

# UN SOUFFLE D'INFORMATION

Bulletin d'information de l'Association pulmonaire du Québec

Volume 39 | Édition hiver 2016

 L'ASSOCIATION PULMONAIRE<sup>MD</sup>  
Québec

 FQSR  
FONDATION QUÉBÉCOISE  
EN SANTÉ RESPIRATOIRE



08 L'APNÉE DU SOMMEIL, BIEN PLUS QU'UNE PROBLÉMATIQUE DE SANTÉ



04 GALA BULLES & TAPIS ROUGE 2016

14 LE QUÉBEC FAIT UNE BELLE AVANCÉE  
EN MATIÈRE DE SA LOI SUR LE TABAC

# SOMMAIRE

## ÉDITORIAL

03 TRAITER NOS PATIENTS SANS EXCEPTION, ÉDITORIAL DE LA DIRECTION

## ARTICLES



04

04 GALA BULLES & TAPIS ROUGE 2016

08 UNE CAMPAGNE CHOC POUR FAIRE RÉFLÉCHIR ET PASSER À L'ACTION

07 L'INSPIRANTE HISTOIRE D'UNE « FEMME AU CORPS MALADE »

08 LA CAMPAGNE DE VACCINATION V.I.P. UN SUCCÈS DE MONTRÉAL À DRUMMONDVILLE

08 L'APNÉE DU SOMMEIL, BIEN PLUS QU'UNE PROBLÉMATIQUE DE SANTÉ



09

10 LA MASSOTHÉRAPIE DES EFFETS QUI VONT BIEN AU-DELÀ DE LA DÉTENTE!

11 MIEUX VIVRE AVEC UNE FIBROSE PULMONAIRE, C'EST POSSIBLE !

12 PRENDRE LES DEVANTS SUR L'HIVER

14 LE QUÉBEC FAIT UNE BELLE AVANCÉE EN MATIÈRE DE SA LOI SUR LE TABAC

15 CONGRÈS QUÉBÉCOIS EN SANTÉ RESPIRATOIRE 2015, UNE RÉUSSITE!

20 LISTE DES GROUPES D'ENTRAIDE

21 LES DONATEURS MENSUELS



14

16 DEUX OUVRAGES DESTINÉS AUX PATIENTS SOUFFRANT D'ASTHME OU DE MPOC QUI INTÉRESSERONT AUSSI LES PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ!

17 NOUVEAUTÉS MÉDICAMENTS

18 LA VACCINATION CONTRE LA PNEUMONIE À PNEUMOCOQUE: PAS SEULEMENT POUR LES ENFANTS

19 JOURNÉES EN SANTÉ RESPIRATOIRE 2015

19 NOUVEAUX DÉPLIANTS

## GROUPES D'ENTRAIDE

## DONATEURS MENSUELS

# TRAITER NOS PATIENTS SANS EXCEPTION

## ÉDITORIAL DE LA DIRECTION



La période des festivités est maintenant terminée et nous entamons déjà la nouvelle année. Plusieurs ont en tête leurs listes de résolutions pour bien démarrer 2016. Adopter de saines habitudes de vie, mieux s'alimenter ou bouger davantage font souvent partie intégrante des objectifs que nous nous fixons dès l'arrivée de janvier.

En effet, la plupart d'entre nous sont en bonne forme et tiennent à le rester par de petits gestes préventifs. Mais qu'en est-il des autres? Qu'arrive-t-il lorsque le Nouvel An s'ouvre vers un avenir moins rayonnant, moins généreux face à nos conditions de vie? La réalité des gens aux prises avec des problèmes de santé pulmonaire n'est pas aussi simple malheureusement.

Le souffle court, les nombreuses personnes atteintes de maladies pulmonaires surmontent d'importants obstacles chaque jour. L'accès à des médicaments remboursables par la Régie de l'assurance maladie du Québec est l'une de ces problématiques auxquelles doivent faire face constamment plusieurs patients. Il est déjà bien difficile de vivre au quotidien avec une problématique de santé respiratoire. Imaginez

le désespoir, le stress et la pression qui s'ajoutent déjà à la souffrance due au diagnostic lorsque le traitement n'est pas remboursé. Aucune médication n'est peu coûteuse, il n'existe pas de rabais sur les médicaments et personne ne mérite d'être désavantagé à cause de son revenu lorsqu'il est question de sa propre qualité de vie.

Notons l'exemple criant de la fibrose pulmonaire idiopathique (FPI). En plus, de se heurter chaque jour à un manque criant de données sur le sujet, nous constatons également l'inaccessibilité face au traitement pour les patients atteints de FPI. En effet, suite à un diagnostic de FPI, le processus afin d'obtenir un remboursement de la médication est extrêmement complexe et long. La personne malade doit remplir un formulaire exhaustif et, si elle se qualifie par chance, elle pourra obtenir un remboursement de son précieux traitement. L'APQ souhaite que le gouvernement se préoccupe des milliers de Québécoises et Québécois ravagés par cette maladie encore à ce jour bien trop méconnue afin que ceux-ci puissent avoir un accès simple au remboursement de leurs traitements sans exception.

En cette nouvelle année, prenons un moment pour réfléchir à ce que nous pouvons faire pour améliorer le sort de nos proches atteints de maladies pulmonaires. Personne ne mérite de souffrir parce qu'elle ne fait pas partie de l'exception.

**Dominique Massie**  
Directrice générale  
Association pulmonaire du Québec



## GALA BULLES & TAPIS ROUGE 2016

Par **Nora Boussâa**

*Coordonnatrice événementiel et communications*

**Gala Bulles & Tapis Rouge 2016**

**Date : 30 mars 2016**

**Lieu : Chez Birks, 1240 Square Phillips, Montréal**

**Coût du billet : 350 \$**

Sous la direction artistique du réputé Hans Koechling depuis 2011, Bulles & Tapis Rouge se démarque comme un des événements les plus exclusifs à Montréal. Le Gala, pour une deuxième année consécutive, aura lieu le mercredi 30 mars 2016 prochain dans les murs de l'immeuble centenaire de la Bijouterie Birks, situé au centre-ville de Montréal, où la splendeur de son architecture historique rejoint l'élégance contemporaine.

Cet événement est marqué pour son ambiance et ses divertissements raffinés et a pour mission de présenter un gala caritatif d'envergure au profit de l'Association pulmonaire du Québec et de souligner l'importance du rôle essentiel et dominant de l'APQ dans la lutte contre les maladies respiratoires.

À la Coprésidence d'honneur de cette sixième édition du Gala se joint Madame Geneviève Biron, Présidente et chef de la direction de Biron Groupe Santé, accompagnée de Monsieur Iohann Martin, Président et co-fondateur du Groupe Dazmo. À titre de Maître de cérémonie, nous retrouverons la pétillante Anne-Marie Withenshaw, personnalité québécoise.



Coprésident Monsieur Iohann Martin, Président et co-fondateur Du Groupe Dazmo



Coprésidente Madame Geneviève Biron Présidente et chef de la direction de Biron Groupe Santé



Au programme, un défilé de haute couture balnéaire signé par la designer vedette SHAN, symbole de passion créative, d'innovation technique et de luxe. La vague de succès de SHAN déferle sur le monde avec des collections saluées par la critique, une clientèle fidèle et une présence à l'échelle planétaire. La société se distingue dans un réseau de distribution international couvrant plus de 30 pays et 600 points de vente prestigieux en plus de gérer huit boutiques de marque.

Le gala Bulles & Tapis Rouge est en voie de devenir un incontournable des mondanités les plus courues de l'année. Pour l'édition 2016, la carte est confiée au chef Jérôme Ferrer, Grand Chef Relais & Château.



## UNE CAMPAGNE CHOC POUR FAIRE RÉFLÉCHIR ET PASSER À L'ACTION

Du 17 au 23 janvier 2016, la *Semaine pour un Québec sans tabac* sensibilisera la population à la souffrance des personnes atteintes d'une maladie causée par leur consommation de tabac et à l'impact de cette maladie sur leur entourage. La campagne qui aura comme slogan « **Fumer, souffrir, mourir** » invitera également la population à agir concrètement pour réduire le tabagisme au Québec.

Profitez de la *Semaine pour un Québec sans tabac* pour vous engager et contribuer à l'effort collectif pour la réduction du tabagisme dans notre province, où le tabac fait encore 10 400 décès évitables par année. Visitez le [mondesansfume.ca](http://mondesansfume.ca) afin d'en apprendre davantage sur les ressources disponibles pour cesser de fumer et rejoignez la plus grande communauté Web engagée dans la lutte contre le tabagisme sur la page Facebook Monde sans fumée. Ensemble, refusons de laisser la souffrance liée au tabagisme bouleverser plus de vies !

