

# Un souffle d'information

Hiver 2019

VOLUME 45

BULLETIN D'INFORMATION DE L'ASSOCIATION PULMONAIRE DU QUÉBEC



10 RÉDUISONS NOTRE  
EXPOSITION AU RADON !

12 RHUME ET GRIPPE,  
QUAND TU NOUS TIENS !

22 UN NOUVEAU VISUEL  
POUR LES 10 ANS DU GALA  
BULLES & TAPIS ROUGE !

# Sommaire

## ÉDITORIAL

Une bonne nouvelle pour nos patients ! 04

## ACTUALITÉ

L'emballage neutre des produits du tabac :  
l'aviez-vous remarqué ? 06

105 villes et municipalités sensibilisées à  
l'arrachage de l'herbe à poux ! 08

Témoignage. 09

Réduisons notre exposition au radon ! 10

Apprenez-en plus sur le radon, depuis le  
confort de votre salon ! 11

## SANTÉ

Rhume et grippe, quand tu nous tiens ! 12

# Sommaire

Mots croisés. 14

Le risque de pneumonie augmente pour la population vieillissante du Canada, mais l'infection peut être évitable par la vaccination. 16

## ÉVÉNEMENT

Rencontres avec les héros de l'Association pulmonaire du Québec. 18

Retour sur les événements dédiés à nos patients. 20

Un nouveau visuel pour les 10 ans du gala Bulles & Tapis Rouge ! 22

## GROUPES D'ENTRAIDES

S'impliquer, c'est aider. 24

## DONATEURS MENSUELS

Donateurs platine, or, argent, bronze 26



# Éditorial



Dominique Massie, directrice générale de l'Association pulmonaire du Québec © Émilie Pelletier

Ces dernières semaines, vous avez certainement vu notre porte-parole, Anthony Kavanagh, propager la bonne nouvelle sur les plateaux de télévision et les émissions de radio : **le gouvernement a confirmé l'élargissement de la couverture publique de la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ) pour les appareils à pression positive continue.**

Cette annonce vient récompenser les actions mises en œuvre par l'Association pulmonaire du Québec (APQ), qui avait fait de ce combat l'une de ses priorités pour l'année 2019.

Le 20 février dernier, lors d'une journée de sensibilisation tenue à l'Assemblée nationale du Québec, l'Association avait demandé au ministère de la Santé



# Une bonne nouvelle pour nos patients !

et des Services sociaux que la parité soit respectée entre les différentes provinces canadiennes. En effet, en Ontario, en Alberta ou encore au Manitoba, le gouvernement offre des programmes d'aides financières pour l'achat de ces appareils indispensables à des milliers de personnes atteintes d'apnée du sommeil, alors que ce n'était pas encore le cas au Québec.

Le 3 juin, monsieur Sylvain Gaudreault, député du Parti Québécois et lui-aussi concerné par des problèmes d'apnée du sommeil, s'est emparé du dossier en demandant au gouvernement d'accélérer le pas pour que l'appareil soit remboursé.

Dans une lettre déposée à l'Assemblée nationale le 24 septembre 2019, madame Danielle McCann, ministre de la Santé et des Services sociaux, a répondu à monsieur Gaudreault qu'elle étudiait la possibilité d'élargir la couverture publique pour les CPAP. Pour l'Association, cette réponse était un premier pas vers l'amélioration des conditions de vie des patients, mais semblait clairement insuffisante. C'est pourquoi, l'APQ s'est de nouveau rendue à l'Assemblée nationale du Québec, le 22 octobre 2019. Au cours du point de presse de monsieur Gaudreault et,

soutenue par Anthony Kavanagh et le Dr Sériès, l'APQ a fait entendre sa voix et celle des patients.

À la suite du dépôt d'une motion sans préavis de monsieur Gaudreault, le gouvernement a adopté la proposition de l'APQ après un travail en comité. Le gouvernement s'est également engagé à consulter l'Association durant les travaux futurs de ce comité.

L'Association est très fière de pouvoir travailler de concert avec le gouvernement sur ce dossier et remercie le député du Parti Québécois pour son implication. Rappelons que le coût d'un appareil CPAP oscille entre 1500 et 3000 \$. Cette décision représente un beau cadeau de Noël pour nos patients !

Je vous souhaite de passer de très belles fêtes de fin d'année,



Dominique Massie  
Directrice générale  
Association pulmonaire du Québec

# Actualité

## L'emballage neutre des produits du tabac : l'aviez-vous remarqué ?



Par Marie-Ève Girard, directrice des programmes de santé et inhalothérapeute

Si vous êtes fumeur, il y a fort à parier que vous avez remarqué le récent changement apporté à l'emballage des produits du tabac, plus particulièrement à celui des paquets de cigarettes.

En effet, le 9 novembre dernier entrait en vigueur un des règlements du projet de loi S-5 modifiant la Loi sur le tabac. La nouvelle Loi sur le tabac et les produits de vapotage oblige les compagnies du tabac à se conformer à un emballage neutre et uniforme. Une promesse électorale faite par le gouvernement de Justin Trudeau lors de la campagne fédérale de 2015.

Actuellement, plus de 4 millions de Canadiens consomment de façon quotidienne des produits du tabac depuis, pour la grande majorité d'entre eux, l'adolescence ou le début de l'âge adulte. Responsable de plusieurs maladies, le tabac entraîne dans la mort 45 000 Canadiens chaque année et réduit considérablement la qualité de vie de centaines de milliers d'autres personnes.

En 2017, souhaitant ardemment réduire le taux de tabagisme au pays, le Canada s'est muni d'une Stratégie sur le tabac. Cette dernière, dont l'application a eu lieu au cours de l'année 2018, vise à réduire le taux de tabagisme à 5 % d'ici 2035. Puisque 90 % des fumeurs sont initiés aux produits du tabac avant l'âge de 18 ans, il était impératif d'appliquer un règlement qui a pour conséquence de diminuer l'attrait des jeunes pour ces produits. Ainsi, en uniformisant les paquets de cigarettes et en retirant leur « identité », cela réduit concrètement l'attrait envers le produit et donc sa consommation, particulièrement pour les jeunes qui accordent une grande importance à l'image de marque.

Le Canada est un pays reconnu par l'Organisation mondiale de la santé pour la mise en place de ses mesures antitabac, notamment l'utilisation d'images percutantes et mémorables sur les emballages. Il s'inspire cette fois de pays ayant opté pour une réglementation neutre et uniforme des produits du tabac tels l'Australie, le Royaume-Uni et la France.

Plus de 20 autres pays ont annoncé leur intention d'adopter de telles mesures d'ici la fin de l'année 2020.

Avant le 9 novembre 2019, les paquets de cigarettes et de petits cigares devaient obligatoirement comporter les 3 éléments suivants :

1. Des mises en garde relatives à la santé. Il s'agit, dans la majorité des cas, d'images-chocs, percutantes et accompagnées d'un descriptif de la maladie dont est atteinte la personne sur l'image ;
2. Des informations sur la santé, dont les avantages de renoncer au tabac ;
3. Des énoncés sur les substances toxiques provenant de la combustion du produit. Il pourrait être écrit, par exemple : « La fumée du tabac contient plus de 70 substances chimiques qui peuvent causer le cancer ».

Or, le nouveau règlement adopté n'élimine pas ces obligations. Au contraire, certaines études démontrent que la visibilité des mises en garde par rapport à la santé augmente lorsqu'elles sont combinées à des emballages neutres.

Les compagnies de tabac doivent se soumettre au nouveau règlement de la Loi sur le tabac et les produits de vapotage et auront jusqu'au 7 février 2020 pour se conformer aux obligations suivantes :

1. L'emballage doit être de couleur brune terne et sans relief ;
2. Le style de police et sa taille doivent être normalisés et de couleur grise ;
3. Seuls les textes autorisés peuvent apparaître sur l'emballage, et ce, à un endroit préalablement identifié.

Malgré ces mesures qui visent la réduction du tabagisme au Canada, il est tout de même primordial de soutenir les gens qui souhaitent cesser de fumer.

À cet effet, l'Association pulmonaire du Québec (APQ) met à la disposition du public plusieurs outils afin de lui venir en aide : un service d'assistance téléphonique sans frais, un guide pour l'accompagner dans sa démarche d'arrêt tabagique ainsi qu'un programme complet de cessation tabagique de groupe qui inclut une approche personnalisée.

