

Expression d'une *Nouvelle Voix*

Revue périodique publiée par l'Association québécoise des laryngectomisés
avec l'appui de la Société canadienne du cancer

Volume 39, n° 4 Octobre-novembre-décembre 2017

Joyeuses fêtes à tous !

*Noël est le temps des réjouissances
et aussi des souvenirs.*

*On vous en offre un sous la plume
de Martin Naud en page 6.*

*La Fédération québécoise des laryngectomisés
devient officiellement*

l'Association québécoise des laryngectomisés.

*Voir « La restructuration de la Fédération...;
où en sommes-nous??? » en page 2.*

**C'EST LE TEMPS DE RENOUVELER VOTRE
COTISATION POUR L'ANNÉE 2018!**

LE FORMULAIRE EST JOINT À LA REVUE.



La restructuration de la Fédération ... ; où en sommes-nous ???

Michel Teasdale, laryngectomisé

Après plus de deux (2) ans de démarches, la restructuration de la Fédération va enfin se finaliser sous peu. En effet, la 1^{ère} réunion du comité de restructuration a été tenue le 26 août 2015. Depuis cette date, il y a eu la dissolution de l'Association des laryngectomisés de Montréal (ALM) officialisée le 29 juillet 2016, la dissolution de l'Association des laryngectomisés de Québec (ALQ) officialisée le 6 avril 2017, et la dissolution du comité de restructuration le 21 juin 2017. C'est le 4 juillet 2017 que le Registraire des entreprises du Québec a déposé nos lettres patentes supplémentaires au registre des entreprises. De ces faits, il n'existe maintenant qu'une (1) seule entité juridique et le nouveau nom autorisé et accepté de notre organisme est maintenant :

Association québécoise des laryngectomisés.



Notre bannière et le sigle « AQL » y apparaissant ont été actualisés durant la période estivale.

L'information pertinente à la restructuration a été transmise à l'Agence du revenu du Canada et à Revenu Québec en septembre 2017 et nous sommes en attente de leur accusé réception; ce qui ne serait qu'une formalité. Par la suite, la documentation pertinente sera transmise à la Direction des services sociaux généraux et des activités communautaires du ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS).

Les dernières étapes actuellement en cours sont le renouvellement de la papeterie (chèques, reçus d'impôts, etc.) et l'envoi d'un avis à nos fournisseurs pour les aviser de notre changement de nom. Le dossier de la restructuration devrait donc être clos d'ici le 31 décembre 2017 et il est important de préciser que **nos services demeurent toujours les mêmes** malgré tous ces changements. Par la même occasion, je vous rappelle que vous pouvez joindre l'Association au **numéro sans frais** : 1 844 285-2335.

Face à l'adversité, une attitude positive...

Suggestion de lecture de Mélanie Couture, orthophoniste au CHUS

« Perdre et retrouver la voix sans perdre le sourire ».

Rendez-vous à l'adresse suivante :

<https://publications.mcgill.ca/lebulletel/2016/10/04/perdre-et-retrouver-la-voix-sans-perdre-le-sourire/>

S O M M A I R E

- 1 Joyeuses fêtes à tous!
- 2 La restructuration de la Fédération...; où en sommes-nous ???
Face à l'adversité, une attitude positive...
- 3 La Société canadienne du cancer cesse son financement à notre Association
Recours collectif contre les compagnies de tabac
- 4 La vaccination
- 5 Vous êtes un patient du CHUM?
In memoriam
- 6 Ce midi, j'ai eu une petite fringale
- 7 Une laryngectomisée en vacances! Partir en solitaire est-ce possible? *La suite*
- 10 Rencontre avec une femme visiteuse-accompagnatrice. Madame Raymonde Leblanc
Nouveaux membres de l'Association.
- 11 Un message de la compagnie Atos Medical
- 12 Gâteau (Bûche de Noël)
À placer à votre agenda
Pour rejoindre le secrétariat

Comité de la revue, planification et rédaction :

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

Secrétariat provincial: Chantal Blouet

Collaborateurs: Raymonde Leblanc, Martin Naud, Johanne St-Louis, Michel Teasdale

Infographie: Louise Besner

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

Correction: le comité de la revue

Tirage: 1200 copies

Association québécoise des laryngectomisés

5565, rue Sherbrooke Est,
Montréal (Québec) H1N 1A2

Tél.: 514 259-5113

Tél. sans frais: 1 844 285-2335

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.

© 2017 Association 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.