« QUAND JE PENSE À TOUT CE QUE LE CANCER M'A ENLEVÉ, C'EST SÛR QUE C'EST DIFFICILE. MAIS JE REFUSE DE M'APITOYER SUR MON SORT! »

### Un témoignage émouvant

Michel Audette, porte-parole de la *Semaine pour un Québec sans tabac 2016* a commencé à fumer à 13 ans. « À l'époque, on croyait presque que c'était bon pour la santé ». En 2011, à l'âge de 48 ans, il a reçu un diagnostic de cancer de l'oropharynx. « Quand je pense à tout ce que le cancer m'a enlevé, c'est sûr que c'est difficile. Mais je refuse de m'apitoyer sur mon sort! Aujourd'hui, je souhaite profiter de cette campagne pour dire aux gens de ne jamais commencer à fumer. Et si vous fumez, arrêtez avant qu'il ne soit trop tard », conclut l'ex-électricien.



**FUMER  
SOUFFRIR  
MOURIR**

Semaine pour un Québec sans tabac 2016

En partenariat avec :

Québec 

1 866 JARRETE (527-7383)  
[mondesansfume.ca](http://mondesansfume.ca)

CONSEIL QUÉBÉCOIS  
SUR LE TABAC ET LA SANTÉ

## L'INSPIRANTE HISTOIRE D'UNE « FEMME AU CORPS MALADE »

Par Crystal-Anne Intasom

Coordonnatrice de santé et groupes d'entraide



Mme Francine Auger responsable  
du groupe d'entraide de Sherbrooke

Dans les derniers mois, j'ai eu le privilège de côtoyer de près et de loin nos 24 groupes d'entraide qui, sans le précieux travail de nos responsables bénévoles, ne serait pas possibles. La responsable d'un de nos plus anciens groupes, celui de Sherbrooke, qui existe depuis maintenant 15 ans, madame Francine Auger, a gentiment accepté de témoigner de son expérience. Madame Auger est une femme extraordinairement résiliente puisqu'elle a su avec son diagnostic de MPOC, briser tous les préjugés en témoignant de son expérience au sein du groupe d'entraide. Lorsqu'elle a reçu son diagnostic, ce fut un choc qui a eu des répercussions sur toutes les sphères de sa vie.

**Socialement**, elle nomme avoir perdu des amis lorsqu'elle a pris la décision de cesser de fumer. Le fait de sortir dans les endroits publics avec son oxygène devenait un défi, puisqu'elle trouvait difficile de porter l'étiquette d'une personne malade. De plus, elle craignait la redéfinition de son nouveau couple puisque ses capacités dans toutes ses tâches quotidiennes (lavage, ménage, épicerie, repas) changeaient elles aussi.

**Physiquement**, madame Auger était une femme très active et autonome, elle a dû faire plusieurs petits deuils quotidiens en lien à ses capacités pulmonaires.

**Psychologiquement** madame Auger est une femme très positive et a su s'entourer de gens positifs. C'est surtout ce qu'elle retrouve au sein du groupe et qui fait toute la différence. Elle compare les groupes d'entraide à une « vitamine pour l'âme ». Son humour débordant teinte beaucoup le témoignage qu'elle m'a livré même dans les récits plus nuageux de son histoire.

**Professionnellement**, elle nomme avoir été coiffeuse pendant quarante ans. Elle a toujours aimé prendre soin des autres et a surtout été une très bonne confidente, même une conseillère avec plusieurs de ses clientes qui avaient de la difficulté à se confier à son oreille attentive. Un travail qu'elle appréciait beaucoup et qui la valorisait, qu'elle a dû cesser peu de temps après son diagnostic. Elle a parfaitement su transférer toutes les forces et les compétences qu'elle détenait en devenant responsable du groupe d'entraide de Sherbrooke, qu'elle qualifie de « **miraculeux** ».

Elle nomme en avoir beaucoup appris sur elle et la maladie à travers les groupes d'entraide. En se faisant davantage confiance et elle se sent valorisée dans les tâches qu'elle accomplit pour son groupe. Les participants sont libres de s'exprimer et n'ont aucune contrainte « La maladie est imprévisible, elle se vit au quotidien et personne n'est tenu de rendre des comptes au groupe ». Et il n'y a pas de stéréotype « Dans le groupe, les hommes autant que les femmes éprouvent beaucoup de facilité à s'exprimer sur ce qu'ils vivent au quotidien en lien avec leur maladie ».

Je crois sincèrement que le témoignage de madame Auger est porteur d'espoir pour tous les gens, mais surtout ceux qui vivent avec un diagnostic de santé pulmonaire. Tout peut être possible quand on décide d'apprivoiser sa maladie. Madame Auger continue de prendre soin des autres et est entourée de gens qui aiment la vie! Elle a trouvé selon moi la recette appropriée afin de vivre pleinement malgré la maladie! Comme elle le dit si bien : « Ce n'est pas moi qui est malade, c'est mon corps! ». Elle a su prendre du pouvoir sur les sphères de sa vie sur lesquelles elle avait de l'emprise. Je pense que personne ne choisit la maladie, mais nous pouvons choisir la manière dont nous voulons la vivre et de qui nous voulons être entourés dans ces moments!

## LA CAMPAGNE DE VACCINATION V.I.P. UN SUCCÈS DE MONTRÉAL À DRUMMONDVILLE

Par **Nora Boussâa**

Coordonnatrice événementiel et communications

En octobre et novembre dernier, l'Association pulmonaire du Québec s'est alliée avec les pharmaceutiques Pfizer, Sanofi et GlaxoSmithKline afin de présenter sa campagne de sensibilisation et de vaccination gratuite contre le virus de l'influenza et du pneumocoque.

Pour une grande première cette année, l'événement s'est déroulé dans deux endroits différents soit aux Promenades Cathédrale du centre-ville de Montréal et à l'Édifice Sainte-Croix de la ville de Drummondville. L'objectif était de se déplacer là où la population active rarement visée par les publicités gouvernementales conventionnelles se trouve.

C'est sous le thème de « Soyez V.I.P : Vacciné, Immunisé, Protégé! » que l'expérience s'est déroulée en toute convivialité dans un décor Lounge où un service de bouchée gastronomique était offert.

Au final, l'Association pulmonaire du Québec a dépassé son objectif de 40% des doses prévues soit près de 1000 vaccins. À la suite de ce vif succès, l'APQ tient à offrir ses plus sincères remerciements aux publics et à ses indéfectibles partenaires qui ont contribué grandement à la réussite de cette campagne.

Les dates de la prochaine campagne seront annoncées dans notre édition du bulletin d'automne.

L'ASSOCIATION PULMONAIRE DU QUÉBEC A DÉPASSÉ SON OBJECTIF DE **40%** DES DOSES PRÉVUES SOIT PRÈS DE 1000 VACCINS.



Photo en pleine action à Montréal, M<sup>me</sup> Carolyn Wilson (Tour KPMG & Promenades Cathédrale), Dominique Massie (APQ), Hélène Pineau (GSK)

## L'APNÉE DU SOMMEIL, BIEN PLUS QU'UNE PROBLÉMATIQUE DE SANTÉ

Par **Geneviève Tremblay**

Directrice des programmes de soutien, d'éducation et de sensibilisation

Nos intervenants répondent à près de 5000 appels chaque année sur notre ligne d'information sans frais. L'apnée du sommeil est l'un des sujets les plus récurrents face aux questions des utilisateurs de ce service. L'apnée du sommeil est une maladie respiratoire qui touche 5 % de la population québécoise<sup>1</sup>. De ce nombre, plus de 80 % des gens ne seraient pas diagnostiqués<sup>2</sup>. Bien plus qu'une simple problématique de santé respiratoire, l'apnée du sommeil non traitée a des répercussions bien évidemment sur le sommeil mais, également dans la vie de tous les jours et sur la santé générale des personnes qui en sont atteintes.

Nous avons donc des questions régulières concernant l'impact de cette maladie sur les gens en souffrant mais également sur les tests diagnostiques, les traitements, etc. Ce sujet nous amène donc à une question si souvent posée : « Qu'en est-il face à l'aide financière pour l'achat de l'appareil? »

Le traitement de choix pour les gens souffrant d'apnée du sommeil est la thérapie par pression positive continue, la PPC ou CPAP. Ces appareils coûtent généralement entre 1 200 \$ et 2 000 \$ pour un traitement simple (CPAP fixe ou automatique). Certains assureurs privés couvrent les coûts de l'appareil et du matériel, mais pas tous. La Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ) pour l'instant ne couvre pas non plus les frais pour l'appareillage.

Mais, comment aider ces patients qui nécessitent ce type de thérapie et qui, financièrement, ne peuvent se le permettre? Malheureusement, notre organisme n'est pas en mesure d'offrir un soutien financier direct pour palier à cette situation. Les

patients sont alors référés vers des compagnies qui sont en mesure d'offrir des paiements adaptés à leurs situations (paiements par mois, location/achat, etc.). Certaines compagnies offrent également la possibilité d'acheter des appareils ayant servis à la location à moindre coût.