Pour en savoir plus, téléphonez au **1-888-POUMON-9**

- <https://www.canada.ca/content/dam/hc-sc/documents/programs/consultation-tobacco-labelling/27-18-2150-Tobacco-Consultation-Labels-FR-02.pdf>  
- <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/nouvelles/2019/05/apparence-neutre-et-normalisee-des-produits-du-tabac-et-de-leurs-emballages.html>  
- <http://www.gazette.gc.ca/rp-pr/p2/2019/2019-05-01.html/sor-dors107-fra.html>



# Actualité

## 105 villes et municipalités sensibilisées à l'arrachage de l'herbe à poux !

Par Maude Riout, coordonnatrice aux communications

La 13<sup>e</sup> campagne provinciale d'arrachage de l'herbe à poux, lancée fin avril 2019 par l'Association pulmonaire du Québec (APQ), en collaboration avec le ministère de la Santé et des Services sociaux, a pris fin à la mi-septembre avec l'implication de **105 villes et municipalités québécoises**.

C'est un record pour l'Association qui œuvre chaque année à sensibiliser les citoyens aux méfaits de cette plante.

Pendant toute la saison estivale, les municipalités du Québec ont pu se procurer du matériel informatif auprès de l'APQ à moindre frais et soutenir la campagne avec leurs propres activités et médias et ont été invitées à poser des actions concrètes afin

de réduire l'herbe à poux sur leur territoire. Cette année, c'est Victoriaville, la ville-hôte de cette campagne, qui a donné l'exemple en recueillant un total de **1623 livres d'herbe à poux**, au profit d'une meilleure qualité de l'air pour ses habitants.

Fière de l'engagement des 105 villes et municipalités, l'Association a ainsi rejoint et sensibilisé plus de 3,2 millions de citoyens à la problématique engendrée par l'herbe à poux.

L'APQ sera de retour dès le mois d'avril 2020 pour une 14<sup>e</sup> édition de sa campagne provinciale d'arrachage de l'herbe à poux avec **la Ville de Montréal** pour ville-hôte !





# Témoignage

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 apportés. Nous sommes très heureux de l'avoir parmi nous et souhaitons vous partager son expérience, relatée en ses propres mots.

Merci Mme Sicotte !

Équipe Inspir'er

« Un jour, on m'a diagnostiqué une MPOC, sans trop savoir ce que cela signifiait. Je savais que parfois j'avais de la difficulté à respirer, je m'essoufflais facilement en montant un escalier, en marchant même d'un pas léger, en montant une pente, même parfois, j'évitais de parler en marchant. Mais bon...

À la suite d'une explication détaillée de « mon » pneumologue (je dis « mon » car j'ai tendance à m'approprier les spécialistes qui prennent soin de moi...), j'ai compris que je souffrais d'une Maladie Pulmonaire Obstructive Chronique, d'où mes essoufflements. « Mon » pneumologue me proposa donc de participer à un programme d'enseignement et de réhabilitation pulmonaire qui consistait en huit semaines d'exercices particuliers accompagnés de professionnels de la santé tels que pneumologue, inhalothérapeute et kinésiologue. Comme depuis un certain temps j'envisageais de m'inscrire à un gym sans trop de conviction... je sautais sur l'occasion qui se présentait à moi. Le programme s'intitulait Inspir'er.

Dès les premières semaines, je me suis sentie privilégiée. J'étais guidée par des personnes compétentes, motivantes, compréhensives, sécurisantes. Elles étaient devenues « mon »

inhalothérapeute, « ma » kinésiologue. On me prenait par la main pour m'aider à mieux vivre avec ma MPOC, la comprendre, la gérer tout en étant en confiance et en sachant que j'y parviendrais. Bicyclette, tapis roulant, exercices de musculation avec des poids, des bandes élastiques, des ballons suisses et autres. Sans oublier les enseignements et les différentes techniques pour diminuer l'essoufflement, entre autres la technique de la respiration avec les lèvres pincées.

Au tout début, Ouf! Ce n'était pas facile mais graduellement, et supervisée de façon magistrale, me sentant en confiance, j'augmentais mes efforts. Après déjà quelques semaines au sein de ce programme, je prends conscience de différents changements.

« Tiens, j'ai moins de difficultés à monter les escaliers, moins d'essoufflement, plus de force dans mes jambes. Lorsqu'agenouillée, je me relève sans appui. »

Mes amis me font la remarque : « Il me semble que c'est plus facile pour toi de marcher... tu respirez mieux. »

Et oui, j'utilise la technique des lèvres pincées.

« Je réussis à mettre mon pantalon sans m'asseoir sur le bord de mon lit, plus d'équilibre. »

Souvent, je « perdais mes chevilles » façon de parler pour « jambes enflées » elles me sont miraculeusement revenues, de toute beauté ! Je n'ai pas maigri mais je réalise que mon tour de taille a diminué, je me sens plus légère, moins gonflée.

Et au delà de mes espérances, je me suis surprise à aimer faire de l'exercice. Les résultats sont frappants. Maintenant, l'exercice physique fait partie intégrante de ma vie. Ce programme m'a permis de fonctionner dans la vie de tous les jours de façon efficace.

Merci, je poursuivrai avec plaisir la démarche proposée.»

Claudette Sicotte

# Actualité

## Réduisons notre exposition au radon !

Par Maude Riout, coordonnatrice aux communications

L'hiver est arrivé et nous fermons portes et fenêtres pour se protéger du froid. C'est à ce moment-là que le radon reste emprisonné dans nos maisons et génère un risque pour notre santé.

Dans le cadre de la **4<sup>e</sup> campagne provinciale de sensibilisation au radon**, l'Association pulmonaire du Québec (APQ), en partenariat avec le ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec (MSSS) et Santé Canada vous informe sur les risques engendrés par ce gaz nocif.

### **Le radon, qu'est-ce que c'est ?**

Le radon est un gaz inodore et incolore qui provient de la désintégration de l'uranium présent dans la croûte terrestre et qui se répand à la surface du globe. Nous y sommes donc quotidiennement exposés.

**Réduisez votre exposition au radon en mesurant sa concentration.** Saviez-vous qu'une personne sur huit décède des suites d'un cancer du poumon causé par le radon ?

Qu'une maison soit neuve ou vieille, le radon peut s'y infiltrer par différents endroits tels que les fissures dans les fondations, les planchers en terre battue, les joints de construction, les ouvertures autour des conduits d'évacuation ou encore les vides sanitaires, les siphons de sol et les puisards. **Tout le monde est potentiellement exposé au radon, personne n'est à l'abri.** Une exposition quotidienne au radon augmente considérablement le risque de développer un cancer du poumon. Ce risque est plus important selon le niveau de concentration ainsi que le nombre d'années d'exposition, d'où le besoin d'intervenir rapidement.

L'unique façon de savoir si vous avez un problème de radon dans votre maison est d'en **mesurer la concentration dans l'air** à l'aide d'un détecteur certifié, appelé dosimètre. C'est une mesure que l'on peut réaliser soi-même sans danger. Dans la plupart des cas, les coûts des travaux d'atténuation varient en fonction des travaux à exécuter et ils se situent entre 500-3000 \$.