Le renouvellement annuel de votre cotisation à l'Association: une nécessité

Doris St-Pierre Lafond

Être une Organisation sans but lucratif (OSBL) comme l'Association québécoise des laryngectomisés est un défi financier de tout instant. Une subvention reçue une année n'est pas une garantie que nous en bénéficierons les années subséquentes au même niveau. Malgré que l'Association reçoit annuellement de l'aide financière du Ministère de la Santé et des services sociaux (MSSS) qu'elle apprécie grandement, il faut compléter « pour arrondir les fins de mois » par d'autres subventions ou diverses levées de fonds au cours de l'année. Mais la compétition est importante à ce chapitre alors que les frais de toutes natures pour maintenir nos services aux laryngectomisés de la province (programme des visiteurs-accompagnateurs, cafés-rencontres, rencontre des étudiants en soins infirmiers des cegeps et des étudiants en orthophonie d'universités, revue périodique, maintien du site web, distribution de pochettes d'information aux nouveaux opérés, fête de reconnaissance et party de Noël, etc...) ne cessent d'augmenter progressivement d'années en années. Et le temps que met la petite équipe de bénévoles à chercher et réaliser du financement ralentit l'organisation et le développement des services. Pour nous, votre cotisation de 10\$/an et vos dons, font la différence. **Alors, pensez à nous, on est là pour vous!**

La distribution d'aide matérielle aux laryngectomisés est en voie de transition

Des discussions sont en cours entre les Centres suprarégionaux (SALPAC) du CHUM et du CHU de Québec et le Ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) pour réorganiser quelque peu la distribution de certaines fournitures, non seulement pour les laryngectomisés mais aussi pour d'autres clientèles. L'Association québécoise des laryngectomisés (AQL) a donc demandé au responsable du dossier au MSSS de le rencontrer pour:

- faire le point sur la situation,
- se renseigner sur le processus en cours,
- collaborer à assurer une transition harmonieuse,
- et s'assurer du maintien de l'accessibilité des services.

Notre demande de rencontre a été bien reçue et nous attendons, au moment d'écrire ces lignes, une date de rencontre. Soyez assurés que votre Association et aussi les instances désignées vous tiendront informés.

*« Je ne suis plus la personne que
j'ai été et je ne le serai plus jamais.
Je ne suis pas la personne que je voudrais être non plus.
Je suis en cours d'amélioration.
Soyez patients! »*

Recours collectif contre les compagnies de tabac. Êtes-vous bien inscrit?

Vous vous êtes inscrit à ce recours collectif? Veuillez noter qu'il n'y a aucun nouveau développement dans ce dossier au moment de mettre sous presse. Toutefois, veuillez vous assurer que votre inscription comporte bien **UN NUMÉRO DE DOSSIER** et que vous leur avez transmis votre numéro d'assurance-maladie. Si ce n'est pas le cas, vous devez vous enregistrer en fournissant les informations demandées à <https://recourstabac.com/>.

***Vous avez été nombreux à répondre au sondage accompagnant
notre numéro de septembre. 135! Merci!
On vous fait part des résultats dans notre numéro de mars 2018.***



La vaccination

Johanne St-Louis, pharmacienne

De nos jours, l'espérance de vie atteint les 80 ans, mais cela ne s'est pas fait seul. Auparavant, beaucoup d'enfants n'atteignaient pas l'âge de un an, et la moitié ne parvenait pas à l'âge adulte. On remonte à l'époque du 18^e siècle. Le premier vaccin de l'histoire a été inventé par Louis Pasteur, c'est le vaccin contre la rage en 1885.

Le vaccin contient une petite quantité de germes affaiblis, purifiés ou tués, ces derniers sont capables de faire réagir le système immunitaire pour qu'il apprenne à se défendre contre eux, donc à fabriquer des anticorps par la suite. Le système immunitaire conserve cette information en mémoire, et il va reproduire des anticorps lors d'une réelle infection. C'est en partie grâce à notre système immunitaire que notre survie est assurée lors des infections.

La vaccination est le moyen le plus efficace d'éviter la propagation des maladies infectieuses graves et évidemment de se protéger personnellement contre les risques et les complications de ces maladies. Mais de plus les personnes vaccinées ne peuvent pas transmettre aux autres ces maladies, donc elles protègent les gens ne pouvant pas recevoir ces vaccins, à cause de leur système immunitaire affaibli, leur âge ou une allergie au contenu de certains vaccins.

Au Québec, la vaccination n'est pas obligatoire mais fortement recommandée. Plusieurs vaccins sont offerts gratuitement dans le cadre du programme de vaccination québécoise d'immunisation dont le vaccin contre la grippe, pour certaines catégories de personnes.

