

Expression d'une Nouvelle Voix

Revue périodique publiée par
l'Association québécoise des laryngectomisés

Volume 41, n° 3, Juillet – Août – Septembre 2019



L'Association inaugure son tout nouveau site web

Jean-Pierre Boisvert, Chantal Blouet et Doris St-Pierre Lafond
en collaboration avec l'Agence web TwoHumans

Une nouvelle adresse: www.aqlar.org

Un nouveau courriel: info@aqlar.org

Vous avez accès à une mine d'information concernant :

- La laryngectomie et la glossectomie
- Les services et programmes offerts par l'AQL (l'information, la documentation, les programmes des visiteurs-accompagnateurs et de visites aux institutions d'enseignement, les Cafés-rencontres, les activités sociales, la vente de fournitures, etc...)
- Les nouvelles, les activités, les événements, les invitations, les photos et comptes-rendus, les développements
- Le dernier numéro de la revue « Expression d'une Nouvelle voix » et tous les numéros antérieurs depuis 2009
- L'Association et la Fondation, les membres des 2 Conseils d'administration, l'horaire des réunions du CA, les rapports annuels d'activités
- L'accès direct à notre toute nouvelle **page Facebook**
- Des vidéoclips sur divers aspects de la laryngectomie (voir autre article sur ce sujet)

De plus, vous avez :

- La possibilité de recevoir nos « Infolettres »

Inscrivez-vous à la page d'accueil, c'est gratuit !

- La possibilité de compléter un de nos formulaires, de payer votre cotisation ou de faire des achats de fournitures en ligne (voir autre article sur ce sujet)

Consultez-le!

Le nouveau site WEB de l'Association permet maintenant de commander et de payer en ligne et de compléter certains formulaires

Doris St-Pierre Lafond, bénévole

L'Association, dans son entreprise de renouveler son site Web, a répondu à la demande de plusieurs d'entre vous de pouvoir commander et payer directement en ligne et aussi de compléter certains formulaires. D'ailleurs, la plupart des organismes offrent maintenant cette facilité à ses membres.

Le paiement en ligne

Le paiement en ligne pourra s'effectuer par Paypal ou carte de crédit et sera accessible pour :

- Le renouvellement de cotisation
- L'achat de collets de douche
- L'achat de cols de tricot
- Tout autre produit qui sera offert

Les modes de paiement actuels demeureront également accessibles, soit le paiement comptant (sur place) ou par chèque ou mandat poste (sur place ou par la poste).



Les formulaires

Des formulaires à compléter en ligne ont également été créés pour certains besoins :

- Pour devenir membre ou bénévole
- Pour les visiteurs-accompagnateurs
- Pour les remboursements de certaines dépenses en lien avec les activités
- Pour les demandes de subvention à la Fondation pour l'organisation de certaines activités

Où trouver ces formulaires

On trouve ces formulaires au <https://aqlar.org/services/formulaires/>

Si vous avez besoin d'aide, n'hésitez pas à nous contacter !

S O M M A I R E

- 1 L'Association inaugure son tout nouveau site Web
- 2 Le nouveau site WEB vous permet maintenant de commander et de payer en ligne et de compléter certains formulaires
- 3 Enfin des capsules d'informations à jour et en français!
- 4 La fête des pères...
Dimanche: 16 juin 2019
Nouveaux membres
- 5 Dîner de reconnaissance.
Hommage à notre visiteur-accompagnateur M. Yvan Noël
- 6 C'est maintenant ma vie...et je la vis
- 7 La période des vaccins approche
La rigolothérapie
- 8 Première activité pour les laryngectomisés de l'Estrie
Les 7 principes de la Vie
- 9 Toi mon cancer face au Relais pour la vie
- 10 Saviez vous...
Assemblée générale annuelle de l'Association québécoise des laryngectomisés (AQL)
- 11 Porter un bracelet d'alerte médicale peut vous sauver la vie
In Memoriam
- 12 À placer à votre agenda
Horaire du secrétariat de l'Association

Comité de la revue, planification et rédaction :

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

Secrétariat provincial : Chantal Blouet

Collaborateurs : Nil Auclair, Jean-Pierre Boisvert, Mélanie Couture, Ronald Provost, Raymond Takla, Michel Teasdale.

