



## À BOUT DE SOUFFLE, RIEN NE VA PLUS.<sup>MD</sup>

### NOUS REMERCIONS MONSIEUR TONY RENDA POUR SA PARTICIPATION À NOTRE CAMPAGNE DU CANCER 2008



Monsieur Renda, entrepreneur bien connu dans le monde de la construction et impliqué dans le milieu philanthropique à Montréal, a gagné son combat contre le cancer du poumon. Il a bien voulu nous faire partager ces moments où le cancer le minait.

C'est en octobre 2004 que son médecin a prononcé sa sentence de mort, il lui restait trois (3) mois à vivre. La tumeur cancéreuse est grosse comme une orange et touche le cœur. On lui a dit de faire son testament, de mettre en ordre tous ses papiers. Il a alors contacté quatre autres médecins, qui ont prononcé le même verdict. C'est alors qu'il a décidé de se battre!

Après être passé par la chimiothérapie, la radiothérapie et changé ses habitudes de vie, il est toujours parmi nous, plus vivant que jamais. Avant d'être malade, il avait déjà développé sa propre spiritualité mais cette épreuve a recentré toute sa vie. Il a fait des choix. Il a entrepris la construction d'une serre qui est maintenant pleine d'arbres et de fleurs. Il a aussi planté des arbres fruitiers sur son terrain,

il a agrandi son potager. Il y travaille à l'année, l'été en mettant les mains dans la terre et l'hiver en rêvant à ce qu'il y ajoutera le printemps suivant. Il a aussi pris la résolution de moins travailler. Son attitude envers les gens a aussi changé, il est beaucoup plus souple, son cœur est disponible au pardon et au don de soi.

Son message en est un d'espoir. Il n'a jamais baissé les bras, s'est battu par tous les moyens à sa portée et, il est maintenant en rémission. Nous le remercions du fond du cœur pour son implication dans notre campagne et lui souhaitons d'être heureux encore très longtemps.

Faites comme lui, impliquez-vous et faites un don pour la recherche.

Pour lire son témoignage rendez-vous sur notre site Internet au : [www.pq.poumon.ca](http://www.pq.poumon.ca).

Année	Nbr. décès dûs au cancer du poumon	=	Villes, municipalités qui disparaîtraient	MRC d'appartenance des villes
2008	Estimé à 6 300	=	Lac-Beauport	La Jacques-Cartier
2007	Estimé à 6 200	=	Charlemagne	L'Assomption
2006	6 000	=	Notre-Dame-du-Mont-Carmel	Les Cheneaux
2005	5 900	=	Cookshire-Eaton	Le-Haut-St-François
2004	5 800	=	Boischatel	Côte-de-Beaupré
2003	5 900	=	Verchères	Lajemmerais
2002	5 800	=	McMasterville	Vallée-du-Richelieu
2001	5 600	=	St-Honoré	Le Fjord du Saguenay
2000	5 500	=	La Pocatière	Kamouraska
1999	5 300	=	St-Joseph-de-Beauce	Robert-Cliche
1998	5 000	=	St-Joseph-du-Lac	Deux-Montagnes
1997	5 188	=	Ste-Martine	Beauharnois-Salaberry
1996	5 200	=	Rivière-Rouge	Antoine-Labelle

Ces 73 688 décès représentent l'équivalent de la population des villes de St-Eustache et de Val-d'Or. Imaginez! Depuis 10 ans c'est comme si nous avions fait disparaître ces deux villes.

### LA 2<sup>E</sup> CAUSE DU CANCER DU POUMON : LE RADON



Notre porte-parole pour la campagne du cancer du poumon, Monsieur Tony Renda, a peut-être été victime du radon. Aviez-vous déjà entendu parlé de ce gaz radioactif qui est produit naturellement par la désintégration de l'uranium. Il s'échappe lentement

du sol, de l'eau et de certains matériaux de construction (briques, béton, tuiles ou placoplâtre). Il est sans couleur, sans odeur et sans goût. De plus, il s'infiltré dans les maisons. Ce gaz peut alors s'accumuler et atteindre des concentrations élevées. Le radon se retrouve principalement dans les pièces en contact direct avec le sol (sous-sol ou rez-de-chaussée). La concentration est plus élevée l'hiver et la nuit, car la fermeture des portes et des fenêtres permet l'accumulation de radon dans la maison.

