

UN SOUFFLE D'INFORMATION

Bulletin d'information de l'Association pulmonaire du Québec

Volume 43 | Édition Printemps 2017

 L'ASSOCIATION PULMONAIRE^{MD}
Québec

 FQSR
FONDATION QUÉBÉCOISE
EN SANTÉ RESPIRATOIRE

21 LE RENDEZ-VOUS SANTÉ



20 BULLES ET TAPIS ROUGE 2017



08 HERBE À POUX

SOMMAIRE

ÉDITORIAL

ACTUALITÉ



- 04 5 FAITS SUR LE SMOG
- 05 ACTUALITÉ SUR LE RÉFÉRENCIEMENT WEB & UN NOUVEAU PARTENARIAT POUR L'ASSOCIATION PULMONAIRE DU QUÉBEC
- 07 TÉMOIGNAGE
- 08 CAMPAGNE PROVINCIALE D'ARRACHAGE DE L'HERBE À POUX 2017

RÉADAPTATION PAR L'EXERCICE ET LA MOTIVATION



- 09 RÉADAPTATION PAR L'EXERCICE ET LA MOTIVATION

SANTÉ



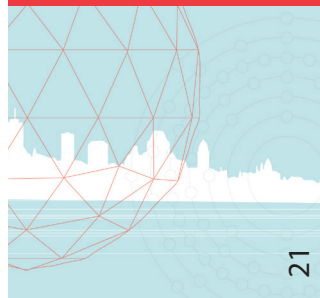
- 12 LES SECRETS DU CANNABIS...
- 15 LA POLLUTION ATMOSPHÉRIQUE

CERCLE DES HÉROS



- 16 CABANE À SUCRE AU PIED DE COCHON
- 17 COURSE DE L'ESPOIR
- 18 TOURNOI DE LA MISÈRE

ÉVÉNEMENTS



- 20 BULLES ET TAPIS ROUGE : ÉDITION 2017
- 21 LE RENDEZ-VOUS SANTÉ DE L'ASSOCIATION PULMONAIRE DU QUÉBEC

GROUPES D'ENTRAIDE

- 22 LISTE DES GROUPES D'ENTRAIDE

DONATEURS MENSUELS

- 23 LES DONATEURS MENSUELS

NOUVEAU SITE INTERNET ET LANCEMENT DE LA CAMPAGNE PROVINCIALE D'ARRACHAGE DE L'HERBE À POUX



J'ai le bonheur de vous annoncer que notre nouveau site WEB est en fonction depuis le mois de mars 2017. Celui-ci est maintenant très convivial à la navigation en plus d'être adaptatif à toutes les plateformes (ordinateur, tablette, cellulaire).

En 2016, c'est plus de 1.5 million de visiteurs qui se sont rendus sur le site Internet de l'APQ. Avec le nouveau travail de référencement Google qui est effectué (voir article pages 18-19), ce chiffre devrait assurément dépasser les 2 millions de visiteurs pour 2017.

En parallèle, l'Association pulmonaire du Québec (APQ) annonçait, le 16 mai dernier, le lancement de sa campagne provinciale d'arrachage de l'herbe à poux en partenariat avec la Ville de Québec et le ministère de la Santé et des Services sociaux.

La conférence de presse s'est déroulée à l'Hôtel de Ville de Québec en présence de Madame Marie-Josée Coupal, conseillère en environnement à la Ville de Québec, Monsieur Steeve Verret, membre du comité exécutif de la Ville de Québec, Docteur Horacio Arruda, directeur national de santé publique et sous-ministre adjoint du ministère de la Santé et des Services sociaux et moi-même.

L'herbe à poux est un des principaux responsables des allergies lors de la période estivale et l'Association pulmonaire du Québec s'est donné comme mission de faire connaître cette problématique de santé publique. Saviez-vous que l'allergie à l'herbe à poux coûte en santé publique plus de 157 millions de dollars chaque année?

Depuis 2007, l'APQ met en œuvre la campagne provinciale d'arrachage de l'herbe à poux en collaboration avec les municipalités et les villes du Québec afin de sensibiliser les citoyens à cette plante et ainsi contribuer à une meilleure santé respiratoire de ces derniers.

Cette année, l'Association en est à sa 11e campagne et nous sommes fiers d'annoncer que la Ville de Québec sera notre ville-hôte pour l'année 2017. Juillet étant déjà à nos portes, toutes les villes et municipalités du Québec sont invitées à se joindre au mouvement pour sensibiliser leurs citoyens aux méfaits de cette plante jusqu'à la fin août. Les municipalités peuvent se procurer du matériel informatif auprès de l'APQ à peu de frais ou soutenir la campagne par leurs propres initiatives, activités et médias.

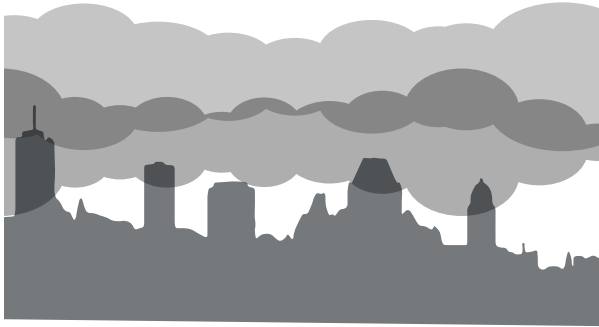
L'herbe à poux est un enjeu de santé publique. Bon nombre de nos concitoyennes et concitoyens sont affectés par cette plante hautement allergène. C'est pourquoi nous nous sommes engagés dans la sensibilisation, la prévention et l'arrachage de l'herbe à poux, depuis 2007.

L'APQ désire souligner l'importance de la tenue d'une telle campagne puisqu'elle permet aux citoyens d'apprendre à identifier et à reconnaître cette plante nuisible, de savoir quels gestes poser, mais surtout d'être sensibilisés aux effets néfastes de cette dernière.

Pour conclure, je suis très fière de vous annoncer que cette année, la campagne provinciale d'arrachage de l'herbe à poux compte plus de 50 municipalités participantes. Ça représente environ 1 593 420 personnes à travers le Québec et nous ne sommes qu'au début de la campagne. J'ai plus que confiance qu'ensemble, nous pouvons réellement faire la différence.

Sur ce, chers amis, je vous souhaite une bonne lecture!

Dominique Massie
Directrice générale
Association pulmonaire du Québec



5 FAITS

SUR LE SMOG

Par Ivona Sosic
Inhalothérapeute

1

SMOG?

Le smog est une « soupe » chimique, composée d'un mélange de polluants atmosphériques contenant des particules fines et de l'ozone. Le mot SMOG évoque l'image d'un nuage sale et brunâtre, mais, bien souvent, ce mélange de particules n'est pas visible à l'œil. De plus, il est faux de penser que seulement les grandes villes sont affligées par ce mal; les régions suburbaines et rurales peuvent aussi en être touchées.

2

LES STATISTIQUES en 2015 :

Le Québec a compté 57 épisodes de SMOG à travers la province. Les régions, ayant le plus été touchées, sont celles de Lanaudière et de la Capitale nationale avec 11 épisodes de SMOG chacune. En comparaison, Montréal en a compté 5.

3

QUAND?

Le SMOG est présent autant l'été que l'hiver. En effet, les journées chaudes ensoleillées ainsi que les journées d'hiver aux températures changeantes ou très froides, peuvent mener à des épisodes de SMOG. Les facteurs favorisant l'apparition de ce dernier sont : l'absence de vent, le chauffage au bois, l'activité industrielle et le transport.

4

LES RISQUES !

Les personnes atteintes de problèmes pulmonaires et cardiaques sont particulièrement à risque de voir leur état de santé s'aggraver lors de journées de SMOG. Les personnes âgées et les enfants sont aussi des clientèles très vulnérables. L'exposition au SMOG peut irriter la gorge, le nez, les yeux et même entraîner une mort prématurée.

5

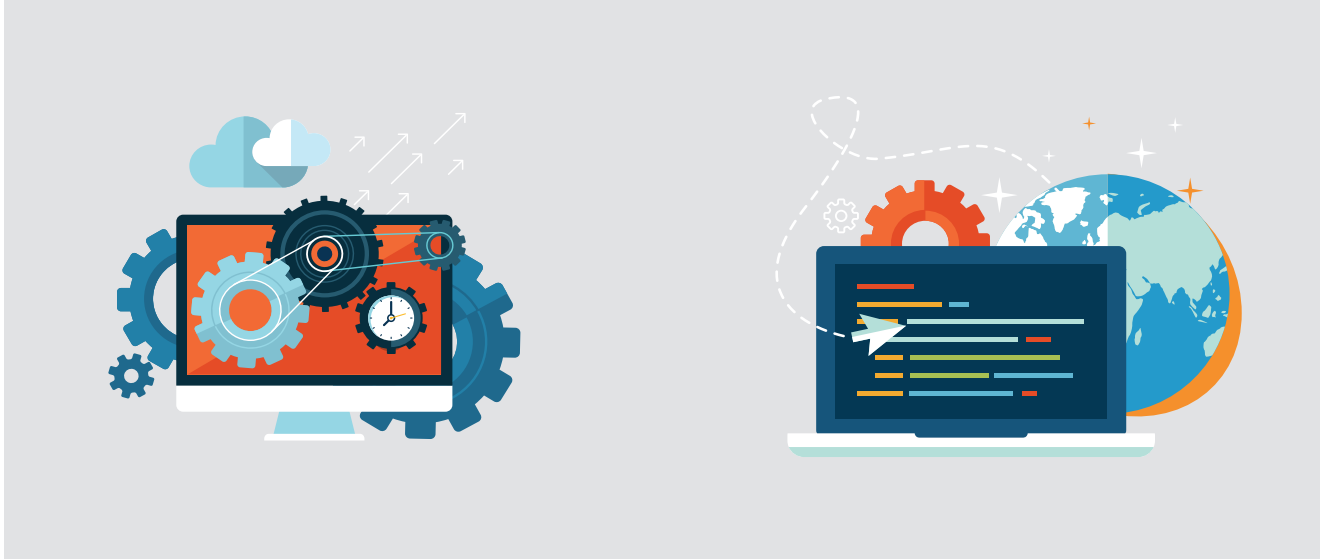
SE PROTÉGER !