Infographie : Louise Besner

Service d'infographie Point Virgule inc.

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

Télééc : 514 259-8946

fqlar@fqlar.qc.ca

www.fqlar.qc.ca

© 2019 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.



Enfin des capsules d'information à jour et en français!

Jean-Pierre Boisvert, laryngectomisé, bénévole

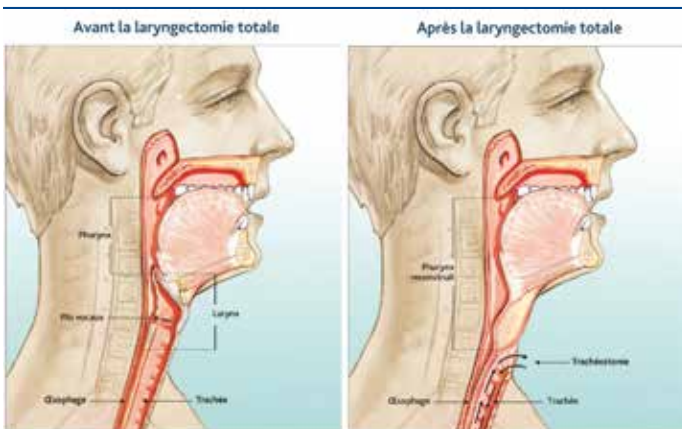
Quand le médecin propose à un patient ou une patiente, une laryngectomie totale, il est assez rare que les gens ont une idée claire de ce qui leur est proposé. Certaines personnes vont chercher sur internet de l'information sur le sujet. On trouve de tout sur internet, incluant de l'information qui n'est pas à jour et rarement en français.



Mélanie Couture orthophoniste au CHUS Hôtel-Dieu de Sherbrooke, s'occupe de laryngectomisés depuis plusieurs années. Un jour, elle a fait une liste de l'information essentielle pour les patients ainsi que pour le personnel infirmier qui peuvent accueillir cette clientèle. L'idée lui est donc venue de préparer une série de capsules d'enseignement en français couvrant ces sujets. C'est avec plaisir que l'Association québécoise des laryngectomisés a supporté ce projet et que ces capsules sont offertes sur le site de l'Association au www.aqlar.org.

qui font que le patient ou la patiente respire par le cou et ne peut pas s'étouffer en mangeant.

Une des grandes préoccupations des gens est de savoir comment il leur sera possible de communiquer suite à cette chirurgie. Mélanie explique comment nous produisons les sons avant et après la chirurgie. Dans ces capsules on apprend que l'on peut se servir d'un des deux modèles de larynx artificiel disponibles, que le chirurgien peut aussi installer une prothèse trachéo-œsophagienne et que certaines personnes utilisent la voix œsophagienne. On a d'ailleurs un beau témoignage d'un patient qui utilise la voix œsophagienne. Dans ces capsules, elle donne des trucs pour bien se faire comprendre avec un larynx artificiel, que ce soit le Copper-Rand ou le Servox. Mélanie explique le fonctionnement de la prothèse trachéo-œsophagienne, et on peut voir comment se passe le remplacement sans douleur de cette prothèse par l'orthophoniste. Elle donne aussi des trucs pour avoir une belle voix avec sa prothèse, ainsi que pour prendre sa douche en toute sécurité. Plusieurs capsules sont excellentes pour résoudre certains problèmes ou encore en cas d'urgence. Par exemple: « Ma prothèse est complètement sortie / je ne vois pas ma prothèse » ou encore « J'ai un problème, mais mon orthophoniste est en vacances » et « J'ai une toux importante et des difficultés respiratoires ».