#### Cancer du poumon - Le radon un coupable pernicieux!

Un fumeur court un risque beaucoup plus grand qu'un non-fumeur (y compris fumée secondaire). Si vous fumez toute une vie, ajouté à l'exposition au radon, le risque de développer un cancer est de 1 sur 3. Par contre, pour un non-fumeur qui est exposé au même niveau de radon le risque de développer un cancer du poumon est de 1 sur 20. Actuellement il n'existe pas d'étude démontrant que les enfants sont plus à risque que les adultes.

#### Protégez votre famille - Mesurez le radon chez vous

La seule façon de savoir si vous avez un problème de radon dans la maison est d'en mesurer la concentration, et effectuez les réparations qu'un professionnel vous conseillera de faire.

Pour en savoir plus, n'hésitez pas à visiter notre site Internet: [www.pq.poumon.ca/radon](http://www.pq.poumon.ca/radon)

## 70ans

1938 - 2008

L'ASSOCIATION PULMONAIRE CÉLÈBRE CETTE ANNÉE SON 70<sup>E</sup> ANNIVERSAIRE.

### SOMMAIRE

REMERCIEMENTS ADRESSÉS À M. TONY RENDA ..... 1

CANCER DU POU MON ET RADON ..... 1

CHAUFFAGE AU BOIS ..... 2

GRANDE CORVÉE PROVINCIALE D'ARRACHAGE DE L'HERBE À POUX..... 2

NOUVEAUX DONS MENSUELS... 2

EVEREST 2009.CA ..... 3

J'AI FUMÉ DURANT 58 ANS ..... 3

TOUR DE L'ÎLE DE MONTRÉAL 2008 ..... 3

L'ASSOCIATION PULMONAIRE ENVIRONNEMENTALISTE!..... 3

DES ÉLÈVES SANS TABAC!..... 4

TIRAGE DES RÉSIDENCES SOLEIL ET DE L'APQ..... 4

### ENCART

SOUFFREZ-VOUS DE L'APNÉE DU SOMMEIL ?

NOUVEAUX ADMINISTRATEURS AU SEIN DU CA

BÂTON DE HOCKEY AUTOGRAPHÉ PAR LES CANADIENS

APPRENDRE EN S'AMUSANT

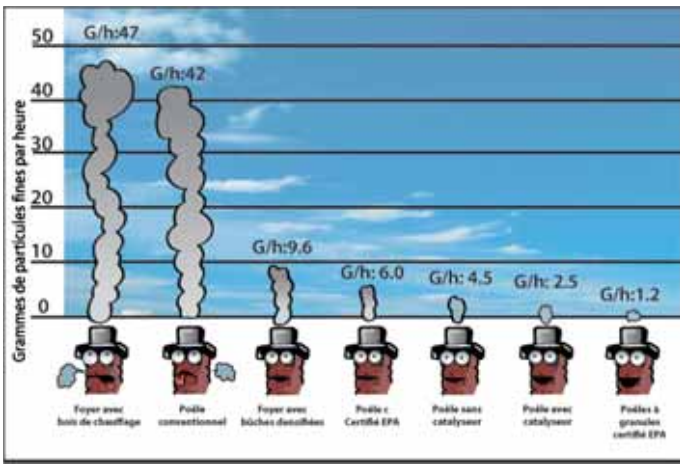
FÉLICITATION SÉBASTIEN!!!

LEGS TESTAMENTAIRES

NOUVEAU GROUPE D'ENTRAIDE À LE GARDEUR

COLLOQUE SUR LES MALADIES RESPIRATOIRES À JONQUIÈRE

## CHAUFFAGE AU BOIS



L'Association pulmonaire s'intéresse grandement aux méfaits de la fumée résultant de la combustion du bois. Nous avons donc rédigé un Mémoire que nous avons fait parvenir à Madame Line Beauchamp, ministre du Développement durable, de l'Environnement et des Parcs. Celle-ci avait présenté, le 28 avril 2008, un projet de règlement visant à interdire, au Québec, la fabrication, la vente et la distribution d'appareils de chauffage au bois non conformes aux normes environnementales de l'Association canadienne de normalisation (ACNOR) ou de l'United States Environmental Protection Agency (US EPA).

L'Association pulmonaire n'est pas opposée à l'implantation d'un tel règlement à condition que le Ministère accepte que le projet de règlement soit plus restrictif et, utilise les normes de l'État de Washington, en regard des émissions de particules. Le projet de règlement veut aussi encadrer l'installation et l'inspection des appareils de chauffage au bois.

