Second Souffle

Association des Handicapés Respiratoires de Québec (1984)

Février 2016

«Les miracles arrivent, mais le plus souvent, ils sont composés d'espoir, de sagesse, d'imagination et d'efforts.»

Dans ce numéro:

Votre conseil d'administration	2	Activités passées	13
Mot de la présidente	3	Le service 211	14-15
Capsule santé	4	Rions un peu!	16
Le truc de l'inhalo!	5	Le saviez-vous?	17
Activité à venir	6	Creusons-nous les….	18
Camp d'été	7 à 12	La parole est à vous	18

Informations générales

Notre mission

L'association des handicapés respiratoires de Québec est une corporation sans but lucratif qui s'est donné pour mission d'améliorer la qualité de vie des personnes aux prises avec une maladie respiratoire.

Pour nous joindre

Notre adresse: **204-1001 Route de l'Église**

Québec (Québec) G1V 3V7

Téléphone: **418 657-2477** Télécopieur: **418 657-4823**

Courriel: ahrq@videotron.ca

Heures d'ouverture du bureau:

Mardi et jeudi : 9 h 30 à 16 h 30

Les membres du conseil d'administration

Louise Boulet	Présidente	**Lucien Morin**	Trésorier
Roger Nadeau	Vice-président	**Corinne Corner**	Secrétaire
Roger Belleau	Administrateur	**Diane Perron**	Administratrice
Raymonde Vézina	Administratrice	**François Garneau**	Administrateur
Johanne Nadeau	Administratrice		

Le comité du journal

Conception

Johanne Nadeau, Corinne Corner, François Garneau

Collaborateurs:

Dr Roger Belleau, Lorraine Leduc, Carmen Fournier, Lucien Morin, Édith Taillon

Mot de la présidente

C'est sur le magnifique site du Domaine Notre-Dame à Ste-Catherine de la Jacques-Cartier que l'Association des handicapés respiratoires du Québec a tenu son douzième camp d'été du 24 au 28 août 2015 !

Si ce camp existe encore c'est grâce à la collaboration de plusieurs bénévoles dont je nomme Bernard Perron qui s'y dévoue depuis le tout début pour la préparation et l'organisation physique du camp !

Il ne faut pas oublier Johanne Nadeau, inhalothérapeute, et Édith Taillon, infirmière, qui, par leur enseignement, leur disponibilité et leur écoute, sécurisent les participants, et sans qui le camp ne pourrait pas avoir lieu !

Que dire de Roger Nadeau, Carol Sanschagrin et Lucien Morin qui sont toujours disponibles à prêter leur bras fort? Puis leurs compagnes, Colette et Louisette qui ont toujours une petite main sur l'épaule, un mot d'encouragement, un sourire en coin pour nous égayer la journée !

Puis notre pneumologue à la retraite, Dr Roger Belleau, qui s'intéresse, nous soutient et nous conseille depuis le début de l'Association et qui passe souvent dans l'ombre !

Enfin il y a nos commanditaires, notamment la compagnie SSR Plus (Service de Soins Respiratoires) qui nous fournit l'oxygène et les concentrateurs pour la durée du camp, le Club de golf de Pont-Rouge et le Club de golf du Lac Saint-Joseph qui mettent à notre disposition deux belles voiturettes de golf !

À tous ces gens je dis un gros Merci!! Sans vous, nous ne pourrions pas tenir notre camp et avoir tout le plaisir que nous avons chaque été!

Louise Boulet

Capsule santé

La haute saison des rhumes et des grippes est à nos portes, mais comment faire pour différencier l'un de l'autre…

Les principaux symptômes remarqués d'un rhume sont:

- La toux,
- La congestion nasale,
- Les éternuements,
- Le mal de gorge,
- Rarement de la fièvre.