La grippe est une maladie très contagieuse causée par le virus de l'influenza. Ce virus peut provoquer des infections au nez, à la gorge et aux poumons. Les signes et les symptômes de cette maladie sont multiples, comme de la fièvre, des frissons, de la toux, irritation de la gorge, perte d'appétit, douleur musculaire, fatigue, écoulement nasal, éternuement, larmoiement des yeux. La grippe peut forcer les gens à

demeurer au lit plusieurs jours. Les conséquences sont plus graves chez les jeunes enfants, les personnes âgées et ceux ayant des maladies chroniques. Si vous ressentez ces symptômes, il serait important de consulter un professionnel de la santé.

La vaccination constitue le meilleur moyen de se protéger contre la grippe et ses complications. Les études ont montré que les virus de la grippe changent à tous les ans, c'est pour cette raison que la vaccination est requise à chaque année. Vous pouvez vous informer auprès du CISSS (centre intégré de santé et de services sociaux) de votre région pour recevoir ce vaccin.

Il existe d'autres infections à ne pas négliger, comme les infections à pneumocoques, lesquelles sont fréquentes surtout en hiver et au printemps au Québec. Ces dernières peuvent engendrer plusieurs hospitalisations et des décès à chaque année. Ces bactéries colonisent souvent les poumons, en provoquant une pneumonie, et peuvent également infecter les sinus, les oreilles, le sang (septicémie) et le cerveau (méningite).

La pneumonie est une inflammation d'un ou des deux poumons, habituellement causée par une infection. Divers types de germes peuvent causer la pneumonie, notamment des bactéries, des virus ou des champignons.

Lorsque les poumons sont infectés, les sacs d'air (alvéoles) se remplissent de pus ou de mucus. Cette inflammation nuit à son élasticité et à la distribution efficace de l'oxygène dans le sang. Puisque vous faites plus d'efforts pour respirer, vous pourriez vous sentir essoufflé, plusieurs autres symptômes accompagnent la pneumonie comme la toux, des sécrétions jaunes vertes, la fièvre, la douleur thoracique, fatigue et malaise général.

La pneumonie peut mettre la vie en danger. Elle est une importante cause d'hospitalisation et de décès parmi les personnes âgées et celles ayant des maladies chroniques. Certains germes qui causent la pneumonie se propagent facilement d'une personne à l'autre. Elles

se trouvent dans le nez, la gorge des personnes infectées. La toux expulse dans l'air ambiant de fines gouttelettes de salive contaminée. Une autre personne qui respire cet air peut attraper la pneumonie.

La prévention consiste à se laver les mains souvent, éviter de toucher à votre bouche, nez et les yeux, ne pas partager le verre ou les ustensiles avec une personne malade, éviter d'être en contact avec une personne malade, nettoyer régulièrement l'environnement que vous utilisez, si vous toussiez ou éternuez utiliser un papier-mouchoir, ou le pli de votre coude et porter un masque si vous faites de la fièvre et que vous toussiez.

Faites-vous vacciner contre la grippe chaque année et demandez à être vacciné contre la pneumonie, si votre état de santé le permet, c'est le moyen le plus efficace de prévenir les maladies évitables.

Les vaccins sont là pour dire à notre système immunitaire de combattre les microbes. Mais de plus en plus de chercheurs essaient de trouver des vaccins pour immuniser les personnes contre des maladies de plus en plus fréquentes telles que le cancer, l'Alzheimer et autres.

Nous avons cette possibilité de nos jours, il ne faut pas la négliger.

Ah, vos chers petits-enfants! On veut les entendre!!

Vous avez des petits-enfants? Ils sont spontanés et nous font bien sourire avec leurs remarques colorées si délicieuses. Plusieurs laryngectomisé(e)s nous parlent avec plaisir des questions et commentaires de leurs petits-enfants face à leur laryngectomie. Vous avez des anecdotes à nous raconter? On aimerait les entendre et les publier. Par téléphone 514 259-5113 ou sans frais au 1-844 285-2335, par courriel fqlar@fqlar.qc.ca,

Vous êtes conjoint ou conjointe d'une personne laryngectomisée?

Nous préparons pour 2018 des réflexions sur le thème de l'adaptation des conjoints et conjointes d'une personne laryngectomisée à la nouvelle dynamique après la chirurgie. Nous faisons appel à vous en vue d'alimenter notre reportage sur le sujet. Nous apprécions votre participation. SVP laissez votre nom et coordonnées au secrétariat. Par téléphone 514 259-5113 ou sans frais au 1-844 285-2335, par courriel fqlar@fqlar.qc.ca



VOUS ÊTES UN PATIENT DU CHUM?