### Pourquoi s'intéresser à la fumée de combustion du bois ?

Près de trois millions de Canadiens chauffent au bois, mais une combustion du bois inefficace émet des polluants dans

l'air que nous respirons, particulièrement lorsque de mauvaises techniques de combustion et de mauvais appareils de chauffage sont utilisés.

Nous savons maintenant que cette fumée contient des particules et des substances chimiques très nocives pour la santé.

### Problèmes de pollution de l'air et les effets sur la santé

Des recherches démontrent qu'une réduction de la résistance à la maladie est associée, entre autres, à l'exposition à la fumée de bois. De plus, les particules et les substances chimiques que l'on retrouve dans la fumée de bois sont inhalées profondément dans les poumons et mènent à de graves problèmes respiratoires jusqu'aux décès en surnombre, particulièrement chez les personnes atteintes d'une maladie cardiorespiratoire préexistante.

On compte, parmi les effets néfastes de la fumée de bois sur la santé, une augmentation des symptômes respiratoires et, du nombre de visites au service des urgences, une exacerbation de l'asthme et une diminution de la capacité respiratoire. Les nourrissons, les jeunes enfants, les personnes âgées et les personnes atteintes d'une maladie cardiorespiratoire préexistante courent plus de risque de souffrir de la fumée de bois. Toutefois, les polluants dangereux associés à la fumée de bois affectent également les personnes en bonne santé, car ils peuvent causer le cancer.

### Recommandations de l'Association pulmonaire

Nous avons écrit 10 recommandations pour affermir la Loi sur le chauffage au bois donc, si vous désirez en connaître plus sur le sujet, rendez-vous sur notre site Internet : [www.pq.poumon.ca](http://www.pq.poumon.ca).

## GRANDE CORVÉE PROVINCIALE DE L'ARRACHAGE DE L'HERBE À POUX 2008



La remise du Flambeau, de gauche à droite, M. Roger Richard, maire de Victoriaville, M. Louis P. Brisson, directeur général de l'APQ et Mme Michèle Lacombe-Gauthier, conseillère municipale de Sorel-Tracy.

Pour une 2e année, l'Association pulmonaire a lancé sa Grande corvée d'arrachage de l'herbe à poux. La Ville de Victoriaville en est la ville-hôte et le lancement de cet événement a eu lieu le 27 mai dernier à Victoriaville.

Pour maximiser la participation à cette initiative de l'Association, la Ville de Victoriaville a décidé de lancer une invitation à toutes les villes du Québec et, de là est née la Grande cor-

vée provinciale de l'arrachage de l'herbe à poux. Plusieurs ont répondu positivement. En plus de Victoriaville, les villes participantes sont : Bécancour, Chambly, McMasterville, Repentigny, Sorel-Tracy, St-Sauveur, Warwick, les Arrondissements Montréal-Nord et du Plateau Mont-Royal, MRC Les Moulins (Terrebonne et Mascouche). Il faut noter qu'en plus des résidents, certaines entreprises et organisations communautaires ont aussi mis la main à l'arrachage de l'herbe à poux. L'an prochain, le nombre de municipalités croîtra, car plusieurs ont déjà manifesté leur intérêt à participer.

Dans le cadre de cette campagne, plusieurs activités ont été mises sur pied au cours de l'été dans les différentes municipalités : des journées spécifiques d'arrachage de l'herbe à poux, des kiosques d'information et, des camps de jour ont été visités par la mascotte de l'APQ pour l'été 2008 : Lucky Luke.

L'Association pulmonaire est fière de l'engouement que prend cette Grande corvée provinciale d'arrachage de l'herbe à poux. À l'été 2009, la ville de Sorel-Tracy prendra le relais et invitera les autres municipalités du Québec à participer à cette activité importante et, déjà la Ville de Bécancour a signifié son intérêt pour 2010.

## NOUVEAUX DONNÉS MENSUELS

Voici la liste de nos nouveaux donateurs mensuels. En adhérant à ce service, vous pouvez bénéficier des avantages du don mensuel et ce, au montant de votre choix.