Lors d'une grippe, par contre, on remarque:

- Le début soudain de la fièvre pouvant atteindre 40 degrés Celsius ou 104 degrés Fahrenheit,
- Le mal de tête,
- Les douleurs musculaires et courbatures pouvant invalider la personne pendant plusieurs jours.

Alors la vaccination antigrippale demeure un choix judicieux.

Site Internet: monvaccin.ca/quebec/ciusss-capitale-nationale/grippe/

Le truc de l'inhalo!

Technique de toux contrôlée

Les personnes atteintes de MPOC ont souvent un surplus de sécrétions (mucus) dans leurs poumons. Si vous avez des sécrétions, crachez-les. Les sécrétions qui restent dans les poumons peuvent bloquer les petites voies aériennes et rendre la respiration plus difficile. Elles peuvent aussi s'infecter. Il est donc important de les éliminer.

La toux contrôlée vous aidera à expulser le mucus de vos poumons. Voici comment faire:

⇒ Assoyez-vous confortablement, le dos droit et sans raideur ainsi que les deux pieds au sol, légèrement écartés;

⇒ Prenez une respiration abdominale basse et lente par le nez (ou par la bouche);

⇒ Retenez votre respiration en fléchissant le tronc vers l'avant;

⇒ Relevez la tête en retenant toujours votre respiration;

⇒ Toussez deux à trois fois, la bouche légèrement ouverte;

⇒ Réinspirez légèrement en remontant le tronc lentement et terminer la remontée en expirant pour éviter de bloquer inutilement la respiration;

⇒ Prenez quelques respirations de récupération avant de reprendre la technique.

⇒ N.B. Le fait d'être penché vers l'avant vous aidera à mieux utiliser vos muscles abdominaux de façon à avoir un meilleur effort de toux.

Johanne Nadeau

Activités à venir

Dîner de la Saint-Valentin de l'AHRQ

En ce début d'année, la fête de l'amour et de l'amitié approche à grand pas. C'est une occasion rêvée pour se retrouver ensemble et consacrer du temps au cœur de ceux qui font route avec nous.

C'est pourquoi nous vous invitons à venir célébrer la St-Valentin dans le cadre d'un dîner avec musique d'ambiance et autres surprises. Nul doute que ce sera une occasion idéale pour faire de nouvelles rencontres ou consolider celles qui vous sont significatives. Pour cette raison, votre présence serait des plus appréciés afin de partager ce moment de joie dans un décor festif.

Date: **Le 18 février 2016**

Lieu: **Club de golf Mont-Tourbillon**
55 Montée du Golf
Lac Beauport (Québec) G2B 0K3

Coût:: **Membre: 15$ Non-membre: 25$**
(non-remboursable)

Déroulement de la journée:

10 h 45: Départ en autobus du stationnement de l'église St-Mathieu, 3155 Ch. des Quatre-Bourgeois.

11 h 00: Départ en autobus à Place Fleur-de-Lys, face au Normandin

11 h 15: Arrivée au Mont-Tourbillon

12 h 00: Dîner

12 h 30: Animation musicale

14 h 30: Retour en autobus

Inscription avant le 10 février 2016

Le camp d'été

Comme vous le savez, j'ai eu le privilège d'agir comme *reporter* lors du camp d'été 2015 tenu au Domaine Notre-Dame de Ste-Catherine-de-la-Jacques-Cartier. J'y ai côtoyé un groupe de personnes des plus dynamiques, fait des rencontres amicales fort stimulantes et réalisé des tas d'apprentissages passionnants. J'espère qu'il en a été de même pour vous. Sinon, que les courts récits ici présentés vous donneront le goût de tenter l'aventure lors du prochain camp, en août 2016…

Bonne lecture et à la r'voyure !

Lorraine Leduc, membre et amie de l'AHRQ

Un programme bien rempli !

Bien que mon but ne soit pas d'énumérer l'ensemble des activités proposées au camp 2015, ce qui frappe c'est la variété de celles-ci. Surtout l'entrain et l'intérêt de toutes et tous à participer.

