

Jun 2010 *Contact* **Autisme**

Volume 16, numéro 1

Dans ce numéro

- Dossier : Des méthodes médicales pas si alternatives
 - On mise sur les vitamines
 - La diète sans gluten et sans quoi?
 - Entraîner son cerveau à l'aide du biofeedback
- Avril, mois de l'autisme
- Clin d'oeil végétal
- Acquérir des habiletés sociales
- La face cachée de l'humour
- Pincez-moi, je dors!



Autisme Québec

Poste publication
Convention numéro: 40696109

Contact Autisme est une publication destinée aux membres d'Autisme Québec et aux personnes intéressées à l'autisme et aux autres troubles envahissants du développement (TED).

Responsables :
Ginette Côté et Chantale Roy

Collaboration :
Marie-Christine Destison, Denis Labonté,
Marie-Joëlle Langevin, Lili Plourde,
Chantale Roy, Fabienne Samson

Graphisme :
Le Pica

Révision linguistique :
Suzanne Ouellet

Tirage : 1500 exemplaires

Dépôt légal :
Bibliothèque nationale du Canada :
D462857
Bibliothèque nationale du Québec :
D9251108

Toute reproduction est autorisée avec
mention de la source.

Autisme Québec
1055, boulevard des Chutes
Beauport (Québec) G1E 2E9
Tél. : 418 624-7432
Téléc. : 418 624-7444

Lili Plourde
Directrice générale
liliplourde@autismequebec.org

Marie-Joëlle Langevin
Intervenante communautaire
mjlangevin@autismequebec.org

Véronique Tailllefer
Coordonnatrice des services
veroniquetailllefer@autismequebec.org

Chantale Gosselin
Adjointe administrative
info@autismequebec.org

Édith Roy
Agente d'information
communication@autismequebec.org

Poste publication
Convention numéro : 40696109

Sommaire

- 3 Mot de la présidente
- 4 **Dossier : Des méthodes médicales pas si alternatives**
 - 4 On mise sur les vitamines
 - 5 La diète sans gluten et sans quoi?
 - 6 Entraîner son cerveau à l'aide du biofeedback
- 7 **Actualités scientifiques**
 - 7 Autisme
Quand le cerveau entend différemment
 - 8 Une hormone améliore les contacts sociaux des autistes
 - 8 Clin d'œil végétal
- 9 **Conférences**
 - 9 Acquérir des habiletés sociales
 - 9 Service de surveillance à l'école
Des parents gagnent leur lutte
- 10 **Vie pratique**
 - 10 Pincez-moi, je dors!
 - 11 La face cachée de l'humour
 - 11 Trucs et astuces pour photographier un enfant autiste
- 12 **Des nouvelles de votre association**
 - 12 Avril, mois de l'autisme
 - 14 Atelier Fratrie : une expérience à partager
- 15 **Des nouvelles de la Fondation**
 - 15 Le brunch annuel de la Fondation
Record de participation et de revenus!
- 17 **Libre expression**
 - 17 Et la santé de nos enfants dans tout ça?
- 18 **Nouveautés**
 - 18 ...au centre de documentation ... à la matériathèque
- 19 **Agenda**

Photo de la couverture

Jacob Jourdain et son grand ami Doran Lapointe, jeunes participants au 19^e brunch annuel de la Fondation de l'autisme de Québec.

Nous voici à notre rendez-vous annuel qui précède les vacances estivales.

Au moment où j'écris ces lignes, nous sommes en plein délire post-budget, au cœur d'une crise gouvernementale sans précédent.

Nous venons de terminer les activités du mois de l'autisme. J'ai assisté à un mémorable spectacle au Musée de la civilisation, un *Talent show* émouvant, qui a touché une salle de plus de 160 personnes. Je viens de participer à notre cinquième marche annuelle qui a rassemblé quelque 225 personnes à la Place d'Youville, par une belle matinée ensoleillée.

Au Musée, j'ai rencontré des parents fiers de leur jeune qui venait de « performer », des responsables émus et engagés avec nous pour faire connaître le potentiel et les talents de ces artistes en herbe. En marchant, j'ai parlé avec des parents inquiets pour leur jeune adulte qui vit dans une résidence dont les responsables ont peu d'écoute, avec d'autres soucieux devant l'apprentissage à l'autonomie résidentielle de leur fille. J'ai signé une pétition que de jeunes adultes ont lancée afin de revendiquer leur place sur le marché du travail. J'ai revu des parents fondateurs de l'association, heureux de voir que le mouvement prend de l'ampleur, inquiets au sujet de l'avenir de leur adulte qui peine à recevoir des services adaptés.

Il y avait beaucoup d'ambiance Place d'Youville, des jeux pour les petits, des maquillages, des clowns, des échassiers, un jeu gonflable, de quoi occuper toute une marmaille. Aussi, un jeune homme, qui nous a dit transporter sa maison dans son sac à dos, et qui a décidé d'occuper ce petit monde! Une communication qui s'est établie naturellement avec les tout petits et avec lesquels il a pris un plaisir évident à partager des jeux. **Des moments de grâce pure!**

Ces derniers jours, avec d'autres parents, j'ai visité un milieu d'apprentissage au travail inspirant qui mériterait qu'on multiplie le modèle : des jeunes fiers d'accomplir un travail, d'autres à qui on découvre des talents insoupçonnés. Un accueil et une imagination sans borne pour adapter toutes les étapes qui mènent à l'objectif final. Surtout, un exemple formidable d'initiative privée, ouverte à la différence et qui croit au potentiel humain.

L'actualité nous laisse perplexes alors que nous assistons à une menace de recul du gouvernement dans l'intégration des jeunes à l'école, sur fond de négociation syndicale. Ce que nous percevons comme une manipulation de l'opinion publique pour faire croire à la population que la réponse aux demandes des enseignants réside dans l'abolition de l'intégration alors que ces derniers ne font que réclamer les ressources de soutien à l'intégration qui ne sont jamais venues.

Ajoutons à cela le dépôt, au cours de l'automne dernier, de deux rapports : celui du Protecteur du citoyen, qui fait état de graves lacunes dans l'implantation des services aux jeunes et celui des trois premières années (2003-2005) du plan d'action gouvernemental en troubles envahissants du développement. Ce dernier dévoile un bilan, qui n'a pas atteint ses objectifs et dont l'implantation, inachevée, aurait dû être complétée en 2008.

Plusieurs parents nous rapportent des rumeurs entendues un peu partout, de sources différentes : des intervenants qui ne feront plus d'accompagnement, des postes d'éducateurs qui disparaîtront, etc. Projet clinique, plan d'accès, séparation des services de première ligne et de deuxième ligne : il y a de quoi se perdre! Pour le moment, les responsabilités respectives ne sont pas entièrement départagées. L'Agence de la santé et des services sociaux, les CSSS et le CRDIQ en discutent encore. Le CRDIQ conserverait les services de deuxième ligne et les troubles graves de comportement. Un adulte Asperger en emploi, qui a besoin d'aide afin de continuer à vivre en appartement, que ce soit pour son ménage ou pour son budget, doit-il faire appel à la première ou à la deuxième ligne?

Si les CSSS sont responsables de la première ligne, les intervenants formés au cours des dernières années dans les CRDI vont-ils suivre?

Enfin, à la suite d'un changement de procédure au CRDIQ, les familles dont le dossier est fermé depuis un an devront refaire une demande de services au CSSS. Les besoins seront évalués et les parents seront dirigés vers le service adéquat, ceci impliquant évidemment un délai. Que se passera-t-il alors, quels seront les délais avant d'avoir des services?

En attendant d'avoir des réponses à toutes nos questions, nous vous invitons à être vigilants et à communiquer avec nous si vous vivez une diminution de services. Le passage de responsabilités vers les différentes institutions doit se faire sans pénaliser les familles.

Bonnes vacances à tous et à toutes!

Ginette Côté

Des méthodes médicales pas si alternatives

Par Chantale Roy

Au-delà des approches éducatives structurées connues et désormais largement utilisées auprès des personnes TED (ABA, PECS, TEACH, etc.), et des approches complémentaires telles que l'orthophonie et l'ergothérapie, les méthodes alternatives représentent une source non négligeable d'intérêt, mais sont encore méconnues. Portrait de trois traitements biomédicaux, efficaces et accessibles en sol québécois, à utiliser sans vous ruiner.

On mise sur les vitamines

Pour : Traitement alternatif le moins contesté dans la communauté scientifique.

Contre : Quelques essais d'un mois ou deux sont parfois nécessaires avant d'offrir les doses appropriées.

Selon la D^{re} Anju Usman de la clinique familiale *True Health Medical Center* en Illinois, aux États-Unis, les vitamines permettent de surmonter les défauts génétiques qui entraînent les signes de l'autisme.