Étant soucieux de pouvoir aider les patients atteints de cette problématique et de rendre accessible la thérapie plus facilement, l'APQ aimerait connaître les bonnes pratiques en cours partout au Québec. Pour cette raison, l'équipe santé tiendra une table ronde au printemps prochain pour les professionnels de la santé ainsi qu'une journée de sensibilisation sur le sujet s'adressant à tous : professionnels, patients et leurs proches. Vous aimeriez participer ou nous partager votre expérience, contactez-nous.

Notez également que l'APQ offre plusieurs groupes d'entraide mensuels sur l'apnée du sommeil tout au long de l'année (Montréal, Québec, Ste-Thérèse, Beloeil).

Saviez-vous qu'une pétition est présentement en cours sur le site web de l'Assemblée nationale quant au remboursement de la thérapie? Prenez quelques minutes pour soutenir cette cause si importante!

\* Notez que cette pétition n'a pas été initiée par l'APQ.

<sup>1</sup>Collège des médecins du Québec et Ordre professionnel des inhalothérapeutes du Québec. Apnée obstructive du sommeil et autres troubles respiratoires du sommeil. Montréal : le Collège ; 2014. 94 pages

<sup>2</sup>Young et al., 1997]. [http://www.inesss.qc.ca/fileadmin/doc/INESSS/Rapports/MaladiesRespiratoires/INESSS\\_Politiques\\_remboursement\\_AOS\\_.pdf](http://www.inesss.qc.ca/fileadmin/doc/INESSS/Rapports/MaladiesRespiratoires/INESSS_Politiques_remboursement_AOS_.pdf)



## LA MASSOTHÉRAPIE DES EFFETS QUI VONT BIEN AU-DELÀ DE LA DÉTENTE!

Par **Daniel Turcotte**

Président et co-fondateur du Groupe Kiné-Concept

Le contact curatif de la massothérapie a été révélé par une étude démontrant comment le fait de masser des muscles les soulage en désactivant les gènes associés à l'inflammation et en activant les gènes qui aident les muscles à guérir. La découverte contredit les croyances populaires que le massage débarrasse les muscles fatigués des acides lactiques ou déchets et pourrait apporter une nouvelle crédibilité médicale à la pratique.

Malgré la grande popularité de la massothérapie, les chercheurs savent étonnamment peu de choses sur ses effets sur les muscles. Les études passées ont réussi à démontrer seulement qu'un frottement bien administré peut réduire la douleur, mais personne n'a expliqué comment. Mark Tarnopolsky, chercheur en neuro-métabolisme à l'Université McMaster de Hamilton, Canada, fut un de ces médecins sceptiques qui ne croyait pas trop à la massothérapie; jusqu'à ce qu'il ait souffert d'un sévère claquage musculaire dans un accident de ski nautique il y a quelques années. La massothérapie a fait partie de sa réhabilitation et ce fut si efficace pour soulager sa douleur qu'il voulut déterminer scientifiquement le mécanisme. « J'ai cru qu'il devait y avoir une base physiologique à cela, » dit-il.

Ainsi Tarnopolsky et ses collègues, incluant le coordinateur de sa réhabilitation, ont recruté onze jeunes hommes disposés à faire de l'exercice aux fins de l'étude. Les sujets ont subi une séance de cyclisme très épuisante rendant leurs muscles endommagés et douloureux. Dix minutes après leur séance de mise en forme, un massothérapeute a massé une de leurs jambes. Pendant ce temps, les chercheurs ont pris

des échantillons de tissu des muscles quadriceps une fois avant l'exercice, une fois dix minutes après le massage et une fois trois heures après l'effort pour comparer finalement les profils génétiques de chaque échantillon.

Les chercheurs ont détecté plus d'indicateurs de réparation de cellule et d'inflammation dans les échantillons provenant de la période post-exercice que dans les échantillons de la période préexercice. Cela ne les a pas surpris, puisque les scientifiques savent que l'exercice active des gènes associés à la réparation et à l'inflammation. Ce qui les a vraiment surpris fut les différences claires entre les jambes ayant reçu le traitement de massothérapie et celles ne le ayant pas reçu suite à l'exercice. Les jambes ayant reçu le traitement avaient 30 % plus de PGC-1alpha, un gène qui aide les cellules du muscle à construire les mitochondries, « les moteurs » qui transforment la nourriture d'une cellule en énergie. Elles avaient aussi trois fois moins de NFkB, qui active les gènes associés à l'inflammation.

Les résultats, publiés dans « Science Translational Medicine », suggèrent que le massage supprime l'inflammation qui suit l'exercice en promouvant plus vite la guérison. « C'est sans doute la meilleure étude j'ai vu qui concerne la base biologique de la thérapie du massage, » dit Thomas Best, docteur en médecine sportive à l'Université de l'État d'Ohio, Columbus, qui a étudié les effets de la massothérapie sur les animaux.

Tarnopolsky, pour sa part est un converti. « Il n'y a pas de doute, je vais visiter mon massothérapeute plus fréquemment, » conclut-il.

## MIEUX VIVRE AVEC UNE FIBROSE PULMONAIRE, C'EST POSSIBLE !

Par **Alexandre Savard**

Consultant, RESPIPLUS

**Maria Seden**

Directrice générale, RESPIPLUS

RESPIPLUS a le plaisir d'annoncer le lancement du programme Mieux Vivre avec une Fibrose Pulmonaire (MVAFP) qui sera disponible au printemps 2016!

Cette plateforme éducative sera un outil indispensable pour les patients souffrant d'une fibrose pulmonaire ainsi que pour les professionnels œuvrant à leurs côtés.

RESPIPLUS est un organisme à but non lucratif basé sur le succès du programme Mieux vivre avec une MPOC (MVAMPOC) existant depuis maintenant plusieurs années. L'équipe mise en place pour le développement du projet actuel comporte plusieurs professionnels de divers milieux se spécialisant en fibrose pulmonaire. De plus, de nombreux experts et organisations au niveau provincial, national et international collaborent avec le projet afin d'offrir le meilleur produit pour les patients et professionnels de la santé.

Le projet sera également le sujet d'une étude pilote en janvier 2016 visant à mesurer l'efficacité de cette approche avec la clientèle atteinte de fibrose pulmonaire. Au Québec, le Regroupement des Infirmières en Fibrose Pulmonaire du Québec (RIFPQ) a vu sa naissance en septembre 2015 afin de regrouper l'expertise en soins infirmiers pour les patients souffrant de cette maladie. Ce regroupement expert collaborera avec RESPIPLUS pour la dissémination et l'implantation du projet MVAFP au Québec.

Le programme éducatif, présenté sous forme de huit modules touchant une multitude de sujets pertinents à ce groupe de maladies, visera donc à amener les patients vers une autogestion efficace de leur santé tout en les outillant et leurs professionnels avec les connaissances actuelles en matière de fibrose pulmonaire. Afin de faciliter l'application du programme au sein des malades, celui-ci sera accompagné de guides de référence et un programme de formation pour guider le professionnel lors de son enseignement auprès du patient.

Dès son lancement, le programme sera disponible de façon gratuite via un portail web afin que tous puissent accéder au contenu en tout temps. De plus, toute mise à jour et nouveau matériel s'y trouveront afin de s'assurer que nos adhérents bénéficient de l'information la plus actuelle en matière de fibrose pulmonaire. Le site web du Mieux Vivre avec une Fibrose Pulmonaire vise également à être un répertoire permettant un lien rapide avec de l'information et des outils disponibles sur d'autres organisations, recherches, et une multitude de ressources.

L'Association pulmonaire du Québec est fière d'appuyer et de diffuser cette nouvelle initiative par le biais de ses groupes d'entraide, de sa ligne téléphonique et de tous ses outils de soutien aux patients atteints de FPI.



## PRENDRE LES DEVANTS SUR L'HIVER

Par Catherine Labelle  
Santé Canada

*Au fur et à mesure que la température chute, nous passons de plus en plus de temps bien au chaud à l'intérieur. Mais tout ce que nous faisons pour tenir à distance les températures plus froides, comme fermer les fenêtres et calfeutrer les ouvertures, peut également compliquer l'élimination des particules indésirables et de l'excédent d'humidité qui partagent notre air intérieur.*

*« Il existe heureusement plusieurs mesures simples que nous pouvons adopter pour améliorer la qualité de l'air que nous respirerons cet hiver », affirme Jeffrey Siegel, professeur agrégé de la faculté de génie civil de l'Université de Toronto. Quel est son conseil sur la façon de purifier l'air? « S'attaquer aux émissions liées à la cuisson des aliments et régler les problèmes d'humidité. Les Canadiens devraient également s'assurer que leurs systèmes de chauffage sont bien entretenus », déclare-t-il.*

*Alors, avant que la température ne chute et que la première neige ne tombe, voici quelques idées qui vous mettront sur la voie d'une meilleure qualité de l'air intérieur.*

### Trucs et astuces concernant les hottes

Les hottes à évacuation sont les vrais héros de la cuisine, chassant à l'extérieur ce mélange désagréable de monoxyde de carbone (CO), de dioxyde d'azote et de particules provenant de la cuisson des aliments. Toutefois, même nos héros ont parfois besoin d'un coup de main pour pouvoir donner le meilleur d'eux-mêmes. Il est temps de ressortir le manuel d'utilisation de votre hotte de cuisine et de suivre les instructions sur la façon de remplacer ou de nettoyer le filtre.

