

Sommaire

Enfin, une vie normale
par Gina Bilodeau.....1

Avis important pour personnes atteintes d'asthme ou de la MPOC1

Utilisez-vous correctement votre inhalateur ?.....2

Éditorial.....2

Le grand défi en santé respiratoire : maintenir ses capacités.....2

Des nouvelles des groupes d'entraide.....3

Des petits trucs simples4

DES NOUVELLES DES GROUPES D'ENTRAIDE

Respirer tout en harmonie avec soi-même

Suite à une conférence donnée sur les bienfaits du Tai Chi par M. Robert St-Onge, directeur du centre Tai Chi de la Mauricie, un groupe de 20 personnes s'est formé et se rencontre 1 fois par semaine au local du CLSC pour un cours de Tai Chi spécialisé pour les gens atteints de maladies pulmonaires. Pour plus d'informations, communiquez avec Mme Ginette Ayotte au (819) 535- 1722.

Suite à la page 3

Enfin, une vie normale

par Gina Bilodeau

Quiconque est atteint d'asthme comprend la réelle panique que cause l'incapacité de respirer. Nous en connaissons les principaux symptômes; une respiration sifflante, un serrement dans la poitrine et une gêne progressive due au manque d'oxygène. Et nous connaissons la peur ressentie jusqu'à ce que la crise soit passée. Cela nous rend différents des gens qui nous entourent et qui tiennent pour acquis ce vrai cadeau que constitue le fait de respirer librement.

Mais aujourd'hui il fait bon vivre, même en souffrant d'asthme. Je n'ose même pas penser à la façon dont ceux qui en souffraient, comme nous, géraient cet état auparavant, avant que des médicaments efficaces ne soient offerts. De fait, aujourd'hui, grâce aux inhalateurs à action rapide tel le Ventolin, aux bronchodilatateurs à longue durée d'action, aux corticostéroïdes inhalés, aux comprimés comme Singulair, ou encore à une combinaison de ces produits, la plupart des patients peuvent maîtriser leur asthme. Ainsi, pour les patients, ce n'est plus l'asthme qui a le contrôle.

Plus de 99 % des personnes atteintes d'asthme peuvent en effet avoir une vie normale, grâce à ces merveilleux médicaments. Malheureusement, ce n'est pas mon cas. Mon asthme a été classifié comme grave, et il est facilement exacerbé par des allergies à de nombreux éléments, animaux, pollens, poussières et autres irritants courants. Depuis mon enfance, j'ai pris tous les médicaments et toutes les combinaisons de médicaments possibles, et rien ne m'aidait à avoir cette vie « normale » chimérique – la capacité de faire de l'exercice et de pratiquer des sports, d'avoir un chien ou un chat, ou de voyager sans peur de perdre mes médicaments. Même aux doses les plus élevées, voire en dépassant les posologies maximales, je devais faire face à la réalité des absences au travail, des visites imprévues à mon médecin ou, pire, d'une admission à l'hôpital.



Et puis Xolair est apparu. C'est le premier médicament d'une nouvelle classe de traitements biologiques contre la forme d'asthme non maîtrisé la plus grave. Je reçois une injection deux fois par mois, et n'utilise ni inhalateur ni comprimé. C'est plus coûteux que les traitements traditionnels, mais c'est le traitement de dernier recours actuel pour le 1/2 % de patients qui ne répondent pas aux autres médicaments. En d'autres mots, c'est ce qu'il me faut. Et cela a changé ma vie.

Je n'ai plus de crise d'asthme. Je n'ai plus la respiration sifflante et je ne me bats plus pour tenter de respirer. Je ne me précipite plus chez mon médecin ou à l'hôpital, et je ne manque plus mes journées de travail à cause de mon asthme. En fait, cette injection me procure cette vie normale dont je rêvais, et je peux à présent courir avec mes enfants, faire du sport, et même monter à cheval avec ma famille.

Nous vivons vraiment à une ère de miracles de la médecine moderne. Hier, j'avais une vie extrêmement limitée du fait de ma maladie. Aujourd'hui, il existe un médicament pour les quelques personnes comme moi. À présent, chaque matin, je me réveille après un sommeil qui n'a pas été interrompu par des crises d'asthme mêlées d'angoisse. Je prends une profonde respiration et je ressens une immense gratitude envers la science qui m'a redonné la vie. C'est la science de la liberté.