Dans une première capsule, Mélanie explique le rôle du larynx dans la production de la voix. Elle explique aussi le rôle de l'épiglotte, ce clapet qui empêche les liquides et les aliments de se retrouver dans nos voies respiratoires. Lors d'une laryngectomie totale, ces 2 structures sont enlevées et Mélanie explique très clairement les différences structurales

Ces capsules sont très utiles pour permettre au patient de prendre une décision éclairée face à la chirurgie proposée. Elles peuvent également servir à informer les membres de la famille sur les changements qui seront apportés dans la vie du patient. Ce sont finalement des outils auxquels le personnel infirmier peut se référer lorsqu'un patient se présente à l'urgence pour quelque raison que ce soit, car ce ne sont pas des patients que l'on rencontre à tous les jours à l'urgence.

Que vous ayez à prendre une décision à propos d'une laryngectomie, que vous soyez récemment laryngectomisé ou que vous l'êtes depuis un certain temps, vous trouverez de l'information très pertinente dans ces capsules. N'hésitez pas à nous communiquer vos commentaires.

La Fête des Pères ... Dimanche : 16 Juin 2019

Raymond Takla, laryngectomisé

La Fête des Pères, pour la famille de Raymond Takla pour l'année 2019 fut célébrée au: «Parc du Domaine Vert» à Mirabel, 15 minutes au nord de Laval; c'est un très beau parc, à être visité pour ceux qui ne l'ont jamais connu.

Moi-même, Raymond Takla, laryngectomisé le 8 Mai 1998, déjà 21 ans et presque 87 ans, je suis le père de cinq enfants: deux filles et trois garçons, tous mariés avec douze petits enfants, ce qui fait que la fête de grand-papa était donc pour célébrer aussi celle de mes cinq fils et beau-fils.



bien rempli de voitures et de gens mais le tout était tellement bien organisé que tout le monde était bien reçu et bien servi; disons que ce jour là, le beau temps et le plein soleil ont contribué à la sortie des amateurs pour jouir des premiers jours d'été qui ont assez tardés.

Mes filles et mes belles filles ont préparé un BBQ digne des rois alors que les petits comme les grands se sont livrés à tout genre d'activités très variés qui sont parfois aussi offertes par le service du parc et aussi certaines des activités ont été payantes et fortement visitées ...

Tout est bien qui finit bien et la journée était une grande réussite avec un retour à Montréal un dimanche soir avec une circulation assez dense.

Bonne journée à tous nos lecteurs et la vie continue avec le retour d'une autre fête des pères en 2020



L'arrivée au parc, le dimanche 16 Mai vers midi, nous a surpris de voir que le Parc du Domaine Vert était



Nouveaux membres

Mesdames

Vera Smith (Châteauguay) et **Francine Trépanier** (St-Nazaire)

Messieurs

Jean-Claude Côté (Sherbrooke), **Robert Dupuis** (Gatineau), **René Lessard** (Sorel-Tracy), **Alain Morneau** (Québec), **Jean-Yves Paradis** (Montréal), **Alain Pearson** (Montréal), **Daniel Riopel** (Laval), **Serge Sabu** (Montréal) et **Michel Vanasse** (Montréal)

Besoin d'un coup de pouce?

L'Association est là pour vous et vos proches. N'hésitez pas à nous contacter.



Dîner de reconnaissance *Hommage à notre visiteur-accompagnateur M. Yvan Noël*

Sylvie Appleby, bénévole

Dimanche le 26 mai dernier, Monsieur Yvan Noël, notre membre honorable, arrive au restaurant Costa Del Sole avec sa charmante épouse et ses trois garçons accompagnés de leur conjointe et petits enfants. Tous sont venus de Québec pour partager avec leur père et mari ce beau moment. Quelle belle famille!!!



M. Noël, son épouse et le président, Yves Ouellet

Monsieur Noël est accueilli par une soixantaine de personnes ainsi que par les membres du Conseil d'administration de l'Association qui reconnaissent l'excellent travail de celui-ci à titre de visiteur-accompagnateur au centre hospitalier Hôtel-Dieu de Québec et de président de l'ex-Association de Québec, poste qu'il a occupé quelques années.

