



# Second Souffle

Association des handicapés respiratoires de Québec 1984 inc.

Juin 2023



## Dans ce numéro

Informations générales.....	2	Rions un peu.....	19
Mot de la présidente.....	3	Jouer avec les mots.....	20-21
Temps des Fêtes.....	4-5	Cabane à sucre.....	22-23-24
St-Valentin.....	6-7-8-9	Solution aux jeux.....	25
Maîtriser votre respiration.....	10-11-12-13	Informations.....	26
Mot-mystère.....	14-15	Don In Memoriam.....	27
Dégénérescence maculaire.....	16-17-18	Formulaire d'inscription pour les nouveaux membres.....	28

# Informations générales

## Notre mission

L'Association des handicapés respiratoires de Québec est une société sans but lucratif qui s'est donnée pour mission **d'améliorer la qualité de vie des personnes aux prises avec une maladie respiratoire**. L'association regroupe des personnes atteintes d'une maladie respiratoire, mais aussi des conjoints (es), des aidants (es) naturels (les) et des professionnels (les) de la santé, tous disposés à partager leurs connaissances, leurs expériences et leur savoir-faire.

## Pour nous joindre

**Adresse:** 204-1001, route de l'Église, Québec (QC), G1V 3V7

**Téléphone:** 418 657-2477

**Télécopieur:** 418 657-4823

**Site internet:** [www.ahrq84.ca](http://www.ahrq84.ca)

**Courriel:** [ahrq@videotron.ca](mailto:ahrq@videotron.ca)

**Heures d'ouverture du bureau**

**Mardi et jeudi 9h30 à 16h30**

## Membres du conseil d'administration

Louise Boulet ..... Présidente

Johanne Roy ..... Vice-présidente

Lisette Levasseur ..... Secrétaire

François Garneau ..... Trésorier

Raymonde Vézina ..... Administratrice

Hélène Morin ..... Administratrice

Mimi Soucy ..... Administratrice

Yves Bard ..... Administrateur

**Responsables du journal: Lisette Levasseur et Linda Ross**

# *Mot de la présidente*

Bonjour,

La Covid s'est endormie et nous pouvons maintenir nos activités en sécurité.



Depuis l'automne dernier, nous avons tenu tous nos rendez-vous. Je pense que, comme moi, tous les membres présents étaient très heureux de se rencontrer et de partager leurs nouvelles.

Mes amis, l'été arrive à grand pas... Profitez de notre belle nature pour marcher un peu (promenade de Champlain, Place Royale, etc.). N'oubliez pas de vous protéger avec un écran solaire et des lunettes de soleil.

Je vous invite à ne pas manquer notre camp d'été ou notre épluchette de blé d'Inde sous de la belle musique.

Bon été!

*Louise Baulit*



# Temps des Fêtes

Pour faire le plein d'énergie et agrémenter l'hiver 2022-2023, les membres de l'Association ont profité de deux belles sorties au Relais des pins.



# Décembre 2022



# St-Valentin



*Félicitations à madame Line Bois,  
la gagnante du concours de Mots croisés!*



# Février 2023



# St-Valentin



# Février 2023



# Maîtriser votre respiration

Tiré du livre *La Maladie Pulmonaire Obstructive Chronique* -  
Sous la direction de Julie Milot & François Maltais, pneumologues

## CHAPITRE 6

### Comment maîtriser votre respiration et dégager vos voies respiratoires

*Didier Saey et Chantal Girard, physiothérapeutes*

#### **Pourquoi apprendre à maîtriser sa respiration et ses voies respiratoires?**

Pour les personnes souffrant d'une MPOC, le simple fait de respirer peut demander un effort important. En effet, en raison de l'obstruction des bronches, l'air s'écoule plus difficilement dans les poumons et a tendance à y rester emprisonné. Les muscles respiratoires doivent alors travailler plus fort pour satisfaire les besoins respiratoires et la personne ressent alors de la difficulté à respirer et de l'essoufflement.

Habituellement perçu à l'effort, l'essoufflement associé à la MPOC peut cependant être aussi ressenti au repos et affecter tous les aspects de la vie quotidienne. En fait, l'essoufflement est le principal symptôme de la MPOC. Il cause de l'anxiété et mène progressivement à l'inactivité, à l'isolement social et à la diminution de la qualité de vie.