Avis important pour les personnes atteintes d'asthme ou de MPOC

Depuis deux ans, nous essayons en vain de convaincre le Ministre de la santé M. Philippe Couillard de l'importance pour les personnes atteintes de maladies respiratoires d'avoir accès à tous les médicaments, sans restrictions. Nous lui avons fait part à maintes reprises de ces lacunes dans le régime d'assurance médicaments.

Si vous êtes atteints d'asthme ou de la MPOC, que vous avez une assurance médicaments privée et que vous allez bientôt devoir prendre l'assurance publique, ATTENTION!

Vous n'aurez plus droit aux médicaments ADVAIR, SYMBICORT ou SPIRIVA, car ces médicaments sont sur la liste d'exception de l'assurance médicaments du gouvernement. Vous allez devoir les payer de votre poche, et ce, pour plusieurs mois. Vous allez aussi devoir retourner voir votre médecin traitant, recommencer à prendre 2 médicaments au lieu d'un seul. Votre médecin devra faire une demande d'autorisation à la RAMQ et ce sont les fonctionnaires et non votre médecin, qui jugeront si oui ou non vous allez y avoir accès et non votre médecin.

C'est compliqué, coûteux, pour vous et pour notre système de santé. Les pneumologues ont demandé au Ministre d'intervenir, la Société de thoracologie du Canada déplore cet entêtement de

la part du Ministre, bref, on ne comprend pas. Nous avons même, suite à une étude faite par Léger et Léger, démontré que le taux d'hospitalisation pour les personnes atteintes de la MPOC, est deux fois plus élevé au Québec qu'en Ontario. Mais, les patients de l'Ontario ont accès à ces médicaments dans le régime d'assurance publique.

C'est à nous tous d'agir.

Pour émettre votre opinion sur l'accès aux médicaments pour les personnes atteintes de maladies respiratoires, vous pouvez contacter le bureau du Ministre au (418) 266-7171 ou par courriel à l'adresse : ministre@msss.gouv.qc.ca.

Vous pouvez également rejoindre son bureau de circonscription au (514) 341-1151 ou à l'adresse postale suivante : 3400, rue Jean-Talon Ouest, bureau 100, Montréal (Québec) H3R 2E8

Vous pouvez aussi faire parvenir vos commentaires à : louis.brisson@pq.poumon.ca ou au 855, rue Sainte-Catherine Est, bureau 222, Montréal (Québec) H2L 4N4.

La santé respiratoire des 1,4 million de Québécois et Québécoises n'est présentement pas une priorité pour notre système de santé!
Elle doit le devenir.

Utilisez-vous correctement votre inhalateur ?

Prendre des médicaments par inhalation présente plusieurs avantages. Mais encore faut-il que ces inhalateurs soient utilisés 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'espace-vent devient nécessaire. Pour plus de détails, ne manquez pas notre prochain numéro.

À suivre!

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
lynnereene.houle@pq.poumon.ca

ou à

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

Au plaisir de vous lire!

ÉDITORIAL

Un problème fait surface dans le système de soins de santé dans le cas des patients atteints de maladies rares ou présentant les formes les plus graves de certaines maladies. Ce problème découle d'une hésitation du régime d'assurance-médicaments de couvrir les coûts des nouveaux médicaments, en particulier en biotechnologie.

Dans ce numéro, vous pouvez lire l'histoire de Gina Bilodeau, qui souffre d'asthme sévère depuis son enfance. Gina fait partie de la minorité de patients dont l'asthme ne pouvait être maîtrisé par les médicaments standards si efficaces pour la plupart d'entre nous. Aussi, avant qu'un nouveau médicament biologique appelé Xolair ne soit offert, elle avait des crises régulièrement, manquait à son travail et passait beaucoup trop de temps dans les cabinets de médecins et les hôpitaux – en somme, une vie très limitée par sa maladie.

Xolair, à l'instar de nombreux médicaments issus de la recherche biotechnologique, est cependant coûteux et il est destiné à un nombre très restreint de patients. Les organismes du *Programme commun d'évaluation des médicaments* du gouvernement fédéral et des formulaires provinciaux n'ont pas encore approuvé l'accès à la plupart de ces nouveaux médicaments, et cette situation devient très problématique pour la minorité de personnes dont la santé dépend des derniers produits médicaux issus de recherches étroitement ciblées.

