

La lettre d'information N° 9



Association FRANCE ALZHEIMER Eure-et-Loir

24 rue Jules Hetzel

28000 CHARTRES

Tél. : **06 74 37 99 34** / : 02 36 15 05 73

E-mail : contact28@francealzheimer.org

«Nous sommes une oreille et un cœur»

Le mot du Président

Il y a quarante ans, des familles de personnes atteintes par la maladie d'Alzheimer, aux côtés de professionnels du secteur sanitaire et social, ont créé **l'Association France Alzheimer**. À l'époque, la maladie restait peu connue, et les solutions pour les malades comme pour leurs proches étaient presque inexistantes.

Depuis, les progrès sont réels, bien qu'insuffisants : la médecine et l'accompagnement social ont beaucoup évolué. La recherche ouvre aujourd'hui des perspectives encourageantes en matière de diagnostic et de traitements. Nous suivons attentivement la **Stratégie nationale des maladies neurodégénératives 2025-2030**, porteuse d'espoir mais menacée par un manque de moyens financiers.

Notre association reste au plus près des familles : soutenir les aidants, ralentir les effets de la maladie et améliorer la qualité de vie des Aidants et des Aidés. C'est avant tout une **aventure humaine**, fondée sur les liens tissés entre Aidants, Aidés et bénévoles. Merci en particulier à Catherine, pilier de cet engagement collectif.

Nous adaptons sans cesse nos activités aux besoins des personnes que nous accompagnons, malgré les obstacles liés à la dispersion géographique des personnes concernées. Un exemple : les **ateliers de mobilisation cognitive**, essentiels mais difficiles d'accès faute de solution de transport. Cette réalité illustre les obstacles concrets rencontrés dans notre accompagnement.

Enfin, si vous souhaitez continuer à nous soutenir, veuillez trouver le bulletin d'adhésion 2026 joint à notre courrier.



Michel BARRIER

Merci de tout cœur pour votre confiance et votre aide.

MANIFESTATIONS 2025

14/01 : Présentation de l'Association à l'ANR28, (Association Nationale de Retraités) et perception d'un don suite à décès.

02/05 : Présentation de l'Association à TOURY pour l'AMAPA (Association Médicale pour l'Assistance des Personnes Agées en Afrique).

07/06 : Perception d'un don du Lion's Club de la Belle Verrière au restaurant le Molière à Chartres.

18/06 : Intervention à l'IFSanté de Chartres auprès des étudiants en soins infirmiers : « Défaillances organiques et processus dégénératifs ».

20/06 : Intervention à l'IFSanté auprès des étudiants ASG (Assistants de Soins en Gériatrie).

25/06 : Participation à la réunion du Conseil de Vie Inclusive organisé par le CCAS de Chartres.

06-07/09 : Salon des Associations de la Ville de Chartres.

10/09 : Participation au Salon du Bien Vieillir organisé par le CRT (Centre de Ressources Territoriales) d'Illiers Combray.

26/09 : Participation à la Journée Mondiale Alzheimer organisée par l'ADMR à Champhol sur le thème « L'art et la santé ».

06/10 : Salon Beauperchois des Aidants et des Aidés à Bailleau le Pin.

03/11 : Prix France Alzheimer à l'Hippodrome de Chartres.

04/11 : Journée Porte Ouverte France Services à Authon du Perche.

08/11 : Salon des Aidants Familiaux du CTS 28 (Conseil Territorial de Santé) à Lèves.

14/11 : Journée Nationale des Aidants à Senonches organisée par le Conseil Départemental, la MDA et la plate-forme de répit de l'EHPAD de Senonches.

25/11 : AG de la CPTS du Bassin Chartrain (Communauté Professionnelle Territoriale de Santé), stand France Alzheimer Eure-et-Loir.

Pour les Familles

- Un accueil téléphonique et un suivi personnalisé,
- Des permanences sur rendez-vous pour recevoir les familles à notre local.

Pour les Aidants

- Entretiens psychologiques,
- Groupes de Parole,
- Formation des Aidants,
- Atelier de Relaxation : sophrologie.

Pour les Aidés

- Les ateliers de mobilisation cognitive ont pour objectif de stimuler les capacités des personnes (mémoire, attention, réflexion) tout en permettant de garder un lien social avec d'autres personnes. Les groupes sont aussi un lieu où les personnes peuvent discuter de leurs difficultés au quotidien, de la maladie et d'éventuelles stratégies mises en place. Des liens se créent et les participants sont contents de se retrouver tous les 15 jours, pour échanger et travailler.

