



Second Souffle

Association des Handicapés Respiratoires de Québec (1984)

Novembre 2016



Fleurir l'automne

Avant que le gel ne crevasse la terre et que les feuilles ne s'éparpillent au gré du vent, la nature se pare d'ocres, de jaunes et de pourpres, sous la chaude lumière éphémère de l'automne. Comme un bouquet qui n'y sera plus demain. Tableau et texte: Raymonde Vézina

Dans ce numéro:

Votre conseil d'administration	2	Activité à venir	16
Mot de la présidente	3	Programmation 2017	17
Capsule santé	4-5	Creusons-nous les....	18-19
Le truc de l'inhalo!	6-7	Les solutions	20
Clinique de pneumologie	8-9	Rions ensemble	21
Le vaccin contre la grippe	10-12	Toi la vie	22
Activités passées	13-15	La parole est à vous	23

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

Site Internet: www.ahrq84.ca
ahrq@videotron.ca

Courriel:

Les membres du conseil d'administration

Louise Boulet
Roger Nadeau
Roger Belleau
Raymonde Vézina

Présidente
Vice-président
Administrateur
Administratrice

Lucien Morin
Corinne Corner
Johanne Nadeau
François Garneau

Trésorier
Secrétaire
Administratrice
Administrateur

Le comité du journal

Conception

Johanne Nadeau, Corinne Corner, François Garneau

Collaborateurs:

Raymonde Vézina, Louise Boulet, Lucien Bergeron et Rachel Bordeleau

Mot de la présidente

Comme les enfants qui, en septembre, retournent en classe, j'ai toujours l'impression de débiter une nouvelle année d'activités en même temps que la rentrée scolaire.

Dans le même état d'esprit, je dirais que nous avons terminé l'année 2015-2016 par notre merveilleux camp d'été qui est possible grâce à la collaboration de la compagnie SSR Plus, qui nous a fourni le matériel d'oxygénothérapie nécessaire (oxygène, concentrateurs, etc.), sans oublier le dévouement de Johanne Nadeau (inhalothérapeute) et de Édith Taillon (infirmière) qui, jour et nuit, répondent à toutes nos demandes. Et que dire de Bernard Perron qui aide à toute la planification et à l'organisation physique de ce camp.

UN GROS MERCI !

Sous les couleurs de l'automne et sous un beau soleil, l'année a débuté par une belle excursion à L'Islet-sur-Mer et à St-Jean-Port-Joli. Nos membres-voyageurs ont été ravis par la visite de deux musées et le succulent repas qui nous a été servi par nos hôtes à l'Auberge des Glacis. Vous trouverez dans ce journal la programmation pour l'année 2016-2017.

Je ne voudrais pas passer sous silence ceux qui, régulièrement, viennent m'aider au bureau à différentes occasions (Mona Duplain, Bernard Perron et Carol Sanschagrin). Il y a aussi les concepteurs de notre journal (Corinne Corner, François Garneau et Johanne Nadeau)

UN GROS MERCI !

À TOUS, UNE TRÈS BELLE ANNÉE !

Louise Boulet



Capsule santé

Tirez le maximum de votre santé

La **MPOC** (maladie pulmonaire obstructive chronique) est une maladie qui touche vos poumons et vos voies respiratoires. Pour demeurer en santé, il faut comprendre la maladie et la façon de la prendre en charge.



