

Bulletin

VOLUME 18 • NUMÉRO 4

DÉCEMBRE 2002

MIEUX RESPIRER POUR MIEUX VIVRE



Association
pulmonaire
du Québec

ACTION AIR^{MD}

Au service des personnes atteintes de MPOC

1 866 717-MPOC (6762)

La MPOC est une de ces maladies que vous développez sans vous en rendre compte. Elle débute souvent par une toux qui persiste ou alors, vous remarquez que vous vous essoufflez rapidement en montant les escaliers.

Les programmes en région sont peu nombreux et ne sont pas offerts aussi souvent qu'en milieu rural. Les chercheurs canadiens ont démontré que seulement 1 % des patients atteints de la MPOC assistaient aux programmes offerts dans les hôpitaux.

ARRÊTEZ-VOUS 30 SECONDES ! FAITES LE TEST DE DÉPISTAGE DE LA MPOC

	OUI	NON
1. Fumez-vous actuellement ou avez-vous déjà fumé ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Toussez-vous régulièrement ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Expectorez-vous ou crachez-vous régulièrement du mucus ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Êtes-vous essoufflé(e), même légèrement, quand vous accomplissez de simples tâches ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Avez-vous souvent des rhumes qui durent plus longtemps que ceux des gens qui vous entourent ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

↳ Si vous avez répondu « oui » à au moins deux (2) questions, demandez à votre médecin de vous examiner afin de vérifier si vous êtes atteint(e) de la MPOC.

Ainsi, un diagnostic précoce vous permettra de stabiliser votre MPOC dès que possible. La MPOC est une maladie qui progresse lentement. Donc, plus on la diagnostiquera tôt, plus vite vous réussirez à retrouver une meilleure santé.

Pour une personne atteinte d'une maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC) la vie se traduit par respirer difficilement en tout temps, être essoufflé(e) continuellement et souffrir d'anxiété et d'inconfort. La MPOC regroupe deux maladies pulmonaires, soit la bronchite chronique et l'emphysème; l'une caractérisée par l'inflammation et l'obstruction chronique des bronches et l'autre qui se présente sous forme de destruction progressive des petites bronches et alvéoles. Bref, il est possible qu'une personne soit atteinte de l'une ou l'autre de ces maladies ou encore une combinaison des deux.

Plus de 250 000 Québécois sont atteints de la MPOC. Ces personnes ne doivent pas être considérées comme des êtres passifs et irresponsables, mais plutôt comme des gens capables de maîtriser leur maladie et d'améliorer leur qualité de vie, malgré tous les obstacles de la maladie. Elles doivent être informées des différentes ressources mises à leur disposition, soutenues et encouragées au maximum, dans toute leur démarche de prise en charge selon le stade de la maladie, par exemple, apprendre des techniques de respiration et de conservation d'énergie, changer certaines habitudes de vie et respecter leur plan d'action. Bref, maîtriser leur MPOC et améliorer leur qualité de vie.

On retrouve donc 99 % des patients sans information et enseignement et ce besoin continuera de grandir tant que les « baby boomers » continueront de vieillir puisque la plupart d'entre eux fumaient ou fument encore, ce qui constitue la principale cause de la MPOC.

C'est pour cette raison que l'Association pulmonaire a mis sur pied le programme ActionAir. Ce programme est l'une des principales sources d'information et de soutien pour les personnes souffrant de MPOC, pour les aidants naturels et pour les professionnels de la santé.

ActionAir offre :

- Une assistance téléphonique assurée par des éducateurs en MPOC. Nos éducateurs guident et conseillent les personnes sur la meilleure façon de maîtriser leur maladie et les dirigent vers les différents services de soutien offerts.
- Une documentation complète comprenant :
 - a) un mini-guide
 - b) des feuillets d'information
 - c) un site Internet où l'on peut commander et télécharger des documents ainsi que consulter la liste de tous les programmes et services offerts.

Il y a du nouveau dans l'air...



- Un soutien à l'organisation de groupe d'entraide (patients, conjoints, aidants naturels) pour partager des connaissances et recevoir de l'information.

