



Contact en bref

Quelques mots de la rédactrice...

Bonne année 2013 à tous!

Pour Autisme Québec, 2013 s'annonce tout aussi remplie et vivante que l'année précédente. Marie-Joëlle, l'intervenante communautaire d'Autisme Québec, a concocté une programmation d'hiver vivante et calquée sur les besoins de nos membres. Retrouvez la programmation complète sur notre site Internet.

Avril aura une belle couleur « emploi » cette année. Le comité organisateur travaille assidûment pour que l'on parle de notre cause en avril. Nous vous invitons à lire en page 2 les détails du mois de l'autisme 2013.

Grâce au don de la Fondation de la Fédération des médecins spécialistes du Québec, un camp de séjour pour adultes a eu lieu la première semaine de janvier dans les locaux de Beauport. Une belle semaine qui est racontée en page 5 par Valérie Gagnon, la responsable du camp de séjour.

L'année 2013, des projets plein la tête et une seule volonté : poursuivre notre objectif de soutien aux familles le plus adéquatement possible. Il va falloir jongler avec un peu de frustration, car malgré toutes nos envies, nous n'avons ni les ressources financières, ni les ressources humaines pour répondre à tous les besoins.

Je vais me permettre de finir sur une note personnelle. En effet, je tiens personnellement à vous remercier tous très chaleureusement pour ces six merveilleuses années passées à vos côtés et particulièrement vous, les parents, qui resteront pour moi la source d'une volonté, d'une force et d'une humanité inépuisable. C'est un témoignage de vie qui nous est livré au quotidien et qui nous ramène toujours au même objectif : continuer à travailler pour démystifier la cause et faire que chacun trouve sa propre place!

Édith Roy

Dans ce numéro :

- Du cœur à l'action
- Emploi? Pourquoi je n'y ai pas droit?
- Faire une différence
- Une grande première pour l'hiver
- Une découverte majeure
- Brunch de la Fondation
- Nouveautés au centre de documentation
- Agenda

Du cœur à l'action

Pour la deuxième année consécutive, Isabeau a accepté d'être porte-parole d'Autisme Québec dans le cadre du mois de l'autisme. Par ce bel engagement, elle offre sa voix à l'organisme et à la cause.

Elle sera présente avec son groupe présents lors de quelques activités du mois de l'autisme, entre autres le *Talent Show* du 18 avril.

« J'ai vécu mes premières 18 années de vie en compagnie de mon frère autiste, Alexandre. Il nous a malheureusement quitté sans prévenir, il y a de cela déjà presque 13 ans. Autisme Québec nous a beaucoup épaulés durant la vie d'Alexandre.

les familles et aide énormément au développement des jeunes autistes.

C'est un honneur pour moi et mon groupe d'être porte-parole du mois de l'autisme et ainsi peut-être pouvoir aider un peu, à notre façon, à faire connaître davantage cet organisme qui est une ressource essentielle.

Isabeau. »



Le groupe Isabeau et les chercheurs d'or

Je sais à quel point cet organisme est important pour

Emploi? Pourquoi je n'y ai pas droit?

Le comité du mois de l'autisme continue de travailler d'arrache-pied pour monter une belle programmation 2013. Il a été décidé que le thème pour cette année serait **L'emploi des personnes ayant un TSA**. En effet, devant autant de difficulté d'insertion et de

manque d'ouverture, le comité a décidé, à l'unanimité, de mettre l'accent sur cette thématique. Le comité va lancer une campagne de presse auprès des médias locaux pour sensibiliser la population à la problématique de l'emploi chez les personnes ayant un

TSA. L'objectif étant d'atteindre les futurs employeurs.

Le mois de l'autisme va aussi proposer ses activités traditionnelles teintées de la thématique « emploi ». C'est ainsi que, le **mardi 2 avril**, lors de la journée internationale de l'autisme, la conférence au Collège

Méridi sera un témoignage d'un employeur, d'un employé ayant un TSA et d'un intervenant. Le brunch annuel de la Fondation aura lieu **le dimanche 7 avril**. L'après-midi de formation sur l'emploi, en collaboration avec le CRDI de Québec, se déroulera le **samedi 13 avril** de 13 h à 16 h. Le *Talent Show*, en collaboration avec le Musée de la civilisation de Québec, aura lieu le **jeudi 18 avril**. Et, pour clore le mois, l'activité de sensibilisation qui prendra une nouvelle tournure cette année, se tiendra le **samedi 27 avril**.

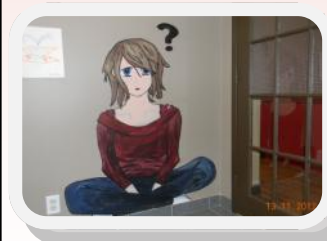
Un coup de pouce pour un coup de pinceau!

Par Mélanie Mallet
et Véronique Loubier, agente de développement

Mélanie Mallet a 19 ans. À 18 ans, elle a reçu un diagnostic du syndrome d'Asperger, diagnostic que l'on soupçonnait depuis le début de son adolescence, voire de son enfance. Depuis plusieurs années, Mélanie s'est découvert une passion pour le dessin, la peinture et les travaux manuels. Ce qui l'a conduite, en août 2011, à s'inscrire au DEP comme peintre en bâtiment, à l'École des métiers et occupations dans l'industrie de la construction de Québec. Elle a gradué en mai dernier. Afin d'obtenir ses cartes de compétences, elle doit réaliser 150 heures en milieu de travail au sein d'une entreprise reconnue par le syndicat des entreprises de la construction.