### Donateurs « Or »

Mme Sylvie Jacob  
Mme Christiane Plouffe  
M. André Guyon  
Mme Huguette Milot  
Kamal Farag Rizkalla  
Mme Francine Lamoureux  
Mme Diane Châteauvert

### Donateurs « Argent »

Mme Josiane Brisebois  
Mme Marielle Daigle  
M. Guy Vignola  
Dr. Réal Simard  
Mme Jacqueline Ménard-Simard  
M. Daniel Wheeler  
Mme Manon Pineault  
Mme Madeleine Parent  
Mme Monique Richer  
M. Gérard Ouellet  
M. Jacques Charbonneau  
Mme Lorraine Charbonneau  
Mme Francine McNicoll  
M. Réal Tremblay  
Mme Gertrude Lacombe  
Mme Yvette Gauthier-Ouellet  
Mme Monique Hamel  
M. William Roberts  
Mme Gisèle Lemoyne  
M. André Rodrigue  
M. Guy Lussier  
M. Gérard Richard  
Mme Annette Gallant

### Donateurs « Bronze »

M. Yves Langlois  
Mme Jacqueline Larouche  
Mme Lisette Caty-Gagnon  
Mme Suzanne Lessard  
M. Émile Laurin  
Mme Caroline Parisé  
Mme Denise Fortin  
Mme Nathalie Couturier  
Mme Janet Mainville  
Mme Anabelle Charbonneau  
Mme Nicole Paradis  
Mme Marie-Thérèse Chénard  
M. Moïse Mc Mullen  
Mme Madeleine De Grandmaison  
Mme Christine Bourgault  
Mme Jeannine Castonguay  
Mme Martine Pothier  
Mme Rolande St-Hilaire-Beaudry  
Mme Marie Gendron  
M. Donald Piché  
M. Richard Héту  
M. Boromé Bourque  
Mme Angela Cantafio  
Mme Danyé Potvin

# L'INFLUENZA

**UN SIMPLE VACCIN VOUS ÉVITERA BIEN DES COMPLICATIONS.**

[www.msss.gouv.qc.ca/influenza](http://www.msss.gouv.qc.ca/influenza)

**Le ministère de la Santé et des Services sociaux recommande le vaccin contre l'influenza (la grippe).**

Vaccin gratuit pour les personnes qui sont atteintes d'une maladie chronique et pour leurs proches.

Santé et Services sociaux Québec

## UN EXPLOIT : EVEREST 2009.CA



André Rossin-Arthiat, lors d'une course Manuel Pizarro au sommet de l'Everest en 2007



### Ce projet a trois buts.

1. Amasser des dons pour l'APQ, afin d'aider les enfants asthmatiques et les personnes atteintes de MPOC (emphysème et bronchite chronique).
2. Faire des tests pulmonaires et médicaux tout au long du périple. Il en résultera la rédaction de deux livres un sur la: « Médecine de haute altitude sur le mont Everest » et le deuxième aura un développement plus spirituel et philosophique. De plus, un documentaire sera produit.
3. Permettre aux deux grimpeurs de se dépasser personnellement. Par ce dépassement, ils paveront la voie aux jeunes en leur montrant qu'on peut croire en notre rêve.

C'est un honneur pour l'Association pulmonaire du Québec d'être l'organisme choisi par Messieurs Manuel Pizarro et André S. Rossin-Arthiat pour prendre part à leur projet d'envie qu'est l'ascension du mont Everest.

Nous avons rencontré ces deux athlètes au cours de l'hiver 2007. Ils nous ont alors parlé de leurs exploits extrêmes, de leur goût du dépassement, de l'importance du don de soi, de l'aide aux plus démunis et, finalement de l'escalade du mont Everest en 2007 par M. Pizarro. Ils nous proposèrent alors de faire partie de leur prochaine expédition, à titre d'organisme de bienfaisance pour laquelle ils grimperaient et amasseraient des dons. Leur motivation est de réaliser cet exploit en mémoire du beau-père de monsieur Rossin-Arthiat décédé d'une maladie pulmonaire aiguë il y a peu de temps.

Toute l'Association pulmonaire grimpera l'Everest virtuellement avec nos deux alpinistes au mois de mars 2009.

Il est à noter que tout au cours de l'ascension, nous pourrions suivre les grimpeurs, grâce à la technologie, sur le site Internet de l'Association [www.pq.poumon.ca](http://www.pq.poumon.ca) et sur le site [www.everest2009.ca](http://www.everest2009.ca).

Nous mettrons aussi en ligne de courtes séquences audio-vidéos que les alpinistes réaliseront au cours de leur périple.

De plus, des capsules informatives se rapportant par exemple à leur entraînement, leur alimentation, les bagages, les sherpas, la géographie de l'Everest, etc. se retrouveront bientôt sur nos pages Web.

