

# UN SOUFFLE D'INFORMATION

Bulletin d'information de l'Association pulmonaire du Québec

Volume 44 | Édition Printemps 2019

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



10 LE CANCER DU POUMON



05 CLÔTURE DE LA CAMPAGNE ANNUELLE DE  
SENSIBILISATION CONTRE LE RADON :  
DES OBJECTIFS LARGEMENT DÉPASSÉS !



15 MISSION ACCOMPLIE POUR PLUS DE  
260 COUREURS !

# SOMMAIRE

## ÉDITORIAL

## ACTUALITÉ



- 04 5 FAITS SUR L'APNÉE DU SOMMEIL
- 05 CLÔTURE DE LA CAMPAGNE ANNUELLE DE SENSIBILISATION CONTRE LE RADON : DES OBJECTIFS LARGEMENT DÉPASSÉS!
- 07 L'APQ RENCONTRE LES DÉPUTÉS DE L'ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC
- 08 TÉMOIGNAGE
- 09 LANCÉMENT DE LA CAMPAGNE PROVINCIALE D'ARRACHAGE DE L'HERBE À POUX

## GROUPES D'ENTRAIDE



- 18 S'IMPLIQUER, C'EST AIDER
- 19 LISTE DES GROUPES D'ENTRAIDE

## SANTÉ



- 10 LE CANCER DU POUMON
- 13 VAGUE DE CHALEUR À VENIR!
- 14 FAITES LE MÉNAGE DE VOS PRODUITS NETTOYANTS!

## ÉVÉNEMENTS



- 15 MISSION ACCOMPLIE POUR PLUS DE 260 COUREURS!
- 16 BULLES & TAPIS ROUGE 2019 : UNE SOIRÉE GRANDIOSE!

## DONATEURS MENSUELS

- 20 LES DONATEURS MENSUELS

## AGENDA

# LANCEMENT DE LA CAMPAGNE PROVINCIALE D'ARRACHAGE DE L'HERBE À POUX ET DU NOUVEAU SUR LES RÉSEAUX!



Victoriaville fait figure d'exemple dans cette campagne d'arrachage de l'herbe à poux. La ville a en effet démontré des initiatives inspirantes en faisant participer la patrouille verte, les citoyens, les institutions, les commerces et les industries à la réduction et à l'élimination de cette plante.

Je tiens à rappeler que cette problématique est un enjeu de santé publique: chaque année, l'allergie à l'herbe à poux entraîne des coûts évalués à plus de 157 millions de dollars au Québec. C'est pourquoi, l'Association pulmonaire du Québec œuvre depuis 2007 pour faire connaître les méfaits de cette plante et s'engage dans la sensibilisation, la prévention et l'arrachage de l'herbe à poux chaque année, de mai à septembre.

L'arrivée de l'été annonce aussi du nouveau sur les réseaux sociaux de l'APQ. Vous l'avez peut-être déjà remarqué si vous avez l'œil aiguisé, un nouveau logo a fait son apparition sur le site Internet de l'Association: celui de LinkedIn!

Déjà présente sur 4 médias sociaux (Facebook, Twitter, Instagram et YouTube), l'Association propose maintenant un contenu informatif, pédagogique et différenciant sur ce réseau professionnel. N'hésitez pas à nous rejoindre dès à présent pour suivre notre actualité: [linkedin.com/company/association-pulmonaire-du-quebec](https://www.linkedin.com/company/association-pulmonaire-du-quebec)

Je vous souhaite une bonne lecture et un très bel été!

Dominique Massie  
Directrice générale  
Association pulmonaire du Québec

Les beaux jours reviennent enfin et, avec eux, nous commençons à voir fleurir l'herbe à poux. Cette mauvaise herbe, très répandue au Québec, est la principale cause des rhinites allergiques qui affecte près de 800 000 personnes à travers la province.

Le 30 avril dernier, l'Association pulmonaire du Québec (APQ) annonçait le lancement de sa 13<sup>e</sup> Campagne provinciale d'arrachage de l'herbe à poux, en partenariat avec le ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec (MSSS) et la Ville de Victoriaville.

C'est donc à l'hôtel de ville de Victoriaville et en présence du maire, M. André Bellavance, et du directeur national de santé publique et sous-ministre adjoint au ministère de la Santé et des Services sociaux, Dr Horacio Arruda, que l'APQ a sensibilisé les villes et municipalités de la province et les a invitées à rejoindre le mouvement.



# 5 FAITS

SUR L'APNÉE DU SOMMEIL

Par Maude Riout,  
Coordonnatrice aux communications

1

L'apnée du sommeil peut toucher les hommes, les femmes et même les enfants. Tout le monde peut être concerné par cette maladie. Au Canada, elle touche environ 858 900 personnes de plus de 18 ans et on estime qu'1 à 5 % des enfants en souffrent.

2

Environ 350 000 cas d'apnée du sommeil d'intensités variables (légère, modérée et sévère) sont encore non diagnostiqués au Québec. La plupart du temps, les personnes qui font de l'apnée du sommeil ne s'en rendent pas compte et ne consultent donc pas leur médecin pour cette raison. Actuellement, le nombre de personnes atteintes d'apnée du sommeil est donc sous-estimé.

3

30% des personnes atteintes d'apnée du sommeil sont aussi atteintes de diabète de type 2. En effet, même si ces deux maladies ne sont pas forcément liées, il peut y avoir des comorbidités. Comparativement à l'ensemble de la population adulte, les Canadiens adultes ayant reçu un diagnostic d'apnée du sommeil déclarent 2,5 fois plus souvent être atteints de diabète.

4

On parle d'apnée du sommeil sévère lorsque plus de 30 anomalies respiratoires par heure sont identifiées. Selon les critères établis par l'AASM (American Academy of Sleep Medicine), il existe différents degrés de gravité des anomalies respiratoires. Entre 5 à 15 anomalies respiratoires par heure, on parle d'apnée du sommeil légère, de 15 à 30 anomalies respiratoires par heure, il s'agit d'apnée du sommeil modérée. Enfin, si les tests indiquent plus de 30 anomalies respiratoires par heure, on parlera d'apnée du sommeil sévère.

5

L'apnée du sommeil est facilement identifiable et traitable. L'apnée du sommeil est un problème sérieux. Toutefois, une fois que le diagnostic est posé, c'est une maladie facilement traitable. L'appareil de ventilation à pression positive continue (P.P.C.) est le traitement le plus efficace pour les patients souffrant d'apnée obstructive du sommeil. Plus on l'utilise, plus les bénéfices sont grands!

# CLÔTURE DE LA CAMPAGNE ANNUELLE DE SENSIBILISATION CONTRE LE RADON : DES OBJECTIFS LARGEMENT DÉPASSÉS!



Par Maude Riout,  
Coordonnatrice aux communications

Le radon sera-t-il bientôt qu'un mauvais souvenir? C'est ce que l'Association pulmonaire du Québec (APQ), en partenariat avec Santé Canada, espère. Une chose est certaine, les objectifs de la 3<sup>e</sup> campagne annuelle de sensibilisation contre le radon ont été largement dépassés pour cette année 2019. Il ne faut cependant pas crier victoire trop vite : le travail n'est pas encore terminé.

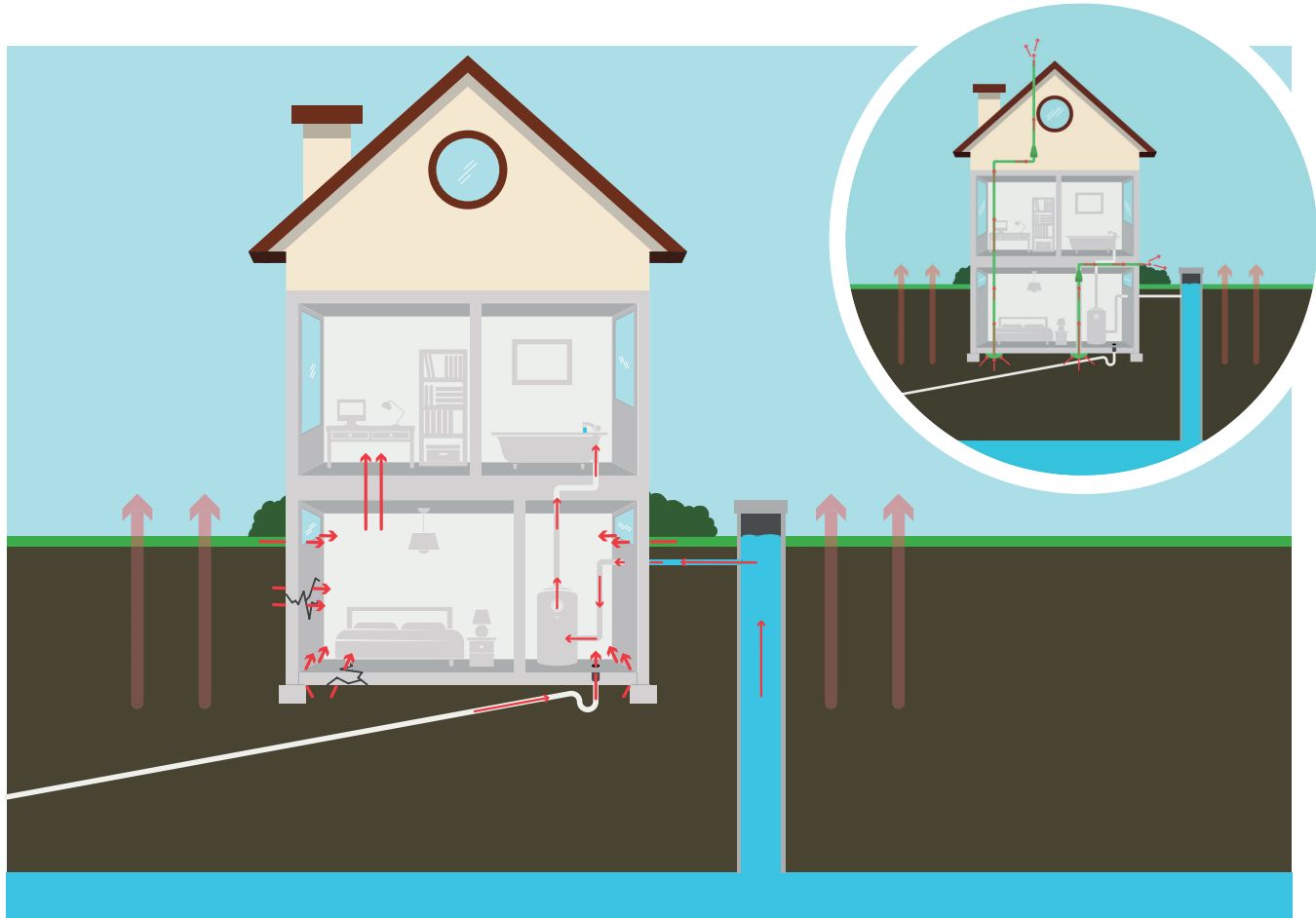
## Un grand pas vers une meilleure sensibilisation