Une thérapie à base de vitamines et de suppléments peut modifier les comportements associés à l'autisme. Elle comprend de nombreux suppléments alimentaires comme le calcium, le magnésium, les vitamines C, D, B5 (l'acide pantothénique), B6, BH4, la diméthylglycine (DMG), le pycnogenol et l'acide 4-aminobutanoïque.

Des injections de méthyle B12 et de méthyle folate servent aussi à atténuer les symptômes de l'autisme. La combinaison de ces deux suppléments agirait plus activement que l'acide folique ou la vitamine B12 pris seuls. La D^{re} Anju Usman utilise ce type de traitement qui a un effet sur les neurotransmetteurs des enfants soignés.

Elle suggère aussi la combinaison de la vitamine B6 et du magnésium. Vingt-deux essais cliniques ont prouvé un effet notable sur les capacités sensorielles et la baisse de l'anxiété. De même, une étude réalisée en 2009 démontre qu'un équilibre

cuivre et zinc contribue au bon fonctionnement des neurones et peut diminuer les crises des enfants autistes. « Le sirop de maïs, les boissons gazeuses et le ketchup sont des exemples de produits à éliminer de l'alimentation afin d'aider à un équilibre sain du fonctionnement chimique du corps ». Elle rappelle qu'il est d'abord nécessaire d'identifier les déficits spécifiques chez chaque personne avant d'entreprendre un traitement.

La vitamine D se trouve aussi sous les projecteurs depuis la publication de deux études suédoises rendues publiques en avril dernier. Selon les chercheurs, la nouvelle augmentation d'autisme pourrait s'expliquer par la carence en vitamine D notamment favorisée par les consignes des dernières années d'éviter de s'exposer sans protection à la lumière du soleil. La vitamine D est principalement produite au niveau de la peau en réponse à l'exposition aux rayons du soleil.

Les soins vitaminiques figurent parmi les traitements alternatifs les moins controversés au sein de la communauté scientifique.

Parlez-en à votre médecin s'il est ouvert à ce genre de traitement.



Cédric

La diète sans gluten et sans quoi?

Pour : Amélioration notable des signes et des symptômes liés à l'autisme chez certaines personnes.

Contre : Coût élevé des produits sans gluten et nécessité de retourner à ses chaudrons.



Cédric et sa sœur

À la suite de l'annonce du diagnostic, Annie Préfontaine ne voulait pas croire qu'il n'y avait rien à faire pour aider son fils en attendant le début des services spécialisés. Elle a décidé de se tourner vers des méthodes alternatives, dont la diète sans gluten et sans caséine. Elle a commencé par retirer le lait de l'alimentation de son garçon et trois jours plus tard, elle constate que son regard a déjà changé.

« *Comme un petit miracle, on a vu des progrès chez Cédric, alors on a continué en enlevant les aliments contenant du gluten* », a expliqué cette maman de deux enfants. Entre autres, les sueurs nocturnes et la diarrhée de Cédric ont diminué de façon significative.

Ce n'est toutefois pas sans effort et persévérance que la famille s'est adaptée à cette nouvelle alimentation. « *Il est parfois lourd et décourageant de faire plusieurs épiceries pour trouver les bons produits souvent plus coûteux, mais on finit par développer des trucs, comme faire des provisions et cuisiner soi-même* », a soutenu Annie.

De plus en plus, on trouve dans les grandes surfaces la majorité des produits nécessaires à l'introduction de cette diète, ainsi que des livres de cuisine spécialisés. Quelques sites Internet sont aussi une bonne source d'information, par exemple www.sosgluten.ca. Avec le temps et l'expérience, la lecture des étiquettes n'est presque plus obligée, ce qui facilite le maintien des nouvelles habitudes.

Annie Préfontaine étudie en naturopathie et son expérience lui permet de conseiller une période d'essai minimale. Selon elle, les produits sans caséine doivent être consommés sur une période d'au moins 15 jours. Quant aux produits sans gluten, un essai d'une durée d'un an est préférable. Elle ajoute qu'il est primordial de débiter en douceur, sans se donner le stress d'un résultat à tout prix. Ainsi, elle n'a pas commencé à fournir des collations à la garderie avant six mois d'adaptation.

S'il n'y a qu'un élément à retenir, n'oubliez surtout pas de faire un suivi médical serré à l'aide d'analyses et de tests sérieux concernant l'intestin, les selles, le foie, le sang et même les cheveux. C'est ainsi que les manques et les déséquilibres physiques pourront être constatés et comparés dans le temps.

Cédric a maintenant quatre ans. Il présente encore quelques rigidités, mais sa nouvelle alimentation a diminué ses malaises. Il a

accompli beaucoup de progrès et sa maman se nourrit des petits pas qu'il fait constamment.

La petite histoire du lien entre le gluten et l'autisme

Au début des années 80, le Dr Carl Reichelt, un pédiatre norvégien, constata qu'en supprimant le gluten (contenu dans le blé) et la caséine (principale protéine des produits laitiers) de l'alimentation d'enfants autistes, l'état d'un certain nombre d'entre eux était nettement amélioré.

Depuis, de nombreuses études ont été consacrées aux liens entre autisme, gluten et caséine. Dans plusieurs cas, il ressort que la responsabilité de ces protéines serait due à leur dégradation incomplète en peptides, qui passeraient dans le sang et seraient toxiques pour le système nerveux.

La réalité de ce phénomène est encore contestée par la plupart des médecins et chercheurs conventionnels, mais l'amélioration constatée chez ceux qui suppriment gluten et caséine est suffisamment significative pour qu'on doive la prendre en considération.

Les recherches démontrent que 70 % des enfants répondent bien à la diète. C'est ainsi qu'elle est devenue extrêmement populaire auprès des parents recherchant un traitement pour leur enfant diagnostiqué autiste ou TED.

Certains médecins recommandent que tout enfant ayant des problèmes de développement neurologique soit examiné sous l'angle des déficits nutritionnels et des syndromes de malabsorption.

Pour plus d'information, vous pouvez consulter les divers documents disponibles à notre centre de documentation. De plus, Annie Préfontaine animera un atelier d'information à l'automne prochain. Surveillez notre calendrier d'activités sur le site www.autismequebec.org. Aussi, l'association de Montréal offre une formation à ce sujet dès le début juin¹.

¹ Autisme et troubles envahissants du développement Montréal offre une session d'information le 5 juin prochain intitulée *L'impact de la nutrition et des toxines environnementales sur la santé et les comportements des personnes ayant un TED*. Pour plus d'information, communiquer avec Rachel Pouliot au 514 524-6114.

Entraîner son cerveau à l'aide du biofeedback

Pour : Procédure sans douleur et non invasive.

Contre : Peu d'essais ont été faits sur les personnes autistes, mais davantage auprès de celles ayant un trouble du déficit de l'attention et de l'hyperactivité.

Le biofeedback, aussi appelé neurothérapie, neurobiofeedback ou neurofeedback est une technique thérapeutique qui montre à l'utilisateur en temps réel l'activité de ses ondes cérébrales, mesurées par des électrodes placées sur le cuir chevelu.

Le neurofeedback permet alors d'entraîner le cerveau à améliorer sa capacité de régler toutes les fonctions corporelles et de prendre soin de lui-même. Quand le cerveau ne fonctionne pas bien, l'électroencéphalogramme le révèle.

Il s'agit d'une procédure sans douleur et non invasive. Les ondes cérébrales sont détectées à l'aide d'un amplificateur et d'un instrument de neurofeedback, qui traite le signal et fournit la rétroaction appropriée montrée sur l'écran d'un ordinateur. Ceci est présenté au patient au moyen de jeu vidéo ou tout autre affichage visuel, avec les signaux audio.

Dans un reportage diffusé le 13 février 2010 à Radio-Canada, on peut observer un athlète olympique utiliser cette technique². En stimulant le cerveau, de la même façon qu'on stimule le corps en faisant de l'exercice physique, on peut aider le cerveau à apprendre à mieux fonctionner. En d'autres mots, il s'agit de la science de l'interaction « corps-esprit ».

L'entraînement par neurofeedback peut être utile à l'autisme. La personne ne se débarrasse pas du problème, mais apprend à organiser simplement le cerveau pour mieux fonctionner, en dépit des dommages. Une étude réalisée en 2006 a démontré qu'il est

possible de réduire de 40 % les symptômes autistiques, de renforcer la fonction entre le cerveau et le comportement et de réduire l'hyperconnectivité.

Ce type d'exercice peut être employé sans limites pour améliorer l'état de la personne. Le matériel initialement très cher est maintenant plus abordable. Aujourd'hui, le biofeedback n'est plus l'apanage des praticiens de médecines alternatives et des psychologues. Plusieurs professionnels de la santé ont intégré cette technique à leur pratique.