En plus d'obtenir des compétences dans ce domaine, Mélanie s'est découvert un réel talent en peinture artistique, ce qui l'a conduite à réaliser des œuvres sur les murs d'organismes qu'elle côtoie dans son quotidien. Elle se décrit comme suit : *Un livre ouvert rempli d'une connaissance différente que l'on doit lire, par soi-même, pour connaître*. Mélanie offre ses services pour réaliser des contrats en travaux de peinture, de finition, de pose de tapisserie, de murale artistique et elle cherche une entreprise qui lui donnera la chance de percer le marché de l'emploi en obtenant une subvention salariale pour l'accueillir.

En plus d'être talentueuse et remplie de potentiel, Mélanie a une personnalité des plus agréables à côtoyer, qui saura sans doute vous charmer!



Pour plus d'information, contacter Véronique Loubier
Agente de développement
CJE Montmorency, Intègr'action jeunesse
Téléphone : 418 821-0063
Courriel : developpementcjem@cjem.qc.ca

Autisme Québec a la chance de pouvoir profiter du talent de Mélanie. Au cours du printemps, elle viendra donner de la vie à quelques murs

du siège social! Il nous fera plaisir de vous faire suivre les photos dans un prochain numéro le résultat!

Personnes membres du comité :

Marjolaine Aubé, personne ayant un TSA et bénévole,
Ginette Côté, parent et présidente d'Autisme Québec,
Marie Delafontaine, personne ayant un TSA,
Lucie Latour, parent et membre du conseil d'administration,
Chantal Defoy, professeure en éducation spécialisée au Collège Méridi,
Sonia Charland, directrice d'Équitravail,
Johanne Caron, éducatrice spécialisée à la coordination TED du CRDI de Québec,
Annie Paquette, éducatrice spécialisée à la coordination TED du CRDI de Québec,
Kathleen Roy, coordonnatrice des services d'Autisme Québec,
Édith Roy, agente de communication d'Autisme Québec.

Nous reviendrons plus précisément sur les activités dans l'édition de mars-avril.

Je me fais une place! Vidéo disponible

La vidéo de la conférence est maintenant disponible. Vous pouvez regarder la prestation de Charles Bernier et de la chorale du Talent Show sur : http://www.youtube.com/watch?v=qDXCKDLEA9E&feature=player_embedded.

Cette performance n'aurait pu atteindre cette qualité sans la participation de **Todd Picard**, coach musical pour cette activité. Merci à lui pour le temps passé à nos côtés et pour l'attention particulière qu'il porte à chaque participant.

TEDxQuébec fut celui d'Autisme Québec. Charles Bernier et la troupe m'ont vraiment touchée. Bravo ». « La foule séduite, c'est beau à en pleurer ». « Passez le mot! Tous devraient entendre le message de Charles Bernier et la troupe du Talent Show ».



Droits réservés TEDxQuébec.
Crédit Photo : Daniel Lévesque

Bravo encore une fois à Charles Bernier, notre conférencier de talent qui a su livrer un témoignage vivant et touchant de sa situation et des apports positifs du Talent Show. Il faut aussi souligner la très belle performance des chanteurs de la chorale qui a su émouvoir tout le public.

Un gros merci encore une fois à Julie **Laperrière**, notre coach TEDx pour ce merveilleux projet!

Nous en profitons pour vous partager quelques commentaires qui ont été publiés le lendemain de la conférence :

« Merci de nous ouvrir à la différence ».

« Mon coup de cœur du

« Je n'ose pas imaginer une journée où je ne serais pas capable d'analyser la communication non verbale ».

« Un talent-show avec des autistes et asperger. J'en ai des frissons ! ».

Pour plus d'information sur les conférences TED, consulter tedxquebec.org.

Talents recherchés pour l'édition 2013

Vous rêvez de faire partie de la troupe du Talent Show d'Autisme Québec?

Proposez-nous vos numéros artistiques pour la 8^e édition.

Que ce soit un talent musical, humoristique, vidéo, photo, sculpture ou dessin, vous êtes les bienvenus! Les participants ont le syndrome d'Asperger ou un diagnostic d'autisme de haut niveau et doivent être âgés de 12 ans et plus. L'inscription est obligatoire et doit se faire par téléphone au 418 624-7432.

Une rencontre d'information aura lieu dans la semaine du 4 février et les répétitions débuteront à partir du 10 février.

C'est bien simple. Ce que vous ne me dites pas, je ne l'entends pas.

Charles Bernier, Autisme Québec et le talent show



Image du site www.tedxquebec.com

Faire une différence pour les autres et pour soi-même

Par Marjolaine Aubé.

Marjolaine est bénévole à Autisme Québec au sein du comité cuisine et du comité du mois de l'autisme depuis septembre 2012.

Toute l'équipe souhaite la remercier et, à travers elle, remercier tous les bénévoles qui viennent passer quelques heures à nos côtés. Le temps passé pour l'association fait vraiment une grande différence dans notre quotidien. La charge de travail de la permanence ne cesse d'augmenter et la présence de ces merveilleuses « petites mains », que ce soit pour les travaux administratifs, le comité de cuisine ou les comités de travail, comme celui du mois de l'autisme, est extrêmement appréciée.

Ça ne fait même pas encore un an que je travaille comme bénévole pour Autisme Québec et, pourtant, je ressens déjà un profond sentiment d'appartenance en compagnie de bénévoles chaleureux, accueillants et d'intervenantes dévouées. C'est tellement beau de voir tous ces gens de cœur mettre la main à la pâte tout en chantonnant des comptines dans une cuisine coquette et fonctionnelle dans laquelle chaque chose est à sa place.