- atelier de massage, une activité nouvelle fort appréciée ;
- conférence avec le pneumologue, Dr. François Maltais ;
- enseignement des inhalothérapeutes Johanne Nadeau et Annie Turcotte ;
- soirées dansante, jeux et pique-nique avec épluchette de blé d'inde ;
- exercices quotidiens pour garder la forme physique et respiratoire ;
- activités physiques en plein air, sans oublier les jeux de société ;

partage entre amis de bons repas cuisinés sur place ;
etc. (suite page 8)

Le camp d'été

Le Domaine Notre-Dame est situé dans un beau coin de pays - tout boisé et fleuri - à environ 30 minutes de Québec, en voiture. Il est doté d'équipements permettant toutes sortes d'activités, sources de plaisir et de dépassement pour les personnes participantes ; piscine, jeu de pétanques, jeu de galet (shuffleboard), tennis, chaloupes, etc. Bref, il s'agit de s'amuser tout en apprenant à vivre avec sa maladie !

Alléluia, un climat plein de surprises !!!

L'ambiance du camp est à la fête, à la jasette et à la bonne humeur. Mais parfois, l'autre climat, pour ne pas dire la température, nous joue des tours. En effet, *Dame nature* nous en a donné plus d'une fois la preuve au cours de cette semaine passée au camp.

Mais qu'à cela ne tienne! Un des campeurs qui en a déjà vu d'autres a supplié le ciel de ses prières à chaque petite ondée… Il nous a enseigné cette incantation qui souvent, comme par magie, dissipait la pluie et ramenait les chauds rayons du soleil de même que le sourire des campeurs :

Oh ! Sainte-Claire

Toi qui connais ton affaire

Gardes ta pluie en l'air

Et redonnes-nous le soleil sur terre…

Alléluia !!!

(suite page 9)

Le camp d'été

Une personne-ressource exceptionnelle

Chaque année, le camp de l'AHRQ permet de faire des découvertes merveilleuses, sur soi, sur des sujets nouveaux, et… sur des personnes qu'il nous est donné de côtoyer. Laissez-moi vous parler de mon coup de cœur 2015 **: Johanne Nadeau.**

Johanne est inhalothérapeute et participe bénévolement au camp depuis 2003. À ce titre, elle anime, chaque jour au camp, diverses activités d'enseignement ou d'exercices afin de soutenir l'apprentissage de stratégies pour préserver notre capacité respiratoire et notre capital de santé.

Dans le contexte du camp 2015, j'ai eu le plaisir de voir Johanne à l'œuvre et d'apprendre un tas de choses en l'écoutant, lors des ateliers d'enseignement. Ce qui m'a frappé chez elle c'est :

- l'étincelle dans son regard quand elle encourage chacun et chacune à bien faire un exercice ;
- la patience et le souci du détail dans chacune de ses réponses aux questions des personnes participantes ;
- la délicatesse avec laquelle elle donne les conseils appropriés adaptés aux besoins exprimés ;
- et la simplicité généreuse avec laquelle elle partage ses connaissances.

Bravo et merci à cette professionnelle engagée auprès des membres !!!

Souvenirs du camp d'été

Souvenirs du camp d'été

Camp d'été - témoignages des participants

Rencontre avec des participants

Dans cette chronique il me fait plaisir de céder la place aux commentaires récoltés auprès de quelques campeurs. Merci à ces personnes qui ont bien généreusement accepté de livrer leur point de vue.

Hélène Crépeault

J'en suis à ma troisième année de participation au camp et cela m'apporte beaucoup. À chaque année, j'apprends de nouvelles choses et ça m'aide à comprendre ma maladie. J'ai particulièrement apprécié la conférence de Docteur Maltais, il est très généreux de son savoir. Aussi, au niveau social ça fait plaisir de se regrouper et de rencontrer les membres… Merci à Louise Boulet, elle est l'âme du camp, l'artisane de notre bonne humeur et elle est ouverte aux demandes de toutes et tous.