En Russie et aux États-Unis, la pratique est largement répandue. Au Québec, les praticiens en biofeedback sont peu nombreux. Outre les quelques cliniques privées, on connaît Danny Roy, technicien en biofeedback et membre du Collège des Naturopathes du Québec. Il a reçu la fameuse certification du Biofeedback Certification Institute of America (BCIA), organisme américain qui offre une certification dans le domaine. Il pratique à la Maison Santé située à Sherbrooke. Il n'a toutefois pas encore reçu de personnes autistes, mais a connu du succès entre autres auprès d'enfants hyperactifs ou avec un trouble du déficit de l'attention.

Dans le même sens, les auteurs du livre *Trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité - Soigner, éduquer, surtout valoriser* proposent des stratégies nouvelles d'éducation, de remédiation cognitive, de sensorimotricité et de neurofeedback qui ont donné des résultats encourageants auprès d'enfants du Québec et d'ailleurs.

² www.radio-canada.ca/tv/decouverte

Loin de l'hyperbare et des cellules souches

En somme, toutes ces méthodes sont loin de la chambre hyperbare coûteuse qui demande un traitement de 40 heures par semaine ou de l'utilisation des cellules souches au Japon.

Bien que les recherches se poursuivent quant aux soins spécifiques pour les personnes autistes, il n'en reste pas moins que les traitements abordés dans ce dossier ne risquent pas de faire de torts supplémentaires et sont accessibles, contrairement à d'autres techniques douteuses ou à certains médicaments. De plus, ces formules ne datent pas d'hier. Les années 70 et 80 auront été prolifiques à la découverte et au perfectionnement de ces méthodes.

L'approche biomédicale est fondée sur le principe selon lequel l'autisme est un trouble médical et non un problème de santé mentale.

Des traitements médicaux sont disponibles afin d'éliminer les problèmes sous-jacents qui sont la cause des symptômes autistiques.

■ Autisme ■

Quand le cerveau entend différemment

Par Fabienne Samson

Doctorante en Sciences biomédicales à l'Université de Montréal
sous la supervision du D^r Laurent Mottron

À son entrée dans un restaurant bondé, un jeune garçon autiste couvre rapidement ses oreilles avec ses mains. À la maison, ce matin-là, il a été attiré vers le son du piano, mais ne semblait pas porter attention quand on l'a interpellé. Se pourrait-il que ces réactions s'expliquent par le caractère spécifique du « cerveau auditif » des autistes?

L'analyse cérébrale du son

Les sons sont constitués d'ondes provenant de la vibration des molécules d'air. Ils sont caractérisés par la fréquence, soit la hauteur (aigu/grave), et l'amplitude, soit l'intensité (fort/faible). Il existe plusieurs types de sons et ils sont décodés par différentes régions du cerveau. Au niveau le plus simple, on trouve le son pur constitué d'une seule onde sonore. Ces sons sont très rares dans notre environnement; le son de la flûte à bec étant celui qui s'en rapproche le plus. L'écoute de sons simples implique une région du cerveau appelée aire auditive primaire.

Lorsque la complexité augmente, soit par l'ajout d'ondes sonores (complexité spectrale) ou encore par une variation de la fréquence ou de l'amplitude du son (complexité temporelle), il y a recrutement d'une zone cérébrale supplémentaire, l'aire auditive secondaire. Les sons spectralement complexes sont communs en musique, par exemple, un accord contenant plusieurs notes. Les phonèmes, unités à la base de la parole, contiennent des variations de fréquence et d'amplitude; il s'agit donc de sons temporellement complexes.

Et chez les personnes autistes?

Le traitement des sons complexes chez les autistes semble s'effectuer différemment. En fait, à l'écoute des sons spectralement et temporellement complexes, on rapporte une augmentation de l'activité des aires auditives primaires et, spécifiquement pour les sons temporellement complexes, on trouve un niveau d'activité inférieur des aires secondaires. Ces différences cérébrales reflètent les particularités auditives des autistes, c'est-à-dire un traitement supérieur des sons simples, analysés par l'aire primaire, mais inférieur des sons complexes qui nécessitent l'implication de l'aire secondaire.

Autrement dit, les autistes sont meilleurs pour traiter les sons purs, mais cette capacité ne les empêche pas d'avoir de la difficulté à traiter les sons plus complexes comme la voix; ceux-ci étant souvent soupçonnés de surdité à cause du peu de réaction lorsqu'on leur adresse la parole.

Chez les autistes, on trouve fréquemment de l'hypersensibilité auditive, par exemple une tolérance réduite pour les sons d'intensité modérée. La perception de certains sons, comme le bruit de l'aspirateur, peut entraîner des réactions négatives comme

se couvrir les oreilles avec les mains ou le déclenchement de crises de colère. Certains croient que ces réactions proviennent d'une « surcharge sensorielle », d'un trop-plein d'informations à traiter. Comme le traitement auditif s'effectue différemment chez les autistes, ces réactions de « protection » pourraient provenir d'une difficulté à analyser certains sons complexes.

Adapter l'environnement

Si le traitement de l'information est différent chez les personnes autistes, leurs moyens d'apprentissage le sont sûrement aussi. En comprenant mieux la manière dont l'information est traitée, il devient possible d'élaborer des méthodes de présentation de l'information permettant d'en maximiser l'assimilation. Il devient aussi possible d'adapter l'environnement en éliminant les sons provoquant une surcharge sensorielle et des réactions de protection. Enfin, considérant les capacités auditives particulières des autistes, il serait intéressant de miser sur ces forces pour les stimuler. Par exemple, en décomposant la voix en sons plus simples pour leur faciliter l'accès à la parole. ■

■ Une hormone ■ améliore les contacts sociaux des personnes autistes

NDLR : L'agence France Presse publiait en février dernier les résultats d'une étude éclairante sur l'utilisation de l'ocytocine chez les personnes autistes, une hormone qui joue un rôle dans les relations sociales.

Voici un extrait de l'article.

L'administration par voie nasale d'une hormone, l'ocytocine, connue pour son rôle dans l'attachement maternel et le lien social, améliore le comportement social de patients autistes, selon une étude française.

L'étude, une des premières à démontrer un effet thérapeutique potentiel de cette hormone sur les déficiences sociales dans l'autisme, a été publiée dans les comptes-rendus de l'académie des sciences américaines.

L'ocytocine est une hormone qui favorise l'accouchement et la lactation et qui joue un rôle dans le lien social et les comportements émotionnels. Selon de précédentes études, le taux sanguin de cette hormone est bas chez les personnes autistes.

L'équipe d'Angela Sirigu du Centre de Neurosciences Cognitives (CNRS) à Lyon (France), en collaboration avec le Dr Marion Leboyer

(Inserm, hôpital Chenevier, Créteil, près de Paris), a testé l'hormone sur 13 personnes autistes de haut niveau ou vivant avec le syndrome d'Asperger.

Une adaptation au contexte social

Les participants à l'étude ont été observés pendant des jeux de balle et soumis à des tests visuels de reconnaissance sur des photos de visages exprimant différents sentiments.

Sous placebo, ils renvoyaient la balle indistinctement à leurs trois partenaires. Au contraire, les personnes traitées, tenant compte des différences entre les partenaires, renvoyaient la balle au plus coopérant.

Lors des tests visuels, les personnes sous placebo regardaient la bouche d'un visage ou à l'extérieur de la photo. Mais après

avoir inhalé de l'ocytocine, le degré d'attention aux stimuli faciaux s'est avéré plus élevé : ils regardaient les visages photographiés et plus souvent les yeux.

Les résultats des tests montrent que l'administration d'ocytocine permet aux personnes autistes de s'adapter au contexte social en identifiant des comportements différents parmi les membres de l'entourage et d'agir en conséquence en montrant plus de confiance envers les individus les plus coopérants. L'ocytocine diminue également la peur des autres et favorise le rapprochement social, ajoutent les chercheurs.

La poursuite des travaux portera sur les effets à long terme de l'hormone sur l'amélioration des troubles de la vie quotidienne des personnes autistes et son efficacité chez les jeunes enfants.

Clin d'œil végétal

Par Chantale Roy

Introduire des plantes ornementales dans les espaces intérieurs peut améliorer la qualité de l'air de façon significative, selon une étude américaine publiée dans la revue *HortScience* à l'automne dernier. Cette étude visait à identifier les plantes les plus efficaces pour éliminer certains « composés organiques volatils » (COV).

Il a été démontré que l'exposition à différents COV dans les espaces intérieurs cause des maladies aiguës comme l'asthme et les

nausées ainsi que des maladies chroniques comme des cancers, des troubles neurologiques, reproductifs, développementaux et respiratoires.