Prenez vos médicaments
comme prescrit*



Faites régulièrement
l'exercice que vous aimez



Faites-vous vacciner contre
la grippe et la pneumonie



Collaborez avec votre
équipe de soins de santé



Mangez sainement



Évitez les infections

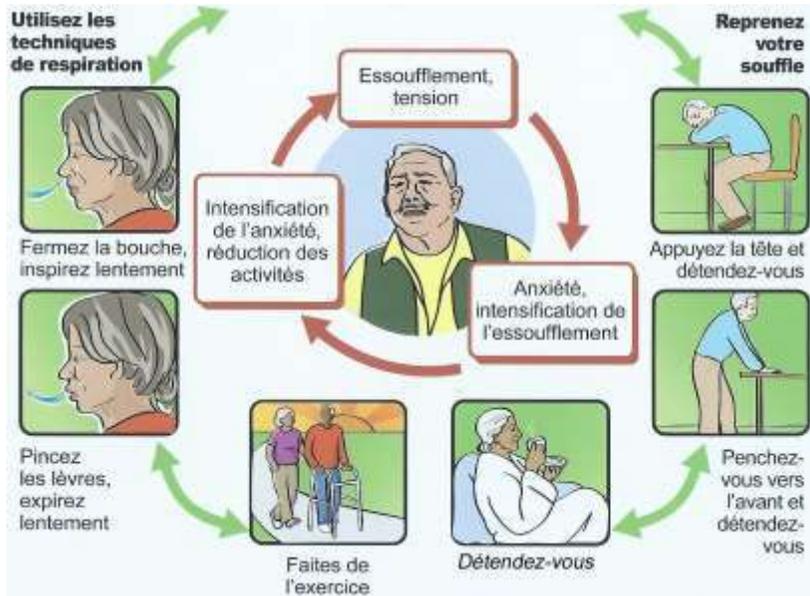
**Si vous restez fort et en santé, vous réussirez
mieux à prendre en charge votre MPOC**

* Communiquez rapidement avec votre équipe de soins de santé si vos symptômes changent

Capsule santé

Brisez le cycle de l'essoufflement

Tension, anxiété et préoccupations peuvent vous fatiguer et vous essouffler. Consultez votre équipe de soins de santé pour savoir comment prévoir du temps pour les activités que vous aimez. Ne vous laissez pas pousser dans le dos. Faites vos exercices de respiration et pratiquez votre technique de relaxation pour vous aider à briser le cycle.



Le truc de l'inhalo!

La respiration avec les lèvres pincées

Avec la MPOC, les voies respiratoires ont tendance à se fermer avant la fin de l'expiration. Si vous ne pouvez pas faire sortir le «vieux» air, il est ensuite difficile d'inspirer profondément de l'air frais, riche en oxygène. Voilà pourquoi vous êtes essoufflé. La respiration avec les lèvres pincées aide à garder les voies respiratoires ouvertes, facilitant l'expulsion de l'air vicié. Elle aide aussi à ralentir votre respiration, surtout si vous faites un effort qui exige un plus grand apport d'oxygène comme soulever un objet, se pencher ou marcher.



Ne forcez pas vos poumons à se vider

Le truc de l'inhalo!

Reprendre votre souffle.

- ◆ Placez-vous en position debout ou assise pour vous aider à reprendre votre souffle.
- ◆ Vous devez être détendu et vous concentrer sur votre respiration



Assis :

Appuyez votre tête et détendez-vous



Debout :

Penchez-vous vers l'avant contre un mur ou une table et détendez-vous

Clinique de pneumologie

CLINIQUES DE PNEUMOLOGIE

EN MILIEU HOSPITALIER À QUÉBEC

ACCESSIBILITÉ ET SERVICES OFFERTS

Les cliniques de pneumologie peuvent offrir le soutien et l'accompagnement aux personnes atteintes de maladies pulmonaires chroniques.

Au préalable, il est impératif que le médecin de famille fasse une demande de consultation auprès d'un pneumologue afin d'établir un diagnostic.

Pour diagnostiquer une maladie pulmonaire, les pneumologues peuvent avoir recours à différents outils, analyses et tests, tels:

- ◆ L'histoire-patient;
- ◆ Le test de fonction pulmonaire (spirométrie);
- ◆ Le prélèvement de sang artériel ou capillaire;
- ◆ La radiographie pulmonaire (rayon-X);
- ◆ La Tomodensitométrie (TACO);
- ◆ Etc.



