

## PORTRAIT Apostolos Christopoulos, ORL

Une entrevue de Sylvie Appleby et Doris St-Pierre Lafond

« Ah! Mon Dieu maman, mais il est bien trop jeune!!!... » C'est ainsi que s'exprimait la fille de Sylvie Appleby, consternée, lorsqu'elle aperçut Dr Christopoulos sortir de la salle d'opération après avoir procédé à la laryngectomie de son père. Oui, Dr Christopoulos est jeune, tout juste 37 ans. Mais déjà une feuille de route impressionnante. Doué? Sans aucun doute. Jeune, il se disait précautionneux et observait beaucoup « ... je décidais 1 fois sur 10 » nous dit-il humblement. Mais ce côté réfléchi sera le terreau fertile dans lequel germera sa carrière de médecin et chercheur.

Et c'est avec grande générosité qu'il nous accorde cette entrevue.

### Formation

Issu de parents grecs, vous l'aurez deviné, il fréquente le Collège Marie-de-France et débute sa médecine à...17 ans! Après 5 années de médecine, il entre en spécialité ORL. Il s'intéresse alors beaucoup à l'ORL pédiatrique mais aussi à la chirurgie oncologique qui sera finalement son choix. Pourquoi l'ORL? Pourquoi la chirurgie oncologique? Tôt, il a su qu'il voulait faire de la chirurgie, il voulait « ... agir sur la maladie... » et la chirurgie lui en donnait l'accès directement. Il s'intéressait d'ailleurs vivement à l'anatomie, particulièrement celle de la gorge, parce qu'elle est un carrefour complexe où tout se passe, la voix, la respiration, la déglutition. Au cours de sa résidence, cet intérêt se développe de plus en plus, particulièrement au CHUM où les patients traités pour des cancers ORL sont nombreux et les chirurgies qui y sont pratiquées, « ...des superchirurgies ». Il y trouve là une équipe d'oncologie-ORL déjà bien en place, et ses mentors, Dr Larochelle, Dr Guertin...

Dr Christopoulos est aussi très sensible à l'impact que peut avoir les chirurgies sur la vie des gens. « .... le visage, c'est



Dr APOSTOLOS CHRISTOPOULOS

Photo : Gracieuseté du Dr Félix Nguyen

notre empreinte digitale, c'est lié à notre identité<sup>1</sup> ». Lorsqu'altéré, il porte atteinte à l'épanouissement de l'individu en modifiant la parole, la voix, l'apparence physique, le goût, l'odorat, la participation aux activités. C'est avec beaucoup de conviction qu'il nous transmet l'importance qu'a pour lui la qualité de vie de ses patients. Les laryngectomisés? « ...ils peuvent avoir une bonne qualité de vie, ce sera différent mais quand même de qualité... ». Il reconnaît d'ailleurs « ...l'énorme bénéfice... » du bénévole laryngectomisé visiteur auprès d'un futur opéré, « ...parce qu'il a vécu la laryngectomie ». Mais il sait que certaines chirurgies peuvent être très mutilantes et il respecte le libre

1. Le Devoir.com, 15 août 2011, Un nouvel allié dans la lutte contre le cancer ORL.

**Avez-vous oublié de payer votre cotisation annuelle?  
Complétez le formulaire de remise joint à ce numéro.  
Merci de votre générosité! On en a bien besoin!**

choix du patient de ne pas se faire opérer. Il s'assure toutefois que le patient comprend les enjeux tout azimut et fait un choix éclairé. Pour faire image, il dit à ses étudiants: «...dites-vous que c'est votre mère qu'on traite...». Cette sensibilité a sûrement quelque chose à voir avec son désir de réduire l'impact de la maladie sur les patients. Il veut développer des traitements moins agressifs, plus ciblés et intégrer la qualité de vie dans l'équation de ses interventions. Pour ce faire, il doit explorer les avenues technologiques connues ou émergentes, pousser plus loin la recherche en oncologie ORL et optimiser les ressources. Ses mentors voient en lui l'homme de la situation. C'est ainsi qu'il part étudier deux années en surspécialité à l'Université de Pittsburgh, la «mecque» dans le domaine de l'oncologie ORL. Il se consacrera à parfaire des techniques chirurgicales moins invasives et à la recherche fondamentale en oncologie ORL.

### La Chaire de recherche en Oncologie ORL Dr Azar/Angelil

Son retour au CHUM en 2009 est très attendu et l'environnement favorable à l'intégration de nouveaux modes d'intervention. Mais le nerf de la guerre, c'est évidemment le financement. Août 2011. La *Chaire de recherche en Oncologie ORL Dr Azar/Angelil* est officiellement lancée. Une bénédiction! Et ce, grâce à l'initiative et la détermination du Dr Lyne Desnoyers et au généreux appui de René Angelil qui accepte de prêter son nom à la chaire, lui et Céline ayant eu recours dans le passé à l'expertise des médecins ORL pour les problèmes que l'on connaît. En plus d'honorer la mémoire de ce chirurgien ORL dévoué de l'Hôpital St-Luc qu'était le Dr Antoine Azar, la chaire a permis aussi d'amasser des sommes substantielles pour concrétiser les projets et en assurer la pérennité. Près de 500 contributions financières à date, dont de grands noms y sont associés comme celui de Julie Snyder. Et Dr Apostolos Christopoulos en devient le premier titulaire.



À l'arrière plan, sur la photo, l'équipe médicale en place au début. À l'avant-plan, les personnes qui se sont jointes à l'équipe par la suite.