### **Des questions sur le radon ?**

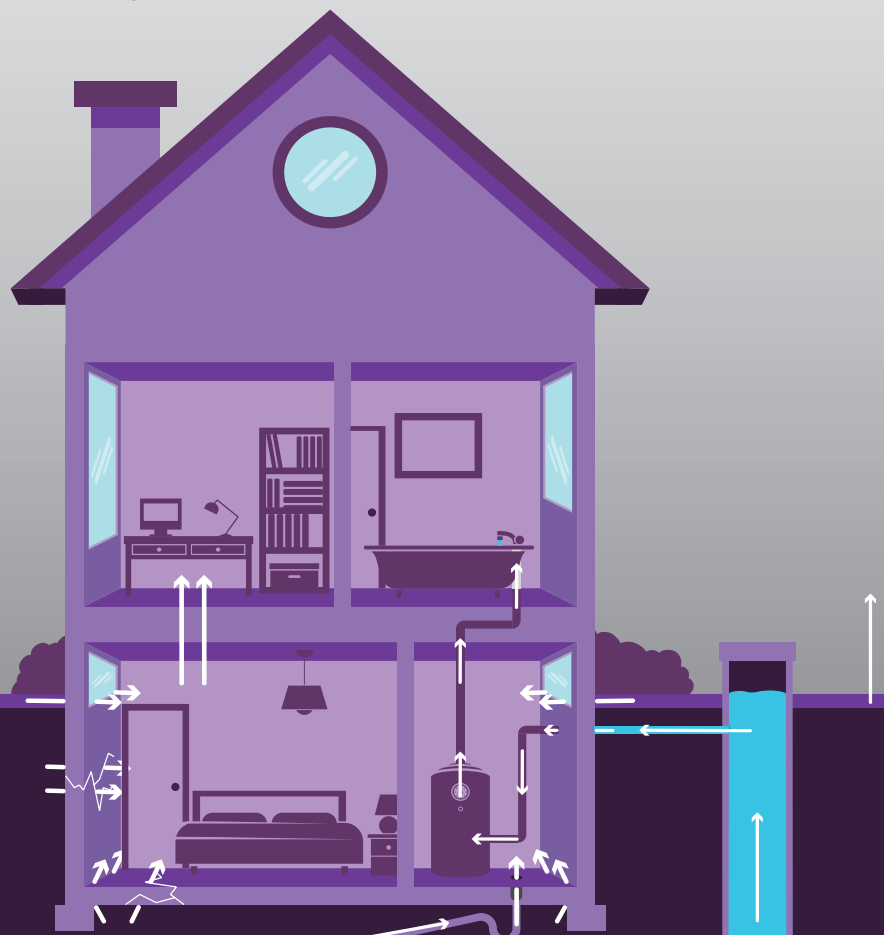
Contactez-nous au 1-888-POUMON9 (1-888-768-6669) | [pq.poumon.ca](http://pq.poumon.ca)

Commandez votre détecteur de radon : <https://pq.poumon.ca/produit/dosimetre/>



## Apprenez-en plus sur le radon, depuis le confort de votre salon !

22 JANVIER 2020  
19 H 30



**Webinaire sur le radon,  
un gaz radioactif incolore et inodore  
qui s'infiltré dans les maisons.**

**Posez vos questions en ligne et en direct à nos inhalothérapeutes :  
<http://bit.ly/webinaire-radon>**

# Santé

## Rhume et grippe, quand tu nous tiens !

Par Marie-Ève Girard, directrice des programmes de santé et inhalothérapeute

Nez qui coule, courbatures, fièvre... Voilà des symptômes que presque chacun d'entre vous connaissez. En effet, la saison hivernale est propice à plusieurs infections, dont celles s'attaquant aux voies respiratoires. Bien que pour rire, nous qualifions de grippe d'homme un rhume s'attaquant à la gent masculine, le rhume et la grippe sont bel et bien deux infections distinctes.

Le rhume, est généralement plus présent à l'automne et au printemps. Caractérisé par des symptômes tels que la congestion et l'écoulement nasal, un mal de gorge, de la toux ainsi qu'une fatigue modérée, le rhume est le résultat d'une inflammation des voies respiratoires supérieures causée par un virus

qui s'est fixé sur les muqueuses du nez, de la bouche ou des yeux. Le virus se transmet par l'inhalation de fines gouttelettes contaminées émises lorsqu'une personne tousse ou éternue ou encore en touchant directement une personne infectée ou des objets que celle-ci a touchés et en portant ensuite nos mains à notre bouche, notre nez ou nos yeux. Dépendamment du virus qui cause le rhume, la période d'incubation, (c'est-à-dire le délai entre le moment de contamination et celui où apparaissent les symptômes) varie d'une douzaine d'heures à quelques jours. Le meilleur moyen pour éviter de contracter un rhume est le lavage des mains.

Quant à la grippe, connue sous le nom d'influenza, elle est davantage présente en Amérique du Nord entre décembre et février. Elle se propage par les mêmes modes de transmission que le rhume. Un délai de 24 à 48 heures est généralement observé entre le moment de contamination et celui où apparaissent les symptômes : douleurs musculaires ou articulaires, fatigue extrême, mal de gorge et de tête, toux et fièvre soudaines. Le meilleur moyen pour se protéger de la grippe, bien que le lavage des mains soit tout aussi important, c'est la vaccination. Gratuite pour les gens âgés de 75 ans et plus ainsi que pour les personnes ayant certaines maladies chroniques, la vaccination antigrippale permet d'être immunisé contre certaines souches précises du virus de l'influenza. Il est vrai que le taux d'efficacité du vaccin contre la grippe varie d'une année à l'autre.

En revanche, comme les complications de la grippe peuvent être mortelles, il est tout de même préférable d'être vacciné. Ainsi, si vous souhaitez maximiser votre protection contre les complications possibles de la grippe, demandez à votre médecin si les vaccins contre les pneumocoques, des bactéries se trouvant dans les voies respiratoires et pouvant causer des infections comme la pneumonie, vous seraient bénéfiques.

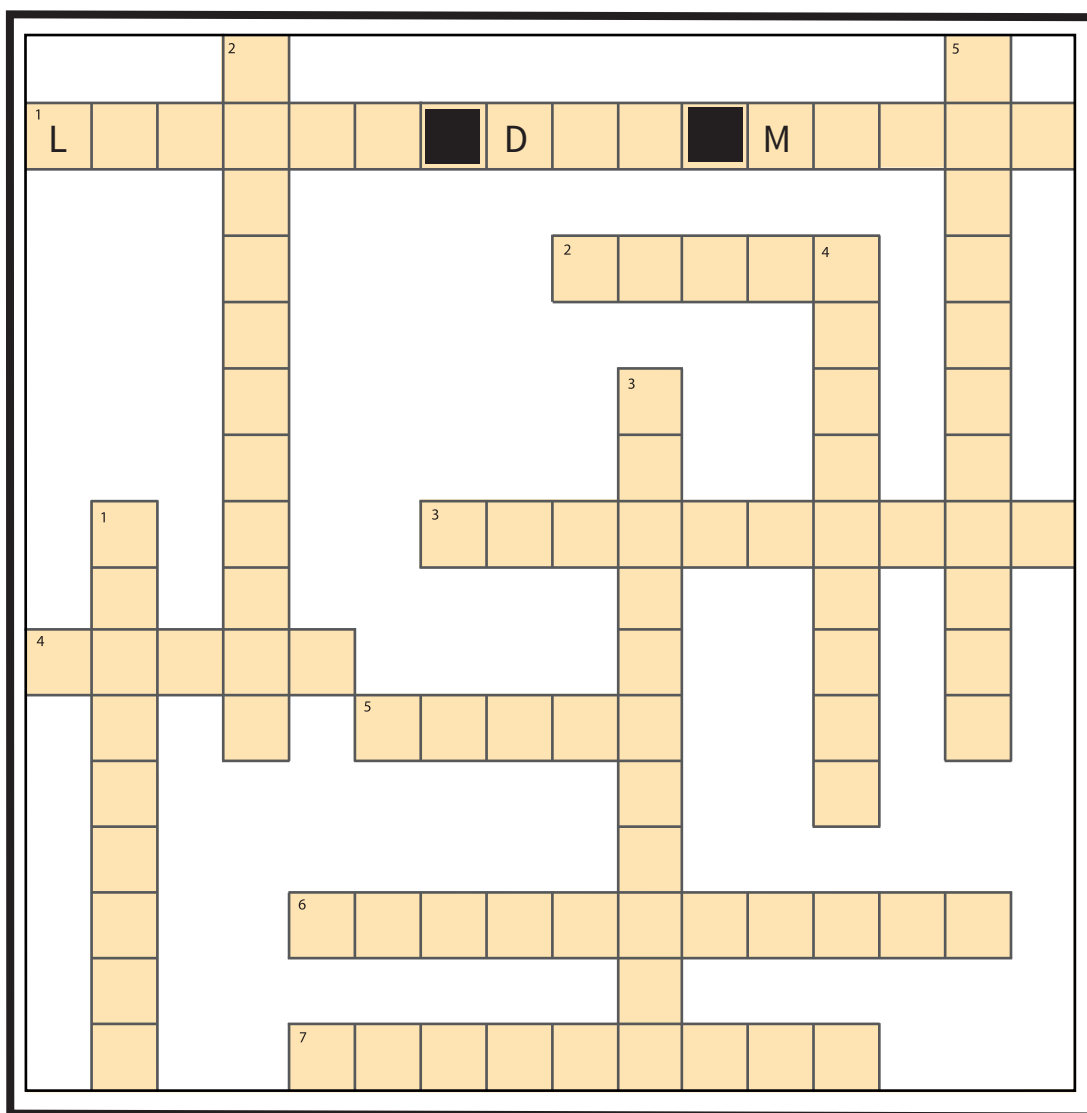
Dans tous les cas, il n'existe aucun remède miracle ! Puisque le rhume et la grippe sont des virus, il est inutile de tenter de les traiter avec des antibiotiques (traitement réservé aux infections bactériennes), car ceux-ci seraient inefficaces. Seuls le repos et l'hydratation vous permettront de reprendre des forces plus rapidement, à moins qu'une complication découle du rhume ou de la grippe.