Magloire Wiseman

Je participe au camp depuis six ans en compagnie de ma femme Rachel Cloutier et ça nous fait beaucoup de bien d'y venir. Avant d'y participer à chaque été, je me demande encore ce qui m'a fait hésiter à joindre le groupe. Depuis, je ne regrette pas. Bien au contraire, j'adore ça !!

On apprend et on relaxe tout à la fois. Le camp est en pleine nature. On s'amuse et on profite de bons moments ensemble où la gentillesse des gens est remarquable. Les voiturettes de golf, les jeux et autres activités nous donnent du pep, sans oublier la qualité des conférences. Je me demande comment on pourrait faire pour avoir plus de participants et plus d'hommes lors des prochains camps ? Devrait-on organiser un transport ?

Merci à tout le monde et à Louise. Voilà ! C'est mon cœur qui a parlé…

Activités passées

22 juin 2015. Cité de l'énergie de Shawinigan

14 octobre 2015. Chemin des voies sacrées. Région de Portneuf

15 décembre 2015. Célébrons Noël au Manoir du Lac Delage.

Le service 211

C'est lors du dîner-conférence du 25 novembre dernier que les membres de l'association ont eu le plaisir de recevoir Mme Claude Vanasse (directrice générale Centre d'information et de référence de la Capitale-Nationale et de la Chaudière-Appalaches). Elle est venue nous expliquer avec dynamisme et passion l'ensemble des services offerts par le 211.

Qu'est-ce que le service 211 ?

Le Service 211 est un service d'information et de référence centralisé qui dirige rapidement les personnes vers les ressources qui existent dans les régions de la Capitale-Nationale, de la Chaudière-Appalaches, de l'Outaouais et de la MRC de la Haute-Yamaska. Un numéro à trois chiffres facile à retenir qui met en lien les gens avec la gamme complète de services offerts dans la collectivité. ***Concrètement, le Service 211 est un centre d'appels établi dans une collectivité afin de mieux la desservir. Des préposés spécialisés répondent aux appels, évaluent les besoins de l'appelant et le dirigent vers les services appropriés***

Comment faire pour utiliser leurs services ?

Par téléphone en composant le 211

Par Internet: www.211quebecregions.ca

Le service 211

Le service 211 réfère les gens exclusivement à des organismes à but non lucratif ou à des organismes gouvernementaux.

Catégories de services:

- Aide matérielle
- Alimentation
- Communautés culturelles
- Déficience intellectuelle
- Dépendances
- Éducation-Alphabétisation
- Emploi
- Entraide et soutien
- Défense des droits
- Hébergement
- International
- Logement
- Religion et spiritualité
- Santé - Santé mentale - Santé physique
- Services à domicile - Services aux organismes
- Services juridiques
- Sports/loisirs/culture
- Transport
- Violence - Agression

Rions un peu!

- Un homme vient s'engager comme fonctionnaire. Le directeur du personnel lui demande : qu'est-ce que vous savez faire ? Je suis polyglotte. Qu'est-ce qu'un polyglotte? Et bien, je possède cinq langues. Très bien ! Vous irez au service du courrier pour lécher des timbres.
- Deux femmes d'un certain âge se présentent au guichet du cinéma: Faites-vous quelque chose pour les personnes âgées ? Oui mes dames nous les réveillons en fin de séance!
- Un homme meurt. Il avait décidé de se faire incinérer. On le met dans un cercueil et puis au feu. Le cercueil brûle mais pas le corps du bonhomme. On le place dans un autre cercueil et on recommence. Pareil, le cercueil brûle mais pas le type. Et la veuve déclare: «Ça ne m'étonne pas, ça fait 30 ans qu'il prend des anti-inflammatoires !»
- Un homme est venu sonner chez moi pour me demander un petit don pour la piscine municipale, je lui ai donné un verre d'eau...