Gina est l'une des personnes chanceuses. Son régime privé de soins de santé couvre Xolair. En fait, alors que de nombreuses compagnies privées d'assurance-santé paient pour les traitements par Xolair, ce n'est pas le cas de la plupart des régimes d'assurance-médicaments provinciaux. Ici, au Québec, nous sommes plus privilégiés que la plupart, puisque la RAMQ a approuvé le remboursement pour certains « patients d'exception », ce qui signifie que le gouvernement examinera la demande de chaque patient individuellement. Mais Xolair ne figure pas encore sur la Liste de médicaments, ce qui limite de façon significative l'accès aux médicaments pour les patients atteints d'asthme sévère comme Gina.

Une question plus large se pose ici, non seulement en cas d'asthme sévère, mais également dans d'autres situations affectant un nombre restreint de personnes. Les sciences médicales offrent de nouvelles solutions, dont nombre d'entre elles changent la vie des patients les plus vulnérables. Ceux d'entre nous qui se font les défenseurs de soins de santé de haute qualité, efficaces et abordables doivent se préparer à expliquer aux autorités gouvernementales en matière de santé combien il est important de s'assurer que ces citoyens – même, et peut-être tout particulièrement les groupes les plus restreints de patients – soit traités de manière équitable et aient accès en temps opportun aux fruits des recherches médicales d'aujourd'hui.

LE GRAND DÉFI EN SANTÉ RESPIRATOIRE : MAINTENIR SES CAPACITÉS

Suite du dossier présenté dans l'édition hiver 2005

Source: L'inhalo vol. 22 / no3 (revue de l'Ordre professionnel des inhalothérapeutes du Québec)

Organisation du travail

Il est primordial de bien s'organiser dans les tâches quotidiennes. Il faut apprendre à maintenir un équilibre entre les activités demandant un effort et les périodes de repos. En appliquant les trucs économiseurs d'énergie, la personne réduit les demandes d'énergies internes et améliore sa capacité à exécuter les tâches qui contribueront à améliorer sa qualité de vie.

Trucs économiseurs d'énergie

- 1 Planifier les tâches quotidiennes. Garder les activités plus exigeantes pour le moment où l'énergie est à son meilleur.
- 2 Déléguer des tâches et des responsabilités. Essayer d'obtenir de la collaboration de la famille.
- 3 Donner la priorité aux tâches qui requièrent le moins d'énergie.
- 4 Ralentir le rythme lors d'une tâche.
- 5 Alternier les activités difficiles avec les plus faciles, se reposer entre chacune et répartir les tâches ennuyeuses sur toute la semaine.

Prévoir du temps quotidiennement pour des loisirs tels que la lecture et des activités pour se faire plaisir.

Source: La table des inhalothérapeutes en soins à domicile de l'Estrie – Reproduction autorisée

Alimentation

La saine alimentation est un élément essentiel au MIEUX-ÊTRE. Les personnes avec une réduction d'activités quotidiennes peuvent voir leurs muscles devenir plus faibles et plus flasques; un régime équilibré leur fournira alors les vitamines, les protéines et les minéraux nécessaires. Leur qualité de vie s'améliorera de jour en jour.

Bien manger pour mieux respirer

- 1 Un régime alimentaire devrait être composé d'aliments des quatre groupes alimentaires selon le Guide alimentaire canadien. Il est acceptable d'avoir au moins trois groupes à chaque repas.
- 2 Fractionner l'apport alimentaire en plusieurs petits repas en établissant un horaire régulier. Ceci favorisera l'expansion pulmonaire.
- 3 Planifier les repas à l'avance pour empêcher de manger n'importe quoi avec un faible apport alimentaire.
- 4 Manger lentement dans une atmosphère détendue. Éviter les aliments susceptibles de produire des gaz.
- 5 Bien s'hydrater peut aider à la toilette bronchique. Si aucune limite liquidienne n'est imposée, il est conseillé de prendre 1 litre et demi de liquide par jour soit de l'eau ou du lait ou des jus de fruits ou des tisanes.

Source: La table des inhalothérapeutes en soins à domicile de l'Estrie – Reproduction autorisée

Conclusion

Être actif est une formule gagnante selon Kino-Québec. Peu importe l'âge, chaque période d'exercices s'ajoute aux autres activités physiques de la journée. Plus les personnes sont actives, plus elles en tireront des bénéfices.

Alors, une activité physique régulière, une saine alimentation, une bonne gestion de temps, un réseau de soutien, une application continue des trucs pour mieux respirer et pour économiser de l'énergie permettront de parvenir à un MIEUX-ÊTRE et d'aider la personne à maintenir ses capacités. N'oubliez pas : lorsque l'on veut, on peut.