Stanley J. Kays du département d'horticulture de l'Université de Georgia (États-Unis) et ses collègues ont évalué la capacité de 28 plantes ornementales courantes à éliminer cinq COV : le benzène, le toluène, l'octane, le TCE (trichloroéthylène) et l'alpha pinène¹.

Des 28 espèces testées, les quatre suivantes avaient les taux d'élimination les plus élevés pour tous les COV testés :

- *l'hémigraphis*
- *l'hedera helix* (lierre)
- *l'hoya carnosa* (une liane grimpante)
- *l'asparagus densiflorus* (asparagus fern)

Kays rappelle que des études ont aussi montré que les plantes ornementales améliorent la santé psychologique. Ajouter ces plantes dans les espaces intérieurs peut réduire le stress et améliorer la performance.

¹ Le benzène et le toluène proviennent des revêtements intérieurs à base de pétrole, des solutions de nettoyage, des plastiques, de la fumée du tabac et des gaz d'échappement de l'extérieur; l'octane provient des peintures, des adhésifs, et des matériaux de construction; le TCE (trichloroéthylène) de l'eau du robinet, des produits de nettoyage, des insecticides et des produits en plastique et l'alpha pinène des peintures synthétiques et des substances odorantes.

Acquérir des habiletés sociales

Par Marie-Joëlle Langevin

En janvier dernier, la Fédération québécoise de l'autisme et des autres TED (FQATED) a offert aux membres de l'association de Québec une journée de formation sur les habiletés sociales. La rencontre était divisée en deux parties : les notions de base à acquérir en matière d'habiletés sociales et les outils pratiques.

Concernant les habiletés de base, plusieurs théories expliquent les difficultés vécues par les personnes qui ont un TED dans le domaine social et il est important de les connaître afin d'être en mesure de les outiller efficacement.

D'abord, elles ont une façon particulière de comprendre et d'analyser le monde. Leur structure de pensée comporte trois particularités dont il faut tenir compte :

- **le déficit de la théorie de l'esprit** : des difficultés dans la lecture des émotions, des pensées et des croyances d'autrui;
- **la cohérence centrale** : la difficulté à voir la globalité des choses plutôt que les détails;
- **l'attention conjointe** : la capacité d'orienter son regard vers ce que l'autre pointe.

Il existe plusieurs outils qu'il faut choisir et adapter selon les besoins de la personne. Le scénario social est un de ceux qui sont

utilisés fréquemment. Il s'agit de raconter une histoire en démontrant les comportements attendus de l'enfant. Il y a des principes importants à respecter : utiliser des phrases descriptives, directives et projectives. Des échelles de gradation peuvent être utilisées afin de situer visuellement l'intensité d'une émotion. On peut faire des jeux de rôles afin de pratiquer une situation inconnue.

Pour plus d'information, veuillez noter que le guide qui accompagnait la formation est disponible au centre de documentation. Merci à Sophie Plaisance, rédactrice du guide et formatrice, et à la FQATED de nous avoir offert cette enrichissante journée. ■

Service de surveillance à l'école *Des parents gagnent leur lutte*

Par Marie-Joëlle Langevin

L'automne dernier, des parents membres de l'Association pour l'intégration sociale de Québec (AISQ) se sont mobilisés afin de revendiquer la gratuité des services de surveillance pendant l'heure du dîner à l'école secondaire La Cité. On leur réclamait pour la première fois des frais de service.

En théorie, pour les élèves du primaire, les frais de service doivent être assumés par l'école, puisque cette clientèle est dite captive. Les revendications des parents dont les enfants sont maintenant au secondaire s'appuyaient principalement sur cet argument. On a aussi fait valoir qu'il s'agissait de discrimination envers les élèves ayant

des besoins particuliers, puisqu'aucuns frais n'étaient imposés aux parents des élèves du secteur régulier.

À la suite de nombreuses tentatives infructueuses auprès de l'école, M. Jean Lafrance et M^{me} Thérèse Pratte, deux parents concernés par le besoin de surveillance, se sont tournés vers l'AISQ afin de mettre leurs efforts en commun. Plusieurs réunions d'échange afin de mettre en place une stratégie visant le retour à la gratuité du service ont eu lieu, dont une rencontre de parents de l'AISQ et d'Autisme Québec, et une autre avec M. Lafrance, M^{me} Pratte et la direction de

l'école. Des parents se sont aussi mobilisés pour présenter leurs revendications devant le conseil d'établissement de l'école.

Après toutes ces démarches, les frais de surveillance ont été annulés et les frais déjà payés ont été remboursés. Cette belle victoire est le résultat de la combinaison de la collaboration de plusieurs organismes (OPHQ, AISQ, Autisme Québec, CRDI Chaudière-Appalaches), mais surtout de la mobilisation menée par deux parents.

Une expérience qui démontre que le travail collectif peut changer le cours des événements.

Merci à tous ceux et celles qui ont mis la main à la pâte!

■ Pincez-moi, je dors! ■

Par Marie-Joëlle Langevin et Chantale Roy

Les problèmes de sommeil sont fréquents chez les personnes TED : difficultés à s'endormir, éveils très tôt, nuits perturbées. Ces difficultés trouvent des explications auprès de diverses causes. Parmi celles-ci, une insuffisance de mélatonine pourrait être la responsable.

La mélatonine est une hormone primordiale, car elle régule la sécrétion de la plupart des hormones humaines. Elle agit comme l'hormone centrale de régulation des rythmes chronobiologiques. La sécrétion nocturne de mélatonine est impliquée dans le déclenchement du sommeil. Elle aurait également un rôle à jouer dans la dépression saisonnière.

Elle est donc utilisée depuis quelques années dans certains pays, tels le Canada, les États-Unis et le Mexique, pour soigner les troubles du sommeil. Il est possible de la trouver en vente libre en pharmacie, en capsules, à moins de 7 \$ pour 60.

Ce produit est en fait une version synthétique de l'hormone naturelle. Ce n'est pas un médicament et plusieurs compagnies en

fabriquent. Il est fortement recommandé de vérifier auprès de votre pharmacien si la mélatonine risque d'avoir des interactions avec la médication habituelle de votre enfant. Voici ce qu'a recommandé l'homéopathe et pharmacien Michel Groleau, lors d'un entretien téléphonique : « *Les petites doses fonctionnent généralement bien, particulièrement le produit de 2 mg à longue action* ».

Plusieurs essais cliniques et des témoignages de parents montrent l'effet de la mélatonine sur le sommeil de l'enfant autiste, particulièrement en ce qui a trait à l'endormissement et à la durée du sommeil. Dès la première semaine, des améliorations sont observées. Par contre, il ne faut pas négliger le caractère unique de chaque enfant, certains pourraient réagir différemment. Pour une prise à long terme, il est suggéré de consulter votre médecin, même si aucune toxicité n'a été rapportée sur une longue période.

Contrairement à un médicament de type somnifère, la mélatonine ne provoque pas

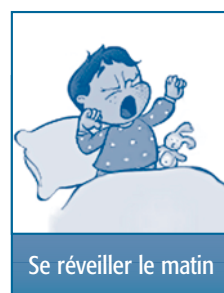
d'effets secondaires comme l'accoutumance. Certains enfants ont répété l'expérience pendant au moins une année sans effet à court terme. « *Théoriquement, il n'y aurait pas non plus de risque pour les enfants qui n'ont pas terminé leur cycle de croissance. Les craintes théoriques jadis présentes ont été éliminées par les dernières études cliniques récemment publiées* », a indiqué M. Groleau.

Autre solution au problème de sommeil

Pour les adeptes de Brigitte Harisson, travailleuse sociale, et consultante en TED, l'utilisation d'une séquence du dodo permet au jeune de s'approprier toutes les étapes menant à l'exécution d'une tâche. Ainsi, l'enfant est sécurisé, il sait ce qu'on attend de lui, il devient plus autonome et son estime s'améliore.

Une séquence est composée de toutes les étapes nécessaires à l'accomplissement d'une tâche. La présentation peut se faire de façon écrite ou imagée.

Voici une séquence souvent proposée par M^{me} Brigitte Harisson, afin d'aider l'enfant à comprendre qu'il doit rester couché pendant la nuit et ainsi faciliter son sommeil.



Trouvez davantage d'information dans le livre Les pictogrammes, Parce qu'une image vaut mille mots, disponible à notre centre de documentation.

■ La face cachée ■ de l'humour

Par Chantale Roy

On dit que le rire c'est la santé, mais qui a dit que les personnes autistes manquaient de sens de l'humour? Capter leur humour, c'est aussi les comprendre davantage. Voici une brève explication très sérieuse.