Nous vous invitons à encourager nos deux alpinistes en vous rendant sur nos sites Internet et en donnant généreusement.

## J'AI FUMÉ DURANT 58 ANS !

Je me présente, Gisèle Salois 75 ans, non-fumeuse depuis le 13 novembre 2004, et j'ai fumé durant 58 ans.

Voici mon histoire... J'ai commencé à fumer à l'âge de 13 ans, je voulais faire comme mes deux grandes sœurs et leurs amies. À l'époque, c'était la mode de fumer. Imaginez-vous que je me suis acharnée à aimer le goût de la cigarette, je trouvais ça tellement mauvais! Dès l'âge de 18 ans mes poumons donnaient des signes de faiblesses, j'ai commencé à faire bronchite par-dessus bronchite et 3 pneumonies. Les médecins me disaient que je devais arrêter de fumer. Pour ce faire, j'ai essayé presque tout ce qui existait durant mes 58 ans de fumeuse. Je recommençais toujours à fumer, car j'étais trop malheureuse.

À 71 ans j'étais devenue une morte vivante, je n'avais plus de qualité de vie, je devais prendre des antibiotiques tous les 3 mois, j'étais découragée, j'ai encore arrêté de fumer en me disant cette fois-ci je n'ai plus le choix. Au bout de 6 mois (un record) je croyais devenir folle, j'étais encore en manque. J'ai demandé de l'aide à l'Association pulmonaire, la ligne téléphonique Cessation tabagique Poumon-9. Quel beau service d'une capacité d'écoute et de bons conseils, la dame m'a

suggéré de téléphoner à une bénévole de l'Association. Ce fut le début de mon rétablissement.

Cette bénévole m'a invitée à participer tous les derniers vendredis de chaque mois au Centre ambulatoire régional de Laval à un groupe d'entraide qui existe depuis 5 ans. Ce groupe nous aide à mieux vivre notre quotidien tout en nous apprenant comment gérer notre maladie en y apportant l'aide et la contribution de nombreux conférenciers, médecins, spécialistes de toutes sortes, répondant ainsi aux besoins des gens qui sont aux prises avec la MPOC. Comme ma santé était encore fragile et que j'étais encore vulnérable face à la cigarette après environ 8 mois sans fumer, on m'a guidée vers l'Hôpital juif de réadaptation de Laval. Là, j'ai suivi un programme de réadaptation pulmonaire durant 3 mois, 3 fois/semaine. Ça m'a sauvé la vie!

Je dis aujourd'hui mille mercis à toutes les personnes placées sur mon chemin à cette époque. Sans vous, je n'y serais jamais arrivée, je ne vous oublierai jamais.

Sincèrement,  
Gisèle Salois

## TOUR DE L'ÎLE DE MONTRÉAL 2008



Dimanche le 1er juin dernier, avait lieu le 24e Tour de l'Île de Montréal. Parmi les quelque 26 000 cyclistes participants, se trouvait l'équipe de « Max et compagnie », digne représentante de l'Association pulmonaire. C'est donc sous un temps gris et pluvieux que notre équipe a relevé le défi des 50 kilomètres à parcourir.

Cette équipe d'athlètes amateurs en était à sa première activité mais compte bien renouveler l'expérience et représenter l'APQ lors d'événements sportifs subséquents, que ce soit à pied ou à vélo.

Pour rejoindre l'Équipe de Max et/ou pour participer aux activités, communiquez au 1 800-295-8111.

## L'ASSOCIATION PULMONAIRE, ENVIRONNEMENTALISTE !

Depuis 2007, l'Association pulmonaire a développé un nouveau volet environnemental. C'est dans ce cadre que le 13, 14 et 15 juin dernier elle participa à l'avant-gardiste Salon de l'environnement au Vieux-Port de Montréal. Avec la promotion de ses trois causes de l'heure: l'arrachage de l'herbe à poux, la législation sur les poêles à bois et la sensibilisation sur l'arrêt du moteur de véhicules après 30 secondes en position arrêtée; l'Association pulmonaire attira bien des curieux. C'est avec enthousiasme qu'elle se promet d'être à nouveau de la partie l'an prochain.

Serez-vous au rendez-vous ?

## DES ÉLÈVES SANS TABAC!



Le 19 juin dernier avait lieu le 10e concours québécois d'entrepreneuriat. Les élèves d'une classe de 5e année de l'école Courval à Neuville sont sortis grands vainqueurs du volet école primaire avec un projet des plus percutants.