Pour mieux répondre aux interrogations posées en pratique oncologique ORL et en faire bénéficier les patients, Dr Christopoulos se dote d'un modèle d'organisation qui permet de relier chercheurs, équipes médicales et patients: ce sera la recherche translationnelle, la voie de communication entre la recherche fondamentale (en «labo») et la recherche clinique («au chevet

du patient»). En recherche translationnelle, on achemine les tissus et échantillons prélevés chez les patients dans une banque dans le laboratoire de recherche fondamentale pour y être étudiés et les données détaillées qui s'y rattachent sont soigneusement enregistrées grâce à des logiciels prévus à cette fin. Les découvertes ainsi faites à partir des échantillons et données provenant des patients sont plus ciblées, plus rapides à «traduire» et à appliquer dans la pratique médicale et à s'intégrer à la recherche clinique, au plus

## S O M M A I R E

- 1 **PORTRAIT**  
Apostolos Christopoulos, ORL
- 3 **Hommage à René Angelil**
- 4 **Pâques autour du monde**  
In memoriam
- 5 **L'équipe des voyageurs auprès des étudiants en soins infirmiers.**
- 6 **Comment la Société canadienne du cancer vient en aide aux personnes laryngectomisées**
- 7 **Rencontre avec le visiteur-accompagnateur:**  
Monsieur Pierre Charette  
André Lefebvre et Colette Blais à l'Université du Québec à Trois-Rivières
- 8 **Party de Noël des laryngectomisés:**  
«Que du beau monde»  
Nouveaux membres de la Fédération
- 9 **Souper spaghetti de l'ALQ 3<sup>e</sup> édition**  
Visite à l'école d'orthophonie de l'Université de Montréal
- 10 **Faire de l'exercice...**
- 11 **Mise à jour recours collectif des victimes du tabac**
- 12 **À placer à votre agenda**

### NOTE

*Notre traductrice est en vacances au soleil. De retour pour le numéro de juin.*

Comité de la revue, planification et rédaction:

Sylvie Appleby, Noëlla Boily, France Fontaine,  
Doris St-Pierre Lafond

Secrétariat provincial: Chantal Blouet

Collaborateurs: Annick Bard, Pierre Charette,  
Dr Apostolos Christopoulos, Nathalie Parent,  
Michel Teasdale.

Infographie: Louise Besner

Service d'infographie Point Virgule inc.  
www.infographiepointvirgule.ca

Correction: le comité de la revue

Tirage: 1200 copies

Fédération québécoise des laryngectomisés

5565, rue Sherbrooke Est,

Montréal (Québec) H1N 1A2

Tél.: 514 259-5113

Télé: 514 259-8946

fqlar@fqlar.qc.ca

www.fqlar.qc.ca

Expression d'une Nouvelle Voix bénéficie de l'appui de la Société canadienne du cancer.

© 2016 Fédération québécoise des laryngectomisés

Expression d'une Nouvelle Voix est publiée quatre fois par année.

Tous droits réservés, textes et photos.

Toute reproduction, en tout ou en partie, sous quelque forme et par quelque procédé que ce soit, est interdite sans l'autorisation de l'éditeur. Les articles qui paraissent dans ce bulletin sont publiés sous la responsabilité exclusive des auteurs.

grand bénéfice des patients «...du laboratoire jusqu'au chevet du patient...», «...un système complexe d'interactions entre chercheurs et utilisateurs»<sup>2</sup>.

Dans l'ensemble, la chaire a pour objectifs:

- de promouvoir la recherche en oncologie ORL;
- d'offrir aux patients atteints de cancers ORL des diagnostics plus précis et une meilleure évaluation du pronostic;
- d'offrir des traitements plus adaptés à la maladie pour minimiser les effets secondaires tout en optimisant les chances de guérison.

Depuis son retour au Québec, le Dr Christopoulos n'a pas chômé pour assurer la mise en place des activités prévues dans le cadre de la chaire de recherche:

installation d'un labo d'oncologie ORL au Centre de recherche du CHUM;

mise sur pied de la banque de tissus et échantillons et d'une base de données prospectives où sont détaillées les issues cliniques des traitements (effet sur la maladie), fonctionnelles (effet des traitements sur les capacités physiques) et sur la qualité de vie des personnes;

intégration de techniques chirurgicales minimalement invasives (microchirurgie au laser et robotique);

démarrage de projets de recherche dont certains ont fait l'objet d'une publication dans des revues scientifiques internationales. Les thèmes portent sur divers aspects de l'oncologie ORL: génomique et cancers agressifs de la langue, cancer et VPH, microchirurgie au laser, radiothérapie, etc. Ce sont d'autant de pas vers une approche plus ciblée et, la voie de l'avenir, une « médecine personnalisée ».

Et ce n'est pas tout. Dr Christopoulos fait non seulement de la recherche mais vous le retrouvez tantôt à ses « grosses » journées de clinique en ORL et d'autres jours en salle d'op, sur les trois sites du CHUM, Hôtel-Dieu, St-Luc et Notre-Dame. Il est professeur adjoint à



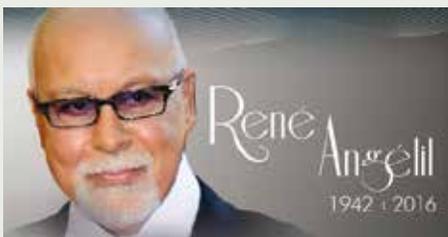
Sylvie Appleby, Dr Apostolos Christopoulos, Doris St-Pierre Lafond

l'Université de Montréal, bientôt professeur agrégé. Toutes les deux semaines, il discute d'une quarantaine de cas en soirée avec l'équipe du « Tumor board », «...la combinaison gagnante» nous dit-il. Puis il y a les activités bénéfiques, les conférences, et .... les entrevues. Et croyez-le ou non, malgré tout, sa réputation est sans tache: il est d'une gentillesse peu commune nous empressent de dire ses patients «...il prend le temps».