Clinique de pneumologie (suite)

Les services qui peuvent être offerts par la clinique de pneumologie sont :

- ◆ L'enseignement sur la maladie pulmonaire diagnostiquée;
- ◆ L'arrêt tabagique et le soutien;
- ◆ La réadaptation pulmonaire;
- ◆ Le suivi en oxygénothérapie;
- ◆ La clinique de semi-urgence;
- ◆ Le laboratoire du sommeil;
- ◆ La vaccination antigrippale ou contre la pneumonie;
- ◆ Etc.

Le fonctionnement des cliniques de pneumologie peut différer d'un centre à l'autre et évoluer au fil du temps, mais la mission première est de bien orienter le patient afin de favoriser l'autogestion de sa maladie et éviter ou retarder les exacerbations.

Johanne Nadeau
Inhalothérapeute

Le vaccin pour la grippe (source: site internet www.sante.gouv.qc.ca)

La grippe se transmet très facilement. Les personnes qui ont plus de risques de présenter des complications devraient se faire vacciner chaque année. La vaccination constitue le meilleur moyen de protéger ces personnes contre la grippe et ses complications.

En effet, la vaccination permet au corps de fabriquer des anticorps pour combattre la grippe. Cependant, les études ont montré que le nombre d'anticorps peut diminuer dans l'année suivant la vaccination. Cette diminution touche particulièrement les jeunes enfants, les personnes plus âgées et les personnes dont le système immunitaire est affaibli.

Par ailleurs, les virus qui causent la grippe changent continuellement. La composition du vaccin contre la grippe est revue chaque année afin d'y inclure les souches de virus qui devraient circuler le plus pendant la saison de la grippe.

Pour toutes ces raisons, il est fortement recommandé aux personnes qui ont plus de risques de présenter des complications de se faire vacciner chaque année afin de se protéger. Consultez tous les détails du programme de vaccination contre la grippe pour savoir comment procéder et où vous faire vacciner.

Sécurité du vaccin

Le vaccin contre la grippe est sécuritaire. Il ne peut pas transmettre la grippe ni aucune autre maladie. En effet, les virus ou parties de virus qu'il contient sont tués ou trop affaiblis pour se reproduire et causer la grippe.

Au Canada et à l'Organisation mondiale de la santé (OMS), il existe plusieurs programmes de surveillance liés à la vaccination. Ces programmes assurent, entre autres, la qualité des vaccins offerts. L'un de ceux-ci est le programme québécois de surveillance des « effets secondaires possiblement reliés à l'immunisation » (ESPRI). Ce programme a été mis en place en 1990 par le ministère de la Santé et des Services sociaux.



Le vaccin pour la grippe (suite)

Efficacité du vaccin

Le vaccin contre la grippe prend généralement 2 semaines avant d'être pleinement efficace.

La protection offerte par le vaccin peut varier d'une personne à l'autre, mais elle dure au moins 6 mois.

Il faut aussi savoir que le vaccin protège seulement contre les souches de virus de la grippe qu'il contient. Il ne protège pas contre les autres infections respiratoires, comme le rhume.

Facteurs d'efficacité

L'efficacité du vaccin dépend :

- de l'âge de la personne vaccinée;
- de l'état de son système immunitaire, c'est-à-dire le système qui permet à son corps de se défendre contre les infections;
- du degré de parenté entre les souches de virus qui circulent et celles que contient le vaccin.

La protection offerte par le vaccin contre la grippe n'est donc pas de 100 %. Le vaccin prévient la grippe chez environ 40 à 60 % des personnes en bonne santé lorsque les souches de virus qu'il contient correspondent bien aux souches en circulation.

Il peut arriver, de manière exceptionnelle, que les souches du virus incluses dans le vaccin soient différentes des souches en circulation. En effet, le virus peut évoluer autrement de ce qui a été prédit. L'efficacité du vaccin se voit alors diminuée. Malgré cela, la vaccination annuelle contre la grippe demeure recommandée.

