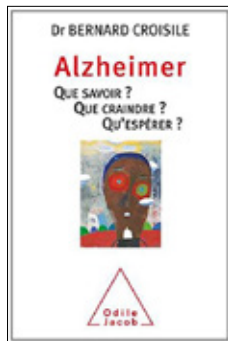
Une synthèse des connaissances actuelles et des progrès réalisés récemment sur le sujet, agrémentée de conseils pratiques pour mieux comprendre la maladie, améliorer sa santé et celle de ses proches.



## LE MYSTÈRE ALZHEIMER

**Marie Gendron.** Montréal : Éditions de L'Homme, 2015, 344 p.

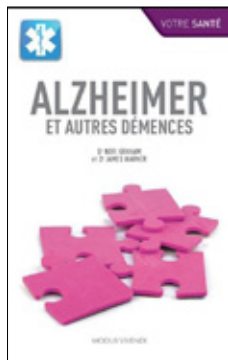
Au hasard du quotidien ou sous le choc du diagnostic qui frappe un proche ou un ami, le terme Alzheimer suscite spontanément une multitude de questions. La gérontologue Marie Gendron donne des réponses simples et justes à ces questions.



## ALZHEIMER : QUE SAVOIR ? QUE CRAINDRE ? QU'ESPÉRER ?

**Bernard Croisile.** Odile Jacob. 2014, 300 p.

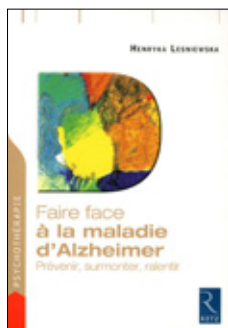
Cet ouvrage fait le point sur l'état des connaissances et les avancées de la recherche concernant la maladie d'Alzheimer, présente les traitements disponibles et met en avant l'utilité de la prévention.



## ALZHEIMER ET AUTRES DÉMENCES

**Nori Graham et James Warner.** Montréal : Modus Vivendi, 2014, 156 p.

Cet ouvrage fournit de nombreuses informations pour permettre de comprendre la perte de mémoire, les troubles de réflexion, les difficultés de langage et autres formes de démence. Il répond à vos questions dans un langage simple.



## FAIRE FACE À LA MALADIE D'ALZHEIMER

**Henryka Lesniewska.** Paris : Retz, 2013, 192 p.

Ce livre s'adresse directement aux patients, potentiels ou avérés. Après avoir précisément défini la maladie d'Alzheimer, de nombreux conseils concrets sont exposés pour retarder l'évolution de la maladie : stimuler sa mémoire, préserver son autonomie, gérer son stress, résoudre les problèmes, maîtriser son anxiété, surmonter la dépression, augmenter l'estime de soi... Plusieurs questionnaires à remplir et exercices à faire sont proposés.



## SÉRÉNADE POUR UN CERVEAU MUSICIEN

**Pierre Lemarquis.** Paris : O. Jacob, 2009, 224 p.

Étude sur la neuromusicologie. Se fondant sur des études scientifiques, l'auteur analyse et démontre les bienfaits de la musique dans le domaine neurologique. Il met en évidence l'importance de celle-ci et surtout son rôle dans le traitement, mais aussi la prévention de certaines maladies comme Alzheimer, Parkinson ou les accidents vasculaires cérébraux.

## Accompagnement d'un proche

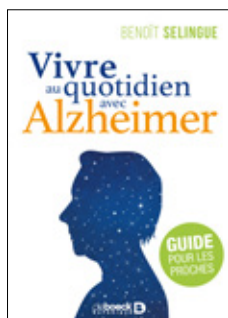


### DEVENIR PROCHE AIDANT : MALADIE D'ALZHEIMER ET AUTRES TROUBLES COGNITIFS

**Marie-Jeanne Kergoat, Judith Latour et Karine Thorn.** Montréal : Éditions du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal, 2020, 228 p.

Ce guide se veut une main tendue aux proches aidants d'une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer. Grâce à lui, ils pourront mieux comprendre la maladie et intervenir auprès de celui ou celle qui est atteint, notamment en ce qui concerne les défis que représentent les activités de la vie courante. L'ouvrage aborde également la communication, la gestion des symptômes et des comportements associés, l'hospitalisation, l'hébergement et les aspects légaux.

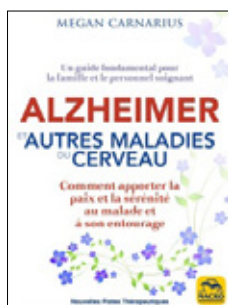
 Aussi disponible sur [prenumerique.ca](http://prenumerique.ca)



### VIVRE AU QUOTIDIEN AVEC ALZHEIMER

**Benoît Selingue.** Paris : De Boeck supérieur, 2019, 129 p.

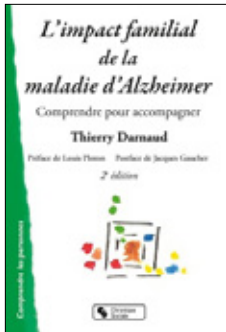
S'appuyant sur des situations quotidiennes, des conseils destinés aux aidants et à l'entourage des malades afin de développer des stratégies pour mieux vivre avec la maladie.



### ALZHEIMER ET AUTRES MALADIES DU CERVEAU : UN GUIDE FONDAMENTAL POUR LA FAMILLE ET LE PERSONNEL SOIGNANT

**Megan Carnarius.** Cesena, Paris, Montréal : Macro, 2019, 279 p.

Une description des différentes étapes de la démence, ainsi que des aspects pratiques de sa prise en charge.



## L'IMPACT FAMILIAL DE LA MALADIE D'ALZHEIMER : COMPRENDRE POUR ACCOMPAGNER

**Thierry Darnaud.** Lyon : Chronique sociale, 2019, 149 p.

Parallèlement à l'augmentation du nombre de personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer, des propositions de soins sont élaborées, des accompagnants sociaux se mettent en place. Après un rappel sur la réalité médicale et psychologique de la maladie d'Alzheimer, l'auteur développe les répercussions au sein du système familial.



## J'AIDE UN PROCHE ATTEINT DE LA MALADIE D'ALZHEIMER

**Christophe Lefèvre et Franck Pitteri.** Malakoff : Dunod, 2018, 191 p.

23 fiches d'activités psychomotrices à mettre en place par les aidants au service des malades atteints d'Alzheimer. Des conseils pour améliorer la qualité de vie de ces personnes, afin de préserver le vivre ensemble, sont détaillés.

 Aussi disponible sur [pretnumerique.ca](http://pretnumerique.ca)



## COMMENT ACCOMPAGNER UNE PERSONNE ATTEINTE D'ALZHEIMER ?

**Michèle Dumont Portugais.** Saint-Bruno-de-Montarville : Les éditions Coup d'œil, 2018, 171 p.

Au Canada, 747 000 personnes souffrent aujourd'hui d'Alzheimer ou d'une autre maladie cognitive, et ce nombre grandit chaque année. Cette maladie, dont on ne connaît toujours pas les causes exactes, soulève de nombreuses questions. Si vous êtes un proche aidant ou si vous connaissez une personne atteinte de l'Alzheimer, ce livre est pour vous.

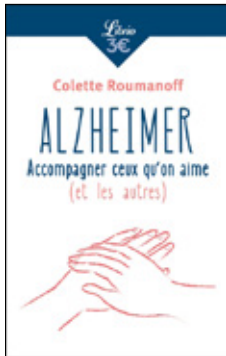


## LA RELATION AIDANT-AIDÉ DANS LA MALADIE D'ALZHEIMER

**Pierre Charazac, Isabelle Gaillard-Chatelard et Isabelle Gallice.** Malakoff : Dunod, 2017, 180 p.

Des repères théoriques et cliniques sur le travail du couple formé par le patient âgé dépendant et l'aidant qui l'accompagne. À travers une série d'études de cas, les auteurs proposent une analyse des interactions en jeu et exposent les perspectives de l'accompagnement suivant les besoins, du maintien à domicile à l'entrée en institution. Livre spécialisé.





## ALZHEIMER : ACCOMPAGNER CEUX QU'ON AIME (ET LES AUTRES)

**Colette Roumanoff.** Paris : Librio, 2017, 93 p.

L'auteure, qui a accompagné son mari pendant dix ans, propose des conseils concrets pour comprendre les spécificités des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer. Elle livre des recommandations destinées aux proches pour avancer dans la prise en charge et bien vivre au quotidien.



## L'ART-THÉRAPIE POUR LES MALADES ALZHEIMER

**Stéphanie Beillouin.** Paris : Eyrolles, 2016, 166 p.

Cet ouvrage fournit des idées pour mettre en place et animer des ateliers d'art-thérapie textile autour de la broderie, de la couture et du tricot avec les malades d'Alzheimer. Ces activités manuelles visent à favoriser l'expression et à développer la communication non verbale. Ce livre s'adresse aux aidants professionnels ainsi qu'aux proches.



## VIVRE ET RIRE MALGRÉ LA DÉMENCE : LE GUIDE INDISPENSABLE POUR OPTIMISER LA QUALITÉ DE VIE

**Lee-Fay Low.** Montréal : Éditions de l'Homme, 2016, 243 p.

Ce livre vous apprend à élaborer des activités qui tiennent compte des goûts, des besoins et des expériences passées de la personne dont vous avez la charge. L'auteure, chercheuse dans le domaine de la démence vous donne des indications précises pour que ces activités soient à la fois significatives et adaptées à la situation. De plus, vous trouverez des renseignements précieux sur les implications de la maladie sur les plans physique et cognitif, et de nombreux conseils sur les meilleures façons d'interagir avec les malades.

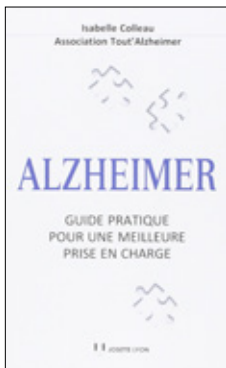
 Aussi disponible sur [prenumerique.ca](http://prenumerique.ca)



## BIEN VIVRE AUPRÈS D'UN PROCHE ATTEINT DE LA MALADIE D'ALZHEIMER : OUTILS ET RÉFLEXIONS ÉTHIQUES À L'USAGE DES FAMILLES ET DES SOIGNANTS

**Corine Ammar, Faustine Viailly et Benoît Michel.** Louvain-la-Neuve : De Bœck supérieur, 2015, 206 p.

Comment prendre les bonnes décisions dans l'intérêt et le respect de l'autonomie du malade ? Cet ouvrage propose des outils et des réflexions éthiques pour soutenir les aidants dans l'accompagnement quotidien d'un proche atteint de la maladie d'Alzheimer.



## ALZHEIMER : GUIDE PRATIQUE POUR UNE MEILLEURE PRISE EN CHARGE

**Isabelle Colleau.** Paris : J. Lyon, 2015, 144 p.

Un guide proposant des conseils sur la maladie. Avec des astuces pour mieux comprendre et communiquer avec la personne malade et des solutions pratiques pour mieux organiser le quotidien et envisager la prise en charge la plus adaptée.



## ACCOMPAGNER LA MALADIE D'ALZHEIMER ET LES AUTRES TROUBLES APPARENTÉS

**Bernard Croisile.** Paris : Larousse, 2015, 191 p.

Un guide, destiné aux malades et à l'entourage, pour comprendre la maladie et en détecter les symptômes, sélectionner des structures ou des traitements adaptés et appréhender les difficultés quotidiennes.



## DÉMENCE ET PROJET DE VIE : ACCOMPAGNER LES PERSONNES ATTEINTES DE LA MALADIE D'ALZHEIMER OU APPARENTÉE

**Cécile Delamarre.** Paris : Dunod, 2015, 222 p.

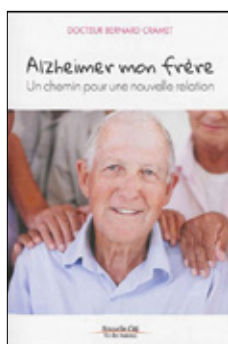
Ce livre ouvre la voie à la possibilité d'un regard différent et personnel sur les adultes âgés atteints d'une maladie neurodégénérative appelée « démence », qu'elle soit de type Alzheimer ou autre. Écrit dans la perspective de partager ce regard et une méthode avec tous ceux qui accompagnent ces adultes âgés « déments » à titre professionnel ou familial, le propos de l'ouvrage est le plus global et le plus concret possible.



## VIVRE AVEC UNE PERSONNE ATTEINTE DE DÉMENCE

**Dave Pulsford et Rachel Thompson.** Louvain-la-Neuve : De Bœck supérieur, 2015, 244 p.

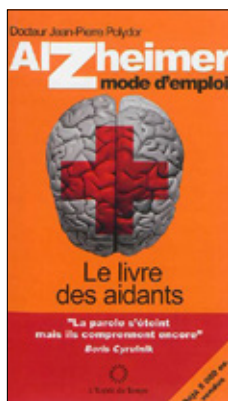
Un ouvrage qui aborde en 8 chapitres l'évolution de la maladie à tous ses stades jusqu'à la fin de vie. Il propose de nombreux conseils pour améliorer la qualité de vie du patient et de son entourage.



## ALZHEIMER, MON FRÈRE : UN CHEMIN POUR UNE NOUVELLE RELATION

**Bernard Cramet.** Bruyères-le-Châtel : Nouvelle cité, 2014, 136 p.

Des conseils destinés aux familles et aux soignants confrontés aux personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer. Bernard Cramet, gériatre, invite à cultiver l'empathie, le lien affectif et la relation, afin de donner sens à la vie du malade comme à celle de l'accompagnant.