Les services pour les personnes laryngectomisées du CHUM sont maintenant situés aux endroits suivants:

Orthophonie et Service aux laryngectomisés (SALPAC):
pavillon Edouard-Asselin, 264 blvd René Lévesque, 2^e étage.

Clinique ORL:
1051 rue Sanguinet, 9^e étage, Pavillon C, local C0961.

In memoriam

Madames

Claudette Duclos-Latendresse (Ste-Marthe-sur-le-lac) et Claudette Mathieu (St-Césaire).

Messieurs

Réal Benoit (Bury), Armand Boudreau (Havre St-Pierre), Maurice Charbonneau (St-Jérôme), Gilbert Faulkner (Montréal), Jude Gauthier (St-Urbain), Ralph Gleeton (Ste-Foy), Jean-Claude Gourdes (St-Isidore), Yvon Kenney (Québec), Ernest Laurin (Montréal), Henri Mailloux (St-Apollinaire), Hakim Rezine (Terrebonne), Guy St-Georges (St-Jean Richelieu) et Réal Thisdale (Montréal).



Le temps des fêtes, pour beaucoup de gens, c'est le temps des réjouissances et aussi le temps des souvenirs de jeunesse...

Ce midi, j'ai eu une petite fringale

Martin Naud, octogénaire, écrivain à ses heures

De temps à autre, le samedi, en été, ma mère sortait son petit portefeuille et me tendait un 10, 15 cents, quelquefois un « trente-sous » en me disant : « Va donc chez Anthyme nous chercher des crottes de fromage ». Voyez la générosité de maman, elle ne disait pas va me chercher, mais, va **nous** chercher. Parce que là, elle savait bien que lorsque je reviendrais de faire ma commission, ce serait le festin pour tous les membres de la famille qui seraient présents. Non seulement pour elle mais pour toute sa « trâlée ». Il devait bien y avoir 2 km de chemin de grosse gravelle pour s'y

rendre. Nos bicycles en arrachaient et nous autres aussi. En plus d'une bonne côte de l'autre bord de la Rivière-Noire. Le chemin s'en allait toujours en montant vers le Rang-St-Joseph. Ça allait mieux pour revenir même si on avait encore la longue côte du val sud de la rivière. Mais seulement que de penser à ce qu'on dégusterait au retour, cela me donnait le courage nécessaire. Je ne me souviens pas d'avoir refusé une seule fois de faire cette course.

La fromagerie Lanouette était située à la jonction du chemin St-Philippe et du Rang St-Joseph. Quand j'étais jeune le Chemin St-Philippe on l'appelait tout simplement le Chemin à Marcotte. Pourquoi la Fromagerie à Anthyme Lanouette était-elle située à cet endroit, parce qu'en contrebas de la côte, passait la Petite Décharge, un petit ruisseau, et c'est là que je pognais mes plus belles carpes, et c'est là que tout le petit lait de la laiterie-fromagerie allait se déverser. Les carpes s'en donnaient à cœur joie devant le tuyau qui leur apportait ces si bons nutriments. Mais elles ne dédaignaient pas changer de menu à l'occasion pour sauter sur mes vers qui se baladaient accrochés à un « in » (prononcez nain) (un hameçon) au bout d'une corde grossière assez forte pour sortir une baleine, auquel on avait fixé un taraud pour servir de plomb, alors que comme « gaulé », souvent on avait pris une branche coupée le long de la route en montant. Ça c'était de l'équipement !

On savait que le fromage n'était fabriqué seulement que le samedi. Et on savait qu'il fallait arriver à temps, juste à temps, pas trop vite sinon on aurait été obligé d'attendre mais pas trop tard non plus. Pour pouvoir ramener notre fromage, il fallait apporter notre propre contenant. Il s'agissait généralement d'une ancienne chaudière de graisse dont le contenu était de 5 lbs. Quand j'étais petit on n'avait pas tous ces contenants de plastique qu'on a aujourd'hui. Quelques chaudières de tôle, et les pots en verre, c'était à peu près tout. Je dois avoir manqué de