Mais Dieu du ciel, comment fait-il? Père de deux jeunes enfants, sa femme est également médecin. Il a beau être jeune, le temps n'est pas un produit élastique. De sa femme il dit «... elle est très très organisée». Et de ses enfants ... «les enfants me ramènent». Mais comment protéger du temps? Il s'est doté d'un cadre «d'absence de la maison» qu'il veille à ne pas dépasser. C'est un éternel débat avec lui-même. Optimiste, il prévoit que la centralisation du nouveau CHUM sur un seul site dans un an va aider, il aura moins à se déplacer. Et maintenant que son groupe est en place, il peut déléguer.

Son talon d'Achille? Pas toujours le temps de manger. Il se rabat sur .... des barres tendres. Et sa femme de nous dire malgré tout: «...il est super bon cuisinier». On la croit sur parole, il est de ceux qui ont....tous les talents.

2. Consortium de recherche en oncologie clinique du Québec, www.qcroc.ca



## Hommage à René Angelil, 1942-2016

La Fédération québécoise des laryngectomisés désire rendre hommage à cet homme de coeur qui a généreusement prêté son nom à la Chaire de recherche en oncologie ORL Dr Azar/Angelil, encourageant ainsi la recherche dans le domaine et les personnes atteintes de ces cancers à garder espoir et continuer à se battre. René Angelil, dans ses dernières volontés, demandait d'ailleurs que les dons en sa mémoire soient versés à cette cause.



## Pâques autour du monde

France Fontaine, laryngectomisée

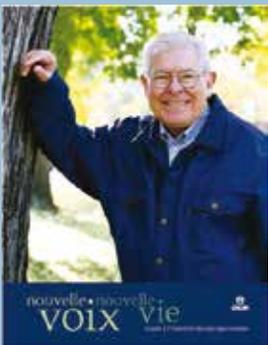
- **En France**, on rapporte que c'est le lapin qui apporte les œufs et les dépose dans les nids confectionnés par les enfants. Les familles se réunissent autour d'un plat d'agneau rôti.
- **En Italie**, la brioche de Pâques est la « Colomba », un gâteau en forme de colombe, symbole de bonne nouvelle. L'agneau rôti est également dégusté le dimanche.
- **En Espagne**, le gâteau est la « Mona », une brioche dorée sur laquelle certains espagnols posent des œufs avant de la cuire. Des processions et des représentations théâtrales sont organisées dans les rues.
- **En Angleterre**, c'est le jambon qui est servi, le cochon étant un symbole de chance pour les anglais. Les œufs de Pâques font également partie de la fête. Les enfants vont de maison en maison quêmander des friandises.
- **En Russie**, les œufs sont à l'honneur peints et décorés selon une tradition ancienne soit bouillis avec des pelures d'oignons pour leur donner une couleur brun rouge. Les russes dégustent l'agneau au beurre ou le jambon au four.
- **Aux États Unis**, c'est le lapin qui apporte des chocolats, bonbons et guimauves aux enfants.
- **L'Île de Pâques**, petite île perdue dans l'océan pacifique, l'île de Rapa Nui à l'est de l'Océanie, porte ce nom parce qu'elle fût découverte le jour de Pâques 1722. Cependant elle ne cache pas d'œufs parmi ses gigantesques statues de pierre inachevées.

Dimanche 27 mars

*Joyeuse Pâques à tous!*



## In memoriam



### Décès de Lorne Germain

C'est avec regret que nous avons appris le décès de Monsieur Lorne Germain. M. Germain a été très actif auprès des laryngectomisés à la fois comme rééducateur auprès de laryngectomisés au sein de l'équipe d'orthophonie du Programme suprarégional de l'Hôpital Notre-Dame du CHUM et comme président de la Fédération de 2003 à 2010. M. Germain a collaboré entre autre à la réalisation du document « Nouvelle voix, Nouvelle vie » qui est remis à chaque personne nouvellement laryngectomisée. M. Germain était également très connu du monde de la course automobile, entre autre, comme instigateur et président du Grand Prix de Trois-Rivières pendant de nombreuses années.

### Madame

Suzanne Perron (Grand-Mère)

### Messieurs

Robert Bohémier (St-Jérôme), André Deslandes (Laval), Francesco Discenza (Montréal), Roger Gemme (Verchères), Lorne Germain (Montréal), François Girard (Farnham), David C. Hodgins (Shawville), Michel Milliard (Laval), Jean Paul Morin (Rivière Héva), Serge Poirier (St-Jérôme), Allan Potofsky (Montréal), Gérald Roy (Laval), François St-Jacques (Mirabel).