Même s'il arrive fréquemment que les personnes autistes paraissent déroutées par l'humour des neurotypiques, il ne faut pas conclure à leur incapacité à plaisanter. « *...je peux avoir de l'humour, mais je suis parfois décalé à cause de la finesse et, surtout, du référent au monde intérieur* », écrivait récemment Cyrille, 42 ans, sur un réseau social Web.

La compréhension de l'humour suppose une certaine sensibilité sociale et le sens de l'humour dépend de la capacité à comprendre le jeu complexe du langage. Si on écoute seulement ce qui est dit d'une blague, comme le fait souvent la personne autiste, la majorité des farces n'ont pas de sens.

Par exemple, l'ironie, pour faire rire, doit être entendue au sens contraire de ce que nous entendons réellement. Ceci est très difficile pour les personnes autistes. De plus, l'humour demande beaucoup d'imagination et de souplesse, deux capacités qui leur donnent du fil à retordre.

Un humour illustré

Un type différent d'humour caractérise la pensée autistique. Cyrille qualifie son humour de « *d'abord noir, décapant au vitriol et surréaliste* ». Dans d'autres cas, le sens de l'humour d'une personne autiste se rapporte souvent à des choses qui suggèrent la sottise, le ridicule ou qui apparaissent légèrement folles. La comédie burlesque risque davantage de susciter un rictus que le jeu de mots subtil, la métaphore ou l'absurdité. Les déformations insolites très concrètes et visuelles s'ajustent davantage à leur style cognitif spécifique.

Voyez comment il est plus aisé de lire l'humour par ordinateur. Une des facilités d'Internet est que cela permet de signaler l'intention humoristique de manière claire. Pour cela on utilise des « *émoticônes* », contraction des mots « *émotion* » et « *icônes* ». En voici quelques exemples dont le sens ne devient apparent qu'en faisant pivoter de 90° le texte dans le sens des aiguilles d'une montre :

:-) En plaisantant

:D Rire à gorge déployée

:-(Triste

;-) Clin d'œil

D'ailleurs, les illustrations des bandes dessinées représentent un univers agréable aux yeux des personnes autistes. À ce sujet, l'auteure Carol Gray a décrit l'usage de l'humour et des bandes dessinées dans l'éducation d'enfants atteints du syndrome d'Asperger et d'autistes de haut niveau.

Place au rire

En attendant de devenir tous experts en la matière, pensez à afficher un visage plus hilare. L'humour aide à adopter une attitude plus positive et participe à alléger les moments difficiles. La comédie n'est pas seulement une confrontation ludique, c'est aussi une façon très maligne par laquelle les gens arrivent à accepter les obstacles de la vie sans être déprimés. Les bienfaits du rire sur la santé ont largement été démontrés.

Pour un coup de pouce, le Club de Rire Québec Métropolitain offre des séances animées par une rigolothérapeute. Pour rire, visitez le site www.clubderirequebec.com

■ Trucs et astuces ■ pour photographier un enfant autiste

Par Chantale Roy

La période des vacances est idéale pour garnir son album souvenir de photos lumineuses. Par contre, nous ne sommes pas tous photographes dans l'âme et souvent nos enfants ne se laissent pas aisément capter en images. C'est pourquoi nous vous suggérons quelques trucs et astuces.

Un bon appareil photo

Un appareil photo numérique est un bon départ, car le nombre de photos que l'on peut prendre augmente les chances d'en réussir quelques-unes.

Il vous faut un appareil qui ne demande pas trop de temps pour la mise au point et qui se met rapidement en action. Des parents recommandent le Nikon Coolpix (environ 150 \$). Pour ceux dont le budget le permet, un *bridge* ou un *reflex* peuvent aussi être utiles. Ces appareils occupent par contre plus d'espace dans le sac et sont moins pratiques pour les balades et les voyages.

Attendre qu'il soit occupé

Le truc, c'est d'être plus silencieux et discret qu'un battement de cils, de se placer au bon endroit, l'air de rien, et de sortir l'appareil photo au moment opportun. Parfois, l'occupation est tellement prenante qu'elle permet d'attraper l'appareil photo et de faire quelques clichés ni vus ni connus!

Dans la baignoire ou dans son siège auto? Si vous en avez l'occasion, profitez-en pour faire de beaux portraits en cadrant le visage, afin que les objets environnants ne soient pas trop visibles.

Profiter de son sommeil

C'est connu, les enfants autistes ne dorment souvent pas beaucoup et ont tendance à se réveiller. Ils font rarement la sieste, mais si par hasard ils s'écroulent après le repas par exemple, saisissez l'occasion pour montrer comment ils sont beaux aux pays de Morphée.

Sinon, lorsqu'ils sont un peu plus vieux, on leur demande quelques secondes de pose et on obtient un bout d'éternité.

Vous avez de belles photos de vos trésors? Partagez-les avec nous : communication@autismequebec.org

■ Avril, mois de l'autisme ■

Par Lili Plourde

Conférence

Le mois de l'autisme a débuté en grand cette année dès le 1^{er} avril, avec une conférence donnée par M. Pierhugo Chiasson au collège Mérici. M. Chiasson, adulte Asperger sur le marché du travail depuis de nombreuses années, n'en était pas à ses premières armes. Ayant déjà plus de 15 conférences à son actif, il a su charmer son public et rendre un peu plus concrète la vie avec un trouble envahissant du développement. Il a parlé de vie professionnelle, affective et familiale devant un auditoire de 150 personnes, dont trois classes d'étudiants en éducation spécialisée.

Un merci spécial à M^{me} Chantale de Foy et au collège Mérici pour leur collaboration à l'occasion du mois de l'autisme pour une troisième année consécutive. C'est une belle occasion de faire de la sensibilisation grand public.



Marie-Pierre Bédard, accompagnée au piano de Pauline Bard, a livré une attendrissante interprétation de la chanson « Chante, la vie chante »

Journée de formation

Être parent au jour le jour et pour toujours d'un enfant vivant avec un TED ou une déficience intellectuelle

En collaboration avec l'Association pour l'intégration sociale de Québec (AISQ), nous avons pu offrir aux parents une journée de formation avec M^{me} Lucie Émond, psychologue et mère d'un enfant ayant des besoins particuliers. Ancienne présidente de l'AISQ, M^{me} Émond comprend très bien la réalité et les besoins des parents.

Cette journée chargée en émotions a été l'occasion pour une trentaine de participants d'échanger sur leur réalité quotidienne, leurs difficultés et leurs bons coups. M^{me} Émond a insisté sur la nécessité pour les parents de prendre soin d'eux, de se garder des moments en couple et de prendre du temps pour la fratrie.

Fait à noter : environ 80 % des participants assistait pour la première fois à l'une de nos activités.

Le Talent show Du fun dans les neurones!

Le jeudi, 15 avril dernier, l'auditorium du Musée de la civilisation a accueilli plus de 160 personnes qui ont assisté à un spectacle de qualité professionnelle, mené rondement par nos jeunes et animé avec brio par Émile et Éric dont l'humour imperturbable en a charmé plus d'un! Pour une quatrième année, nos artistes en herbe nous ont fait vivre de belles émotions : le rire, les larmes, l'attendrissement, un spectacle d'une heure trente minutes de pur ravissement !

On n'oubliera pas de sitôt la performance inoubliable de la petite Marie-Pierre, 7 ans, accompagnée de Pauline Bard au piano. Un moment magique. Marie-Pierre a interprété *Chante, la vie chante*, une pièce difficile, avec le sang-froid d'une adulte. Pauline, avec son grand talent, a su l'attendre, ajuster son rythme, sur un simple regard. Félicitations au Myrmidon Trio, Nicholas, Jean-Frédéric et Todd, dont l'entrée en scène très théâtrale nous a accrochés. Merci à Gabriel, qui n'a jamais peur d'innover. Le public a été renversé par la chanson dansée de Valérie, dont la passion du manga l'a amenée à apprendre le japonais par elle-même sur Internet. Chapeau à Alexis, Mathieu, Charles et Sébastien, nos pros de l'improvisation. Ensemble ou séparément, ils nous font rire parfois aux éclats.

Quelle idée ingénieuse de filmer les dessinateurs et de les projeter en pleine action à l'écran! Nous avons pu voir en direct tout le talent de Valérie, Étienne et Benoît. Ce dernier nous a aussi épatés avec sa mémoire des dates.

Finalement, soulignons le travail de Pierre-Luc Boilard, pour le montage des photos. N'oublions pas nos techniciens, Alexandre Barette, Alex Desrosiers, Simon Poulin et Simon Plamondon qui ont fait en sorte que tout se déroule sans accrochage.