Le patient qui mettra en pratique l'information qu'il aura reçu, en bénéficiera grandement. Les recherches de l'Association pulmonaire démontrent que les patients qui reçoivent de bons conseils peu de temps après leur diagnostic acceptent et maîtrisent davantage leur maladie.

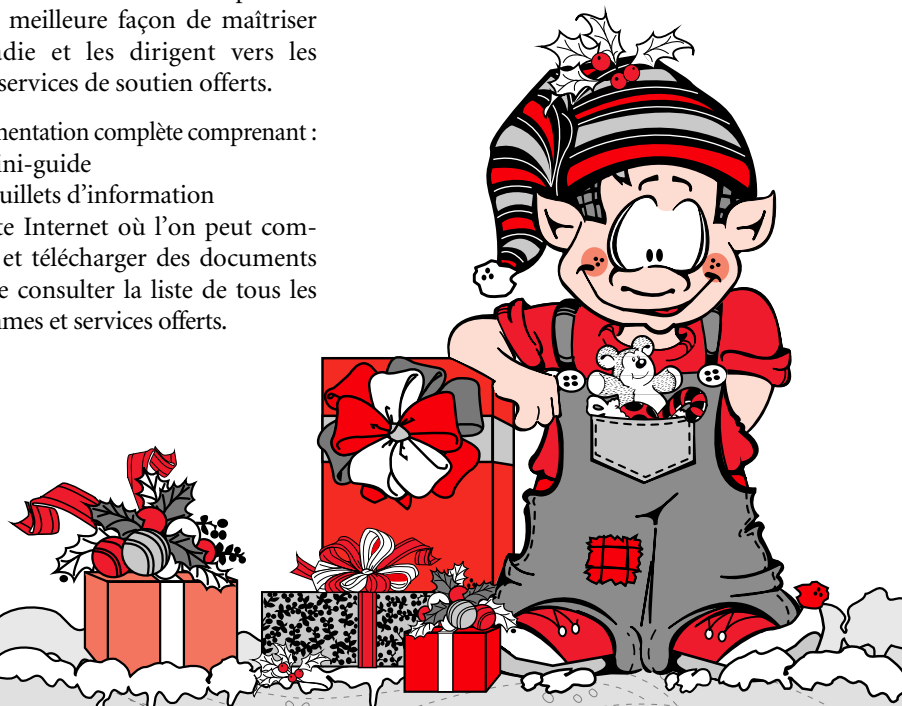
Et une bonne maîtrise de la MPOC permet d'atteindre une meilleure qualité de vie. L'Association pulmonaire, toujours soucieuse d'aider les personnes souffrant de MPOC, a inauguré en novembre 2002 le nouveau programme ActionAir.

Un éducateur spécialisé de la téléassistance ActionAir répond à toute question relative à la MPOC. Composez le numéro sans frais 1 866 717-MPOC (6762) du lundi au vendredi.

Vous pouvez apprendre à mieux respirer avec une MPOC simplement en composant le 1 866 717-MPOC ou en visitant le site Internet à l'adresse suivante www.poumon.ca/actionair.

**N'hésitez pas...
nous pouvons vous aider !**

Le programme ActionAir est offert gratuitement grâce aux subventions sans restriction des partenaires suivants : Santé Canada, Boehringer Ingelheim, Pfizer, GlaxoSmithKline et Transamerica Vie Canada.



SOMMAIRE

ActionAir

1

Concert au profit de l'APQ

1

Le calendrier des activités

2

Saviez-vous que...

2

Mot de la présidente

2

La transmission de la tuberculose et la prévention de la tuberculose multirésistante

2

Campagne du timbre de Noël, 2002... Une histoire telle un conte de Noël

3

Nouveau aérosols-doseurs sans CFC sur le marché

3

Prix de reconnaissance : Médaille à l'occasion du jubilé d'or de la reine

3

Les purificateurs d'air, méfiez-vous !

3

Partenariat

3

Enfin un endroit où les gens nous comprennent vraiment !