Je suis touchée par la sensibilité de tous ces parents ou proches de personnes ayant un TSA qui espèrent à leur tour faire une différence. Les petits gestes simples tels que de préparer de bons petits plats avec des soupçons d'amour et de solidarité peuvent faire parfois toute

la différence. J'ai moi aussi l'impression de mettre la main à la pâte tout en échangeant avec des parents formidables. Les écouter parler de leur expérience de vie et leur faire part de la mienne me donnent des ailes en espérant que cela puisse un jour venir en aide à leurs enfants.

Je suis quelqu'un qui a parfois de grandes idées, mais je ne sais pas toujours par où commencer, alors quoi de mieux que de participer au comité du mois de l'autisme. Le thème à l'honneur, pour avril 2013, est celui de la place des personnes ayant un TSA sur le marché du travail. Je trouve fort enrichissant que des parents, des intervenants de divers milieux et des personnes ayant un TSA se côtoient, car cela amène de la couleur, de la diversité et un énorme potentiel de créativité qui, j'en suis certaine, fera petit à petit bouger les choses. Je crois qu'il est plus que temps que des outils de sensibilisation adéquats soient mis en place, car les autistes qui jadis étaient des enfants sont aujourd'hui des adultes, comme le dit si bien Mme Brigitte Harrison. J'espère bien que nous serons plus nombreux au sein des comités en tant que personnes ayant un TSA même si c'est certain que cela fait un peu neurotypique pour la plupart d'entre nous de se rassembler. Il ne faut pas

oublier que l'union fait la force dans notre société actuelle et dans le reste du monde. Le cadeau d'avoir la capacité de s'extérioriser, de verbaliser ce qui se passe à l'intérieur n'est pas donné à tout le monde et j'encourage tous ceux qui possèdent ce don précieux à se mobiliser. Pour ce qui est des projets, notre chère intervenante communautaire, Marie-Joëlle Langevin, a toujours la porte bien grande ouverte. Elle me dit souvent que si quelque chose n'existe pas, il n'y a qu'à le créer; si un besoin se fait sentir, il n'y a qu'à s'adapter : telle est la devise du monde communautaire à laquelle elle adhère avec brio.

Mon prochain projet est de m'impliquer dans le Talent show. J'ai bien hâte d'avoir la chance d'observer des professionnels aider d'autres personnes ayant un TSA à se réaliser dans les arts comme l'ont fait pour moi des personnes significatives dans ma vie. Quand je franchis les portes de l'organisme, je traverse enfin un univers qui est le mien, qui est bien réel. **Je me sens enfin une personne à part entière avec mon passé bien loin derrière. Dans l'instant présent qui me pousse toujours vers l'avant et rêvant d'un avenir meilleur pour mes semblables, je puise dans chaque personne l'expérience et la sagesse nécessaire à ma propre résilience.**

Sondage du ROP 03

Le Regroupement des organismes de personnes handicapées de la région 03 (ROP 03) réalise un sondage sur les services de soutien à domicile offerts aux personnes handicapées de notre région. Si vous recevez des services ou avez besoin de services, merci de remplir le sondage en ligne au lien suivant : <http://rop03.com/sondagesad03.php>.

Si vous ne recevez pas de service ou n'en avez pas besoin, vous êtes invités à communiquer avec les personnes de votre entourage qui pourraient être susceptibles de remplir le sondage.

Merci de votre collaboration et n'hésitez pas à communiquer avec nous pour toute information!

Véronique Vézina, directrice adjointe du ROP 03
Téléphone : 418 647-0603
Courriel : veroniquev@rop03.com

Une grande première pour l'hiver

Par Valérie Gagnon,
responsable de la semaine
de séjour

Les grandes premières, c'est excitant! C'est un mélange de papillons au creux de l'estomac, de cœur qui s'emballe et d'état d'esprit qui frise le nirvana... Surtout lorsque c'est un projet pilote qui se concrétise, qui arrive à terme. Un nouveau-né longtemps attendu et qui comble de fierté.

La semaine de séjour estivale connaît son tremplin depuis quelques années déjà. Par contre, une semaine de séjour hivernale, c'est une première pour Autisme Québec. Grâce à notre

nouveau partenaire, la Fondation de la Fédération des médecins spécialistes du Québec, quatre adultes ont pu bénéficier d'une semaine complète au siège social d'Autisme Québec, du 6 au 11 janvier dernier. Accompagné d'un moniteur spécialisé, chaque adulte a participé à de nombreuses activités quotidiennes d'arts plastiques, de cuisine, de karaoké, de projections de films, de jeux et de baignade. De plus, les participants ont eu l'opportunité d'effectuer des sorties aux quilles et au restaurant au cours de la semaine... Des moments très appréciés de tous!

L'ambiance intime et familiale, créée par un



Etienne-Hubert Fortier

contexte de vie conviviale et chaleureuse, a permis de créer un horaire flexible, accommodant et personnalisé à chacun, et de développer une synergie au sein de l'équipe de moniteurs. Ces éléments gagnants ont

sans aucun doute permis de parsemer des moments de joie sur le chemin de vie de ces quatre adultes et des moniteurs qui les ont accompagnés.

C'est avec grande fierté que je peux affirmer que cette semaine de séjour a été un véritable succès!



Marie-Ève April-Dufour et
Laurence sa monitrice

Ça bouge sur notre site Internet

Comme vous avez pu le constater, notre site Internet autismequebec.org a une nouvelle apparence depuis quelques semaines. Merci d'avance de faire suivre vos commentaires à communication@autismequebec.org car l'objectif est que le site soit plus facile à utiliser pour vous.

La page sur la Fondation de l'autisme de Québec a une place plus importante, dans laquelle nous pouvons mettre à l'honneur les personnes et les partenaires qui nous soutiennent financièrement, et remercier nos collaborateurs privilégiés!