Parmi les spectateurs, ceux qui avaient assisté aux spectacles antérieurs ont été éblouis de voir l'évolution artistique et la qualité de la performance des jeunes. Cette expérience inoubliable, que tous souhaitent voir se renouveler l'année prochaine, a été possible grâce au Musée de la civilisation et à sa fondation qui ont vu le potentiel du projet et ont accepté de s'y associer.

→ Des nouvelles de votre association — mois de l'autisme

Au nom des familles, qui ont vécu d'intenses moments de fierté, et des artistes, qui ont exprimé leurs talents multiples et gagné une belle confiance en eux, nous avons d'immenses remerciements à adresser à tous ceux et celles qui ont permis la réalisation de ce beau projet.

Merci à Hélène Pagé, directrice du Service de l'action culturelle et de la diffusion extra-muros et à Martin Leblanc, le chargé de projet du Musée de la civilisation qui nous a dirigés dans la bonne direction dès le début.

Merci à Entr'Actes : Jean-François Lessard, Alexandrine Warren et Todd Picard, qui ont fait preuve de générosité et d'ouverture lors des répétitions, permettant aux participants de faire plusieurs apprentissages et de découvrir plusieurs facettes de la scène.

Merci à Kathleen Roy, monitrice d'Autisme Québec, pour avoir fait les liens entre tous les partenaires.

Nous tenons à féliciter les participants de la 4^e édition du Talent Show, des jeunes pour qui la vie contient souvent un défi supplémentaire et à qui nous devons des moments inoubliables. Merci à leurs parents, qui ont fait le taxi plusieurs samedis pour amener leurs jeunes aux répétitions.



Mathieu Bérubé-Lemay, Alexis Gobeil-Bouchard et Charles Bernier ont écouté attentivement la présentation d'Éric Breton avant de se lancer dans leur impressionnant jeu d'improvisation.



Lili Plourde, directrice d'Autisme Québec

Marche de sensibilisation Un petit pas pour une grande cause

La 5^e édition de la marche s'est déroulée le 24 avril à Place d'Youville. Lors de cet événement majeur du mois de l'autisme, 225 personnes se sont réunies pour revendiquer les besoins des personnes vivant avec un TED. Chaque année, les familles d'une dizaine de régions du Québec marchent ensemble le même jour pour l'autisme. À Québec, 675 000 foulées ont été comptées.



Un grand merci à tous les bénévoles
et particulièrement
aux personnages colorés
du Cirk'automate.



*Laurence Petitpas
Artiste membre du groupe Cirk'automate*

Atelier Fratrie une expérience de partage

Par Marie-Joëlle Langevin

En mars dernier, un atelier destiné aux frères et sœurs de personnes autistes a été présenté à nos bureaux. Cette activité a été organisée et animée en collaboration avec Amélie Boutin, intervenante à Nouvel Essor (l'organisme sœur d'Autisme Québec situé sur la Rive-Sud de Québec).



Les participants à l'atelier Fratrie, de gauche à droite en commençant par la ligne arrière.

Daphnée Bernier Marceau, Laurie-Anne Gagnon, Alexandre Soucy, Brenda Bédard, Xavier Gauvin, Marie-Pierre Beaudry, Marc-Olivier Chantal et Tommy Dumoulin.

Au cours de cette journée, neuf enfants de 8 à 12 ans ont participé à différents jeux et activités. L'objectif : leur faire connaître un peu mieux les caractéristiques spécifiques de leur frère ou de leur sœur, leur faire partager les émotions que suscitent par le fait de vivre avec un frère ou une sœur différent, et aussi, les outiller de façon à faciliter leur quotidien.

Cette journée nous a appris qu'il est primordial pour ces enfants d'avoir un espace pour parler de leur vécu, des émotions qu'ils ressentent. Mais, plus encore, de pouvoir faire ce partage avec d'autres enfants qui vivent la même situation. « *Non, je ne suis pas seul à vivre ça et à trouver certains moments difficiles, il y en a d'autres comme moi* », a conclu un des participants.

Si vous souhaitez que votre enfant vive une expérience de partage semblable, communiquez avec nous pour nous en faire part. Il serait possible d'organiser un nouvel atelier. Aussi, nous avons au centre de documentation un outil intéressant pour la fratrie :

le film *Grandir avec toi* produit par la Fédération québécoise de l'autisme et des autres TED, qui donne la parole à des intervenants et à la fratrie.

En terminant, merci aux enfants pour leur participation et leur grande générosité lors de l'atelier. Merci de nous avoir partagé votre vécu. Nous espérons que vous avez apprécié la journée. Merci aussi à Amélie Boutin pour la belle collaboration!

Encore un peu de chaise musicale!

C'est avec regret que nous vous annonçons le départ de Véronique Piuze. Elle sera remplacée par Marie-Joëlle Langevin au poste d'intervenante communautaire. Kathleen Roy sera responsable des services et Mélina Lefrançois sera la cheffe de camp.

Beaucoup de changements pour tout le monde !

De plus, Chantale Roy terminera son contrat aux communications en juin. Édith Roy reviendra de son congé de maternité en septembre. D'ici là, pour toute urgence aux communications, vous pouvez communiquer avec Lili Plourde.

Attention → Veuillez prendre note que nos bureaux seront fermés le vendredi durant l'été, du 25 juin au 27 août.



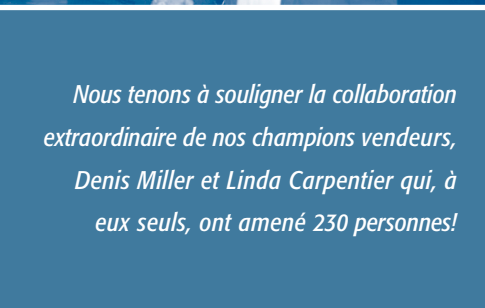
Patrick Lacombe
et Anne-Marie Pelchat,
deux bénévoles efficaces.



Les mascottes :
Chatprise et Champion



Carl Laflamme,
président d'honneur
et Denis Labonté,
président de la Fondation



Nous tenons à souligner la collaboration
extraordinaire de nos champions vendeurs,
Denis Miller et Linda Carpentier qui, à
eux seuls, ont amené 230 personnes!



Le brunch de la Fondation

Record de participation et de revenus!

Par Denis Labonté et Chantale Roy

Le 19^e brunch de la Fondation a marqué un nouveau record avec la participation de près de 650 personnes et des revenus qui dépassent 35 000 \$! La valeur des prix de présence et des prix spéciaux a atteint un nouveau sommet de plus de 13 000 \$! Une 19^e édition marquée par des changements majeurs : changement de mois, déménagement dans une salle plus vaste avec un nouveau partenaire, le Patro Roc-Amadour.

Le président d'honneur du brunch, Carl Laflamme, vice-président ventes et marketing chez SSQ Groupe financier, en était à sa deuxième expérience de cueillette de fonds pour la Fondation. Il était président d'honneur du Marathon des Deux-Rives en 2006, dont la Fondation était bénéficiaire. Son implication remarquable nous avait donné le coup de pouce qui devait mener à l'acquisition de la maison de Beauport qui loge maintenant nos bureaux.

« La communauté d'affaires a un rôle extrêmement important à jouer. La cause de l'autisme est spéciale et l'organisation de la Fondation est solide, ce qui donne le goût d'offrir notre appui », a mentionné M. Laflamme.

Il faut souligner la participation fidèle de Super C, qui fournit toute la nourriture et qui a même augmenté sa contribution cette année proportionnellement au nombre d'invités! Sans cet apport, il serait impossible d'organiser un événement bénéfice d'une telle ampleur.

Les bénévoles ont relevé tout un défi cette année, avec une nouvelle salle, de nouvelles façons de faire, de nouveaux équipements. Ils étaient au rendez-vous dès 6 heures pour la préparation de la nourriture et ont accompli la multitude de tâches avec professionnalisme, bonne humeur, sous la responsabilité du chef attitré du Patro, Thierry Gréaux. Ils étaient plus de vingt-cinq à s'activer, du club Rotary de L'Ancienne-Lorette, du groupe L-Ipse, firme de conseillers en technologies de l'information et de nombreux parents et amis de la Fondation.



Faites un don ... par la poste!*

Nom du donateur : _____

Adresse : _____

Ville : _____ Code postal : _____

Don inclus de : _____

Je désire recevoir un reçu officiel pour impôt : ☐ oui ☐ non

Merci de votre générosité!

* Vous pouvez adresser votre chèque à Fondation de l'autisme de Québec et nous le faire parvenir accompagné de ce coupon au 1055, boulevard des Chutes, Québec, Qc, G1E 2E9.

Un grand merci à tous!