## ALZHEIMER, MODE D'EMPLOI : LE LIVRE DES AIDANTS

**Jean-Pierre Polydor.** Le Bouscat : L'Esprit du temps, 2014, 350 p.

Le neurologue et neuropharmacologue Jean-Pierre Polydor offre un guide pour les proches d'un malade d'Alzheimer. Comment comprendre la maladie ? Comment communiquer ? Comment sécuriser le domicile ? Comment s'adapter au malade ? Comment faire pour qu'il se sente bien ? Comment éviter les crises ? Contexte français.



## VIVRE AVEC ALZHEIMER : COMPRENDRE LA MALADIE AU QUOTIDIEN

**Valentine Charlot.** Bruxelles : Mardaga, 2013, 245 p.

Docteure en psychologie, l'auteure décrit le quotidien des malades et de leurs proches, les modifications intellectuelles et comportementales qui peuvent survenir au cours de la maladie d'Alzheimer. Elle propose également des conseils pour accompagner les personnes souffrantes.



## ALZHEIMER : LE MALADE, SA FAMILLE ET LES SOIGNANTS

**Dominique-Alice Decelle.** Paris : Albin Michel, 2013, 297 p.

Psychosociologue spécialisée dans l'accompagnement des malades d'Alzheimer, l'auteure met en lumière les causes, les symptômes et l'évolution de cette pathologie cérébrale. Elle décrit ce que ressent un malade et la façon dont sa mémoire et ses facultés mentales sont affectées. La place de la famille des personnes atteintes est également examinée.



## LA MALADIE D'ALZHEIMER

**Fadi Massoud et Alain Robillard.** Montréal : Annika Parance, 2013, 184 p.

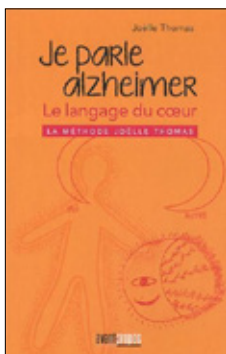
Ce livre s'adresse aux personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer et à leurs proches. Il permet de mieux comprendre les lésions au cerveau qui la caractérisent et les symptômes qui en résultent. Il aborde les principaux facteurs de risque et les moyens de prévenir cette affection. Écrit par des médecins, il explique en détail comment on établit le diagnostic, quels sont les traitements proposés et comment on peut mieux vivre avec la maladie au quotidien.



## COMMUNIQUER AVEC UN PROCHE ALZHEIMER

**Thierry Rousseau.** Paris : Éditeur Eyrolles, 2013, 185 p.

Cet ouvrage illustré d'exemples fait le point sur les troubles rencontrés chez les malades Alzheimer afin de permettre aux proches de maintenir le lien en ayant un comportement adéquat.



## JE PARLE ALZHEIMER : LE LANGAGE DU CŒUR : LA MÉTHODE JOËLLE THOMAS

**Joëlle Thomas.** Saint-Jean-de-Matha : Thomaturge, 2013, 128 p.

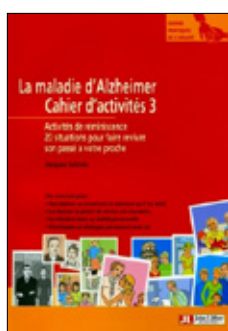
Ce livre focalise sur ce qui déroute le plus l'entourage : l'impossibilité d'établir une vraie relation et de communiquer « normalement » avec une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer. L'auteure montre, au travers de sa pratique, que la rencontre se joue à un autre niveau, là où les personnes malades deviennent des maîtres pour nous. Atteindre leur être profond, savoir les reconnaître à ce niveau-là et communiquer à ce même niveau, est une expérience rare qui nous amène à découvrir une dimension souvent ignorée de nous-mêmes, notre propre être profond.



## COMPRENDRE L'ALZHEIMER : UNE APPROCHE RÉVOLUTIONNAIRE POUR CEUX QUI VIVENT AVEC LA MALADIE

**Joanne Koenig Coste.** Varennes : AdA, 2012, 320 p.

Dans ce livre, l'auteure, psychologue et psychothérapeute, explique les cinq principes de sa méthode de « réadaptation » : un programme accessible et complet qui a porté ses fruits auprès de milliers d'aidants et de malades atteints d'Alzheimer.

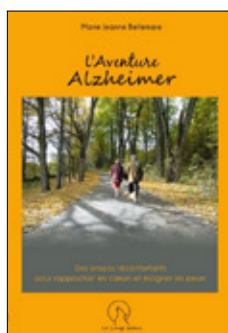


## LA MALADIE D'ALZHEIMER : CAHIER D'ACTIVITÉS 3 : ACTIVITÉS DE RÉMINISCENCE, 20 SITUATIONS POUR FAIRE REVIVRE SON PASSÉ À VOTRE PROCHE

**Jacques Selmès.** Montrouge : John Libbey Eurotext, 2012, 41 p.

À travers les 20 situations décrivant les événements de la vie passée, cet ouvrage propose des exercices bénéfiques au malade Alzheimer pour :

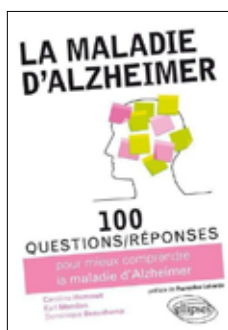
- stimuler au maximum la mémoire qui lui reste
- lui donner le plaisir de revivre ses souvenirs
- le réinsérer dans sa réalité personnelle
- développer un dialogue permanent avec lui.



## L'AVENTURE ALZHEIMER : DES PROPOS RÉCONFORTANTS POUR RAPPROCHER LES CŒURS ET ÉLOIGNER LES PEURS

**Marie-Jeanne Bellemare.** Boucherville : Le Loup blanc, 2011, 237 p.

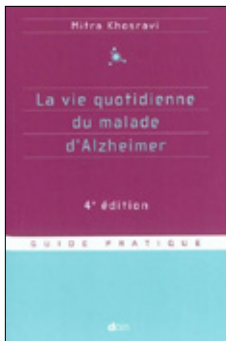
Un livre d'espoir a été écrit par une proche aidante pour démystifier et dédramatiser l'Alzheimer. Accompagner un proche qui vit de plus en plus dans un monde où l'oubli devient chose courante est une aventure humaine qui se compare à celle de tout voyageur en pays lointain alors qu'il est confronté à des habitudes de vie souvent très déroutantes.



## 100 QUESTIONS/RÉPONSES POUR MIEUX COMPRENDRE LA MALADIE D'ALZHEIMER

**Caroline Hommet, Karl Mondon et Dominique Beauchamp.** Paris : Ellipses, 2011, 173 p.

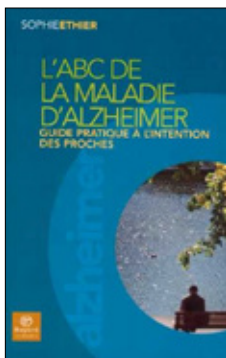
Les patients atteints par la maladie, leurs familles et le personnel soignant trouvent des réponses claires et compréhensibles sur des thèmes tels que l'épidémiologie, les signes cliniques, le diagnostic, les traitements, la prise en charge et les problèmes au quotidien.



## LA VIE QUOTIDIENNE DU MALADE D'ALZHEIMER

**Mitra Khosravi.** Montrouge : Doin, 2011, 4<sup>e</sup> éd., 362 p.

La maladie d'Alzheimer, en raison de sa particularité, est une réelle épreuve pour les proches du patient. Cet ouvrage leur est destiné, afin de les éclairer sur le comportement et le psychisme du malade et de leur permettre d'embellir sa vie quotidienne ainsi que la leur.

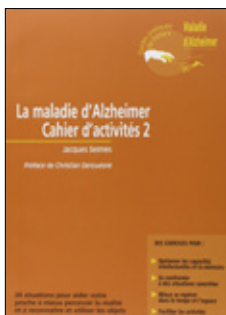


## L'ABC DE LA MALADIE D'ALZHEIMER : GUIDE PRATIQUE À L'INTENTION DES PROCHES

**Sophie Éthier.** Montréal : Bayard Canada, 2010, 248 p.

Instrument qui aborde les sujets suivants : l'errance, l'environnement, l'alimentation, la motricité, l'hygiène et la communication.

 Aussi disponible sur [pretnumerique.ca](http://pretnumerique.ca)



## LA MALADIE D'ALZHEIMER : CAHIER D'ACTIVITÉS 2

**Jacques Selmès.** Paris : John Libbey Eurotext, 2009, 53 p.

24 situations de la vie de tous les jours pour aider le malade Alzheimer à vivre le quotidien et à mieux percevoir la réalité. Ce second cahier d'activités aide celui qui a en charge un malade atteint d'Alzheimer à :

- optimiser ses capacités intellectuelles et la mémoire du malade
- faciliter son orientation dans l'espace et le temps
- faciliter ses principales activités courantes
- mieux communiquer avec lui et instaurer ou rétablir une communication plus fluide.



## LA MALADIE D'ALZHEIMER : CAHIER D'ACTIVITÉS 1

**Jacques Selmès.** Paris : John Libbey Eurotext, 2006, 59 p.

40 exercices pour aider le malade Alzheimer à vivre le quotidien et à mieux percevoir la réalité. Ce premier cahier d'activités aide celui qui a en charge un malade atteint d'Alzheimer à :

- faciliter l'orientation dans le temps et l'espace
- stimuler la mémoire
- reconnaître les formes, les couleurs et les objets
- se rappeler du passé

# RÉCITS DE VIE, BIOGRAPHIES ET TÉMOIGNAGES



## L'URGENCE DE VIVRE : MA VIE AVEC L'ALZHEIMER PRÉCOCE

**Sandra Demontigny.** Montréal : Les Éditions de La Presse, 2020, 261 p.

À 39 ans, Sandra Demontigny apprend qu'elle est atteinte d'une forme précoce et héréditaire de la maladie d'Alzheimer, celle qui a emporté son père à 53 ans. Comment vit-on avec cette épée de Damoclès permanente ? Dans *L'urgence de vivre*, la jeune femme partage avec nous sa vie au jour le jour, ses pensées et ses idées, ses humeurs et son humour, ses souvenirs et ses espérances, sa révolte et son enthousiasme. Son combat au quotidien, là où il n'y a pas de petites victoires.

 Aussi disponible sur [prenumerique.ca](https://prenumerique.ca)



## EST-CE QUE JE NOUS PERDS QUAND JE ME PERDS ? : VIVRE AVEC ALZHEIMER

**Victor Larger.** Paris : Balland, 2020, 205 p.

Un recueil de témoignages de personnes souffrant de la maladie d'Alzheimer ou vivant auprès d'une personne atteinte de ce syndrome.



## QUAND MAMAN PLANTAIT DES BROSSES À DENTS

**Christelle Bardet.** Paris : Plon, 2019, 268 p.

L'auteure témoigne de la maladie d'Alzheimer de sa mère, affectée à l'âge de 56 ans. Sont évoqués des passages de sa vie à la maison et en institution, marqués par la tristesse, la douceur et une étrange poésie liée aux troubles comportementaux de la malade.

 Aussi disponible sur [prenumerique.ca](https://prenumerique.ca)



## L'ÉTRANGE ET DROLATIQUE VOYAGE DE MA MÈRE EN AMNÉSIE

**Michel Mompontet.** Paris : JC Lattès, 2018, 445 p.

Le journaliste de télévision dresse le portrait de sa mère, Geneviève, 89 ans, atteinte de la maladie d'Alzheimer, et raconte avec humour et émotion la maladie, les stratagèmes pour la combattre, l'aide de ses alliés les médecins, les gardes-malades mais aussi les voisins, sans oublier les adversaires : les assurances, les fantômes et les secrets de famille.



Aussi disponible sur [pretnumerique.ca](http://pretnumerique.ca)



## L'HOMME QUI TARTINAIT UNE ÉPONGE : MIEUX VIVRE AVEC ALZHEIMER DANS LA BIENVEILLANCE ET LA DIGNITÉ

**Colette Roumanoff.** Paris : Éditions de la Martinière, 2018, 268 p.

Des témoignages de personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer recueillis par l'auteure qui en retire des leçons de vie et des recommandations de bon sens. L'ouvrage peut inspirer les soignants et les aidants dans l'accompagnement des malades.



Aussi disponible sur [pretnumerique.ca](http://pretnumerique.ca)

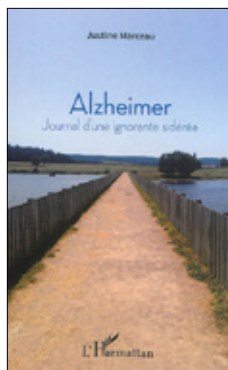


## ET SI PERDRE LA TÊTE RAPPROCHAIT LES CŒURS... TÉMOIGNAGE D'UNE PROCHE AIDANTE

**Ghislaine Bourque.** Montréal : Bouquinbec, 2017, 157 p.

Dans cette histoire vécue, l'auteure nous décrit son cheminement, qui la transportera de la souffrance à la croissance. À l'aide d'exemples concrets, elle explique comment elle a pu accéder à des moments de pur bonheur et à des rencontres sublimes avec sa maman, qui ne la reconnaît plus. Son témoignage révèle ce que peut apporter cette cruelle maladie à ceux qui découvrent et apprivoisent une autre voix – celle du cœur.





## ALZHEIMER : JOURNAL D'UNE IGNORANTE SIDÉRÉE

**Justine Marceau.** Paris : Harmattan, 2016, 126 p.

Le témoignage d'un proche d'une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer sur les bouleversements que la maladie fait subir au quotidien, les nombreuses démarches à entreprendre, l'expérience d'accompagnement, les frustrations et les questionnements.



## LE BONHEUR PLUS FORT QUE L'OUBLI : COMMENT BIEN VIVRE AVEC ALZHEIMER

**Colette Roumanoff.** Paris : Points, 2016, 249 p.

Lorsque Colette Roumanoff découvre que son mari Daniel est atteint de la maladie d'Alzheimer, elle décide de tout faire pour échapper à la tragédie annoncée. S'attachant à observer les réactions du malade, ce qui le contrarie et ce qui l'inquiète, ce qui le fait sourire et ce qu'il aime, ce qui l'angoisse et ce qui le rassure, elle réussit à apprivoiser la maladie, à réduire les difficultés quotidiennes pour laisser une place au bonheur de vivre.