contenants, car je suis porté à ramasser tous ces bocaux de plastique qu'on a dans nos maisons. Or cette petite chaudière de 5 lbs avait servi à toutes les sauces, spécialement au ramassage de nos petits-fruits, que les écritures en étaient presque toutes parties. Donc dès le départ, cette chaudière était accrochée aux poignées de notre bicycle et se balançait au gré des coups de pédale et des aspérités de la route. J'arrivais à la fromagerie aux environs de deux heures. Il y avait là Jean-Louis Savard qui allait marier plus tard une petite cousine Aliette Sauvageau, la fille à Maurice, petite-fille d'oncle Misaël Sauvageau. C'était lui le fromager qui fabriquait nos « crottes » qui plus tard devaient être pressées en meules. Je n'avais qu'à lui tendre mon contenant et sans me demander pour combien j'en voulais, il plongeait ma chaudière de graisse directement dans le grand bassin et il me la remettait bien pleine. « Tiens, mon jeune » me disait-il de sa voix très forte, le sentant fier d'avoir fait sa BA de la journée. Il savait qu'on n'était pas riche, comme chez ses parents d'ailleurs. Je ne faisais que lui remettre le montant d'argent que maman m'avait donné. Il s'était empressé de remettre le couvert sur le contenant en le tapant avec autorité. Dans ce temps-là, dans les années 40, on ne s'enfargeait pas dans les fleurs du tapis. Il n'y avait pas de Ministère de l'Environnement, ni d'inspecteurs venant tester la salubrité des lieux. Et je ne dirais pas que c'était parfait ainsi.

Et je repartais, joyeux, avec mon précieux butin. C'était comme la récompense de la dure semaine qu'on venait de passer. Jamais je n'ai osé ouvrir la chaudière alors que j'étais en chemin. Pour moi, cela aurait été comme du vol. J'étais donc très fier lorsqu'en arrivant, maman, en ouvrant la chaudière de graisse, me permettait de me servir le premier. C'était là ma récompense. Nous on disait les « crottes » mais tante Stella, de Montréal appelait cela des « curds ». Comme c'était bon.....

Expérience de voyage de laryngectomisés

Une nouvelle rubrique pour donner le goût de voyager, même après une laryngectomie. Certains l'ont fait et nous vous ferons voyager quelque peu avec eux!

Une laryngectomisée en vacances! Partir en solitaire est-ce possible? France Fontaine, laryngectomisée

La suite de septembre...

Notre voyageuse poursuit de plus belle son périple aux Iles Canaries après une fièvre qui l'a gardée temporairement au lit.

Ici sur l'île le **Carnaval** annuel débute le 18 février et se termine le 1 mars, plusieurs activités se dérouleront sur l'île et le tout gratuitement. Grosse période d'activités pour les personnes de tous les âges sont disponibles. Touristes et les locaux se mêlent à la foule et se déguisent pour l'occasion.

Arrecife en spectacle «**Les Drag Queens**» parmi les 10 participants en compétition le gagnant de l'édition 2017 sera choisi. Superbe performance artistique, musique entraînant, costumes incroyables et originalités étaient du spectacle. Agréable soirée sous le chapiteau.

La soirée «**Les Murgas**» c'est une chorale de 20 personnes et plus qui chantent sur une musique populaire des chansons à thèmes qui parlent de politique et de problèmes sociaux de façon humoristique. Chaque participant a un sifflet «murgueros» (Kazoo) attaché au cou et comme autres instruments qui accompagnent sont les percussions. Des prix sont attribués aux groupes pour les meilleures performances et l'originalité des costumes.

Une journée dégustation de **TAPAS** est aussi offerte pour découvrir les plats canariens et les vins locaux. Les plats sont préparés sur place par des traiteurs locaux et offerts au public pour un (1) euro la portion.

Il ne faut pas oublier la «**Grande Parade**» qui débute en fin de journée à 18 heures. Des véhicules thématiques, des groupes folkloriques, des fanfares participent au défilé sur une période de 3 heures. Le tout se termine par un grand rassemblement dans un parc public au son de la musique offerte par des groupes musicaux.

J'utilise beaucoup le service d'autobus de l'île pour me déplacer d'une ville à l'autre pour visiter les marchés publics, chaque ville a sa journée et son marché qu'il soit agricole ou artisanal. En même temps je profite de l'occasion pour faire un tour de ville et prendre un repas dans un restaurant local.





Mercredi matin je pars à l'aventure, je prends l'autobus pour [Puerto del Carmen](#) sans but précis. Je descends au centre-ville et après une visite à la banque pour acheter des euros, je me dirige vers le port. En chemin, comme les températures sont chaudes, je m'assois à une terrasse et commande une bière et quelques sushis. Je me dirige ensuite vers la marina et là j'arrête dans un centre de croisière et on m'offre une sortie en mer dans la prochaine demi-heure pour voir les dauphins et le retour au coucher de soleil. Je me laisse tenter et on me fait un prix d'ami. J'ai vu des dauphins, j'ai vu le coucher du soleil sur les montagnes de l'Océan Atlantique avec un



verre de champagne et des tapas. Quelle façon agréable de terminer une journée avec un retour en autobus à la maison pour déguster un riz aux fruits de mer et un verre de vin sur mon balcon.