Cette 3<sup>e</sup> édition, appelée «Villes et municipalités contre le radon», s'est étendue de la mi-septembre 2018 à la fin mars 2019. L'objectif était de sensibiliser la population aux dangers du radon. Ce dernier est un gaz inodore et incolore, nocif pour la santé respiratoire qui provient de la désintégration de l'uranium présent dans la croûte terrestre et qui est à l'origine de **16% des décès par cancer du poumon au Québec**.

Au terme de cette campagne, l'Association pulmonaire du Québec est très heureuse de constater qu'une grande partie de la population, surtout les fumeurs, est de plus en plus informée des effets néfastes de ce gaz radioactif sur la santé pulmonaire. Autre bonne nouvelle : la population est également sensibilisée à l'existence d'outils pouvant l'aider à cesser de fumer, tel que le programme **Enfin libre! Du tabac**.

## Une mobilisation exceptionnelle

Alors que l'objectif initial de cette campagne était d'obtenir la participation de 39 municipalités, l'APQ est fière d'annoncer que la mobilisation a été bien plus importante. L'Association a en effet pu compter sur le soutien et l'implication de 63 municipalités au total cette année, soit près du double par rapport à l'année précédente. Les municipalités de toutes tailles sont concernées. Parmi elles, on peut citer notamment Sorel-Tracy, Cascapédia Saint-Jules, Saint-Lambert, Labelle ou encore Saint-Isidore. Il est également à noter que de nombreuses municipalités ayant participé à la première édition ont décidé de continuer la sensibilisation de leur population, sans pour autant rejoindre officiellement cette 3<sup>e</sup> édition.



Par ailleurs, **la vente de dosimètres**, un appareil permettant de mesurer la concentration de radon dans sa maison, a augmenté de 75 % par rapport aux années précédentes. La facilité d'utilisation et la précision des mesures rendent sans aucun doute cet appareil convoité. Il suffit de placer le détecteur dans un espace occupé par une personne plus de quatre heures par jour, au plus bas niveau de la maison. Par exemple : un salon au rez-de-chaussée ou une chambre au sous-sol. Le détecteur de radon doit rester en place pour un minimum de 3 mois et peut être laissé jusqu'à 12 mois.



Dosimètre.

### LE TRAVAIL N'EST PAS TERMINÉ !

Le rôle principal de l'APQ est d'abord de faire de la prévention, de la sensibilisation et de l'éducation par divers moyens que Santé Canada a permis de mettre en place. Le travail de sensibilisation doit se faire de façon rassurante et le travail de l'Association consiste notamment à rendre l'information facilement accessible. Ces enjeux doivent continuer à être traités dans les prochaines années. C'est pourquoi, l'Association est heureuse de compter sur la collaboration de Santé Canada et du ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec (MSSS). De plus, l'organisme est fier d'annoncer que la ville hôte de la campagne 2019-2020 sera Vaudreuil-Dorion!

Vous aimeriez mesurer la concentration de radon dans votre maison ? Vous pouvez vous procurer un dosimètre sur notre site Web : <https://pq.poumon.ca/produit/dosimetre/> et effectuer le test facilement, chez vous.

# L'APQ RENCONTRE LES DÉPUTÉS DE L'ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC

Par Maude Riout,  
Coordonnatrice aux communications

Le 20 février dernier, l'Association pulmonaire du Québec (APQ) s'est rendue à Québec pour une journée de sensibilisation à l'Assemblée nationale. L'objectif? Prendre contact avec la classe politique pour lui présenter les trois sujets prioritaires de l'Association pour 2019: le dépistage et le traitement du cancer du poumon, la vaccination gratuite contre la pneumonie et l'accès gratuit à des traitements de choix pour les personnes qui souffrent d'apnée du sommeil.

Chaque année, l'Assemblée nationale du Québec permet à des organismes de bienfaisance d'effectuer une journée de sensibilisation dans son édifice. Cette année, l'APQ a profité de cette occasion pour tenir un kiosque dans le hall principal de l'hôtel du Parlement. Notre équipe était présente pour diffuser de l'information sur le programme Enfin libre! Du Tabac ou encore les moyens mis à disposition de la population pour détecter le radon dans les maisons.

Ce 20 février, l'APQ a également bénéficié du soutien de la ministre de la Santé et des Services sociaux, Madame Danielle McCann. Cette dernière a encouragé l'Association pulmonaire du Québec à poursuivre ses efforts de sensibilisation de la population sur les maladies respiratoires, à travers une déclaration ministérielle. L'APQ est très fière de bénéficier du soutien du gouvernement dans la poursuite de ses missions et remercie Madame la ministre pour cette déclaration.

**« Je tiens à remercier et à saluer les efforts de l'Association pulmonaire du Québec qui, depuis 134 ans, œuvre auprès des personnes atteintes de cancer du poumon, mais également auprès de milliers de personnes victimes de maladies respiratoires de toutes sortes telles que la pneumonie et l'apnée du sommeil ».** Danielle McCann, ministre de la Santé et des Services sociaux.

La journée s'est terminée par un cocktail dînatoire au restaurant Parlementaire où trois pneumologues de l'Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec (IUCPQ), Dr Philippe Joubert, Dr Simon Martel et Dr Christian Couture ont présenté sur les plus récentes percées au sujet du cancer du poumon.

L'une des priorités de l'Association est de prévenir et d'accélérer le traitement du cancer du poumon. Ce type de cancer est le plus répandu au Canada et on estime qu'un homme sur 11 et qu'une femme sur 16 en souffrira au cours de sa vie.



De gauche à droite: Lorraine Tremblay, directrice des opérations et Marie-Ève Séguin, inhalothérapeute.

Pour l'APQ, il est important:

- d'instaurer un processus de dépistage et d'investigation dès l'âge de 50 ans pour prévenir et accélérer le traitement du cancer du poumon;
- de développer et de rendre accessibles des supports d'information pour les patients ayant reçu un diagnostic de cancer du poumon;
- d'offrir un plus grand support interdisciplinaire aux patients;
- d'assurer un accès aux traitements plus équitable à travers les grandes villes et les régions.

La seconde priorité présentée aux députés est l'accès gratuit à la vaccination contre la pneumonie, pour les patients âgés de 50 ans et plus qui sont atteints de maladies pulmonaires. En effet, environ 15 personnes sur 100 doivent être hospitalisées suite à une pneumonie.

Enfin, l'APQ a également demandé qu'une meilleure parité à travers les provinces canadiennes soit respectée pour l'accès au traitement contre l'apnée du sommeil. En effet, le remboursement des CPAP, un appareil permettant d'envoyer de l'air en continu dans les voies respiratoires, est encore inégalitaire à travers les provinces canadiennes.

L'Association pulmonaire du Québec est honorée de constater que l'Assemblée nationale a pris conscience de ses problématiques et espère pouvoir renouveler l'opération l'année prochaine.

Par Micheline Claude,  
Patiente du centre Inspir'er

Nous avons le plaisir de vous faire part du témoignage d'une fidèle participante au centre Inspir'er. Elle nous partage les changements que notre programme lui a apporté. Nous sommes très heureux de l'avoir parmi nous et souhaitons vous partager son expérience, relatée en ses propres mots.

Merci Mme Claude!



« J'ai, par le passé, été longtemps fumeuse. Après de nombreux essais, j'ai finalement arrêté de fumer définitivement en 2008. En 2015, j'ai reçu un diagnostic de cancer du poumon et j'ai aussi appris à ce moment que j'étais atteinte de la MPOC (maladie pulmonaire obstructive chronique).

Le 4 février 2015, j'ai été opérée au poumon gauche. Après ma convalescence, à la suggestion de mon pneumologue, j'ai fait de la réadaptation pulmonaire, dans un service lié à l'hôpital du Sacré-Cœur de Montréal. Comme je n'habitais pas dans le secteur de l'hôpital, je ne pouvais pas avoir un suivi pour de l'entraînement à long terme.