## LA MÉMOIRE DES MOTS : ALICE AU PAYS DE L'ALZHEIMER

**Jacques Boulterice.** Montréal : Fides, 2015, 272 p.

Ce livre raconte l'aventure unique d'une femme qui fait un pied de nez à l'oubli et à l'Alzheimer. Pendant plus de dix ans, elle élabore une stratégie instinctive et passionnée pour s'accrocher à la joie d'être présente en dépit de tout.



Aussi disponible sur [pretnumerique.ca](http://pretnumerique.ca)



## ALZHEIMER MON AMOUR

**Cécile Huguenin.** Paris : Pocket, 2013, 130 p.

Un mot qui manque, un geste figé et le diagnostic écrase ce couple amoureux depuis 30 ans. Daniel serait touché par Alzheimer. Refusant tout traitement, Cécile et Daniel voyagent, luttent contre l'inconnu jusqu'à l'inéluctable déclin qui les ramène dans leur Jura natal.



## MUETTE : QUAND MA MÈRE ME RENDAIT FOLLE

**Françoise Laborde.** Paris : Jean-Claude Gawsewitch, 2013, 253 p.

L'auteure raconte la maladie de sa mère, atteinte d'Alzheimer, les premiers symptômes, le diagnostic, les disputes avec ses deux sœurs, finalement soudées dans l'émotion quand leur mère ne les reconnaît plus. Elle parle aussi de ses propres phobies à la lumière de cette épreuve, qui a provoqué chez elle des extinctions de voix chroniques.



## JOUR D'OBSCURITÉ

**Leylâ Erbil.** Arles : Actes Sud, 2012, 397 p.

Ce récit raconte les préoccupations du quotidien provoquées par la présence d'une mère souffrant de la maladie d'Alzheimer.



## LE VIEUX ROI EN SON EXIL

**Arno Geiger.** Paris : Gallimard, 2012, 179 p.

Sous forme de récit biographique, l'auteur raconte les visites à son père qui souffre de la maladie d'Alzheimer. Il décrit les gestes du quotidien, la désorientation, les discussions souvent absurdes mais aussi les moments de partage et de tendresse, malgré la barrière que dresse la maladie.



Aussi disponible sur [prenumerique.ca](http://prenumerique.ca)



## TES YEUX QUI ME CHERCHENT

**Angélie Losier Jean.** Lévis : Éditions de la Francophonie, 2011, 85 p.

Ce livre permettra aux professionnels de la santé, au personnel de soutien, aux proches aidants et aux bénévoles de goûter l'expression d'une gratitude et d'une reconnaissance bienfaisante. Leur tâche les conduit chaque jour près du lit de malades impuissants dont la plus grande faim est un geste d'affection, et la soif la plus profonde, la dignité.



## SUR MA MÈRE

**Tahar Ben Jelloun.** Paris : Gallimard, 2009, 283 p.

Victime de la maladie d'Alzheimer, la mère de l'auteur a raconté par bribes à son fils, qu'elle ne reconnaissait plus, les événements marquants de son enfance et de sa jeunesse : ses trois mariages et son existence mouvementée dans la Médina de Fès, des années 1930 et 1940, au cœur d'un Maroc encore archaïque et féodal.



## J'AI PEUR D'OUBLIER : À 45 ANS, UN COMBAT ACHARNÉ CONTRE LA MALADIE D'ALZHEIMER

**Fabienne Piel.** Paris : Succès du livre, 2009, 233 p.

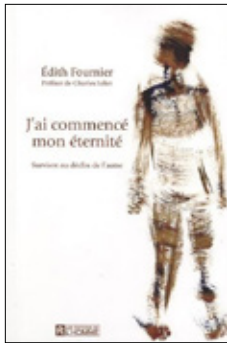
Fabienne Piel, 45 ans, mariée, trois enfants. À 38 ans, elle a commencé à déplorer des pertes de mémoire significatives : la maladie d'Alzheimer s'installait. Depuis, elle lutte. Un témoignage terrible, une bouleversante leçon de courage et une incitation à l'espoir. Fabienne a créé une association pour les milliers de jeunes patients qui, comme elle, essaient de retisser la trame de leur vie.



## UNE MÉMOIRE POUR ALZHEIMER

**Claire Prendki.** Monaco : Alphée : J.-P. Bertrand, 2009, 188 p.

Sous forme d'un carnet journalier, l'auteure raconte quelques mois de sa vie quotidienne partagée entre sa tâche d'enseignante et ses vieux parents à la santé déclinante, l'un souffrant d'Alzheimer, l'autre de dépression.



## J'AI COMMENCÉ MON ÉTERNITÉ : SURVIVRE AU DÉCLIN DE L'AUTRE

**Édith Fournier.** Montréal : Éditions de l'Homme, 2007, 256 p.

Dans ce vibrant témoignage, la psychologue Édith Fournier nous confie son cheminement aux côtés d'un conjoint atteint d'un grave processus de dégénérescence neurologique. Ce compagnon tant aimé, c'est Michel Moreau, cinéaste de métier, artiste d'âme et créateur sensible. La pensée que livre ici l'auteure témoigne de sa transformation intérieure, forage de l'âme d'autant plus profond que les deuils sont immenses. Leur histoire a aussi fait l'objet du documentaire *Édith et Michel*.



Aussi disponible sur [prenumerique.ca](http://prenumerique.ca)



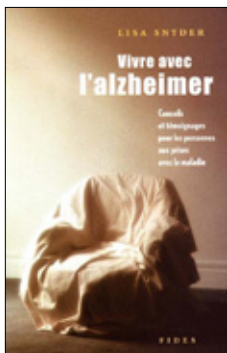
## LA MÈRE D'ÉDITH : L'ALZHEIMER EN TRAIT D'UNION

**Édith Fournier.** Montréal : Éditions de l'Homme, 2007, 128 p.

Récit-témoignage: la psychologue Édith Fournier raconte les problèmes occasionnés par l'obligation de placer en établissement de santé sa mère atteinte de la maladie d'Alzheimer.



Aussi disponible sur [prenumerique.ca](http://prenumerique.ca)



## VIVRE AVEC L'ALZHEIMER : CONSEILS ET TÉMOIGNAGES POUR LES PERSONNES AUX PRISES AVEC LA MALADIE

**Lisa Snyder.** Saint-Laurent : Fides, 2001, 208 p.

Sept personnes aux prises avec l'Alzheimer, d'âges et de milieux divers, témoignent de leur vie au quotidien avec cette pénible maladie. Du premier choc au diagnostic, elles évoquent leurs angoisses et leurs peurs ainsi que leur lutte pour préserver leur dignité.



## **JE NE SUIS PAS SORTIE DE MA NUIT**

**Annie Ernaux.** Paris : Gallimard, 1999, 115 p.

L'auteure, récipiendaire de nombreux prix littéraires renommés, écrit sur sa mère atteinte de la maladie d'Alzheimer.

## ROMANS

**UNE VIE ET DES POUSSIÈRES**

**Valérie Clo.** Paris : Buchet-Chastel, 2020, 227 p.

Journal de Mathilde, une vieille femme atteinte de la maladie d'Alzheimer, que sa fille a décidé de placer dans un Ehad. Elle raconte ses souvenirs d'enfance pendant la Seconde Guerre mondiale, notamment la mort de ses parents, ainsi que sa vie au sein de l'établissement, ses relations avec les autres résidents et les aides-soignantes dont Maryline, véritable rayon de soleil.

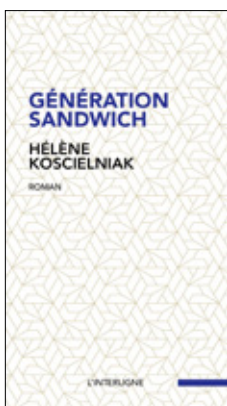


Aussi disponible sur [prenumerique.ca](https://prenumerique.ca)

**J'AI FAILLI TE MANQUER**

**Lorraine Fouchet.** Paris : Éditions Héloïse d'Omersson, 2020, 362 p.

Tout oppose Lise et sa fille Cerise, qui cohabitent tout de même tant bien que mal. Un jour, Cerise a vent d'une rumeur disant qu'elle aurait été adoptée mais, après la disparition d'Axel, son père adoré, elle apprend que sa mère en est à l'origine.

**GÉNÉRATION SANDWICH**

**Hélène Koscielniak.** Ottawa : L'Interligne, 2020, 285 p.

Lianne Ménard fait partie de la « génération sandwich », appelée à prendre soin simultanément de ses vieux parents et de ses enfants adultes. Entre les besoins de son père souffrant d'Alzheimer, de ses enfants malheureux en couple et de sa petite-fille qui annonce son intention de devenir un garçon, Lianne se sent débordée et épuisée.



Aussi disponible sur [prenumerique.ca](https://prenumerique.ca)



## TOUT LE BLEU DU CIEL

**Mélissa Da Costa.** Paris : Carnets Nord, 2019, 648 p.

Emile, 26 ans, touché par un Alzheimer précoce, décide de quitter l'hôpital et sa famille afin de partir à l'aventure. Une jeune femme, Joanne, répond à son annonce. Ils commencent ensemble un périple où la rencontre des autres conduit à la découverte de soi-même.



## COMME LES PÉTALES D'UNE MARGUERITE

**Isabelle Petit.** Montréal : Hurtubise, 2019, 387 p.

Lorette a 70 ans lorsque le diagnostic tombe : elle est atteinte de la maladie d'Alzheimer. Son passé est condamné à s'effacer et son avenir, limité, bascule dans l'incertitude. Comment peut-elle alors faire face aux dernières années de sa vie ? Pour cette femme résiliente, il n'y a qu'une seule avenue : continuer à agir le plus normalement possible, et surtout, ne plus perdre une seule minute de son précieux temps !



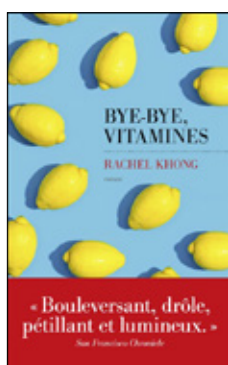
Aussi disponible sur [prenumerique.ca](https://prenumerique.ca)



## ET SI LA VIE C'ÉTAIT MAINTENANT

**Anne Julien.** Québec : Le Travailleur futé, 2018, 677 p.

Au fil des ans, la maladie d'Alzheimer bouleverse la vie de Simone, celle de ses filles et de son mari. La dégénérescence cognitive, les changements physiques, de caractère et toutes les autres difficultés inhérentes à cette maladie obligent les membres de sa famille à vivre sa perte au quotidien.



## BYE-BYE, VITAMINES

**Rachel Khong.** Paris : Les Escales, 2018, 247 p.

Ruth, 30 ans, vient juste de se séparer de son fiancé. Elle reçoit un appel de sa mère lui annonçant que son père, un professeur d'histoire reconnu, est atteint de la maladie d'Alzheimer. Elle quitte alors son travail et s'installe dans la maison familiale pendant une année. Mais, entre son père et sa mère, Ruth ne sait pas qui est le plus imprévisible.



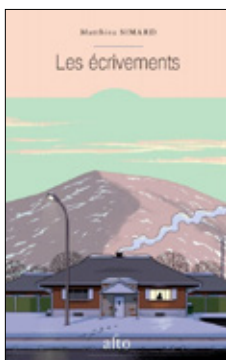
## LA MAISON ROZENBAUM

**Evelyne Lagardet.** Paris : Plon, 2018, 444 p.

Sarah et Albert sont deux rescapés des camps de concentration. Après un diagnostic d'Alzheimer pour Sarah, ses fils la placent à La Maison Rozenbaum. Albert s'y fait admettre aussi. Ils y redécouvrent l'enfermement et la maltraitance. Avec d'autres résidents, ils mettent en place le programme « Les jours heureux ». Les autres pensionnaires retrouvent alors le goût de vivre.



Aussi disponible sur [pretnumerique.ca](http://pretnumerique.ca)



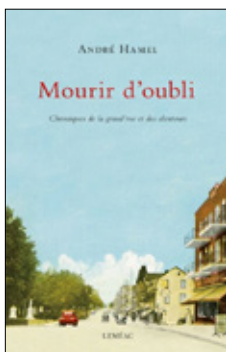
## LES ÉCRIVEMENTS

**Matthieu Simard.** Québec : Alto, 2018, 234 p.

Les traces de pas dans la neige finissent toujours par disparaître, comme des souvenirs qu'on est forcé d'oublier, soufflés par le vent ou effacés par le soleil. Celles de Suzor, parti un soir de décembre 1976, n'existent plus depuis longtemps. Pourtant, Jeanne les voit encore chaque jour par la fenêtre du salon. Pendant quarante ans, elle s'est promis de ne jamais le chercher, mais lorsqu'elle apprend qu'il est atteint d'Alzheimer, sa promesse ne tient plus : elle doit retrouver Suzor avant qu'il oublie.



Aussi disponible sur [pretnumerique.ca](http://pretnumerique.ca)

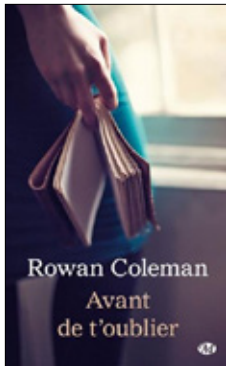


## MOURIR D'OUBLI : CHRONIQUES DE LA GRAND'RUE ET DES ALENTOURS

**André Hamel.** Montréal : Leméac, 2017, 301 p.

Albert Allibert se laisse porter par les images qu'on lui a transmises et qu'il a conservées des morts dont il est le personnage : une mère distinguée devenue demoiselle Lupien et morte de démence, un père fantaisiste et effacé, perdu dans ses tableaux et ses inventions, une grande sœur disparue très tôt loin de la grand'rue, un grand-père déchu, visionnaire lubrique bon pour l'asile, une arrière-grand-mère qui fait de la misère les plus belles courtepintes du pays, une poupée de guenille oubliée et les frères Awashish qui, à la tête de l'île des Piles, dravent les corps des justes pour empêcher qu'ils ne s'échouent dans les eaux basses du chenal. Défilent ainsi la Batiscanie et la Mauricie, les âges brefs de la fourrure, du bois, du fer, de l'électricité et du papier, le temps long d'avant les blancs et les temps muséaux du Midwest réinventé.