■ Nouveau partenaire

Patro Roc-Amadour

■ Nos fidèles partenaires

Super C

Club Rotary de L'Ancienne-Lorette

Club Kiwanis de Québec

■ Commanditaires principaux

Super C

SSQ Groupe financier

Les Atocas de l'Érable, M. Pierre Fortier

Power Corporation

Trust Banque Nationale

SBI, fabricant de poêles international

■ Donateurs

Agnès Maltais, député de Taschereau

Alex Coulombe Itée, pour la commandite

de 700 bouteilles d'eau Acqua Panna

André Drolet, député de Jean Lesage

AON, compagnie de services en gestion de risque

et de courtage d'assurances et de réassurance,

et de consultation en capital humain

Assurances Wagner Bujord Leduc inc

Atrium Innovations inc., produits de santé

et de nutrition

Baril et Lagacé notaires inc.

Burrowes, courtiers d'assurances

Caisse Desjardins de Sillery St-Louis

Centre financier aux entreprises Québec Portneuf

Choquette Corriveau, comptables agréés

CIBC, groupe financier

CGI, conseillers en informatique

Concept de Distribution R.G. Inc.,

magasin d'aliments naturels

Coughlin & associates, conseillers et administrateurs

en avantages sociaux

Claim Secure, compagnie de soin de santé de haute

technologie

Club de Golf Lotbinière

La Croix bleue

Encon - société de gestion d'assurance

Éric Caire, député de la Peltrie

Essor, courtier d'assurances

FAS, gestionnaires de prestations de santé et de retraite

Fasken Martineau, avocats

FTQ construction

Gérard Deltell, député de Chauveau

Gestion Grand portage inc., société de portefeuille

Group Source

La Jardinerie Fortier, à Princeville

La Munich, société de réassurance

Lavery, de Billy, avocats

LeCorre & associés, avocats

Lise Thériault, ministre déléguée aux Services sociaux

Lunetterie New Look

Malette et associés, avocats

Manuvie, service d'assurance

Michel Pigeon, député de Charlesbourg

Nestlé

Normandin Beaudry, actuaire conseil

Pascal-Pierre Paillé, député de Louis Hébert

Phyto-MED inc., la santé par les plantes

Power Corporation, société de gestion

et de portefeuille internationale

RBA, courtiers en régime de bénéfice autochtones

Robin Veilleux, assurances

Sam Hamad, ministre de l'Emploi

et de la Solidarité sociale

SCEP, syndicat canadien des communications,

de l'énergie et du papier

Solareh, service de prévention de l'absentéisme

et de gestion de la santé

SOM, enquête et sondage

SM construction inc.

Samuel & Fils et Cie Ltée, distributeur de produits

métalliques

Systématix, gestion des affaires et technologies de

l'information

Vulcain, service de détection de gaz

■ Commanditaires de prix

Agence de voyage CAA

Auberge Harris, à St-Jean-sur-Richelieu

Auberge la Goéliche, à l'Île d'Orléans

Beaugarte, Restaurant bar

Café de la Poste, Café-boutique à Beauport

Centre de ski Le Relais, de Lac-Beauport

Centre de beauté Vénicia, à Sainte-Foy

Cinéma Le Clap

Château Repotel, de L'Ancienne-Lorette

Château Versailles, Hôtel à Montréal

Claude Grenier, sculpteur

Claudette Côté Veilleux, artiste peintre

Club de golf de Lotbinière

Concept Beauté, centre de soins en esthétique

Croisière AML

Curves Beauport, entraînement

Diane Patry, artiste peintre

Déjeuner inc., de Charlesbourg

Dunkin Donuts, de Sainte-Foy

Encadrement St-Anne

Environnement Canada, Service canadien de la
faune

Fournitures Bureau Denis, à Québec

François Roy, aquarelliste

Groupe Dufour Hôtels et Croisières

Grand Théâtre, de Québec

Hôtel Château Laurier, de Québec

Hôtel St-Paul, à Montréal

Hôtel Delta, à Montréal

IMAX, Québec

J.B Deschamps, imprimerie

Institut Goarin, esthétique et massothérapie

L'Anglicane, salle de spectacles

La p'tite grenouille, bar spectacles

Les Intérieurs Tandem, design d'intérieur

Librairie Pantoute, à Québec

Micheline Topping, massothérapeute

Mont Saint-Anne

Musée d'art contemporain, de Montréal

Musée des Beaux-arts, de Montréal

Musée de la civilisation, de Québec

Orléans couvre-planchers

Pâtisserie Michaud, de Québec

Pâtisserie St-Lambert, de Québec

Parc Aquarium, de Québec

Pharmaprix, de Beauport

Place des Arts, de Montréal

Plomberie Fortin Inc., à Québec

Pourvoirie des Grands Ducs, à Sacré-Coeur-Saguenay

PriceWaterHouseCoopers, vérificateurs comptables

Quilles Montmorency et St-Pascal

Réjeanne Roy, artiste peintre

Restaurant Le Batifol Laurier

Restaurant Le Batifol Lac-Beauport

Restaurant Le Buffet des Continents

Restaurant Maison de Jade

Restaurant Parmesan

Restaurant St-Germain, de Ste-Foy

Restaurant Sagamité, du Village-Huron

Restaurant St-Amour

Sibéria Spa, Lac-Beauport

Théâtre Beaumont St-Michel

Via Rail Canada

Village Vacances Valcartier

Et la santé de nos enfants dans tout ça?

Par Marie-Christine Destison, maman d'un adulte TED

Juste avant ma conférence donnée l'automne dernier à Autisme Québec, j'ai réalisé que plusieurs parents n'adhéraient pas au biomédical par manque de soutien. Je comprends très bien ce problème. Je connais trop, d'une part, le décalage entre la performance des résultats obtenus par l'approche biomédicale en autisme et, d'autre part, le manque de soutien professionnel officiel, indispensable pour la mettre en œuvre.

On ne le répètera jamais assez, chaque enfant est unique même si les problèmes rencontrés sont souvent les mêmes, ce qui n'empêche pas une certaine frustration de la part des parents et de moi-même. Mais ceci semble être d'un autre temps, je rappelle que cela fait plus de dix ans que je prêche ces méthodes et les années ont passé. J'ai eu l'heureuse surprise de constater que bon nombre de parents étaient déjà au fait de ces approches et les utilisaient, pour certains à bon escient, alors que pour d'autres, un manque de support professionnel était évident (ordre à respecter dans les traitements). Par exemple, on ne commence pas des séances en chambre hyperbare avant d'avoir évalué et soigné le système gastro-intestinal ou éliminé des aliments litigieux.

Ceci étant dit, le deuxième problème soulevé par Autisme Québec est la perception négative des autistes de haut niveau ou des personnes Asperger face à ces approches, à savoir « *nous ne sommes pas malades* » par opposition au discours : « *ces enfants sont physiquement malades* ». Je vais donc préciser certains points importants afin qu'il n'y ait pas de mésentente sur le sujet.

Pour ma part, médicalement parlant, les autistes classiques, c'est-à-dire ayant des troubles de communication et ne pouvant donc pas exprimer précisément leurs souffrances,

n'ont strictement rien à voir avec une personne Asperger qui, comme vous et moi, a la grande chance de pouvoir communiquer, plus ou moins facilement selon son profil. À ce titre, les personnes Asperger, lorsqu'elles ont un quelconque malaise physique, l'expriment et se soignent en conséquence comme vous et moi. Malgré tout, elles pourraient aussi parfois bénéficier de l'approche biomédicale afin de soigner certains troubles associés, comme les problèmes de sommeil, l'anxiété, etc.

Pour ce qui est de leur état d'être, il est flagrant que nous devons les respecter tels qu'ils sont et simplement leur apporter le soutien spécifique qu'ils réclament. Je pense que cette remarque saura satisfaire bon nombre de médecins et de spécialistes qui travaillent quotidiennement avec des personnes Asperger. Comme nous nous préoccupons de gens aux besoins et aux profils bien différents, il apparaît primordial de réajuster la barre et de ne pas faire d'amalgame. J'espère arriver à convaincre un jour tous ses spécialistes des résultats positifs obtenus par les parents grâce à ces approches. Faudrait-il priver nos enfants d'un meilleur sommeil, d'une meilleure croissance, d'une meilleure communication simplement pour « s'adapter » à leur intelligence alors que celle-ci sera grandement favorisée une fois débarrassée des parasites

que représentent les atteintes à leur métabolisme?

Il est bien évident que les atteintes physiques de nos autistes classiques sont telles que toute la sphère neurologique est touchée (démýélinisation, excès opiacé, déséquilibre des neurotransmetteurs). Même si ces atteintes ne sont pas toujours aussi évidentes chez les personnes Asperger, ces dernières peuvent aussi bénéficier de certaines approches et, dans le meilleur des cas, un régime sans gluten et sans caséine va leur apporter une meilleure clarté de pensée comme cela a déjà été confirmé par au moins deux personnes Asperger. Chez nos enfants, les dégâts causés par ces atteintes sont tels qu'il nous faut absolument éteindre l'incendie avant qu'il ne fasse plus de ravages et les enferme à jamais dans leur silence.