En effet, les 22 élèves de la classe de madame Mélanie Durocher ont mis sur pied une entreprise, Zéro-tabac, vouée à l'arrêt du tabagisme. Les élèves ont vendu 276 chandails arborant des slogans antitabac au prix d'un paquet de cigarettes soit 9.84 \$. Ainsi, les jeunes ont dépassé de beaucoup leur objectif de 200 chandails. Il est à noter que ces enfants ont décidé qu'un montant de 0.74 \$ par unité vendue serait remis à l'Association pulmonaire. De plus, les jeunes entrepreneurs ont signé un contrat leur faisant promettre de ne jamais fumer.

**Bravo, continuez à entendre la voix du dépassement!**

## TIRAGE DES RÉSIDENCES SOLEIL ET DE L'APQ



Madame Dominique Massie, directrice du développement et des communications, avec le chèque de **125 000 \$**

Le Groupe Savoie s'est associé à l'Association pulmonaire du Québec et aux membres du cabinet de campagne de la Chaire en santé respiratoire afin d'amasser des fonds pour poursuivre la recherche au niveau des maladies respiratoires.

Le 12 juin à 14 h M. Eddy Savoie, président du CA du Groupe Savoie, a procédé au tirage « Gagnez votre appartement à vie dans l'une des 11 Résidences Soleil ».

Cet événement a permis d'amasser la somme de **125 000 \$** au profit de la Chaire en santé respiratoire de l'Université de Sherbrooke.

**Les gagnants sont:**

**Un appartement à vie:**

Mme Juliette Coupal de Mont-St-Hilaire

**Croisière dans les Caraïbes:**

Mme Noëlla Beauchamps de St-Laurent

**Croisière dans les Caraïbes:**

Mme Hedwige Gagnon-Lessard de Sherbrooke

**SPA Bain tourbillon:**

M. Marcel Guertin de Granby



**Boehringer  
Ingelheim**



**AstraZeneca**



**L'ASSOCIATION PULMONAIRE**

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



L'ASSOCIATION PULMONAIRE<sup>MD</sup>  
Québec

Bulletin

VOLUME 24 NUMÉRO 2 - AUTOMNE 2008

À BOUT DE SOUFFLE, RIEN NE VA PLUS.<sup>MD</sup>

**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.

**CONTRIBUEZ  
AU BULLETIN**

Vous avez une anecdote à raconter, une histoire à partager, faites parvenir vos textes à :

**Diane Boisvert**

Association pulmonaire  
855, rue Sainte-Catherine Est  
Bureau 222  
Montréal (Québec) H2L 4N4  
Diane.boisvert@pq.poumon.ca

Au plaisir de vous lire!

**ÉDITEUR**

Louis P. Brisson

**COORDONNATRICE**

Diane Boisvert

**COLLABORATEURS**

Nicolas Blais-Groulx  
Danièle Drolet  
Isabelle Gélinas  
Dominique Massie  
Stéphanie Royer

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

Tél.: (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](http://www.pq.poumon.ca)

**DÉPÔT LÉGAL**

Bibliothèque nationale du Québec  
Bibliothèque nationale du Canada  
ISSN 0843-381X

## LEGS TESTAMENTAIRES

Nous souhaitons nos profondes sympathies aux familles et nous tenons à les remercier pour les dons qu'ils nous ont fait.

Succession Paulin Bastien-Gravel  
Estate Ethel Vera Baylis-Loiselle  
Succession Simone Lavoie  
Succession Annette Morency  
Estate Elizabeth Richardson  
Succession Lilianne St-Onge

## NOUVEAU GROUPE D'ENTRAIDE À LE GARDEUR

Au printemps dernier, un nouveau groupe d'entraide pour personnes atteintes de MPOC est né, il s'agit du groupe de Le Gardeur, sous la responsabilité de monsieur Yves Gagnon.

Leur première réunion s'est tenue le 2 juin 2008 dans les locaux de l'hôpital Pierre-Le Gardeur. Vingt-sept personnes ont participé à cette rencontre. Elles ont toutes exprimé leurs attentes et, en collaboration avec le groupe MPOC de l'hôpital, une demande a été acheminée à la clinique asthme et MPOC afin que les professionnels de la santé qui y travaillent donnent des conférences sur des sujets précis. Ayant fait relâche au cours de l'été, les activités ont repris au début du mois de septembre et déjà le groupe a atteint 51 membres.