Il est possible de réduire son exposition au SMOG. Pour y arriver, renseignez-vous régulièrement sur l'indice de la qualité de l'air de votre région. Lors de journées avec une piètre qualité de l'air, limitez les activités à l'extérieur et les déplacements proches des zones fortement polluées. Vous pouvez aussi contribuer à réduire l'apparition et la durée des épisodes de SMOG en privilégiant le transport en commun, le covoiturage, le vélo et la marche à pied.

ACTUALITÉ SUR LE RÉFÉRENCIEMENT WEB & UN NOUVEAU PARTENARIAT POUR L'ASSOCIATION PULMONAIRE DU QUÉBEC :

Par **Hugo Desgens,**

Coordonnateur aux communications et à la direction générale



Depuis février 2017, l'Association pulmonaire du Québec bénéficie d'une subvention de 10 000\$ US par mois pour faire des campagnes de publicité par l'entremise de Google. En effet, ce programme qui se nomme Google ad Grants, fait partie des initiatives de Google permettant aux organismes sans but lucratif de promouvoir leurs missions et leurs initiatives sur la page des résultats de recherche de Google, grâce à ce don de 10 000 \$ par mois en publicité AdWords.

MAIS QU'EST-CE QUE C'EST GOOGLE AD GRANTS ET GOOGLE ADWORDS?

Google Ad Grants est une version du programme AdWords (outil de publicité en ligne de Google) réservé aux organismes à but non-lucratif.

Google AdWords propose aux annonceurs la diffusion d'annonces liées aux mots-clés, utilisés dans les requêtes. Ces annonces sont essentiellement facturées au clic, selon un système d'enchères dynamiques et s'affichent en haut des pages de résultats de Google au-dessus des résultats naturels ou organiques.

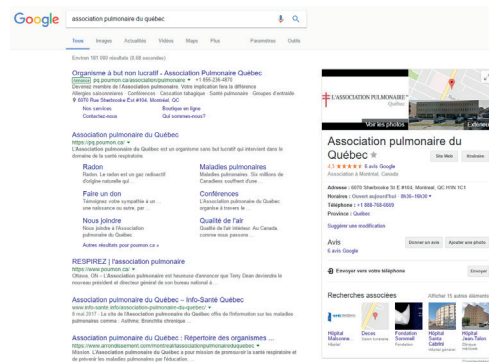
Cet outil représente donc une réelle opportunité et permet à l'APQ de faire « l'achat » de plusieurs mots clés comme par exemple : radon, herbe à poux, groupe d'entraide, mpoc, fibrose pulmonaire idiopathique, etc...

Ainsi, grâce à ce référencement, on augmente notre notoriété ainsi que notre visibilité autour des causes qui nous tiennent à cœur et ce, sans devoir dépenser d'argent en publicité.

Le résultat espéré est simple : plus nos annonces apparaîtront à côté des résultats de recherche Google, plus les gens seront sensibilisés à notre cause.

Si vous êtes un organisme sans but lucratif, je vous encourage fortement à vous rendre sur le site de Google Ad Grant, afin de vérifier votre admissibilité à ce programme. Son pouvoir saura vous surprendre!

<https://www.google.ca/intl/fr/grants/>





UN PARTENARIAT STRATÉGIQUE

Afin d'optimiser les résultats de notre stratégie en référencement Google, nous avons fait appel à une agence de solutions web, se nommant Rablab.

Il s'agit d'une agence marketing web de Montréal, spécialisée en création de stratégies de référencement naturel (SEO) et référencement payant (SEM), axé sur les résultats.

Les connaissances avancées de cette agence en création de campagnes Adwords, Bing, ont su parfaitement positionner l'Association afin de maximiser nos investissements en ligne.

En effet, l'agence web Rablab s'assure d'optimiser nos efforts avec les meilleures pratiques en ligne, afin de faire connaître et croître l'APQ.

Leur expertise s'étend également jusqu'à la publicité utilisée dans les médias sociaux (SMM, social media marketing) et la couverture et gestion des réseaux sociaux : LinkedIn, Facebook, Instagram, Pinterest, Twitter, etc.

Leur but est de travailler en partenariat avec leurs clients afin de créer des stratégies de marketing web qui permettront de développer les chiffres d'affaires en maximisant les retours sur investissements.

Le travail exécuté jusqu'à présent par Rablab est extrêmement pointilleux et exhaustif et nous en sommes très satisfaits. Les retombées engendrées par nos campagnes ont dépassé nos attentes et nous sommes très fébriles à l'idée de continuer à travailler en partenariat avec cette agence.

TÉMOIGNAGE

Par Judith Moatti



Judith Moatti lors du défilé *Bulles et Tapis Rouge*

Mon nom est Judith Moatti, j'ai reçu mon diagnostic à l'âge de 25 ans en décembre 2009. Je suis atteinte d'hypertension artérielle pulmonaire idiopathique. J'ai reçu mon diagnostic par hasard. Je suis rentrée d'urgence à l'hôpital parce que ma vésicule biliaire était enflée. Après divers tests, un médecin, spécialisé en maladies auto-immunes, m'a annoncé que tout était négatif et que je pourrais retourner à la maison sous peu. Ce jour-là, il y avait une affiche qui traitait des symptômes d'hypertension pulmonaire. J'étais accompagnée de quelqu'un qui me connaissait bien; il a demandé une investigation.

J'ai commencé par une radiographie des poumons, suivi d'une échographie du cœur. C'est là que les docteurs ont confirmé le diagnostic de HTP, que j'étais en insuffisance cardiaque et que mon cœur était enflé du côté droit. Le lendemain, on m'envoyait rencontrer le Dr Langleben, cardiologue, spécialiste en hypertension pulmonaire. Celui-ci ne perdit pas de temps. Il m'a fait passer d'autres tests afin de voir par quelle thérapie commencer. Il s'est rendu compte rapidement que mon état de santé était tellement avancé qu'il fallait que j'arrête de travailler et qu'on m'administre un médicament de façon continu. En 2010, on m'a installé un stimulateur cardiaque, car la maladie avait fait des dommages irréversibles.

Après mon diagnostic, j'ai décidé de m'impliquer auprès de cette cause. J'ai commencé en joignant l'organisation des groupes de soutien de l'Hôpital juif, pour les personnes atteintes d'hypertension pulmonaire. Par la suite, on m'a demandé de siéger au conseil d'administration de la Fondation HTAPQ pour y représenter les patients. J'ai tout de suite accepté le poste.

Au début de l'année 2016, l'Association pulmonaire du Québec a annoncé qu'il recherchait des patients d'exception pour un grand événement et quelques patients de la Fondation m'ont suggéré d'y envoyer ma candidature. J'ai ensuite fait des recherches afin de connaître cette Association. Lorsque j'ai pris connaissance de leur cause, ça m'a touchée et j'ai tout de suite voulu participer à cette magnifique soirée. J'ai donc envoyé ma candidature et, quelque temps après, j'ai reçu un appel de Véronique Blais, qui m'annonçait que j'avais été choisie. J'étais tellement excitée et touchée.

Pour l'événement, il fallait faire un vidéo témoignage. J'ai donc eu la chance de rencontrer Maryline Dumont, qui en était la réalisatrice. La veille du Gala, nous avons eu une session d'essayage. J'ai donc rencontré les deux autres participantes. Nous étions honorées d'être habillées par de grands designers. Nous étions tellement heureuses et avons l'impression de rêver!

Le Gala Bulles et Tapis Rouge a eu lieu le 29 mars 2017. J'ai participé à un défilé de mode, tel un vrai mannequin. C'était un rêve de petite fille, c'était vraiment magique comme expérience. Non seulement j'ai connu l'Association pulmonaire du Québec, mais j'ai aussi fait d'autres rencontres merveilleuses. Lorsque je marchais sur le tapis du défilé, je me suis rendu compte que je n'étais pas seule. Tous ces gens étaient présents pour nous soutenir, faire connaître certaines maladies pulmonaires, qui nous affectent tous les jours. Merci à la vie, merci à l'Association pour leur implication et merci à tous ceux et celles qui nous soutiennent. Nous nous sentons moins seuls.

« APRÈS MON DIAGNOSTIC, J'AI DÉCIDÉ DE M'IMPLIQUER AUPRÈS DE CETTE CAUSE. »



CAMPAGNE PROVINCIALE D'ARRACHAGE DE L'HERBE À POUX 2017

Par **Véronique Blais**,

Coordonnatrice en santé publique, groupe d'entraide et réadaptation

À la suite de divers changements climatiques, on remarque une croissance accrue des plantes allergènes au Québec, dont la principale : l'herbe à poux.

L'arrivée de la saison printanière rime avec allergie. Saviez-vous qu'en 2005, les coûts de santé, attribuables à l'herbe à poux, ont été évalués entre 156,5 et 240 millions de dollars? Et qu'un geste aussi simple que d'arracher cette plante, avant sa période de fleuraison, peut grandement améliorer la qualité de vie des citoyens et diminuer les frais associés à leur état de santé.

11^e Campagne provinciale d'arrachage de l'herbe à poux!

Depuis 2007, l'Association pulmonaire du Québec lance annuellement sa Campagne provinciale d'arrachage de l'herbe à poux, afin de réduire l'impact des allergies et dans une plus grande perspective d'améliorer la qualité de vie de plus de 800 000 québécois qui en souffrent. L'année passée, 45 villes ont joint la campagne et nous souhaitons dépasser ce nombre cette année, avec la ville de Québec comme ville-hôte. Elle agit à titre de porte-parole et d'exemple, avec déjà de belles initiatives en matière de contrôle de cette plante. Nous travaillons donc sur ce beau projet en collaboration avec les municipalités et le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS).