J'ai connu l'Association pulmonaire du Québec (APQ) par un article dans le journal Le Flambeau et, suite à cela, j'ai communiqué avec l'Association par courriel. J'ai obtenu un rendez-vous au cours duquel on m'a expliqué le fonctionnement du programme. J'ai passé une évaluation physique et, par la suite, la kinésiologue m'a fait un programme personnalisé, adapté à mes besoins. J'ai donc commencé mon entraînement deux fois par semaine.

Au début, j'utilisais l'oxygène pour le tapis roulant et le vélo stationnaire, car j'étais trop essouffée. Après un certain temps, ma capacité pulmonaire s'est améliorée et j'ai pu arrêter d'utiliser de l'oxygène pour faire mes exercices, ce qui représentait beaucoup pour moi.

Dès mon arrivée, j'ai été bien accueillie par les autres utilisateurs et par les intervenants. Il règne une très belle et chaleureuse atmosphère, on a hâte de revenir et on est très motivé à faire nos entraînements. Je me trouve tellement chanceuse d'avoir accès à ces spécialistes (inhalothérapeute, kinésiologue, etc.). Ma participation au programme d'entraînement supervisé a beaucoup amélioré ma capacité respiratoire.

Dans mon quotidien, je peux maintenant monter les escaliers et prendre des marches plus facilement. J'ai beaucoup plus de résistance pour effectuer mes tâches ménagères. Je fais du camping et le fait de m'entraîner va continuer à augmenter ma capacité à faire du vélo ou à prendre de grandes marches. Je vais aussi pouvoir monter les pentes avec plus de facilité. Je pourrai donc continuer à profiter du bon temps en plein air, avec toute ma famille. En fait, participer au programme de l'Association pulmonaire du Québec a changé ma vie!»

Micheline Claude

« IL RÈGNE UNE TRÈS  
BELLE ET CHALEUREUSE  
ATMOSPHÈRE, ON A HÂTE  
DE REVENIR ET ON EST  
TRÈS MOTIVÉ À FAIRE NOS  
ENTRAÎNEMENTS. »





# HERBE À POUX: RÉGLER LE PROBLÈME À LA SOURCE

Par Marie-Ève Girard,  
Directrice programmes soins de santé - inhalothérapeute

L'été est à peine débuté que déjà, à l'Association pulmonaire du Québec (APQ), la 13<sup>e</sup> édition de la campagne provinciale d'arrachage de l'herbe à poux bat son plein.

En effet, nous sensibilisons les municipalités du Québec aux conséquences engendrées par la présence de l'herbe à poux sur les terrains. Alors qu'une personne sur huit est allergique à l'herbe à poux, le coût de santé annuel qui en découle est de 157 millions de dollars.

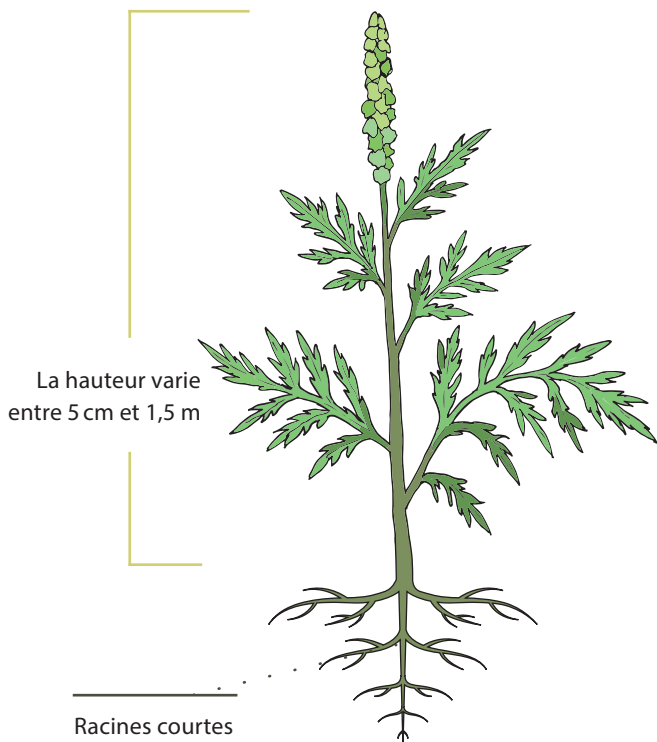
Toutefois, l'herbe à poux peut causer de nombreuses réactions allergiques mineures comme des irritations, le nez qui coule ou encore les yeux gonflés et larmoyants. Mais, cette plante peut aussi être l'élément déclencheur de manifestations plus sévères chez des gens atteints, entre autres, d'asthme allergique.

L'*Ambrosia artemisiifolia* (nom scientifique de l'herbe à poux) a la capacité de se reproduire rapidement : un plant peut, à lui seul, produire jusqu'à 3 000 graines qui demeureront vivantes dans le sol pendant une période de 40 ans!

Cependant, tant qu'elle n'est pas en période de floraison, l'herbe à poux ne présente pas de danger puisque c'est le pollen libéré par la fleur de la plante qui est allergène. Il est donc important de savoir faire la différence entre l'herbe à poux et l'herbe à puce qui, elle, peut causer des réactions inflammatoires et des démangeaisons à tout moment, dès que la sève entre en contact avec notre peau.

Le meilleur moyen d'empêcher la libération de ce pollen est d'arracher ou de tondre la plante avant qu'elle ne débute sa floraison. Si vous arrachez le plant manuellement, il est ensuite recommandé de recouvrir le sol de paillis ou de plantes couvre-sols (trèfle, gazon ou autres), afin d'empêcher la pousse de nouvelles mauvaises herbes. Si vous optez plutôt pour la tonte, il vous faudra le faire à deux reprises, soit une première fois à la mi-juillet et une seconde fois à la mi-août.

Si vous souhaitez obtenir plus d'informations sur le sujet, n'hésitez pas à nous contacter via notre ligne d'information où un professionnel de la santé vous répondra.



Après l'arrachage, il est important de semer du gazon ou une autre plante afin d'éviter la repousse.



Par Fatima Tahiri, Ph. D. Immunologie

Le cancer du poumon, ou cancer bronchique, est une maladie des bronches. Il peut aussi s'agir, dans de rares cas, d'un dysfonctionnement qui affecte les cellules qui entourent les cavités des poumons. Il est l'un des cancers les plus fréquents à l'échelle mondiale. En 2012, 12,9 % de tous les nouveaux cancers diagnostiqués ont été des cas de cancer du poumon (soit 1,8 million). Il est aussi le cancer le plus meurtrier. En effet, sur 100 personnes atteintes du cancer du poumon, seulement 18 restent en vie après cinq ans, ce qui est largement plus faible que les autres principaux cancers. Le cancer du poumon commence à se développer à partir d'une cellule unique. Sous l'effet de facteurs extérieurs (tels que le tabac), celle-ci se transforme et commence à se multiplier de façon anarchique.

## LES CAUSES DE LA MALADIE

Les recherches ont permis d'identifier plusieurs facteurs qui augmentent le risque d'être atteint de cette maladie. Le principal facteur est bien entendu le tabac. À celui-ci s'ajoutent d'autres causes généralement liées à la profession, l'environnement ou aux prédispositions des individus.



### LE TABAGISME

Le tabac (et en particulier la cigarette) est le principal facteur du cancer du poumon. Plusieurs substances contenues dans la fumée du tabac sont cancérigènes. En d'autres termes, ces substances provoquent des changements dans le matériel génétique des cellules pulmonaires. Ainsi, ces cellules deviennent cancéreuses.

Au Canada, 85 % des cas de cancer du poumon sont liés d'une façon ou d'une autre au tabagisme. Le risque d'en être atteint augmente principalement en fonction de trois variables : le nombre de cigarettes par jour, la durée pendant laquelle l'individu s'est adonné à la pratique du tabagisme et l'âge auquel il a commencé à fumer.



### LA FUMÉE SECONDAIRE (TABAGISME PASSIF)

Ce facteur correspond à l'exposition d'un individu non-fumeur à la fumée du tabac. Cette exposition augmente de 30 % le risque d'être atteint de la maladie.



### AUTRES FACTEURS DE RISQUE

#### 1. Milieu de travail ou profession :

Il existe trois catégories de produits cancérigènes : biologique, physique ou chimique. L'amiante est sans doute le produit le plus connu et auquel sont exposés principalement plusieurs professionnels du domaine de la construction. Des études montrent que l'exposition continue à l'amiante dans le milieu du travail multiplie par cinq le risque de développer la maladie.

De plus, si les professionnels exposés à l'amiante sont aussi des personnes fumeuses, alors le risque de développer le cancer bronchique est 50 à 90 fois plus élevé par rapport à la population en général.

Par ailleurs, certains métaux sont aussi des facteurs de risque du cancer du poumon. Voici les plus dangereux : le chrome, la silice, l'arsenic, le cobalt, le tungstène ainsi que le fer et l'oxyde de fer.

#### 2. Pollution atmosphérique :

La pollution est aussi un facteur de risque. En effet, la présence de dioxyde d'azote, de dioxyde de soufre ainsi que de molécules contenues dans des fumées libérées dans l'atmosphère peut être nocive et constitue un autre facteur de risque de la maladie.

#### 3. Facteur génétique :

Bien que secondaire, les chercheurs s'accordent sur le fait que la prédisposition génétique est un facteur de développement du cancer du poumon. Le ou les gènes responsables de cet état de fait restent cependant à identifier.