Les orthophonistes Amélie, Séverine ainsi que la travailleuse sociale Geneviève de cet hôpital n'avaient que de bons mots à l'égard de M. Noël. Elles lui ont transmis un hommage qui débutait par un acrostiche :

Y: Yen n'a pas de problème

V: Vivre à 100 à l'heure sans se limiter

A: Aider les autres

N: Ne pas oublier de sourire

M. Noël se démarque comme bénévole par ses qualités qui font de lui une personne unique. Il est sociable, toujours souriant, disponible, généreux de son temps et toujours prêt à revenir voir un laryngectomisé au besoin. Il faut mentionner son côté bon vivant. C'est un homme très coloré, tant dans son langage que dans

son style vestimentaire ; à la fois coquet avec ses petits foulards soyeux, ses chaussettes assorties, et l'originalité de ses lunettes rouges "flash".



De grandes tablées



M. Noël et sa famille



Le groupe des laryngectomisés

M. Yvon Noël, vous êtes un bénévole remarquable et savez faire la différence dans la vie des personnes que vous rencontrez.

Bonne continuité



C'est maintenant ma vie...et je la vis

Ronald Provost, laryngectomisé

Au Printemps 2008, j'ai commencé à avoir de la difficulté avec ma voix.... Je débutais une phrase et soudain... aucun son. Je me raclais la gorge et le son revenait... Plus les semaines passaient, plus la fréquence augmentait... Je consulte mon médecin DR PILON et rapidement j'obtiens un rendez-vous en O.R.L. au cabinet du DR ALLAIRE à ST-JÉRÔME.

Nous sommes le 27 juin 2008...Le 14 juillet, DR ALLAIRE me confirme que j'ai une masse sur ma corde vocale gauche. Le 25 juillet, opération par le DR GRANGER Hôpital de ST-JÉRÔME pour une biopsie. Le 31 juillet, confirmation par le DR GRANGER: cancer corde vocale gauche et ce dernier a infecté la paroi du larynx. Dès lors, débute tout le protocole des tests à subir.

DR ALLAIRE ayant pris sa retraite, c'est le DR LUC DORION, O.R.L. qui me prend en charge. Avec ses confrères de l'Hôpital de St-Jérôme, la confrérie croit qu'en suivant des traitements de radiologie, mes chances de conserver ma voix sont réelles. Devant de telles paroles, vous comprendrez mon contentement car je dois vous dire que: JE SUIS MAIRE DE MA MUNICIPALITÉ (BRÉBEUF) ET QUE J'OCCUPE ÉGALEMENT LE POSTE DE (PRÉFET) DE LA M.R.C. LES LAURENTIDES. Perdre ma voix (mon outil de travail) m'angoisse réellement.

Le 14 août, rencontre avec la DRE GENEVIÈVRE COULOMBE, RADIO-ONCOLOGUE à l'Hôpital Notre-Dame. Le PROTOCOLE ÉTANT ÉTABLI, LES RENDEZ-VOUS SE SUCCÈDENT JUSQU'AU 27 OCTOBRE, date du début de 32 traitements de radio. Fin, le 5 décembre 2008. Pendant ce temps, j'habite à L'HÔTELLERIE de la Fondation du cancer rue Champlain. (MERVEILLEUSE INVENTION). 15 décembre, rencontre DR COULOMBE. Un doute existe, l'angoisse s'installe.

Je passe toute la période des fêtes chez moi avec comme prescription, de la cortisone.

À la mi-janvier 2009, je sens que ma voix s'affaiblit et que ma respiration devient plus difficile. Dimanche le 25 janvier au matin, tout s'écroule. Incapable d'évacuer les sécrétions, me voilà en détresse respiratoire.

PANIQUE...je reprends mes esprits. 30 minutes plus tard, même scénario. C'est assez. L'ambulance est en route grâce à la démarche de mon copain PIER-PAUL. Direction Hôpital de Ste-Agathe.