DES NOUVELLES DES GROUPES D'ENTRAIDE

L'exercice physique ou le repos?

Vous venez d'être informé qu'il existe des programmes de rééducation respiratoire (centre d'exercice adapté pour les gens avec des maladies respiratoires) dans votre région et vous vous inscrivez car vous entendez tous les bienfaits que ça apporte aux gens qui y sont inscrits. Mais dès le premier cours, c'est la confusion. D'un côté, les professionnels vous mentionnent que vous allez faire de la bicyclette, monter des escaliers, lever des poids, des étirements et la liste d'exercices continue et de l'autre, votre médecin traitant vous avait donné le conseil de vous reposer.

Eh bien voici l'heure juste de ce conseil. Il est vrai qu'un des traitements des maladies pulmonaires est de faire de l'exercice régulièrement pour ainsi conserver votre capacité musculaire. Il faut également se reposer. Reposer avec modération! Il est suggéré de diminuer les facteurs de stress, des horaires de travail surhumain et surtout miser sur l'écoute de vos capacités. C'est à vous que revient la responsabilité de respecter votre corps et ses nouvelles limites. Pensez-y tout en bougeant!

Représentation de la clientèle

Félicitations à Mme Ginette Ayotte, responsable bénévole du groupe de Shawinigan, qui a été choisie pour représenter des usagés au comité du Suivi systématique de la clientèle MPOC de la Mauricie. Elle fera également partie d'un sous-comité pour la santé physique visant la même clientèle.

Y'a l'entrain à Jonquière

Merci à l'Association pulmonaire du Québec de nous permettre d'échanger entre patients nos inquiétudes face aux maladies respiratoires. Ça nous donne un regain d'énergie et une confiance que tous et chacun apprécient. J'ai bien confiance que le groupe d'entraide de Jonquière a le vent dans les voiles!

Gérard Blanchet, responsable bénévole de Jonquière

Le crédit d'impôt pour frais médicaux

Il est important de bien lire le guide de la déclaration de revenus des deux Ministères en ce qui concerne les frais médicaux, tant à la ligne concernée de la déclaration que la liste des frais médicaux donnant droit à un crédit d'impôt. Voici un exemple pertinent auquel nous ne pensons pas. Il est écrit au guide :

« les frais payés pour les soins ou à la fois pour les soins et la formation, reçus dans une école, une institution ou tout autre endroit, si une personne compétente a attesté que la personne ayant reçu ces soins ou cette formation avait besoin, en raison d'un handicap physique ou mental, de l'équipement, des installations ou du personnel qui y sont fournis... »

Ainsi, un médecin pourrait établir que la personne a besoin d'un programme d'activités physiques visant l'amélioration ou le maintien de sa capacité physique par des exercices de rééducation respiratoire. Les frais d'accès à un gymnase ou à un centre de santé sous supervision d'un professionnel de santé sont donc admis dans ce contexte.

Comme frais médicaux admissibles, sont acceptés : les sommes versées pour l'achat ou la location d'équipements respiratoires nécessaires à l'administration d'oxygène (y compris les pièces de rechange), appareil de filtration ou de purification de l'air ou de l'eau. Sont exclus : les sommes versées pour tout appareil de climatisation, humidificateur, déshumidificateur, échangeur thermique, échangeur d'air et thermopompe.

Vieillir en liberté en toute Sûreté.

Vieillir en liberté en toute Sûreté est un programme réalisé par des policiers de la Sûreté du Québec. C'est avec beaucoup d'entrain et de dynamisme que l'agent Marco Brouillard l'a présenté aux participants du groupe d'entraide de la région de Saint-Hyacinthe au mois de janvier dernier.



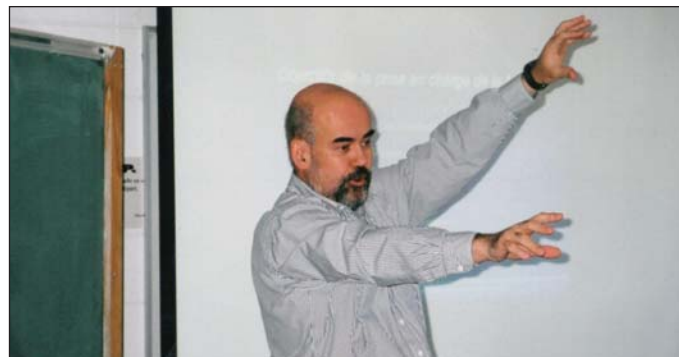
L'agent Brouillard a présenté un vidéo de 45 minutes réalisé par des policiers de la Sûreté du Québec qui traite des multiples consignes de sécurité. Il a également communiqué et discuté des conseils en rapport avec :

- les guichets automatiques;
- les vendeurs téléphoniques ou itinérants;
- les vols et infractions contre la personne (attitudes ou réaction à éviter);
- le partenariat avec le voisinage lorsqu'on doit s'absenter pour quelques jours;
- les moyens suggérés pour rendre notre demeure moins vulnérable aux vols.