Chez les personnes âgées de 60 ans ou plus et les personnes atteintes d'une maladie chronique, le vaccin permet surtout de diminuer les risques de complications de la grippe, d'hospitalisation et de décès.



Le vaccin pour la grippe (fin)

Personnes qui ont plus de risques de présenter des complications

Les personnes qui ont plus de risques de présenter des complications sont :

- Les enfants de moins de 5 ans.
- Les personnes atteintes de maladies chroniques.
- Les femmes enceintes.
- Les femmes ayant accouché depuis moins de 4 semaines
- Les personnes de 65 ans et plus

Différences entre la grippe et le rhume

Symptômes	Grippe	Rhume
Fièvre	<ul style="list-style-type: none">• Habituelle• Température entre 38 °C et 40 °C (entre 100,4 °F et 104 °F)• Début soudain	<ul style="list-style-type: none">• Rare
Toux	<ul style="list-style-type: none">• Habituelle• Début soudain	<ul style="list-style-type: none">• Habituelle• Légère ou modérée
Maux de tête	<ul style="list-style-type: none">• Habituels• Parfois intenses	<ul style="list-style-type: none">• Rares
Douleurs et courbatures	<ul style="list-style-type: none">• Habituelles• Parfois intenses	<ul style="list-style-type: none">• Rares• Légères
Fatigue	<ul style="list-style-type: none">• Habituelle• Intense• Durée : quelques jours, parfois plus	<ul style="list-style-type: none">• Habituelle• Légère
Nausées et vomissements	<ul style="list-style-type: none">• Habituels chez les enfants• Rares chez les adultes• Souvent accompagnés de diarrhée et de douleurs au ventre chez les enfants	<ul style="list-style-type: none">• Rares• Légers
Écoulement nasal ou congestion du nez	<ul style="list-style-type: none">• Rares	<ul style="list-style-type: none">• Habituels
Éternuements	<ul style="list-style-type: none">• Rares	<ul style="list-style-type: none">• Habituels
Mal de gorge	<ul style="list-style-type: none">• Habituel	<ul style="list-style-type: none">• Habituel

Activités passées

**Dîner de Noël 15 décembre 2015
Manoir du Lac Delage**



**Activités passées
Assemblée générale annuelle 2016**

1er juin 2016 - Domaine Notre-Dame



Activités passées St-Jean-Port-Jolie & L'Islet-sur-Mer

12 octobre 2016



Activité à venir

Invitation à venir célébrer Noël

Le mercredi 14 décembre 2016

Manoir du Lac Delage

40, avenue du Lac, Lac Delage, Québec, G3C 5C4

Coût non remboursable: 20,00 \$ pour les membres
45,00 \$ pour les non-membres

Programme de l'activité:

- ◆ Départ de l'église St-Mathieu (Ste-Foy) 10h45
- ◆ Départ de Fleur-de-Lys (Normandin) 11h15
- ◆ Arrivée au Manoir du Lac Delage 11h45
- ◆ Repas de Noël avec animation tout en musique et surprises 12h00
- ◆ Fin de l'activité 14h30

C'est un rendez-vous à ne pas manquer. En espérant que cette activité vous apporte plaisir, bonheur et un bouquet de belles surprises.

Vous recevrez bientôt une lettre vous indiquant les modalités de réservation.