Blog à découvrir

Nous vous invitons à visiter le blog de Linda Bernier, maman d'Alexandre, à amourautiste.com. Un beau vent de tendresse et d'espoir par Internet, c'est possible!

Une découverte majeure

Par Marie-Christine Destison, auteure de l'ouvrage « L'autisme, une fatalité génétique? »

Juin 2012

Grâce à notre dernier rendez-vous avec le Dr Usman de Chicago, membre du groupe DAN!, nous avons eu le privilège d'apprendre les derniers développements en matière de découvertes médicales concernant la santé de nos enfants. Je dis bien « le privilège », car bien que je sois plutôt à l'écoute de ce genre de nouvelles, je n'avais pas encore eu la chance de les découvrir par moi-même...

Quant aux médias, pas un mot!

La première étude présentée a été publiée en mai 2010 dans le journal *Cell*. Cela concernait le travail d'un éminent chercheur, généticien et prix Nobel de médecine en 2007, le professeur Mario

Capecchi de l'Université de l'Utah. Son étude (pour plus d'information sur le sujet : <http://capecchi.genetics.utah.edu/>) a démontré pour la première fois le lien de cause à effet entre des cellules du système immunitaire, plus spécifiquement les cellules appelées « microglies », et les maladies mentales.

Les microglies, cellules gliales qui proviennent de la moelle épinière et migrent par le sang jusqu'au cerveau, défendent le système nerveux central contre toute agression et agents infectieux. Le problème de l'activation des microglies, mis en évidence dans les maladies mentales, est la production de substances inflammatoires et de quantités excessives d'oxyde nitrique. Pour comprendre comment l'activation de ces microglies altère le cerveau des autistes, il faut

comprendre comment fonctionne le cerveau :

Succinctement, le cerveau forme des réseaux de neurones qui communiquent grâce aux synapses par le biais de signaux électriques et chimiques. Les dommages causés à ces synapses par cette microglie suractivée sont responsables de problèmes neurologiques comme la maladie d'Alzheimer, la schizophrénie, la maladie de Parkinson et l'autisme, pour n'en nommer que quelques-uns.

Les microglies peuvent être activées par différents facteurs :

- **par la beta amyloïde (maladie d'Alzheimer);**
- **par des produits viraux ou bactériens;**
- **par des substances inflammatoires (cytokines).**

Les conséquences sont des anomalies au niveau des lobes frontaux et temporaux, provoquant des problèmes sensoriels et de comportement bien établis chez les autistes :

- Perturbation sur les plans auditif et sensoriel, visuel, attention, langage, mémoire, compréhension... (symptômes associés au lobe temporal);
- Problèmes de motricité fine, de force musculaire, de manque d'expression faciale spontanée, de difficultés d'expression, d'aptitude à penser et à raisonner, de socialisation... (symptômes associés au lobe frontal).

Il est également établi, lorsque l'on se donne les moyens de les tester de manière adéquate, que les autistes souffrent de nombreuses infections chroniques neurotropes (le cas pour notre fils Adrien), lesquelles sont donc associées à l'activation de la microglie.

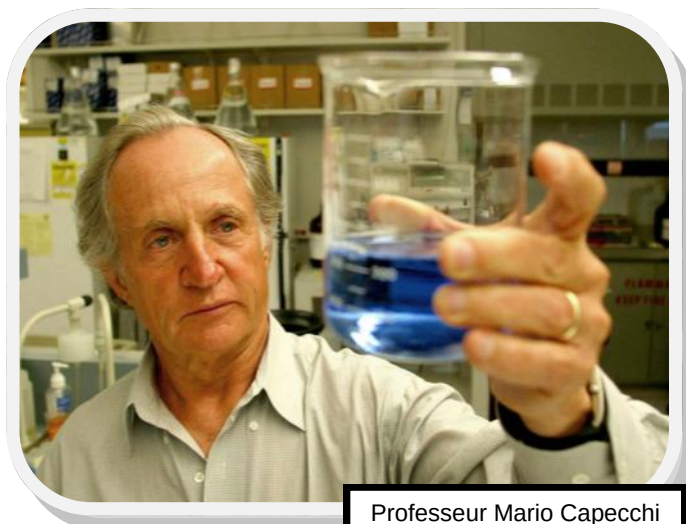
Exemples d'agents infectieux neurotropes :

- Virus (herpes, epstein barr, coxsackie, rougeole, rubéole, oreillons);
- Bactéries (maladie de Lyme);
- Parasites;
- Mycoses.

La conséquence de cette découverte signifie que l'on peut traiter les sujets selon les recommandations du Pr Capecchi, à savoir soigner le système immunitaire :

- Les personnes autistes devraient recevoir des antiviraux visant à garder sous contrôle les virus, bactéries, champignons et parasites (on ne peut jamais totalement les éliminer);
- Elles devraient également prendre des antiinflammatoires qui peuvent agir sur l'activation des microglies, idéalement l'inhiber.

C'est une approche nouvelle dans le traitement des maladies mentales qui va à l'encontre de l'utilisation de neuroleptiques qui altèrent la chimie du cerveau. Selon les scientifiques, l'activation de la microglie détruit les synapses; si le système immunitaire est traité avec



Professeur Mario Capecchi
Source : Wikipedia

(suite)... Une découverte majeure

succès, les synapses peuvent être complètement régénérées, et donc la maladie mentale peut être soignée.

Partant de ces découvertes, des parents ayant bénéficié avec succès de ce traitement pour leur fils ont créé un site qui s'appelle **stopcallingitautism.org**. Ils se basent sur les découvertes du Pr Capecchi et sur l'étude du Johns Hopkins Medicine 2004 (Brain's immune system triggered in autism) qui démontrent, par le biais de biopsies, l'inflammation des cerveaux d'autistes décédés accidentellement.