Arrivée à 7.30 hres, accueilli à l'urgence par le DR MARTINEAU, me voilà reparti pour une troisième détresse respiratoire. Je suis épuisé, déboussolé. Toute l'équipe du DR MARTINEAU a fait un travail exemplaire. N'ayant pas d'anesthésiste en devoir, l'équipe décide de me transférer à l'Hôpital de St-Jérôme, et j'apprends que mon O.R.L. DR. DORION est de garde en ce dimanche. Après évaluation et démarches avec le bloc opératoire, la nouvelle tombe: TRACHÉO. C'est un constat d'échec post-radio. Opération immédiate en ce 25 janvier 2009. Ce que je ne voulais pas m'est arrivé (TRACHÉO) mais je respire librement. Retour à la maison le 4 février.

Reviens à l'hôpital de St-Jérôme le 23 février pour une laryngectomie complète, sortie le 11 mars. Le DR DORION me suggère fortement de retourner travailler le plus rapidement possible. Ce que je fis et qui me fut très bénéfique. Je craignais un peu l'attitude du personnel municipal et le regard des maires de la M.R.C. Je fus reçu sans aucun préjugé de personne, ce qui m'a énergisé pour la suite. Nous sommes fin mars et je me commets en disant à tout le monde QU'EN SEPTEMBRE 2009 JE SERAIS EN MESURE DE M'EXPRIMER LIBREMENT.

Mi-avril, je débute des exercices phonétiques à St-Jérôme. Je veux développer ma voix œsophagienne. J'ai assimilé très rapidement la technique et après un mois de pratique, les deux orthophonistes de l'hôpital me disent de rester chez moi car j'handicape leur temps. Reste maintenant à peaufiner cette nouvelle voix. Septembre arrive...pari tenu.

Quand vous êtes maire et préfet, votre facilité d'élocution, votre capacité de structurer votre pensée afin de livrer un argumentaire crédible est essentielle. Conscient que j'ai perdu cette dextérité, je me dois de synthétiser mes propos et en même temps, livrer l'ensemble du message tout en captant l'attention de mes commettants. J'ai fait 4 années additionnelles comme préfet et 8 années à la mairie.

Être laryngectomisé m'a privé de beaucoup de petits bonheurs. Ne chante plus, ne turlute plus, ne siffle plus, ne joue plus d'harmonica, ne crie plus FORE au golf, n'ai plus d'odorat, perdu la moitié du sens du goûter. J'ai 6 petits-enfants avec lesquels ma conversation est limitée mais que je chéris au plus haut point. Par contre, ce

silence plus ou moins imposé me fait découvrir des sons, des mélodies oubliés et rend l'écoute plus salutaire.

C'est maintenant ma vie...et je la vis. À tous ceux et celles qui vivent une situation similaire sachez que la vie renferme plein de petites surprises agréables. Suffit d'ouvrir son esprit...

Soyez heureux!



La période des vaccins approche

La période de vaccination d'automne fera bientôt son apparition: une bonne façon de se prémunir contre la grippe, la pneumonie et même le zona.

Vous n'êtes pas certain si ça vous convient? Demandez à votre médecin ou à votre infirmière.

Vous cherchez où aller? Vous pouvez obtenir cette information sur le site suivant:

www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/vaccination/programme-de-vaccination-contre-la-grippe/demarche/

Des cliniques privées et pharmacies offrent également ce service moyennant un coût généralement très raisonnable, parfois même un service à domicile. *Doris St-Pierre Lafond*



LA RIGOLOTHÉRAPIE

Tiré du livre de l'auteure Paule Desgagnés

Sylvie Appleby, bénévole

Vous ne riez plus? Quel désastre! Peut être, comme bien des gens, avez vous perdu contact avec ce qui vous rend joyeux. Les statistiques relèvent en effet que nous rions de moins en moins. Le résultat: une morosité inquiétante est en train de s'installer dans notre société. Pourtant une attitude mentale positive, des rires, de l'humour et une saine folie peuvent nous aider à faire face à bien des situations et constituent les premiers pas vers une meilleure santé.

Ce qui déclenche le rire diffère peut-être d'un individu à l'autre mais les bienfaits qu'il procure sont, eux, universels:

REMÈDE AU STRESS

Les endorphines apaisent le corps et apportent un bien être. Le rire permet aussi de relâcher les muscles tendus et de libérer l'esprit de ses préoccupations.