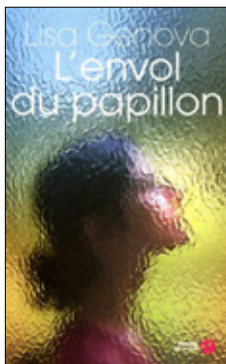




## AVANT DE T'OUBLIER

**Rowan Coleman.** Paris : Milady, 2016, 381 p.

« Votre âge. Votre adresse. Le visage de votre amant. Jusqu'au nom de votre premier enfant. Que feriez-vous si tous ces souvenirs commençaient à s'effacer ? » Pour lutter contre sa mémoire à la dérive, Claire note dans un carnet les souvenirs qui sont encore intacts. Ce carnet, c'est tout ce qui restera d'elle. Claire souffre d'une forme précoce de la maladie d'Alzheimer. En quelques mois à peine, aller au bout de la rue est devenu une expédition, emmener sa fille au parc, un périple. À tel point que sa mère la traite comme une enfant, que son mari est désormais un étranger, et que les mots lui manquent pour dire à ses filles, dans ses moments de lucidité, combien elle les aime et craint de les perdre pour toujours. Dans ces conditions, comment profiter des derniers jours avant l'oubli.



## L'ENVOL DU PAPILLON

**Lisa Genova.** Paris : Presses de la Cité, 2015, 357 p.

Titulaire d'une chaire de neuropsychologie à Harvard, Alice, à 50 ans, attribue ses amnésies au stress et à la ménopause. Jusqu'au jour où elle se retrouve désorientée. À l'issue de tests médicaux, le diagnostic tombe : elle est atteinte d'une forme précoce de la maladie d'Alzheimer. Elle, ses deux filles et son mari John vont entamer une descente dans l'enfer de la maladie. Ce livre a été adapté en film : « Toujours Alice ».



## LE PREMIER OUBLIÉ

**Cyril Massarotto.** Paris : XO, 2012, 234 p.

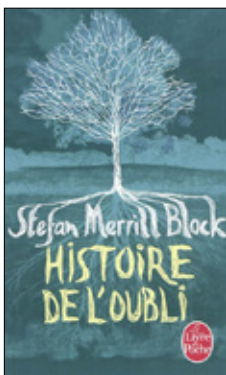
Madeleine perd petit à petit la mémoire depuis quelque temps. Rien de grave, jusqu'au jour où, ne retrouvant plus sa voiture, elle souhaite appeler son mari. Son fils lui apprend qu'il est mort depuis plusieurs mois. Par la suite, son fils est le premier dont elle oubliera le prénom, mais il va consacrer tout son temps à sa mère qui va vivre la lente dépersonnalisation causée par la maladie.



## AU BRAS DE L'OMBRE : SUR LES RIVAGES DE LA MALADIE D'ALZHEIMER

**Geneviève Laurencin.** Monaco : Éditions du Rocher, 2011, 168 p.

Un livre poétique et réaliste sur la maladie d'Alzheimer, composées de scènes de pure fiction, de poèmes et de citations.



## HISTOIRE DE L'OUBLI

**Stefan Merrill Block.** Paris : Le livre de poche, 2011, 381 p.

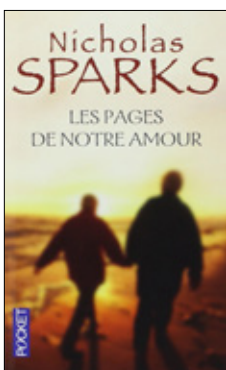
À 70 ans, Abel Haggard vit près de Dallas au Texas avec le souvenir de son amour Mae et de leur fille, Jamie. Près d'Austin, Seth Waller, 15 ans, enquête sur l'histoire génétique de sa mère Jamie, atteinte d'une forme foudroyante de la maladie d'Alzheimer. Seth et Abel ne se connaissent pas mais ont en commun une enfance bercée par les légendes d'une cité mythique, Isadora.



## ET MAINTENANT, DANSEZ

**Andrés Barba.** Paris : C. Bourgois, 2007, 258 p.

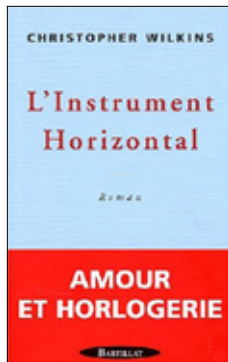
Présentée en quatre mouvements sur quatre ans, la tragédie de l'incommunicabilité familiale alors que la mère, septuagénaire, s'enfonce dans la brume alzhémérienne.



## LES PAGES DE NOTRE AMOUR

**Nicholas Sparks.** Paris : Pocket, 2004, 211 p.

Ce récit sensible narre le dialogue incertain entre un octogénaire arthritique et sa femme perdue dans les brumes d'Alzheimer. Aussi disponible en livre gros caractères.

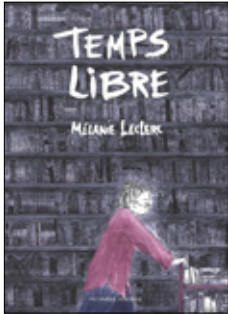


## **L'INSTRUMENT HORIZONTAL**

**Christopher Wilkins.** Paris : Bartillat, 2001, 206 p.

Après le décès de son épouse, dû à la maladie d'Alzheimer, un jeune horloger décide de construire la montre parfaite. Un roman vibrant sur la mémoire et le temps.


# BANDES DESSINÉES



## TEMPS LIBRE

**Mélanie Leclerc.** Montréal : Mécanique générale, 2020, 176 p.

Pour survivre en ce monde, un rêve doit résister à l'adversité, à l'épuisement, à l'oubli. Ici, une jeune mère de famille rêve de faire du cinéma. Son sujet : sa marraine, frappée par la maladie d'Alzheimer au moment où elle devenait comédienne. À bout de bras, entre un quart de travail à sa bibliothèque de quartier et sa vie de famille, l'aspirante-cinéaste met bout à bout des morceaux de temps libre pour contrecarrer l'usure du temps sur l'étoffe de ses rêves.

 Aussi disponible sur [prenumerique.ca](https://prenumerique.ca)



## LE GRAND DÉSORDRE : ALZHEIMER, MA MÈRE ET MOI

**Sarah Leavitt.** Paris : Steinkis, 2014, 126 p.

Quand Sarah Leavitt apprend que sa mère a la maladie d'Alzheimer, elle décide de noter et de retranscrire tout ce qui se passe pour elle et sa famille : les moments de folie, la beauté, la tragédie, la drôlerie.



## CEUX QUI ME RESTENT

**Damien Marie et Laurent Bonneau** (ill.). Charnay-lès-Mâcon : Bamboo, 2014, 159 p.

Après la mort de sa femme, Florent a élevé seul sa fille Lillie. Leurs chemins se sont séparés lorsque sa fille est devenue adulte. Aujourd'hui âgé de 70 ans, Florent souhaite la retrouver avant de mourir. Pourtant, la jeune femme vient le voir tous les jours mais son père, atteint de la maladie d'Alzheimer, ne la reconnaît pas.



## LA TÊTE EN L'AIR

**Paco Roca.** Paris : Delcourt. 2013, 99 p.

Admis dans une résidence pour le troisième âge parce qu'il souffre de la maladie d'Alzheimer, Ernest ressent la vie en collectivité comme une épreuve. Mais il accepte bientôt son nouvel environnement et décide de se battre afin d'échapper à la déchéance à laquelle son mal le destine.



## LITTLE JOSÉPHINE

**Valérie Villieu et Raphaël Sarfati** (dessin). Antony : La Boîte à bulles, 2012, 116 p.

Récit de la rencontre et du lien peu à peu noué entre une infirmière à domicile et Joséphine, une personne âgée. Prix œcuménique de la bande dessinée 2012.

## OUVRAGES JEUNESSE

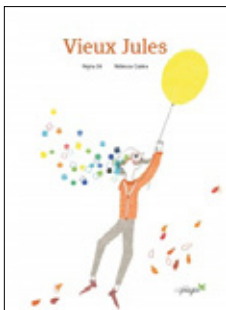


3 À 6 ANS

### MON PAPY TÊTE EN L'AIR

**Benoît Broyart et Laurent Richard** (ill.). Rennes : Hyg e  ditions, 2020, 28 p.

Le regard d'une petite fille sur son grand-père atteint de la maladie d'Alzheimer, qui s'apprête à entrer en maison de retraite. Une histoire illustrée suivie d'un documentaire sur cette maladie, la manière dont elle se manifeste, les difficultés qu'elle provoque et l'accompagnement des personnes atteintes.



3 À 6 ANS

### VIEUX JULES

**Heyna B  et Rebecca Galera** (ill.). Paris :  ditions Cépages, 2019, 25 p.

Vieux Jules est presque centenaire. Mais sa mémoire lui joue des tours. Parfois, il ne sait plus son âge, ni son nom. Une histoire pour faire comprendre à l'enfant la maladie d'Alzheimer.



3 À 9 ANS

### GRAND-PÈRE LION OUBLIE TOUT

**Julia Jarman et Susan Varley** (ill.). Paris : Gallimard jeunesse, 2015, 25 p.

Le vieux roi Lion adopte un comportement de plus en plus étrange pour son petit-fils Léonard, qui a du mal à le reconnaître avec toutes ses  tourderies. Heureusement, tous les amis du lion se mobilisent pour essayer de lui raviver la mémoire.

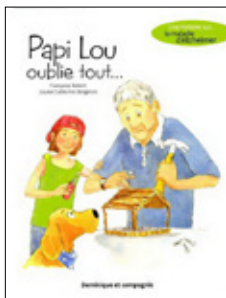


3 À 9 ANS

## LES GIBOULÉES DE MAM'ZELLE SUZON

**Léna Mariel et Isabelle Carrier** (ill.). Bruxelles : Alice jeunesse. 2011, 24 p.

Mam'zelle Suzon est une vieille dame qui commence par perdre la mémoire, puis des objets, puis le souvenir des prénoms et les visages de ceux qui l'entourent. Un album pour aider l'enfant à comprendre la maladie d'Alzheimer.



4 À 9 ANS

## PAPI LOU OUBLIE TOUT...

**Françoise Robert et Louise Catherine Bergeron** (ill.) Saint-Lambert : Dominique et compagnie, 2013, 24 p.

Flavie est très proche de ses grands-parents et elle profite du fait qu'ils soient ses voisins pour passer beaucoup de temps avec eux. Louis, son grand-père, lui invente toujours mille et une activités particulièrement ingénieuses et originales qu'elle adore faire avec lui. Mais Flavie remarque un jour que Louis a des comportements étranges, et qu'il oublie souvent des choses. Que se passe-t-il ? Elle apprendra peu de temps après que son grand-père a la maladie d'Alzheimer et que toute la famille devra se serrer les coudes pour traverser la difficile épreuve qui les attend.



4 À 9 ANS

## LA MÉMOIRE AUX OISEAUX

**Ingrid Chabbert et Soufie** (ill.) Vincennes : Des ronds dans l'O, 2012, 23 p.

Album réaliste narratif, avec économie de mots, la difficile relation qui s'étiole entre une grand-mère atteinte de la maladie d'Alzheimer et son petit-fils. Bien qu'il réalise que les symptômes sont parfois bien tristes, il retrouve un certain entrain lorsque, d'un gros câlin, il console la vieille dame tapie en larmes derrière un fauteuil. Dès lors, chacun fait de son mieux pour cultiver la bonne humeur en aidant la vieille dame à apprécier les petits bonheurs qui lui restent.



6 À 9 ANS

## LES BALLONS DU SOUVENIR

Jessie Oliveros et Dana Wulfekotte (ill.). Paris : Circonflexe, 2020, 40 p.

Elliott a plusieurs ballons dans lesquels il conserve ses souvenirs. Son grand-père, lui, en possède énormément. Mais un jour, il laisse un ballon s'envoler, puis plusieurs, jusqu'à ce qu'il n'en ait plus. Un album abordant le thème de la maladie d'Alzheimer.



6 À 9 ANS

## MON GRAND-PÈRE S'EFFACE

Gilles Baum et Barroux (ill.). Paris : Albin Michel, 2019, 41 p.

Un petit garçon rend visite à son grand-père, centenaire. Ce dernier perd un peu la tête et le confond avec son frère. Le garçonnet décide de jouer le jeu.



6 À 9 ANS

## TU TE SOUVIENS DE MOI ?

Phil Cummings et Owen Swan (ill.). Paris : Circonflexe, 2019, 30 p.

Chaque jour, Ana rend visite à son grand-père, qui souffre de la maladie d'Alzheimer, à l'hôpital. Elle lui demande systématiquement s'il se souvient d'elle.



6 À 9 ANS

## LES VOYAGES DE MA GRAND-MÈRE

Juliet Rix et Christopher Corr (ill.). Paris : Gallimard jeunesse, 2019, 27 p.

Une fillette parle de sa grand-mère, atteinte de la maladie d'Alzheimer. Alors que les adultes pensent qu'elle a perdu la raison, l'enfant s'imagine qu'elle continue de voyager dans sa tête, comme du temps de sa jeunesse, lorsqu'elle faisait le tour du monde.