Il est donc primordial d'apprendre à mieux contrôler votre respiration au quotidien et à dégager vos voies respiratoires de façon efficace. Avec de la discipline, de la persévérance et quelques conseils pratiques, vous pourrez améliorer votre contrôle respiratoire et mieux maîtriser votre essoufflement. Votre qualité de vie s'en trouvera grandement améliorée.



# Maîtriser votre respiration

## Maîtriser votre respiration

Plusieurs moyens tels que la prise adéquate de votre médication, des techniques de contrôle respiratoire et certaines positions du corps sont à votre disposition pour réduire l'emprisonnement de l'air dans vos poumons. Pour que votre respiration soit la plus efficace possible, vous devez apprendre à:

- ◆ Augmenter le volume d'air pris à chaque inspiration;
- ◆ Diminuer la quantité d'air qui reste dans vos poumons à la fin de l'expiration;
- ◆ Augmenter la durée des échanges entre l'air et le sang.

## Technique de respiration à lèvres pincées

La technique de respiration à lèvres pincées vous aidera à contrôler le rythme et la profondeur de votre respiration. Elle permet d'augmenter le temps expiratoire et de diminuer la quantité de l'air emprisonné dans vos poumons. En utilisant cette technique, vous augmenterez la ventilation de vos poumons, ce qui favorisera les échanges gazeux. C'est donc une technique très utile pour retrouver plus rapidement un confort respiratoire dans les situations d'essoufflement ou pour retarder son apparition.

### **Objectifs**

- ◆ Diminuer l'essoufflement;
- ◆ Reprendre plus rapidement une respiration normale après un effort;
- ◆ Améliorer votre capacité à effectuer certaines activités.;
- ◆ Augmenter la maîtrise de votre respiration au quotidien.



# Maîtriser votre respiration

## Technique

### Respiration à lèvres pincées



**1.**  
Inspirez lentement par  
le nez.



**2.**  
Pincez les lèvres comme  
pour siffler.



**3.**  
Expirez lentement par  
la bouche.

## Au repos

### Procédez de la façon suivante:

- 1) Relâchez les épaules;
- 2) Inspirez profondément par le nez, sans effort exagéré;
- 3) Pincez les lèvres de manière à freiner partiellement la sortie d'air;
- 4) Expirer lentement sans forcer. Assurez-vous de bien faire sortir de vos poumons l'air déjà utilisé.

Apprendre à inspirer par le nez et à expirer lentement avec les lèvres pincées vous aidera à réduire votre essoufflement pendant vos activités physiques quotidiennes. Pratiquez cette technique respiratoire plusieurs fois par jour afin de bien l'intégrer dans vos habitudes de vie. Familiarisez-vous d'abord avec cette technique au repos. Vous pourrez ensuite l'adopter lors des activités de la vie quotidienne qui vous demandent un effort telles que s'habiller, se laver ou faire la vaisselle. Vous pourrez également l'utiliser en marchant, dans les escaliers, pendant les séances d'exercices ou durant toute autre activité physique soutenue.

# ***Maîtriser votre respiration***

## ***À la marche***

La marche est un excellent moyen pour apprendre à mettre en pratique la respiration à lèvres pincées pour vous aidez à contrôler votre respiration à l'effort. Commencer par marchez à un rythme qui vous semble confortable. Il est normal que vous ressentiez un léger degré d'essoufflement. Ne retenez pas votre respiration et adoptez un respiration à lèvres pincées, en portant votre attention sur une expiration lente et prolongée.

Par exemple, inspirez pendant deux secondes et expirez durant 4 secondes. Poursuivre votre marche et prenez des pauses aussi souvent que nécessaire afin de maintenir un essoufflement modéré.

## ***Dans les escaliers***

Les escaliers sont un excellent moyen pour mettre en pratique les exercices de contrôle de la respiration afin de synchroniser votre respiration lors d'un effort plus important.