« Si vous n'avez pas de ventilateur d'extraction ou encore si ce ventilateur n'évacue pas l'air à l'extérieur, il est important que vous sachiez que la cuisson des aliments constitue une importante source de pollution, affirme Siegel. Et vous devriez chercher à en réduire l'exposition. » Entrouvrir une fenêtre est une bonne chose, mais installer une hotte à évacuation est encore plus efficace si vous en avez les moyens.

### La chasse à l'humidité

Un taux adéquat d'humidité à la maison est nécessaire à notre bien-être. Les études ont clairement montré les dangers de l'exposition à la moisissure causée par une humidité excessive – « elle peut provoquer de nombreux problèmes, allant de l'asthme et des allergies à des problèmes respiratoires plus persistants », déclare Siegel.

Alors, pourquoi ne pas procéder à un contrôle de l'humidité dans chaque pièce de la maison? Allez simplement de pièce en pièce et gardez l'œil ouvert sur toute surface décolorée, et reniflez chaque pièce à la recherche d'odeurs de moisi. Tout problème détecté, comme une toiture, un radiateur ou un tuyau qui fuit, doit être immédiatement réglé, l'humidité pouvant se répandre rapidement. Consultez le <http://healthycanadians.gc.ca/healthy-living-vie-saine/environnement-environnement/air/contaminants/mould-moisissures-fra.php> pour obtenir plus de conseils sur ce que vous devez faire si vous détectez de l'humidité.

Dirigez-vous ensuite vers la salle de bain pour y allumer le ventilateur d'extraction. Un ventilateur en panne devra être réparé le plus vite possible puisqu'il joue un rôle essentiel dans l'élimination de l'excès d'humidité de l'air. Il est également temps de se lancer dans la recherche de causes d'un mauvais fonctionnement si le ventilateur est lent à éliminer la vapeur d'eau après un bain ou une douche : a-t-il un conduit bouché, a-t-il besoin d'un nettoyage en profondeur ou encore sa capacité est-elle insuffisante pour cette pièce?



### Bien chauffer

Il est temps de planifier ces vérifications annuelles! Tout appareil à combustion, dont les appareils de chauffage, les foyers et les cuisinières, devrait être inspecté par un professionnel, toute fuite ou défectuosité pouvant libérer dans l'air du CO, un gaz inodore extrêmement dangereux. Les molécules de CO inhalées peuvent se retrouver dans la circulation sanguine et provoquer des symptômes semblables à ceux de la grippe tels que des maux de tête, de la fatigue, des nausées, des étourdissements et de la confusion. Dans les cas plus graves, l'exposition au CO peut entraîner des symptômes tels que des vomissements et la perte de conscience, et même la mort.

Bien que les conséquences de l'exposition au CO puissent être graves, il est relativement facile de garder votre famille en sécurité. Assurez-vous que vos détecteurs de CO fonctionnent correctement et qu'ils sont posés à l'extérieur des chambres à coucher. Suivez les instructions du fabricant sur la façon d'installer correctement ces appareils. Et enfin, accordez une attention particulière à la fréquence avec laquelle ces appareils feront l'objet d'un essai et les batteries devront être rechargées.

Il est impossible d'échapper à l'hiver canadien. Toutefois, nombreuses sont les mesures que nous pouvons adopter dès maintenant pour améliorer la qualité de notre air intérieur tout au long de la saison. Prenez les devants, respirez plus facilement cet hiver!

### Trois autres conseils judicieux

**1 Assurez-vous que les zones autour et au-dessus des cheminées et des sorties d'air sont toujours exemptes de débris, particulièrement après de forts vents ou de fortes chutes de neige.**

**2 Remplacez le filtre des appareils de chauffage à la fréquence indiquée par le fabricant (généralement tous les trois mois) et plus souvent si des travaux de rénovation sont en cours.**

**3 Informez-vous auprès d'organismes indépendants comme Consumer Reports avant d'acheter des hottes de cuisine ou des ventilateurs de salle de bain afin de choisir ceux qui sont considérés comme les plus efficaces à assainir l'air.**



# LE QUÉBEC FAIT UNE BELLE AVANCÉE EN MATIÈRE DE SA LOI SUR LE TABAC

Par Ivona Sosic  
Inhalothérapeute

Le 26 novembre dernier, le projet de Loi 44, visant à renforcer la lutte contre le tabagisme, a été voté à l'unanimité par l'Assemblée nationale. Les nouvelles modifications adoptées ont été accueillies avec beaucoup d'enthousiasme par le milieu de la santé et les différents organismes, dont l'Association pulmonaire du Québec. Les nouveautés très attendues visent : la réglementation des cigarettes électroniques, l'interdiction de fumer en présence de mineurs dans un véhicule (notons que nous attendions cette législation depuis sept années et que nous sommes la dernière province à l'avoir adoptée), l'abolition de saveurs autre que le tabac, ainsi qu'un meilleur encadrement des emballages de produits tabagiques et des tactiques marketing utilisées des fabricants. Le Québec reprend les devants dans la lutte antitabac en s'attaquant simultanément à plusieurs facettes de cette problématique en même temps.

L'abolition de toutes les saveurs, y compris le menthol, et l'encadrement des emballages constituent notamment des avancées importantes pour diminuer le pouvoir de sollicitation indirecte que peuvent avoir les fabricants sur les jeunes. En effet, les emballages en forme de maquillage et les saveurs fruitées masquant le goût du tabac sont des tactiques utilisées depuis longtemps par les manufacturiers pour attirer une clientèle plus jeune. D'après une étude (Sims 2009), de « 80 à 90 % des adultes fumeurs ont été initiés au tabac à l'adolescence et les efforts de prévention devraient avant tout cibler les jeunes ». Au Québec, 22 % des jeunes de la 6<sup>e</sup> année du primaire à la 5<sup>e</sup> année du secondaire disent avoir essayé un produit du tabac aromatisé. Les mesures concernant l'abolition des saveurs prendront effet d'ici neuf mois et l'encadrement des emballages d'ici environ douze mois.

Dorénavant, la cigarette électronique et tous les dispositifs de même nature seront assujettis aux mêmes règles que les produits du tabac. Il sera donc interdit de fumer la cigarette électronique dans les



Photo Dr Pierre Larivée présentant le mémoire de l'APQ en commission pour le projet de loi 44

endroits publics et de vendre ces dispositifs et ses sous-composantes à des mineurs. À la lumière de ce qui précède, il est intéressant de noter qu'une étude exclusive de la société canadienne du cancer de juillet 2015 révélait qu'« un élève du secondaire sur trois avait déjà essayé la cigarette électronique, ce qui représente environ 142 000 élèves ». L'étude cite aussi que « même si la cigarette électronique est attrayante pour les élèves qui fument la cigarette, 18 % des élèves du secondaire qui n'ont jamais fumé l'ont déjà essayée, soit environ 48 000 élèves. De plus, 31 % des élèves du secondaire n'ayant jamais utilisé la cigarette électronique (environ 84 000 élèves) auraient un intérêt à l'essayer dans le futur. »

La problématique de la fumée secondaire est aussi abordée par certaines mesures de la loi 44. La fumée dégagée par le tabac renferme plus de 4 000 substances chimiques dont plus de 69 sont cancérigènes. Cette problématique est encore plus importante en milieu clos. Près d'un fumeur sur quatre (23 %) affirme fumer en voiture en présence de jeunes au moins à l'occasion. La fumée secondaire n'est pas sans risque, celle-ci est considérée comme aussi nocive que le tabac lorsqu'inhalée. Ainsi, les jeunes sont malgré eux exposés aux mêmes effets dévastateurs du tabac qu'un fumeur. D'ici six mois, la loi 44 prévoit qu'il sera dorénavant interdit de fumer dans une voiture en présence de mineurs de 16 ans et moins.

Rappelons que malgré une baisse significative du taux de tabagisme dans la province durant la dernière décennie, celui-ci se situe toujours à 21 % au Québec. Il est responsable d'environ 100 décès par jour au Canada. Il est aussi le principal facteur de risque évitable causant différents cancers, maladies pulmonaires, cardiaques et accidents vasculaires cérébraux. Plus de 85 % des cancers pulmonaires sont causés par la cigarette.