Les initiatives de chaque ville varient selon leur budget et leurs capacités : tonte stratégique, arrosage, arrachage, sensibilisation aux citoyens, patrouilles vertes, activités dans les camps de jour, kiosques lors d'événements, médias, communiqués, etc.

En savoir plus sur l'herbe à poux

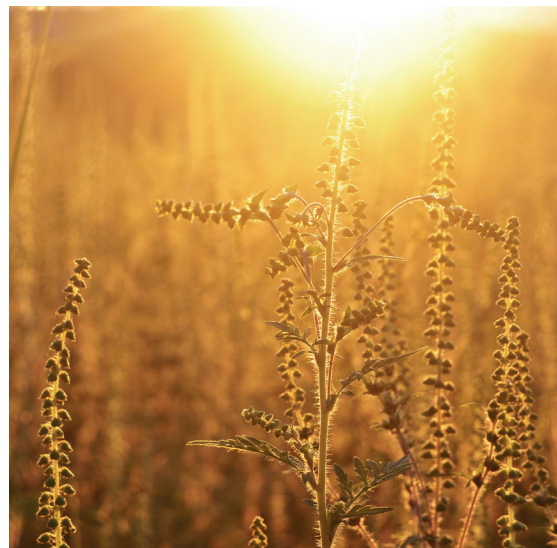
L'herbe à poux atteint une hauteur moyenne de 70 cm. Sa tige, couverte de poils, est surmontée de feuilles d'un vert grisâtre, minces et étroitement découpées. Le feuillage ressemble à celui de la carotte.

Pendant le mois de juillet, la plante se garnit de petites fleurs vertes, parfois jaunâtres, regroupées en forme d'épi au sommet des tiges. **À la fin juillet et au début d'août**, les fleurs laissent s'envoler dans l'air des millions de grains de pollen, dont la majorité voyagent (ou se déposent), dans un rayon de 1 km. De plus, un plant d'herbe à poux peut produire jusqu'à 3000 graines de semences, qui peuvent survivre jusqu'à 40 ans dans le sol. La pollinisation s'étend jusqu'à la mi-octobre, soit aux premières gelées du sol.

Réactions allergiques pouvant être créées par le pollen :

- Irritation et écoulement nasal
- Éternuements à répétition
- Yeux rouges, enflés et larmoyants
- Congestion des sinus
- Problèmes respiratoires

N'hésitez pas à visiter notre site internet pour plus d'information : <https://pq.poumon.ca/sante-pulmonaire/environnement/allergies-saisonnières/> ou contactez-nous au **1-888-POUMON-9, poste 241**



RÉADAPTATION PAR L'EXERCICE ET LA MOTIVATION

Par Yvan Campbell,
Kinésiologue

Au cours des 25 dernières années, la recherche scientifique a démontré que l'exercice est, non seulement une des modalités les plus efficaces pour la prévention des maladies, mais c'est aussi un outil thérapeutique des plus efficaces pour la plupart des pathologies affectant l'être humain.

Beaucoup de professionnels de la santé considèrent maintenant l'exercice et l'activité physique comme un médicament et les maladies pulmonaires ne font pas exception. En fait, la réadaptation par l'exercice est le noyau de la plupart des programmes de réadaptation pulmonaire.



De la motivation à l'exercice

Un programme de conditionnement physique comporte trois éléments :

- La méthode d'entraînement utilisée ;
- Le type d'encadrement ;
- Le système de motivation.

De ces trois composantes, le système de motivation est le plus important parce que, même en présence de la meilleure méthode d'entraînement et sous la supervision de la meilleure kinésiologue, si la motivation est déficiente, il n'y aura pas d'exécution suivie et soutenue du programme, donc, pas de gains ou de bénéfices.

La motivation à l'exercice peut être de type extrinsèque ou intrinsèque.

Motivation extrinsèque

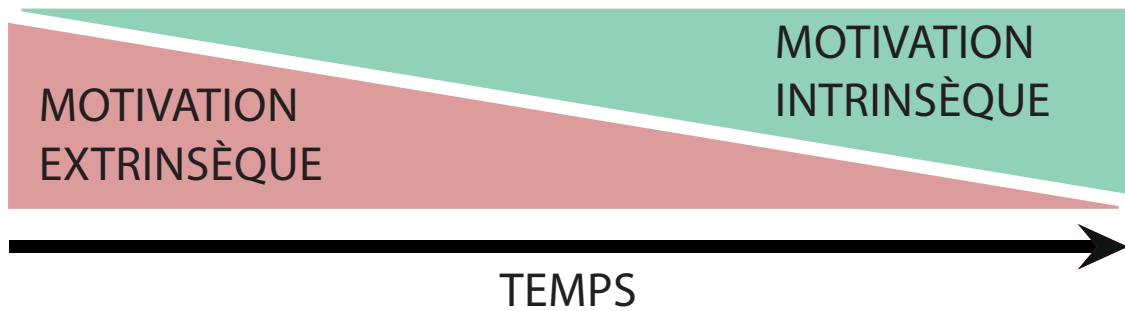
Quand un individu initie un programme de conditionnement physique, la motivation est habituellement extrinsèque. La personne agit dans l'intention d'obtenir un bénéfice qui se trouve en dehors de l'activité même : par exemple, recevoir une récompense, éviter de se sentir coupable, obtenir la reconnaissance des autres, profiter d'un environnement qui n'a rien à voir avec l'activité comme telle (musique, beauté du paysage, rencontres agréables...). Autrement dit, ce type de motivation se développe par l'intermédiaire de renforcements extérieurs (Chevalier, 2006).

On parle alors d'observance, c'est-à-dire un nouveau comportement maintenu à court terme, qui caractérise les premières semaines de l'exécution du programme d'exercices. Le comportement est « fragile » et l'encadrement professionnel doit être serré pour aider au transfert vers une motivation plus intrinsèque.

Motivation intrinsèque

Plus le temps avance et plus on assiste à un transfert vers une motivation qui est de plus en plus intrinsèque. Dans le cas de la motivation intrinsèque, la personne agit en vertu de l'intérêt et du plaisir qu'elle trouve dans la pratique d'une activité, sans attendre de récompense extrinsèque à l'activité, ni chercher à éviter un quelconque sentiment de culpabilité. La personne est plutôt motivée par un désir de dépassement, d'accomplissement, de bien-être physique et mental ou de réalisation de soi. La motivation intrinsèque vient donc de l'intérieur de soi.

Ce type de motivation amène l'adhésion, c'est-à-dire un comportement de pratique de l'exercice à long terme. L'adhésion provenant de la motivation intrinsèque amène un comportement (la pratique régulière de l'exercice) beaucoup plus stable et plus résistant aux contraintes de l'environnement que l'observance.



les deux composantes de la motivation à l'exercice (Annesi, 1996, Dishman, 1988, Rejeski, 1988)

On pense souvent, à tort, que la motivation est un trait de caractère inébranlable que l'on a ou que l'on n'a pas. La réalité est tout autre : on peut agir sur le niveau de motivation à l'exercice et même de façon très efficace !

Voici donc cinq stratégies gagnantes pour optimiser la motivation à l'exercice :

Matérialisation de vos progrès

Achetez-vous un livret et écrivez votre résolution sur la première page. De plus, notez les raisons qui vous poussent à prendre une telle résolution et son importance réelle à vos yeux. Puis énoncez les avantages et les désavantages relatifs à ce nouveau comportement. Ensuite, inscrivez-y vos progrès régulièrement.

Le fait de documenter votre démarche la rendra tangible et augmentera vos chances de succès. Votre action deviendra officialisée, et vous serez à même de constater les progrès au jour le jour. Ce qui constitue un renforcement puissant et augmente les chances de garder le nouveau comportement.

Objectifs clairs et précis

Décrivez votre résolution de façon la plus précise possible. « Je vais faire de l'exercice » n'est pas une résolution, mais plutôt une intention vague. Il faut se donner un objectif précis.

L'objectif doit être quantifiable, spécifique, réaliste et doit représenter un défi. De plus, celui-ci doit être adaptable, c'est-à-dire qu'il pourrait être modifié au besoin. Un exemple : « Je vais faire de l'exercice trois fois par semaine au centre de conditionnement physique du quartier, 45 à 60 minutes par séance. Je m'alloue la possibilité de manquer une séance, une fois par mois. »

De plus, pour mettre toutes les chances de votre côté, n'ayez pas peur d'informer votre entourage de votre nouvelle résolution. Vous serez surpris de constater comment vos proches peuvent vous aider à acquérir une nouvelle habitude de vie. Il est prouvé scientifiquement que ceux-ci (surtout le conjoint ou la conjointe) représentent une source de motivation très importante.

Fragmentation à court, moyen et long termes

Il est plus efficace de fragmenter un objectif en « sous-objectifs » que l'on peut atteindre à court terme. Chaque petite victoire, ainsi remportée, mérite une récompense et contribue au renforcement positif nécessaire à la poursuite.

Certains auront tendance à dénigrer cette approche et à la qualifier d'infantile, mais il est important de s'accorder une petite récompense après avoir atteint un objectif à court terme. Cette récompense n'est pas obligatoirement coûteuse ou élaborée ; il s'agit de souligner, de façon tangible, un accomplissement. Bien entendu, il est indiqué de planifier un renforcement plus important à la fin du processus, une fois intégré le nouveau comportement à votre mode de vie, et ce, proportionnellement aux efforts consacrés.

Situation de « succès assuré »

De toutes les caractéristiques relatives à un objectif de pratique régulière d'activités physiques, la perception de votre capacité à exécuter, avec succès, votre nouveau comportement (concept de perception d'efficacité personnelle) est le facteur déterminant des chances que vous avez de persévérer à réaliser votre programme d'exercices.

