L'ASSOCIATION PULMONAIRE MD
Québec

BULLETIN

VOLUME 22 NUMÉRO 2 - ÉTÉ 2006

À BOUT DE SOUFFLE, RIEN NE VA PLUS. MD

Sommaire

Respirons enfin !.....1

Un nouvel outil pour améliorer votre qualité de vie 1

Utilisation d'une chambre d'espacement 2

Des nouvelles des groupes d'entraide.....2

L'Association pulmonaire rencontre….....3

Programme de rééducation respiratoire à l'hôpital Charles-Lemoyne.....4

Gagnants du concours « Art de donner ».....4

Pour obtenir gratuitement une copie du guide par la poste, communiquez au

1 800 295-8111 poste 221.

www.pq.poumon.ca

Respirons enfin !

Le 31 mai a enfin sonné l'interdiction de fumer dans les endroits publics. Devant au préalable appliquer cette loi en janvier 2006, le gouvernement a décidé de donner un sursis aux propriétaires de bars et restaurants, leur permettant d'effectuer le changement dans un environnement estival et non hivernal. C'est donc pour cette raison que la loi, devant être appliquée en janvier 2006 a été remise et est effective depuis le 31 mai 2006.

La loi 112 a fait couler beaucoup d'encre depuis plusieurs mois. Les opposants ont travaillé fort pour tenter de renverser la décision du gouvernement, mais il a maintenu sa position.

Voici donc un survol des principaux changements que la loi sur le tabac engendre.

Depuis le 31 mai, l'usage du tabac est interdit dans plusieurs lieux publics tels que les bars, les restaurants, les endroits où se déroulent des activités culturelles, sportives ou de loisirs, etc. À noter qu'il est également interdit de fumer dans les taxis, les services de garde en milieu familial aux heures durant lesquelles les enfants sont présents ainsi que sur les terrasses des restaurants et des bars. Par contre, il est permis de fumer sur les terrasses à ciel ouvert ou recouvertes d'un auvent ou de parasols. Les terrasses qui disposent de murs ou de toiles servant de cloisons devront obligatoirement être sans fumée, même si les dispositifs sont ouverts.

Dès la rentrée scolaire de septembre 2006, il ne sera également plus permis de fumer sur le terrain des écoles primaires et secondaires, tant pour les membres du personnel que pour les étudiants.

Et attention à ceux et celles qui pensent pouvoir contrer la loi sans subir d'infractions. Si vous êtes pris à griller une cigarette dans un endroit où c'est interdit, vous pouvez recevoir une amende de 50 $ à 300 $ pour un premier délit et de 100 $ à 600 $ pour une récidive. Et si vous tolérez, en tant que propriétaire des lieux, qu'une personne fume et que l'on vous surprend, vous êtes passible d'un constat d'infraction de 400 $ à 4 000 $ et de 1 000 $ à 10 000 $ si on vous y reprend.

Maintenant, nous pouvons manger sans le nuage de fumée qui enraye le goût de la nourriture ou même aller prendre un verre dans un bar et revenir sans traîner avec nous cette odeur tenace de fumée.

Nous tenons à souligner l'engagement et la tenacité de Mme Heather Crowe, célèbre militante anti-tabac dans cette lutte afin d'interdire la cigarette dans les lieux publics. Cette femme, qui n'a jamais fumé de sa vie, a pourtant contracté un cancer du poumon causé par la fumée secondaire. Elle a travaillé durant 40 ans dans des restaurants et des bars. Depuis que sa maladie a été diagnostiquée, Mme Crowe a sillonné tout le pays pour sensibiliser la population aux dangers du tabac. Elle a donné de nombreuses conférences dans les écoles. Elle a notamment rencontré des responsables politiques afin de les convaincre d'interdire le tabac dans les lieux publics.

Malheureusement, Mme Crowe n'aura pas assisté à l'accomplissement de son combat. Elle est décédée le 22 mai dernier à l'âge de 61 ans.

Vous souffrez de MPOC…

Voici un nouvel outil pour améliorer votre qualité de vie !