# Santé

## Mots croisés.



(Les réponses se trouvent en page 29)

## HORIZONTAL :

1. Il s'agit d'un excellent moyen très peu coûteux d'éviter de contracter ou de transmettre un rhume, une grippe et même une gastro-entérite.
2. Agent infectieux pour lequel les traitements d'antibiotiques sont inefficaces.
3. Période de temps qui s'écoule entre la contamination par un virus ou une bactérie et celui où les symptômes apparaissent.
4. Moment de pause où l'on cesse toute activité afin de permettre à notre corps de reprendre des forces.
5. Affection généralement caractérisée par une inflammation des voies respiratoires supérieures causant, entre autres, de la congestion et de l'écoulement nasal.
6. Apport d'eau à l'organisme et traitement essentiel et gratuit au rhume et à la grippe.
7. Nom scientifique donné au virus de la grippe.

## VERTICAL :

1. Infection respiratoire aigüe et potentiellement mortelle.
2. Moyen de protection contre une maladie infectieuse en conférant une immunité envers des virus ou bactéries précis.
3. Mode de transmission de bactéries ou de virus impliqué lorsqu'il y a projection dans l'air de particules microscopiques infectées. Par exemple, lorsqu'une personne tousse ou éternue.
4. Regroupement des manifestations d'une maladie et de son évolution.
5. Bactérie qui se trouve dans les voies respiratoires et qui peut parfois causer des infections, comme la pneumonie.

La vaccination,  
la meilleure protection

## Vaccin contre le pneumocoque

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

[quebec.ca/pneumocoque](http://quebec.ca/pneumocoque)

Votre  
gouvernement



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

Vous pouvez le recevoir en même temps que celui contre la grippe.

Québec



# Santé

## Le risque de pneumonie augmente pour la population vieillissante du Canada,

mais l'infection peut être évitable par la vaccination.

Dossier thématique publicitaire par Mediaplanet

Chaque semaine semble contenir un grand événement ou une journée nationale de sensibilisation à une forme ou une autre de cancer. La pneumonie, par contre, est une maladie qui est souvent passée sous silence. Cette maladie pulmonaire grave, qu'elle soit virale ou bactérienne, est communément qualifiée de « tueur silencieux » et on peut s'attendre à ce qu'elle devienne plus fréquente à mesure que la population vieillit.<sup>1,2</sup>

Bev Black, de St. Catharines en Ontario, est une arrière-grand-mère de 77 ans et ancienne employée de banque. Elle a

survécu à de nombreuses batailles contre la pneumonie, dont une en 2009 qui l'a amenée aux soins intensifs et qui l'a mise sur un respirateur artificiel. « Mon poids avait chuté à 72 lb et j'avais perdu presque tout mon tonus musculaire, se souvient Bev. Au total, j'ai été à l'hôpital pendant près de sept semaines. Il m'a fallu deux ou trois mois pour revenir presque à la normale, mais je n'ai plus autant de force qu'avant. »

### Le risque augmente avec l'âge

L'expérience de Bev n'est peut-être pas courante, mais elle est certainement





remarquable. En effet, il est remarquable que Bev se soit aussi bien rétablie. En vieillissant, notre système immunitaire s'affaiblit et nous avons plus de risque de contracter des infections comme la pneumonie.<sup>3</sup> Nous sommes également plus susceptibles de souffrir de maladies chroniques telles que la maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC), le diabète et les maladies cardiaques, qui peuvent toutes augmenter le risque d'infection.<sup>4</sup> Compte tenu de tout cela, il est essentiel que les aînés canadiens sachent qu'il est possible de réduire le risque de contracter une pneumonie.

Le Dr Samir Sinha, directeur du département de gériatrie du Sinai Health System et de l'University Health Network de Toronto explique : « Avec la grippe, la pneumonie a été la cause de décès la plus fréquente évitable par la vaccination au Canada entre 2013 et 2017.<sup>5</sup> Nous connaissons tous le vaccin contre la grippe, mais les vaccins contre le pneumocoque, la forme la plus courante de pneumonie bactérienne, existent aussi. Pourquoi ne pas simplement

se faire vacciner pour aider à prévenir une infection qui peut vous hospitaliser ou vous tuer, surtout que c'est disponible? »

En tant qu'ambassadrice de la santé pulmonaire, Bev consacre maintenant beaucoup de temps à transmettre un message important : Si vous avez plus de 65 ans ou avez des problèmes de santé chroniques, discutez avec votre médecin, votre pharmacien ou votre infirmière au sujet des vaccins contre le pneumocoque, du vaccin antigrippal et des changements de mode de vie préventifs qui s'offrent à vous.

D.F. McCourt

La vaccination ne protège pas complètement les personnes vaccinées et ne peut prévenir les complications, l'hospitalisation ou le décès après l'apparition de la maladie. Des effets secondaires et des réactions allergiques peuvent survenir.

Cet article a été rendu possible grâce au soutien de Pfizer Canada.

<sup>1</sup> National Institute on Ageing. Why Isn't Pneumonia Taken More Seriously? Available at <https://www.nyerson.ca/content/dam/nia/white-papers/why-isnt-pneumonia-taken-more-seriously.pdf>. Last accessed September 2019.

<sup>2</sup> Conference Board of Canada. The Economic Burden of Pneumonia in Canada. A Status Quo Forecast. April 2017. Available at: [https://www.conferenceboard.ca/temp/9207b09d-2ed3-4bdd-9b2c-8b3e0f67ef77/8723\\_The-Economic-Burden-of-Pneumonia-in-Canada\\_BR.pdf](https://www.conferenceboard.ca/temp/9207b09d-2ed3-4bdd-9b2c-8b3e0f67ef77/8723_The-Economic-Burden-of-Pneumonia-in-Canada_BR.pdf). Last accessed September 2019.

<sup>3</sup> Sinha, Samir. Living Longer, Living Well. Available at [http://www.health.gov.on.ca/en/common/ministry/publications/reports/seniors\\_strategy/docs/seniors\\_strategy\\_report.pdf](http://www.health.gov.on.ca/en/common/ministry/publications/reports/seniors_strategy/docs/seniors_strategy_report.pdf). Last accessed September 2019.

<sup>4</sup> Shea KM et al. Open Forum Infect Dis. 2014 May 27;1(1):ofu024. doi: 10.1093/ofid/ofu024. eCollection 2014 Mar. Available at <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25734097>.

<sup>5</sup> Statistics Canada. Leading Causes of Death. Available at <https://www150.statcan.gc.ca/t1/tbl1/en/tv.action?pid=1310039401>. Last accessed September 2019.

# Événement

## Rencontres avec les héros de l'Association pulmonaire du Québec.

Par Maude Riout, coordonnatrice aux communications

Partons à la rencontre des hommes et des femmes qui forment le Cercle des héros de l'Association pulmonaire du Québec ! Touchés par la cause des maladies pulmonaires, ils apportent leur soutien en organisant des événements de récolte de fonds (défis personnels, courses...), au profit de l'Association. Un grand merci à ces héros, qui sont une véritable source d'inspiration au sein de leur communauté !