6 À 9 ANS

## LA PLANÈTE DE GRAND-PÈRE

**Coralie Saudo et Marie Lafrance.** Sherbrooke : Éditions D<sup>2</sup>eux, 2019.

Il existe une planète où rien ne tourne rond. Et mon grand-père à moi, il vit un peu sur cette planète-là... Une histoire sur la mémoire et les souvenirs, et comment les préserver.



6 À 9 ANS

## AU REVOIR, ADÉLAÏDE

**Geneviève Casterman.** Paris : L'École des loisirs, 2015, 33 p.

Alors qu'il réalise que son épouse n'a plus toute sa tête, Maturin lui rédige ainsi une superbe lettre au fil de laquelle il évoque tous ces moments partagés qui ont égayé sa vie, depuis leur coup de foudre jusqu'à leurs épopées autour du monde en passant par les repas qu'ils ont partagés avec leurs beaux enfants.



6 À 9 ANS

## MA GRAND-MÈRE NE SE RAPPELLE PLUS DE MON PRÉNOM

**Rodolfo Esteban et Mai Egorza (ill.).** Genève : Chours, 2015, 23 p.

Petit à petit, Hélène voit sa grand-mère, atteinte de la maladie d'Alzheimer, perdre la mémoire. Elle cherche à passer autant de temps qu'elle le peut avec elle.



6 À 9 ANS

## LA PETITE RAPPORTEUSE DE MOTS

**Danielle Simard et Geneviève Côté.** Montréal : Les 400 coups, 2014, 32 p.

Depuis quelque temps, la grand-maman d'Élise cherche sans arrêt ses mots, les « perdant encore plus souvent que ses clés ». La fillette fait de son mieux pour les deviner à l'aide des gestes que multiplie sa mamie, dont le regard se voile alors de tristesse. Mais où sont donc passés ces mots qui sortaient autrefois de sa bouche à une vitesse folle ? Élise croit plutôt que sa grand-mère lui a offert ses mots en cadeau. Alors elle s'applique à rapporter les mots perdus, juste pour le plaisir de voir sa mamie esquisser ce sourire qui, lui, ne s'use pas...

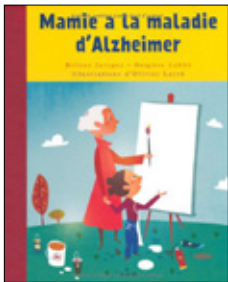


6 À 9 ANS

## PIERRE TRAQUÉ PAR LE TRAC

**Mathieu Boutin.** Montréal : Planète rebelle, 2012, 68 p.

Musicienne accomplie, la grand-tante Juliette a pourtant des comportements étranges; elle oublie plein de choses, confond le nom des personnes, parle de sa sœur Berthe décédée comme si elle était une petite fille. Juliette est malade, elle a la maladie d'Alzheimer. Pierre découvrira cependant que Juliette et lui sont complices à la fois des « papillons dans le ventre » et de l'amour de la musique.



6 À 9 ANS

## MAMIE A LA MALADIE D'ALZHEIMER

**Hélène Juvigny et al.** Toulouse : Milan, 2012, 30 p.

Avant, Julie et sa grand-mère faisaient beaucoup d'activités ensemble. Maintenant, ce n'est plus possible : mamie Solange est atteinte de la maladie d'Alzheimer. Un album pour aider à comprendre cette maladie.

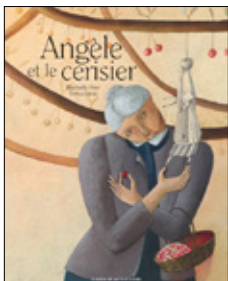


6 À 9 ANS

## L'HISTOIRE DU RENARD QUI N'AVAIT PLUS TOUTE SA TÊTE

**Martin Baltscheit.** Voisins-le-Bretonneux : Rue du monde, 2011, 32 p.

À travers l'histoire d'un renard qui peu à peu perd la mémoire, cet album aux dessins décalés évoque la vieillesse et la maladie d'Alzheimer.



6 À 9 ANS

## ANGÈLE ET LE CERISIER

**Raphaële Frier et Teresa Lima (ill.)** Le Puy-en-Velay : L'Atelier du poisson soluble, 2011, 33 p.

Angèle est une vieille dame vivant seule et perdant peu à peu la mémoire. Ses jours sont éclairés par la visite d'une fillette et de son fils. Aujourd'hui, elle a préparé des sablés au beurre qu'elle espère partager avec sa jeune visiteuse. Elles iront ensuite cueillir des cerises, puis son fils viendra la rejoindre.



6 À 9 ANS

## DE LA MAGIE POUR GRAND-MAMAN

**Nathalie Loignon et Marion Arbona** (ill.) Montréal : Bayard Canada, 2011, 47 p.

La grand-maman de Gérard n'est plus comme avant. Après de Ludvilla, le garçon fait des tours de magie. Il souhaite tant trouver comment la guérir ! Quand ses parents lui annoncent que Ludvilla doit aller vivre dans une résidence pour personnes âgées, Gérard est très triste. Il décide d'aller acheter un cadeau spécial... un cadeau qui saura la réconforter. Pendant son absence, les choses se bousculent. De grands bouleversements feront vivre à Gérard beaucoup d'émotions...

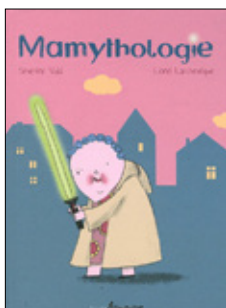


6 À 9 ANS

## VRAI DE VRAI, PAPI ?

**Émilie Rivard et Anne-Claire Delisle** (ill.) Montréal : Bayard Canada, 2011, 24 p.

Enfant, Louis adorait les aventures racontées par son grand-papa. Mais quand ce dernier perd peu à peu la mémoire, le garçon s'improvise conteur pour lui redonner le goût de vivre.

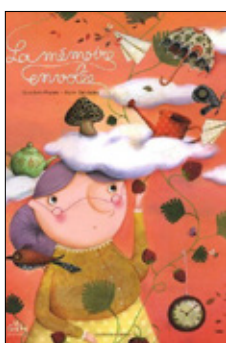


6 À 9 ANS

## MAMYTHOLOGIE

**Séverine Vidal et Lionel Larchevêque** (ill.) Montrouge : Frimousse, 2011, 27 p.

Un album porté par l'amour inconditionnel d'un bambin envers sa mamie, de laquelle il dresse un portrait à la fois fantaisiste et pétri de tendresse. Page après page, le jeune narrateur célèbre les qualités de sa grand-mère. Un bel outil pour aborder la vieillesse et la maladie d'Alzheimer avec les plus petits tout en faisant ressortir l'humanité de leurs aînés.



6 À 9 ANS

## LA MÉMOIRE ENVOLÉE

**Dorothée Piatek et Marie Desbons**. Rouen : Gecko jeunesse, 2009, 35 p.

Une grand-maman perd sa mémoire à cause de la maladie d'Alzheimer. Cela va perturber sa vie. Sa petite-fille lui rend visite à sa maison de retraite. On voit qu'elle mélange tout dans sa tête et qu'elle est fatiguée, mais qu'elle a encore de l'amour pour tous. Sa petite-fille se rappelle comment elle était avant, quand elle habitait dans sa petite maison.

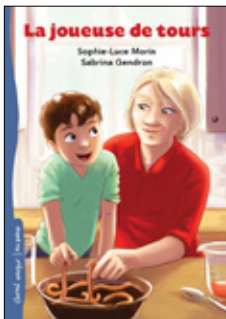


6 À 9 ANS

## TRÈS VIEUX MONSIEUR

**Adeline Yzac et Éva Offredo** (ill.) Rodez : Rouergue, 2009, 25 p.

Très Vieux Monsieur est à la retraite et il en profite : il aime voyager, raconter des histoires, faire du vélo, parler de politique et danser le tango. Tout le monde l'apprécie. Mais un jour, la mémoire manque à Très Vieux Monsieur... Cet album évoque les étapes de la maladie d'Alzheimer et décrit avec beaucoup de justesse les changements qui s'opèrent dans les relations des proches.



6 À 10 ANS

## LA JOUEUSE DE TOURS

**Sophie-Luce Morin et Sabrina Gendron**. Montréal : Bayard Canada livres, 2018, 47 p.

Adrien et sa grand-maman partageaient de belles activités jusqu'à ce que la maladie frappe mamie Laura. Le petit garçon fait tout ce qu'il peut pour aider sa grand-mère à retrouver la mémoire, mais la joueuse de tours s'amuse à tout mélanger dans la tête de mamie Laura.



Aussi disponible sur [prenumerique.ca](https://prenumerique.ca)



À PARTIR DE 6 ANS

## LA SURPRISE DE MÉMÉ !

**Marc Cantin, Isabel et Fabrice Mosca** (ill.). Marseille : Éditions Clair de lune, 2020, 78 p.

La grand-mère maternelle d'Enzo vit seule dans une ferme mais elle a des problèmes d'orientation et de mémoire. Les parents du jeune garçon lui proposent donc d'emménager chez eux, au dernier étage d'un petit immeuble moderne. La vieille femme débarque avec tous ses animaux dont Crottine, une chèvre au caractère bien trempé. Ces nouveaux arrivants chamboulent la vie familiale.



7 À 11 ANS

## COCO N'EST PAS ZINZIN

**Mymi Doinet et Nicolas Trève** (ill.). Paris : Nathan, 2019, 41 p.

Ortie la tortue s'inquiète pour sa maîtresse Colette dont la santé se dégrade. Elle réunit donc Cubitus le cocker, Van Gogh le chat de gouttière et tous ses amis afin de trouver une solution pour sauver Colette et de rester ensemble.



À PARTIR DE 7 ANS

## OSCAR ET LE PETIT SNORO

**Claudine Paquet**. Gatineau : Vents d'ouest, 2013, 91 p.

Roman réaliste au cours duquel Alexis, huit ans, raconte comment son oncle préféré, atteint de la maladie d'Alzheimer, a dû déménager dans une résidence pour personnes âgées, parce que sa mémoire lui fait de plus en plus défaut.

 Aussi disponible sur [prenumerique.ca](https://prenumerique.ca)



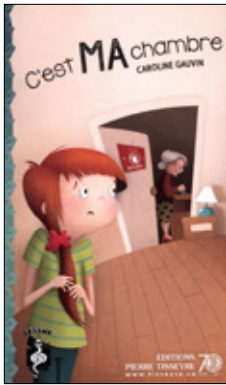
8 À 9 ANS

## ELLE SAVAIT PARLER AUX OISEAUX

**Danielle Charland et Éric Péladeau** (ill.). Gatineau : Vents d'Ouest, 2017, 73 p.

Éloïse vient de déménager. Elle trouve très difficile d'appivoiser sa nouvelle famille reconstituée. Heureusement, elle découvre, non loin de chez elle, un parc magnifique. Au parc, elle fait la connaissance d'Alice, atteinte de la maladie d'Alzheimer. Cette vieille dame parle aux oiseaux et raconte des histoires magnifiques, les yeux fermés.

 Aussi disponible sur [prenumerique.ca](https://prenumerique.ca)



8 À 9 ANS

## C'EST MA CHAMBRE

**Caroline Gauvin et Anne-Marie Bourgeois** (ill.). Rosemère : Éditions Pierre Tisseyre, 2017, 111 p.

Simone se doute que quelque chose ne tourne pas rond lorsque sa mère lui demande de revenir toute seule à pied de l'école et qu'elle découvre que des objets ont été déplacés dans sa chambre. Mécontente que quelqu'un ait touché à ses biens, sa colère est toutefois apaisée quand elle réalise que l'intruse n'est nulle autre que sa grand-mère. Or, cette dernière ne vient pas seulement visiter Simone, sa mère et sa sœur. Elle va en fait habiter temporairement chez elles, et prendre possession de sa chambre ! Une histoire sur l'évolution de la maladie d'Alzheimer et sur l'acceptation de l'autre.

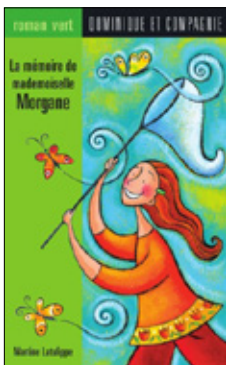


8 À 9 ANS

## MON CŒUR N'OUBLIE JAMAIS

**Agnès de Lestrade et Violaine Marlange**. Rodez : Rouergue, 2010, 109 p.

Angèle est envoyée chez sa grand-mère maternelle pour quelques jours, car sa mère enceinte est très fatiguée et son père est très occupé par son travail. Arrivée chez sa Mamie, Angèle s'aperçoit vite que quelque chose chez sa grand-mère ne tourne plus rond : elle confond les souvenirs et le présent. Un texte touchant qui aborde la maladie d'Alzheimer.



8 À 9 ANS

## LA MÉMOIRE DE MADEMOISELLE MORGANE

**Martine Latulippe**. Saint-Lambert : Dominique et compagnie, 2001, 76 p.

La petite Mélina tente d'appivoiser sa nouvelle voisine, mademoiselle Morgane. Celle-ci est sombre et morose. Dans sa maison, il y a plein de papiers accrochés çà et là. Mademoiselle Morgane est atteinte de la maladie d'Alzheimer, la maladie de la mémoire. La fillette et sa famille multiplient les gestes pour améliorer, colorer la vie de mademoiselle Morgane.



Aussi disponible sur [prenumerique.ca](http://prenumerique.ca)



9 À 12 ANS

## COMMENT ON A SAUVÉ MON GRAND-PÈRE: TERRA INCOGNITA

**Aurélia Coulaty et Hubert Poirot-Bourdain** (ill.). Paris 15 : Magnard jeunesse, 2019, 155 p.

Saule est en 6e, au collège André Meunier à Paris. Il a quelques difficultés en classe, notamment en raison de sa dyslexie. Un jour, il apprend que ses parents veulent envoyer Albert, son grand-père, atteint de la maladie d'Alzheimer, en maison de retraite. Aidé de son copain Nesrine, il décide de tout faire pour les en empêcher.