L'activité physique est essentielle pour les personnes atteintes de MPOC. La MPOC peut vous entraîner dans un cercle vicieux d'inactivité. Les personnes atteintes sont la plupart du temps essoufflées, ont tendance à faire moins d'exercices et deviennent donc plus rapidement à bout de souffle par manque de capacité physique. Tout exercice, si petit soit-il, et pratiqué de façon sécuritaire et régulière est bénéfique.

L'Association pulmonaire vient de publier un guide d'entraînement, un outil pouvant vous aider dans la pratique d'activités physiques vous permettant d'améliorer votre forme physique et ainsi mieux contrôler l'essoufflement. Il contient des conseils pour la pratique de différentes activités physiques, un programme complet de conditionnement ainsi qu'un tableau vous permettant de suivre la progression de votre condition physique.

Vous pouvez réaliser à la maison des exercices de conditionnement physique, musculaires et de flexibilité à l'aide d'un minimum d'équipement. Ces exercices pratiqués régulièrement et bien maîtrisés vous permettront de reconnaître certains bienfaits à plus ou moins long terme .

Ne jamais oublier la règle d'or… Quelle que soit l'activité que vous pratiquez, allez-y à votre propre rythme.

Avant d'entreprendre un programme d'activités physiques, il est préférable de consulter votre médecin afin d'obtenir son approbation.

Vous pouvez consulter ce guide d'entraînement sur le site Internet, à l'adresse suivante:

www.pq.poumon.ca/sections/mpulmonaires/fr/mpoc/entrainement/index.php

Y a-t-il des gens atteints de MPOC dans la région de l'Outaouais?

Depuis deux ans, un groupe d'entraide existe à Aylmer. Seulement 5 à 7 personnes y participent régulièrement. L'invitation est donc lancée à toutes les personnes atteintes de MPOC. Et vous, professionnels de la santé de la région, parlez-en à votre clientèle. Pour plus de renseignements vous pouvez téléphoner à la responsable bénévole Mme Claire Francoeur au **(819) 685-0376.**

Contribuez au Bulletin

Vous avez une anecdote à raconter, une histoire à partager… Faites-nous parvenir vos textes par courrier à

Mme Lynne Renée Houle
L'Association pulmonaire
855, rue Sainte-Catherine Est
Bureau 222
Montréal (Québec) H2L 4N4
lynnerenee.houle@pq.poumon.ca

ou à

Mme Manon Thibodeau
L'Association pulmonaire
3001, 12e Avenue Nord, bureau 1111
Fleurimont (Québec) J1H 5N4
manon.thibodeau@pq.poumon.ca

Au plaisir de vous lire!

UTILISATION D'UNE CHAMBRE D'ESPACEMENT AVEC L'AÉROSOL-DOSEUR

En cette période d'allergies qui causent souvent une recrudescence des symptômes de l'asthme, nous vous invitons à prendre connaissance de l'utilisation adéquate de la chambre d'espacement.

Les médicaments contre les maladies respiratoires se présentent sous différentes formes. Cependant, ils sont le plus souvent administrés par inhalation :

- les aérosols-doseurs
- les inhalateurs à poudre sèche (Diskus®, Turbuhaler®, Handihaler®)
- les nébulisateurs

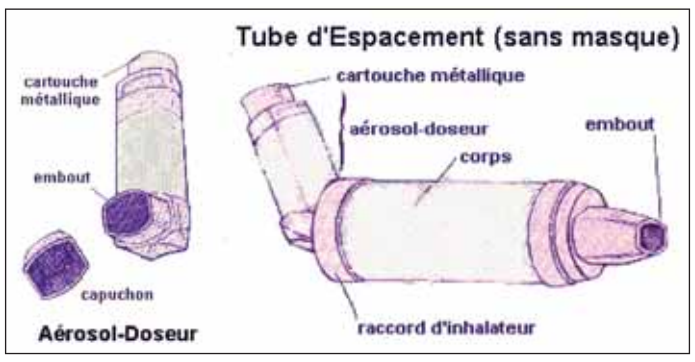
Prendre des médicaments par inhalation présente plusieurs avantages :