Au quotidien, je fais mes courses chez les marchands locaux comme les gens du coin. Ce qui est agréable car après quelques jours les commerçants me saluent et me font la conversation. Après un mois je fais partie de la communauté, c'est très agréable comme sensation. Je rencontre à l'occasion sur la rue les gens que je côtoie et ils me saluent. C'est l'avantage des longs séjours.

Aujourd'hui en allant à la crêperie, une jeune femme m'a servi et fût surprise de m'entendre parler, son père ayant subi l'opération en septembre dernier et ne parle pas encore. Elle m'a demandé comment cela était possible que je parle. J'ai expliqué que je portais une prothèse. Je l'ai revue quelques jours plus tard et elle m'a dit qu'elle avait parlé de moi à son père et que les deux me remerciaient d'avoir partagé mon expérience et que cela leur avait apporté un certain réconfort.

Un autre festival se déroule à [Playa Blanca](#) la fin de semaine du 9 et 10 mars, celui de la CHÈVRE. Je prends donc l'autobus pour m'y rendre, 50 minutes plus tard je déambule dans le centre-ville où a lieu la fête. J'ai eu l'occasion de déguster des fromages de lait de chèvre et des mets préparés avec la viande sous forme de tapas.

Après six semaines de voyage en solitaire un ami vient me rejoindre pour partager mes découvertes. Je lui fais découvrir l'île de [Lanzarote](#) les premiers jours en visitant les villages typiques avec ses marchés, ses grottes, les musées et les paysages volcaniques.

Nous prenons le traversier pour une durée de 35 minutes vers l'île voisine de [Fuerteventura](#) située à 14 km. Nous y découvrirons les chèvres en pleine liberté, son désert, les plantations d'Aloès et ses moulins à vent. Et un mini-village historique où vivent 100 habitants seulement.

Une escapade de 3 jours sur l'île de GRAN CANARIA à une heure de vol nous permettra de découvrir un peu cette île. Dans la capitale Las Palmas, une rue piétonnière nous conduit dans le centre-ville historique avec





son architecture de style espagnol. Dans ce quartier aux rues étroites nous découvrons musées, églises et des balcons superbes en bois et un petit resto « O SOLEIL » de 25 places tenu par des suisses où nous avons très bien mangé.

A 45 minutes de la capitale nous découvrons le village de Acuras où est la distillerie de rhum reconnaissable par sa cheminée, une cathédrale et un petit secteur historique et ses quelques bâtisses d'époque.

Je vais essayer de vous résumer mon voyage de retour qui a duré 69 heures. Partie du condo à Arrecife pour l'aéroport, le vol Arrecife vers Dublin en Irlande jusqu'à tout va bien. J'avais dix heures d'attente donc une réservation pour dormir quelques heures à l'hôtel de l'aéroport mais surprise pas de réservation reçue et pas de chambre disponible et rien de disponible dans les environs. Donc je décide de passer la nuit à l'aéroport comme plusieurs personnes. Je n'avais pas à me soucier de ma valise car je l'avais enregistrée sur Montréal. Je m'installe dans le secteur des restaurants où nous trouvons un McDonald ouvert 24H donc breuvage disponible au besoin. L'avion qui devait me ramener sur Toronto le vendredi matin est arrivé en retard de 2 heures et pour comble de malheur la soute à bagages refuse de s'ouvrir et encore 2 heures de délais supplémentaires nous écopons.

Arrivée à Toronto en retard j'avais manqué le vol me ramenant à Montréal. On me transfère donc sur le vol de 19h20 et vous pouvez imaginer la suite, le vol arrive en retard soit à 20h45. L'embarquement se fait à 21h15 mais autre délai, il n'y a qu'une piste d'ouverte pour les arrivées et les départs donc nous devons procéder en

alternance. J'arrive donc à Montréal vers 23 heures et la personne qui devait me ramener à la maison avait quitté ne pouvant avoir d'information. Je prends donc l'autobus 747 vers le centre-ville pour rejoindre la station Berri. J'arrive en retard encore une fois, l'autobus me ramenant sur Granby était déjà partie. La prochaine à 8 heures le samedi j'achète mon billet et j'attends. J'arriverai donc chez moi à 9h30 heure locale un peu fourbue mais contente de retrouver mon chez moi. Après un petit repas, je dois faire quelques courses pour regarnir le réfrigérateur et devinez.... Mon auto ne partait pas la batterie était à plat ...