L'objectif que vous vous fixerez doit donc être en lien avec votre perception d'efficacité personnelle ; vous devez vous « sentir » capable d'exécuter votre action. En fait, au début, vous devriez « sentir » que cette action est facile à accomplir et vous placer dans des « conditions de succès assuré ». Vivre du succès est le renforcement le plus puissant dans la pratique d'une activité physique.

Ajustements en cas de difficulté

Si vous éprouvez de la difficulté, vous ne devez pas hésiter à modifier votre système :

-Amorcez un seul changement à la fois

Il est difficile de changer plusieurs comportements en même temps. Combien de personnes ont déjà attaqué la nouvelle année en se promettant de s'entraîner cinq jours par semaine, d'adopter de meilleures habitudes alimentaires, d'arrêter de fumer, d'apprendre à gérer leur stress ... tout cela en même temps. En réalité, on augmente grandement ses chances de réussite en se concentrant sur un seul changement à la fois. Quand ce nouveau comportement est intégré au mode de vie, il est toujours le temps d'en cibler un autre.

-Réévaluez l'importance réelle de l'adoption d'un nouveau comportement pour vous

À vos yeux, la résolution est-elle d'une importance capitale ou non ? Une bonne façon d'estimer son importance est de dresser la liste des avantages et des désavantages relatifs à l'adoption d'une telle résolution.

-Ayez recours à un encadrement professionnel

Laissez-vous guider par un/une professionnel(le) (kinésologue, psychologue, nutritionniste). Certaines résolutions importantes (cessation du tabagisme, adoption de nouvelles habitudes alimentaires, initiation à un programme d'exercices) méritent une attention particulière, par le biais du « coaching ». Une personne-ressource peut vous renseigner et vous guider en ce qui concerne les aspects techniques de votre démarche (que ce soit en diététique, en conditionnement physique, en médecine, en psychologie...), et même à vous fournir un système de motivation encore plus efficace que celui que vous auriez pu élaborer vous-même.

De plus, si vous débutez un programme d'exercices, le dosage a un effet direct sur vos chances d'adhérer au programme. L'encadrement, par un ou une kinésologue, pourrait donc être déterminant pour le maintien de votre résolution de remise en forme.

En résumé, les 5 stratégies pour respecter mes résolutions

- (1) JE MATÉRIALISE MES PROGRÈS
 - (2) JE DÉFINIS DES OBJECTIFS PRÉCIS
 - (3) JE FRAGMENTE CEUX-CI EN SOUS-OBJECTIFS ET JE ME RÉCOMPENSE
 - (4) JE ME METS DANS DES CONDITIONS DE SUCCÈS ASSURÉ (AU DÉBUT)
 - (5) JE N'HÉSITE PAS À AJUSTER MON PLAN AU BESOIN
-

Références -

- Annesi, J. (1996). Enhancing exercise motivation. Fitness management book, Los Angeles.
 Chevalier, R. (1998). À vos marques, prêts, santé! Éditions du renouveau pédagogique inc.
 Dishman, R. (1988). Exercise adherence, its impact on public health. Human Kinetic Books, Champaign, Illinois.
 Rejeski, W.J., Kenney, E.A., (1988) Fitness motivation, preventing participant dropout. Life Enhancement Publications, Champaign, Illinois.



LES SECRETS DU CANNABIS...

Par Ivona Sosic, inhalothérapeute

Le cannabis est la substance illégale la plus consommée au pays. Depuis l'annonce de sa légalisation prochaine (1er juillet 2018), le cannabis est devenu un sujet d'actualité très populaire. Sans vouloir prendre part au débat de sa légalisation, il est néanmoins intéressant de se rappeler quelques faits sur le cannabis et ses effets potentiels sur la santé.

Sa composition

Le cannabis est une plante de chanvre appelée Cannabis sativa L. ou Cannabis sativa indica. Cette plante contient des substances chimiques nommées cannabinoïdes qui sont les principaux produits actifs responsables des propriétés psychoactives de celle-ci. Plus précisément, c'est le delta-9-tétrahydrocannabinol ou THC qui procure la plupart des effets du cannabis, viennent ensuite le cannabinoïde (CBN) et le cannabidiol (CBD).

Les différents types



SATIVA



INDICA

Statistiques de consommation

Le cannabis est consommé le plus couramment de trois façons :

Ingéré (voie orale)

Assimilé sous la langue

Inhalé

Selon une enquête réalisée en 2015, plus de 40% des Canadiens, âgés de 15 ans et plus, ont rapporté avoir déjà consommé du cannabis dans leur vie¹. Au Québec, la consommation de la marijuana, chez les personnes de 15 ans et plus, a été en constante hausse de 2008 à 2015 passant de 12% à 15%². Parmi ceux ayant déclaré avoir consommé cette substance au courant de la dernière année, plus de la moitié déclarent en avoir fait usage moins d'une fois par mois et le quart à chaque semaine ou à tous les jours.³

Fréquence de consommation chez les Québécois âgés de 15 ans et plus ayant fait un usage de cannabis au cours des 12 derniers mois, 2008 et 2014-2015

FRÉQUENCE DE CONSOMMATION	2008	2014-2015
	%	
Moins d'une fois par mois	38,4	52
1 à 3 fois par mois	24,3	15,2
1 fois par semaine	10,6	8,5
Plus d'une fois par semaine	12,4	13,5
Tous les jours	14,4	10,8

* Différence significative depuis 2008 au seuil de 0,05.

Sources: Institut de la statistique du Québec, Enquête québécoise sur la santé de la population (EQSP), 2014-2015

En plus d'être la substance illégale la plus consommée, le cannabis est la troisième substance psychoactive la plus populaire, après l'alcool et le tabac⁴. Il est aussi intéressant de souligner que, d'après plusieurs études récentes, ces trois substances psychoactives sont souvent consommées l'une avec l'autre, tout particulièrement le tabac et la marijuana. En effet, les fumeurs de cigarettes sont plus nombreux à consommer de la marijuana que les non-fumeurs, le premier faciliterait le passage vers le cannabis et vice-versa.^{6,5,7}

Pour un usage thérapeutique, il est intéressant de noter que le Collège des médecins invite ses membres à prescrire à leurs patients, en première ligne, une autre forme de consommation du cannabis que celle inhalée, par exemple, en comprimé. Le cannabis est surtout prescrit pour aider au contrôle de la douleur, des nausées et de la stimulation de l'appétit.

Effets potentiels sur la santé

Une consommation régulière de cannabis semble avoir des liens avec certains effets néfastes sur la santé physique et mentale. Par contre, il est important de noter que les données de recherches sont parfois limitées dû au fait que cette substance n'est pas encore légale dans bien des pays.

Voici quelques effets immédiats d'une consommation du cannabis:

Physique

- Étourdissements
- Augmentation du rythme cardiaque
- Respiration superficielle
- Yeux rouges et pupilles dilatées
- Bouche sèche
- Appétit augmenté
- Diminution du temps de réaction

Psychologique

- Distorsion du temps
- Pensées intrusives
- Paranoïa
- Pertes de mémoire
- Dépression

La consommation régulière de cette substance peut mener vers une dépendance et un abus de celle-ci. Les symptômes de sevrage peuvent inclure :

- Irritabilité
- Insomnie
- Dépression
- Maux de tête

Le risque de développer une dépendance chez les usagers de cannabis est estimé à 9 % et peut monter à 16 % chez les personnes qui ont commencé à consommer dès l'adolescence.⁸ D'ailleurs, la dernière version du «manuel diagnostique des troubles mentaux- DSM 5», livre de référence en psychiatrie, a décidé en 2013 d'inclure certaines problématiques très spécifiques liées à la consommation de la marijuana, notamment les troubles liés à la dépendance, à l'intoxication et au sevrage de celle-ci. De plus, une consommation régulière et excessive peut engendrer des difficultés sur les plans sociaux et professionnels. Des liens commencent aussi à se concrétiser entre le cannabis et l'apparition de certains désordres psychiatriques, la psychose et l'anxiété.^{9 10}

La recherche entre la consommation de la marijuana et l'impact direct de celle-ci sur la conduite automobile et la manipulation de machinerie lourde a aussi fait l'objet d'une attention particulière pour des raisons évidentes de sécurité des travailleurs et automobilistes. Les effets sont indéniables, le cannabis affecte grandement la capacité à percevoir le temps, les distances et diminue la mémoire à court terme ainsi que l'attention. Ces effets peuvent rester présents de 24 à 48 heures après la consommation et sont plus importants chez les consommateurs occasionnels. Les utilisateurs réguliers semblent plus susceptibles à développer une tolérance aux effets du cannabis.¹¹

Également, il est important de souligner que les fumeurs de cannabis ne sont pas à l'abri des conséquences pulmonaires. En effet, même si le lien entre le cancer pulmonaire et le cannabis n'est pas encore tout à fait établi, il est possible de constater que fumer régulièrement de la marijuana met à risque de développer la bronchite chronique, l'emphysème, la toux et augmente les chances de souffrir d'une infection respiratoire aiguë (grippes, pneumonies, etc.). D'après une étude récente, publiée par l'Institut de recherche médicale de Nouvelle-Zélande¹², fumer un joint a des conséquences néfastes sur les poumons équivalentes à cinq cigarettes.

Conclusion

C'est indéniable, le cannabis suscite beaucoup d'engouement auprès de la population canadienne et québécoise. Le portrait de cette substance, ses limites et ses effets se dessinent de plus en plus. Par contre, nous avons aussi grandement besoin davantage de données, issues de recherches de qualité, pour dresser un tableau complet des conséquences de la consommation de cette plante. Certains liens s'éclaircissent déjà, mais davantage doit être fait pour bien saisir la causalité de ceux-ci.

Toute l'équipe de l'Association pulmonaire du Québec espère voir davantage de recherche se pencher sur les effets nocifs de la marijuana, inhalée à court et à long terme, afin de bien comprendre tous les facteurs en jeu pouvant toucher à la santé pulmonaire de la population. Une chose est certaine : le cannabis n'a pas fini de nous livrer tous ses secrets.