9 À 12 ANS

## LES LOTEAU PLUS UN

**Emma Donoghue et Caroline Hadilaksono** (ill.). Toronto : Éditions Scholastic, 2017, 329 p.

Sumac a neuf ans et se considère comme une « bonne fille ». Elle vit dans une très grande famille extrêmement turbulente. Un jour, les enfants apprennent qu'un de leur grand-père souffrant de démence viendra vivre avec eux. C'est le grand-père qu'ils n'ont jamais connu puisque ce dernier a coupé les liens avec son fils depuis fort longtemps. Alors tout change pour Sumac. Elle doit donner sa chambre à ce grand-père grognon pour qu'il se sente le bienvenu.



Aussi disponible sur [prenumerique.ca](http://prenumerique.ca)

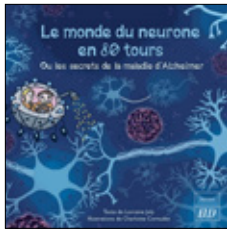


9 À 12 ANS

## ALZHEIMER

**Jean-François Dartigues et al.** Saint-Herblain : Gulf Stream éditeur, 2013, 46 p.

Ce titre lève le voile sur la maladie d'Alzheimer : ses symptômes, ses conséquences, les changements de comportement qu'elle entraîne au quotidien, les tests permettant de la détecter et de poser un diagnostic, les soins permettant de ralentir sa progression et l'accompagnement du patient par la famille, qui joue un rôle essentiel. Des exposés sur le fonctionnement de la mémoire et du cerveau permettent d'approfondir le sujet.



À PARTIR DE 9 ANS

## LE MONDE DU NEURONE EN 80 TOURS : OU LES SECRETS DE LA MALADIE D'ALZHEIMER

**Lorraine Joly et Charlotte Cornudet** (ill.). Dijon : Éditions universitaires de Dijon, 2020, 26 p.

Une nouvelle aventure de Raphaël, Lucile et du professeur Folk, cette fois à la découverte de la maladie d'Alzheimer. Un album documentaire qui présente le fonctionnement d'une cellule cérébrale et les mécanismes de destruction engendrés par cette maladie neurodégénérative.



10 À 14 ANS

## AU PAYS DE L'OUBLI

**Jean Chapdelaine Gagnon et Jean Hudon** (ill.). Montréal : Les Heures bleues, 2018, 79 p.

Félix, qui adore sa grand-mère Estelle, est inquiet. De plus en plus de trucs cloquent avec elle : elle n'arrive plus à lire l'heure, range ses sous-vêtements dans une armoire de la cuisine et ne sait pas avec quel ustensile manger sa soupe. Heureusement qu'il y a la tendresse et les fous rires. Heureusement que son ami Toussaint est là.

 Aussi disponible sur [prenumerique.ca](https://prenumerique.ca)



12 À 17 ANS

## POINT DE RETOUR

**Allan Stratton**. Toronto : Scholastic, 2019, 284 p.

Zoe Bird étouffe. Elle est furieuse, elle se sent seule, et son unique véritable amie est sa grand-mère, dont les symptômes d'Alzheimer s'aggravent considérablement. Quand sa grand-mère est placée dans une maison de soins, Zœ décide qu'il est grand temps de prendre le contrôle de la situation. Elle aide sa grand-mère à s'échapper, et toutes les deux partent pour un long voyage en voiture dans l'espoir de retrouver un oncle de Zœ qui a depuis longtemps disparu. Mais la jeune fille devra faire face à la brutale vérité en cours de chemin...



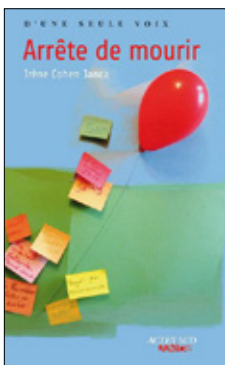


12 À 17 ANS

## CE CAHIER EST POUR TOI

**Valérie Dayre.** Genève : La Joie de lire, 2014, 103 p.

Dans un carnet qu'elle rédige depuis sa maison de retraite, une grand-mère atteinte de la maladie d'Alzheimer confie à son petit-fils Gaspard toute la confiance qu'elle lui porte, mais aussi sa mésaventure qui lui a valu d'être internée pour s'être perdue à 300 kilomètres de chez elle, sans raison, à la recherche d'une chapellerie inexistante de Dunkerque.



12 À 17 ANS

## ARRÊTE DE MOURIR

**Irène Cohen-Janca.** Arles : Actes Sud junior, 2011, 81 p.

Samuel, 17 ans, raconte la déchéance mentale de sa mère qui souffre de la maladie d'Alzheimer, ses sentiments face à cette tragédie et son impact sur sa vie... Un monologue qui met en scène avec réalisme et sensibilité les symptômes de cette maladie ainsi que les sentiments ressentis par les proches (honte, pitié, angoisse, peur, etc.)



15 À 17 ANS

## LA BALADE DE JO ET ALICIA

**Christine Bertrand.** Montréal : Leméac, 2020, 85 p.

Poussé par l'ultimatum de ses parents exaspérés, Jonathan choisit de quitter la maison. Mais où trouver un emploi à seize ans et quelques mois ? Heureusement, Mylène Coutu a eu une idée de génie pour les aînés en perte d'autonomie ! Un long été, auprès d'Alicia, Jo ira de balades en vélobus en escapade improvisée, découvrira des petits bonheurs inusités... et tout ce qui sommeillait en lui.

 Aussi disponible sur [prenumerique.ca](https://prenumerique.ca)

**15 À 17 ANS**

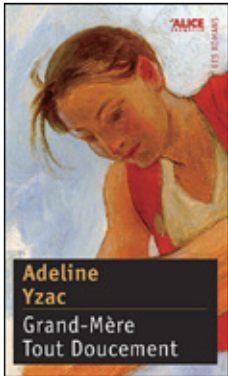
## TOFFEE ET MOI

**Sarah Crossan.** Paris : Rageot, 2020, 380 p.

Les destins croisés d'Allison et de Marla qui appartiennent à deux générations différentes mais cherchent toutes les deux à s'affranchir de leur passé en fondant une famille de cœur. L'auteure aborde les thèmes de violence familiale et de maladie d'Alzheimer.



Aussi disponible sur [prenumerique.ca](https://prenumerique.ca)

**15 À 17 ANS**

## GRAND-MÈRE TOUT DOUCEMENT

**Adeline Yzac.** Bruxelles : Alice jeunesse, 2007, 172 p.

La grand-mère de Gloria, adolescente de 14 ans, est atteinte par la maladie d'Alzheimer. Gloria veut parvenir à communiquer avec elle avant qu'il ne soit trop tard, pour lui dire son attachement.

---

# SUGGESTIONS DE FILMS, SÉRIES ET ÉMISSIONS

---

## LE SAVIEZ-VOUS ?

LES BIBLIOTHÈQUES POSSÈDENT DE RICHES  
COLLECTIONS DE DVD ET BLU-RAY DISPONIBLES  
POUR LE PRÊT ET DONNENT ACCÈS À DES FILMS,  
SÉRIES ET ÉMISSIONS EN LIGNE. INFORMEZ-VOUS  
AUPRÈS DE VOTRE BIBLIOTHÈQUE.

## FICTION

**VIVRE DEUX FOIS****Maria Ripoll.** 2019, 101 min.

Drame sentimental (Espagne). Emilio cherche le grand amour de sa jeunesse avec l'aide de sa fille et de sa petite-fille. Renouera-t-il avec cet amour perdu avant que sa mémoire ne le trahisse ?

**C'EST LE COEUR QUI MEURT EN DERNIER****Alexis Durand-Brault.** 2017, 103 min.

Drame (Québec). À 47 ans, Julien, auteur, obtient enfin la reconnaissance du public et de ses pairs grâce à un roman autobiographique, intitulé « C'est le cœur qui meurt en dernier », relatant la relation particulière qu'il entretenait avec sa mère. Après avoir coupé les ponts avec celle-ci depuis de nombreuses années, Julien décide de renouer avec elle et racheter le temps perdu. Atteinte de la maladie d'Alzheimer, elle lui demandera alors l'impensable, soit de l'aider à mettre fin à ses jours. De vieux secrets bien enfouis referont alors surface et fils et mère devront affronter les terribles démons de leur passé.

**G****TOUJOURS ALICE****Richard Glatzer et Wash Westmoreland.** 2014, 101 min. (v.o. : Still Alice)

Drame psychologique (États-Unis). Peu après son cinquantième anniversaire, Alice Howland, éminente professeure de linguistique à l'université Columbia de New York, apprend qu'elle est atteinte d'une forme précoce de la maladie d'Alzheimer. Pire, elle pourrait avoir transmis le gène à ses trois enfants d'âge adulte. John, l'époux d'Alice, se montre patient et compréhensif avec elle. Néanmoins, il hésite à accéder au vœu de son épouse, qui aimerait le voir suspendre temporairement sa carrière de chercheur en médecine pour passer une année auprès d'elle. Adaptation du roman *L'envol du papillon*.

**G**



**G** DÉCONSEILLÉ  
AUX JEUNES  
ENFANTS

## L'AUTRE MAISON

**Mathieu Roy.** 2013, 100 min.

Drame (Québec). Éric, apprenti pilote de brousse et alcoolique en rémission, consacre toutes ses énergies à son père Henri, vieillard atteint de la maladie d'Alzheimer. Dans la maison de campagne familiale au bord d'un lac, le jeune homme et sa petite amie Maia ont recréé un espace où l'octogénaire peut évoluer sans trop de contraintes. Or, son état réclame une surveillance de chaque instant. Ce qui explique le ressentiment d'Éric envers son aîné Gabriel, photographe de guerre continuellement en mouvement.



**G**

## JE N'AI RIEN OUBLIÉ

**Bruno Chiche.** 2010, 98 min.

Drame psychologique (France). Atteint d'Alzheimer, un sexagénaire se remémore des événements passés qui révèlent les secrets inavouables d'une riche famille.



**G**

## LOIN D'ELLE

**Sarah Polley.** 2006, 100 min. (v.o. : *Away from Her*)

Drame sentimental (Canada). Grant n'a pas toujours été un mari exemplaire pour Fiona. Or, depuis que son épouse est atteinte de la maladie d'Alzheimer, il lui est plus dévoué que jamais. Il la visite chaque jour dans le centre de soins spécialisés où il a dû la placer. Même quand elle tombe amoureuse d'Aubrey, un autre patient, le désir de Grant d'être près d'elle demeure intact. Lorsqu'Aubrey quitte le centre, l'état de Fiona se détériore. Convaincu que ce dernier détient la clé du mieux-être de son épouse, Grant part à sa recherche.

## DOCUMENTAIRES

**D'AMOUR ET D'OUBLI****TV5 et Unis TV.** 2020, 48 min.

Yves, 65 ans, est atteint d'Alzheimer précoce. Il est déjà placé en CHSLD. Lyne a vu l'homme de sa vie perdre beaucoup de ses capacités. Elle tente de freiner une chute inévitable en parsemant leur quotidien de petits et grands moments de bonheur.

**LES PERSONNES ATTEINTES D'ALZHEIMER****Les diplômés Mira** (épisode), **Unis TV.** 2020, 24 min.En ligne : <https://www.tv5unis.ca/videos/les-diplomes-mira/saisons/1/episodes/2>

Dans cet épisode, nous suivons Braque, un chien Mira faisant partie de la toute première cohorte destinée aux personnes atteintes d'Alzheimer. Il fait maintenant parti du quotidien de Roger Lupien.

**FAIRE LE DEUIL D'UN PARENT MALADE****Format familial** (segment), **Télé-Québec.** 2019, 5 min.En ligne : <https://formatfamilial.telequebec.tv/emissions/109/la-philosophie-avec-les-enfants/1270/faire-le-deuil-d-un-parent-malade>

François et Marie-Lise témoignent du deuil qu'ils doivent faire de leur père atteint de la maladie d'Alzheimer.

**LE TEMPS LONG****Lou Colpé.** 2019, 40 min.

J'ai commencé à filmer mes grands-parents en 2007, j'avais 15 ans. J'aimais beaucoup mon grand-père mais, au fil des années, ma caméra s'est tournée vers ma grand-mère, alors atteinte d'une maladie déconcertante : Alzheimer. J'ai enregistré une fraction de leur vie, la fin en l'occurrence, les huit dernières années.



## SENSIBILISATION À LA MALADIE D'ALZHEIMER

**Ça me regarde** (segment). **AMI-Télé**, 2019, 7 min.

En ligne : <https://www.amitele.ca/category/ca-me-regarde/media/sensibilisation-a-la-maladie-dalzheimer>

Pour concevoir les livres *Antirides pour les neurones!*, divers spécialistes de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal ont été consultés, dont Michelyne Hubert, orthophoniste.



## ALZHEIMER : L'ABC

**Découverte. Radio-Canada**. 2019, 43 min.

En ligne : <https://ici.radio-canada.ca/tele/decouverte/site/episodes/444915/odysse-glaces>

Cette émission fait le point sur une maladie qui touchera un million de canadiens, en 2050 : L'Alzheimer est irréversible et incurable. Pourquoi la recherche piétine-t-elle ? Qu'en est-il du diagnostic précoce ? Que sait-on de cette maladie ? Survol d'une maladie qui mystifie encore la communauté scientifique.



## ET SI CE N'ÉTAIT PAS L'ALZHEIMER ?

**Alain Labelle. Radio-Canada**. 2019, 2 min.

En ligne : <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1167278/demence-nouvelle-forme-alzheimer-neurologues-americains>

Jusqu'au tiers des personnes âgées qui ont reçu un diagnostic d'alzheimer seraient plutôt atteintes d'une autre forme de démence inconnue à ce jour. Cette découverte serait, selon plusieurs experts, la plus importante percée concernant les maladies neurodégénératives des dernières années.