4

CONCERT AU PROFIT DE L'ASSOCIATION PULMONAIRE

Des concerts, au profit de l'Association pulmonaire se tiendront dans la région de l'Abitibi-Témiscamingue. L'Orchestre symphonique régional d'Abitibi-Témiscamingue qui présentera en tournée régionale, un spectacle intitulé *Le timbre de Noël* remettra 10 % des profits nets de la vente des billets à l'APQ. Les billets au coût de 10\$ pour les adultes et 5\$ pour les enfants sont disponibles à l'entrée le jour des concerts.

Voici les dates et les endroits :

- Rouyn-Noranda, Église Notre-Dame-de-Protection, samedi, 30 novembre, 14h
- La Sarre, Église Saint-André, dimanche, 1^{er} décembre, 14h
- Amos, Église Christ-Roi, samedi, 7 décembre, 14h
- Val-d'Or, Église Saint-Joseph, dimanche, 8 décembre, 14h

CAMPAGNE DU TIMBRE DE NOËL 2002... UNE HISTOIRE TELLE UN CONTE DE NOËL !

Nous savons tous que la santé est ce qu'il y a de plus important dans la vie. J'ai été confrontée à de graves problèmes respiratoires mais grâce à une intervention chirurgicale, je peux de nouveau respirer normalement et poursuivre une vie active. Je me sens très privilégiée d'avoir pu bénéficier des progrès de la science et de la recherche. La Campagne du Timbre de Noël, qui fêtera prochainement son 100^e anniversaire, a permis de sauver des milliers de personnes à travers le monde.

Aujourd'hui encore, elle vient en aide à plus de 6 millions de gens au Canada qui souffrent de maladies respiratoires. Votre don est toujours aussi important, puisque les maladies pulmonaires représentent la 2^e principale cause de décès.

Faites comme moi, donnez généreusement !

Le récit qui suit vous paraîtra tel un conte de Noël et pourtant, il est bel et bien le résultat de nombreux efforts, de dévouement et surtout de la grande générosité des personnes qui ont eu à cœur la santé respiratoire de leurs prochains.



Renée Martel

Par une nuit de décembre, en 1903, où la tempête faisait rage en banlieue de Copenhague au Danemark, un postier nommé Einar Holboell triait le courrier de Noël. Se frayant un chemin à travers les sacs postaux, Einar se rendit à la fenêtre pour jeter un coup d'œil dehors. À ce moment précis, passaient par là deux pauvres petits êtres abandonnés, un petit garçon et une fillette, en lambeaux. Il put à peine les entrevoir avant qu'ils ne disparaissent dans la tempête.

Le cœur lourd, Einar Holboell retourna à son travail. Mais, pendant que lettres et colis lui passaient entre les mains, l'image des petits enfants abandonnés le hantait. Le contraste entre la joie qu'apportait le courrier et le désarroi de ces êtres sans défense le troublait profondément.

Soudain, une idée lui vint à l'esprit. Supposons, se dit-il, que chaque lettre ou colis porte un timbre supplémentaire, et que l'argent provenant de la vente de ces dizaines de milliers de timbres serve à aider les enfants défavorisés. Quelle bénédiction ce serait pour eux! Il décida donc d'en parler à ses camarades qui en furent enthousiasmés. Il restait toutefois à déterminer la meilleure façon d'aider les enfants infortunés et à décider quels étaient ceux qui en avaient le plus grand besoin.

C'est alors qu'on découvrit que les plus défavorisés de tous étaient sans doute les centaines, voire les milliers, qui souffraient de tuberculose osseuse. Ils inaugurèrent donc la première campagne du Timbre de Noël en 1904.

Grâce aux fonds recueillis lors des deux premières campagnes, on construisit deux hôpitaux pour enfants tuberculeux.

Ce fut le point tournant de l'histoire de cette maladie à travers le monde, car c'est à ce moment que prit naissance la participation de tous les citoyens à la lutte contre cette maladie infectieuse qui représentait la principale cause de mortalité, surpassant même les guerres et les famines.



En 1907, l'idée traversa l'Atlantique et, en 1927, le Canada tenait sa première campagne du Timbre de Noël. À partir de ce moment, il fut décidé que la Campagne du Timbre de Noël constituerait la méthode officielle grâce à laquelle les associations antituberculeuses recueilleraient des fonds auprès du public.