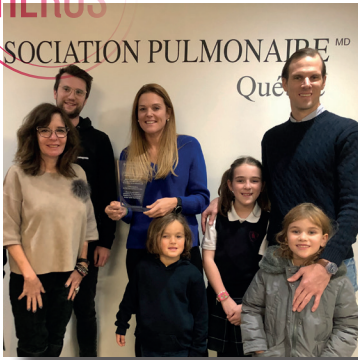


### Pascal Bilodeau

**Son défi : 1000 kilomètres à vélo**

*« C'était comme une belle randonnée, un mélange de soleil et de nuages. Ça roulait très bien jusqu'au moment où la noirceur est venue : il m'a alors fallu ralentir à cause de l'état des routes. »*

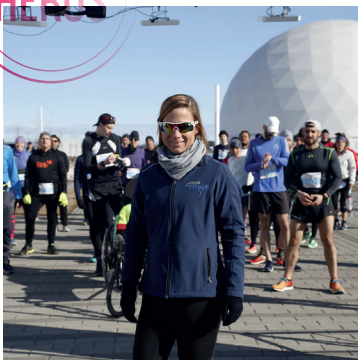
Le 4 août dernier, Pascal Bilodeau est parti seul de Jonquière dans l'objectif d'effectuer 1000 km à vélo. Malgré les conditions climatiques difficiles et la défaillance de ses appareils électroniques, cet ancien fumeur a terminé sa boucle en 3 jours. Bravo à lui !



**Stéphanie Simpson**  
**Son défi : L'Ultra-marathon du P'tit train du Nord**

*« J'ai gardé le moral parce que c'est la seule façon d'arriver à accomplir des grandes choses. »*

Stéphanie Simpson est une adepte des défis qui sortent de l'ordinaire! Sportive chevronnée, elle s'est élancée le 24 août dernier dans une course de 212 km, depuis Mont-Laurier jusqu'à Blainville, sur le parc linéaire du P'tit Train du Nord. Encouragée par sa famille et de nombreux bénévoles, elle a terminé sa course le 25 août sous de nombreux applaudissements.  
Bravo Stéphanie !



**Mélanie Duclos**  
**Son événement : La Course de l'espoir**

Pour la 6<sup>e</sup> année consécutive, Mélanie Duclos organise la Course de l'espoir, à la mémoire de son père, décédé d'une sclérodermie. Cet événement caritatif aura lieu le 19 avril 2020 et s'adressera aussi bien aux marcheurs et aux familles qu'aux sportifs chevronnés, avec des parcours de 1 km, 3 km, 5 km, 10 km et 21,1 km.

**VOUS DÉSIREZ INTÉGRER LE CERCLE DES HÉROS ?**

Vous avez un projet caritatif qui vous tient à cœur et qui est en accord avec la mission de l'Association pulmonaire du Québec ? L'Association pulmonaire du Québec saura vous soutenir dans l'organisation de votre activité. Apprenez-en plus sur les éléments à considérer avant de commencer :  
<https://pq.poumon.ca/a-propos/cercle-des-heros/>



# Événement

## Retour sur les événements dédiés à nos patients.

Par Maude Riout, coordonnatrice aux communications



Chaque année, l'Association pulmonaire du Québec (APQ) organise des événements variés, visant à informer et à sensibiliser la population aux différentes maladies pulmonaires ainsi qu'aux facteurs environnementaux et causes qui affectent la santé respiratoire.

### Mieux gérer la MPOC et maîtriser l'asthme

Cette année encore, le Congrès québécois en Santé respiratoire (CQSR) a consacré une journée de formation aux patients, le 30 octobre dernier. Une cinquantaine de participants se sont réunis au Provigo de la rue Sherbrooke Est, dans une salle privatisée pour l'occasion. Ils ont pu discuter de divers sujets touchant la gestion des symptômes chez les gens souffrant de maladies respiratoires chroniques ou encore l'asthme, avec des professionnels du domaine.







## Des conférences, kiosques et ateliers pour mieux vivre avec la MPOC

L'Association pulmonaire du Québec (APQ), en partenariat avec AstraZeneca, Boehringer Ingelheim, Novartis, GSK et Grifols a tenu la quatrième édition de la **Journée mondiale de la MPOC**, les 6, 8 et 15 novembre derniers, dans près de 20 sites à travers la province!

Lors de cette journée, les **666 participants** ont pu assister à plusieurs conférences, ateliers et kiosques sur des sujets allant de la prise en charge des maladies chroniques à l'arrêt tabagique, en passant par la nutrition et la réadaptation pulmonaire. Certains hôpitaux ont même offert de la vaccination ou encore des tests de spirométrie sur place. Les participants ont également pu profiter d'un lunch ou d'une collation, distribués par certains établissements.

Cette journée est avant tout l'occasion, pour les patients atteints d'une maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC) et pour les proches aidants, de rencontrer plusieurs professionnels de la santé bronchite ou emphysème afin de discuter des réalités au quotidien et des solutions possibles pour améliorer leur qualité de vie.



## VOUS AIMERIEZ PARTICIPER À L'UN DE NOS ÉVÉNEMENTS ?

Consultez la rubrique « Événements » de notre site Web :

<https://pq.poumon.ca/evenements/>

ou renseignez-vous sur les événements à venir au **(514) 287-7400**.

# Événement

## Un nouveau visuel pour les 10 ans du gala Bulles & Tapis Rouge!

Par Maude Riout, coordonnatrice aux communications et Charlotte Labbé de Montais, designer graphique

**Le 27 mars 2020, le gala Bulles & Tapis Rouge fêtera ses 10 ans** d'existence et l'Association a vu les choses en grand!

Cette année, la soirée se déroulera dans l'immense salle vitrée du Terminal 1 du Grand quai du Port de Montréal, avec vue sur le fleuve Saint-Laurent. Pour l'occasion, l'identité visuelle du gala a été repensée et nous sommes heureux de vous la présenter.



**Des couleurs  
prédominantes :  
rouge et bleu.**

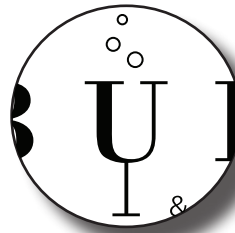


Le rouge orangé et le bleu ciel sont les couleurs majeures de ce visuel. Le rouge est une couleur chaude et vibrante, qui fait référence à la vitalité et à la nécessité de prendre soin de sa santé. Il peut également faire penser au logo de l'Association. Quant au bleu, il inspire la sérénité et rappelle évidemment le prestige de cette soirée de gala. Saviez-vous que le bleu est la couleur de l'année 2020 ? Avec une dizaine de créateurs de mode québécois présents pendant le gala Bulles & Tapis Rouge, il était important d'être à l'affût des tendances ! Les couleurs bleu cyan, bleu clair, violet et magenta viennent s'entremêler et donner l'illusion d'un mouvement, grâce à une technique de coulage à l'acrylique.

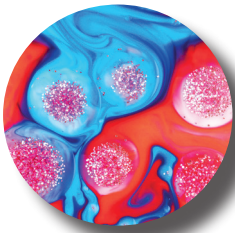
**Un nombre : 10.**



« 10 » pour les 10 ans de Bulles & Tapis Rouge ! Le gala a vu le jour en 2011 et proposait une approche novatrice puisque c'était la première fois que deux organismes, la Fondation l'Air d'Aller et l'Association Pulmonaire du Québec unissaient leur voix pour amasser des fonds dans le but de contribuer à la santé respiratoire des Québécois et Québécoises ! Portez attention aux détails du chiffre 0 : on retrouve des éléments graphiques du logo Bulles & Tapis Rouge, tels que les fines bulles et la flûte à champagne.

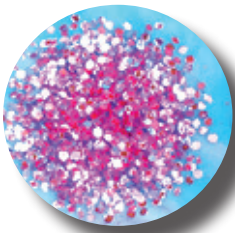


**Des formes :  
cellules ou bulles ?**



Ces formes arrondies peuvent faire penser à la fois à des cellules et à des bulles de champagne. Notre corps humain est composé d'environ 60 000 milliard de cellules, ce sont elles qui forment les tissus constituant nos organes comme le foie, le cœur ou encore les poumons. Lorsqu'elles dysfonctionnent, elles peuvent malheureusement devenir cancéreuses. Les bulles sont là pour rappeler l'effervescence de la soirée de gala Bulles & Tapis Rouge !

**Des paillettes :  
vous, nos invités,  
nos donateurs !**



Disséminées à l'intérieur des cellules, on retrouve de multiples paillettes de couleur. Elles symbolisent les généreux dons de nos invités qui nourrissent l'espoir de faire avancer la recherche pour ainsi illuminer le quotidien de nos patients.