## LES SYMPTÔMES

Il n'existe pas de symptômes spécifiques du cancer du poumon. Cependant, ces signes doivent inciter à consulter, notamment s'ils sont persistants (selon la Ligue contre le cancer, France):

- Toux persistante, sans raison apparente;
- Essoufflement récent;
- Douleur au niveau du thorax ou des épaules, résistante aux antidouleurs habituels;
- Crachats purulents ou sanglants;
- Infections pulmonaires récurrentes;
- Une fatigue anormale, une perte récente d'appétit ou un amaigrissement inattendu peuvent également révéler un cancer du poumon. Toutefois, ces symptômes généraux étant fréquents dans nombre de maladies bénignes, le calme et la prudence restent de mise. Seuls une consultation médicale et des examens spécialisés permettront d'affirmer le diagnostic.

## LE DIAGNOSTIC

Les chercheurs classent les cancers du poumon en deux catégories principales. Les différences sont au niveau de la taille et de l'aspect des cellules (au microscope):

### 1. Cancer du poumon à petites cellules

Cette catégorie représente entre 15 et 20 % des cas. Ce type de cancer est diagnostiqué aussi bien chez les non-fumeurs que les fumeurs. Les cellules cancéreuses se divisent rapidement et, très vite, il y a un risque de métastases. Cette catégorie est donc agressive.

### 2. Cancer du poumon non à petites cellules

Cette catégorie représente plus de 80 % des cas. Elle se divise elle-même en deux sous-catégories:

- Le cancer épidermoïde: représentant de 25 % à 30 % des cas de cette catégorie. Il se développe au niveau de la paroi interne de la bronche et de la bifurcation des grosses bronches. Il est plus fréquent chez l'homme;
- L'adénocarcinome: représentant 30 % des cas de cette catégorie. Il touche la périphérie du poumon, principalement les glandes de la muqueuse bronchique. Cette sous-catégorie est plus fréquente chez les femmes et les individus non-fumeurs.

Autres variétés moins fréquentes: cancer à grandes cellules, carcinome bronchioloalvéolaire, cylindrome, tumeur carcinoïde et tumeur muco-épidermoïde.

## STATISTIQUES SUR LE CANCER DU POUMON

Selon la Société canadienne du cancer, le cancer du poumon est : « la principale cause de décès par cancer tant chez l'homme que chez la femme au Canada ».

\* Les taux sont normalisés en fonction de la répartition selon l'âge de la population canadienne en 2011. (Statistique Canada, 2017, Société canadienne du cancer).

Ce tableau résume les données statistiques concernant le sujet au pays :

Catégorie	Hommes	Femmes
Nouveaux cas	14 400	14 200
Taux d'incidence (par tranche de 100 000 personnes) *	76,5	65,3
Décès	11 100	10 000
Taux de mortalité (par tranche de 100 000 personnes) *	59,4	45,3
Survie après 5 ans (estimations de 2006 à 2008)	14 %	20 %

### LES TRAITEMENTS

Le traitement doit être personnalisé pour chaque malade selon son état et les caractéristiques de son cancer.

Généralement, celui-ci s'articule autour de trois approches thérapeutiques : la chirurgie, la chimiothérapie et la radiothérapie. Ces approches se complètent et doivent généralement être effectuées conjointement.

### SUIVI APRÈS TRAITEMENT

Cette étape suit celle du traitement. Elle est longue (elle peut durer à vie) et très importante. Le suivi permet de surveiller l'état de santé du patient, les réactions de son corps face aux différents traitements ainsi que les effets secondaires (si présents). Il permet avant tout de détecter rapidement tout signe de récurrence.

### LES RECHERCHES SUR LE CANCER DU POUMON

La tumeur du poumon est caractérisée par sa diversité. Par conséquent, la réponse au traitement diffère d'un patient à l'autre. Ainsi, les chercheurs ont commencé à se pencher sur ce que l'on appelle la thérapie personnalisée. Plusieurs essais cliniques vont dans cette direction ; le but est de traiter chaque patient comme s'il s'agissait d'un cas unique. L'analyse génétique de la tumeur ainsi que les mécanismes qui interviennent dans l'apparition et l'évolution de celle-ci donneront certainement naissance à de nouvelles approches thérapeutiques plus efficaces. Il est question, entre autres, de combiner différents médicaments pour plus d'efficacité. Par ailleurs, d'autres recherches se concentrent sur la stimulation de la réponse de notre système de défense naturelle, notre « système immunitaire », pour combattre la tumeur, celle-ci étant un corps étranger.



# VAGUE DE CHALEUR À VENIR!

Par Marie-Ève Girard,  
Directrice programmes soins de santé - inhalothérapeute



Vous souvenez-vous de l'été dernier où deux vagues de chaleur extrême ont touché plusieurs régions du Québec? L'une a eu lieu à la fin juin et l'autre au début du mois d'août. En effet, l'été 2018 fut la saison estivale la plus chaude observée depuis 146 ans, selon les données recueillies par le ministère de l'Environnement et de la Lutte contre les changements climatiques du Québec (MELCC).

Ces vagues de chaleur accablantes ont fait exploser le nombre d'appels reçus par Urgences-santé et ont entraîné le décès de 86 personnes. Malheureusement, l'ère du réchauffement climatique dans laquelle nous sommes plongés risque fort bien d'entraîner la répétition de ces vagues de chaleur meurtrières.

Afin d'établir les bases, un épisode de **chaleur extrême** se traduit par une température se situant entre 31°C et 33°C le jour et entre 16°C et 20°C la nuit, pendant 3 jours consécutifs.

Au contraire, un **avertissement de chaleur** est, quant à lui, un avis émis lorsqu'il est prévu que le thermomètre affiche au moins 30°C et que l'indice humidex atteint 40 ou plus, pendant au moins 1 heure. Environnement Canada peut aussi émettre un avertissement de chaleur lorsqu'il est prévu que la température atteigne 40°C ou plus, pendant une période minimale d'une heure.

S'exposer à de telles températures comporte des risques pour la santé, ceux-ci pouvant aller d'un simple inconfort à un malaise plus grave, pouvant conduire au décès.

Toutefois, certaines catégories de la population sont plus à risques, notamment :

- les bébés et les enfants de moins de 5 ans;
- les personnes âgées de 50 ans et plus;
- les personnes atteintes de maladies chroniques ou de problèmes graves de santé (asthme, MPOC, hypertension, diabète ou autres);
- les personnes vivant seules ou à mobilité réduite.

Les manifestations corporelles en lien avec une exposition à des chaleurs inhabituelles peuvent entraîner des inconforts ou des malaises d'ordre léger tels que :

- des maux de tête;
- des crampes musculaires;
- des enflures des mains, des chevilles ou des pieds;
- une fatigue inhabituelle;
- des signes de déshydratation (forte soif, urine de couleur foncée, pouls et respiration plus rapide).

En cas d'inquiétude sur votre état, nous vous recommandons fortement de contacter **Info-Santé au 8-1-1**, qui saura vous conseiller.

Cependant, la chaleur peut vous affecter beaucoup plus sérieusement, surtout si vous faites partie de la population à risque, et nécessiter la consultation immédiate d'un professionnel de la santé. Si vous souffrez de :

- convulsions;
- dégradation ou perte de l'état de conscience;
- difficulté à respirer;
- agitation;

- signes typiques d'un coup de chaleur (ex. : peau rouge et chaude ou froide et pâle, malaise généralisé, étourdissements et vertiges, paroles confuses ou température corporelle buccale supérieure à 39.5°C ou 103.1°F).

Lorsque vous présentez ces symptômes, il est primordial de vous rendre aux urgences ou de composer le 9-1-1.

Heureusement, il existe des précautions à prendre pouvant diminuer grandement les risques de se retrouver en situation de malaise :

- Buvez de 6 à 8 verres d'eau par jour. Cependant, la quantité spécifiée par votre médecin prévaut, s'il y a lieu. Dans tous les cas, évitez la consommation de breuvages alcoolisés qui favorisent la déshydratation.
- Diminuez vos efforts physiques et favorisez les relations sociales par téléphone plutôt qu'en personne.
- Rafraichissez-vous : en épongeant votre peau à l'aide d'une serviette mouillée, en allant à la piscine ou en prenant un bain ou une douche.
- Passez au moins 2 heures par jour dans un endroit frais : cela peut être une pièce climatisée de votre domicile, le sous-sol de votre maison, la bibliothèque du quartier ou le centre commercial.

En conclusion, le réchauffement climatique de notre planète n'a pas fini de nous exposer à des températures extrêmes durant l'été. Il est essentiel de prendre des précautions afin de protéger notre santé et de s'informer de celle des plus vulnérables en prenant des nouvelles de nos proches, surtout ceux en perte d'autonomie ou qui vivent seuls.

# FAITES LE MÉNAGE DE VOS PRODUITS NETTOYANTS!

Par Madame Thiên-Thanh Nguyễn,  
 Agente de communication des risques et de la participation du public, direction générale des opérations  
 réglementaires et des régions, Santé Canada

Faire le ménage demeure un mal nécessaire que l'on doit répéter régulièrement, bien que la plupart des gens le perçoive comme une corvée. Que ce soit pour notre propre confort, durant les rénovations ou lors des grands ménages de saison, de nos jours, nous avons accès à une panoplie de produits nettoyants pour rendre la tâche plus efficace et rapide.

Désirez-vous un produit spécialisé pour la salle de bain ? Un vaporisateur superpuissant pour récurer votre four ? Ou un à multi-usages pour les généralistes du ménage ? Le choix est vaste, tout comme la gamme de substances chimiques que ces produits ménagers peuvent libérer.