# CONGRÈS QUÉBÉCOIS EN SANTÉ RESPIRATOIRE 2015, UNE RÉUSSITE!

Par Geneviève Tremblay  
Directrice programmes de soutien,  
d'éducation et de sensibilisation

Le Congrès québécois en santé respiratoire (CQSR) s'est tenu les 12 et 13 novembre derniers au Centre de congrès et d'expositions de Lévis. Plus de 300 participants étaient réunis pour ce grand événement rassemblant différents intervenants du milieu de la santé respiratoire : pneumologues, chercheurs, étudiants, inhalothérapeutes, infirmières, etc. Encore une fois cette année, l'évènement a su répondre aux besoins d'échanges des différents acteurs clés du milieu, de partage de connaissances, de l'apprentissage et la mise à jour des notions en santé pulmonaire.

Plusieurs présentations de projets de recherche en cours ont su se démarquer, notons particulièrement la présentation de M. Mathieu Morissette sur les effets pulmonaires de la cigarette électronique. Comme chaque année, nous avons pu compter sur la présence et le soutien de conférenciers d'importances donnant toute la qualité au programme de conférences et d'ateliers offert aux congressistes. Les conférences de Dr Louis-Philippe Boulet sur les nouveautés en santé respiratoire, de Dr François Maltais sur la réadaptation pulmonaire, sur la cessation tabagique présentée par Dre Joanne Provencher, ainsi que sur l'hypertension artérielle pulmonaire de Dr Steeve Provencher ont su attirer l'intérêt des participants.

L'Association pulmonaire du Québec ainsi que le comité organisateur souhaitent remercier tous les conférenciers, participants, commanditaires et bénévoles qui ont rendu possible ce grand rassemblement et ont fait de cette 5<sup>e</sup> édition un si grand succès!

Nous en sommes déjà aux préparatifs de l'édition 2016 qui se tiendra à Montréal. Pour les détails à venir très prochainement, surveiller la page web du congrès : [congrescqsr.ca](http://congrescqsr.ca)



Une conférence lors du CQSR 2015



## Congrès Québécois en Santé Respiratoire

ÉDITION 2016

Le Plaza Centre-Ville  
777 boulevard Robert-Bourassa  
(anciennement University),  
Montréal

2 et 3 novembre 2016  
(Journée patient 1<sup>er</sup> novembre)



## DEUX OUVRAGES DESTINÉS AUX PATIENTS SOUFFRANT D'ASTHME OU DE MPOC QUI INTÉRESSERONT AUSSI LES PROFESSIONNELLS DE LA SANTÉ!

Deux volumes de la collection « Comment devenir expert dans la prise en charge de sa maladie » seront publiés prochainement, sous l'égide de la Chaire de transfert de connaissances en santé respiratoire et cardiovasculaire de l'Université Laval (site internet : [www.coeurpoumons.ca](http://www.coeurpoumons.ca)), dont le titulaire est le Dr Louis-Philippe Boulet, de l'Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec.

Le premier ouvrage est une mise à jour du livre précédent L'asthme au quotidien, publié aux Presses de l'Université Laval il y a près d'une décennie. Avec les progrès dans la compréhension de cette maladie et les nouveaux traitements disponibles, il était impératif de mettre à jour ce volume. Abondamment illustré, il contient de nombreux encarts, tables et listes, de même que des questionnaires d'autoévaluation et des annexes comprenant divers outils aidant à la gestion de cette maladie. L'asthme affecte environ 10 % de la population et sa maîtrise est encore trop souvent insuffisante. Ce document rassemble les éléments essentiels à la compréhension de ce problème de santé et à sa prise en charge optimale tant chez l'enfant, l'adolescent que l'adulte. Il est basé sur les plus récents guides de traitement de l'asthme et les recherches dans ce domaine.

Le second volume est le fruit d'un travail de plusieurs intervenants et spécialistes sur la maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC). Les maladies respiratoires telles la MPOC sont responsables d'un très lourd fardeau humain et socioéconomique. Chez la majorité des patients, un traitement approprié et une bonne connaissance de la maladie peuvent aider à réduire les conséquences néfastes de ces problèmes et permettre une vie active, de meilleure qualité. Les effets bénéfiques d'une approche multidisciplinaire, impliquant également les personnes souffrant de ces maladies dans la gestion de leurs problèmes, sont maintenant reconnus. Ce volume comprend des synthèses, des témoignages et des tableaux, le tout appuyé par une imagerie qui rendra sa lecture, nous l'espérons, plus facile et plus agréable.

Ces ouvrages s'adressent donc aux personnes atteintes d'asthme ou de MPOC ainsi qu'à leurs proches, mais ils intéresseront particulièrement les professionnels de la santé désirant en savoir davantage sur ces maladies, particulièrement si elles ont une fonction éducative auprès de cette clientèle. Ceux-ci seront également disponibles sous version électronique via le site de la chaire et feront l'objet d'une mise à jour régulière.



## NOUVEAUTÉS MÉDICAMENTS

**Santé Canada a approuvé deux nouveaux médicaments en ce début d'hiver dans le domaine de la santé respiratoire.**

Tout d'abord, GlaxoSmithKlein introduit deux nouveaux joueurs dans le domaine des traitements asthmatiques: NUCALA (mépilizumab), une molécule très attendue dans l'entretien de l'asthme éosinophile sévère et ARNUITY ELLIPTA (fuorate de fluticasone), un corticostéroïde inhalé, pour le traitement de l'asthme quotidien chez les patients de 12 ans et plus, maintenant offert dans le nouveau dispositif d'administration ELLIPTA. NUCALA (mépilizumab) a su démontrer son efficacité à cibler l'interleukine-5, une molécule qui joue un rôle dans l'apparition de l'inflammation chez les asthmatiques éosinophiles sévères.

Aussi, nous attendons en février l'approbation de l'Institut national d'excellence en santé et en services sociaux (INESSS) pour le remboursement des médicaments suivants :

Duaklir Genuair (bromure d'acélinium/fumarate de formotérol dihydraté) d'AstraZeneca dans le traitement de la maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC)

Inspiolto Respimat (tiotropium / olodatérol) de Boehringer Ingelheim dans le traitement de la MPOC

Spiriva Respimat (tiotropium) de Boehringer Ingelheim dans le traitement de la MPOC

OFEV nintedanib de Boehringer Ingelheim dans le traitement de la FPI



De gauche à droite: Dominique Massie, Directrice générale de l'Association pulmonaire du Québec. Pascal Fortin, Président directeur général GoSecure Inc. Louis-Alexandre Parent, Directeur principal, Financière Banque Nationale. Le Ltcol Michael Canavan (Canadian Grenadier Guards). Ltcol(H) Steven Gregory (2<sup>nd</sup> Field Regiment). LtCmdr Rob Taylor (HMCS Donnacona). LtCol Jean-François Latreille.

Un merci tout spécial au Régiment de Maisonneuve et à son cercle des honoraires qui ont rendu possible cette année encore l'organisation de leur traditionnelle partie d'huîtres le 26 novembre dernier. Grâce à tous leurs efforts l'APQ a récolté plus de 2 500 \$. Merci!



# LA VACCINATION CONTRE LA PNEUMONIE À PNEUMOCOQUE : PAS SEULEMENT POUR LES ENFANTS

Bien que la plupart des enfants au Canada soient systématiquement vaccinés contre les maladies transmissibles courantes, bon nombre d'adultes ignorent que la vaccination peut les protéger contre une maladie pulmonaire potentiellement grave : la pneumonie à pneumocoque.

La pneumonie est une maladie infectieuse souvent causée par une bactérie ou un virus. L'inflammation s'installe dans les poumons, et l'accumulation de pus et de liquide empêche les poumons de bien distribuer l'oxygène dans le sang; la personne atteinte a le souffle court, car ses organes ne peuvent fonctionner adéquatement.

Au total, environ 300 000 cas sont recensés chaque année, ce qui fait de la pneumonie l'une des principales causes d'hospitalisation et de mortalité au Canada. Les personnes ayant souffert de pneumonie gardent souvent des séquelles et peuvent éprouver de la difficulté à accomplir les activités du quotidien, comme marcher, s'habiller et préparer les repas.

Le risque de pneumonie à pneumocoque augmente après l'âge de 50 ans. En vieillissant, notre système immunitaire s'affaiblit, ce qui nous rend encore plus vulnérables. Heureusement, les bienfaits de la vaccination ne valent pas que pour les enfants. Depuis peu, les adultes peuvent recevoir, en une seule dose, un vaccin pouvant les protéger pendant le reste de leur vie contre cette maladie qui peut être mortelle et altérer la qualité de vie.


Le vaccin, indiqué pour l'immunisation active des adultes de 18 ans ou plus, afin de prévenir la pneumonie causée par les sérotypes 1, 3, 4, 5, 6A, 6B, 7F, 9V, 14, 18C, 19A, 19F et 23F de *Streptococcus pneumoniae*, est offert gratuitement aux enfants et aux personnes dont le système immunitaire est affaibli. Pour prévenir la pneumonie, on peut aussi adopter de bonnes mesures d'hygiène, se faire vacciner contre la grippe, cesser de fumer, dormir suffisamment et s'alimenter sainement.

