**Zeitschrift:** Générations : aînés
**Herausgeber:** Société coopérative générations
**Band:** 32 (2002)
**Heft:** 3

**Artikel:** Alzheimer : le Jura informe
**Autor:** Rohrbach, Nicole
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-828049

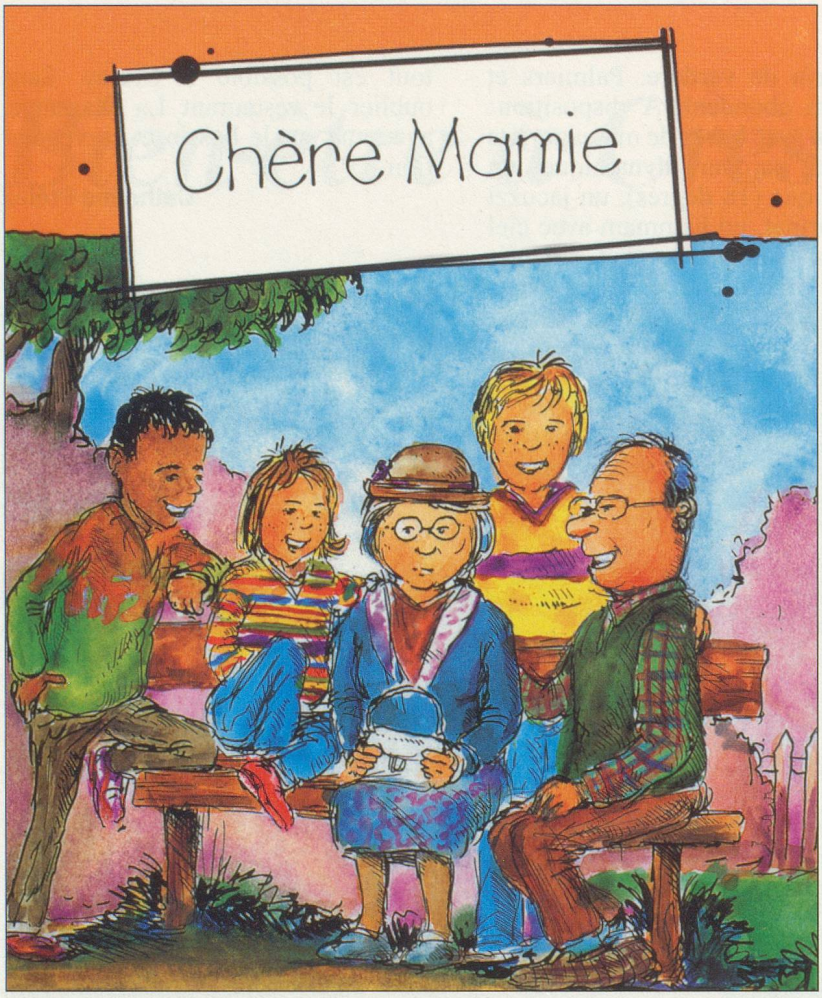
**Nutzungsbedingungen**
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Siehe Rechtliche Hinweise.

**Conditions d'utilisation**
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. Voir Informations légales.

**Terms of use**
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. See Legal notice.

**Download PDF:** 19.05.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch**




D.R.

Chère Mamie, ou Alzheimer expliquée aux enfants, *ce livre est édité par l'Association Alzheimer Europe*

# Alzheimer
# Le Jura informe

**Alzheimer Jura foisonne de projets. Le groupe d'entraide est relancé, un centre de documentation sera créé et trois soirées d'information ouvertes à tous sont prévues ce mois.**

«Les personnes touchées par la maladie d'Alzheimer, malades elles-mêmes ou proches d'un malade, sont de plus en plus nombreuses. Mais on peut constater que peu sont préparées à l'affronter. Le premier besoin, c'est l'information.» Michel Ketterer, du Noirmont, nouveau président de la section jurassienne de l'association Alzheimer Suisse, cite des chiffres qui interpellent: actuellement, en Suisse, on estime à 80 000 le nombre de personnes malades. Avec l'arrivée de la génération du baby-boom à l'âge dit à risque, c'est-à-dire 65 ans environ (la maladie se déclare parfois plus tôt), ce nombre pourrait atteindre 100 000 d'ici 2005. Heureusement, la recherche avance: on annonce des vaccins, de nouveaux médicaments qui freinent l'évolution de la maladie, pourtant «tout reste à faire».

Dans le canton du Jura, on évalue à 650 le nombre des malades. Une extrapolation tirée des chiffres suisses, car il arrive que la maladie soit ignorée, confondue avec d'autres, voire cachée. Alzheimer Jura, comme l'association suisse, s'adresse tant aux malades qu'à leurs proches (conjoints, parents, enfants, amis, personnel soignant): «Tout l'entourage est touché, s'occuper d'un malade pouvant devenir une lourde charge, une source de stress, d'angoisse», souligne Michel Ketterer. En savoir plus sur la maladie, sur son évolution probable, comprendre que chaque cas est particulier, permet de mieux faire face. Afin de mieux informer, la section jurassienne va créer prochainement un centre de documentation, avec une permanence assurée deux fois par mois. Un centre où l'on pourra se renseigner, mais aussi se rencontrer, écouter...