Le tout s'est terminé par la remise de dépliants et de certains numéros de téléphone importants à retenir en urgence 9-1-1, sans urgence 310-4141 ou *4141 par cellulaire et une ligne info-abus 1-888-489-ABUS (2287) pour gens qui veulent obtenir des renseignements, pour être orientés ou rassurés ainsi qu'un questionnaire vrai ou faux.

Une conférence bien enrichissante à Chicoutimi

C'est avec grand plaisir que le groupe d'entraide de Chicoutimi a accueilli le pneumologue Dr Paul Bégin au mois de décembre dernier. Plus de 25 personnes y étaient présentes pour en connaître davantage sur la MPOC et ses traitements.



Dr Paul Bégin



Nouveaux groupes d'entraide

Nous sommes heureux de vous informer que plusieurs nouveaux groupes d'entraide démarreront ce printemps. Voici les régions : Ste-Agathe-des-Monts, Huntingdon (anglophone), Apnée du sommeil francophone et anglophone (Montréal). Pour plus d'informations, visitez notre site au www.pq.poumon.ca ou téléphonez à Lynne Renée Houle, coordonnatrice des groupes d'entraide 1 800 295-8111 poste 226.

Entrevue à la télévision!

Mme Marie-Huguette Ancil a été invitée par la télévision communautaire de la Vallée du Richelieu pour une entrevue. Elle a représenté, avec brio le groupe d'entraide de St-Hyacinthe dont elle est la responsable bénévole. Félicitations!

Apnée du sommeil

Une journée conférence sur l'apnée du sommeil aura lieu le samedi 30 septembre 2006. Plusieurs professionnels de la santé y seront présents en tant que conférenciers. La rencontre se tiendra à l'Hôtel Maritime Plaza au 1155, rue Guy à Montréal. Gratuit pour les membres et 10\$ pour les non-membres. Gardez l'œil ouvert pour de plus amples informations.

Un groupe d'entraide dans votre région

Saviez-vous que le programme des groupes d'entraide a été mis sur pied il y a de cela 4 ans. Depuis, plus de 35 groupes ont été formés et l'Association pulmonaire est venue en aide à plus de 1 000 personnes atteintes de maladies respiratoires ainsi que leur conjoint. Si vous désirez avoir de l'information sur le programme ou pour démarrer un groupe d'entraide dans votre région, veuillez communiquer avec Lynne Renée Houle, coordonnatrice des groupes d'entraide 1 800 295-8111 poste 226.

Des petits trucs simples...

Voici plusieurs trucs et conseils qui vous aideront dans votre démarche visant à cesser de fumer :

1 Faites-le pour vous-même

Personne ne peut vous forcer à cesser de fumer. Le fait de cesser de fumer, avec tous les avantages que cela comporte, est un cadeau que vous seul pouvez vous offrir.

2 Identifiez les facteurs qui vous incitent à fumer

Chez certaines personnes, le fait de prendre un verre d'alcool ou de ressentir du stress déclenche l'envie de fumer. Sachez reconnaître ces facteurs incitatifs et notez-les sur papier avec leurs substituts. Vous serez alors en mesure de développer de nouvelles habitudes et ainsi avoir des substituts quand l'envie de fumer vous prendra.

3 Visualisez

Imaginez-vous sans cigarette à la main, en train de faire une autre activité.

4 Soyez positif

Évitez d'entrevoir la démarche de cessation tabagique comme une privation. Voyez plutôt tous les avantages reliés à ne plus fumer.

5 Buvez de l'eau

Buvez beaucoup d'eau pour aider à éliminer plus rapidement la nicotine et les autres substances chimiques de votre organisme. Ajoutez de la glace concassée à votre eau; elle apaisera pour un certain temps le désir de fumer. Il est recommandé de boire 8 verres d'eau par jour.