Pour de plus amples renseignements sur la pneumonie à pneumocoque et les façons de la prévenir, consultez votre médecin ou visitez le [pq.poumon.ca](http://pq.poumon.ca).

La vaccination,  
la meilleure protection


## Vaccin contre le pneumocoque


**Le risque de décès à la suite d'une infection à pneumocoque est plus grand pour les personnes qui souffrent de maladies pulmonaires chroniques.**




**Pour recevoir le vaccin polysaccharidique gratuitement, informez-vous auprès de votre CLSC ou de votre médecin lors de votre prochaine visite.**

Une seule dose au cours de la vie est habituellement suffisante. Vous pouvez le recevoir en même temps que celui contre la grippe.



ENSEMBLE  on fait avancer le Québec

[sante.gouv.qc.ca/vaccination/](http://sante.gouv.qc.ca/vaccination/)

Québec 

# JOURNÉES EN SANTÉ RESPIRATOIRE 2015

Chaque année, l'Association pulmonaire du Québec (APQ) s'associe au groupe Uniprix pour effectuer gratuitement des tests de spirométrie à travers diverses pharmacies du Québec.

Autrefois connu sous le nom des Journées de spirométrie, l'APQ ainsi que le groupe Uniprix a décidé cette année d'élargir la mission de l'évènement et d'offrir bien plus qu'un simple test! Il est dorénavant possible de rencontrer l'inhalothérapeute présent pour de l'enseignement sur la prise de médication, la maîtrise de la maladie, le référencement vers des ressources adéquates ainsi que la possibilité d'effectuer le test de spirométrie gratuitement.

45 pharmacies se sont jointes à l'édition 2015 et près de 950 tests et rencontres ont été effectués avec un professionnel de la santé respiratoire.

## JOURNÉE DE SANTÉ RESPIRATOIRE

DANS VOTRE PHARMACIE

### CET AUTOMNE

Cette année encore, les pharmacies affiliées au Groupe Uniprix s'unissent à l'Association pulmonaire du Québec et vous convient à une journée de santé respiratoire.

Des inhalothérapeutes seront disponibles à votre pharmacie pour l'évaluation et le suivi de la fonction respiratoire des gens qui le désirent.

LES PLACES SONT LIMITÉES.  
PRENEZ RENDEZ-VOUS AUPRÈS DE L'UN DE NOS PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ!

APOTEX

Un partenaire des laboratoires

AstraZeneca

TEVA

En collaboration avec :

L'ASSOCIATION PULMONAIRE Québec

MERCK

Un partenaire

RQAM

RESEAU QUÉBÉCOIS DE QUALITÉ ASSURÉE

Un message de vos pharmaciens-proprétaires

affiliés à    

# NOUVEAUX DÉPLIANTS

L'APQ offrira cet hiver deux nouveaux dépliants : la **fibrose pulmonaire idiopathique** et le **cancer pulmonaire**. Ces deux outils d'information s'adressent principalement aux patients et à leurs proches. Ils permettent de mieux comprendre ces deux problématiques de santé respiratoire. Contactez-nous pour commander les vôtres ou pour vous informer sur le matériel éducatif disponible.

FIBROSE PULMONAIRE  
IDIOPATHIQUE

[pq.poumon.ca](http://pq.poumon.ca)

L'ASSOCIATION PULMONAIRE Québec

CANCER PULMONAIRE

[pq.poumon.ca](http://pq.poumon.ca)

1888 POU MON 1888

L'ASSOCIATION PULMONAIRE Québec



## LISTE DES GROUPES D'ENTRAIDE

**Rimouski**

1<sup>er</sup> lundi du mois  
De 13h30 à 15h30  
CLSC  
135 rue des Gouverneurs  
Rimouski

**Laval**

4<sup>e</sup> jeudi du mois  
De 14h00 à 16h00  
Maxi  
3500 boul. St-Martin Ouest  
Laval

**Sherbrooke**

1<sup>er</sup> mardi du mois  
De 10h30 à 12h00  
870-1001 boul. Saint-François Nord  
Sherbrooke

**Montréal-Ahuntsic**

4<sup>e</sup> mercredi du mois  
De 13h30 à 15h00  
CLSC d'Auntsic  
1165 boul. Henri-Bourassa Est,  
Montréal

**Le Gardeur**

1<sup>er</sup> mercredi du mois  
De 13h00 à 15h00  
Maxi  
86 boulevard Brien  
Repentigny

**Granby**

Le 2<sup>e</sup> vendredi du mois  
De 13h30 à 15h30  
Loblaws  
80 rue Saint-Jude Nord  
Granby

**Brome-Missisquoi/Cowansville**

Le 3<sup>e</sup> vendredi du mois  
De 13h30 à 15h30  
CLSC La Pommeraie  
397, rue de la Rivière  
Cowansville

**Trois-Rivières**

4<sup>e</sup> jeudi du mois  
De 14h00 à 16h00  
Loblaws  
3725 boulevard des Forges  
Trois-Rivières

**Drummondville**

1<sup>er</sup> vendredi du mois  
De 13h30 à 15h30  
Bibliothèque municipale Côte-Saint-Germain  
545, rue des Écoles  
Drummondville QC J2B 1J6

**Rive-sud/Brossard**

Le 2<sup>e</sup> mercredi du mois  
De 13h00 à 15h00  
CLSC St-Hubert

**Québec**

2<sup>e</sup> mardi du mois  
De 13h00 à 15h00  
Bibliothèque Monique Corriveau  
1100 route de l'Église  
Québec

**Montréal-Apnée du sommeil**

2<sup>e</sup> mardi du mois  
De 13h30 à 15h30  
L'Association pulmonaire du Québec  
6070 rue Sherbrooke Est, bur. 104  
Montréal

**Beloil-Apnée du sommeil**

1 jeudi par mois  
De 19h00 à 21h00  
Bibliothèque municipale de Beloil  
(salle polyvalente)  
620 rue Richelieu  
Beloil

**St-Thérèse-Apnée du sommeil**

2<sup>e</sup> mardi du mois  
De 19h00 à 21h00  
Collège Lionel-Groulx  
100 rue Duquet  
Ste-Thérèse

**Québec-Apnée du sommeil**

3<sup>e</sup> jeudi du mois  
De 19h à 21h  
Bibliothèque Monique Corriveau  
1100 route de l'Église  
Québec

**Montréal-groupe anglophone**

Première rencontre mars 2014  
2<sup>e</sup> mardi du mois  
De 13h30 à 15h30  
Castel Royal (Chartwell)  
5740 Cavendish Blvd  
Côte St-Luc

**Cancer pulmonaire**

3<sup>e</sup> jeudi du mois  
De 13h00 à 15h00  
L'Association pulmonaire du Québec  
6070 rue Sherbrooke Est, bur. 104  
Montréal

**Groupe-Conférence Sarcoidose**

2 conférences par années (printemps et automne)  
À l'Association pulmonaire du Québec

**Groupe-Conférence**

**Fibrose Pulmonaire/Montréal**  
2 conférences par années (printemps et automne)  
À l'Association pulmonaire du Québec

**Groupe-Conférence**

**Fibrose Pulmonaire/Québec**  
2 conférences par années (printemps et automne)  
Lieu à déterminer

**Groupe Proche aidants**

Conférence mensuel (contactez-nous)  
L'Association pulmonaire du Québec

**Chateauguay**

4<sup>e</sup> mercredi du mois  
De 13h30 à 15h30  
Centre se services Lauzon  
101, Lauzon à Chateauguay  
Salle Pierre-Paul Granbois  
(3 étage)

**Verdun**

2<sup>e</sup> lundi du mois  
De 13h30 à 16h  
Hôpital de Verdun  
4000 Boulevard LaSalle  
Verdun

**Mercier-Hochelaga**

3<sup>e</sup> mardi du mois  
De 13h30 à 15h30  
7958 Rue Hochelaga, Montréal, QC H1L 2K8

## LES DONATEURS MENSUELS

**Platine**

Thérèse Chapdelaine  
John Laughrea  
Paul-Aimé Marois

**Or**

Murielle Champagne-Audet  
Bernadette Cloutier  
Dominique Massie  
Joan Saviskas  
Jean-Claude Théroux