Les composés organiques volatils (COV) sont un grand groupe de substances chimiques contenant du carbone qui sont présentes sous forme de gaz et de vapeurs dans l'air extérieur et intérieur <sup>(1)</sup>. Certains COV sont plus toxiques que d'autres; certains n'ont pas d'effets connus sur la santé, tandis que d'autres, comme le formaldéhyde, sont cancérigènes. Quoique les concentrations de COV dans nos maisons sont en général très faibles, une exposition de courte durée à de fortes concentrations de certains COV peut causer des difficultés respiratoires, une irritation des yeux, du nez ou de la gorge et des maux de tête <sup>(2)</sup>.

Les produits ménagers aident à désinfecter les surfaces, à enlever la saleté et à nettoyer les taches tenaces, mais plusieurs émettent également des COV lors de leur utilisation. Afin de réduire votre exposition aux COV, voici quelques actions simples qui pourraient être intégrées à vos habitudes ménagères :

- Utilisez le bon produit pour effectuer chaque tâche ménagère. Ceci vous permettra d'éviter toute exposition inutile aux COV ou à d'autres substances chimiques émis lors de l'utilisation de certains produits. Les produits ménagers se divisent en deux grandes catégories, soit les détergents et les désinfectants. Par exemple, l'eau de javel étant un désinfectant, elle ne sera pas le meilleur choix pour enlever des tâches de saleté, de moisissure ou pour détartrer votre drain. De plus, l'utilisation de l'eau de javel peut devenir irritante pour les mains et les voies respiratoires <sup>(3)</sup>.
- Lisez les étiquettes et suivez les instructions du fabricant. Les quantités de dilution ou d'application des produits doivent être respectées, car ces taux sont souvent établis au plus bas niveau d'exposition sécuritaire. Soyez aussi attentifs aux symboles avertisseurs sur le contenant, car certains produits « superpuissants », tout en étant efficaces, peuvent

être à plus haute teneur de substances chimiques et parfois même être corrosifs.

- Aérez ou ventilez bien vos espaces lorsque vous utilisez des produits contenant des COV. Par exemple, si vous êtes en train de peindre une pièce, assurez-vous d'ouvrir une fenêtre afin de laisser entrer de l'air frais et d'évacuer les COV.
- Considérez utiliser des produits de remplacement. Recherchez les logos indiquant des produits certifiés contenant peu ou pas de COV.

## Ils sont partout !

Outre que dans les produits ménagers, les composés organiques volatils sont également utilisés dans une panoplie de matériaux de construction tels la peinture, le vernis, les moulures, la colle, le vinyle, les stratifiés des comptoirs, les caissons de cuisine et les tapis synthétiques.

Ils se retrouvent aussi dans des produits cosmétiques comme le vernis à ongles et leurs dissolvants, les parfums et les fixatifs pour cheveux. Les COV sont également présents dans les produits utilisés pour masquer les odeurs comme les assainisseurs d'air et les parfums d'ambiance (bougies, huiles essentielles et encens).

Même s'ils font partie de notre routine de ménage, notre exposition aux composés organiques volatils peut être limitée en appliquant quelques modifications simples à notre mode de vie au quotidien. Débarrassez-vous de la poussière, mais limitez aussi les COV dans votre air intérieur.



## Références :

- (1) <https://iaqscience.lbl.gov/voc-summary>
- (2) [https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/qualite-air/contaminants-air-interieur/composes-organiques-volatils.html?wbdi-sable=true#\\_What\\_are\\_the\\_1](https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/qualite-air/contaminants-air-interieur/composes-organiques-volatils.html?wbdi-sable=true#_What_are_the_1)
- (3) <https://science-environnement.com/habitat/produits-entretien/>

# MISSION ACCOMPLIE POUR PLUS DE 260 COUREURS!

Par Maude Riout,  
Coordonnatrice aux communications

Le 2 février dernier, plus de 260 coureurs ont participé à la **3<sup>e</sup> édition de la Course souterraine de Montréal** organisée par l'Association pulmonaire du Québec (APQ). À l'avant-veille de la Journée mondiale contre le cancer, les participants ont pu montrer leur soutien à toutes les personnes atteintes de cette maladie en portant un chandail de couleur rouge.

## 3, 2, 1... Partez !

Après un échauffement dynamique, les coureurs et les marcheurs se sont rendus sur la ligne de départ, déterminés à arpenter les nombreux couloirs souterrains qui les attendaient.

Le coup d'envoi a été donné à 9h00 par la directrice de l'Association pulmonaire du Québec, Dominique Massie, au complexe Desjardins. Les participants ont enchaîné leurs premières foulées dans les souterrains de Montréal, en passant par la Place des Arts, la place Bonaventure ou encore la station de métro Square Victoria-OACI.

Une fois la boucle de 5 km réalisée, tous les participants étaient attendus par les employés et bénévoles de l'APQ pour déguster une collation bien méritée offerte par Ibar et les Fermes Lufa! Une médaille souvenir de couleur rouge, assortie à leur vêtement du jour, a également été remise aux coureurs après la course.

Les six premiers gagnants, hommes et femmes, ont aussi été généreusement récompensés pour leurs efforts par de beaux cadeaux de la part des commanditaires de la course. Ils ont tous reçu un abonnement de 3 mois chez Énergie Cardio ainsi qu'un autre prix (100 \$ au programme de nutrition Fit-plans ou un panier cadeau de Chocolat Favoris ou encore une plante du Nouveau Jardin des Fleurs) en fonction de leur classement. Pendant que les uns s'étiraient en suivant le cours de Body flow délivré par Énergie Cardio, d'autres ont eu la chance de recevoir les conseils et massages thérapeutiques de l'équipe d'Action Sport Physio présente sur place.

L'Association pulmonaire du Québec est fière d'avoir, une nouvelle fois, pu compter sur le soutien de ces 260 coureurs pour la 3<sup>e</sup> édition de la Course souterraine de Montréal. Quelle belle façon de promouvoir la santé respiratoire!

Les fonds collectés à l'occasion de cette course souterraine serviront à aider les 3 millions de personnes atteintes de maladies respiratoires au Québec.



BULLES &amp; TAPIS ROUGE 2019

# UNE SOIRÉE GRANDIOSE!

Par Maude Riout,  
Coordonnatrice aux communications

Exceptionnelle, formidable, touchante, divertissante... Depuis le 29 mars 2019, la boîte courriel de l'Association pulmonaire du Québec (APQ) s'est remplie de messages élogieux et bienveillants au sujet de la 9<sup>e</sup> édition du gala Bulles & Tapis Rouge. L'APQ revient sur cette soirée pétillante.

Dès 18h00, les convives étaient invités à traverser le tapis rouge, installé spécialement pour l'occasion à l'entrée de l'Edifice Jacques-Parizeau. En haut des marches, le programme détaillé de la soirée ainsi qu'une coupe de champagne attendaient les convives.

## Place au réseautage

C'est donc accompagné de champagne et de savoureuses bouchées préparées avec soin par le traiteur Julien Leblanc que le réseautage a débuté. Parmi les 339 personnes présentes, certaines ont pu apercevoir le comédien Martin Larocque et sa femme Marie-Pierre Beauséjour, fidèles au gala depuis plusieurs années, ou encore la conseillère politique au ministère de la Santé et des Services sociaux, Julie Seide.

## Un gala novateur

D'année en année, le gala Bulles & Tapis Rouge ne cesse de s'actualiser pour devenir une des soirées-caritatives les plus

courues de Montréal. Cette année, Bulles & Tapis Rouge n'a pas failli à sa réputation en proposant de nombreuses nouveautés comme l'écran dédié aux réseaux sociaux qui diffusait instantanément les messages publiés par les invités. Très vite, la jeune génération présente s'est emparée du mot-clic officiel de la soirée, #galaBTR, pour apparaître sur le mur des réseaux sociaux.

Pendant que certains réseautaient, d'autres se faisaient tirer le portrait dans l'espace Photo Booth, où les convives pouvaient choisir leurs accessoires et costumes préférés. On pouvait lire l'enthousiasme des invités sur leurs visages, prêts à immortaliser cet instant festif.

## Des rappels nécessaires

À 19h30, c'est l'humoriste Anthony Kavanagh, porte-parole de l'APQ depuis 2017, qui a ouvert le gala, rappelant avec humour à quel point il est important de protéger sa santé pulmonaire. Lui aussi, souffrant, entre autres, d'apnée du sommeil depuis plus de 20 ans, doit faire face à des défis quotidiens.

La ministre de la Santé et des Services sociaux, Madame Danielle McCann a, elle aussi, tenu à faire passer un message inspirant et sincère pour sensibiliser le public présent sur la santé respiratoire par le biais d'une courte vidéo diffusée en début de soirée.





## Un segment émouvant et rempli d'espoir : le « Regard pour la cause »

Moment phare du gala Bulles & Tapis Rouge, le segment Regard pour la cause fut aussi le moment le plus émouvant de la soirée. Les quatre patients mis à l'honneur, Marie-Pier Richard, Patrice Emery, Louise Lépine et Charlene Blais, ont su livrer un puissant message d'espoir en vidéo. Ils se sont livrés sur grand écran afin de faire comprendre leur réalité et de sensibiliser les convives aux difficultés rencontrées au quotidien par les personnes atteintes de maladies pulmonaires.

Ensuite, c'est sous les feux des projecteurs et encouragés par les applaudissements du public qu'ils ont traversé la passerelle du défilé, habillés par de grands noms de la mode : Nadya Toto, Finezza, Wallo et Marie Saint-Pierre.