## L'équipe des « voyageurs » auprès des étudiants en soins infirmiers des Cegeps de Maisonneuve et de Sorel-Tracy

Doris St-Pierre Lafond

Encore une fois cette année, l'équipe des « voyageurs », laryngectomisés et conjointe, se prêtent à témoigner de leur expérience auprès des étudiant(e)s finissant(e)s en soins infirmiers de divers cegeps. Cet automne, l'équipe a été sollicitée pour rencontrer les étudiant(e)s des Cegeps de Maisonneuve et Sorel-Tracy, respectivement les 11 novembre et 10 décembre 2015. C'est toujours avec plaisir et grande générosité que nos « voyageurs » viennent parler de leur vécu comme laryngectomisé ou comme conjointe de laryngectomisé et ainsi permettre aux étudiant(e)s de mieux connaître ce qu'est la laryngectomie, d'appivoiser la problématique qui l'entoure et de découvrir « de bons vivants » qui profitent de la vie même après leur laryngectomie.

Chacun des « voyageurs » y va de son histoire personnelle, ses symptômes, les examens, le diagnostic, les traitements, le séjour à l'hôpital, le soutien des intervenants et du visiteur-accompagnateur et le retour à domicile. Cancer, craintes, espoir, soulagement, ils verbalisent aussi les émotions et leur immense reconnaissance envers les personnes qui les ont fait cheminer vers la

guérison, dont bien sûr les infirmières qui jouent auprès d'eux un rôle-clé au jour le jour, les guident dans l'apprentissage de leurs soins et répondent aux multiples interrogations qui surviennent.

Les étudiant(e)s ont ainsi l'occasion de connaître les modes de communication, larynx artificiel, voix œsophagienne et prothèse trachéo-œsophagienne. On y discute aussi de trachéotomie, des ennuis qui y sont associés et des trucs et moyens qu'utilisent nos laryngectomisés pour les atténuer. C'est avec grand intérêt que les étudiants ont accueilli les « voyageurs » et ont pu « entendre », « voir », « comprendre » leur réalité et avoir des réponses à leurs questions.

Merci de ce bel accueil. Merci aux organisatrices, Nadie Cormier du Cegep de Maisonneuve et Véronique Moreau, du Cegep de Sorel-Tracy, toutes deux enseignantes en soins infirmiers. À la prochaine!

Si vous êtes enseignant(e) et désirez recevoir l'équipe des voyageurs dans votre Cegep, vous pouvez communiquer avec Mme Chantal Blouet au secrétariat de la Fédération au (514) 259-5113.



Cegep de Maisonneuve 11 novembre 2015. À l'avant plan, 2ième de la droite, l'organisatrice Nadie Cormier, enseignante en Soins infirmiers.



Cegep de Sorel-Tracy 10 décembre 2015. Benoit Michaud, Noëlla Boily, Véronique Moreau, enseignante en soins infirmiers et organisatrice, Michel Teasdale et Yves Ouellet.



En raison de la baisse importante de la valeur de notre dollar face au dollar américain, le **prix des collets de douche** disponibles via la Fédération passe de 22 à **30\$ l'unité**.

## Comment la Société canadienne du cancer vient en aide aux personnes laryngectomisées

Nathalie Parent, chargée de projet, Programmes et politiques, Coordonnatrice des services à la communauté par intérim, **Société canadienne du cancer, Division du Québec**

La Société canadienne du cancer (SCC) vient en aide à près de 30 000 personnes touchées par le cancer chaque année. Grâce à son programme d'aide matérielle, elle soutient directement les personnes laryngectomisées à la suite d'un cancer, en leur expédiant divers produits tels que du ruban à canule et des filtres en coton ou en mousse, un produit exclusif offert grâce à des membres du Cercle des fermières qui les fabriquent bénévolement.

En 2015, la SCC a ainsi distribué près de 37 500 \$ en matériel à 840 personnes laryngectomisées de partout au Québec.

Mais ce n'est pas tout. La SCC soutient également les organismes qui regroupent les personnes laryngectomisées, dont la Fédération québécoise et l'Association des laryngectomisés de Québec. Près de 6000 \$ ont été octroyés en 2015 afin de soutenir la diffusion d'information auprès des membres de ces organismes, comme vous pouvez le lire sur la une de chaque numéro de *l'Expression d'une Nouvelle Voix*.

Outre cet appui direct, plusieurs autres programmes de la SCC peuvent apporter soutien et réconfort aux personnes laryngectomisées. En voici un bref aperçu :

Notre **Service d'information sur le cancer** permet à toutes les personnes touchées par le cancer d'avoir accès à des spécialistes en information qui peuvent répondre de façon simple à des questions sur toutes les facettes du cancer. Nous avons également des publications sur tous les types de cancer (cancer du

pharynx, du larynx, de l'œsophage, etc.), sur les divers types de traitement et sur bien d'autres aspects tels que l'alimentation ou encore sur la vie après un diagnostic de cancer. Ce service est accessible par téléphone en appelant au 1 888 939-3333 ou par courriel en écrivant à [info@sic.cancer.ca](mailto:info@sic.cancer.ca). Notre site Web [cancer.ca](http://cancer.ca) regorge aussi d'information et toutes nos publications qui s'y trouvent peuvent être téléchargées.

Notre service de **soutien psychosocial** offre plusieurs moyens d'être soutenu pour mieux composer avec la maladie et faire face au stress qu'une telle expérience peut engendrer. Notre programme de jumelage permet de mettre en contact des personnes touchées par le cancer avec une personne qui a vécu une expérience similaire et qui est formée pour les soutenir et les accompagner. Nos groupes de soutien, animés par des professionnels de la santé, offrent une façon conviviale d'échanger des conseils et de partager son expérience avec d'autres personnes touchées par le cancer. À toute heure du jour ou de la nuit, notre communauté virtuelle **parlencancer.ca** permet à toute personne qui en ressent le besoin de partager ses préoccupations, de lire celles des autres et de se créer un réseau social d'appui en ligne.