**Argent**

Raymond Arseneault  
Lucille Barette  
Lucie Barrette  
Maria Battaglino  
Clément Beaudry  
Mireille Belanger  
Steeve Bergeron  
Jean-Louis Bibeau  
Pierre Bouchard  
Diane Boucher  
Sylvie Bourdon-Lareau  
Rachelle Bruno  
Louis Carrier  
Marie-Hermance Carrier-Cook  
Debbie Cartier  
David Claveau  
Jennie Collao  
Michelle Comeau  
Robert Cumming  
Nicole Deschênes  
Carole Doré  
Barbara Fletcher  
Paul Gamache  
Ginette Grégoire  
Johanne Guénette  
Ginette Hardy  
Léona Huot-Lachance  
Francine Lamoureux  
Claudette Langlois  
Patrick Laniel  
Jacques Laparé  
Ann Laughlin  
Yolande Lemire  
Doris Létourneau  
Linda Marlow  
Gilberte Marois  
Maurice Monette  
Rita Morin  
Jeannine Ostiguy  
Simonne Plante  
Nadia Poluha  
Jocelyne Riendeau  
Kamal Farag Rizkalla  
Maurice Robillard  
Suzanne Souliere  
Madeleine St-Jacques  
Liliane St-Pierre  
Lucille Theroux  
Gabriel Tremblay  
Yvan Vermette  
Francine Villeneuve

**Bronze**

Carmen Albert  
André Alix  
Marie-Blanche Allaire  
Yvon Allard

Serge Allard  
Renée Arsenault  
Edmonia Aspirot  
Colette Auclair  
Chantal Auclair  
Henriette L. Auger  
Julienne Auger-Beaudet  
Carole Barbeau  
Rolande Baril  
Monique Barnabé  
Françoise Barrette-Lévesque  
Paul Beaucage  
Lucie Beaudoin  
Joseph Beaulieu  
Linda Pauline Beaulne  
Marie-Hélène Bélanger  
Denis Bélanger  
Lucie Bélanger  
Nicole Béliveau  
Sophie Bellerose  
Line Bergeron  
Ginette Bergeron  
Fernande Bergeron-Veillet  
Gisèle Bernard  
Yves Bernard

Monique Bernier  
Nicole Berthiaume  
Francine Bibeau  
Micheline Bilodeau  
Michèle Bisson  
Lise Bistodeau  
Hazel E. Blackburn  
Richard Blain  
Réjean Blais  
Liane Blais  
Ginette Blais  
Cécile Blais  
Élizabeth Blanchard  
Clara Bland  
John R. Blazej  
Laurette Boies-Lavoie  
Francine Boily  
Gisèle Bois  
Guy Boisclair  
Nancy Boisvert  
Henriette Bolduc-Boulet  
Murielle Bonneville  
Laurier Bossé  
Lucie Bouchard  
Guy Bouchard  
Marie-Thérèse Boucher  
Frédérique Boucher  
Gertrude Boudreault  
Rose-Hélène Bouffard  
Christine Bourgault  
Martin Bournival  
Colette Bourque  
Boromée Bourque  
Réal Boutet  
Josiane Brisebois  
Paul-Émile Brisson  
Nicole Brisson  
Lucille Brisson  
Yvan Brodeur  
Fernande Brosseau  
Ginette Brouillard  
Rachelle Brouillette  
Jeannine Brousseau-Harton  
Peter W. Brown

Lisette Brunelle  
Anne-Marie Brunelle  
Manon Brunet  
Marie-Lise Bujold-Hotton  
Ernesta Mary Burgess-Ulric  
Angela Cantafio  
Charles Carignan  
Gustave Caron  
Jocelyne Caron  
Rolande Caron  
Jean-Guy Carré  
Esthel Carrier  
Jeannine Castonguay  
Lisette Caty-Gagnon  
Jacques Cayouette  
Ghyslaine Cayouette-Goyer  
Céline Chabot  
Georges Chamoun  
Gaetan Champagne  
Huguette Charbonneau  
Lorraine Charbonneau  
Marie-Thérèse Chénard  
Reine Chénard  
Jeannine Chevrier  
Francine Chiasson  
Raffaele Ciocca  
Anne-Marie Claveau  
Annette Cliche  
Francine Cloutier  
Brian Colwill  
Sylvie Comtois-Caron  
Claire Comtois-Fafard  
Réal Contant  
Johanne Corbeil  
Fleurette Cormier  
Célyne Côté  
Jocelyne Côté  
Martine Coulombe  
Simonne Cournoyer-Plante  
Gisèle Cousineau-Robitaille  
Anne-Marie Crevier  
Danielle Cusson  
Marielle Daigle  
Béatrice Daoust  
Albert D'Aoust  
Françoise De Carufel  
Madeleine De Grandmaison  
Rita De Repentigny  
Micheline Demers  
Marie-Rose Denis  
Jean-Guy Dépeault  
Lise D'Éragon  
Micheline Desautels  
Christiane Désautels  
Carol Desbiens  
Normand Desbiens  
Ginette Desbiens-Faille  
Céline O. Deschamps  
Françoise Deschênes  
Murielle Deshaies  
Pauline DesHêtres  
Anthony DesJardins  
Romain Desrosiers  
Michel Dessureault  
Charlotte Dionne  
Valérie Dionne  
Jacques Diotte  
Juanita Docherty  
Jacques Doré



## LES DONATEURS MENSUELS

Réjean Doré  
Serge Douville  
Denise Drapeau  
Bernard Drouin  
Jeannette L. Du Charme  
Jean-Louis Dubé  
Marie-Rose Duclair  
Sylvain Dufour  
Isabelle Dufour  
Cécile Dumaine-Major  
Raymonde Dumais  
Claude Dumont  
Jean-Claude Dumont  
W. T. Duncan Shaddick  
Claudette Durand-Perencin  
René Duval  
Danièle Énard  
Claude Filiatrault  
Germaine Forget  
Lise M. Fortier  
Huguette Fortier  
Noël Fortin  
Ruth Fortin  
Clémence Fortin-Lavoie  
Denis Fournier  
Nicole Franche  
Mireille Francis  
Hélène Fréchette  
Yolande Frenette-Beaupré  
Vladimir Freud  
Annie Gagné  
François Gagnon  
Jeanne Gagnon  
Yves Gagnon  
Marie-Josée Gariépy  
Johanne Garneau  
Carole Garon  
Franco Gattuso  
Marcelle Gauthier  
Monique Gauthier  
Yvette Gauthier-Ouellet  
Marie Gautreau  
Marie Gendron  
Constant Germain  
Flore Gervais  
Pierrette Gervais  
Ghislain Girard  
Karine Girard  
Marie Sara Godin  
Manon Gonthier  
Jacqueline Guoin  
Louisette Gravel  
Huguette Gravel  
Jeannine Guay-Michaud  
Madeleine Guérin  
Thérèse Guérin  
Huguette Guimond  
Odette Guimond  
Jean Guimond  
Cynthia Haazen  
Jean Hadjadj  
Linda Hains  
Rita Harvey  
Danielle Hébert  
Claire Hervieux  
Aline Hinse  
Steve Huard  
Olive May Hughes  
Egon Hummel

Gisèle Hurtubise  
Gilles Imbeault  
Bruce Innes  
François Ippersiel  
Raymond Jabbour  
Claudette Jalbert  
Mireille Jalbert  
Diana Jamieson  
Colette Johnson  
Bernard Johnson  
Claude Joubert  
Serge Jutras  
Amal Karam  
Herta Kiesling  
Violette Kitching  
La Maison Legault Inc.  
Françoise Labbé  
Gino Labrecque  
Thérèse Labrie-Gariépy  
Estelle Labrosse  
Suzanne Lacerte  
Gertrude Lacombe  
Nicole Lahaie  
Rita C. Lalanne  
Pierre Lalonde  
Diane Lalonde-Roy  
Jean-Paul Lamarre  
Ghislain Lamarre  
Alain Lambert  
Françoise Lamontagne  
Nathalie Lamoureux  
Raymonde Langelier-Dugal  
Yves Langlois  
Ginette Langlois  
Sylvie Langlois  
Éliane Lanouette  
Francine Lapierre  
Hélène Lapointe  
Pierrette Lapointe  
Pauline Lapointe  
Gaétane Lapointe  
Isabelle Larivière  
Jacqueline Larouche  
Jocelyne Latour  
Denis Latulippe  
Madeleine Lavallée  
Jean-Marc Lavigueur  
Lisiane Lavina-Leclair  
Serge Lavoie  
Adrienne Lavoie  
Madeleine Lavoie  
Gil Lebel  
Magella Lebel  
Diane Leblanc-Cournoyer  
Francine Lebrun  
Sylvie Leduc  
Jeannine Lefebvre  
Nicole Lefebvre  
François Légaré  
Huguette Légaré  
Carole Légaré  
Françoise Legoux  
Michel Lelièvre  
Madeleine Lemay  
Madeleine Lemieux-Vermette  
Gisèle Lemoyne  
Maude Léonard  
Madeleine Lepage  
Suzanne Lessard