Références -

- (1) Statistiques Canada. (2015). Enquête canadienne sur le tabac, l'alcool et la drogue 2015. [En ligne] <http://canadiensensante.gc.ca/science-research-sciences-recherches/data-donnees/ctads-ectad/index-fra.php>
- (2) H. CAMIRAND, I. TRAORÉ et J. BAULNE (2016). L'Enquête québécoise sur la santé de la population, 2014-2015: pour en savoir plus sur la santé des Québécois. Résultats de la deuxième édition, Québec, Institut de la statistique du Québec, 208 p.
- (3) Institut national de santé de publique du Québec. 2016. Légalisation du cannabis à des fins non médicales : pour une régulation favorable à la santé publique. [ONLINE] Available at: https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2193_legalisation_cannabis_fins_non_medicales.pdf. [Accessed 9 June 2017].
- (4) W. HALL, et M. WEIER (2015). "Assessing the Public Health Impacts of Legalizing Recreational Cannabis Use in the USA" *Clinical Pharmacology & Therapeutics*, vol. 97, no 6, p. 607-615.
- (5) STOP CANNABIS (2016). Double dépendance tabac-cannabis : un sevrage plus difficile?, [En ligne]. [www.stop-cannabis.ch/la-consommation-de-cannabis/tabacet-cannabis] (Consulté le 20 septembre 2016).
- (6) C. HINDOCHA, T.P. FREEMAN, J.A. FERRIS, M.T. LYNSKEY et A.R. WINSTOCK (2016). "No smoke without Tobacco: A Global Overview of Cannabis and Tobacco Routes of Administration and Their Association with Intention to Quit," *Frontiers in Psychiatry*, vol. 7, no 104, p. 1-9.
- (7) A. BADIANI, J.M. BODEN, S. De PIRRO, D.M. FERGUSON, L.J. HORWOOD et G.T. HAROLD (2015). "Tobacco smoking and cannabis use in a longitudinal birth cohort: Evidence of reciprocal causal relationships," *Drug and Alcohol Dependence*, no 150, p. 69-76.
- (8) Inspeq.qc.ca. (2017). Cannabis | INSPQ - Institut national de santé publique du Québec. [online] Available at: <https://www.inspq.qc.ca/dossiers/cannabis> [Accessed 12 Jun. 2017].
- (9) Temporal relationship of first-episode non-affective psychosis with cannabis use: A clinical verification of an epidemiological hypothesis Barrigón, María L. et al. *Journal of Psychiatric Research*, Volume 44, Issue 7, 413 - 420
- (10) Large M, Sharma S, Compton MT, Slade T, Nielssen O. Cannabis Use and Earlier Onset of Psychosis: A Systematic Meta-analysis. *Arch Gen Psychiatry*. 2011;68(6):555-561. doi:10.1001/archgenpsychiatry.2011.5
- (11) Bosker, W. M., Kuypers, K. P. C., Theunissen, E. L., Surinx, A., Blankespoor, R. J., Skopp, G., Jeffery, W. K., Walls, H. C., van Leeuwen, C. J. and Ramaekers, J. G. (2012). Medicinal Δ^9 -tetrahydrocannabinol (dronabinol) impairs on-the-road driving performance of occasional and heavy cannabis users but is not detected in Standard Field Sobriety Tests. *Addiction*, 107: 1837-1844. doi:10.1111/j.1360-0443.2012.03928.x
- (12) Aldington S, Williams M, Nowitz M, et al. Effects of cannabis on pulmonary structure, function and symptoms. *Thorax*. 2007;62(12):1058-1063. doi:10.1136/thx.2006.077081.

LA POLLUTION ATMOSPHÉRIQUE

Marie-Claire Lemieux, coordonnatrice des programmes de santé et d'éducation

L'été cogne enfin à nos portes et le soleil est au rendez-vous pour nous remonter le moral! Par contre, pour certains, été rime avec difficultés respiratoires.

Les grandes chaleurs, l'humidité excessive et la pollution de l'air sont autant de facteurs qui peuvent aggraver notre état respiratoire. C'est pourquoi il sera question de la pollution de l'air dans l'article d'aujourd'hui.

Saviez-vous que nous respirons plus de 10 000 litres d'air par jour? Cet air contient de l'azote, de l'oxygène mais également différents polluants émis principalement par les moteurs à combustion propulsant la majorité de nos moyens de transport. Ces matières de particulaires fines sont inspirées et absorbées par le corps humain et ont des effets néfastes sur la santé pulmonaire. Parmi ces conséquences on retrouve une augmentation de la respiration sifflante, des exacerbations de l'asthme et de la maladie pulmonaire obstructive chronique, une augmentation des infections respiratoires ainsi qu'un plus grand nombre de visites à l'urgence.

Malheureusement, certains groupes de citoyens sont plus à risque que d'autres. Les personnes atteintes de maladies respiratoires chroniques ou ayant une fonction immunitaire diminuée, ainsi que les personnes âgées, doivent donc porter une attention particulière au niveau de pollution atmosphérique et ajuster leur comportement en conséquence.

Comment se protéger des effets indésirables de la pollution atmosphérique? Plusieurs outils sont disponibles et, comme c'est souvent le cas, la prévention est la clé. Réduire notre utilisation des combustibles fossiles et utiliser le transport collectif sont des moyens très efficaces pour limiter la pollution atmosphérique au quotidien.

En plus de réduire l'émission des particules fines causant la pollution atmosphérique, il importe de réduire notre exposition à ceux-ci pour prévenir

les conséquences négatives possibles sur la santé respiratoire. À court terme, consultez quotidiennement les prévisions de la qualité de l'air via les sites d'Environnement Canada, Santé Canada ou encore, Météo Média. Voici les liens vers ces sites :

https://meteo.gc.ca/airquality/pages/qcaq-002_f.html

<https://www.ec.gc.ca/info-smog/>

<https://www.meteomedia.com/ca>

Ceux-ci sont des indicateurs pertinents et fiables de la pollution atmosphérique dans votre région. Le tableau ci-dessous indique également le système d'évaluation de la Cote Air Santé (CAS). Lisez-le attentivement et selon ces prévisions, envisagez de réduire ou réorganiser vos activités physiques en plein air. Évitez également de faire de l'exercice dans les secteurs affectés par la pollution atmosphérique.

Indice de la qualité de l'air¹

0-25	26-50	51+
bon	Acceptable	Mauvais

Pour réduire l'exposition à long terme, il importe de s'éloigner des sources de pollution et faire des choix personnels en termes d'habitation qui concordent avec notre état de santé respiratoire et notre vulnérabilité aux polluants atmosphériques.

En cas de forte chaleur et de pic de pollution, il est plus sage de rester à l'intérieur au frais et de s'hydrater adéquatement. Si votre lieu de résidence est inconfortable ou trop chaud, trouvez un endroit frais (centre commercial, restaurant, etc.) pour vous reposer et évitez ainsi de vous exposer à une chaleur accablante et des polluants atmosphériques.

En suivant ces quelques conseils, nous sommes certains que votre été sera agréable et sécuritaire!

Références -

(1) Météomédia (2017). Indice de la qualité de l'air (IQA) : <https://www.meteomedia.com/ca/previsions/qualite-air/quebec>

CABANE À SUCRE AU PIED DE COCHON



Par Cloé Ratio,
Coordonnatrice aux événements



Luc Lévesque, partenaire de longue date de l'Association pulmonaire du Québec et membre de notre Cercle des Héros, a tenu son fameux rassemblement annuel, le 4 février dernier, à la cabane à sucre « Au Pied de Cochon ».

La quatrième édition de cette soirée-bénéfice, haute en saveur, a su combler les appétits des plus gourmets. Doté d'un menu renouvelé chaque année, le célèbre chef Martin Picard a reçu les invités de Luc Lévesque avec une carte d'inspiration japonaise dans laquelle le foie gras était à l'honneur.

Ayant trop tôt perdu sa mère et son beau-père des suites d'une maladie pulmonaire, Luc Lévesque a choisi de donner son énergie et son temps à la cause. Depuis maintenant quatre ans et grâce à son précieux dévouement, notre inestimable membre du Cercle des Héros permet de soutenir la mission de l'Association pulmonaire du Québec.

Grâce à la générosité de Luc Lévesque et de ses convives, la soirée-bénéfice a levé des fonds de près de 6 000 \$! Suite au succès sans équivoque de cet accomplissement, l'événement sera reconduit pour une cinquième année consécutive, le samedi 3 février 2018. Si vous désirez participer à la prochaine édition, nous vous invitons à communiquer avec l'Association pulmonaire du Québec par téléphone, au 514-287-7400 ou via notre site web au pq.poumon.ca. Au nom de Luc Lévesque et grâce à son altruisme, nous poursuivons le combat contre les maladies respiratoires !





LA COURSE DE L'ESPOIR

Par Cloé Ratio,
Coordonnatrice aux événements

L'Association pulmonaire du Québec tient à souligner le dévouement et la persévérance de Mélanie Duclos, admirable membre de son Cercle des Héros, dans la réalisation de la troisième édition de La Course de l'espoir, le 23 avril dernier.

Près de 400 participants se sont rassemblés au parc Regard-sur-Fleuve de Sorel-Tracy pour soutenir la lutte contre les maladies respiratoires, dès 7h30. Les coureurs les plus expérimentés ont débuté ce défi sportif par le parcours le plus long, celui de 21 kilomètres. Ont suivi par la suite, les départs des 10, 5, 3 et 1 kilomètres. Des points de ravitaillement, offrant eau et gels énergisants, étaient placés à des points stratégiques sur les trois plus longs trajets.

À la fin du parcours, tous les enfants ayant couru le 1 km, ainsi que les trois premières positions hommes et femmes des 5, 10 et 21 kilomètres ont été récompensés d'une médaille. Les résultats, émis par la compagnie Sport Chrono, ont été acheminés sur place et en ligne également. Des jeux gonflables, des prix de présence, ainsi que la présence de Capitaine America ont su égayer les enfants tout l'avant-midi.