La SCC offre également un programme **d'aide financière** aux personnes atteintes à faible revenu. Ce programme offre des allocations annuelles pour les frais de transport ainsi que pour divers produits de réadaptation (soutien-gorge adapté, stomie temporaire, etc.).

Pour de plus amples informations sur l'ensemble de nos services, il suffit d'appeler notre Service d'information sur le cancer au 1 888 939-3333 ou de communiquer avec nous par courriel à [info@sic.cancer.ca](mailto:info@sic.cancer.ca).



### *Il aurait dit ...*

"Smoking is hateful to the nose, harmful to the brain and dangerous to the lungs" James the 1st. (Traduction libre : « Fumer est désagréable pour le nez, dommageable pour le cerveau et dangereux pour les poumons » Jacques Ier ). L'histoire dit qu'en 1604, ce roi d'Angleterre aurait imposé une taxe sur le tabac !  
Source : Émission Jeopardy et <http://www.britroyals.com/kings.asp?id=james1>



## Rencontre avec le visiteur/accompagnateur : Monsieur Pierre Charette

Sylvie Appleby

Vous connaissez l'expression « donner au suivant », c'est ce que fait M. Charrette depuis sa laryngectomie en avril 2009 auprès des nouveaux laryngectomisés.

En effet, après avoir bien récupéré et suivi ses cours pour assimiler la technique de la voix œsophagienne que M. Charrette a réussi à maîtriser avec l'aide de Mme Prud'homme orthophoniste à l'hôpital Notre Dame jusqu'en mars 2010, le voici fin prêt à prendre la relève de M. André Lefebvre, éducateur vocal, qui doit quitter cette tâche pour des raisons personnelles. C'est d'ailleurs en juin 2010 que Mme Prud'homme lui fait part qu'elle aimerait qu'il se joigne à l'équipe d'orthophonie de l'hôpital Notre Dame. Ce qu'il accepta avec enthousiasme, et encore aujourd'hui, il donne toujours des cours pour la voix œsophagienne auprès des nouveaux laryngectomisés.

Dans la même période, il assiste à une rencontre d'information de la Fédération québécoise des laryngectomisés pour le groupe des visiteurs/accompagnateurs.

Immédiatement, comme bénévole, il adhère également à ce groupe de soutien et a rencontré à ce jour, avant et/ou après leur opération, une centaine de laryngectomisés auxquels il apporte une très grande écoute et un énorme réconfort et ce, même après le retour à la maison du laryngectomisé.



Pierre Charette

M. Charrette est d'une grande générosité et demeure toujours disponible si vous avez besoin de ses bons conseils. Celui-ci est rattaché à plusieurs hôpitaux dont: Notre-Dame de Montréal, Maisonneuve-Rosemont et Pierre-Le Gardeur.

Bravo M. Charette, ... et continuez votre beau travail, vous êtes un bénévole important et un bel exemple pour la Fédération québécoise des laryngectomisés.



**La FONDATION de la Fédération,  
un soutien indispensable**

Saviez-vous que vous pouvez faire un don  
**IN MEMORIAM** à la Fédération ?

Pour information: Chantal Blouet au 514-259-5113

Pour faire un don en ligne, cliquez sur l'icône  dès la page d'accueil du site Web de la Fédération (fqlar@fqlar.qc.ca).



André Lefebvre et son épouse, Colette Blais

## André Lefebvre et Colette Blais à l'Université du Québec à Trois-Rivières (UQTR)

Monsieur André Lefebvre et son épouse Colette Blais, ont été conviés par Annie Bertrand, chargée de cours au programme d'orthophonie de l'Université du Québec à Trois-Rivières et orthophoniste au Centre hospitalier régional de Lanaudière et en pratique privée, à rencontrer les futurs orthophonistes dans le cadre d'un cours portant sur la laryngectomie. Un témoignage et un contact toujours apprécié des étudiants. Merci à Annie Bertrand de cette invitation et au couple pour leur participation et leur grande ouverture.

Doris St-Pierre Lafond



## Party de Noël des laryngectomisés : « Que du beau monde »

Sylvie Appleby

Encore une fois, cette année une centaine de personnes se sont réunies le 28 novembre dernier pour le party de Noël de l'Association des laryngectomisés. Eh oui! Que du beau monde.....

Ce moment de répit nous permet de belles retrouvailles. De plus, il est aussi agréable de revoir, annuellement, les familles « Jasmin » et « Ouellette » à cette soirée. D'année en année, nous sommes à même de voir grandir les plus jeunes. Que de belles rencontres familiales.



Un sourire pour la photo!

La musique est toujours aussi entraînante et mener de main de maître (bénévolement) par Michel Grenier. Également, nous avons une vingtaine de cadeaux remis par nos commanditaires pour faire tirer auprès de nos invités. Comme toujours, c'est André Healey qui a fait l'animation pour la remise de ces cadeaux

ainsi que pour les prix de « Partage \$\$\$ ». Un gros merci à Michel et André.

Nous étions également heureux de rencontrer un nouveau laryngectomisé qui venait de terminer, dans la semaine, ses traitements. En effet, M. Tulk et son épouse sont venus festoyer à cette soirée et ils m'ont fait part: « Nous sommes tellement contents d'être venus ». Ils étaient enchantés d'avoir assisté à cette soirée et d'avoir créé de nouveaux liens.