Programmation 2016-2017

DÉCEMBRE 2016	DÎNER DE NOËL
FÉVRIER 2017	DÎNER DE LA ST-VALENTIN
MARS 2017	DÎNER-CONFÉRENCE
AVRIL 2017	DÎNER-CONFÉRENCE
MAI 2017	ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE au Domaine Notre- Dame (Ste-Catherine-de-la-J. Cartier)
JUIN 2017	VOYAGE EN AUTOCAR
JUILLET 2017	BUREAU FERMÉ Vacances estivales
AOÛT 2017	CAMP D'ÉTÉ AU DOMAINE NOTRE-DAME
AOÛT 2017	PIQUE-NIQUE ANNUEL AU DOMAINE NOTRE-DAME

Note : Inscrivez ces activités à votre calendrier. Celles-ci seront respectées dans la mesure du possible! De plus, vous recevrez une invitation détaillée pour chacune des activités prévues.

Creusons-nous les méninges

1. Un chauffeur de taxi s'engage, un peu pressé, dans une ruelle en sens interdit. Il regarde sans broncher le panneau rouge et continue. Là, il est arrêté par un policier. Les deux discutent un petit peu et le chauffeur de taxi repart. Comment se peut-il ?
2. Deux pères et deux fils sont assis autour d'une table ; sur cette table se trouvent quatre oranges, chacun en prend une ; suite à cela, il reste une orange sur la table. Pourquoi?
3. Ce problème a été posé aux étudiants de Stanford lors d'une épreuve de réflexion. Trouvez ce que cela peut bien être :
C'est mieux que Dieu. C'est pire que le diable.
Les pauvres en ont. Les riches en ont besoin.
Et si on en mange, on meurt.
4. Si nous ne sommes pas le lendemain de lundi ou le jour avant jeudi, que demain n'est pas dimanche, que ce n'était pas dimanche hier et que le jour d'après-demain n'est pas samedi, et que le jour avant hier n'était pas mercredi, quel jour sommes-nous ?
5. Qui sommes-nous?
Quand nous sommes deux, nous sommes quatre.
Quand nous sommes trois, nous sommes cinq.
Quand nous sommes quatre, nous sommes six.
6. Qu'est-ce que c'est ?
Je suis vêtue de poils.
Je suis doté d'une chair.
Je sais produire du lait.
Pourtant, je ne suis pas un animal.
7. Qui suis-je ?
Je ne suis pas vivant, mais j'ai des feuilles, un dos et une couverture.

Creusons-nous les méninges



Réservé aux génies ??

$$3-3 \times 6+2=??$$



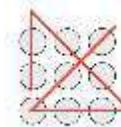
Solutions

Journal février 2016

1.a) 45 1.b) 72 Faites une phrase = J'ai traversé Paris sans souper

Le cultivateur a 15 chevaux plus celui de son voisin, ce qui fait 16 chevaux. 50% au 1er = 8, 50% du reste au 2e = 4, 50% du reste au 3e = 2 et 50 % du reste au 4e = 1. Donc $8+4+2+1 = 15$. Le voisin repart avec son cheval

Reliez les points



Journal de novembre 2016

Page 18

1 Le chauffeur est à pied. **2** Il y a trois personnes à table. Le fils, le père et le grand-père. Le père jouant à la fois le rôle de père et de fils. **3** Le mot «rien». **4** Dimanche. **5** Le nombre de lettres des nombres deux (4 lettres), trois (5 lettres) et quatre (6 lettres). **6** Une noix de coco. **7** Un livre.

Page 19

Le nombre de carrés: 30 Explications : 1 carré de 16 petits carrés. 16 carrés de 1 petit carré. 9 carrés de 4 petits carrés. 4 carrés de 9 petits carrés

Réservé au génie: Lorsqu'il n'y a pas de parenthèse, les multiplications et les divisions ont priorités sur les additions et les soustractions. Donc $3-3 \times 6+2 = -13$ ou $3-18+2 = -13$.