## ALZHEIMER - FAIS CE QUI EST LE MIEUX POUR MOI

**Philippe Marois. Radio-Canada**. 2018.

En ligne : <https://ici.radio-canada.ca/premiere/grandes-series/6072/alzheimer-marie-france-bazzo-balado?depuisRecherche=true>

«Fais ce qui est le mieux pour moi» est la demande lourde et énigmatique que Marie-France Bazzo a reçue de sa mère, atteinte de la maladie d'Alzheimer. Désormais, Marie-France ne peut plus ignorer ce déclin cognitif. Au fil des épisodes, bâtis de façon chronologique pour refléter l'évolution de la maladie, elle espère avoir une meilleure idée de ce qui est le mieux pour sa mère. Balados.



## ALZHEIMER, LA PAROLE CONTRE L'OUBLI

**Réjane Varrod. Tou.tv.** 2018, 45 min.

En ligne : <https://ici.tou.tv/alzheimer-la-parole-contre-l-oubli/S01E01>

Un documentaire qui donne le point de vue des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer. Malgré certains préjugés, les personnes qui vivent avec cette maladie sont aptes à prendre la parole et ont beaucoup de choses à dire.



## ESPOIR EN RECHERCHE POUR TRAITER L'ALZHEIMER

**Ça me regarde** (segment). **AMI-Télé.** 2018, 9 min.

En ligne : <https://www.amitele.ca/category/ca-me-regarde/media/espoir-en-recherche-pour-traiter-lalzheimer>

747 000 Canadiens sont atteints d'Alzheimer ou d'autres types de démence. Heureusement, de récentes découvertes réalisées ici au Québec donnent beaucoup d'espoir, pour mieux comprendre et traiter cette maladie.



## MYRIAM LEBLANC, SOCIÉTÉ ALZHEIMER DE LA RIVE-SUD

**Ça me regarde** (segment). **AMI-Télé.** 2018, 10 min.

En ligne : <https://www.youtube.com/watch?v=ha4EjXh-vH8>

La comédienne Myriam Leblanc est porte-parole de la société Alzheimer de la Rive-Sud et elle parle en entrevue de cette maladie qui, malheureusement, fait de plus en plus de victimes.



## AIDANTE NATURELLE; S'OCCUPER DE SA MÈRE QUI SOUFFRE D'ALZHEIMER

**Format familial** (segment), **Télé-Québec.** 2017, 6 min.

En ligne : <https://formatfamilial.telequebec.tv/emissions/58/s-occuper-de-sa-mere-qui-souffre-d-alzheimer>

Sébastien rencontre Véronique Cadrin et sa mère qui souffre d'alzheimer.





## MARIANNE AU LABO : ALZHEIMER ET RECONNAISSANCE DES VISAGES

**Électrons libres** (segment), **Télé-Québec**. 2017, 7 min.

En ligne : <https://electronslibres.telequebec.tv/episodes/32258>

Pourquoi les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ne reconnaissent-ils plus leurs proches ? À cause de leurs pertes de mémoire ? En fait, une autre capacité cérébrale serait affectée : la reconnaissance globale des visages, qui nous permet de reconnaître l'identité d'une personne en une fraction de seconde.



## TEST D'ADN : LE DÉPISTAGE DE MALADIE GÉNÉTIQUE

**Banc public** (segment), **Télé-Québec**. 2016, 20 min.

En ligne : <https://bancpublic.telequebec.tv/emissions/emission-31/29788/test-d-adn-le-depistage-de-maladie-genetique>

De nos jours, il existe quelque 33 000 tests d'ADN pour identifier certaines maladies génétiques à un stade où elles sont encore insoupçonnées. Par contre, les résultats de ces tests peuvent avoir des conséquences considérables sur la personne qui s'y soumet. La famille, les employeurs et les compagnies d'assurances, notamment, peuvent changer leur perception d'un individu lors d'un verdict médical négatif. Malgré tout, Marie-Claude Couture souhaite savoir si elle porteuse, ou non, de la maladie de son père.



## CLAUDE ET CLAUDETTE, UNE HISTOIRE D'AMOUR ET D'ALZHEIMER

**Danny Braün**. 2013, 46 min.à

En ligne : <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/638816/claude-claudette-danny-braun-alzheimer-maladie>

Documentaire (Canada). Claude et Claudette est une histoire d'amour universelle et un peu muette parce que des mots, il en reste peu. Un des visages de cette terrible maladie qu'est l'alzheimer est la perte du langage et de tout ce qui va avec, comme la communication, l'échange, la complicité et le partage de petits et grands moments en commun. Claude et Claudette, c'est surtout une histoire d'amour inconditionnel qui prend le dessus sur la maladie d'Alzheimer.



## ÉDITH ET MICHEL

**Jocelyne Clarke.** 2009, 52 min.

En ligne : <https://vimeo.com/3825131>

Survivre ou vivre avec le mystère Alzheimer ? C'est l'enjeu du voyage d'un couple, Michel Moreau, gravement atteint par cette maladie, et Édith Fournier, son épouse et accompagnatrice. Dans ce film, Édith choisit de dévoiler l'intimité de leurs vies bouleversées par cette épreuve, mais aussi comment la transformation intérieure de l'un et de l'autre assurera le triomphe de l'amour et de la vie sur l'isolement et la maladie.

---

# PRENDRE PART À SES SOINS DE SANTÉ

---

Cette section se retrouve dans chacun des cahiers thématiques Biblio-Santé. La sélection des ressources qu'elle contient tient compte d'une approche patient-partenaire visant à autonomiser les usagers du système de santé et à les outiller pour qu'ils puissent faire des choix de soins libres et éclairés.

## **QU'EST-CE QU'UN PATIENT-PARTENAIRE ?**

« Un patient partenaire est une personne qui devient progressivement apte, au fil de ses traitements, à faire des choix de santé libres et éclairés. Ses savoirs expérientiels sont reconnus et ses compétences en matière de soins développées avec l'aide de l'équipe. Respecté dans tous les aspects de son humanité, il est membre à part entière de cette équipe en ce qui concerne les soins et services qui lui sont offerts. Tout en reconnaissant l'expertise des intervenants de l'équipe, il oriente leurs préoccupations vers ses besoins et son bien-être à plus long terme. »

Source : Faculté de médecine de l'Université de Montréal

# ORGANISMES ET ASSOCIATIONS

## Général

### **INSTITUT DE PLANIFICATION DES SOINS DU QUÉBEC**

**Téléphone** 514 805-2408  
**Site Web** [www.planificationdessoins.org](http://www.planificationdessoins.org)

L'Institut a comme mission d'aider les gens en perte d'autonomie ou atteints d'une maladie dégénérative à planifier leurs soins de santé. Le site Web propose notamment des exemples de directives anticipées et explique comment rédiger un « Profil de ses valeurs ». L'institut offre aussi des conférences et formations en ligne.

## Information juridique

### **CENTRES DE JUSTICE DE PROXIMITÉ**

[www.justicedeproximite.qc.ca](http://www.justicedeproximite.qc.ca)

Les centres de justice de proximité offrent leurs services dans six régions du Québec. Ils offrent de l'information juridique sur vos droits et vos obligations. Ils vous soutiennent en vous accompagnant dans l'établissement de vos besoins d'ordre juridique et en vous présentant les options possibles pour y répondre. Ils vous orientent vers les différentes ressources juridiques disponibles, communautaires ou autres, afin que vous puissiez choisir le service correspondant à vos besoins.

## CHAMBRE DES NOTAIRES DU QUÉBEC

**Téléphone** 514 879-1793  
**Téléphone sans frais** 1 800 263-1793  
**Site Web** [www.cnq.org](http://www.cnq.org)

La Chambre des notaires propose des informations juridiques de base. Vous y trouverez notamment des renseignements sur les procurations, les mandats donnés en prévision de l'inaptitude, les testaments et les successions.

**Ligne sans frais** 1-800-NOTAIRE (668-2473)

Discuter sans frais avec un notaire.

## CONSEIL POUR LA PROTECTION DES MALADES

**Téléphone** 514 861-5922  
**Téléphone sans frais** 1 877 CPM-AIDE (276-2433)  
**Site Web** [www.cpm.qc.ca](http://www.cpm.qc.ca)

Vous pouvez contacter sans frais cet organisme pour vous renseigner sur les droits d'une personne malade ou pour dénoncer un abus ou une situation qui porte atteinte aux droits des usagers du réseau de la santé et des services sociaux. Toute dénonciation sera traitée de façon confidentielle.

## CURATEUR PUBLIC

**Téléphone** 514 873-4074  
**Téléphone sans frais** 1 844 532-8728  
**Site Web** [www.curateur.gouv.qc.ca](http://www.curateur.gouv.qc.ca)

Le Curateur public veille à la protection des personnes inaptes. Pour ce faire, il sensibilise la population aux besoins de protection découlant de l'inaptitude et il accompagne les familles et les proches qui représentent une personne inapte, qui administrent son patrimoine ou celui d'un mineur, ou encore qui participent à un conseil de tutelle. On retrouve sur son site des informations sur l'inaptitude (mandat en cas d'inaptitude, tutelle, curatelle, etc.).

## FÉDÉRATION DES CENTRES D'ASSISTANCE ET D'ACCOMPAGNEMENT AUX PLAINTES

**Téléphone** 1 877 SOS-CAAP (1 877 767-2227)  
**Site Web** <http://fcaap.ca>

Les centres d'assistance et d'accompagnement aux plaintes assistent l'utilisateur dans toute démarche qu'il entreprend en vue de porter plainte auprès d'un établissement, d'un CISSS, d'un CIUSSS ou du Protecteur des usagers. Ils accompagnent l'utilisateur pendant la durée du recours, y compris lorsque la plainte est acheminée vers le Conseil des médecins, dentistes et pharmaciens d'un établissement. Vous retrouverez sur le site de la FCAAP la liste des centres d'assistance ainsi que de l'information sur vos droits.

## JURISTES À DOMICILE

**Téléphone** 514 944-9929  
**Site Web** [www.juristesadomicile.com](http://www.juristesadomicile.com)

Juristes à Domicile oriente et accompagne ses membres qui se trouveraient en situation difficile, ou encore qui seraient vulnérables ou démunis, lorsqu'il s'agit de faire respecter leurs droits. L'organisme peut aussi faciliter l'accès à des services juridiques à prix modique, si nécessaire. Comme le nom de l'organisme l'indique, les juristes de l'équipe se déplacent à domicile.

## PROTECTEUR DU CITOYEN

**Téléphone sans frais** 1 800 463-5070  
**Site Web** <https://protecteurducitoyen.qc.ca>

Le Protecteur du citoyen effectue des enquêtes à la suite de plaintes ou de signalements de personnes, groupes, organismes ou entreprises qui s'estiment victimes d'une erreur ou d'une injustice de la part d'un ministère ou d'un organisme du gouvernement du Québec, ou d'une instance du réseau de la santé et des services sociaux. Le Protecteur du citoyen est indépendant du gouvernement, neutre et sans parti pris. Les plaintes sont traitées confidentiellement. Ses services sont gratuits et facilement accessibles.

## REGROUPEMENT PROVINCIAL DES COMITÉS DES USAGERS (RPCU)

**Téléphone** 514 436-3744  
**Site Web** [www.rpcu.qc.ca](http://www.rpcu.qc.ca)

Le Regroupement provincial des comités des usagers défend et protège les droits des usagers du réseau de la santé et des services sociaux. Consultez le site Web du regroupement pour en connaître davantage sur les droits et les recours des usagers du système de la santé.

# RESSOURCES WEB

## Ressources génériques

### **CENTRE UNIVERSITAIRE DE SANTÉ MCGILL**

#### **La sécurité des patients et l'utilisation des contentions physiques: Que devez-vous savoir?**

[http://www.educationdespatientscumc.ca/DATA/GUIDE/349\\_fr~v~securite-des-patients-et-l-utilisation-des-contentions-physiques.pdf](http://www.educationdespatientscumc.ca/DATA/GUIDE/349_fr~v~securite-des-patients-et-l-utilisation-des-contentions-physiques.pdf)

Ce dépliant a été développé afin vous informer de ce qu'est une contention physique.

### **CHOISIR AVEC SOINS**

[www.choisiravecsoin.org](http://www.choisiravecsoin.org)

Choisir avec soins est une campagne nationale pour la réduction des examens et des traitements inutiles en santé. Son site Web regorge d'informations en lien avec les traitements et la médication. Il offre des recommandations et ressources par spécialité à l'intention des professionnels de la santé et des patients. Des guides d'information destinés aux patients sont également disponibles sous l'onglet « Ressources patients ».

### **COALITION CANADIENNE DES ORGANISMES DE BIENFAISANCE EN SANTÉ – GUIDE DE SANTÉ PRATIQUE**

<http://www.organismesante.ca/ressources/how-to-health-guide-guide-sant%C3%A9-pratique.aspx>

Le Guide de santé pratique a été rédigé pour aider les patients, les aidants naturels, les amis et les familles à gérer l'information sur le système de soins de santé canadien qui peut souvent désorienter. Le Guide contient des renseignements de base pour savoir comment parler d'un large éventail de questions aux personnes qui travaillent au sein du système.

## **COLLÈGE DES MÉDECINS DU QUÉBEC – SERVICES AU PUBLIC**

[www.cmq.org/hub/fr/services-au-public.aspx](http://www.cmq.org/hub/fr/services-au-public.aspx)

La section « Services au public » du Collège des médecins du Québec vous renseigne sur différents aspects des consultations avec un médecin (accès à un médecin, honoraires médicaux, plaintes, etc.) On peut également y trouver de l'information sur la profession médicale et sur le rôle des autres professionnels de la santé.