En soit, une belle soirée entraînante, une bonne bouffe, de la bonne musique, un bon animateur et des invités heureux. Tous les ingrédients y étaient: « BRAVO BRAVO BRAVO ». Ces moments de réjouissance font un grand bien à tous et permettent à nos membres d'échanger, de s'amuser et de bénéficier d'un temps d'arrêt en compagnie des membres laryngectomisés et de leur famille.



Du plaisir en perspective!

## Nouveaux membres de la Fédération

**Mmes Manon Dufresne (Ste-Marguerite-du-lac-Masson), Agathe Joubert (La Macaza), Linda McGabe (St-Laurent), Juliette Michaud (Montréal), Rose Picard (Témiscouata-sur-le-Lac), Gaétane Poulin (Windsor), Reine Voyer (Rimouski).**

**MM. René Argall (Québec), Mathias Awashish (La Tuque), Jean Marc Bernier (Châteauguay), Pierrot Boudreau (Havre St-Pierre), Sylvain Boulanger (Ste-Thérèse), Roger Clément (Valleyfield), Roger Croteau (Cookshire), Réal Doyon (St-Lin Laurentides), Ronaldo Fortier (Sherbrooke), Réal Guèvremont (Otter Lake), Bruno Hamel (Laval), Christian Kendall (St-Placide), Yvon Kenney (Québec), Bernard Manseau (St-Elie de Caxton), Alain Mercier (Asbestos), André Nadeau (Ste-Mélanie), Guy Roy (Chambly), Conrad Therrien (Terrebonne), Gilles Tremblay (Beloeil), Sylvain Venne (Montréal).**

## Souper spaghetti de l'ALQ 3<sup>e</sup> édition

Annick Bard, texte, et France Fontaine, photos

C'est dans une ambiance plus que festive que s'est réuni le 14 novembre dernier plus d'une centaine de personnes au 3<sup>e</sup> souper spaghetti de l'Association des Laryngectomisés de Québec inc. Pour sa 3<sup>e</sup> édition l'ALQ a plus que triplé le nombre de participants de son premier événement du genre en 2013. Le plaisir a été de la partie tout au long de la soirée et ce n'est pas étranger au fait que l'animation a été confiée à M. André Healey et la musique à M. Michel Grenier qui ont accepté bénévolement de faire lever cette soirée! Les nombreux tirages et prix de présence ont fait plusieurs heureux autant parmi les adultes que parmi les enfants qui n'ont pas été en reste grâce au tirage d'un superbe lutin gracieuseté de Poliquin Décor. Encore une fois le service et le repas ont été excellents. La soirée s'est terminée sur la piste de danse au son de la musique de notre D.J. M. Grenier. Chapeau à tous ceux qui se sont

impliqués dans l'organisation et dans la vente de billets ainsi qu'à tous nos commanditaires. C'est pour vous autant que grâce à vous que l'Association perdure après toutes ces années.

**Merci à nos commanditaires** Pepsi Alex Coulombe Itée, Tim Horton, 4680 Henri-Bourassa, Costco Québec, Pourune-journée.com (Organisation événementiel), Napa, Centre de service Château Bigot, Jean Coutu Claude Lachance propriétaire, Brasserie Le Grand Bourg, Brasserie La Bourgeoise, Poliquin Décor, Nos Artistes peintres: Gabrielle Moisan et Michel Laverdière et la toujours généreuse Mme Colette Blais.



Assis André Healey, Michel Grenier.  
Debout: Yvan Noël, Paul McNichol, Annick Bard



## Visite à l'École d'orthophonie de l'Université de Montréal

Michel Teasdale, laryngectomisé

C'est avec plaisir que j'ai accepté, pour une troisième année consécutive, l'invitation de Mme Émilie Royal Lajeunesse (orthophoniste) pour participer à son cours en orthophonie mardi le 26 janvier 2016 et ainsi rencontrer les étudiantes (Hey oui, que des filles cette année!!!) de l'École d'orthophonie de l'Université de Montréal.

Lors de cette rencontre, divers thèmes ont été présentés. Dans un premier temps, j'ai fait état de mon parcours comme personne laryngectomisée depuis le début de mes symptômes (fin 2010) jusqu'à ma sortie de l'hôpital (14 novembre 2011) suite à l'intervention chirurgicale qui allait changer à jamais ma façon de communiquer. Par la suite, j'ai abordé le fait que la laryngectomie change aussi la vie, le travail, la condition physique et les rapports avec les autres. Dans cette optique, les différentes façons de communiquer pour une personne laryngectomisée ont donc été



Émilie Royal Lajeunesse

expliquées (la voix œsophagienne, la prothèse trachéo-œsophagienne (PTO), le Cooper-Rand et le Servox.). La prothèse (PTO) qui me sert actuellement pour formuler les sons et communiquer a fait l'objet de plusieurs questions de la part des étudiantes.

Finalement, j'ai passé en revue les principaux ennuis reliés à la trachéotomie, tels: l'instillation pour bien nettoyer son stoma, la gestion des sécrétions, la protection des voies respiratoires contre la poussière et l'eau, l'assèchement de la trachée et le maintien d'un taux d'humidité adéquat à la maison.

Un gros merci à Émilie pour cette invitation et merci également à l'ensemble des étudiantes pour leur intérêt et leur écoute lors de cette présentation. Cette activité a été pour moi un autre moment enrichissant et j'espère pouvoir encore répéter l'expérience l'année prochaine.



## Faire de l'exercice, bien manger, prendre soin de soi, voilà des préoccupations bien légitimes pour conserver une bonne santé, surtout après avoir eu un cancer. J'ai exploré diverses ressources et vous fait part des trouvailles que j'ai fait miennes.