Merci à Emilie.

- Programme VAMA « Vivre Avec la Maladie ».

Pour les Aidants et les Aidés

- Atelier d'Écriture : une écoute bienveillante, une relation de confiance et au final, un écrit qui vous ressemble.

Pour le couple Aidant/Aidé

- Atelier de Sonothérapie : Relaxation profonde avec des bols Tibétains,
- Snoezelen : stimulation multi sensorielle, relaxation profonde,
- Médiation Animale.

2 NOUVELLES ACTIVITES pour les couples Aidants Aidés

Au cours du premier **Atelier d'Art Thérapie** les chansons, les instruments de musique, la danse debout et assise, le théâtre et les marionnettes ont été abordés et ont donné lieu à de nombreuses interactions et de marques de sollicitude, entre participants ainsi qu'à de nombreuses interventions chantées et instrumentales.

Quelques mouvements spontanés ou encouragés et plusieurs propositions originales adaptées aux exercices proposés en ont découlé.

Les participants ont échangé de nombreux sourires, de nombreux rires et d'entraides.

De nombreux échanges informels ont eu lieu avant l'atelier, pendant la pause et en fin d'atelier.

Lors de cet atelier : très bonne participation de chacun pour toutes les séquences proposées, groupe très motivé, participatif avec beaucoup de bonne humeur, d'humour et de complicité entre eux. Les participants ont exprimé l'envie de revenir.

- **Equicie** : c'est un accompagnement social par la rencontre avec le cheval et le poney.

NOUVEAU



PRIX FRANCE ALZHEIMER

Le 3 novembre 2025, a été disputée la 4^{ème} édition du prix France Alzheimer de Chartres organisé par **l'Association des Courses Hippiques de l'Hippodrome de Chartres**.

Cette association nous met également gracieusement à disposition ses salles de réunion.

Nous la remercions pour sa générosité.



UN FAIT DIVERS QUI SE TERMINE BIEN

C'est grâce à **la convention de protection pour les personnes atteintes de la Maladie d'Alzheimer et maladies apparentées**, signée en 2024, entre le Groupement de Gendarmerie d'Eure-et-Loir et France Alzheimer Eure-et-Loir qu'un homme a pu être pris en charge par la Gendarmerie et hospitalisé sans qu'un accident ne survienne à l'issue d'une inquiétante escapade.

En effet, notre Association a été contactée par le fils d'un malade Alzheimer résidant en Eure-et-Loir. Son père, à qui le permis de conduire avait été retiré, avait réussi un matin à retrouver les clés de sa voiture et était parti seul au volant.

Pendant plusieurs heures, il a erré dans la campagne, repassant à plusieurs reprises à proximité de son domicile avant de faire demi-tour. Son épouse, ne possédant pas le permis de conduire, était paniquée et seule chez elle. Elle a alors prévenu leur fils, vivant en région parisienne, qui a tenté de géolocaliser son père par téléphone.

En parallèle, l'épouse a pu compter sur l'aide de voisins qui l'ont conduite jusqu'à la ville où se trouvait son mari. Ensemble, ils ont réussi à le convaincre de rentrer à la maison. Mais à peine arrivé dans la cour du domicile, l'homme a demandé à son épouse de descendre du véhicule... avant de repartir aussitôt.

Face à cette situation préoccupante, notre Association a conseillé à la famille de contacter la Gendarmerie, afin qu'elle puisse intervenir et prendre en charge ce monsieur en toute sécurité. Grâce à la réactivité des gendarmes et à la coopération instaurée par la convention signée en 2024, **cette intervention s'est déroulée sans incident.**

Si la maladie d'Alzheimer affecte les personnes qui en souffrent, elle affecte également l'existence des aidants qui se trouve « chamboulée ». L'aidant peut éprouver le sentiment de vivre avec une personne qui, peu à peu, change de comportement, de raisonnement, de vie tout simplement.

Accompagner une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer met l'aidant dans une situation **d'incertitude, d'inquiétude, d'incompréhension**. Va alors s'installer un mode de vie axé sur la maladie, mode de vie fait **de multiples exigences**, imposant de nouveaux repères qui se modifieront au fil du temps et de l'évolution de la maladie.