## **EXCELLENCE EN SANTÉ CANADA – LE GUIDE CANADIEN DE L'ENGAGEMENT DES PATIENTS EN MATIÈRE DE SÉCURITÉ**

<https://www.patientsafetyinstitute.ca/fr/toolsresources/patient-engagement-in-patient-safety-guide/pages/default.aspx>

Le Guide canadien de l'engagement des patients en matière de sécurité vous est présenté en détails sur cette page web. Vous découvrirez à qui s'adresse ce guide, son but et son contenu. L'option de le télécharger vous y est également offerte.

## **EXCELLENCE EN SANTÉ CANADA – PARTICIPATION ET COLLABORATION DES PATIENTS, DES FAMILLES ET DES PROCHES AIDANTS**

<https://www.fcass-cfhi.ca/WhatWeDo/PatientEngagement/PatientEngagementResourceHub/Results.aspx>

Vous trouverez sur cette page de la Fondation canadienne pour l'amélioration des services de santé des informations au sujet de la participation et de la collaboration des patients dans leurs soins de santé, entre autres sur le projet Faire le pont vers la maison qui permet d'améliorer la qualité des soins ainsi que l'expérience des patients, des proches aidants et des prestataires de soins durant les transitions de l'hôpital au domicile.

## **EXCELLENCE EN SANTÉ CANADA – VIREZ EN MODE SÉCURITÉ**

[www.patientsafetyinstitute.ca/fr/About/Programs/shift-to-safety/Pages/public.aspx](http://www.patientsafetyinstitute.ca/fr/About/Programs/shift-to-safety/Pages/public.aspx)

Le volet « Public » du programme VIREZ en mode sécurité a pour but de vous aider à prendre une part active dans la sécurité de ses soins de santé. Il offre des ressources sur un éventail de sujets pour faire des choix de soins informés, des liens vers d'autres patients et des conseils pour travailler avec les prestataires de soins de santé selon ses besoins personnels.



## **FONDATION DES MALADIES DU CŒUR ET DE L'AVC – ÊTRE PARTENAIRE DANS VOS SOINS DE SANTÉ**

<https://www.coeuretavc.ca/maladies-du-coeur/retablissement-et-soutien/parler-a-votre-medecin>

Cette section du site de la fondation Cœur & AVC fait un survol de ce qu'il faut savoir pour bien se préparer à un rendez-vous médical.

## **GOVERNEMENT DU QUÉBEC – INFO-SANTÉ 811**

[www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/info-sante-811/](http://www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/info-sante-811/)

En tout temps, vous pouvez parler à une infirmière d'un problème de santé non urgent en composant sans frais le 811. Il s'agit d'un service gratuit et confidentiel, disponible 24 heures sur 24.

## **GOVERNEMENT DU QUÉBEC – ORGANISATION DES SERVICES**

<https://www.quebec.ca/sante/systeme-et-services-de-sante/organisation-des-services/>

Cette page Web du Gouvernement du Québec présente un portrait de l'organisation des services au Québec ainsi que de l'information pertinente pour chaque service offert.

## **GOVERNEMENT DU QUÉBEC – PERDRE SON AUTONOMIE**

<http://www4.gouv.qc.ca/FR/Portail/Citoyens/Evenements/perdre-son-autonomie/Pages/accueil.aspx>

Vous êtes une personne en perte d'autonomie? Ce site contient des renseignements sur les programmes et services gouvernementaux auxquels vous pourriez avoir droit. Les aidants qui vous soutiennent y trouveront également des renseignements utiles.

## **INSTITUT POUR LA SÉCURITÉ DES MÉDICAMENTS AUX PATIENTS DU CANADA – MÉDICAMENTSSÉCURITAIRES.CA**

[www.ismp-canada.org/fr/dossiers/bulletins/](http://www.ismp-canada.org/fr/dossiers/bulletins/)

Les bulletins du site Web Médicamentssécuritaires.ca de l'ISMP Canada contiennent de l'information destinée aux consommateurs afin de faire la promotion de l'utilisation sécuritaire des médicaments dans tous les secteurs de la santé. Un de leur objectif est de formuler des recommandations pour prévenir les accidents liés à la médication.

## **LE MANUEL MERCK (VERSION POUR LE GRAND PUBLIC) – COMMENT TIRER LE MEILLEUR PARTI DES SOINS DE SANTÉ**

<https://www.merckmanuals.com/fr-ca/accueil/fondamentaux/comment-tirer-le-meilleur-parti-des-soins-de-sant%C3%A9>

Cette page web vous offre de précieux conseils pour participer activement à ses soins de santé comme quand consulter son médecin, comment tirer le meilleur parti d'une consultation et l'enquête sur une maladie.

## **L'INSTITUT DE RECHERCHE DE L'HÔPITAL D'OTTAWA – OUTILS D'AIDE À LA DÉCISION POUR LES PATIENTS**

<https://decisionaid.ohri.ca/francais/repertoire.html>

Le répertoire des outils d'aide à la décision est conçu pour vous aider à trouver un outil qui réponde à vos besoins.

## **ORDRE DES PHARMACIENS DU QUÉBEC – GRAND PUBLIC**

[www.opq.org/fr-CA/grand-public/](http://www.opq.org/fr-CA/grand-public/)

La section « Grand public » du site Web de l'Ordre des pharmaciens du Québec permet de trouver un pharmacien, d'obtenir des conseils liés à la protection du public ainsi que de mieux connaître le rôle du pharmacien et ce que sont les soins pharmaceutiques.

### **Le blogue**

<http://blogue.opq.org>

On peut trouver sur le blogue de l'OPQ de nombreux articles en lien avec les soins pharmaceutiques.

## **RÉGIE DE L'ASSURANCE MALADIE DU QUÉBEC – CITOYENS**

[www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/assurance-maladie/Pages/assurance-maladie.aspx](http://www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/assurance-maladie/Pages/assurance-maladie.aspx)

Le site Web de la RAMQ vous fournit de l'information sur l'assurance maladie, l'assurance médicaments, les programmes d'aide et les séjours hors Québec. Vous y trouverez les services disponibles en ligne ainsi que les formulaires nécessaires pour bénéficier des services offerts.

## SANTÉ ET SERVICES SOCIAUX QUÉBEC

### Aide-mémoire : Ma santé, j'en prends soin

<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2014/14-909-01F.pdf>

Cet aide-mémoire vous offre quelques conseils qui vous aideront à vous préparer aux rencontres avec les professionnels de la santé.

## VITALITÉ – LA SANTÉ

<https://vitalite.uqam.ca/definitions/la-sante/>

Vitalité est un laboratoire de recherche sur la santé de l'Université du Québec à Montréal dont la mission est de contribuer à l'amélioration de la santé de la population, en produisant des connaissances scientifiques valides et pertinentes. Sous l'onglet « La santé » se trouvent des conseils et outils d'autogestion de la santé et de la dépression.

## CONNAISSEZ-VOUS LA DÉPRESCRIPTION ?

La déprescription, c'est lorsqu'on réduit la dose d'un médicament ou qu'on cesse la prise d'un médicament. La déprescription vise à maintenir ou à améliorer la qualité de vie.

## POURQUOI AVOIR RECOURS À LA DÉPRESCRIPTION ?

Les médicaments soulagent des symptômes, guérissent des maladies et peuvent même prolonger la vie. Toutefois, ils peuvent également causer des effets secondaires ou encore interagir entre eux, ce qui peut être néfaste pour la santé. Plus on augmente le nombre de médicaments que l'on prend, plus le risque d'effets néfastes augmente. Il est aussi important de savoir qu'en vieillissant, nous devenons plus sensibles aux effets des médicaments, ce qui accroît notre risque de souffrir d'un effet néfaste.

## COMMENT ÇA FONCTIONNE ?

Pour toutes ces raisons, il est suggéré de faire réévaluer ses médicaments par un professionnel de la santé de façon régulière. Celui-ci pourra déterminer si les risques liés à la prise de médicaments sont plus importants que les bénéfices qu'ils apportent et si la déprescription est envisageable. **La déprescription est un processus planifié qui doit être accompagné et supervisé par un professionnel de la santé, que ce soit un pharmacien, une infirmière ou un médecin.**

Source : Réseau canadien pour la déprescription

## RÉSEAU CANADIEN POUR LA DÉPRESCRIPTION

[www.reseaudeprescription.ca](http://www.reseaudeprescription.ca)

Le Réseau canadien pour la déprescription vous offre de l'information en lien avec l'utilisation sécuritaire des médicaments et des alternatives sécuritaires aux médications à risque d'effets néfastes. Des articles et ressources sur le sujet y sont proposés.

## Information juridique

### **COMITÉ DES USAGERS DU CENTRE DE SANTÉ ET DE SERVICES SOCIAUX DE LAVAL**

#### **Les droits et les responsabilités**

[www.cucssslaval.ca/usager/les-droits-et-responsabilites-des-usagers](http://www.cucssslaval.ca/usager/les-droits-et-responsabilites-des-usagers)

Sont regroupés sur cette page Web les différents droits en matière de santé et de bien-être au Québec ainsi que les responsabilités de chacun en la matière.

#### **Une loi pour protéger vos droits**

<http://collections.banq.qc.ca/retrieve/13906989>

Cette brochure vous explique les grandes lignes de la Loi sur les services de santé et les services sociaux. Elle permet aux usagers du système de santé de développer leur confiance et leur autonomie en améliorant la connaissance de leurs droits.

### **ÉDUCALOI – SANTÉ**

[www.educaloi.qc.ca/categories/sante](http://www.educaloi.qc.ca/categories/sante)

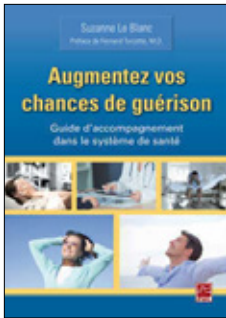
Cette section du site Web d'Éducaloi explique clairement les droits et obligations des médecins, des patients, des conjoints, des aidants, etc. lorsqu'il est question du système de santé québécois. Plusieurs thèmes sont abordés : interventions médicales, consentement aux soins, inaptitude et perte d'autonomie, etc.

### **VOS DROITS EN SANTÉ**

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

Site produit par un cabinet d'avocats qui s'adresse aux usagers de la santé et à leurs proches. Il offre de l'information complète sur le fonctionnement du système de santé, les droits de la personne sur son corps, les recours des usagers, etc.

## SUGGESTIONS DE LECTURE



### **AUGMENTEZ VOS CHANCES DE GUÉRISON : GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT DANS LE SYSTÈME DE SANTÉ**

**Suzanne Le Blanc.** Québec : Presses de l'Université Laval, 2019, 130 p.

Après avoir surmonté l'épreuve d'une maladie jugée incurable et accompagné des personnes souffrantes, l'auteure a compris l'importance de posséder de solides connaissances de base en santé, en tant que patient, pour recevoir les soins les plus appropriés et, en conséquence, augmenter les chances de guérison.



### **PETIT GUIDE DE SURVIE DES PATIENTS FACE À LA BLOUSE BLANCHE**

**Lucile Sergent et Samuel Pouvereau.** Paris : First éditions, 2019, 159 p.

Comment survivre au pays du soin, et avec quels outils ? Qui ne s'est jamais senti perdu ou troublé après une consultation médicale ? Patients et soignants ne parlent pas toujours le même langage, ce qui est source de beaucoup d'incompréhensions et parfois de souffrance. En fin d'ouvrage : un carnet de patient pour vous accompagner dans vos consultations.



### **LE GUIDE DE SURVIE DU PATIENT : DANS L'ENFER DU SYSTÈME DE SANTÉ**

**Yves Lamontagne.** Montréal : Québec Amérique, 2017, 122 p.

Qui et où consulter ? Comment obtenir un rendez-vous ? Comment vous préparer à la consultation médicale ? Quel type de relation le médecin doit-il avoir avec vous et vous avec votre médecin ? Comment se servir de l'Internet pour trouver la bonne information médicale ? Que penser des médecines alternatives et des produits naturels ? Enfin, sommes-nous trop soignés ?

 Aussi disponible sur [pretnumerique.ca](http://pretnumerique.ca)



## LIRE ET COMPRENDRE SES ANALYSES MÉDICALES

**Mary Liber.** Monaco : Alpen éditions, 2017, 127 p.

Un guide pour décoder ses analyses sanguines car, être informé, c'est mieux se soigner.



## VOTRE SANTÉ EST ENTRE VOS MAINS : CE QU'IL FAUT SAVOIR, CE QU'IL FAUT FAIRE

**Martine Perez.** Paris : Leduc.s éditions, 2017, 295 p.

Ce guide pratique propose des conseils pour soigner seul les maux du quotidien, choisir et utiliser les médicaments avec discernement et se maintenir en forme. Il donne également les outils permettant de repérer les signaux du corps pour lesquels un médecin doit être consulté.

# LA CULTURE ACCESSIBLE À TOUS

**BAnQ propose une panoplie de services adaptés gratuits à distance et à la Grande Bibliothèque.**

Ces services s'adressent à tous les résidents québécois vivant avec une incapacité liée à la mobilité, à l'agilité, à l'audition, à la parole, à la vision, à l'apprentissage ou aux facultés intellectuelles, peu importe leur âge.

- Des livres adaptés, sonores ou en braille, des livres en gros caractères, des vidéos sous-titrées pour malentendants ou en vidéo-description et plus encore!
- Un service d'information et de référence téléphonique offert par du personnel expérimenté.

Abonnement et information à [banq.qc.ca](http://banq.qc.ca)



Photo : iStockphoto

GRANDE  
BIBLIOTHÈQUE



Bibliothèque  
et Archives  
nationales

Québec













ASSOCIATION DES BIBLIOTHÈQUES  
PUBLIQUES DU QUÉBEC

1453, RUE BEAUBIEN EST, BUREAU 215, MONTRÉAL, QUÉBEC H2G 3C6  
**514 279-0550 | [WWW.ABPQ.CA](http://WWW.ABPQ.CA) | [INFO@ABPQ.CA](mailto:INFO@ABPQ.CA)**