France Fontaine, laryngectomisée

### Bien manger: !! Mars est le mois de la nutrition partout au Canada !!

En tapant « mois de la nutrition 2016 » sur le site de recherche internet, plusieurs adresses apparaîtront sur lesquelles trouver des informations sur l'alimentation, les activités et quelques recettes. J'ai aussi retrouvé une mine d'or dans les documents de la société canadienne du cancer Cancer ([www.cancer.ca/fr-ca/?region=qc](http://www.cancer.ca/fr-ca/?region=qc)), Santé Canada ([www.hc-sc.gc.ca/index-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/index-fra.php)) et l'Ordre professionnel des diététistes du Québec ([www.opdq.org](http://www.opdq.org)).

Nous laryngectomisés, devons porter attention à notre alimentation car pour la majorité d'entre nous l'absorption des aliments est devenue plus difficile, le manque de salive qui humidifie les aliments et produit des enzymes en est la cause. J'ai toujours un verre d'eau disponible lors d'un repas, souvent une gorgée est nécessaire pour aider la mastication.

- Je tiens à adopter de bonnes habitudes alimentaires par la consommation d'aliments variés. Les recherches démontrent qu'un régime riche en légumes non féculents peut réduire le risque de certains cancers comme le cancer de la bouche, le cancer de la gorge et le cancer de l'estomac. Voici un exemple de légumes non féculents: ail, artichauts, aubergines, brocoli, carottes, chou, épinard, laitue, navet, oignon, pak-choi, poireau, rutabaga.
- Je mange des fruits frais en quantité, ce qui aide aussi à maintenir un poids santé. Je les consomme souvent en collation ou en jus fruité le matin.
- J'opte pour des aliments riches en fibres: les pains, les céréales de grains entiers, le riz brun, les légumes, les fruits et les légumineuses.
- Nous avons besoin de consommer une certaine quantité de matières grasses. Je choisis plutôt les bons gras comme les gras insaturés que l'on retrouve dans les avocats, les noix, les graines, les margarines molles non hydrogénées et les huiles végétales. Les gras Oméga-3, présents dans les

poissons gras comme le saumon, le hareng et le maquereau. Santé Canada recommande aux adultes de ne pas consommer plus de 20 à 35 % de leurs calories quotidiennes sous forme de gras.

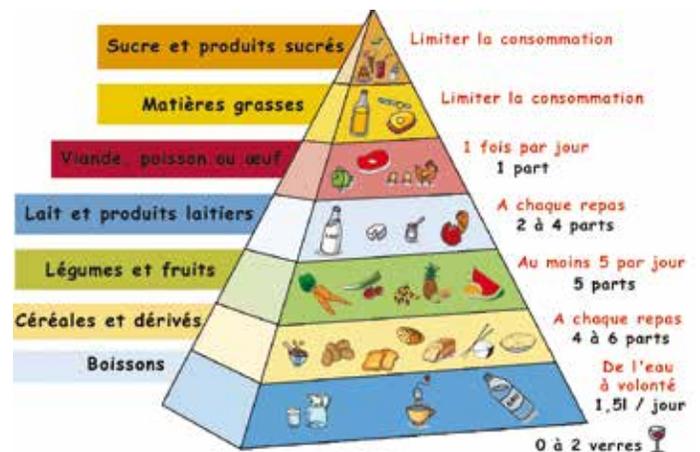
- Les tableaux suivants me guident dans mes choix. Assiette bien manger de Santé Canada pour créer un repas santé
  - Vert: fruits et légumes
  - Jaune: produits céréaliers
  - Rouge: viandes et substituts
  - Bleu: Lait et substituts
  - Blanc: eau
  - Goutte: Huiles et autres matières grasses



Source: Santé Canada

Faire le bon choix alimentaire peut paraître exigeant et demander beaucoup d'efforts surtout quand on a un régime alimentaire à suivre pour certains problèmes de santé. Consommer des aliments variés quotidiennement en me basant sur le guide alimentaire canadien est pour moi un bon point de départ.

En raison du rythme de vie moderne, il est tentant d'acheter aujourd'hui des repas tout préparés. Je planifie maintenant mes menus de la semaine à l'aide des circulaires et je fais une liste d'épicerie en m'inspirant de la pyramide alimentaire. Je cuisine de façon à avoir des restants pour congeler mes repas santé pour les journées plus occupées.



Source: Bing.com/image

- Des études scientifiques indiquent que la cuisson des viandes, des volailles et des poissons à des températures élevées peut accroître le risque de cancer. Je préfère préparer mes aliments à l'aide de techniques de cuisson à feu doux en les faisant braiser, mijoter, cuire à la vapeur ou rôtir à basse température. Je peux aussi faire mariner les viandes. Pour le BBQ, je choisis des viandes maigres et j'enlève le gras. Pour prévenir la carbonisation, je fais cuire les aliments lentement.

- J'ai appris à lire les étiquettes des produits. Comment lire et quelle information retrouver? Sur les étiquettes des aliments, on trouve le tableau de la valeur nutritive, la liste des ingrédients, les allégations nutritionnelles et les allégations santé. Les ingrédients présents dans l'aliment sont énumérés par ordre décroissant de poids, du plus élevé au moins élevé. On trouve sur le tableau de la valeur nutritive:

1. La quantité d'aliment (portion) sur laquelle l'information nutritionnelle est basée,
2. La valeur calorifique et la teneur en 13 principaux nutriments,

3. Les quantités de nutriments, en grammes ou milligrammes,

4. Le pourcentage de la valeur quotidienne.



Source : image de lecture étiquette alimentaire (bing.com/images)

Les informations nutritionnelles inscrites sur les étiquettes m'aident à mieux composer mon régime alimentaire, accroître ou diminuer l'apport d'un élément nutritif en particulier. Les aliments riches en fibres contiennent au moins 4 grammes de fibres par portion.