- Une meilleure efficacité du médicament puisqu'il pénètre directement dans les poumons
- une rapidité d'action
- peu d'effets indésirables sur d'autres parties de l'organisme

Mais encore faut-il que ces inhalateurs soient administrés correctement afin d'en retirer le maximum de bénéfices. Il y a une technique particulière pour prendre ces inhalateurs adéquatement. L'aérosol-doseur exige une bonne coordination main-inspiration ce qui, pour plusieurs personnes, est difficile à faire. Pour pallier à ce problème, l'utilisation d'une chambre d'espacement devient nécessaire. Une chambre d'espacement est un tube muni d'une valve à sens unique à une extrémité et un embout de raccord en caoutchouc à l'autre extrémité.

Utilisation de l'aérosol-doseur avec la chambre d'espacement

1. Retirer le capuchon de l'embout de l'aérosol-doseur
2. Agiter l'aérosol-doseur
3. Adapter l'aérosol-doseur au raccord de caoutchouc de la chambre



4. Placer l'embout de la chambre dans la bouche
5. Appuyer une fois sur l'aérosol-doseur (le médicament est vaporisé dans la chambre)
6. Prendre une grande inspiration (par la bouche), lente et profonde
7. Retenir son souffle approximativement 10 secondes
8. Expirer lentement par le nez
9. Inspirer à nouveau et retenir son souffle quelques secondes
10. Attendre une minute
11. Répéter les étapes 4 à 8 selon le nombre d'inhalations prescrites

Il est recommandé de nettoyer la chambre d'espacement régulièrement, soit une fois par semaine. Détachez la pièce de caoutchouc de la chambre et ensuite nettoyez les pièces avec une eau tiède savonneuse (savon liquide pour vaisselle) puis rincez à l'eau tiède. Laissez sécher à l'air libre, sur un linge propre. Il ne faut surtout pas assécher l'intérieur avec un linge, laver à l'eau bouillante ou au lave-vaisselle.

La durée de vie d'une chambre d'espacement est approximativement de 6 mois à 1 an, en tenant compte d'un nettoyage régulier et d'une utilisation adéquate.

DES NOUVELLES DES GROUPES D'ENTRAIDE

Être à l'écoute des besoins

Que recherchent les participants des groupes d'entraide? Une oreille attentive et des réponses à leurs multiples questions. La maladie respiratoire est une maladie très inquiétante. Souvent, les gens qui reçoivent ce diagnostic ont l'impression d'être seuls et isolés. Pour plusieurs, la crainte de mourir est constante. Cette angoisse fait en sorte qu'ils ne captent pas complètement les consignes et conseils des différents professionnels de la santé et ils ont besoin d'être réorientés. En plus, cette anxiété les paralyse au point ou plusieurs d'entre eux restreignent progressivement leurs déplacements, handicapant leur autonomie ainsi que celle de leurs proches. Et il ne s'agit souvent que d'un manque d'information.

Les gens atteints se heurtent à l'ignorance de leur entourage. Leur maladie ne transforme pas vraiment leur aspect physique, ce qui fait que les gens qui les entourent ont du mal à évaluer leur condition de santé et leurs nouvelles limites. Les aidants naturels interprètent mal le peu d'intérêt qu'ont les personnes atteintes pour les activités sociales et familiales, ce qui creuse le fossé entre eux. Imaginez qu'en plus de croire que la terre vient de cesser de tourner, ils n'ont pas le soutien et le réconfort des êtres chers.

Il est important de réaliser que les personnes atteintes sont les spécialistes de «*comment vivre avec la maladie*» Contrairement aux professionnels de la santé, ils sont confrontés à des difficultés à chaque instant. Il suffit parfois de leur redonner confiance en eux et de les aiguiller grâce aux outils des différents programmes dont ceux de l'APQ pour en faire de bons communicateurs. Les résultats des rencontres des groupes d'entraide sont étonnants ! Ils réduisent souvent l'anxiété et l'incompréhension que les personnes atteintes de MPOC doivent affronter face à une série de deuils importants.