# Groupes d'entraide

## S'impliquer, c'est s'aider.

Par Elaine Bilodeau, coordonnatrice aux groupes d'entraide

Lorsqu'une personne se fait annoncer qu'elle est atteinte d'une maladie respiratoire, elle doit reprendre ses activités habituelles tout en apprenant à vivre avec une toute nouvelle réalité. La maladie s'installe lentement et diminue graduellement la qualité de vie de la personne en l'affectant à divers niveaux, tant physique, psychologique que social. Que la maladie s'installe progressivement ou de façon plus fulgurante, son acceptation peut être très difficile et bouleversante, entraînant régulièrement l'insécurité, la sédentarité, la peur et le repli sur soi.

Les groupes d'entraide de l'Association pulmonaire du Québec (APQ) sont un lieu d'échange et d'entraide entre pairs et

réunissent des personnes atteintes de maladies respiratoires (MPOC : emphysème/ bronchite chronique), apnée du sommeil, asthme, sarcoïdose, fibrose, cancer du poumon, etc.) ainsi que leurs conjoints, aidants naturels, familles et ami(e)s.

Chaque rencontre a pour objectif de permettre aux participants de trouver des réponses à leurs questions, de partager leurs expériences et de soulager certaines angoisses ainsi que le poids de l'isolement.

**« Les groupes d'entraide se veulent un message d'espoir pour les gens vivant avec une maladie respiratoire et leurs proches, de même qu'une ressource supplémentaire pour les professionnels de la santé. »**





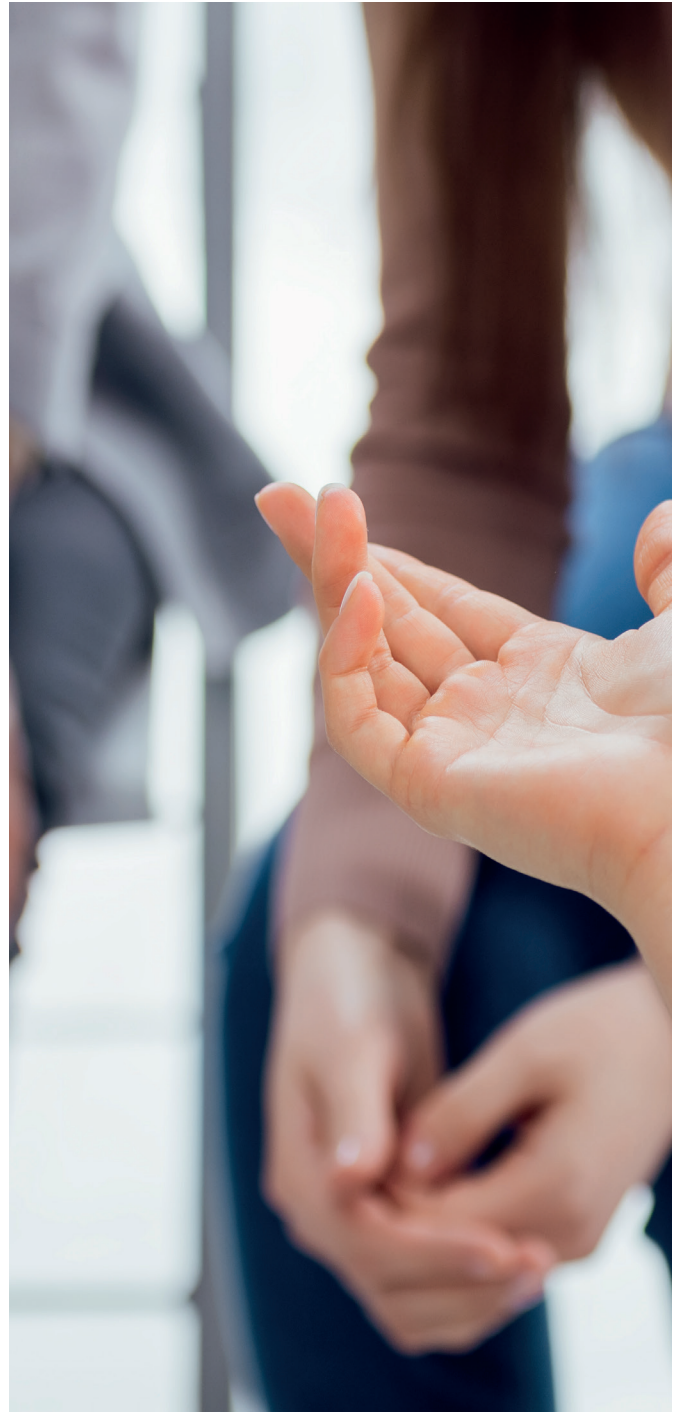
**Voici la liste des villes où les groupes d'entraide sont disponibles.**

Sur le thème de l'apnée du sommeil :

- Beloeil
- Montréal (Mercier)
- Repentigny
- Québec

Sur le thème des maladies pulmonaires :

- Longueuil (Saint-Hubert)
- Repentigny (Le Gardeur)
- Québec
- Sherbrooke
- Trois-Rivières
- Salaberry-de-Valleyfield
- Sorel-Tracy
- Montréal (Mercier, Saint-Michel-Villeray et Verdun) \*
- Gatineau-Hull \*
- Victoriaville \*
- Laval
- Joliette
- Lévis
- Granby
- Cowansville
- Drummondville
- Saint-Hyacinthe \*



**\*Nouveau**

Une classe d'exercices mensuelle ainsi qu'un atelier annuel sur la nutrition sont également au programme des groupes d'entraide de Montréal (Mercier).

Si vous désirez obtenir davantage d'informations sur ce que peuvent vous apporter les groupes d'entraide de l'Association pulmonaire du Québec, appelez au : 1-888-POUMON9, poste 230.

**BÉNÉVOLES RECHERCHÉS**

Vous souhaitez redonner à votre communauté sans toutefois y consacrer trop d'énergie? Sachez que l'Association pulmonaire du Québec est à la recherche de bénévoles pour maintenir actifs certains de ses groupes d'entraide. Appelez pour en savoir plus : 1-888-POUMON9, poste 230.



# Donateurs mensuels

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

John Laughrea  
Isayra Reyes-Urrutia

## Or (26 \$ à 49 \$ par mois)

Réjean Doré  
Dominique Massie  
Christian Schryburt  
Lloyd Sexton  
Jean-Claude Théroux

## Argent (16 \$ à 25 \$ par mois)

Victor Allistone  
Raymond Arseneault  
Guy-André Baillargeon  
Lucille Barette  
Lucie Barrette  
Maria Battaglino  
Mireille Belanger  
Steeve Bergeron  
Danièle Bérubé  
Estelle Bosco  
Pierre Bouchard  
Claudette Bouchard  
Diane Boucher  
Pierre Boulet  
Sylvie Bourdon-Lareau  
Madeleine Brien  
Diane Brooks  
Pierre Carrier  
Marie-Hermance Carrier-Cook  
Roger Cloutier  
Bernadette Cloutier  
Jennie Collao  
Michelle Comeau  
Robert Cumming  
Diane Dagenais  
Jean-Paul DesJardins  
Ghislaine Deslauriers  
Juanita Docherty  
Céline Dufour  
Jean-Claude Dumont  
Lina Ferreira  
Barbara Fletcher  
Pierrette Fortin  
François Gaudette  
Lucie Gauthier  
Bernard Gemme  
André Grenier  
Johanne Guénette  
Ginette Hardy  
Steve Huard  
Léona Huot-Lachance  
Francine Lamoureux  
Nathalie Lamoureux  
Patrick Laniel  
Jacques Laparé  
Nicole Lecompte  
Céline Lefebvre  
Doris Létourneau  
Gérard Maltais  
Irène Marceau-Proulx  
Linda Marlow

Monica Meisels  
Francis Ménard  
Maurice Monette  
Rita Morin  
Jeannine Ostiguy  
Irène Ouellet  
Marie Mignault Paquin  
Lucille Pate  
Ghislain Perron  
Simonne Plante  
Michel Poulos  
Perlita Renner  
Maurice Robillard  
Jean-Guy Savard  
Claude Savard  
Suzanne Souliere  
Georgette St-Laurent Lefebvre  
Liliane St-Pierre  
Yolande Tremblay-Godin  
Maryse Turcot  
Izabella Vasarhelyi  
Yvan Vermette  
Réjeanne Vidal  
Francine Villeneuve