Huguette Levac  
France Levasseur  
Pierrette Lévesque  
Nicole Lévesque  
Nicole Lévesque  
Hélène Lévesque  
René Lévesque  
Adélaïde Lévesque  
Luc Loïselle  
Jocelyne Longchamp  
Guy Lussier  
Janet Mainville  
Victor Mainville  
Ginette Malo  
Céline Maltais  
Jean-Yves Marceau  
Paul Marchand  
Suzanne Marchildon-De Carufel  
Suzanne Marcoux  
Bibiane Marin  
Lucie Marineau  
Thérèse Marquis  
Jacques Martel  
Josée Martel  
Léona P. Martel  
Robert Martel  
Diane Martin  
Pauline Martineau-Alacoque  
Francesco Massarelli  
Michèle Massé  
Marcel Massicotte  
Christian Maurais  
Bessie Menard  
Daniel Ménard  
André Mercier  
Stanley Michalski  
Yvan Michaud  
Kamal Mikhail  
Antonio Milano  
Louise M. Milne  
Lise Milon  
Vincent Montagano  
Jean-Louis Montour  
Marcel Morel  
Thérèse Morin  
Louise Morin  
Alexandra Muller  
Rami Naccache  
Eloïse Napasney  
Thérèse Naud  
Robert Nelson  
Angéline Niro  
Viola O'Brien  
O. M. Oliver  
Vilma Osorio  
Renaud Ouellet  
Pierre Ouellet  
Donald Rock Ouellet  
Charles Ouellet  
Diane D. Ouellet  
Gérard Ouellet  
Monique Ouellet  
Jean-Paul Paquet  
Serge Paquette  
Jacqueline Paquette  
Francine Paquette  
Félix Paquin  
Marie Paquin  
Nicole Paradis

## LES DONATEURS MENSUELS

Robert Paradis  
Réjean Paradis  
Rose-Ange Pardoën  
Julien Paré  
Madeleine Parent  
Marie Pariseau-Groulx  
Claudine Pelletier  
Estelle Pelletier-Brisson  
Carmen Pépin  
Jacqueline Perreault  
Pierre Perreault  
André Perron  
Alain Poissant  
Hélène Potvin  
Danye Potvin  
Suzanne Potvin-Gingras  
Philip Price  
Jeannine Proteau  
Richard Proulx  
Catherine Provencher-Martineau  
Qualitair Inc.  
Jean-Louis Racine  
Matthew Ramage  
Guy R. Richard  
Jinette Riendeau  
Christian Riopel  
Lise Robillard  
Julie Rochette  
Éric Rochon  
Marcelle Rodrigue  
Ella Romain  
Julienne Romanoski  
Carol Rose  
Huguette Rousseau

Lisette Rousseau  
Suzanne Rousseau  
Louise Rousselle-Trottier  
Marie Roy  
Ginette Roy  
Lucien Roy  
Normande Roy  
H. Roy  
Monique Sabourin  
Rolande Sauriol  
Sophie Sauvageau  
Rolande Sauvageau  
Huguette Sauvê-Miljour  
Claude Savard  
André Savard  
Dagmar Schellenberg  
Jennie Schenker  
Monique Soulière  
Jean-Paul Spénard  
Peter Spivey  
Jeannette St-Amant  
Alain St-Amour  
Helen Stanczyk  
Jane Stevens  
Renée St-Georges  
Rolande St-Hilaire Boisclair  
Georgette St-Laurent Lefebvre  
Françoise St-Martin  
Johan St-Pierre  
Jacqueline St-Pierre  
Lyne Tessier  
Suzanne Tessier  
Réal Théberge  
Anna Therrien-Leclerc

Liette Thibault  
Lise Thivierge  
Françoise R. Tremblay  
Marie Josée Tremblay  
Réal Tremblay  
Yvonne Tremblay  
Paul-Yvon Tremblay  
Richard Tremblay  
Jacques Trépanier  
Diane Trottier  
David Turcotte  
Pierre Turcotte  
Lise Turmel  
Claire Urbain  
Monique Vachon  
Ghislain Vachon  
Gérard Vaillancourt  
Andrée Valiquette  
Monique Vallée-Bernier  
Louise Valois  
Sylvio Vendramelli  
Chantale Verreault  
Suzanne Vézina  
Noëlla Vézina  
Guy Vignola  
Carmen Villeneuve  
Camille Villeneuve  
Réjean Vivier  
Kelland Willis  
Mary Wiltshire  
Berthe Wolfe  
Joseph Zauhar

GRIFOLS



**LE BULLETIN DE L'ASSOCIATION PULMONAIRE DU QUÉBEC EST DISTRIBUÉ À TOUS LES MEMBRES.**

Incorporée en 1938, l'Association pulmonaire du Québec est le seul organisme sans but lucratif à promouvoir la santé respiratoire et à prévenir les maladies pulmonaires par la recherche, l'éducation et les services. Elle vient en aide et défend tant les personnes atteintes que l'ensemble de la population québécoise.

**CONTRIBUEZ AU BULLETIN**

Vous avez une anecdote à raconter, une histoire à partager, communiquez avec:

*Maud L. Courtemanche*  
maud.lcourtemanche@pq.poumon.ca  
1 888 POUMON9, poste 235

Au plaisir de vous lire !

**ÉDITRICE :**  
*Dominique Massie*

**RÉDACTRICE EN CHEF :**  
Maud L. - Courtemanche

**Pour nous joindre :**  
Tél. : 514 287-7400 Fax. : 514 287-1978  
1 888 POUMON9  
pq.poumon.ca

**DÉPÔT LÉGAL :**  
Bibliothèque nationale du Québec  
Bibliothèque nationale du Canada  
ISSN 0843-381X

# AGENDA

## 21 JANVIER 2016

de 13 h-15 h : Groupe d'entraide sur le cancer pulmonaire « Inspirer librement par la relaxation et la rééducation respiratoire Intégrée (RRRI) »  
Renée Bérubé, inhalothérapeute Montréal

## 8 MARS 2016

de 13 h 30-15 h 30 : Groupe d'entraide apnée Montréal « Le rôle de la physiothérapie pour les patients atteints du Syndrome d'apnée de sommeil » Victoria Bednarczyk , physiothérapeute Montréal

Visitez régulièrement notre site internet pour voir nos conférences, café-scientifique et événements à venir, notre programmation est mise à jour régulièrement.

## 30 MARS 2016

Sous la direction artistique du réputé Hans Koechling depuis 2011, Bulles & Tapis Rouge se démarque comme un des événements les plus exclusifs

à Montréal. Le Gala, pour une deuxième année consécutive, aura lieu le mercredi 30 mars 2016 prochain dans les murs de l'immeuble centenaire de la Bijouterie Birks, situé au centre-ville de Montréal, où la splendeur de son architecture historique rejoint l'élégance contemporaine.

## AVRIL 2016

Groupe d'entraide en fibrose pulmonaire, Québec Audrey Desforges, inf. spécialiste en maladies rares.

**Ouvert à tous patients, proches et professionnels**

Inscription préalable  
514 287-7400 poste 241  
Montréal

## 27 AVRIL 2016

de 19h00 à 21h00 : Groupe d'entraide en fibrose pulmonaire, Montréal « Le service à domicile et l'oxygénothérapie » Styve Dupuis, Infirmier clinicien au Service régional de soins respiratoires spécialisés à domicile (SRSRSD).

**Ouvert à tous patients, proches et professionnels**

Inscription préalable  
418 656-8711 poste 2367  
Québec



L'ASSOCIATION PULMONAIRE

6070, rue Sherbrooke Est  
Bureau 104  
Montréal (Québec) H1N 1C1



FQSR

FONDATION QUÉBÉCOISE  
EN SANTÉ RESPIRATOIRE

POSTES CANADA



CANADA POST

Port payé

Postage paid

Poste-publications

Publications Mail

40068978

### Avis de non-responsabilité

L'ASSOCIATION PULMONAIRE DU QUÉBEC/FONDATION QUÉBÉCOISE EN SANTÉ RESPIRATOIRE SE DÉSISTE FORMELLEMENT DE TOUTE GARANTIE EXPRESSE ET DE TOUTE GARANTIE IMPLICITE DE QUELQUE SORTE EN REGARD AUX PRODUITS AFFICHÉS SUR LE BULLETIN DE L'ASSOCIATION PULMONAIRE DU QUÉBEC Y COMPRIS MAIS NON LIMITÉ À, TOUTE GARANTIE IMPLICITE DE BON FONCTIONNEMENT OU DE QUALITÉ MARCHANDE POUR UN USAGE EN PARTICULIER.

Le contenu de ce bulletin vise à fournir des informations générales relatives aux maladies respiratoires, à la qualité de l'air, au tabagisme, et aux sujets de santé pulmonaire. Ce bulletin n'est pas destiné à remplacer les connaissances, l'expertise, les compétences, et le jugement des médecins et pharmaciens, et/ou autres professionnels en soins de santé. Aucune information contenue sur ce bulletin n'est destinée à être utilisée pour des décisions sur le diagnostic ou traitement. Les questions et inquiétudes concernant le diagnostic et le traitement doivent être adressées à un professionnel de la santé.