Il suffit d'inspirer au repos puis de monter de 1 à 4 marches en expirant avec les lèvres pincées selon votre tolérance. Répétez ces étapes en montant lentement les escaliers et en prenant des pauses au besoin. Il est également possible de monter les escaliers en continu en inspirant sur une à deux marches avant l'expiration.

Le secret ici est de doser la vitesse de la montée et de la descente tout en prenant des pauses afin de bien gérer votre respiration. Il s'agit de répartir l'effort et respecter vos propres limites. Se dépêcher pour en finir de monter l'escalier lorsque l'essoufflement est déjà présent ne fera qu'augmenter votre inconfort et votre temps de récupération.

# Mot mystère

Mot à trouver de 6 lettres: **La Langue**

Trouvez chacun des mots ci-dessous afin de trouver **le mot mystère** qui est caché.

<b>A</b>	D	I	Morte	Purisme
Affirmer	Déchue	Idiome	<b>N</b>	<b>R</b>
Aimas	Digne	<b>J</b>	Néologisme	Racine
Aime	Dire	Jargon	<b>O</b>	Raconte
Anglais	Discours	<b>L</b>	Onomatopée	Radio
Argot	<b>E</b>	Laide	<b>P</b>	Rhétorique
<b>B</b>	Écrit	Langage	Parle	<b>S</b>
Bases	Espéranto	Langue	Parlé	Sonore
Belle	Étonner	Lexique	Phrase	Syntaxe
<b>C</b>	Étude	Liaison	Poésie	<b>T</b>
Charabia	<b>F</b>	Limite	Poète	Traduire
Choisi	Folle	Livre	Populaire	<b>V</b>
Comparer	<b>G</b>	Locution	Prononçai	Valeur
Crier	Gêner	<b>M</b>	Prononce	Vivante
Culte	Grammaire	Métaphore	Prononçons	Vulgaire
		Mimique	Prose	

# Mot mystère

Bonne partie!

N R P D R A C I N E A L P O E S I E  
G C H O I S I A M N C L A N G A G E  
P R R E B S E R O I O N E N C T T P  
U E A A T T C G E C M O O N G N E O  
R N S M U O R O U C L I O N A U T T  
I E E D M A R T U O R N Q V O N E A  
S G E E J A I I G R O I I U A R O M  
M O R T E O I I Q R S V T R E C P O  
E E R O N O S R P U A D E C H U E N  
V E A N E M A O E L E P P A R L E O  
U T D N E X P F E R S R R E E T R E  
L I I E G U A U F E O A I L S E E L  
G M O R L L R T E I B H L U R O I R  
A I M A S L A M N I R E P A D A R A  
I L I V R E O I A Y B M P A I A C P  
R R I E R I D F S O S M E S T D R N  
E N G I D S N O C N O N O R P E E T  
L E X I Q U E R A C O N T E A I M E

# Conférence 16 mars 2023

Le 16 mars 2023, à l'Hôtel Quebec Inn, nous avons eu l'occasion de rencontrer Mme Sylvie Castonguay, présidente de l'Association québécoise de la dégénérescence maculaire.

Elle nous a permis d'en savoir un peu plus sur cette maladie de l'œil.



## Qu'est-ce que la dégénérescence maculaire?

Plus de 500 000 personnes sont atteintes de dégénérescence maculaire au Québec. La forme la plus fréquente de cette maladie, la dégénérescence maculaire liée à l'âge ou DMLA, est la principale cause de perte de vision après 50 ans.

Plus fréquente qu'on ne le croit, cette maladie touche la macula, la partie centrale de la rétine qui permet de lire, de reconnaître les visages, de conduire, de coudre, etc. Progressivement ou soudainement, les personnes atteintes voient moins bien au niveau de la vision centrale malgré des lunettes (ex. lire, reconnaître les visages et conduire une auto). On ne devient pas aveugle car la vision périphérique est conservée, ce qui permet de conserver une partie significative du champ de vision.

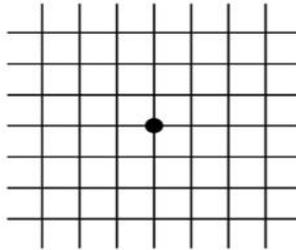
Parmi les facteurs de risque, après l'âge qui vient au premier rang, on compte le tabagisme, et aussi les antécédents familiaux (4 fois plus de risque).