### Place au défilé

Orchestré par le réputé Hans Koechling, le défilé du gala Bulles & Tapis Rouge a mis à l'honneur 15 griffes de mode québécoises. Les collections printemps-été de Denis Gagnon, Di Carlo Couture, Finezza, Duy, Sophie Theallet, Wallo, Sarah Pacini, Marie Saint Pierre, Wrk Dpt, Pascal Labelle, Lamarque, Volt Design, Niko, Nadya Toto et Philippe Dubuc ont, tour à tour, été dévoilées par les mannequins présents. La mannequin vedette Ève Salvail, habillée d'une veste de cuir, a également fait une entrée remarquée sur la passerelle. Ce défilé 2019 s'est démarqué par ses couleurs vibrantes, ses mannequins célèbres et la diversité des tenues présentées.



## REGARD POUR LA CAUSE



### Un encan silencieux et un tirage au sort convoités

Tout au long de la soirée, les participants pouvaient miser sur les lots proposés par de généreux commanditaires. Le chandail signé par l'équipe des Canadiens de Montréal ou encore le panier rempli de produits de chez Clarins ont remporté un grand succès. Les invités pouvaient aussi tenter leur chance en se procurant des billets de tirage. D'ailleurs, nous devons l'avouer, en parcourant l'Edifice Jacques-Parizeau du regard, on pouvait se rendre compte que les poches des pantalons de certains invités étaient remplies de billets de tirage. Il faut dire que le plus gros lot du tirage au sort, un superbe voyage de rêve pour 2 personnes offert par le Club Med, était convoité et on le comprend aisément!

Chaque année, le gala Bulles & Tapis Rouge attire et surprend autant qu'il questionne et émeut les convives. Ce qui est sûr, c'est qu'au terme de cette soirée caritative, personne ne reste insensible à la cause. L'Association pulmonaire du Québec souhaite remercier toutes les personnes présentes à cet événement unique qui a permis de collecter la jolie somme de 200 000 \$ au profit des patients atteints de maladies pulmonaires. L'APQ vous donne rendez-vous l'année prochaine pour une 10<sup>e</sup> édition flamboyante!



## « S'IMPLIQUER, C'EST S'AIDER! »

Par Marie-Ève Girard,  
Directrice programmes soins de santé - inhalothérapeute

Lorsqu'une personne reçoit l'annonce d'un diagnostic de maladie respiratoire, elle doit poursuivre ses activités habituelles tout en devant composer avec une toute nouvelle réalité. La maladie s'installe lentement et vient graduellement diminuer sa qualité de vie en l'affectant à divers niveaux tant physique, psychologique que social. Que la maladie s'installe progressivement ou d'une façon plus fulgurante, son acceptation peut être très difficile et bouleversante, entraînant régulièrement insécurité, sédentarité, peurs et replis sur la personne.

Reconnaissant la nécessité des gens souffrant de maladies respiratoires de se réunir afin de briser leur isolement, le programme provincial des groupes d'entraide de l'Association pulmonaire du Québec (APQ) fut mis en place en avril 2002. Les rencontres s'adressent aux personnes souffrant de maladies pulmonaires et leurs proches afin de leur permettre d'échanger et de s'entraider entre pairs. Elles ont pour objectifs de permettre aux participants de trouver des réponses à certaines questions, d'échanger sur leurs expériences ainsi que de soulager certaines angoisses et le poids de l'isolement. Ainsi, les participants prennent une part active dans l'amélioration de leur santé physique et morale et, par le fait même, de leur qualité de vie.

### LES BIENFAITS DES GROUPES D'ENTRAIDE :

- Briser l'isolement et créer des liens;
- Diminuer l'anxiété et les risques de dépression;
- S'informer davantage sur les maladies respiratoires;
- S'impliquer dans une activité éducative;
- Maintenir/augmenter ses capacités fonctionnelles;
- Partager son vécu avec des gens qui vivent une réalité similaire.

Au nombre de 26 actuellement actifs et dispersés à travers la province, les groupes d'entraide se veulent un message d'espoir pour la clientèle et une ressource supplémentaire pour les professionnels de la santé. Pour connaître les coordonnées de nos groupes d'entraide, nous vous invitons à contacter Mme Elaine Bilodeau en composant le **1-888-POUMON-9, poste 230** ou par courriel à l'adresse suivante : [elaine.bilodeau@pq.poumon.ca](mailto:elaine.bilodeau@pq.poumon.ca).

**Vous aimeriez offrir aux autres un peu de votre temps libre et avez été touché de près ou de loin par la maladie pulmonaire ou encore vous êtes sensible à cette cause ?**

**Sachez que l'Association pulmonaire du Québec est à la recherche de bénévoles afin de soutenir certains de ses groupes d'entraide, présents ou futurs.**



# LISTE DES GROUPES D'ENTRAIDE

## Apnée

---

### Beloeil-Apnée du sommeil

3<sup>e</sup> jeudi du mois  
De 19h00 à 21h00  
Bibliothèque municipale de Beloeil (salle polyvalente)  
620 rue Richelieu  
Beloeil

### 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

### Québec-Apnée du sommeil

2<sup>e</sup> mercredi du mois  
De 19h00 à 20h30  
Centre communautaire Noël-Brulart  
1229 av. Chanoine Morel  
Salle 213  
Québec

### Le Gardeur-Apnée du sommeil

3<sup>e</sup> lundi du mois  
De 19h30 à 21h00  
Maxi & Cie, 86 boul. Brien  
2<sup>e</sup> étage  
Repentigny

## MPOC et autres

---

### Laval

Dernier mardi du mois  
De 13h00 à 14h30  
Maxi & Cie  
3500 boul. St-Martin Ouest  
Salle du 2<sup>e</sup> étage (ascenseur)  
Laval

### Rive-Sud/Brossard

Le 3<sup>e</sup> mardi du mois  
De 13h30 à 15h00  
Centre communautaire  
7685 Milan, salle # 115  
Brossard

### Le Gardeur

1<sup>er</sup> mercredi du mois  
De 13h00 à 15h00  
Maxi & Cie  
86 boul. Brien  
Repentigny

### Granby

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

### Sherbrooke

1<sup>er</sup> mardi du mois  
De 10h30 à 12h00  
(MENA SEN)  
Cité des retraités de l'Estrie Inc.  
870 rue St-François Nord  
Sherbrooke

### Cowansville

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

### Verdun

1<sup>er</sup> lundi du mois  
De 13h30 à 15h30  
Hôpital de Verdun  
4000 boul. LaSalle, au sous-sol  
section orange salle S-109  
Verdun

### Mercier

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

### Montréal-Ahuntsic

Dernier mercredi du mois  
De 13h30 à 15h00  
Les Jardins Millen  
10 800 av. Millen  
Montréal

### Trois-Rivières

Dernier mardi du mois  
De 14h00 à 16h00  
Résidences Manoir du Cap  
1-A rue des Ormeaux  
(Salle VIP)  
Trois-Rivières

### Drummondville

1<sup>er</sup> vendredi du mois  
De 13h30 à 15h30  
L'Ermitage, 517 rue des Corsetières  
Drummondville

### Québec

Le 2<sup>e</sup> mercredi du mois  
De 13h00 à 14h30  
Centre communautaire Noël-Brûlard  
1229 chanoine Morel  
salle 213 au 2<sup>e</sup> étage  
Québec

### Sorel-Tracy

Le 2<sup>e</sup> mercredi du mois  
De 13h00 à 15h00  
CLSC Sorel, 30 rue Ferland  
salle sorel ou tracy  
Sorel-Tracy

### Joliette

3<sup>e</sup> mercredi du mois  
De 13h30 à 15h30  
L'Arsenal, 585 rue Archambault  
Joliette

### Lévis

1<sup>er</sup> mardi du mois  
De 10h00 à 12h00  
Eglise Christ-Roi  
5515 rue Saint-Georges  
Salle #3  
Lévis

### Salaberry-de-Valleyfield

1<sup>er</sup> mercredi du mois  
De 13h30 à 15h30  
CLCS de Salaberry-de-Valleyfield  
71 rue Maden  
Salaberry-de-Valleyfield

### Cancer Pulmonaire

#### Montréal

Dernier jeudi du mois  
Heure à déterminer  
L'Association pulmonaire du Québec  
6070 rue Sherbrooke Est, bur. 104  
Montréal

### Fibrose pulmonaire

---

#### Laval

Dernier mardi du mois  
De 13h00 à 15h00  
Maxi & Cie, 3500 boul. St-Martin Ouest  
Salle au 2<sup>e</sup> étage  
Laval

#### Montréal

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

#### Québec

Le 2<sup>e</sup> mercredi du mois  
De 13h00 à 14h30  
Centre communautaire Noël-Brûlard  
1229 av. Chanoine Morel  
Salle 213 au 2<sup>e</sup> étage  
Québec

## Autres

---

### Classe de sensibilisation, d'enseignement et d'exercices physiques adaptés

Dernier lundi du mois  
De 10h30 à 11h30  
L'Association pulmonaire du Québec  
6070 rue Sherbrooke Est, bur. 104  
Montréal

### Sarcoïdose/Montréal

Printemps et automne  
L'Association pulmonaire du Québec  
6070 rue Sherbrooke Est, bur. 104  
Montréal

### Déficit en AAT/Montréal

Printemps et automne  
L'Association pulmonaire du Québec  
6070 rue Sherbrooke Est, bur. 104  
Montréal

### Nutrition

Printemps et automne

# LES DONATEURS MENSUELS

## Platine (plus de 50 \$ par mois)

John Laughrea  
André Poirier  
Isayra Reyes-Urrutia

## Or (26 \$ à 49 \$ par mois)

Réjean Doré  
Ghislain Guenette  
Bernard Lachance  
Dominique Massie  
Christian Schryburt  
Lloyd Sexton  
Jean-Claude Théroux