L'Association pulmonaire a joué un rôle clé dans la lutte contre la tuberculose. Elle est devenue un modèle international en ce qui concerne le contrôle de la tuberculose.

L'Association pulmonaire a toujours été présente en ce qui a trait à la santé respiratoire. Aujourd'hui encore, elle s'affaire à créer des programmes de prévention, d'éducation et de recherche pour améliorer la qualité de vie de milliers de personnes et peut-être même la prolongation de celle-ci.

NOUVEAU!

Des nouveaux aérosols-doseurs sans CFC sont mis sur le marché par GlaxoSmithKline

Ayant obtenu l'homologation de Santé Canada, les nouveaux aérosols-doseurs « Flovent HFA » et « Ventolin HFA » sont maintenant offerts au Canada sous une forme sans danger pour l'environnement.

La mise au point d'aérosols-doseurs exempts de CFC (*chlorofluorocarbure*) visait d'abord et avant tout la santé et le bien-être des patients. GlaxoSmithKline tient à signaler que le changement de gaz propulseur n'a aucun effet sur l'efficacité du médicament.

Les aérosols-doseurs de GlaxoSmithKline ont été modifiés pour contribuer à protéger l'environnement. Les aérosols-doseurs utilisés dans le traitement de l'asthme contenaient un gaz (CFC) qui servait à propulser le médicament dans les voies respiratoires. Le CFC est inoffensif pour les patients, mais il endommage la couche d'ozone. Aujourd'hui, les nouveaux propulseurs utilisés sont à base de HFA.

Bien que l'apparence des inhalateurs n'ait pas sensiblement changé, certains utilisateurs de ces médicaments remarqueront peut-être que la vaporisation est plus douce et moins froide, que le goût est légèrement différent et que la cartouche a été allégée.

Si vous désirez en connaître davantage, appelez à la ligne Info-Asthme au 1 800 295-8111 poste 232 ou visitez notre site Internet www.pq.poumon.ca

PRIX RECONNAISSANCE

MÉDAILLE À L'OCCASION DU JUBILÉ D'OR DE LA REINE

Le Conseil d'administration apprenait à sa dernière rencontre le départ de la directrice des programmes de l'APQ, madame Lise Lanctôt, pour une retraite bien méritée. Elle quittait son poste le 30 août dernier après avoir consacré plus de 20 ans à l'APQ, soit de 1979 à 1996, à titre de bénévole et de 1997 à 2002 à titre d'employée de l'APQ.

Ses activités professionnelles bénévoles ont contribué à apporter au sein de notre organisme une expérience extrêmement précieuse par son travail au sein de la Société des infirmières en santé respiratoire puis en tant qu'administratrice et présidente de l'Association pulmonaire en 1986. Par la suite, elle continuera son action bénévole comme conférencière dans les nombreuses régions du Québec faisant ainsi rayonner l'action de l'Association pulmonaire.

En 1997, elle devient membre de l'équipe permanente de l'Association pulmonaire, mettant au service de notre organisme une richesse inestimable, l'expérience, le tout accompagné de qualités humaines reconnues de tous et de détermination à mener à bien tous les dossiers qui lui sont confiés rendant communicative sa passion de servir.

C'est avec une profonde gratitude qu'en reconnaissance du travail accompli auprès de la population atteinte de mala-

dies respiratoires au sein de notre organisme et surtout de son implication personnelle qui a contribué à assurer de solides assises à l'Association pulmonaire du Québec, le Conseil d'administration soumettait la candidature de madame Lise Lanctôt en tant que récipiendaire de la Médaille du Jubilé d'or de la Reine, prix reconnaissance du travail exceptionnel de bénévoles au sein de différentes associations pulmonaires du Canada.

Une deuxième médaille sera également remise à madame Huguette Lajeunesse en reconnaissance de tout le temps et l'énergie qu'elle consacre à l'Association pulmonaire du Québec. En 1994, Madame Lajeunesse s'est dévouée à la mise sur pied du comité régional de la région de Sherbrooke. C'est à ce moment qu'elle est devenue membre du Conseil d'administration de l'APQ. Depuis les trois dernières années, elle assume le poste de présidente du Conseil d'administration. Inhalothérapeute de profession, elle est même active au sein de la Société des professionnels en santé respiratoire. Elle se fait toujours un devoir de représenter l'Association partout où sa présence est sollicitée.