## Comment dépister la dégénérescence maculaire?

La [grille d'Amsler](#) est un test tout simple à réaliser chez soi. En fixant le quadrillé et en suivant les instructions, vous pourrez constater l'état de votre vision centrale.



# Dégénérescence maculaire



1. Installez-vous dans une zone bien éclairée et placez la grille au niveau de l'œil à une distance confortable. Vous pouvez trouver pratique de fixer la grille au mur et de vous placer à 30 ou 35 centimètres de celle-ci (ce qui représente généralement une bonne distance de lecture).
2. Si vous portez des lunettes, ne les enlevez pas. S'il s'agit de doubles foyers, utilisez la portion inférieure ou la section de lecture de vos lunettes.
3. Couvrez un œil et regardez le point qui se trouve au centre de la grille. Notez comment vous percevez les lignes et les carreaux et si certains d'entre eux présentent des distorsions ou des brisures. Portez aussi une attention particulière au point central, une partie du point ou une partie des lignes ont-elles disparu? Veuillez noter que des images doubles ou embrouillées peuvent ne pas nécessairement être anormales. L'utilisation de doubles foyers progressifs sans démarcation peut présenter une certaine forme de distorsion de la grille.
4. Effectuez un test similaire avec l'autre œil.

Un dépistage chez l'optométriste est conseillé aux personnes âgées de 60 ans, et de 55 ans pour celles qui ont des antécédents familiaux. Il faut demander à passer un examen du fond de l'œil, aussi appelé OCT Scan.

Au Québec, une association regroupe les gens atteints de dégénérescence maculaire et les gens qui les soutiennent. C'est l'Association québécoise de la dégénérescence maculaire (AQDM). L'adhésion est gratuite et permet de rester à jour sur l'actualité. Pour en savoir plus, visitez le site web [aqdm.org](http://aqdm.org) ou téléphonez au 1 866-867-9389.



# Dégénérescence maculaire



...Suite à la conférence de  
Mme Castonguay, nous  
avons souligné l'anniversaire  
de la présidente de l'association,  
Mme Louise Boulet



## *Rions un peu*

- Une maman dit à son garçon:  
Chéri, ne tire pas la queue du chien, tu lui fais mal !  
Mais maman, moi, je ne fais que la tenir, c'est lui qui tire !
- Un clown chez le médecin  
Docteur, je me sens drôle...
- Deux poteaux électriques se rencontrent dans la rue...  
Que se disent-ils?  
T'es au courant?
- Une femme rentre chez elle et appelle son mari.  
"Où es tu chéri ?"  
"Dans la salle de bain."  
Elle ouvre la porte et voit son homme debout sur la balance  
qui rentre le ventre.  
Elle lui dit alors, en rigolant :  
"Tu ne pèseras pas moins lourd en rentrant ton ventre !"  
"Peut-être, mais j'arriverai à lire mon poids."

# Jeu

## Mariage en fleurs

À vous de jouer avec les mots...Lisez les questions de 1 à 17.

Identifier les bonnes réponses parmi les choix présentés.

Chaque réponse correspond à son numéro et n'est utilisée qu'une fois.

- des iris
- pervenche
- un œillet
- des soucis
- les quatre-saisons
- rose
- narcisse
- immortelle
- lilas
- du soleil
- des mugets
- des sabots de la Vierge
- des lys
- des boutons-d'or
- mignonnette
- marguerite
- la belle-de-jour

## Deux fleurs décident de se marier:

1. Quel est le nom du marié? \_\_\_\_\_
2. Quel est le nom de la mariée? \_\_\_\_\_
3. Quelle était sa parure le matin du mariage? \_\_\_\_\_
4. Quelle était la couleur de son teint? \_\_\_\_\_
5. Quelle était la couleur de ses yeux? \_\_\_\_\_
6. Quels souliers portait-elle? \_\_\_\_\_
7. Que portait le marié à ses manchettes? \_\_\_\_\_
8. Que portait-il à sa boutonnière? \_\_\_\_\_