## COLLOQUE SUR LES MALADIES RESPIRATOIRES À JONQUIÈRE

Les 13 et 14 septembre 2008, l'Association pulmonaire présentait un premier Colloque sur les maladies respiratoires dans la région du Saguenay-Lac-Saint-Jean. Cet événement fut organisé en collaboration avec le groupe d'entraide de Jonquière et avec la participation du groupe d'entraide de Chicoutimi.

Nous aimerions remercier particulièrement: **M. Gérard Blanchet**, responsable bénévole du groupe d'entraide de Jonquière.

Ainsi que nos commanditaires:

Platine



Or



## NOUVEAUX ADMINISTRATEURS AU SEIN DU CA

Lors de l'Assemblée générale annuelle de l'Association tenue en juin dernier, deux nouveaux administrateurs ont été élus. Il s'agit de **Madame Sylvie Daigle**, coordonnatrice du Centre asthme et travail et du **Dr Gaston Ostiguy**, pneumologue à l'Hôpital du Sacré-Coeur. Nous souhaitons la bienvenue à ces deux nouveaux membres de l'APQ ainsi qu'un long et heureux mandat.

De plus, nous tenons à remercier les membres ci-dessous pour avoir renouvelé leur mandat pour une autre année de projets et d'activités.

**Mme Lucie Bourgoïn**, présidente  
**Danielle Beaucage**, vice-présidente  
**Yves Couturier**, secrétaire  
**Serge-Hugues Ouimet**, trésorier  
**Mme Johanne Vallée**, administratrice  
**Mme Kim Lavoie**, administratrice  
**Mme Denise Boulanger**, administratrice

## N'OUBLIEZ PAS LA CAMPAGNE DU TIMBRE DE NOËL !

100<sup>E</sup> ANNIVERSAIRE



DISPONIBLE DÈS NOVEMBRE

## BÂTON DE HOCKEY AUTOGRAPHIÉ PAR LES CANADIENS



Messieurs Louis P. Brisson et Stéphane Comtois

L'hiver dernier, l'Association pulmonaire eut l'heureuse surprise de recevoir un bâton de hockey autographié par tous les joueurs de l'équipe 2006-2007 du Canadien de Montréal. Ce généreux cadeau nous a été offert par les enfants de monsieur Jacques Perron qui avait exprimé la volonté d'en faire un legs à l'Association. Avec l'accord de la famille, nous avons décidé d'en faire profiter les fans de l'équipe fétiche de Montréal. En plein cœur des séries éliminatoires, l'Association pulmonaire afficha ce prestigieux bâton sur le populaire site Internet E-bay.

Au nom des Québécoises et Québécois victimes de problèmes respiratoires, l'Association pulmonaire du Québec souhaite remercier chaleureusement l'heureux « gagnant » monsieur Stéphane Comtois qui déboursa près de 500 \$ pour la lutte contre les maladies pulmonaires.

## APPRENDRE EN S'AMUSANT !



Essoufflement, oppression thoracique, respiration sifflante, toux ... reconnaissez-vous ces symptômes? Au Québec, on estime que plus de 700 000 personnes sont atteintes d'asthme dont 300 000 enfants. En plus d'être directement responsable de 80 % des visites chez le médecin, elle occasionne annuellement près de 325 000 absences scolaires ou au travail.

En cette période du retour à l'école, l'Association pulmonaire vous invite à vous procurer, pour la modique somme de 1 \$, le cahier à colorier pour enfant «Max et Cie» incluant des autocollants et des tatouages. Ainsi, vous aiderez vos tout petits à en connaître davantage sur l'asthme et à en reconnaître les symptômes tout en s'amusant!

Pour commander composez le 1 800 295-8111 ou visitez notre site Internet au: [www.pq.poumon.ca](http://www.pq.poumon.ca)

## FÉLICITATION SÉBASTIEN !!!



L'Association pulmonaire désire remercier et féliciter M. Sébastien Chouinard d'avoir dédié sa course aux personnes souffrant de maladies respiratoires. Pour ce faire, il a participé au Marathon des Deux Rives - SSQ à Québec, le 24 août dernier.