Durant ce séjour j'ai expérimenté le voyage en solo durant six semaines qui fût très agréable en soi. Aussi durant 2 semaines j'ai partagé mon expérience et planifié à deux les escapades quotidiennes, la préparation des repas et les couchers de soleil. Chacune des expériences fut différente et pour ma part les longs séjours sont une façon très agréable de découvrir un pays et ses gens.

On dit que les voyages forment la jeunesse! Sur ce voyage comme je ne pouvais rien changer j'ai exercé ma patience et je me suis laissée porter par les événements.

Mon prochain voyage est prévu du 29 janvier au 10 avril 2018, j'ai déjà mon billet d'avion et je repars en solo pour 10 semaines... Cette fois ma destination la « Costa Del Sol » en Espagne et les villes de Malaga, Torremolinos, Séville, Cadiz, Granada et Gibraltar seront quelques-unes que je visiterai. Aurais-je de la visite cette année! À suivre...



Rencontre avec une femme visiteuse-accompagnatrice *Madame Raymonde Leblanc*

France Fontaine, laryngectomisée

Charmante rencontre par une journée ensoleillée d'octobre, dans la résidence de madame Leblanc à Montréal, qui depuis trois ans rencontre au CHUM (Hôpital Notre Dame) des patients qui seront bientôt laryngectomisés. Elle-même a dû passer les étapes d'un premier diagnostic de cancer en 2009. Elle aura des traitements de radiothérapie, chimiothérapie, physiothérapie et plusieurs mois de patience pour obtenir une guérison. Enfin un retour au travail fût possible, possédant une formation d'économiste, elle retrouve ses camarades du milieu syndical.

En novembre 2011, récurrence maligne exigeant une laryngectomie totale. Suivrons deux années de réadaptation qui ne seront pas sans complication. Elle remercie l'équipe médicale qui a fait la différence, ils étaient là pour la soutenir, pour atténuer ses peurs et voir à son rétablissement. Elle confie, que son conjoint et sa fille ont aussi fait la différence dans le processus de guérison et d'apprentissage de la voix œsophagienne.

Elle qui par le passé, a fait des voyages humanitaires au Pérou et au Guatemala en compagnie de son conjoint, elle enseignait le français. Aujourd'hui la marche, les cours de danse et le Tai-Chi, sont pour

elle sa façon de garder la forme physique. Maintenant à la retraite, elle accompagne les patients par son expérience. Ce qu'elle véhicule dans ses rencontres, c'est la possibilité de vivre son handicap dans notre société et l'acceptation de la différence. Elle dit apprendre de chaque rencontre, c'est gratifiant le partage. Elle clame avec le sourire « Mon expérience faut que ça serve ».

Bravo pour ta voix œsophagienne de grande qualité. Continue de partager tes expériences, d'apporter du réconfort et de t'épanouir au contact de chaque laryngectomisé rencontré. Merci à toi pour cette rencontre, tu es une femme inspirante!



Nouveaux membres de l'Association

Mesdames

Monique Chénier (Gatineau), **Sylvie Dickner** (Lavaltrie), **Louissette Gravel** (Québec), **Denise Joly** (Montréal), **Nicole Pellerin** (Brossard), **Monique Racine** (Sherbrooke).

Messieurs

Youcef Allalie (Gatineau), **Yvon Bélanger** (Laval), **Normand Bond** (Saguenay), **Fabio Bruzzese** (Montréal), **Michel Chevret** (Longueuil), **Jean Daigneault** (St-Jean Richelieu), **Michael Davis** (Châteauguay), **Denis Duranceau** (St-Louis de Gonzague), **Roger Hébert** (Montréal), **Laurent Lévesque** (Sept-Iles), **Rénald Martin** (St-Onésime), **Richard Morin** (St-Georges de Beauce), **Mario Paul** (Roxton Falls), **Michel Parent** (St-Cyrille), **Denis Séguin** (La Prairie), **Jean-Marie Turcotte** (Ste-Brigitte du Sault) et **Jacques Vaillancourt** (Sherbrooke).