Stop calling it autism

L'objectif de cet organisme à but non lucratif est d'informer bien sûr, mais aussi d'établir un registre d'enfants souffrant de cette maladie. Pour ce faire, les enfants inscrits (résidant aux États-Unis) vont subir une batterie de tests médicaux visant à mettre en évidence cette

condition et ainsi aider à mieux comprendre le rôle des infections chroniques, des troubles inflammatoires, des troubles du système immunitaire et de l'activation des microglies du cerveau chez les personnes souffrant d'autisme ou de troubles envahissants du développement. L'évidence prouvant que ces facteurs font partie du processus pathologique sous-jacent en autisme.

La « nagalase »

La seconde étude, menée par le Dr Jeff Bradstreet de la Floride, consiste à doser une enzyme, marqueur viral bien connu chez les immunodéficients comme les cancéreux ou porteurs du virus du sida, la « nagalase ». Cette enzyme positive chez les 400 autistes testés à ce jour (dont notre fils), n'étant pas liée au cancer en ce qui les concerne, est donc clairement d'origine virale. Cela représente une réponse élevée significative chez presque 80 % des enfants évalués.

Selon le Dr Bradstreet, **il s'agit, en 15 ans d'expérience, de la plus importante nouvelle en matière de traitement clinique des enfants souffrant du spectre autistique**. La cible d'attaque de cette enzyme est la protéine GcMAF ou récepteur de vitamine D3. Elle est capable d'inhiber ce récepteur cellulaire, donc de réduire la fonction de la vitamine D et la fonction immunitaire. Il est donc raisonnable de penser que la nature de ce dérèglement immunitaire et les problèmes auto-immunes fréquemment rencontrés chez les autistes sont le résultat d'infections virales persistantes non soignées. Les traitements proposés sont, dans un premier temps, l'apport en vitamine D3 et en protéine GcMAF (combattre les virus) synthétiquement produite en Europe, tout en maintenant un terrain immunitaire idéal. Une fois ce travail de « nettoyage » des virus constaté, le Dr Bradstreet poursuit avec la transplan-

tation de cellules souches neuronales. Depuis l'automne 2011, il travaille en collaboration avec des experts russes en matière de cellules souches neuronales. La seule clinique qui propose des traitements à base de cellules souches fœtales se trouve à Kiev en Ukraine. Les cellules souches neuronales ont la capacité de migrer du flux sanguin au cerveau où elles ont le potentiel d'accomplir des activités de réparation. S'il est encore difficile de savoir jusqu'à quel degré de réparation ces cellules peuvent aller en matière d'autisme, pour le Dr Bradstreet, les rapports médicaux des trente premiers patients traités à cette clinique sont encourageants.

Je vous joins les témoignages : http://www.gcmaf.eu/info/index.php?option=com_content&view=article&id=112&Itemid=55.

Maison Tanguay

Vous pouvez dès à présent venir chercher vos billets pour la Fondation Tanguay. Ce précieux partenaire, qui soutient notre organisme depuis de longues années, organise maintenant uniquement ce tirage pour recueillir des fonds. Nous vous invitons à soutenir la Fondation dans sa démarche en vendant des billets auprès de vos proches, collègues, voisins, etc.



Pour réserver des billets, contactez-nous au 418 624-7432.

Bonne vente à tous!



Vie pratique : l'utilisation des vestes, couvertures et autres objets lestés auprès des enfants

Par Laurie Prud'Homme,
Centre de liaison sur
l'intervention et la
prévention psychosociales
(CLIPP)



Centre de liaison sur l'intervention
et la prévention psychosociales

Les couvertures et vestes lestées : Qu'est-ce que c'est?

Les couvertures et les vestes lestées sont des accessoires qui peuvent être utilisés par des professionnels de la santé comme des ergothérapeutes, ainsi que par des parents ou des éducateurs. Les couvertures lestées ressemblent à des couvertures en tissu rembourrées avec des écales de sarrasin ou des billes d'acier, alors que les vestes lestées ressemblent à de petits gilets sans manche munis de poches sur les côtés et dans le dos dans lesquelles des poids sont déposés. Ces produits sont offerts en vente libre, particulièrement sur le Web, et ne répondent à aucune règle spécifique de fabrication.

Quand est-ce utilisé?

Ces accessoires sont employés notamment auprès d'enfants ayant un

trouble du spectre autistique. Selon certaines approches thérapeutiques, leur usage est censé produire un effet calmant et une baisse d'anxiété, en plus de favoriser la concentration.

Est-ce efficace et sécuritaire?

Bien que ces objets soient d'apparence banale, il est important de bien connaître les mises en garde et les précautions d'usage à leur sujet. En effet, l'efficacité de ces objets n'est pas démontrée et leur sécurité n'est pas assurée.

L'usage des couvertures et vestes lestées est inspiré d'une approche appelée *intégration sensorielle* qui viserait à recentrer et à augmenter le niveau d'attention. Cependant, aucune étude ne permet de conclure à l'efficacité de cette approche et nous ignorons si leur utilisation a des effets positifs.

Mises en garde et précautions d'usage

Pour les raisons que nous venons d'énumérer, nous vous invitons à prendre connaissance des mises en garde et des précautions d'usage présentées dans les lignes qui suivent.

Conditions d'usage générales :

- En aucun cas, les couvertures et les vestes

lestées ne doivent être portées par un enfant qui présente l'une des conditions suivantes : problèmes respiratoires, circulatoires ou cardiaques, épilepsie, hypotonie importante et problèmes cutanés. Il faut donc obtenir d'un professionnel de la santé l'assurance que la couverture n'est pas contre-indiquée pour l'enfant.