6 Respirez profondément

La plupart des gens n'exploitent pas toute la capacité de leurs poumons. Respirer profondément tout en pensant à quelque chose qui vous fait plaisir favorisera la détente. Inspirez par le nez aussi lentement et profondément que possible. Retenez votre souffle et comptez lentement jusqu'à 4. Expirez doucement par la bouche jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'air dans vos poumons. Répétez 5 fois. Attention cependant à ne pas vous étourdir!

7 Mangez sainement

Mangez par faim et non par ennui. Mangez des fruits, des légumes, du pain et des pâtes. Intégrez des viandes maigres, du poulet et du poisson à vos menus. Consommez des produits laitiers faibles en gras ou écrémés. Prenez l'habitude de manger lentement.

8 Gardez la forme

L'activité physique est indispensable. Commencez à améliorer votre condition physique en adoptant un régime modéré d'exercices. Prenez beaucoup de repos et évitez la fatigue.

9 Contrôlez votre poids

Il est possible qu'immédiatement après avoir cessé de fumer, votre poids augmente légèrement. La moyenne est d'environ 2 kg. Il est donc important de contrôler cette situation. Demeurez actif, surveillez votre alimentation et évitez de remplacer votre dépendance au tabac par une surconsommation de nourriture.

10 Planifiez de saines activités

Limitez vos sorties à de saines activités de plein air et fréquentez les endroits où il est interdit de fumer.

11 Évitez les gens qui fument ainsi que les endroits où il est permis de fumer

Au cours des prochaines semaines, vous serez très vulnérable. Rappelez-vous que ce n'est que pour un certain temps, c'est-à-dire le temps d'apprendre à vous faire confiance.

12 Avisez votre entourage

Il est essentiel d'aviser votre entourage de votre ferme décision d'arrêter de fumer afin de ne pas céder à vos sautes d'humeurs, et pour vous assurer de l'empathie de vos proches. Il doivent éviter les phrases célèbres telles que : « Sincèrement, tu exagères! Va t'acheter des cigarettes! », puisque inconsciemment, vous voulez l'entendre. Ce n'est qu'une ruse de plus pour vous déculpabiliser.

13 Remplissez votre calendrier progressif

Le calendrier progressif de l'Association pulmonaire est un outil de plus pour parvenir à cesser de fumer définitivement. Il souligne le mérite dans l'investissement de votre santé respiratoire. Durant la première année, vous y apposez un timbre à chaque mois vous permettant ainsi de suivre l'évolution de votre démarche.

14 Calculez les économies

Calculez l'argent que vous dépensez chaque semaine pour l'achat de cigarettes et faites le même calcul pour un an.

15 Un contrat et des récompenses

Arrêter de fumer, c'est une démarche qui mérite d'être notée et récompensée. Préparez-vous un contrat et inscrivez-y une liste de récompenses que vous vous offrirez.

16 N'allez surtout pas donner vos cigarettes à un ou une amie.

Vous ne l'aidez pas et elle pourrait être la première personne à qui vous demanderez une cigarette lors d'une envie intense de fumer. Poser ce geste confirme votre décision de cesser de fumer!

Une aide supplémentaire

Pour une aide supplémentaire, l'Association pulmonaire vous propose de consulter les professionnels en santé respiratoire de la LIGNE POU MON-9 au 1 888 768-6669. Il s'agit d'une ligne d'assistance pour aider les individus à cesser de fumer et les soutenir dans leur démarche. Les professionnels de la santé, spécialisés en matière de cessation tabagique, informent sur les différentes méthodes et les produits que l'on retrouve sur le marché.

Communiquez avec la **LIGNE POU MON-9** pour obtenir votre guide, calendrier progressif et contrat pour devenir non-fumeur.



AstraZeneca

MERCK FROSST
Découvrir toujours plus.
Vivre toujours mieux.

L'ASSOCIATION PULMONAIRE

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



BULLETIN

VOLUME 22 NUMÉRO 1 - PRINTEMPS 2006

À BOUT DE SOUFFLE, RIEN NE VA PLUS.^{MD}

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

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.

ÉDITEUR :

Louis P. Brisson

COORDONNATRICE :

Manon Thibodeau

COLLABORATEURS :

Gina Bilodeau
Louis P. Brisson
Valérie Chabot
Linda Charette
Lynne Renée Houle
Johanne Laparé
Michèle Noël

855, rue Sainte-Catherine Est
Bureau 222

Montréal QC H2L 4N4

Téléphone : (514) 287-7400

ou 1 800 295-8111

Télexcopieur : (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