## Argent (16 \$ à 25 \$ par mois)

Marie-Blanche Allaire  
Raymond Arseneault  
Guy-André Baillargeon  
Lucille Barette  
Lucie Barrette  
Maria Battaglino  
Mireille Belanger  
Sylvia Bélanger  
Steeve Bergeron  
Danièle Bérubé  
Pierre Bouchard  
Diane Boucher  
Pierre Boulet  
Sylvie Bourdon-Lareau  
Madeleine Brien  
Diane Brooks  
Pierre Carrier  
Marie-Hermance Carrier-Cook  
Georges-Wadih Chamoun  
Roger Cloutier  
Bernadette Cloutier  
Jennie Collao  
Michelle Comeau  
Robert Cumming  
Nathalie Cyr  
Armand Deschênes  
Jean-Paul DesJardins  
Ghislaine Deslauriers  
Juanita Docherty  
Céline Dufour  
Jean-Claude Dumont  
Barbara Fletcher  
Pierrette Fortin  
François Gaudette  
Lucie Gauthier  
Johanne Guénette  
Ginette Hardy  
Steve Huard  
Léona Huot-Lachance  
Francine Lamoureux  
Nathalie Lamoureux  
Patrick Laniel  
Jacques Laparé  
Nicole Lecompte  
Doris Létourneau  
Gérard Maltais  
Linda Marlow  
Monica Meisels  
Francis Ménard  
Rita Morin

Jeannine Ostiguy  
Irène Ouellet  
Marie Mignault Paquin  
Lucille Pate  
Ghislain Perron  
Simonne Plante  
Michel Poulos  
Réjean Ricard  
Maurice Robillard  
Jean-Guy Savard  
Suzanne Souliere  
Georgette St-Laurent Lefebvre  
Liliane St-Pierre  
Maryse Turcot  
Izabella Vasarhelyi  
Yvan Vermette  
Réjeanne Vidal  
Francine Villeneuve  
May Rayes Yacoub

## Bronze (5 \$ à 15 \$ par mois)

Mariette Alain  
Carmen Albert  
André Alix  
Serge Allard  
Josefina P. Alonzo  
Asmae Amar  
Daniel Andrews  
Huguette Archambault  
Kamal Arghyehd  
Renée Arseneault  
Edmonia Aspirot  
Chantal Auclair  
Claude-George Audet  
Monique Audette  
Gabriel L. Auger  
Robert Auger  
Henri-Paul Auger  
Julienne Auger-Beaudet  
Antonia Azzopardi  
Shashika Bagalwa  
Carole Barbeau  
Rollande Baril  
Françoise Barrette-Lévesque  
Paul Beauceage  
Linda Beauchemin  
Yves Beaudet  
Gisèle Beaudry  
Joseph Beaulieu  
Colette Beaulieu  
Fernande Beaulieu  
Lauraine Beaupré  
Marie-France Bédard  
Aurélien Bélanger  
Denis Bélanger  
Lucie Bélanger  
Marie-Hélène Bélanger  
Nicole Béliveau  
Sophie Bellerose  
Johanne Benny  
Diane Benoît  
Gisèle Benoît  
Line Bergeron  
Huguette Bergeron  
Fernande Bergeron-Veilette  
Gisèle Bernard  
Yves Bernard  
Monique Bernier

Nicole Berthiaume  
Réal Bérubé  
Michèle Bisson  
Lise Bistodeau  
Hazel E. Blackburn  
Cécile Blais  
Réjean Blais  
Élizabeth Blanchard  
John R. Blazej  
Colette Blouin  
Laurette Boies-Lavoie  
Francine Boily  
Guy Boisclair  
Nancy Boisvert  
Diane Bolduc  
Henriette Bolduc-Boulet  
Murielle Bonneville  
Guy Bouchard  
Lucie Bouchard  
Frédérique Boucher  
Marie-Thérèse Boucher  
Rita Boucher  
Gertrude Boudreault  
Rose-Hélène Bouffard  
Christine Bourgault  
Marc-André Bourgeois  
Colette Bourque  
Boromée Bourque  
Sylvie Bouthillier  
Lauraine Brassard  
Pierrette Brière  
Josiane Brisebois  
Marie Brisebois  
Paul-Émile Brisson  
Yvan Brodeur  
Fernande Brosseau  
Ginette Brouillard  
Rachelle Brouillette  
Jeannine Brousseau-Harton  
Peter W. Brown  
Lisette Brunelle  
Manon Brunet  
Jacqueline Brunette  
Ernesta Mary Burgess-Ulric  
Angela Cantafio  
Jacqueline Cantin  
Cynthia Cardinal  
André Cargemel  
Charles Carignan  
Gustave Caron  
Jocelyne Caron  
Esthel Carrier  
Raymonde Castonguay  
Gisele Cayer  
Ghyslaine Cayouette-Goyer  
Donald Chabot  
Gaetan Champagne  
Gaétan Champagne  
Monique Chaperon-Courchesne  
Lorraine Charbonneau  
Huguette Charbonneau  
Marie-Thérèse Chénard  
Jeannine Chevrier  
Francine Chiasson  
Raffaele Ciocca  
Nicole Claprood-Noreau  
Anne-Marie Claveau  
Stefano Cliunak  
Francine Cloutier  
Micheline Collins

# LES DONATEURS MENSUELS

Brian Colwill  
Yolande Comeau-Boudreau  
Claire Comtois-Fafard  
Réal Contant  
Fleurette Cormier  
Gisèle Côté  
Jocelyne Côté  
Martine Coulombe  
Pauline Cournoyer  
Lise Cousineau  
Gisele Cousineau  
Anne-Marie Crevier  
Manon Croteau  
Danielle Cusson  
Marielle Daigle  
Nicole Daigneault  
Béatrice Daoust  
Albert D'Aoust  
Michelle Darveau  
Marielle Darveau  
Françoise De Carufel  
Giuseppe De Giorgio  
Madeleine De Grandmaison  
Rita De Repentigny  
Marie-Rose Denis  
Jean-Guy Dépeault  
Micheline Desautels  
Marie-Reine Desbiens  
Carol Desbiens  
Normand Desbiens  
Ginette Desbiens-Faille  
Céline O. Deschamps  
Marianne Deshaies  
Brigitte DesJardins  
Rita Desrochers  
Romain Desrosiers  
Thérèse Di Tullio  
Lyne Dion-Goulet  
Charlotte Dionne  
Jacques Diotte  
Ravindrasingh Dogra  
Jacques Doré  
Serge Douville  
Denise Drapeau  
Marcel Drapeau  
René Drouin  
Jeannette L. Du Charmé  
Jean-Louis Dubé  
Claire Dubé-Croteau  
Sylvain Dufour  
Ghislaine Dufour  
Cécile Dumaine-Major  
Claude Dumont  
Jacqueline Dupuis  
Hélène Duquet  
Claudette Durand-Perencin  
Nicole Durand-Rocheleau  
Diane D. Durette  
Mare-Anne Durocher  
René Duval  
Danièle Émard  
Mary M.J. Feher-White  
Claude Filiatrault  
Raymonde Forget  
Huguette Fortier  
Lise M. Fortier  
Ruth Fortin  
Clémence Fortin-Lavoie  
Marie Pierrette Fournier  
Nicole Franche

Thérèse Francoeur  
Hélène Fréchette  
Yolande Frenette-Beaupré  
Vladimir Freud  
Hélène Frigon  
Annie Gagné  
Lucia Gagné  
Lyne Gagnon  
Bruno Gagnon  
Jeanne Gagnon  
Carole Garon  
Gisele Gaulin  
Marcelle Gauthier  
Monique Gauthier  
Roméo Gauthier  
Yvette Gauthier-Ouellet  
Marie Gautreau  
Juliette Gauvin  
Jacques Gelinas  
Marie Gendron  
Pierre Généreux  
Constant Germain  
Flore Gervais  
Pierrette Gervais  
Monique Gingras  
Ghislaine Girard  
Karine Girard  
Lucie Giroux  
Éric Giroux  
Jean-Yves Gladu  
Marie Sara Godin  
Manon Gonthier  
David Goodfellow  
Huguette Gravel  
Louise Grégoire  
Denis Grenon  
Claude Grisel  
Madeleine Guérin  
Noëlla Guilmette  
Odette Guimond  
Jean Guimond  
Cynthia Haazen  
Linda Hains  
Louise Hamel  
Madeleine Hamelin  
Danielle Hébert  
Claire Hervieux-Barrière  
Aline Hinse  
Olive May Hughes  
Gilles Imbeault  
Bruce Innes  
François Ippersiel  
Edmond Jackowski  
Claudette Jalbert  
Mireille Jalbert  
Jacqueline Jomphe  
Philippe Joubert  
Serge Jutras  
Herta Kiesling  
Violette Kitching  
Tjitske Koenes  
Françoise Labbé  
Gino Labrecque  
Estelle Labrosse  
Suzanne Lacerte  
Gertrude Lacombe  
Bernard Lafortune  
Nicole Lahaie  
Aline Laliberté  
Diane Lalonde-Roy