Dans cette nouvelle vie, l'aidant va devoir **s'adapter, apporter son attention, son écoute, sa patience**. Mais jusqu'où cela est-il possible ? Nombre d'aidants accompagnent jusqu'au bout leurs proches, **oubliant parfois leur propre santé**, faisant fi de leurs capacités à poursuivre cet accompagnement jusqu'à l'épuisement. On évoque aujourd'hui la notion de burn-out de l'aidant qui ne voit pas arriver les symptômes et peut devenir irritable, ressentir **une fatigue intense, un découragement**. Ces symptômes s'installent de manière insidieuse et peuvent aboutir à une dégradation de la relation avec l'aidé mais aussi une profonde lassitude, un isolement social tant pour l'aidé que pour l'aidant. **Ce syndrome de l'épuisement de l'aidant** se manifeste lorsque les responsabilités deviennent trop importantes et conduisent à un mal-être physique et psychique.

La culpabilité chez l'aidant est très fréquente. Il peut éprouver un sentiment d'impuissance, de colère. Souvent, **il néglige ses propres besoins**, pourtant bien légitimes, besoins qu'il occulte sans même s'en rendre compte. Il met sa vie entre parenthèses pour mieux répondre aux besoins de la personne accompagnée. Il se sent parfois coupable de ne pas comprendre l'incompréhensible.

Alors pourquoi cette culpabilité de ne pas se sentir à la hauteur et comment trouver des solutions pour ne pas se perdre soi-même lorsque l'on est aidant ?

Demander de l'aide, du soutien semble être une possibilité pour ne pas arriver au burn-out qui abîme aidant et aidé. Il existe aujourd'hui des établissements qui accueillent les personnes malades (accueil de jour par exemple) pour que leur proche aidant puisse prendre un peu de temps pour se ressourcer.

Être aidant est une mission noble mais extrêmement exigeante. Reconnaître les signes de l'épuisement et prendre les mesures pour alléger sa « charge » est essentiel pour continuer à apporter son soutien à la personne aidée. L'aidant doit apprendre à accepter qu'il ne peut pas tout gérer seul. Reconnaître ses limites et **accepter d'être aidé** à son tour n'est pas un abandon de son rôle mais une manière de mieux l'exercer.

Aidants : Venez nous rencontrer pour partager vos expériences, votre vécu. C'est un premier pas vers cette acceptation.

Martine

L'HUMAIN ET LE NUMÉRIQUE

Pour toutes questions, n'hésitez pas à contacter **Catherine**, secrétaire de l'association, de préférence sur le **06 74 37 99 34**.
En cas de non réponse, laissez vos coordonnées, Catherine vous rappellera.

ET SUR INTERNET

Pour mieux connaître notre association

Site **France Alzheimer Eure-et-Loir** :

<https://francealzheimer.org/eureetloir>

Site **France Alzheimer Union Nationale**:

<https://francealzheimer.org/>

Pour vous aider dans vos démarches

Le site du **Conseil Départemental d'Eure-et-Loir** :

<https://eurelien.fr/mon-quotidien/seniors/>

Vous y trouverez notamment en téléchargement **l'annuaire de l'Aide aux Aidants Familiaux**.

<https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/>

Une carte des **aides Alzheimer** :

<https://aides.francealzheimer.org>

Pour connaître **toutes les aides** auxquelles vous avez droit :

<https://www.mesaides28.fr/accueil>

Des dispositifs soutenir les aidants

<https://solidarites.gouv.fr/aidant>

<https://maboussoleaidants.fr/>

MERCI BEAUCOUP !

L'Association France Alzheimer Eure-et-Loir remercie très sincèrement les Municipalités pour leurs subventions, tous les donateurs, ainsi que l'ensemble de ses partenaires qui œuvrent dans un but commun pour aider les personnes atteintes de perte d'autonomie dans le département.

Vous aussi, vous pouvez nous aider !

Rejoignez notre équipe de bénévoles

- Vous habitez le département
- vous avez du temps
- vous avez envie de vous investir

Nous avons à cœur de vous accueillir et de vous accompagner dans votre parcours de bénévole.

La richesse de votre expérience est une chance !



PARCE QUE VOUS AVEZ FORCÉMENT
DES QUALITÉS POUR AIDER LES FAMILLES
TOUCHÉES PAR ALZHEIMER
**DEVENEZ BÉNÉVOLE
CHEZ FRANCE ALZHEIMER**

C'est grâce à vous, adhérents et généreux donateurs que nous pouvons élargir nos propositions d'activités.

Soyez chaleureusement remerciés pour votre engagement !