BON POUR LE COEUR

Dix minutes de rire a pour effet de réduire la pression artérielle.

EFFETS SUR LA DIGESTION

Rire stimule la digestion

FAVORISE LE SOMMEIL

Après avoir ri, nos muscles sont dans un état de relaxation.

STIMULE LA CRÉATIVITÉ ET LA MÉMOIRE

Rire augmente l'apport sanguin dans les zones du cerveau où logent les fonctions cognitives supérieures.

Paule Desgagnés, auteure, suggère de pratiquer le rire des voyelles HA HA HA, HO HO HO, HI HI HI, HU HU HU devant un miroir. "On finit toujours par rire pour vrai".

**ALORS PRENEZ LE TEMPS DE RIRE
AU MOINS 10 MINUTES PAR JOUR.**



Première activité pour les laryngectomisés de l'Estrie

Mélanie Couture, Orthophoniste, CHUS Hôtel Dieu

Je suis orthophoniste au CIUSSS de l'Estrie CHUS à Sherbrooke depuis 2012. Dès les premières semaines, j'ai côtoyé des patients laryngectomisés et c'est immédiatement devenu ma clientèle « chouchou ». En lisant la revue, je voyais bien que des activités étaient organisées, mais surtout dans la région de Montréal. Je tenais à offrir une activité pour mes patients de l'Estrie, mais sous quelle forme? Lors des dernières journées atelier (que je compare, à la blague, à une démonstration Tupperware!) de plus en plus de participants en ont fait la demande. Finalement, le 5 juin 2019 avait lieu le café des laryngectomisés.



Nous nous sommes réunis dans un beau chalet au bord du Lac Magog. Quelle chance! Cette installation fait partie des locaux du CIUSSS. Quelques laryngectomisés ont répondu à l'invitation, la plupart accompagnés par leur conjoint(e). Nous avons eu un bel après-midi réchauffés autant par la température, qui était plus que clémente, que par le sourire de tous. Je tenais à laisser la place aux gens. Pas de matériel à présenter, pas de textes préparés; simplement laisser place aux discussions spontanées. Autour d'un bon café et d'un petit goûter, vue sur le lac, le soleil brillait pendant que divers sujets se succédaient. Fait intéressant: on avait, parmi les participants, toute la palette des moyens de communication: larynx artificiel, prothèse trachéo-œsophagienne et voix œsophagienne.

Ça a semé une graine: un patient voulait ensuite prendre rendez-vous pour apprendre la voix œsophagienne. Combien de temps dure la prothèse de l'un et de l'autre? Les trucs pour la faire durer plus longtemps. Les filtres portés différaient, tout comme le matériel et les accessoires adoptés. Tout ceci alimente la discussion. Comment se moucher de façon efficace? Rien de mieux qu'un « laryngectomisé senior » pour faire une démonstration à un « junior ». S'ensuivent les questions sur l'odorat et comment gérer les questions des petits-enfants. En terminant le goûter: surtout ne pas se pencher! On sait tous que la nourriture peut remonter, mais c'est intéressant de voir que c'est normal.

En se berçant, à l'extérieur, on revient à de sujets de « monsieur et madame Tout-le-Monde »: le jardinage, un peu tardif cette année? Les différentes générations, les familles nombreuses... On s'offre même un visionnement de photos des petits-enfants.

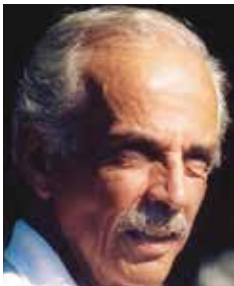
J'en conclus que c'est un peu une petite famille qui se construit dans ces occasions d'échange. Ainsi, c'est une belle réussite.