C'est grâce au dévouement de telles personnes que l'Association pulmonaire se démarque et poursuit sa mission pour venir en aide aux personnes atteintes de maladies respiratoires.

LES PURIFICATEURS D'AIR, MÉFIEZ-VOUS !

Au Québec, plus de 700 000 personnes souffrent d'asthme. Un grand nombre d'entre elles sont allergiques au pollen, aux moisissures et à la poussière. De plus, elles doivent éviter les expositions aux irritants, tels la fumée de tabac, les odeurs fortes, etc.

Afin d'améliorer leur qualité de vie, ces personnes optent souvent trop vite pour l'achat d'un purificateur d'air. Mais attention! Il faut tenir compte de plusieurs points avant de faire l'achat d'un purificateur d'air.

Tout d'abord, il faut identifier la source polluante et en évaluer les différentes possibilités d'élimination.

Par la suite, il est important de vérifier auprès du médecin traitant de la pertinence de l'achat d'un purificateur d'air. Il faut se rappeler que les purificateurs peuvent uniquement donner un coup de pouce pour faire disparaître un certain pourcentage des polluants, s'ils sont utilisés dans les conditions optimales et si les normes d'entretien sont exécutées telles que recommandées. Il n'y a aucun purificateur d'air sur le marché qui élimine l'air vicié à 100 %.

En consultant la revue Protégez-vous d'octobre 2002, vous connaîtrez les résultats de l'évaluation de 16 modèles différents.

N'oubliez surtout pas qu'un purificateur d'air mal nettoyé peut devenir très dommageable pour la santé.

Référence :

(Protégez-vous Octobre 2002, pages 15-19)

PARTENARIAT

Partenariat entre l'Association pulmonaire et l'Institut de recherche en santé du Canada

À la dernière réunion du conseil d'administration, le 25 septembre dernier, les administrateurs de l'Association pulmonaire du Québec entérinaient à l'unanimité la décision de transférer les sommes d'argent consacrées à la recherche à l'Association pulmonaire du Canada. Le partenariat qui unit l'Institut de recherche en santé du Canada et l'Association pulmonaire est basé sur la constitution d'une fonds permettant de rehausser de façon significative les budgets dédiés à la recherche, puisque l'Institut de recherche en santé du Canada injectera le même montant que celui investi par l'Association pulmonaire du Québec.

« ENFIN UN ENDROIT OÙ LES GENS NOUS COMPRENENT VRAIMENT ! »

Il est difficile de vivre seul avec une maladie respiratoire. En fait, cela ne devrait pas se produire. Plusieurs personnes cherchent un endroit où l'on peut parler librement des émotions vécues lorsqu'on vit avec une maladie pulmonaire que ce soit la MPOC, l'asthme, l'apnée du sommeil ou la sarcoïdose. Ces personnes cherchent un endroit où l'on peut échanger des trucs pour apprendre à mieux vivre au quotidien avec une maladie respiratoire. Ils ont finalement trouvé cette place au sein d'un groupe d'entraide qui est composé non seulement des personnes souffrant d'une maladie respiratoire mais également des conjoints, amis et membres de leur famille.

L'objectif des groupes d'entraide vise à faciliter les relations entre les gens qui vivent les mêmes problématiques. On y discute différents sujets, on partage ses joies et ses peines, on acquiert de nouvelles connaissances qui aident à atténuer les symptômes de la maladie et bien plus encore. Ce sont les membres du groupe d'entraide qui organisent le déroulement des rencontres afin de mieux répondre à leurs propres besoins.

Vous avez perdu espoir? Vous croyez être obligé de demeurer à la maison par

crainte de perdre le souffle au coin de la rue? Vous trouvez la vie injuste? Pourquoi ne pas assister à une rencontre pour retrouver le sourire, pour venir vous informer sur la maladie, pour atténuer vos craintes; et qui sait, être emballé d'assister à la prochaine rencontre! C'est lorsque l'on s'arme d'outils que l'on peut vaincre! Venez vous informer, venez partager, venez participer et surtout venez retrouver la joie de vivre! L'Association pulmonaire du Québec est fière de vous informer qu'il y a déjà neuf groupes

d'entraide dans différentes régions du Québec.