## Bronze (5 \$ à 15 \$ par mois)

Mariette Alain  
Carmen Albert  
André Alix  
Serge Allard  
Josefina P. Alonzo  
Asmae Amar  
Daniel Andrews  
Huguette Archambault  
Kamal Argheyd  
Renée Arseneault  
Edmonia Aspirot  
Chantal Auclair  
Claude-George Audet  
Monique Audette  
Gabriel L. Auger  
Henri-Paul Auger  
Robert Auger  
Julienne Auger-Beaudet  
Antonia Azzopardi  
Shashika Bagalwa  
Réjean Banville  
Carole Barbeau  
Rollande Baril  
Michelle Barret  
Françoise Barrette-Lévesque  
Paul Beaucage  
Linda Beauchemin  
Yves Beaudet  
Gisèle Beaudry  
Joseph Beaulieu  
Fernande Beaulieu  
Lauraine Beaupré  
Marie-France Bédard  
Shirley Bélaïr  
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-Veillet  
Gisèle Bernard  
Monique Bernier  
Nicole Berthiaume  
Réal Bérubé  
Raymond Bilodeau  
Michèle Bisson  
Lise Bistodeau  
Hazel E. Blackburn  
Richard Blain  
Cécile Blais  
Réjean Blais  
Élizabeth Blanchard  
John R. Blazej  
Colette Blouin  
Laurette Boies-Lavoie  
Francine Boily  
Guy Boisclair  
Nancy Boisvert  
Henriette Bolduc-Boulet  
Murielle Bonneville  
Guy Bouchard  
Lucie Bouchard  
Frédérique Bouchier  
Marie-Thérèse Boucher  
Gertrude Boudreault  
Rose-Hélène Bouffard  
Christine Bourgault  
Boromée Bourque  
Sylvie Bouthillier  
Lauraine Brassard  
Pierrette Brière  
Josiane Brisebois  
Marie Brisebois  
Paul-Émile Brisson  
Yvan Brodeur  
Fernande Brosseau  
Ginette Brouillard  
Rachelle Brouillette  
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

# Donateurs mensuels

Denise Christin  
Raffaele Ciocca  
Nicole Claprood-Noreau  
Anne-Marie Claveau  
Stefano Cliunak  
Francine Cloutier  
Micheline Collins  
Brian Colwill  
Yolande Comeau-Boudreau  
Claire Comtois-Fafard  
Réal Contant  
Fleurette Cormier  
Gisèle Côté  
Jocelyne Côté  
Marjolaine Coulombe  
Yves Courbron  
Denis Courbron  
Pauline Cournoyer  
Lise Cousineau  
Anne-Marie Crevier  
Manon Croteau  
Danielle Cusson  
Marielle Daigle  
Nicole Daigneault  
Béatrice Daoust  
Albert D'Acoust  
Michelle Darveau  
Marielle Darveau  
Françoise De Carufel  
Giuseppe De Giorgio  
Madeleine De Grandmaison  
André De Launière  
Rita De Repentigny  
Marie-Rose Denis  
Micheline Desautels  
Marie-Reine Desbiens  
Carol Desbiens  
Normand Desbiens  
Ginette Desbiens-Faille  
Céline O. Deschamps  
Armand Deschênes  
Marianne Deshaies  
Brigitte DesJardins  
Rita Desrochers  
Francine DesRosiers  
Romain Desrosiers  
Thérèse Di Tullio  
Charlotte Dionne  
Jacques Diotte  
Denise Drapeau  
Marcel Drapeau  
Roch Drapeau  
René Drouin  
Jeannette L. Du Charme  
Jean-Louis Dubé  
Claire Dubé-Croteau  
Yvon Dubois  
Sylvain Dufour  
Ghislaine Dufour  
Cécile Dumaine-Major  
Claude Dumont  
Jacqueline Dupuis  
Hélène Duquet  
Nicole Durand-Rocheleau  
Diane D. Durette  
Mare-Anne Durocher  
René Duval  
Danièle Énard

Mary M.J. Feher-White  
Raymonde Forget  
Lise M. Fortier  
Huguette Fortier  
Clémence Fortin-Lavoie  
Marie Pierrette Fournier  
Nicole Franche  
Thérèse Francoeur  
Hélène Fréchette  
Yolande Frenette-Beaupré  
Vladimir Freud  
Hélène Frigon  
Annie Gagné  
Lucia Gagné  
Bruno Gagnon  
Lyne Gagnon  
Jeanne Gagnon  
Raymond Galarneau  
Carole Garon  
Gisele Gaulin  
Marcelle Gauthier  
Monique Gauthier  
Roméo Gauthier  
Yvette Gauthier-Ouellet  
Marie Gautreau  
Juliette Gauvin  
Jacques Gelinias  
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  
Ghislain Guenette  
Madeleine Guérin  
Noëlla Guilmette  
Odette Guimond  
Jean Guimond  
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  
Bernard Lachance  
Gertrude Lacombe  
Bernard Lafortune  
Nicole Lahaie  
Jean-Francois Lalonde  
Diane Lalonde-Roy  
Jean-Paul Lamarre  
Alain Lambert  
Françoise Lamontagne  
Claudette Langevin  
Ginette Langlois  
Nicole Langlois  
Yves Langlois  
Sylvie Langlois  
Jeanne-D'Arc Langlois  
Gaétane Lapointe  
Pierrette Lapointe  
Pauline Lapointe  
Hélène Lapointe  
Isabelle Larivière  
Liette Larivière  
Gaëtan Laroche  
Jocelyne Latour  
Denis Latulippe  
Richard Lauzé  
Jean-Marc Lavigreur  
Madeleine Lavoie  
Serge Lavoie  
Adrienne Lavoie  
Jocelyne Lebel  
Magella Lebel  
Marianne LeBlanc  
André Leclerc  
Sylvie Leduc  
Michel Leduc  
Nicole Lefebvre  
Huguette Légaré  
Carole Légaré  
François Légaré  
Michèle Legault Massé  
Françoise Legoux  
Michel Lelièvre  
Madeleine Lemay  
Jean-Claude Lemay  
Jacqueline LeMay  
Louise Lemieux  
Madeleine Lemieux-Vermette  
Denis Lemoyne  
Jocelyne Lepage  
Madeleine Lepage  
Gisèle Lesage-Berthiaume  
Charles-Auguste Lessard  
Marilyne Lessard  
Suzanne Lessard  
Laurette Létourneau  
France Levasseur  
Nicole Lévesque  
Adélaïde Lévesque  
René Lévesque  
Pierrette Lévesque  
Nicole Lévesque  
Claudette Lévesque  
Rebecca Lingappaiah