C'est un grand mépris de la part de certains professionnels de la santé que d'ignorer les centaines d'enfants qui ont gagné une meilleure qualité de vie grâce à des approches biomédicales combinées à des méthodes d'apprentissage reconnues. Le bon sens et les résultats obtenus depuis plus de 20 ans font qu'il n'est nul besoin d'attendre la validation en haut lieu de l'establishment médical pour agir.

À vous de juger!

Note sur l'auteure

Membre d'Autisme Québec et mère de trois enfants dont l'aîné est autiste, Marie-Christine Destison se consacre depuis dix ans à la recherche, la traduction et l'analyse de tout ce qui concerne les approches biomédicales de l'autisme. Sa démarche est menée à un niveau rigoureusement scientifique appuyée par de solides références. Elle est également fervente de la méthode DAN (Defeat Autism Now) et l'auteure du livre *Autisme une fatalité génétique?*

L'autisme, au-delà des apparences

Par Brigitte Harisson, Éditions Concept Consulted, 2010

Une personne autiste nous permet de comprendre ce qui se passe à l'intérieur, à partir de ce que nous voyons de l'extérieur. Cette « théorie de l'intérieur » suscitera chez le lecteur des questions concernant l'impact de l'autisme sur l'identité, une réflexion sur la valeur de la vie d'une personne autiste et de la nécessité pour le neurotypique d'agir au lieu de réagir. De plus, il comprendra pourquoi on ne peut pas simplement « socialiser » un autiste pour en faire un non-autiste.

L'énigme de l'autisme

Par Uta Frith, Éditions Odile Jacob, 369 pages, 2010

Cet ouvrage élucide ce qui se passe vraiment dans l'esprit en proposant une théorie radicalement nouvelle. Il fait le point des recherches neuropsychologiques les plus récentes et des dernières avancées thérapeutiques.

The Autism Book

Par Roberts W. Sears, MD, FAAP, Éditions Little Brown, 398 pages, 2010

Les lecteurs trouveront dans ce livre ce qu'il faut savoir au sujet de la détection précoce de l'autisme, des traitements, du rétablissement et de la prévention, incluant des conseils pratiques et simples pour une diète alimentaire appropriée.

Les Candidoses

Par Simon Martin, Éditions Modus Vivendi, 154 pages, 2009

Ce précieux guide explique les traitements naturels les plus récents permettant de maintenir le candida albicans sous contrôle. Il serait responsable de problèmes tels que les allergies, le surplus de poids, le ballonnement et la dépression.

À l'intention des parents - Guide de notions de base en matière d'habiletés sociales

Par la FQATED, 60 pages, 2009

Ce document propose des façons de faire qui s'intègrent bien à la vie quotidienne. Il a été conçu pour mieux outiller les parents et pour leur donner les moyens de mieux comprendre le profil d'apprentissage de leur enfant autiste.

Autisme et émotions

Par Peter Vermeulen, Éditions de Boek, 163 pages, 2009

Ce livre tente de répondre à un maximum de questions sur le fonctionnement émotionnel des personnes autistes.

Les jeunes enfants autistes à la garderie et à l'école

Par Clarissa Willis, Éditions Chenelière Éducation, 232 pages, 2008

Cet ouvrage est un guide simple et concret, destiné à tous ceux qui travaillent avec de jeunes enfants autistes. Il explique les principales caractéristiques associées à l'autisme et aide les enseignants et les éducateurs à comprendre la manière dont les enfants autistes interagissent et fonctionnent au quotidien.

Familles en équilibre - Vivre avec un enfant TED

Par Janie G. Brunet, durée de 57 minutes, 2010

Des parents d'enfants TED racontent leurs parcours avant et après l'annonce du diagnostic. Documentaire touchant et rempli d'espoir. Cette production permet de prendre conscience qu'un enfant TED reste d'abord et avant tout un enfant.

Adam

Par Max Mayer, durée 1 h 39, 2009

Drame rapportant l'histoire romantique de deux inconnus avides de vivre une liaison hors du commun. L'histoire démontre que des amoureux de prime abord dépareillés (le personnage masculin est Asperger) peuvent s'aimer profondément et faire fi de tous les obstacles.

Mary et Max

Par Adam Elliott, durée 1 h 40, 2009

Film d'animation pour adulte portant sur l'histoire d'amitié entre deux personnages que tout oppose : Mary, une petite fille de huit ans habitant la banlieue de Melbourne et Max, un vieux monsieur newyorkais, vivant avec le syndrome d'Asperger. Ces deux êtres solitaires vont se lier d'amitié par une correspondance sur plus de 20 ans, malgré les milliers de kilomètres qui les séparent.

... à la matériathèque

Idéal Blox

Jeu de bloc coloré aux mille et une possibilités.

Collima-Sons

Sept jeux de cartes ludiques pour les enfants de six ans, créés par les orthophonistes Céline de Brito et Brigitte Chaput.

Encastrement géométrique

Jeu en bois aux couleurs variées et attrayantes.

Anneau de découverte

Encourage le développement de la motricité fine. Celui-ci comprend différents niveaux d'habileté et facilite des découvertes tactiles, auditives et visuelles.

Trouve-le

Jeu d'habileté de perception pour les enfants de huit ans et plus.

Agenda — dates à retenir

Bain libre

13 juin 2010

1055, boulevard des Chutes

De 13 h 30 à 16 h

5 \$ par enfant ou adulte ayant un TED

Gratuit pour l'accompagnateur

Inscription obligatoire : 418 624-7432

25 places disponibles

Camps de l'été 2010

Camp L'Escapade : du 28 juin au 13 août

Camp Les potes Asperger : du 5 juillet au 13 août

Camp de séjour pour enfants : du 22 au 27 août

Camp de séjour pour adolescents et adultes : du 15 au 20 août

Formation en intervention structurée et individualisée selon le modèle TEACCH

Session 1 : du 28 juin au 2 juillet 2010

Session 2 : du 5 au 9 juillet 2010

Information et inscription : Fédération québécoise de l'autisme et des autres troubles envahissants du développement (FQATED) 514 270-7386

Dans la lignée du calendrier et du carnet de notes produits par la Fédération québécoise de l'autisme et des autres troubles envahissants du développement pour marquer le mois de l'autisme, nous vous proposons cette année un agenda qui débute en septembre 2010 et couvre 16 mois. Cette fois-ci, nos artistes racontent une histoire, en bandes dessinées ou en dessins.

Découvrez un sens de l'humour particulier, des dessins extrêmement détaillés et colorés!



Procurez-vous votre agenda 2010-2011 et un carnet de notes assorti pour 10 \$ à notre bureau. Quantités limitées : premier arrivé, premier servi!

La course de François

François Dubeau a couru pour l'autisme le 2 mai dernier, lors du Demi-Marathon International de Québec.

Grâce à lui et au soutien de Marie-Josée Lapointe, Lucette Gélinas et Linda Jourdain,

1 800 \$ seront versés à la Fondation de l'autisme de Québec.

Bravo François pour ta 16^e position et merci aux généreux donateurs.



Le marathonien François Dubeau entouré de Marie-Josée Lapointe, membre du conseil d'administration d'Autisme Québec et Denis Labonté, président de la Fondation de l'Autisme de Québec

Voyage en Islande

Du 26 juin au 10 juillet

Le jeune golfeur Charles St-Germain, autiste, et son père Paul multiplient depuis un an les occasions de sensibiliser ceux qui les entourent à la différence. Leur mission prendra bientôt un tout nouvel envol en se transportant sur la terre de glace et de feu qu'est l'Islande, où ils deviendront les têtes d'affiche d'un documentaire sur l'autisme.

Le film sera proposé aux écoles secondaires, aux organismes et à leur clientèle ainsi qu'aux grands réseaux de télévision et aux canaux spécialisés. Le voyage, quant à lui, est ouvert à toute personne prête à vivre une expérience aussi intense qu'extraordinaire, comme seuls l'Islande et Charles peuvent l'offrir.

Pour plus de renseignements ou pour vous joindre à l'expédition, visitez le site www.cldi.ca ou communiquez avec Céline Desautels au 819 362-7323.



2199 de la Métropole
Longueuil, Qc J4G 1S5
Téléphone : 450-321-5500
Sans frais : 1-866-465-0559
Télécopieur : 450-321-5503

Salle de montre :
lundi au vendredi
8h30 à 16h

Solutions et outils sensoriels

- Matériels d'apprentissage
- Enfance exceptionnelle
- Intégration sensorielle
- Jeux éducatifs

www.fdmt.ca