«*Je m'adapte à prendre mes pompes. Mais regarder ma femme couper la pelouse est infernal !*» Participant d'un groupe d'entraide.

Des propos de cet ordre ne cessent d'être partagés lors des rencontres mensuelles des groupes d'entraide. Par l'entremise de ces rencontres, plusieurs personnes atteintes ainsi que leurs conjoints, ont été capables de percevoir que la maladie n'était qu'une *condition* et non une *condamnation*. Félicitations à tous ces gens qui changent eux-même le parcours de leur vie tout en aidant les autres dans une situation similaire !

C'est pour toutes ces raisons qu'il est primordial d'insérer la notion de bien-être psychologique dans les différents traitements efficaces de la MPOC. Une suggestion… Pourquoi pas un groupe d'entraide dans votre région !

Rimouski vous partage une nouvelle idée pour un conférencier

La responsable bénévole a su utiliser sa créativité et cela a porté fruit. Elle a invité M. Jean-Claude Bélanger, chef de secteur/ambulancier de la compagnie *Ambulance Rimouski*. Il a su avec brio et humour capter l'auditoire en leur parlant de l'accessibilité à la propriété, des différentes procédures des ambulanciers, de l'importance des bracelets médic-alert, etc. Les participants ont beaucoup apprécié et de plus les propos du conférencier ont sécurisé les gens.

L'ASSOCIATION PULMONAIRE RENCONTRE…

L'Association pulmonaire visite les futurs inhalothérapeutes

L'Association pulmonaire oeuvrant dans le domaine de la santé respiratoire depuis plus de 60 ans, a entrepris de faire connaître sa mission aux étudiants en technique d'inhalothérapie dans les collèges d'enseignement.

La relève en santé respiratoire doit savoir à quel point l'Association pulmonaire est une ressource extraordinaire, tant pour eux dans leur milieu de travail que pour leurs patients hospitalisés ou à domicile. C'est dans cette optique que l'Association pulmonaire a rencontré les étudiants.

La première rencontre organisée avec le coordonnateur du «*Respiratory & Anaesthesia Program*» M. Louis P. Belle-Isle a eu lieu au Cégep de Vanier, à Montréal. Une vingtaine d'étudiants, la plupart en 2e et 3e année, étaient présents. Les étudiants ont appris davantage sur les principaux programmes de l'Association pulmonaire (Poumon-9, ActionAir et Info-Asthme), sur les groupes d'entraide et les événements, sur le fonctionnement général de l'organisation et de l'importance de devenir membre. Quant à la coordonnatrice des programmes de l'Association pulmonaire et celle des groupes d'entraide, elles ont échangé avec des étudiants dynamiques et dévoués de la signification de l'implication professionnelle en milieu para et extra hospitalier.

Suite au franc succès de cette rencontre, la tournée des cégeps se poursuivra et fera sans doute partie des mandats du département des programmes de l'Association pulmonaire, pour les années à venir. Dans l'intérêt des personnes atteintes de problèmes pulmonaires et dans leur propre intérêt, les étudiants sont invités à participer en grand nombre à ces rencontres fort informatives et éducatives.

L'Association pulmonaire est là pour eux, pour vous et pour tous ceux qui font la promotion de la santé respiratoire et qui y croient.

À bout de souffle, rien ne va plus.

Salon des générations

Du 3 au 5 mars derniers se tenait le Salon des générations de Sherbrooke, au centre Expo-Sherbrooke. Plus de 100 exposants offraient aux visiteurs des renseignements à propos de mets raffinés, d'articles pour les nouveaux parents, les enfants et les familles. Y étaient également présents des kiosques d'informations médicales, dont l'Association pulmonaire. Nous avons eu l'occasion de rencontrer directement les gens et de répondre à leurs questions à propos des nombreuses maladies respiratoires.

Valérie Chabot, inhalothérapeute à l'Association pulmonaire, Manon Thibodeau, directrice régionale de l'Association pulmonaire, bureau Sherbrooke.