UN MESSAGE DE LA COMPAGNIE ATOS MEDICAL, FOURNISSEUR DE PRODUITS POUR LARYNGECTOMISÉS



Chers clients,

Atos Medical est une société internationale qui ne dessert que la communauté liée au domaine de la laryngectomie en fournissant les produits pour la réadaptation vocale et pulmonaire. Fondé en 1986 par deux frères suédois, la société Atos est devenue un leader mondial des produits de laryngologie. Aujourd'hui, les produits de la marque Provox® sont réputés pour leur excellente qualité. Provox est devenu un système complet de produits pour laryngectomisés, développés autour de deux produits de base : l'échangeur de chaleur et d'humidité Provox HME, et la prothèse phonatoire Provox.

Nous sommes ravis de vous informer qu'Atos Medical Canada a établi son siège social canadien, et nous serons prêts à vous servir directement dès le 1^{er} novembre 2017. Nous tenons à remercier nos partenaires à Ontario Home Health pour le service à la clientèle remarquable qu'ils ont offert au cours des dernières années pour nos patients laryngectomisés qui utilisent nos produits, incluant les prothèses phonatoires, les HMEs, les couvertures du stoma, et notre système mains-libre FlexiVoice FreeHands™.

Après le 1^{er} novembre, Atos Medical Canada organisera plusieurs événements communautaires et éducatifs dans votre région. Il s'agit d'un moyen formidable d'interagir avec d'autres personnes de la communauté liée au domaine de la laryngectomie ainsi qu'avec votre représentant(e) d'Atos Medical. Ces événements, qui se veulent divertissants et informatifs, vous offriront un lieu où vous pourrez tisser des liens, connaître de nouveaux produits et discuter de différents sujets liés à la gestion des défis quotidiens posés par votre laryngectomie ainsi que la manière dont vous pouvez vous épanouir malgré ceux-ci.

Veillez nous contacter pour obtenir une copie de notre nouveau catalogue et la liste des prix la plus récente. Nous offrons également une carte d'urgence gratuite pour ceux qui respirent par le cou. Contactez-nous pour en demander le vôtre.

Atos Medical Canada
20, Simona Dr, Unit #5, Bolton (Ontario) L7E 4K1
Tél. : 905-857-2867 Téléc. : 833-514-2867
Numéro sans-frais : 833-514-2867
Adresse de courriel : info.ca@atosmedical.com

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à communiquer avec nous. Au plaisir de vous servir!

Cordialement,

Michael Agueci
Directeur Général
Michael.Agueci@atosmedical.com
416-540-1393

Moira Daly
Représentante des ventes
Moira.Daly@atosmedical.com
414-403-6210

Brenda Bertone
Gérante du bureau
Brenda.Bertone@atosmedical.com
905-857-2867 x222

Dale Leoneanu
Service à la clientèle
Dale.Leoneanu@atosmedical.com
905-857-2867 x221



Gâteau (Bûche de Noël)

Noëlla Boily

Allumez tout d'abord le four à 450 °F

5 œufs

1 tasse de sucre

1 c. à thé de vanille

Mélanger ensemble 10 minutes.

Ajoutez peu à peu:

1 tasse de farine

1 c. à thé de poudre à pâte

½ c. à thé de sel

Mette dans une tôle de « 9 x13 » sur du papier parchemin. Au moment de mettre au four, baissez la température à 400 °F et cuire de 12 à 15 minutes. Démoulez le gâteau sur une serviette à vaisselle propre à la sortie du four. Enlevez le papier et coupez les côtés. Roulez le gâteau avec l'aide de la serviette. Ensuite déroulez, mettez de la gelée ou de la confiture, roulez encore le gâteau. Laissez refroidir. Décorez ou saupoudrez de sucre à glacer.



À PLACER À VOTRE AGENDA...

À venir

- › L'Association se rendra en Montérégie et en Gaspésie dans le cadre de ses Cafés-rencontres d'ici l'été prochain.
- › L'Association vous recevra dans le cadre de son Dîner de reconnaissance en mai 2018

Surveillez les invitations qui vous parviendront par la poste dans les mois qui suivent. Les détails seront affichés sur le site web de l'Association au fqlar@fqlar.qc.ca

POUR REJOINDRE LE SECRÉTARIAT



Qui? Chantal Blouet, secrétaire
Association québécoise des laryngectomisés
5565, rue Sherbrooke Est, Montréal, Qc H1N 1A2
Courriel: fqlar@fqlar.qc.ca
Tél.: 514 259-5113, ailleurs, sans frais **1 844 285-2335**

Il est FORTEMENT RECOMMANDÉ de téléphoner avant de vous présenter au local.

**Le bureau de l'Association est OUVERT du LUNDI au JEUDI,
de 9 h 30 à 15 h.**

AQL Association québécoise
des laryngectomisés

*La FONDATION un soutien
indispensable!*

Merci à tous nos donateurs