Caprice du français

- Quand un homme se meurt, on dit qu'il s'éteint; Quand il est mort, on l'appelle «feu»….
- On remercie un employé quand on n'est pas content de ses services…
- Pourquoi, lorsque l'on veut de l'argent devant sois, faut-il en mettre de coté ?
- Pourquoi appelle-t-on «coup de grâce», le coup qui tue?

Le saviez-vous

Recours collectif concernant les maladies reliées au tabagisme.

Avant toute démarche voici les principaux critères:

- Être résidant du Québec,
- Avoir fumé, avant le 20 novembre 1998, un minimum de 87,600 cigarettes
- Avoir été diagnostiqué, avant le 12 mars 2012, comme porteur ou comme été atteint d'un cancer du poumon, de la gorge, du larynx, ou de l'emphysème.

Si vous croyez répondre aux exigences et désirez en savoir plus, consultez le site du Conseil Québécois sur le tabac et la santé à l'adresse suivante:

www.cqts.qc.ca

Sur ce site vous retrouverez aussi le formulaire à compléter pour vous inscrire au recours..

Demander l'avis de votre médecin demeure un atout.

Creusons-nous les méninges

1. Par quel nombre dois-je multiplier 1234567.9?

A) pour avoir comme réponse 55,555,555.5?

Choix de réponse : 5-15-25-35-45-55-65

B) pour avoir comme réponse 88,888,888.8

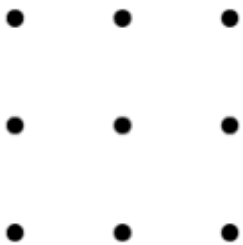
Choix de réponse: 2-12-22-32-42-52-72-92

2. Un cultivateur à 15 chevaux dans un champs et décide de les données à ces 4 fils. Pour faire le partage, il fait venir le voisin avec son cheval et lui demande de faire le partage de la façon suivante:

- Le 1er fils aura la moitié du troupeau
- Le 2e fils aura la moitié du reste
- Le 3e fils aura la moitié du reste
- Le 4e fils aura la moitié du reste

Comment le voisin fera-t-il pour faire le partage correctement?

Faites une phrase!



Reliez tous les points en 4 lignes sans lever votre crayon!

***Les réponses dans le prochain journal

La parole est à vous

Si vous avez des commentaires, des anecdotes, des suggestions à nous transmettre, n`hésitez-pas, ce bulletin est pour vous.

Voici nos coordonnées:

A.H.R.Q.
204-1001 Route de l'Église

Québec (Québec) G1V 3V7

Téléphone: 418 657-2477 Télécopieur: 418 657-4823

Courriel: ahrqsecondsouffle@gmail.com

Bonjour,

Félicitations pour le 1er numéro du journal "Second souffle". Vous avez fait du beau travail !

Belle mise en page, français impeccable, et contenu intéressant avec un peu d'humour.

Merci à tous ceux et celles qui se sont impliqués dans ce projet.

Line Bois

Formulaire d'inscription (nouveau membre)

Détâchez ce formulaire, remplissez-le, joignez-y un chèque ou un mandat poste fait à l'ordre de l'AHRQ au montant de 20$ et faites parvenir le tout à:

L'ASSOCIATION DES HANDICAPÉS RESPIRATOIRES DE QUÉBEC INC
1001, ROUTE DE L'ÉGLISE, BUREAU 204
QUÉBEC (QUÉBEC) G1V 3V7
TÉLÉPHONE: 418 657-2477 TÉLÉCOPIEUR: 418 657-4823

Je désire devenir membre de l'ARHQ: _____ Signature

Nom: _____

Adresse: _____

Ville: _____ **Code Postal:** _____

Téléphone: _____ **Courriel:** _____

- ☐ Personne atteinte d'une maladie respiratoire
- ☐ Conjoint ou conjointe
- ☐ Aidant naturel
- ☐ Professionel-le de la santé