Projet *Community Outreach*

À l'automne dernier, l'Association pulmonaire a participé à un événement fort intéressant et stimulant organisé par l'American Chest Foundation et le ACCP (American College of the Chest Physicians) dans le cadre de leur congrès annuel tenu, en 2005 à Montréal.

Chaque année, le membres du ACCP et de l'American Chest Foundation prennent quelques heures de leur horaire très chargé pour s'impliquer au sein de la communauté hôte et promouvoir la santé pulmonaire en collaboration avec un organisme de la région. En 2005, ils ont choisi de s'associer avec l'Association pulmonaire pour convaincre les jeunes de 4e et 5e année de ne jamais fumer et de devenir ainsi des ambassadeurs de la santé pulmonaire.

L'événement avait lieu à l'école primaire Bancroft, une petite école multiculturelle très dynamique, au cœur du Plateau Mont-Royal, accueillant plus de 200 enfants provenant de 26 milieux ethniques différents.

L'événement débuta en trompe par un rassemblement et un spectacle musical avec une chanson écrite par un élève de l'école, et qui en disait très long sur les dangers de la cigarette.

Après le spectacle, les élèves de 4e et 5e année, ont participé par petits groupes à un atelier sur les effets du tabac sur la santé pulmonaire. Chaque élève était ensuite jumelé avec un spécialiste de la santé respiratoire afin d'échanger sur ce qu'il venait d'apprendre.

Au retour du dîner, l'Association pulmonaire faisait le tour de chaque classe pour remettre à tous les élèves un sac individuel contenant beaucoup d'informations additionnelles sur les dangers de fumer… sans oublier quelques surprises. Les classes de 4e et 5e se sont vues remettre un certificat d'ambassadeur signé par le directeur général de l'APQ les félicitant de leur participation à l'événement et les encourageant à partager leurs nouvelles connaissances autour d'eux.

Bref, cet événement a été un succès sur tous les plans ! Le sourire des enfants en disait long ainsi que leur grande motivation et participation à l'activité.

Journée spéciale pour l'asthme

Dans le cadre des activités entourant la journée mondiale de l'asthme, l'Association pulmonaire tenait une journée d'information et d'éducation pour les parents et les enfants asthmatiques âgés de 4 à 10 ans.

Cette activité se tenait le 7 mai dernier, au Musée Juste pour rire à Montréal.

Des professionnels de la santé spécialisés en asthme renseignaient les participants sur les causes, les déclencheurs, le traitement et les répercussions de l'asthme sur la vie familiale.

Les enfants ont beaucoup apprécié le spectacle de la comtesse d'Harmonia qui clôturait cette journée.

Nous tenons à remercier PRIISME, commanditaire majeur de cet événement ainsi que tous les autres commanditaires.

Les enfants asthmatiques à l'honneur

Le bureau régional de Sherbrooke de l'Association pulmonaire a décidé de souligner la journée internationale de l'asthme en organisant une activité permettant aux enfants de 4 à 10 ans ainsi qu'à leurs parents de rencontrer les professionnels de la santé respiratoire.

Installé à la pharmacie Philippe Leng Familiprix à Fleurimont, le kiosque de l'Association pulmonaire offrait aux familles, la possibilité de rencontrer des pneumologues, inhalothérapeutes et bénéficier d'informations, entre autres, sur les chambres d'espacement.

Les enfants ont beaucoup apprécié rencontrer Stephan Côté, animateur de l'émission jeunesse des samedis et dimanches matins ainsi que visiter un camion de pompier.

Un merci tout spécial à nos commanditaires

GlaxoSmithKline
Merck Frosst
AstraZeneca
Trudell Médical
OSR Médical

et tous les commerçants de Sherbrooke qui nous ont fournis les prix de présence remis aux participants.

PROGRAMME DE RÉÉDUCATION RESPIRATOIRE

Nous faisons continuellement la promotion des programmes de rééducation respiratoire implantés dans plusieurs centres hospitaliers du Québec. Il y a certes la médication qui peut aider les gens atteints de maladies respiratoires mais les habitudes de vie jouent également un grand rôle. Voici un aperçu du programme offert à l'Hôpital Charles-Lemoyne.