La Course de l'espoir a d'ailleurs compté sur le charisme de son porte-parole, l'humoriste Nic Audet, pour souligner l'importance de la présence des participants à l'événement. Le maire de Sorel-Tracy, Monsieur Serge Péloquin, ainsi que Madame Dominique Massie, directrice générale de l'APQ, étaient aussi présents sur les lieux.

Pour la première fois cette année, la compagnie de bijoux Beblue s'est associée à La Course de l'espoir en fabricant un bracelet aux couleurs de l'événement. Tous les profits de la vente de cet accessoire de mode ont été remis à l'Association pulmonaire du Québec. Il en reste d'ailleurs quelques-uns et vous pouvez vous le procurer à nos bureaux ou sur le site internet de la compagnie au www.bebluebijoux.com.

C'est à la suite du décès de son père, atteint d'une maladie auto-immune très rare, appelée sclérodermie, que Mélanie Duclos a pris la décision de mettre sur pied une course en sa mémoire. L'état des poumons de son père a permis aux médecins d'établir le diagnostic. Elle a donc décidé de remettre tous les profits, recueillis lors de La Course de l'espoir, à l'APQ.

Grâce à la détermination de Mélanie Duclos, ainsi qu'à la grande générosité de ses bénévoles, La Course de l'espoir a permis d'amasser plus de 9 500\$ pour aider l'Association pulmonaire du Québec à poursuivre son essentielle mission d'éducation, de sensibilisation, de services directs et de soutien à la recherche.

Vous désirez vous aussi devenir un héros ? Soutenez la lutte aux maladies respiratoires ! Devenez une source d'inspiration au sein de votre communauté. Organisez un événement au profit de l'Association pulmonaire du Québec et entrez dans le Cercle des héros ! Visitez le pq.pourmon.ca ou téléphonez à la directrice aux événements, Nora Boussâa, au 514-287-7400 poste 222, pour plus d'information !





LE TOURNOI DE LA MISÈRE

Édition 2017

Par Cloé Ratio,

Coordonnatrice aux événements

Pour rendre hommage à sa femme, Madame Lise Péroni, à ses proches décédés de maladies pulmonaires Monsieur Richard Champagne, Monsieur Pierre St-Onge et Madame Pierrette Beauchemin, ainsi que pour soutenir Mesdames Pierret Dion et Lise Lussier aussi atteintes de complications aux poumons, Monsieur Willy Péroni tiendra le Tournoi de la misère, au profit de l'Association pulmonaire du Québec (APQ). C'est au club de golf Acton Vale que prendra place la deuxième édition de cet événement du Cercle des Héros, le samedi 23 septembre prochain.

Les convives sont invités dès 9 heures pour déguster un brunch avant de commencer à jouer. Le Tournoi de la misère, en formule shotgun, commencera officiellement à 11:00 pour se terminer par un délicieux repas prévu vers 17:30. Au menu, deux services de dégustation de vin et fromage, un potage, un michoui de porc braisé et des assortiments de tarte pour dessert ! Le match se jouera avec deux bâtons au choix, un putter, trois balles, de la patience et beaucoup d'humour ! Les joueurs pourront former leur propre quatuor, leur duo ou s'inscrire individuellement. Le cas échéant, l'administration se chargera de former les équipes.

Le prix des billets varie entre 40\$ et 80\$, selon si vous êtes un membre du club ou si vous désirez réserver seulement pour le souper. Pour vous inscrire, vous pouvez le faire soit par téléphone en contactant Geneviève Dion au 1-800-361-9565 ou directement au Club de golf Acton Vale. Tous ensemble, donnons **un souffle de vie !**





BULLES

& TAPIS ROUGE

ÉDITION 2017

Par Nora Boussâa,

Directrice aux événements et développement

Le 29 mars dernier s'est déroulée la septième édition du Gala Bulles & Tapis Rouge qui s'est avérée, encore une fois cette année, un franc succès! Plus de 300 convives se sont rassemblées au Parquet de l'édifice Jacques-Parizeau, un lieu figurant parmi les espaces intérieurs les plus spectaculaires au Canada. La soirée a permis d'amasser près de 200 000\$. Ce qui permettra à l'Association pulmonaire du Québec de poursuivre son essentielle mission d'éducation, de sensibilisation, de services directs à la population et de soutien à la recherche.

La présidence d'honneur était assurée par l'impressionnante Danièle Henkel, qui a su illuminer la soirée par sa présence et sa chaleur, tout en livrant un témoignage des plus poignants. Pour une deuxième année consécutive, nous avons le plaisir de recevoir la splendide Anne-Marie Withenshaw, à titre d'animatrice de la soirée, afin de guider les invités entre les différents divertissements. En effet, dès l'accueil, les convives plongeaient dans une expérience mémorable avec une prestation remarquable de deux jeunes violoncellistes provenant de Jeunesses Musicales Canada. Puis, ce fut le tour de trois ballerines de talent de performer sous des airs contemporains, ajoutant une touche artistique et moderne au Gala. Le DJ, Christian Pronovost, avec ses choix audacieux de musique, a aussi su faire danser les participants. Le tout fût couronné par la carte exceptionnelle du renommé Normand Laprise, Grand Chef relais & châteaux Toqué, maître de l'art culinaire!

Comme chaque année depuis 2011, le réputé Hans Koechling assurait la direction artistique du défilé de mode impliquant

la participation de 17 designers québécois de renommée internationale. Parmi ceux-ci, nous pouvions découvrir les plus récentes collections de Denis Gagnon, Rudsak, Mélissa Nepton, Elama Fur, Bodybag by jude, KQK, Les poupounes de luxe, Lamarque, Di Carlo Couture, Wallo, Duy, Nisse, Sosken, UNTTLD, Xian, Finezza et Nico. Des mannequins professionnels ont défilé sur une passerelle blanche au milieu de l'impressionnante verrière linéaire du Parquet.

L'Association pulmonaire du Québec a su rester fidèle à la cause en mettant de l'avant la lutte contre les maladies respiratoires dans son fameux segment Regard pour la cause. Judith Moatti, Marie-Pier Richard et Linda Paradis ont raconté leur combat, à travers de courtes capsules cinématographiques, présentant le témoignage puissant de chacune, teinté de leur courage et de leur détermination. Elles ont aussi défilé sur la passerelle, habillées par les marques Bodybag, QKQ et les Poupounes de luxe; un moment inoubliable touchant droit au cœur tous les invités.

Enfin, l'Association pulmonaire du Québec tient à remercier toutes les personnes présentes lors du Gala Bulles & Tapis Rouge, ses précieux partenaires dont Biron Groupe Santé, Boehringer Ingelheim, Teva, Innovaire, FMAV, L'Oréal professionnelle, MAC Cosmetics ainsi que l'engagement de tous les autres ayant contribué de loin ou de près à la réussite de l'événement. Grâce à vous, l'Association pulmonaire du Québec peut continuer d'aider, chaque jour, près de 1,5 million de Québécois et Québécoises atteints d'une maladie respiratoire. Au nom de chacun d'entre eux, merci et à l'année prochaine!





Par Nora Bousâa,

Directrice aux événements et développement

LE RENDEZ-VOUS SANTÉ DE L'ASSOCIATION PULMONAIRE DU QUÉBEC

C'est le samedi 9 septembre prochain qu'aura lieu la Journée santé et environnementale de l'Association pulmonaire du Québec, une initiative destinée à informer le public sur les multiples problématiques entourant les maladies pulmonaires. Ce rassemblement d'envergure se déroulera à la Biosphère du Parc Jean-Drapeau dès 10h et se terminera à 16h00. Lors de cette activité de sensibilisation, l'APQ viendra à la rencontre de la population pour discuter des différents enjeux autour de la santé pulmonaire tout en offrant des ateliers et des conférences de qualité sur le sujet.

Ce sera l'occasion de sensibiliser les gens sur l'asthme sévère et les allergies, des problématiques respiratoires dont le taux est extrêmement élevé. On estime à plus de 600 000 le nombre de personnes aux prises avec l'asthme, dont plus de 350 000 enfants et adolescents. Il est aussi important de souligner que plus de 50 % des personnes asthmatiques maîtrisent mal leur maladie, même si ceux-ci croient être en contrôle. De plus, une personne sur six, au Québec, vit avec des symptômes de rhinites allergiques. L'herbe à poux constitue la plus importante cause de rhinite allergique saisonnière en Amérique du Nord et serait responsable de 50 à 90 % des allergies saisonnières.

Lors de cette journée, les causes environnementales seront aussi mises de l'avant dans la programmation. En effet, nos professionnels de la santé discuteront aussi de radon, un gaz radioactif d'origine naturelle provenant de la désintégration de l'uranium et présent dans la croûte terrestre. L'humain est donc quotidiennement exposé à celui-ci de manière non uniforme et sa simple inhalation peut présenter des risques pour la santé. De l'information sur la qualité de l'air, les causes, les personnes à risque et la prise en charge sera aussi divulguée auprès du public.

Un défi sous forme de course à obstacles, inspiré des tâches du quotidien en respirant par une paille, sera aussi parmi le calendrier des activités offertes. Le but de celui-ci est de démontrer la difficulté qu'une personne, aux prises avec une maladie pulmonaire, peut avoir dans ses actions de tous les jours. Un kiosque animé sera sur place où des professionnels de la santé pourront répondre aux questions du public. Les visiteurs auront aussi l'opportunité d'assister à une conférence d'un pneumologue renommé, qui sera présent tout au long de l'activité. L'équipe de l'Association pulmonaire du Québec a très hâte de rencontrer la population dans le cadre de cette activité éducative. C'est un rendez-vous à ne pas manquer!