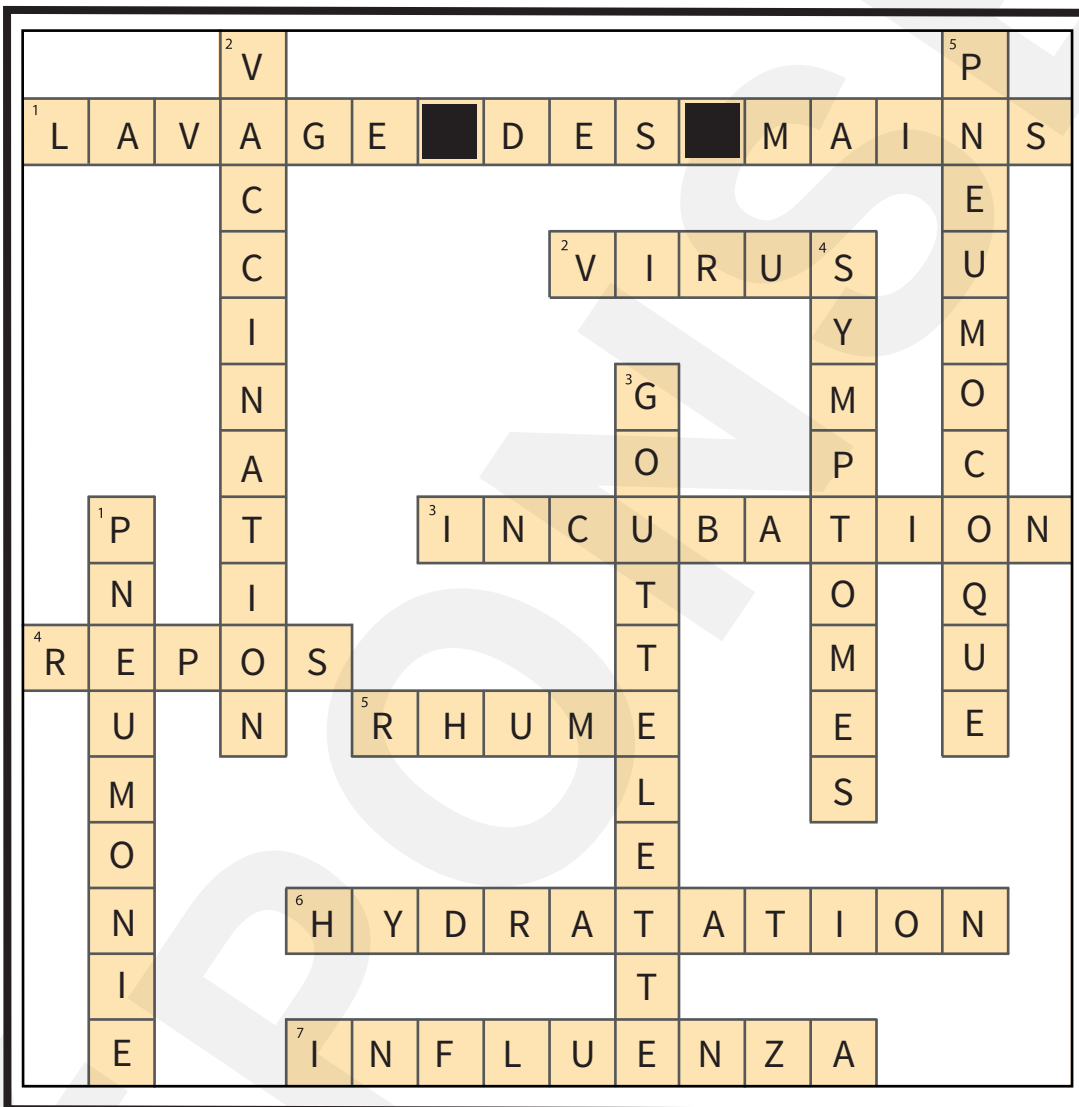
# Donateurs mensuels

Luc Loiselle  
Dorothée Lusignan  
Guy Lussier  
Denise Lussier  
Pierre Machabée  
Ginette Maheu  
Janet Mainville  
Jean-Guy Malo  
Céline Maltais  
Victor Maltais  
Guylaine Manseau-Beaulé  
Paul Marchand  
Nicole Marchildon  
Suzanne Marchildon-De Carufel  
Suzanne Marcoux  
Bibiane Marin  
Lucie Marineau  
Monique Marquis  
Odile Marquis  
Thérèse Marquis  
Robert Martel  
Léona P. Martel  
Josée Martel  
Jacques Martel  
Rollande 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  
Louise Nobert  
Viola O'Brien  
Diane D. Ouellet  
Gérard Ouellet  
Renaud Ouellet  
Pierre Ouellet  
Charles Ouellet  
Pierre Ouellet  
Donald Rock Ouellet  
Marie-Hélène Ouellette  
Marie Ouimet  
Jean-Paul Paquet  
Francine Paquette

Jacqueline Paquette  
Félix Paquin  
Marie Paquin  
Lisette Paradis  
Nicole 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  
Manon Pineault  
Claudette Poirier  
André Poirier  
Denyse Poirier  
Benoît Pommet  
Danye Potvin  
Hélène Potvin  
Germain Poulin  
Fernand Poulin  
Jocelyne Prévost  
Philip Price  
Micheline Pronovost  
Jeannine Proteau  
Richard Proulx  
Catherine Provencher-Martineau  
Qualitair Inc.  
Jean-Louis Racine  
Jacques Rainville  
Norman Raymond  
Marie-Paule Reingruber  
Robert J. Rhéaume d.s.c.  
Lucie Richard  
Guy R. Richard  
Jinette Riendeau  
Christian Riopel  
Pauline Roberge  
Claude Roberge  
John Roberts  
Yanthe M. Robichaud  
Lise Robillard  
Jean-Claude Robitaille  
Sophie Rocheleau  
Julie Rochette  
Marcelle Rodrigue  
Carol Rose  
Huguette Rousseau  
Louis-Yvon Rousseau  
Chantal Roussel  
Louise Rousselle-Trottier  
Ginette Roy  
Marie Roy  
Lucien Roy  
Anna Ruggeri  
Monique Sabourin  
Lorraine Samson-Perry  
Armande Saumier  
Rollande Sauriol  
Sophie Sauvageau  
Rolande Sauvageau  
Pierre Paul Savoie

Jennie Schenker  
Jeanne D'Arc Simard  
Monik 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  
Rita St-Martin  
Alain St-Pierre  
Johan St-Pierre  
Louise Taillefer  
Diane Taillon  
Gilbert Talbot  
Jacinthe Tardif  
Christine Tardivel  
Lyne Tessier  
Réal Théberge  
Grace Thérien  
Anna Therrien-Leclerc  
Liette Thibault  
Lucien Touchette  
Jacqueline Tougas  
Paul-Yvon Tremblay  
Louis Tremblay  
Françoise Tremblay  
Richard Tremblay  
Réal Tremblay  
Monique Tremblay  
Laurette Tremblay  
Gabrielle Tremblay  
Maxime Tremblay  
Lawson J. Tremellen  
Jacques Trépanier  
Denyse Trottier  
Diane Trottier  
Pierre Turcotte  
David Turcotte  
Lise Turmel  
Ghislaine Vachon  
Jacqueline Vaillancourt  
Lauréat Vaillancourt  
Andrée Valiquette  
André Vallée  
Monique Vallée-Bernier  
Gaétane Veillette  
Pierre Veilleux  
Chantale Verreault  
Noëlla Vézina  
Guy Vignola  
Carmen Villeneuve  
Francine L. Voisin  
Francine Wagner  
Mary Wiltshire  
Berthe Wolfe

# Réponses aux mots croisés





## 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

[pq.poumon.ca/donate-don](http://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 \_\_\_\_\_

 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.





**Fondation  
Bon départ**<sup>™</sup>

---

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

Incorporée en 1938, l'Association pulmonaire du Québec (APQ) 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 :

Maude Riout  
maude.riout@pq.poumon.ca  
1 888 POUMON9, poste 239

Au plaisir de vous lire !

ÉDITRICE :  
Dominique Massie

RÉDACTRICE EN CHEF :  
Maude Riout

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

---

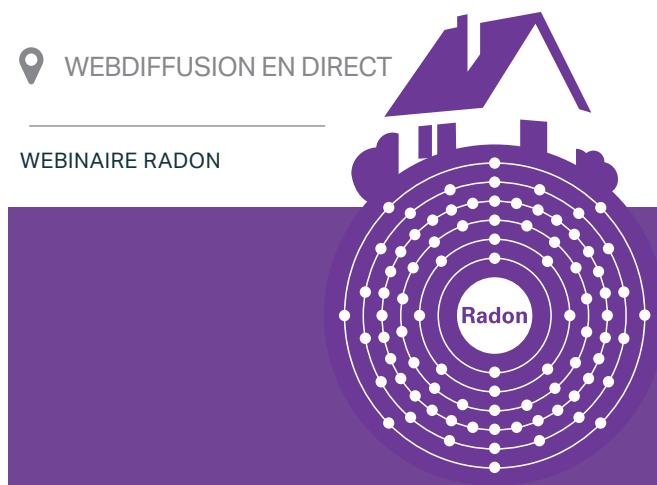
# AGENDA

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

**22 JANVIER 2020**

📍 WEBDIFFUSION EN DIRECT

WEBINAIRE RADON



**4 FÉVRIER 2020**

📍 PLUSIEURS SITES À TRAVERS LA PROVINCE

JOURNÉE MONDIALE EN CANCER PULMONAIRE



**27 MARS 2020**

📍 MONTRÉAL

GALA BULLES & TAPIS ROUGE | 10<sup>e</sup> édition