Le marathonien a couru pendant 4 h 23 la distance de 42.2 km avec un masque à gaz sur le visage. M. Chouinard désirait montrer à la population les difficultés que vivent les personnes ayant des problèmes respiratoires. De plus, il a été le 637e au fil d'arrivée sur 1 114 participants

Grâce à M. Chouinard, nous avons recueilli en don 1 860 \$, mais ce n'est pas tout, car il continue son implication en invitant toute la population à participer à une chaîne de dons sur Internet.

## SOUFFREZ-VOUS DE L'APNÉE DU SOMMEIL ?

La respiration et le sommeil sont deux activités automatiques qu'une personne en bonne santé considère habituellement comme acquises, sans trop y penser.

Toutefois, les anomalies respiratoires pendant le sommeil sont fréquentes dans la population. Elles sont souvent non diagnostiquées donc non traitées. Elles peuvent entraîner des problèmes de santé importants et avoir des conséquences personnelles et sociales.

### FAITES LE TEST!

	Oui	Non
Vous réveillez-vous fréquemment pendant la nuit ?		
Faites-vous des allers et retours fréquents à la salle de bains durant la nuit ?		
Votre sommeil est-il réparateur ?		
Souffrez-vous de maux de tête au réveil ?		
Est-ce que vous ronflez ?		
Votre conjoint vous dit-il que vous faites des arrêts respiratoires lorsque vous dormez ?		
Vous arrive-t-il d'avoir une sensation d'étouffement ou de suffocation pendant le sommeil ? Souffrez-vous d'obstruction des voies respiratoires ?		
Souffrez-vous de fatigue ou de somnolence excessive durant la journée ?		
Avez-vous remarqué une diminution de votre niveau d'énergie, de votre concentration, des pertes de mémoire, une baisse de libido ou des dysfonctions érectiles ?		
Êtes-vous plus irritable ? Vous sentez-vous plus nerveux, déprimé ou anxieux ?		
Souffrez-vous d'hypertension (haute pression) ?		

Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs de ces questions, vous souffrez peut-être d'APNÉE DU SOMMEIL!

### TEST D'ÉVALUATION DU DEGRÉ DE SOMNOLENCE

Quels sont les risques de vous assoupir ou de tomber endormi dans les situations suivantes?	Risques de somnoler 0, 1, 2, 3
Échelle d'Epworth 0 = aucune chance de somnoler 1 = légère chance de somnoler 2 = chance modérée de somnoler 3 = forte chance de somnoler	
Lecture en position assise	
En regardant la télévision	
Position assise, inactif dans un endroit public (par exemple, au théâtre ou durant une réunion)	
Comme passager dans la voiture, pour une période d'au moins une heure	
Pour une sieste d'après-midi, lorsque les circonstances le permettent	
Lors d'une conversation, en position assise et face à face	
En position assise après un repas sans alcool	
Au volant de votre voiture, durant les quelques minutes d'attente au feu de circulation	
<b>TOTAL</b>	

**Si votre résultat est supérieur à 10**, vous avez une somnolence plus marquée que la moyenne de la population. Parlez-en avec votre médecin.

**Si votre résultat est inférieur à 10**, mais que vous manifestez quelques symptômes énumérés plus haut, il serait bon d'en parler avec votre médecin.

L'Association pulmonaire met à la disposition du public une ligne téléphonique sans frais : **La ligne Info-Apnée au 1 800 295-8111, poste 232**. Des professionnels spécialisés en santé respiratoire aident les gens à mieux comprendre et maîtriser la maladie afin d'améliorer leur qualité de vie.

Consultez notre site Internet : [www.pq.poumon.ca](http://www.pq.poumon.ca) et surveillez la parution de notre nouveau « Guide de l'apnée du sommeil » en novembre prochain!



- Un adulte sur cinq est atteint d'apnée du sommeil bénigne.
- Au moins un sur quinze est atteint d'apnée du sommeil modérée.
- L'apnée affecte les hommes, les femmes et les enfants.
- Elle est aussi répandue que le diabète, l'hypertension ou l'asthme.
- C'est une maladie respiratoire traitable qui nécessite un diagnostic précis et un traitement approprié.

L'apnée du sommeil est une maladie respiratoire caractérisée par des arrêts respiratoires durant le sommeil où le passage de l'air dans les voies respiratoires est bloqué. Si vous croyez que vous en souffrez, consultez votre médecin et informez-vous! Toutes les personnes qui souffrent d'apnée du sommeil ne sont pas nécessairement somnolentes pendant la journée. Toutefois, pour connaître votre niveau de somnolence, répondez à ce test.