LISTE DES GROUPES D'ENTRAÏDE

Apnée**Montréal-Apnée du sommeil**

2^{ème} mardi du mois
De 13h30 à 15h30
L'Association pulmonaire du Québec
6070 rue Sherbrooke Est, bur. 104
Montréal

Beloil-Apnée du sommeil

3^{ème} jeudi du mois
De 19h00 à 21h00
Bibliothèque municipale de Beloil (salle polyvalente)
620 rue Richelieu
Beloil

Québec-Apnée du sommeil

1^{er} mercredi du mois
De 19h à 21h
Bibliothèque Monique Corriveau
1100 route de l'Église
Québec

MPOC et autres**Laval**

Dernier mardi du mois
De 14h00 à 16h00 Maxi
3500 boul. St-Martin Ouest
Laval

Rive-sud/Brossard

Le 2^{ème} mardi du mois
De 13h00 à 15h00
CLSC St-Hubert
5811 boul. Taschereau,
Brossard

Le Gardeur

Premier mercredi du mois
De 13h00 à 15h30
Maxi
86 boul. Brien
Repentigny

Granby

Le 2^{ème} vendredi du mois
De 13h30 à 15h30
Loblaws
80 rue Saint-Jude Nord
Granby

Sherbrooke

Le 1^{er} mardi du mois
De 10h30 à 12h00
870-1001 boul. Saint-François Nord
Sherbrooke

Cowansville

Le 3^{ème} vendredi du mois
De 13h30 à 15h30
CLSC La Pommeraie
397, rue de la Rivière
Cowansville

Verdun

1^{er} lundi du mois
De 13h30 à 15h30 Hôpital de Verdun
4000 Boulevard LaSalle
Verdun

Mercier

3^{ème} mardi du mois
De 13h30 à 15h30
6070 rue Sherbrooke Est, bureau 104,
Montréal, QC H1L 2K8

Montréal-Ahuntsic

Dernier mercredi du mois
De 13h30 à 15h30
CLSC d'A Huntsic
1165 boul. Henri-Bourassa Est,
Montréal

Trois-Rivières

Dernier jeudi du mois
De 14h00 à 16h00
Provigo
3725 boulevard des Forges
Trois-Rivières

Drummondville

Dernier vendredi du mois
De 13h30 à 15h30
517 rue des Corsetières
Drummondville

Québec

1^{er} mercredi du mois
De 13h00 à 15h00
Bibliothèque Monique Corriveau
1100 route de l'Église
Québec

Beauharnois

Le dernier mercredi du mois
De 13h30 à 15h30
Centre communautaire de Beauharnois
600, rue Ellice
Beauharnois

Lévis

1^{er} mardi du mois
De 10h00 à 12h00
Eglise Christ-Roi,
5515 rue Saint-Georges,
Lévis

Salaberry-de-Valleyfield

1^{er} mercredi du mois
De 13h30 à 15h30
CLCS de Salaberry-de-Valleyfield
71, rue Maden,
Salaberry-de-Valleyfield, J6S 3V4

Cancer Pulmonaire**Montréal**

Dernier jeudi du mois
De 13h30 à 15h30
L'Association pulmonaire du Québec
6070 rue Sherbrooke Est, bur. 104
Montréal

Autres**Classe de sensibilisation, d'enseignement et d'exercices physiques adaptés**

Dernier lundi de chaque mois
De 14h00 à 15h00
L'Association pulmonaire du Québec
6070, rue Sherbrooke Est, bur. 104
Montréal

Groupe-Conférence Sarcoïdose/Montréal

2 conférences par année (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

LES DONATEURS MENSUELS

Platine (plus de 50 \$ par mois)

John Laughrea
Louis Levasseur
Isayra Reyes-Urrutia

Or (26 \$ à 49 \$ par mois)

Bernadette Cloutier
Dominique Massie
Jean-Claude Théroux

Argent (16 \$ à 25 \$ par mois)

Raymond Arseneault
Lucille Barette
Lucie Barrette
Maria Battaglino
Mireille Belanger
Steeve Bergeron
Danièle Bérubé
Pierre Bouchard
Diane Boucher
Sylvie Bourdon-Lareau
Mathilde Callot
Pierre Carrier
Marie-Hermance Carrier-Cook
Debbie Cartier
Egide Claveau
Jennie Collao
Michelle Comeau
Robert Cumming
Ghislaine Deslauriers
Carole Doré
Barbara Fletcher
Paul Gamache
Johanne Guénette
Ginette Hardy
Léona Huot-Lachance
Nathalie Lamoureux
Francine Lamoureux
Patrick Laniel
Jacques Laparé
Nicole Lecompte
Yolande Lemire
Doris Létourneau
Linda Marlow
Rita Morin
Jeannine Ostiguy
Lucille Pate
Simonne Plante
Nadia Poluha
Maurice Robillard
Lloyd Sexton
Suzanne Souliere
Liliane St-Pierre
Yvan Vermette
Francine Villeneuve

Bronze (5\$ à 15 \$ par mois)

Colette Boivin
Réal Boutet
Jean-Claude Dumont
Noël Fortin
Egon Hummel
O. M. Oliver
Michel Pellerin
René Sansoucy
Claire Urbain
André Alix
Serge Allard
Josefina P. Alonzo
Renée Arsenault
Edmonia Aspirot
Chantal Auclair
Henriette L. Auger
Julienne Auger-Beaudet
Carole Barbeau
Rollande Baril
Françoise Barrette-Lévesque
Paul Beaucage
Linda Beauchemin
Lucie Beaudoin
Joseph Beaulieu
Lauraine Beaupré
Marie-Hélène Bélanger
Denis Bélanger
Lucie Bélanger
Nicole Béliveau
Sophie Bellerose
Line Bergeron
Fernande Bergeron-Veilette
Gisèle Bernard
Yves Bernard
Monique Bernier
Nicole Berthiaume
Réal Bérubé
Francine Bibeau
Michèle Bisson
Lise Bistodeau
Hazel E. Blackburn
D.F. Blackwood-French
Richard Blain
Liane Blais
Réjean Blais
Elizabeth Blanchard
John R. Blazej
Laurette Boies-Lavoie
Francine Boily
Guy Boisclair
Nancy Boisvert
Henriette Bolduc-Boulet
Murielle Bonneville
Lucie Bouchard

Guy Bouchard
Marie-Thérèse Boucher
Frédérique Boucher
Gertrude Boudreault
Rose-Hélène Bouffard
Christine Bourgault
Martin Bourneval
Boromé Bourque
Colette Bourque
Pierrette Brière
Marie Brisebois
Paul-Émile Brisson
Yvan Brodeur
Fernande Brosseau
Ginette Brouillard
Rachelle Brouillette
Jeannine Brousseau-Harton
Peter W. Brown
Lisette Brunelle
Manon Brunet
Rex Buckland
Ernesta Mary Burgess-Ulric
Angela Cantafio
Jacqueline Cantin
Charles Carignan
Gustave Caron
Jocelyne Caron
Jean-Guy Carré
Esthel Carrier
Jeannine Castonguay
Lisette Caty-Gagnon
Jacques Cayouette
Ghyslaine Cayouette-Goyer
Georges Chamoun
Gaetan Champagne
Monique Chaperon-Courchesne
Huguette Charbonneau
Lorraine Charbonneau
Marie-Thérèse Chénard
Reine Chénard
Jeannine Chevrier
Francine Chiasson
Raffaele Ciocca
Anne-Marie Claveau
Francine Cloutier
Brian Colwill
Sylvie Comtois-Caron
Claire Comtois-Fafard
Réal Contant
Fleurette Cormier
Jocelyne Côté
Martine Coulombe
Simonne Cournoyer-Plante
Lise Cousineau
Anne-Marie Crevier
Danielle Cusson
Albert D'Aoust
Marielle Daigle
Béatrice Daoust
Françoise De Carufel
Madeleine De Grandmaison
Rita De Repentigny
Marie-Rose Denis
Jean-Guy Dépeault
Micheline Desautels
Christiane Désautels
Normand Desbiens
Carol Desbiens
Ginette Desbiens-Faille
Céline O. Deschamps
Murielle Deshaies
Brigitte DesJardins
Roger Desmarais
Romain Desrosiers
Thérèse Di Tullio
Lyne Dion-Goulet
Charlotte Dionne
Valérie Dionne
Jacques Diotte
Juanita Docherty
Jacques Doré
Réjean Doré
Serge Douville
Denise Drapeau
Jeannette L. Du Charme
Jean-Louis Dubé
Sylvain Dufour
Isabelle Dufour
Cécile Dumaine-Major
Claude Dumont
Gérard Dupras
Jacqueline Dupuis
Claudette Durand-Perencin
René Duval
Danièle Énard
Mary M.J. Feher-White
Claude Filiatrault
Raymonde Forget
Lise M. Fortier
Huguette Fortier
Ruth Fortin
Denis Fournier
Nicole Franche
Hélène Fréchette
Yolande Frenette-Beaupré
Vladimir Freud
Annie Gagné
François Gagnon
Jeanne Gagnon
Marie-Josée Gariépy



Sur la photo, de gauche à droite, à l'avant : Suzanne Dubois, Société canadienne du cancer – Division du Québec, Dominique Massie, L'Association pulmonaire du Québec, Johanne Giguère, PartenaireSanté – Québec, Nicole Vincelette, Société canadienne de l'hémophilie – Section Québec
De gauche à droite, à l'arrière : Eric Amar, Société de l'arthrite, Martin Munger, La Fondation canadienne du rein, Louis Adam, Société canadienne de la SP, Division du Québec, Jean-François Lamarche, Fédération québécoise des Sociétés Alzheimer, Paul Clément, Crohn et Colite Canada.