- Il faut que la constitution physique de l'enfant soit prise en considération dans le calcul du poids de la couverture ou de la veste utilisée.
- Il ne faut jamais que la tête de l'enfant soit ou puisse être recouverte par la couverture.
- Il faut s'assurer que les signes vitaux de l'enfant puissent toujours être observés.
- Il ne faut jamais qu'un enfant soit roulé dans une couverture, à moins qu'un thérapeute soit constamment à ses côtés.
- Il ne faut jamais laisser un enfant sans surveillance. Il faut que l'enfant puisse sortir de la couverture facilement, s'il le désire. Ce n'est pas une contention.
- L'enfant doit exprimer un accord, même s'il est non verbal.

Dans le cadre spécifique d'une utilisation à des fins thérapeutiques :

- L'utilisation doit être justifiée par des objectifs clairs et mesurables permettant de l'intégrer au

plan d'intervention individualisé ou au plan de services.

- Le plan d'intervention individualisé ou le plan de services doit prévoir des évaluations périodiques de l'efficacité des vestes lestées et des couvertures, et doit être effectué par un intervenant dûment formé.
- L'utilisation de la couverture ou de la veste lestée doit cesser si les bénéfices attendus ne se réalisent pas.
- Tous les intervenants doivent informer les utilisateurs que l'efficacité thérapeutique des vestes et des couvertures lestées n'est pas démontrée.
- L'utilisation des couvertures et des vestes lestées ne doit jamais être privilégiée aux dépens d'interventions dont l'efficacité a été démontrée scientifiquement.

Conclusion

Les couvertures et les vestes lestées sont souvent présentées comme possiblement thérapeutiques par les fabricants et les détaillants. Leur publicité peut donc laisser croire que leur efficacité est démontrée scientifiquement et que ces accessoires sont sans danger, alors que ce n'est pas le cas. Il est donc important que les parents et les intervenants soient informés des mesures à prendre pour en faire un

Vie pratique : l'utilisation des vestes, couvertures et autres objets lestés auprès des enfants (suite)

usage sécuritaire qui respecte soigneusement les recommandations dont nous venons de vous faire part.

Si vous souhaitez en savoir plus à propos des couvertures et des vestes lestées, vous pouvez télécharger un condensé sur le site de l'INESSS et sur celui du CLIPP :

CLIPP : www.clipp.ca

Institut National d'Excellence en Santé et Services Sociaux : www.iness.qc.ca

D'autres organisations peuvent aussi vous renseigner sur le sujet :

Bureau du coroner : www.coroner.gouv.qc.ca

Fédération Québécoise de l'autisme : www.autisme.qc.ca

Ordre des psychoéducateurs et psychoéducatrices du Québec : www.ordrepsed.qc.ca

Ordre des ergothérapeutes du Québec : www.oeq.org

Société canadienne de l'autisme : www.autismsocietycanada.ca

Lier le professionnel et l'intérêt humain

Résumé d'un entretien avec Christine Fillion, directrice, Financement subordonné à la Banque de développement du Canada (BDC).

Unir ses forces pour offrir un Noël traditionnel, telle est la volonté de l'équipe de travail du financement subordonné Québec-Est à la BDC. Neuf collègues issus de la même équipe, qui travaillent au sein de la BDC à Québec, ont décidé de créer un projet solidaire pour Noël : venir en aide à des familles dans le besoin en offrant des paniers d'épicerie.

À l'origine, un membre de l'équipe, se sentant choyé par la vie, a contacté en décembre 2011 son presbytère pour savoir s'il y avait une famille qui était dans le besoin durant la période des Fêtes. Par cette initiative, il avait ainsi

soutenu une maman de quatre enfants, et qui faisait un retour aux études. C'est après avoir raconté ce témoignage auprès de ses collègues que l'idée est venue de faire un projet similaire piloté par l'équipe. Après avoir fait un pot commun au cours de l'automne 2012, l'équipe a fait appel à ses contacts professionnels pour décider quelles familles allaient recevoir ce don.

C'est ainsi que trois familles d'Autisme Québec en situation d'aide ont reçu un panier de Noël rempli de denrées alimentaires afin de leur donner un coup de pouce pour les Fêtes. Concrètement, un des membres

de l'équipe est entré en contact avec les trois familles et leur a demandé leurs listes d'épicerie. Le jour du souper de Noël de l'équipe, trois groupes se sont séparés, sont allés faire l'épicerie et ont livré le panier d'épicerie dans les familles.

Un beau projet, chaleureux et plein d'humanité. Du

concret et cette activité va sûrement être répétée l'année prochaine.

Bravo à cette belle équipe de la BDC!



La généreuse équipe de la BDC

Brunch de la Fondation de l'autisme de Québec

Nous sommes lancés.

La principale de collecte de fonds de la Fondation a pour objectif cette année de récolter **50 000 \$** qui serviront directement à soutenir les services d'Autisme Québec, notamment le camp d'été *L'Escapade*.

Les cartes pour assister au brunch sont disponibles à la permanence au coût de 20 \$ par adulte et 10 \$ pour



Richard Ferland, directeur général de la Caisse Desjardins des Chutes Montmorency. Président d'honneur 2013

les jeunes de 6 à 17 ans. De plus, vous pouvez demander des modèles de lettre de sollicitation pour contacter votre réseau et réaliser vous aussi votre propre collecte de fonds pour la cause! Nous sommes à la recherche de forfait de sport, équipement informatique, certificats cadeaux pour des restaurants, etc.