Jean-Paul Lamarre  
Alain Lambert  
Françoise Lamontagne  
Claudette Langevin  
Ginette Langlois  
Nicole Langlois  
Yves Langlois  
Sylvie Langlois  
Jeanne-D'Arc Langlois  
Francine Lapierre  
Gaétane Lapointe  
Pierrette Lapointe  
Pauline Lapointe  
Hélène Lapointe  
Louis-Philippe Lapointe  
Liette Larivière  
Isabelle Larivière  
Gaëtan Laroche  
Jocelyne Latour  
Denis Latulippe  
Richard Lauzé  
Jean-Marc Lavigreur  
Madeleine Lavoie  
Serge Lavoie  
Adrienne Lavoie  
Jocelyne Lebel  
Magella Lebel  
Diane Leblanc  
Marianne LeBlanc  
Lise Lebrun  
André Leclerc  
Michel Leduc  
Sylvie Leduc  
Nicole Lefebvre  
François Légaré  
Carole Légaré  
Huguette Légaré  
Michèle Legault Massé  
Françoise Legoux  
Michel Lelièvre  
Madeleine Lemay  
Raymonde LeMay  
Jean-Claude Lemay  
Jacqueline LeMay  
Suzanne Lemelin  
Madeleine Lemieux-Vermette  
Denis Lemoine  
Jocelyne Lepage  
Madeleine Lepage  
Gisèle Lesage-Berthiaume  
Charles-Auguste Lessard  
Marilyne Lessard  
Suzanne Lessard  
Laurette Létourneau  
France Levasseur  
Nicole Lévesque  
Adélaïde Lévesque  
René Lévesque  
Sommeile Patrice Lévesque  
Pierrette Lévesque  
Nicole Lévesque  
Claudette Lévesque  
Rebecca Lingappaiah  
Luc Loiselle  
Dorothee Lusignan  
Guy Lussier  
Denise Lussier  
Pierre Machabée  
Ginette Maheu  
Janet Mainville

## LES DONATEURS MENSUELS

Jean-Guy Malo  
Céline Maltais  
Victor Maltais  
Guylaine Manseau-Beaulé  
Paul Marchand  
Nicole Marchildon  
Suzanne Marchildon-De Carufel  
Suzanne Marcoux  
Bibiane Marin  
Lucie Marineau  
Odile Marquis  
Monique Marquis  
Thérèse Marquis  
Robert Martel  
Léona P. Martel  
Josée Martel  
Jacques Martel  
Rollande Martin  
Diane Martin  
Liliana Martone  
Francesco Massarelli  
Nicole Massicotte  
Marcel Massicotte  
Christian Maurais  
Bessie Menard  
André Mercier  
Marc Méthot  
Yvan Michaud  
France Michaud  
Leopold Michel  
Antonio Milano  
Henriette Milard  
Marie Yoleine Milord  
Johanne Mongeon  
Vincent Montagano  
Jean-Louis Montour  
Mario Morais  
Marcel Morel  
Denis Morency  
Arlette Morin  
Louise Morin  
Thérèse Morin  
Carole Morin  
Alexandra Muller  
Wesley Charles Mundy  
Eloïse Napasney  
Thérèse Naud  
Angéline Niro  
Viola O'Brien  
Diane D. Ouellet  
Gérard Ouellet  
Renaud Ouellet  
Pierre Ouellet  
Charles Ouellet  
Pierre Ouellet  
Donald Rock Ouellet  
Marie-Hélène Ouellette  
Marie Ouimet  
France Ouimet  
Jean-Paul Paquet  
Francine Paquette  
Jacqueline Paquette  
Félix Paquin  
Marie Paquin  
Lisette Paradis  
Nicole Paradis  
Luce Paradis  
Julien Paré  
Madeleine Parent

Bernard Parent  
Marie Pariseau-Groulx  
Michel Pellerin  
Carmen Pépin  
Jacqueline Perreault  
Pierre Perreault  
André Perron  
Marie-Thérèse Perron  
Nicole Picard  
Denise Pigeon  
Claudette Poirier  
Denyse Poirier  
Danye Potvin  
Hélène Potvin  
Germain Poulin  
Fernand Poulin  
Nicole Poulin  
Jocelyne Prévost  
Philip Price  
Micheline Pronovost  
Jeannine Proteau  
Richard Proulx  
Catherine Provencher-Martineau  
Qualitair Inc.  
Jean-Louis Racine  
Marie-Paule Reingruber  
Robert J. Rhéaume d.s.c.  
Lucie Richard  
Guy R. Richard  
Jinette Riendeau  
Christian Riopel  
Claude Roberge  
Pauline Roberge  
John Roberts  
Yanthe M. Robichaud  
Lise Robillard  
Jean-Claude Robitaille  
Marcelle Rodrigue  
Julienne Romanoski  
Carol Rose  
Huguette Rousseau  
Louis-Yvon Rousseau  
Chantal Roussel  
Louise Rousselle-Trottier  
Marie Roy  
Ginette Roy  
Lucien Roy  
Anna Ruggeri  
Monique Sabourin  
Lorraine Samson-Perry  
Armande Saumier  
Rollande Sauriol  
Rolande Sauvageau  
Sophie Sauvageau  
Pierre Paul Savoie  
Jennie Schenker  
Jeanne D'Arc Simard  
Marie-France Simard  
Doris Simoneau  
Noël Sirois  
Carole Sirois  
Daphne Smith  
Monique Soulière  
Jean-Paul Spénard  
Peter Spivey  
Jeannette St-Amant  
Alain St-Amour  
Helen Stanczyk  
Clémentine St-Cyr

Jane Stevens  
Renée St-Georges  
Rolande St-Hilaire Boisclair  
Françoise St-Martin  
Nathalie St-Onge  
Alain St-Pierre  
Johan St-Pierre  
Louise Taillefer  
Diane Taillon  
Gilbert Talbot  
Jacinthe Tardif  
Christine Tardivel  
Lyne Tessier  
Réal Théberge  
Anna Therrien-Leclerc  
Liette Thibault  
Lucien Touchette  
Jacqueline Tougas  
Paul-Yvon Tremblay  
Françoise Tremblay  
Louis Tremblay  
Richard Tremblay  
Réal Tremblay  
Monique Tremblay  
Laurette Tremblay  
Gabrielle Tremblay  
Jacques Trépanier  
Denyse Trottier  
Diane Trottier  
Pierre Turcotte  
David Turcotte  
Lise Turmel  
Ghislaine Vachon  
Jacqueline Vaillancourt  
Andrée Valiquette  
André Vallée  
Monique Vallée-Bernier  
Gaétane Veillette  
Chantale Verreault  
Noëlla Vézina  
Guy Vignola  
Carmen Villeneuve  
Francine L. Voisin  
Francine Wagner  
Mary Wiltshire  
Berthe Wolfe



## 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

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

pp.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 \_\_\_\_\_

## JOURNÉE MONDIALE DE LA MPOC

6, 8 et 15 novembre 2019

Dans près de 20 hôpitaux à travers la province

Inscrivez-vous :  
[jmmpoc.ca](http://jmmpoc.ca)

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 à but non lucratif à promouvoir la santé respiratoire et à prévenir les maladies pulmonaires par la recherche, l'éducation, la réadaptation 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:

Anika Gagnon Knackstedt  
anika.gagnon.k@pp.poumon.ca  
1 888 POUMON9, poste 240

Au plaisir de vous lire !

ÉDITRICE:  
Dominique Massie

RÉDACTRICE EN CHEF:  
Anika Gagnon Knackstedt

DESIGNER GRAPHIQUE:  
Charlotte Labbé de Montais

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

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

# AGENDA

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

## 27 AOÛT 2019

MONTRÉAL

### SOYEZ ENFIN LIBRE ! DU TABAC

Vous vous sentez prêts à arrêter de fumer ?

C'est certainement le bon moment pour bénéficier du programme « Enfin libre ! Du tabac », mis en place par l'Association pulmonaire du Québec.

Le programme ELT s'étend sur une période de 7 semaines et comprend des activités et des exercices qui vous permettent d'assurer le succès de votre démarche. Ce programme est offert gratuitement à tous les groupes d'âge. La prochaine cohorte débutera le 27 août 2019 au siège social de l'Association pulmonaire du Québec. Pour vous inscrire, appelez au **1-888-POUMON-9, poste 222**

## INSCRIPTIONS

### CONCOURS DES MEILLEURES PRATIQUES : LES INSCRIPTIONS SONT OUVERTES !

Vous avez innové dans votre secteur d'activités en mettant en place de meilleures pratiques dont bénéficieront professionnels et usagers ? Vous souhaitez partager cette réalisation et inspirer d'autres professionnels ?

Le concours des meilleures pratiques 2019, mis en place par l'Association pulmonaire du Québec conjointement au Réseau québécois d'éducation en santé respiratoire, s'adresse à vous ! Inscrivez-vous sur :

[congres-cqsr.ca](http://congres-cqsr.ca)

## 24 & 25 OCTOBRE 2019

MONTRÉAL

### NOUVELLE ÉDITION DU CQSR EN OCTOBRE 2019 POUR LES PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ

La 8<sup>e</sup> édition du Congrès québécois en Santé respiratoire aura lieu les 24 & 25 octobre pour les professionnels. Une occasion unique pour les professionnels du domaine de mettre à jour leurs connaissances en santé respiratoire. Plus d'information : [congres-cqsr.ca](http://congres-cqsr.ca)

## 30 OCTOBRE 2019

MONTRÉAL

### NOUVELLE ÉDITION DU CQSR EN OCTOBRE 2019 POUR LES PATIENTS ET LEURS PROCHES

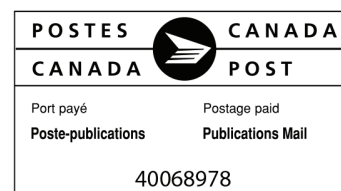
La 8<sup>e</sup> édition du Congrès québécois en Santé respiratoire aura lieu le 30 octobre pour les patients. Une occasion unique pour les patients accompagnés de leurs proches de mettre à jour leurs connaissances en santé respiratoire. Plus d'information :

[congres-cqsr.ca](http://congres-cqsr.ca)

 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.