Pour créer un groupe d'entraide, pour vous renseigner sur celui le plus près de chez vous ou pour connaître l'horaire des rencontres, vous pouvez communiquer avec Mme Lynne Renée Houle, responsable des groupes d'entraide au 1 800 295-8111 poste 226 ou consultez le site Internet de l'APQ à l'adresse suivante: www.pq.poumon.ca sous la rubrique Événements/activités.

VOICI LA LISTE DES GROUPES D'ENTRAIDE :

ENDROIT	GROUPE D'ENTRAIDE
• CLSC Suzor-Côté, Victoriaville	MPOC
• CLSC de La Région-Sherbrookoise, Sherbrooke	MPOC
• Centre communautaire du Faubourg Saint-Laurent Bureau de l'APQ Bureau de l'APQ CLSC René-Cassin	MPOC (francophone) Apnées du sommeil Sarcoïdose MPOC (anglophone)
• CLSC-CHSLD de Gatineau, Gatineau	Asthme
• CLSC Saint-Hubert, Saint-Hubert	MPOC
• CLSC-CHSLD des Maskoutains Saint-Hyacinthe	MPOC

Bulletin

VOLUME 18 NUMÉRO 4 - DÉCEMBRE 2002

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

L'Association pulmonaire du Québec s'est donnée pour mission de promouvoir la santé respiratoire et de prévenir les maladies pulmonaires par la recherche, l'éducation et les services. En contribuant généreusement aux campagnes de financement, vous nous aidez à lutter contre les maladies respiratoires. Les legs et les dons commémoratifs sont aussi une façon concrète de soutenir l'Association pulmonaire du Québec.

ÉDITEUR :

Louis P. Brisson

COORDONNATRICE :

Johanne Laparé

COLLABORATEURS :

Huguette Lajeunesse
Linda Charrette
Lynne Renée Houle

800, boul. de Maisonneuve Est

Bureau 800

Montréal QC H2L 4L8

Téléphone : (514) 287-7400

ou 1 800 295-8111

Télécopieur : (514) 287-1978

1 888 POU MON-9

1 866 717-MPOC

Internet : www.pq.poumon.ca

DÉPÔT LÉGAL :

Bibliothèque nationale du Québec

Bibliothèque nationale du Canada

ISSN 0843-381X



CAMPAGNE DU TIMBRE DE NOËL 2002

100^e ANNIVERSAIRE

Permettez-moi, au nom de l'Association pulmonaire du Québec et surtout au nom des 1,4 million de personnes qui souffrent de maladies respiratoires de vous remercier chaleureusement de votre généreuse contribution.

Votre geste permettra d'améliorer la qualité et la prolongation de la vie de ceux qui vous tiennent à cœur et celle de plusieurs milliers de personnes aux prises avec une maladie pulmonaire.

Renée Martel



 Association
pulmonaire
du Québec

NOUS TENONS À REMERCIER LES COMMANDITAIRES
OFFICIELS DE NOTRE BULLETIN



MERCK FROSST

Découvrir toujours plus.
Vivre toujours mieux.



Programmes régionaux, réseaux d'entraide, de suivi médical et d'enseignement

*S'attaquer
ensemble
aux maladies
respiratoires.*

...

Par ses programmes intégrés d'information,
de suivi médical et d'enseignement,
PRISME - Santé respiratoire
privilégie la gestion optimale de la santé
par une équipe multidisciplinaire.

Une initiative de  GlaxoSmithKline

ASSOCIATION PULMONAIRE DU QUÉBEC

800, boul. de Maisonneuve Est, bureau 800
Montréal (Québec) H2L 4L8



**Association
pulmonaire
du Québec**

BULLETIN DE L'ASSOCIATION PULMONAIRE DU QUÉBEC • DÉCEMBRE 2002

DÉCEMBRE 2002 • BULLETIN DE L'ASSOCIATION PULMONAIRE DU QUÉBEC