Nous avons le grand plaisir d'annoncer que M. Richard Ferland, directeur général de la Caisse Desjardins des Chutes Montmorency, a accepté d'être président d'honneur cette année. Merci à ce partenaire qui va nous apporter un beau soutien pour la 22^e édition. Nous tenons aussi à remercier Michel Goulet, papa de l'Association et salarié de Desjardins, qui a fait la promotion de notre cause.



Commanditaire principal du Brunch depuis 14 ans!

Le brunch se déroulera le **7 avril** prochain au Patro Roc-Amadour.

Pour toute information sur l'activité, contactez Marie-Élaine Coulombe au 418 624-7432, poste 105 ou par courriel à fondation@autismequebec.org.

Merci à nos partenaires

Merci à la famille Pageau

En effet, dans le dernier *Contact en bref*, nous annonçons que grâce à sa ténacité, la famille faisait un beau don pour la Fondation. Mais nous avions oublié quelques services offerts gracieusement réalisés par son entremise, notamment la présence de Manon Dionne, intervenante pour la formation des moniteurs au camp de cet été. De plus, il est important de souligner la contribution du *Lion's Club* de Charlesbourg qui a donné **1 500 \$** pour la cause. C'est donc une somme de **7 633 \$** qui a été reversée à la Fondation!



Cédric, la source d'inspiration des parents

Miam miam

Merci à Mme Clara Langhi, présidente de la compagnie **Gelato Québec** qui depuis quelques semaines a rejoint le comité des bénévoles cuisine. Elle gâte les participants des répit de fin de semaine avec des gâteaux glacées à la gelato maison.

Nouveautés au centre de documentation

GRRRRR!!! Comment surmonter ta colère, 2011
Élizabeth Verdick et Marjorie Lisovskis, 116 pages
Édition Midi Trente

Tu es souvent « fru »? Tes parents et tes amis te tombent sur les nerfs? Pas de panique : c'est normal d'éprouver de la colère. Par contre, ce qui est anormal, c'est de laisser toute la place à ta colère. Alors, si tu as des problèmes avec ta colère, si tu es très souvent de mauvaise humeur, si tu t'emportes contre les autres à la vitesse de l'éclair, si tu casses tout dès que tu es fâché...



Trop de stimuli pour Alexis, 2012
Sonya Côté, Françoise Robert, Lucie Crovatto, 25 pages
Édition Dominique et compagnie

Alexis réagit de façon démesurée à certaines stimulations qui n'ont pourtant aucun effet sur ses amis. Serait-il hyperactif? Pas du tout! C'est un enfant hypersensible, c'est-à-dire qu'il perçoit certains stimuli de façon beaucoup plus intense que la majorité des gens.



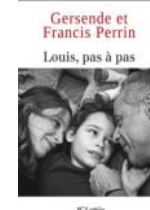
Apprendre à t'habiller avec P'tit Loup, 2011
Éléonore Thuillier
Édition AUZON éveil

Sur l'air de la comptine *Promenons-nous dans les bois*, les petits apprendront tout en douceur à se familiariser avec les attaches des vêtements et découvriront avec P'tit Loup la joie de « faire comme un grand »!



Louis, pas à pas, 2012
Gersende et Francis Perrin, 237 pages
Édition JC Lattès

Voici l'histoire d'un petit garçon autiste qu'on disait perdu et qui, grâce au traitement ABA, à l'amour et à la détermination de ses parents, est devenu pas à pas un enfant presque comme les autres. Avec force et générosité, Gersende et Francis Perrin sont les voix de l'espoir car l'autisme n'est pas une fatalité.



Le liseron de Jules, 2012
Kochka et Olivier Latyk, 30 pages
Édition Belin Jeunesse

Hugo rêve d'avoir un frère et un jour, il a Jules. Hélas, Jules est différent, Jules est autiste et la vie d'Hugo devient insupportable. Comment l'amour parviendra-t-il à gagner le cœur d'Hugo? En fin d'ouvrage, des conseils pour accompagner l'enfant dans sa lecture et dialoguer autour des notions de culpabilité, d'aveu et de confrontation à la différence.



Les aventures du détective Laloupe en Martinique, 2010
Sylvain Laforest - Adaptation Brigitte Harrisson et Lise St Charles, 122 pages
Collection ANOLI

Le tout premier roman dédié aux jeunes ayant un trouble du spectre autistique. Le détective Laloupe n'est pas un détective comme les autres. Il choisit soigneusement les enquêtes qui méritent son attention, et ce, même si ses choix ne sont pas souvent compris par ses anciens confrères de travail.



TEDOU mange, 2010
Brigitte Harrisson et Lise St Charles, 28 pages
Collection Tedoscope

Cette collection s'adresse aux enfants de 3 ans et plus. Tedou est un personnage pour les enfants Autistes. Ce livre contient des images auxquelles les enfants autistes pourront se référer. Il est construit en langage conceptuel SACCADÉ (langage créé par Brigitte Harrisson et Lise St-Charles). Ce livre enseigne à l'enfant le sens de « manger ». Vous y trouverez à l'intérieur la séquence d'apprentissage à utiliser.



Nouveautés à la mathériathèque

IDEO, 2012

Système portatif de pictogrammes magnétiques. Jeux de départ composé de 56 pictogrammes magnétiques avec entre autres des séquences sur les aspects vestimentaires : laver les mains, prendre un bain, brosser les dents.

Bouteille magique, 2012

Souffler et regarder la corde tourner dans les airs et revenir dans la bouteille.

Tangletube, 2012

TangleTube est conçu pour faciliter la coordination bilatérale et les habiletés de suivi visuel par la manipulation d'un groupe de billes de couleurs vives d'un bout à l'autre d'un tube flexible transparent de 1,80 m (6'). Il peut être configuré en ligne droite, en simple torsade, en spirale ou en trois autres formes dimensionnelles. Stimule le suivi visuel.