Londres: Aucun, nous n'avons jamais dit qu'il pleuvait

Rions ensemble

- ⇒ Un homme demande à ses amis qu'est-ce qu'ils feront lors de leur retraite. Moi, je fais de la photo, dit l'un. Moi je jardine, ajoute l'autre. Moi, je fais de la recherche, explique le troisième. De la recherche? Dans quel domaine? C'est varié... Je cherche ma canne, mes lunettes, mes dentiers...
- ⇒ Jean a de si mauvaises notes à l'école que ses parents décident de le retirer de l'école publique, pour le mettre dans une école catholique réputée, très, très stricte. Dès son premier bulletin, ils découvrent, stupéfaits et heureux, que leur fils a récolté des notes presque parfaites dans toutes les matières. Ils l'interrogent et le garçon répond : «Quand je suis entré dans la classe et que j'ai vu qu'ils en avaient cloué un sur une croix, j'ai immédiatement compris, qu'ici, les profs ne rigolaient pas».
- ⇒ Un petit garçon ouvre la grosse bible familiale. Il est fasciné et regarde les vieilles pages jaunies. Soudain, quelque chose tombe de la bible. Il ramasse l'objet, le regarde attentivement et voit que c'est une vieille feuille d'érable qui avait été pressée entre les pages. « Maman, regarde ce que j'ai trouvé! » « Qu'as-tu trouvé là, mon chéri? » demande sa mère. Avec une voix étonnée, il répond : « Je pense que c'est le slip d'Adam. »
- ⇒ Deux petites vieilles toutes ridées discutent: « Tu te souviens, quand nous étions jeunes ? Nous voulions ressembler à Brigitte Bardot. » «Oui je me rappelle... » « Eh bien, maintenant ça y est... »
- ⇒ Jean-Louis s'élançait vers sa maman en criant: Maman, maman, viens voir, Philippe embrasse Nicole ! Ce n'est pas grave, Jean-Louis. Ton grand frère et Nicole vont se marier. Ils ont donc le droit de s'embrasser. L'enfant reste un moment stupéfait puis demande : Mais alors, peut-être que papa va épouser la bonne ?

Toi la vie

Toi la vie

*Je te salue Ô toi la vie
Haut lieu de nos espoirs et de tous nos rêves
Pourquoi hantée par nos folies
Nous te voyons si peu toi qui est si brève
Nos cœurs et nos promesses
Nous leurrent et nous cachent les jours sans cesse
Je voudrais tant qu'une heure vienne
Où nous aurons la paix du cœur et de l'âme
Que nous puissions voir ton domaine
Comblé de fleurs et de parfums qui nous blâment
Que le soleil qui brille
Unisse tous les gars et toutes les filles
Si tu entends Ô symphonie
Fais que demain nos yeux s'émerveillent et t'admirent toi
la vie
Je te salue Ô toi la vie
Œuvre de Dieu pleine d'étoile
Poésie
Toi la vie*

Texte de Raymond Lévesque

La parole est à vous



Bonjour à tous,

Je ne peux pas passer sous silence mes deux départs en ambulance du camp d'été pour le CHUL.

Je tiens à remercier Édith, Johanne et Carol pour leur dévouement et leur professionnalisme.

Madame Boulet et la direction pour le soutien et les encouragements par la suite.

C'est un souvenir douloureux, mais en même temps un souvenir où tous les campeurs s'informaient de mon état à mon épouse. Je suis heureux d'être parmi vous pour continuer à fêter et de vous revoir.

MERCI

Lucien Bergeron

Remerciement à SSR Plus, qui nous a fourni le matériel d'oxygénothérapie nécessaire (oxygène, concentrateurs, etc.) pour la durée du camp d'été.



1-866-312-0020



Plaza Laval

2750 Chemin Sainte-Foy, local 16
Québec, Québec, G1V 1V6,

Site Internet: www.ssrplus.com

Formulaire d'inscription (nouveau membre)

Détachez ce formulaire, remplissez-le, joignez-y un chèque ou un mandat poste fait à l'ordre de l'ARHQ 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: _____

Nom: _____ Signature

Adresse: _____

Ville: _____ Code Postal: _____

Téléphone: _____ Courriel: _____

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