Les séances d'éducation consistent à plusieurs rencontres dans une salle de cours avec différents professionnels :

- un pharmacien pour l'éducation sur les médicaments ;
- un inhalothérapeute pour apprendre comment bien respirer et comment bien prendre ses bronchodilatateurs ;
- un nutrionniste pour savoir comment bien manger ;
- un travailleur social, pour donner toutes les informations ainsi que l'aide nécessaire pour les besoins d'une personne qui a des problèmes respiratoires ;
- un physiothérapeute pour apprendre à faire des exercices sans trop se fatiguer, pour renforcer les muscles, afin d'être capable de fonctionner normalement tous les jours sans trop se fatiguer ;
- un pneumologue et une infirmière pour voir au bon fonctionnement du programme et évaluer les participants.

Le programme est d'une durée de 8 semaines, à raison de trois rencontres par semaine.

Nous ne le dirons jamais assez. La MPOC ou autres maladies respiratoires peuvent vous entraîner dans un cercle vicieux d'inactivité. Les personnes atteintes sont la plupart du temps essoufflées, ont tendance à faire moins d'exercices et deviennent donc plus essoufflées.

Il est essentiel de faire de l'activité physique. En fait, votre bien-être physique et mental en dépend.

L'ASSOCIATION PULMONAIRE MD
Québec

BULLETIN
VOLUME 22 NUMÉRO 2 - ÉTÉ 2006

À BOUT DE SOUFFLE, RIEN NE VA PLUS.MD

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

CONCOURS L'ART DE DONNER

L'art de donner a fait d'heureux gagnants le 29 mars dernier.

Gagnants du 1er tirage

	Titre de la toile	Nom du gagnant
1er prix	Des roses anglaises	Mme Jeanne D'Arc Brazeau, Gatineau
2e prix	La belle aux immortels	Mme Françoise Ruel, Sherbrooke
3e prix	Marais de la 55	M. Laurier Bergeron, Baie Comeau

Mme Johanne Vallée, membre du Conseil d'administration, a effectué le tirage en compagnie du directeur général, M. Louis P. Brisson.

Gagnants du 2e tirage

	Titre de la toile	Nom du gagnant
1er prix	Géraniums	Mme Jeanne Alain, Charlesbourg
2e prix	La leçon	M. Charles Breton, Charlesboug
3e prix	Blue Ribbon	M. Marius Giard, Saint-Hugues
4er prix	Fleurs sauvages	Costa Sitaras, Montréal
5e prix	Romantico Del Amore	M. Jean-Claude Chouinard, Saint-Aubert
6e prix	Lever de soleil	M. Paul Dugré, Shawinigan-Sud

Madame Françoise Ruel, gagnante de la toile La belle aux immortels

Nous remercions tous les donateurs qui ont participé en grand nombre!

L'Association pulmonaire 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.

AstraZeneca

MERCK FROSST
Découvrir toujours plus.
Vivre toujours mieux.

L'ASSOCIATION PULMONAIRE
855, rue Sainte-Catherine Est, bureau 222
Montréal (Québec) H2L 4N4

CANADA POST POSTES CANADA
Postage paid Publications Mail
Port pay Poste-publications
40068978

ÉDITEUR :
Louis P. Brisson

COORDONNATRICE :
Manon Thibodeau

COLLABORATEURS :
Valérie Chabot
Linda Charette
Lynne Renée Houle
Esther Lacaille
Johanne Laparé
Michèle Noël

855, rue Sainte-Catherine Est
Bureau 222
Montréal QC H2L 4N4
Téléphone : (514) 287-7400
ou 1 800 295-8111
Télécopieur : (514) 287-1978
1 888 POUMON-9
1 866 717-MPOC
Internet : www.pq.poumon.ca

DÉPÔT LÉGAL :
Bibliothèque nationale du Québec
Bibliothèque nationale du Canada
ISSN 0843-381X