Quelle heure est-il?

Édition Clementoni

Pour apprendre l'heure en associant les activités de la journée aux horaires. En jouant avec les cartes à encastrer, les enfants apprendront à lire l'heure sur les aiguilles d'une montre et sur un format digital. Ils développent ainsi le concept du temps.

Dates à retenir pour le mois de l'autisme 2013 :

- Mardi 2 avril : Témoignage d'un employé ayant un trouble du spectre autistique, de son employeur et d'un intervenant au Collège Mérici à 19 h.
- Samedi 6 avril : Hockeython au PEPS de l'Université Laval dès 20h, durant toute la nuit. Le Hockeython est une initiative des étudiants de médecine de l'Université Laval, et ce, depuis plus de dix ans. L'équipe organisatrice est composée cette année d'Antoine Lapointe, Francis Desbiens et Laurent Bilodeau.
- Dimanche 7 avril : Brunch de la Fondation de l'autisme de Québec de 10 h à 12 h au Patro Roc-Amadour.
- Samedi 13 avril : Après-midi de formation sur la question « Comment se préparer à l'emploi » en collaboration avec le CRDI de Québec de 13 h à 16 h. Possibilité d'avoir un service de gardiennage sur place (à confirmer).
- Jeudi 18 avril : Talent Show au Musée de la civilisation de Québec à 19 h.
- Samedi 27 avril : Activité de sensibilisation à 10 h.

Nous reviendrons avec plus de détails sur les activités dans le prochain numéro.

Avis de décès

Autisme Québec adresse toutes ses sympathies à la famille d'Yves Tremblay, décédé subitement le 29 décembre 2012, tout particulièrement à son épouse, Mme Sonia Falardeau, et à sa fille, Anne-Sophie, qui participe régulièrement à nos activités

Avis de décès

Jason Mc Millan, fils de Doris et Donald Mc Millan, membres fondateur d'Autisme Québec est décédé le 22 janvier à la suite d'une infection sévère à la gorge. Autisme Québec adresse à ses parents et à l'ensemble de sa famille toutes ses sympathies.

À vos agendas!

Les dimanches 10 février, 31 mars, 14 avril : Bains libres de 9h00 à 12h00 à Autisme Québec. Pour inscription, contacter le 418 624-7432 ou info@autismequebec.org. Le tarif est de 5\$ par famille, peu importe le nombre d'enfants.

Jeudi 31 janvier : Soirée sur le thème : *Vivre avec une "déficience intellectuelle" et être parent : rêve ou réalité?*, dans le cadre des *Jeudis – Info* du Mouvement des Personnes d'abord de Québec, de 19h à 21h, ouvert à toute la population au Centre Marchand, 2740, 2e Avenue.

Trouver le partenaire idéal et fonder sa petite famille : voilà deux projets importants dans la vie de plusieurs personnes. Celles vivant avec une *déficience intellectuelle* n'y échappent pas! Malheureusement, bien des fausses représentations et des préjugés sont véhiculés lorsque ce désir d'être parent s'exprime. Quel est le vécu de ces parents différents? Existe-t-il des services pour les soutenir dans leurs rôles? Voilà autant d'aspects dont nous parlera Mme Élise Milot, membre soutien et doctorante en Service social de l'Université Laval.

Samedi 2 février : Conférence sur le *plan d'intervention et inclusion scolaire* en collaboration avec l'Association pour l'intégration sociale de Québec. De 9h30 -15h30 au CRDIQ, 7843 des Santolines, Québec, G1G 0P3, salles SP-9A et 9B.

Les conférencières. Johanne Magloire de la Commission des droits de la personne et de la jeunesse et Lorraine Doucet, parent, spécialiste en réadaptation psychosociale et orthopédagogue.

Ces dernières vous conviennent à une journée de formation dans le but de vous familiariser avec la Charte québécoise des droits de la personne et les droits et principes qu'elle protège notamment en matière de droit à l'égalité et ce, du point de vue de l'inclusion scolaire. Vous pourrez également en apprendre sur la mise en œuvre du plan d'intervention et les obligations légales qui l'entourent. La journée se terminera par une période de question.

Réservez votre place auprès de Céline Paré au 418 622-4290.

Lundi le 25 février : Conférence sur le question *Comment intervenir de façon sécuritaire en situation de crise* par Martin Levesque, infirmier au CRDIQ, à Autisme Québec de 18h30 à 21h30.

Les situations de crise avec votre enfant sont difficiles à gérer? Vous vous demandez si vous intervenez de la bonne manière? Vous aimeriez connaître des méthodes pour éviter les désorganisations? Lors de cette soirée, M. Levesque expliquera les principes de base de la méthode OMEGA, les principes de sécurité lors de l'intervention en situation de crise de même que des moyens pour désamorcer la crise en tenant compte de l'environnement.

Réservez votre place au 418 624-7432.

Mercredi le 20 mars : Ai-je droit à des crédits d'impôts non réclamés? Par Manon Chiasson de remboursements Alisa à Autisme Québec de 19h à 21h.

Remboursements Alisa Inc. est une firme de fiscalité spécialisée dans l'obtention de remboursements d'impôts rétroactifs reliés aux problèmes de santé éprouvés par ses clients et clientes. Cette soirée d'information se veut une occasion de mieux connaître les services offerts par Remboursement Alisa Inc.

Réservez votre place au 418 624-7432.



Autisme Québec
1055, boul. des Chutes
Québec (Québec) G1E 2E9
Téléphone : 418 624-7432
Télécopieur : 418 624-7444
info@autismequebec.org



Pour plus d'infos :
autismequebec.org