# *Jouer avec les mots*

9. Quelles cloches sonnèrent à leur mariage? \_\_\_\_\_
10. Comment l'appelait-il dans l'intimité? \_\_\_\_\_
11. Que voyait-il dans ses yeux? \_\_\_\_\_
12. Que voulaient-ils voir dans chacune des pièces de la maison? \_\_\_\_\_
13. Que voulaient-ils éloigner de leur demeure? \_\_\_\_\_
14. Qu'était-elle pour lui chaque matin? \_\_\_\_\_
15. Que se passa-t-il dans la première année de leur mariage? \_\_\_\_\_
16. Que fut leur union? \_\_\_\_\_
17. Lorsqu'elle reçut une lettre de son mari, que lui disait-il ? \_\_\_\_\_



**Solution page 25**

# Cabane à sucre

*Érablière St-Étienne-de-Lauzon*



**20 avril 2023**



# Vivre la tradition avec l'Association



# *Solutions aux jeux*

## **Mot mystère (page 15)**

- Nation

## **Jouer avec les mots (pages 20-21)**

1. Narcisse
2. Marguerite
3. des lys
4. rose
5. pervenche
6. sabots de la Vierge
7. boutons-d'or
8. œillet
9. muguet (en forme de cloches)
10. Mignonnette
11. iris
12. du soleil
13. des soucis
14. belle-de-jour
15. quatre-saisons
16. immortelle
17. lilas

# Informations

Le **211** rend également disponible sur le **web** toutes les informations sur les ressources sociocommunitaires. Toutes les informations sur les sites 211 sont mises à jour annuellement en collaboration avec les organismes.

## Un service citoyen essentiel

Le service 211 permet de combattre la pauvreté et l'exclusion sociale, en permettant aux gens aux prises avec des besoins sociaux non urgents d'être informés rapidement sur les ressources sociocommunitaires de proximité qui leur viendront en aide, et donc de pouvoir trouver les solutions pour se sortir d'une situation précaire.

**Le 211 est un service gratuit et grandement accessible notamment pour les personnes démunies, âgées et les nouveaux arrivants.**



**Quand tu ne sais pas  
vers qui te tourner.<sup>MC</sup>**

Un merci spécial à M. Pierre Grondin de la compagnie Oxygène Médical Plus qui fournit gratuitement l'oxygène pour le camp d'été depuis plusieurs années.

Vous pouvez rejoindre M. Grondin au **1 844-755-0325**. Pour plus d'informations, visitez le site Internet au

**[www.oxygenemedicalplus.com](http://www.oxygenemedicalplus.com)**



## ***Don IN MEMORIAM***

*Vous souhaitez offrir un soutien/don à l'AHRQ?*

*Vous cherchez un moyen de la faire connaître de tous tout en rappelant l'importance de sa mission?*

*N'hésitez pas à nous contacter, nous vous transmettrons le dépliant-formulaire de Don IN MEMORIAM (ou autre don).*

*Merci de votre générosité! Vous contribuerez ainsi à la vie de l'AHRQ et à la pérennité de son œuvre...*

*Un reçu officiel sera transmis au donateur par la poste.*





## ***Formulaire d'inscription pour les nouveaux membres***

Détachez ce formulaire, remplissez-le, joignez-y un chèque ou un mandat-poste de 25 \$ fait à l'ordre de l'AHRQ et faites parvenir le tout à:

**ASSOCIATION DES HANDICAPÉS RESPIRATOIRES DE QUEBEC INC.**

**204-1001, Route de l'Église, Québec (Québec), G1V 3V7**

Téléphone: 418 657-2477 Télécopieur: 418-657-4823 Courriel: [ahrq@videotron.ca](mailto:ahrq@videotron.ca)

Nom: \_\_\_\_\_

Prénom: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Ville: \_\_\_\_\_ Code Postal: \_\_\_\_\_

Téléphone: \_\_\_\_\_ Courriel: \_\_\_\_\_

**Cochez parmi les choix suivants:**

Personne atteinte d'une maladie respiratoire  Conjoint (e)

Aidant (e) naturel (le)  Professionnel (le) de la santé

**Je désire devenir membre de l'AHRQ:** \_\_\_\_\_