LES DONATEURS MENSUELS

Carole Garon
 Franco Gattuso
 Marcelle Gauthier
 Monique Gauthier
 Yvette Gauthier-Ouellet
 Marie Gautreau
 Marie Gendron
 Constant Germain
 Flore Gervais
 Pierrette Gervais
 Monique Gingras
 Karine Girard
 Ghislaine Girard
 Lucie Giroux
 Madelaine Godbout-Asselin
 Marie Sara Godin
 Manon Gonthier
 Jacqueline Gouin
 Louisette Gravel
 Huguette Gravel
 Louise Grégoire
 Madeleine Guérin
 Thérèse Guérin
 Huguette Guimond
 Odette Guimond
 Jean Guimond
 Cynthia Haazen
 Jean Hadjadj
 Linda Hains
 Rita Harvey
 Danielle Hébert
 Claire Hervieux
 Steve Huard
 Olive May Hughes
 Gisèle Hurtubise
 Gilles Imbeault
 Bruce Innes
 François Ippersiel
 Claudette Jalbert
 Mireille Jalbert
 Claude Joubert
 Serge Jutras
 Herta Kiesling
 Violette Kitching
 Françoise Labbé
 Gino Labrecque
 Marielle Labrie
 Estelle Labrosse
 Suzanne Lacerte
 Gertrude Lacombe
 Nicole Lahaie
 Diane Lalonde-Roy
 Jean-Paul Lamarre
 Alain Lambert
 Françoise Lamontagne
 Pierre Landry
 Raymonde Langelier-Dugal
 Claudette Langevin
 Sylvie Langlois
 Yves Langlois
 Ginette Langlois
 Nicole Langlois
 Éliane Lanouette
 Francine Lapierre
 Hélène Lapointe
 Louis-Philippe Lapointe
 Pauline Lapointe
 Gaétane Lapointe
 Isabelle Larivière
 Liette Larivière
 Jocelyne Latour
 Denis Latulippe
 Jean-Marc Lavigreur
 Lisiane Lavina-Leclair
 Serge Lavoie
 Adrienne Lavoie
 Madeleine Lavoie
 Magella Lebel
 Diane Leblanc-Cournoyer

Francine Lebrun
 André Leclerc
 Sylvie Leduc
 Nicole Lefebvre
 François Légaré
 Huguette Légaré
 Carole Légaré
 Françoise Legoux
 Michel Lelièvre
 Jean-Claude Lemay
 Madeleine Lemay
 Madeleine Lemieux-Vermette
 Gisèle Lemoine
 Maude Léonard
 Madeleine Lepage
 Doriane Lepage
 Jocelyne Lepage
 Suzanne Lessard
 France Levasseur
 Nicole Lévesque
 Pierrette Lévesque
 Nicole Lévesque
 Adélaïde Lévesque
 René Lévesque
 Luc Loiselle
 Guy Lussier
 Janet Mainville
 Céline Maltais
 Paul Marchand
 Suzanne Marchildon-De Carufel
 Suzanne Marcoux
 Bibiane Marin
 Lucie Marineau
 Monique Marquis
 Odile Marquis
 Robert Martel
 Josée Martel
 Léona P. Martel
 Rollande Martin
 Francesco Massarelli
 Michèle Massé
 Marcel Massicotte
 Christian Maurais
 Bessie Menard
 André Mercier
 Yvan Michaud
 Kamal Mikhail
 Antonio Milano
 Louise M. Milne
 Marie Yoleine Milord
 Johanne Mongeon
 Vincent Montagano
 Jean-Louis Montour
 Mario Morais
 Marcel Morel
 Thérèse Morin
 Carole Morin
 Louise Morin
 Alexandra Muller
 Rami Naccache
 Eloïse Napasney
 Thérèse Naud
 Angéline Niro
 Viola O'Brien
 Lucian Oniga
 Anna Orlow
 Vilma Osorio
 Renaud Ouellet
 Pierre Ouellet
 Donald Rock Ouellet
 Charles Ouellet
 Diane D. Ouellet
 Gérard Ouellet
 Jean-Paul Paquet
 Francine Paquette
 Jacqueline Paquette
 Félix Paquin
 Marie Paquin
 Nicole Paradis

Lisette Paradis
 Julien Paré
 Bernard Parent
 Madeleine Parent
 Marie Pariseau-Groulx
 Estelle Pelletier-Brisson
 Carmen Pépin
 Jacqueline Perreault
 Pierre Perreault
 André Perron
 Gabrielle Plourde
 Claudette Poirier
 Hélène Potvin
 Danye Potvin
 Fernand Poulin
 Nicole Poulin
 Philip Price
 Jeannine Proteau
 Richard Proulx
 Catherine Provencher-Martineau
 Qualitair Inc.
 Jean-Louis Racine
 Matthew Ramage
 Guy R. Richard
 Lorraine Richer
 JINETTE RIENDEAU
 Christian Riopel
 John Roberts
 Yanthe M. Robichaud
 Lise Robillard
 Denise Robillard
 Marcelle Rodrigue
 Ella Romain
 Julienne Romanoski
 Carol Rose
 Suzanne Rousseau
 Louis-Yvon Rousseau
 Louise Rousselle-Trottier
 Marie Roy
 Ginette Roy
 Lucien Roy
 Caroline Roy
 Micheline Roy-Therrien
 Anna Ruggeri
 Monique Sabourin
 Mariette Sanschagrin
 Armande Saumier
 Rollande Sauriol
 Rolande Sauvageau
 Sophie Sauvageau
 Claude Savard
 André Savard
 Jennie Schenker
 Marie-France Simard
 Monique Soulière
 Jean-Paul Spénard
 Peter Spivey
 Jeannette St-Amant
 Alain St-Amour
 Renée St-Georges
 Rolande St-Hilaire Boisclair
 Georgette St-Laurent Lefebvre
 Françoise St-Martin
 Johan St-Pierre
 Jacqueline St-Pierre
 Helen Stanczyk
 Jane Stevens
 Lyne Tessier
 Réal Théberge
 Hélène Thériault
 Jacqueline Théroux
 Anna Therrien-Leclerc
 Liette Thibault
 Paul-Yvon Tremblay
 Richard Tremblay
 Réal Tremblay
 Françoise R. Tremblay
 Jacques Trépanier
 Diane Trottier

David Turcotte
 Pierre Turcotte
 Lise Turmel
 Gérard Vaillancourt
 Jacqueline Vaillancourt
 André Vallée
 Monique Vallée-Bernier
 Stéphane Veilleux
 Chantale Verreault
 Noëlla Vézina
 Guy Vignola
 Carmen Villeneuve
 Francine Wagner
 Kelland Willis
 Doris Wilson
 Mary Wiltshire
 Berthe Wolfe
 Michel Leblanc
 Carmen Albert
 Marie-Blanche Allaire
 Aline Hinse
 Pierrette Lapointe
 Phyllis Lepage
 Marielle Ouellet
 Denyse Poirier
 Jocelyne Prévost
 Huguette Rousseau
 Daphne Smith
 Clémentine St-Cyr
 Monique Tremblay
 Andrée Valiquette

LE RENDEZ-VOUS SANTÉ DE L'ASSOCIATION PULMONAIRE DU QUÉBEC

SAMEDI 9 SEPTEMBRE 2017
Biosphère du Parc Jean-Drapeau
10H00 à 16H00



Une initiative de

pq.poumon.ca



DON MENSUEL

Je veux devenir donateur mensuel.

J'autorise l'Association pulmonaire du Québec à déduire de mon compte :

Bancaire



(s.v.p. veuillez nous faire parvenir un spécimen de chèque)

La somme de _____ \$ le premier de chaque mois,
à compter du mois de _____

N° carte de crédit

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

exp :

--	--	--	--

No d'entreprise et de charité : 13030 2235 RR 0001



pq.poumon.ca/donate-don

- Le don mensuel est facile et efficace.
- Vous recevrez un seul reçu annuel.
- GARANTIE : vous pouvez annuler en tout temps en communiquant avec nous.

- Bronze.....5\$ à 15\$ par mois
- Argent.....16\$ à 25\$ par mois
- Or.....26\$ à 49\$ par mois
- Platine.....50\$ et plus par mois

Signature _____

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:

Hugo Desgens
Coordonnateur aux communications et à la direction générale
hugo.desgens@pq.poumon.ca
1 888 POUMON9, poste 235
Au plaisir de vous lire !

ÉDITRICE :
Dominique Massie

REDACTEUR EN CHEF :
Hugo Desgens

DESIGNER GRAPHIQUE :
Charlotte Labbé de Montais

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

1 SEPTEMBRE 2017

📍 DRUMMONDVILLE ⌚ DÈS 13H30

GROUPE D'ENTRAIDE MPOC
Programme intégré d'équilibre dynamique (P.I.E.D.)
Par Alex Laplume, Thérapeute en réadaptation physique

25 SEPTEMBRE 2017

📍 MONTRÉAL ⌚ DÈS 14H00

CLASSE D'EXERCICES
Une ordonnance qui marche par Docteur Kaberi Dasgupta

6 SEPTEMBRE 2017

📍 QUÉBEC ⌚ DÈS 13H30

GROUPE D'ENTRAIDE MPOC
Programme vivre en santé avec une maladie pulmonaire
Par Jacques Chamberland

10 OCTOBRE 2017

📍 MONTRÉAL ⌚ DÈS 13H30

GROUPE D'ENTRAIDE APNÉE DU SOMMEIL
L'insomnie
Par Laura Creti, psychologue et chercheuse à la clinique d'insomnie de l'Hôpital général juif

Conférences ouvertes à tous.
Pour plus d'informations
ou pour vous inscrire,
contactez-nous au
1-888-POUMON-9 (1-888-
768-6669) poste 241.
La plupart de nos
conférences sont gratuites.

18 SEPTEMBRE 2017

📍 MONTRÉAL ⌚ DÈS 13H30

GROUPE MPOC MERCIER
MyAIRVO 2, Fisher & Paykel,
par Joannie Gosselin, Inhalothérapeute

**Visitez régulièrement notre site internet pour
voir nos conférences, cafés-scientifiques et
événements à venir. Notre programmation
est mise à jour régulièrement.**

 L'ASSOCIATION PULMONAIRE

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

 FQSR
FONDATION QUÉBÉCOISE
EN SANTÉ RESPIRATOIRE



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.