## Besoin de parler

Pour gérer les problèmes, les spécialistes sont ceux qui y sont confrontés au quotidien, soit les proches des malades, rappelle Bernard Babey, de Pro Senectute, animateur du groupe d'entraide Alzheimer mis sur pied en 1993. La maladie est évolutive, ce qu'on prévoit au début ne suffit pas ou plus, la dépendance du malade s'accroît; la fatigue s'installe, avec au bout la déprime, la dépression, la culpabilité si le placement en institution devient nécessaire. Un noir tableau contre lequel se propose de lutter le groupe en privilégiant l'échange et le partage de conseils, d'expériences, d'émotions: «Chacun vient avec ses difficultés, on se rend compte qu'on n'est pas seul à supporter tous ces problèmes, que certains en ont de pires. On peut déverser son trop-plein, trouver des conseils, des appuis.» Les rencontres sont mensuelles et ont lieu en principe le mercredi après-midi. La participation est gratuite (l'adhésion à la section Alzheimer Jura n'est pas obligatoire) et la discrétion assurée, chacun s'engageant à ne pas divulguer ailleurs ce qui est dit dans le groupe.

## Une antenne pour le Jura bernois

Dans le Jura bernois, les proches de malades Alzheimer, ainsi que les soignants, peuvent obtenir informations et conseils auprès d'une antenne ouverte il y a un peu plus d'une année par la section bernoise de l'Association Alzheimer. La responsable du service, Evelyne Evalet, infirmière à domicile, est atteignable tous les jeudis entre 13 h et 15 h. En dehors de ces heures, il est possible de laisser un message sur le répondeur.

Côté projets, Alzheimer Jura aimerait encore développer l'accompagnement bénévole. «On se gêne encore de confier un malade à une autre personne, mais on a besoin de temps en temps de prendre un après-midi de congé. Et ça fait du bien au malade de voir quelqu'un d'autre.» Les accompagnateurs ne s'occupent ni de soins, ni de ménage, mais jouent aux cartes ou vont se promener avec le malade, discutent ou encore lui racontent une histoire. «Il ne s'agit pas de se dévouer, mais de s'enrichir», relève Michel Ketterer. Les personnes intéressées reçoivent une formation pour faire face aux différentes situations possibles.

Dans l'immédiat, la section a prévu trois soirées d'information sur la maladie d'Alzheimer, ouvertes à tous. Des spécialistes, des médecins, des soignants, des assistants sociaux et des proches de malades parleront de leurs expériences, avant de répondre aux questions. Rendez-vous est donné le 5 mars au Centre Carrefour, à Porrentruy, le 12 mars au Home Saint-Vincent, à Saignelégier, le 19 mars au Home La Promenade, à Delémont. Pour tous renseignements sur Alzheimer Jura et ses activités, une antenne téléphonique répond tous les jours de 9 h à 11 h 30 et de 14 h à 17 h (sauf lundi matin et mercredi après-midi) au secrétariat du Dr Freddy Clavijo, tél. 032/465 67 90. Le président Michel Ketterer, tél. 032/ 953 13 24, ainsi que Bernard Babey, à Pro Senectute, tél. 032/421 96 10, se tiennent également à disposition.

**Nicole Rohrbach**

# *Vive la bougeotte !*

**Les gestes du quotidien permettent de se maintenir en forme. Petits exercices à pratiquer tous les matins de son lit à la salle de bains.**

Cette fois, c'est décidé: on s'y met. On va redécouvrir la «bougeotte», la vraie, celle qui permet de mouvoir ses articulations, ses muscles, toutes les fibres et tous les mécanismes du corps. L'immobilisme nous guette et avec lui des maux terribles: les neurones asséchés, les globules qui ne voyagent plus, les chevilles et les poignets coincés... Lorsqu'on en est là, la canne et le fauteuil ne sont plus très loin. De toutes parts nous viennent des messages alarmants: «Les Suisses ne bougent pas assez, leur santé en est gravement menacée.» Ou encore: «L'inactivité est responsable de 2,7 milliards de francs de traitements médicaux par année en Suisse.» Le constat est simple: il faut bouger pour ne pas tomber.

Les premières mesures pour lutter contre le manque de mouvement se prennent au matin, dès le réveil. On commence par un diagnostic sommaire: Suis-je bien là? Le gravillon dans ma nuque crisse-t-il toujours autant? Certes, mais ma nuque bouge, tout comme mes épaules qui roulent.

On fera bien ensuite de s'inspirer du chat. Nous aussi on peut s'étirer, d'abord les bras, puis le bassin, les mollets jusqu'aux talons. Ensuite, on se retourne, on fait le gros dos avant de sortir majestueusement du lit. Direction: la salle de bains. Mais attention, pas n'importe comment. Sur la pointe des pieds. Une grimace dans la glace et on se lave les dents, non sans oublier de se hisser plusieurs fois sur la pointes des orteils.

Déjà un nouvel exercice se présente: prendre une douche. Là, on travaille l'équilibre. Il s'agit de se plier, de se déplier au gré du jet d'eau et de trouver son centre de gravité pour sortir de la baignoire ou (plus facile) de la cabine de douches. La séance se termine par un massage tonique et fortifiant que l'on s'administre plus ou moins vigoureusement avec une serviette.

**Claude Putallaz**

*etac – TANGO*
*Le rollator révolutionnaire!*
*Votre fidèle serviteur*
*lors de vos promenades*
*et de vos emplettes.*
*Système de pliage inédit;*
*freins sans câbles patenté.*
*Qualité suédoise.*
*Prospectus et liste*
*des revendeurs:*

PromediTec

*PromediTec Sàrl*
*Rte de Neuchâtel 4bis/CP, 1032 Romanel-sur-Lausanne*
*Tél. 021/731 54 72, Fax 021/731 54 18*
*www.promeditec.ch / e-mail-promeditec@bluewin.ch*