**Suite au numéro de juin : Les aliments que j'évite. Ah, les produits chimiques! Ce que j'ai adopté pour donner du goût à mes aliments...**

## Quelques exercices\*

En tant que laryngectomisé nous ressentons des tensions dans la région du cou et du haut du dos. Voici deux exercices que je fais régulièrement pour atténuer les raideurs et garder une certaine souplesse. Je vous les propose.

### Exercice 1,

Cette exercice aide à diminuer les tensions dans le haut du dos. Croisez vos mains derrière la tête, coudes écartés sur les côtés et menton rentré. Vos mains poussent votre tête vers l'avant, tandis que votre tête résiste en poussant vers l'arrière. Procédez par pressions brèves, sans faire le mouvement dynamique. Répétez les pressions 10 à 20 fois.



### Exercice 2,

Cet exercice aide à garder de l'ampleur et étirer les muscles. Assis ou debout, nous étirons le cou en inclinant la tête vers le côté à l'aide de la main pendant 10 secondes. Faire l'exercice du côté gauche, ensuite le droit, par devant et par derrière. Chaque exercice doit être répété de 10 à 20 fois.



\*Illustrations : Images sur bing.com en partage et utilisation gratuite

## MISE À JOUR : RECOURS COLLECTIF DES VICTIMES DU TABAC

Depuis les débuts des recours collectifs en 1998, plus de 90 jugements ont été rendus par divers tribunaux du Québec. Le dernier enregistré en 2015. Le **28 octobre 2015**, la cour d'appel du Québec a donné raison aux recours collectifs en condamnant deux compagnies de tabacs poursuivies à verser un dépôt garantie de 984 \$ Millions en attendant que les tribunaux ne se prononcent sur le fond de ce dossier. Impérial Tobacco pour 758 \$ Millions et Rothmans, Benson & Hedges pour 226 \$ Millions. Nous suivons toujours le dossier...

*France Fontaine, laryngectomisée*

## IMPÔTS 2015

**Pour des informations concernant les déclarations d'impôt, reportez-vous au numéro de Janvier-février-mars 2015, page 5.**

## À PLACER À VOTRE AGENDA...

### › CAFÉS-RENCONTRES

Un Café-rencontre est envisagé au Saguenay en mai.

### › ACTIVITÉS DE FINANCEMENT

Une activité de financement sera organisée d'ici l'été 2016 pour « arrondir les fins de mois ».

### › DÎNER DE RECONNAISSANCE

C'est le samedi 29 mai 2016 qu'aura lieu le prochain Dîner de reconnaissance. On vous y attend !

Surveillez les invitations qui vous parviendront par la poste de même que l'horaire des rencontres sur le site Web de la Fédération au [www.fqlar.qc.ca](http://www.fqlar.qc.ca). Vous aimeriez participer à l'organisation d'une activité ? Communiquez avec le secrétariat.

**Vous changez d'adresse à domicile, d'adresse courriel ou de numéro de téléphone ?** N'oubliez pas de nous en faire part au (514) 259-5113 ou par courriel au [fqlar@fqlar.qc.ca](mailto:fqlar@fqlar.qc.ca)

### Besoin de communiquer avec le secrétariat ?

À Montréal: Chantal Blouet, Fédération québécoise et Association des laryngectomisés de Montréal,  
5565, rue Sherbrooke Est, Montréal, Qc H1N 1A2,  
Tél: 514 259-5113, Courriel: [fqlar@fqlar.qc.ca](mailto:fqlar@fqlar.qc.ca)

Du lundi au jeudi, de 9h30 à 15h00

À Québec: Annick Bard, Association des laryngectomisés de Québec,  
4765, 1<sup>e</sup> avenue, Québec, Qc G1H 2T3, Tél: 418-622-5704, Courriel: [alq@qc.aira.com](mailto:alq@qc.aira.com).

Du mardi au jeudi, de 13h00 à 17h00

**UN MERCI TOUT SPÉCIAL à la Société canadienne du Cancer (SCC)** qui nous octroie cette année le remboursement de nos frais de communications jusqu'à concurrence d'un montant de 5 500 \$. Un soutien qui est fort apprécié et qui permet à chacun de vous de recevoir cette revue et d'autres invitations. La SCC distribue aussi de précieuses fournitures aux laryngectomisés du QC. **MERCI!**



## Potage rutabaga à l'érable

*Une touche printanière pour la table de Pâques!*

Noëlla Boily



- 1 rutabaga moyen coupé en morceaux
- 2 à 3 pommes de terre coupées en morceaux
- 1 oignon coupé en morceaux
- 2 c. à table de beurre
- 4 tasses de bouillon de poulet ou légumes
- 1/4 tasse de sirop d'érable
- sel et poivre

Faire revenir tous les légumes dans une marmite avec du beurre 5 minutes. Ajouter le bouillon, amener à ébullition et laisser mijoter à feu doux 35 à 40 minutes. Retirer du feu et ajouter le sirop d'érable. Passer au mélangeur et assaisonner au goût. Goûter... et ajouter du sirop d'érable si nécessaire. Délicieux!!!