Au plaisir de vous accueillir pour une prochaine activité! »

Les 7 principes de la Vie

- | | | |
|--------------------------------------|---------------------------------------|---|
| 1. Avant de Prier – Crois | 4. Avant d'Écrire – Pense | 7. Avant de Mourir – Vis |
| 2. Avant de Parler – Écoute | 5. Avant de Dépenser – Gagne | https://penséesinspirantes.com |
| 3. Avant de Juger – Comprends | 6. Avant d'Abandonner – Essaye | (Sylvie Appleby) |



Toi mon cancer face au Relais pour la Vie

Nil Auclair, laryngectomisé



Vorace que tu es toi, mon cancer. Il faisait un froid sibérien quand j'ai appris que tu me grugeais le larynx. J'ai souhaité un moment mourir. Je ne t'avais pas vu venir. Je me croyais quasi invincible. Rares ceux et celles qui te voient dans leur rétroviseur. J'étais de cette catégorie.

C'était mal me connaître mon cancer! J'ai fait confiance à ces gens qui te combattent et te font battre en retraite jour après jour. J'ai accepté une laryngectomie totale perdant ma voix naturelle. Je t'ai encore du coin de l'œil. Je sais comment tu peux être vicieux. Tu m'as enlevé depuis près de 15 ans des camarades de combats. Il m'en reste encore beaucoup un peu partout et qui t'ont tassé. C'est notre victoire sur toi.

Ces conquêtes, nous les devons à ces recherches médicales et ces équipes multidisciplinaires luttant jour après jour pour te faire reculer dans tes derniers retranchements. Penses-y mon cancer! Dans l'temps, tu gagnais aisément. Trop. « Un autre emporté par le cancer! ». Fini ça.

Sais-tu quoi mon cancer! Tu as changé pas mal de choses dans ma vie. Vrai. Mais je parle. Même sans cordes vocales. Je bricole. J'écris. Je joue de la musique. Tu n'as pas réussi à me couper le goût de vivre, de partager, d'aimer, de m'amuser.

Je me régale de simplicité, de liberté et de mon franc-parler. Terminés les cache-cache disons polluant notre monde. Prisonnier de toi cancer? Un peu. Je savoure ma rencontre annuelle avec mon chirurgien. Depuis 14 ans il me dit: « Tout est correct monsieur Auclair. »



Et je rêve toujours. C'est un peu le propre d'un être humain non! Conscient qu'il me reste peu de décennies sur terre aussi bien le faire. Tout en aidant de mes semblables.

Autre confiance mon cancer. Je serai au RELAIS POUR LA VIE ce vendredi 7 juin au complexe Claude-Raymond. Pour moi, c'est un pèlerinage annuel au milieu des centaines de survivants et des milliers de marcheurs ayant en tête et dans les jambes le même but: **te vaincre**.

Je marcherai dans le respect des objectifs de la SCC soit de « célébrer la présence de survivants du cancer, rendre hommage aux êtres chers qui ont été emportés par la maladie et recueillir des fonds pour lutter contre tous les types de cancer. »

Je me plais à faire des tours de piste sans trop de « tams! tams! », entretenant ainsi « la beauté à ma mesure et d'aimer la vie malgré ses hauts et ses bas avec tous ses petits bonheurs. »

À ceux et celles qui viennent d'être agrippés par un cancer, combattez-le. Ça vaut le coût.



- » Saint-Jean sur Richelieu célébrait en 2019 son 15^{ème} anniversaire du RELAIS POUR LA VIE.
- » 3 millions de dollars depuis ce temps dont 210 000\$ cette année. Hommage à tous les organisateurs et marcheurs de cet événement.
- » J'ai eu le plaisir d'en être le président d'honneur à 2 reprises.

- » Les luminaires, ces bougies spéciales qui saluent les survivants du cancer ou rappellent le décès de personnes, rehaussent la beauté de cette marche nocturne. Une amie m'en avait offert un. (photo au début du texte).
- » Mille mercis à la SCC pour son rôle indéniable à la cause des personnes touchées par le cancer, information, soutien, financement de projets de recherche, pour qu'un jour, personne n'ait plus à craindre le cancer. N. Auclair



Saviez-vous...

- ➔ Qu'il existe une ressource gratuite dédiée aux proches aidants, soit L'APPUI. Le service info-aidant est en mesure d'informer, écouter, soutenir et diriger les proches aidants vers les ressources disponibles 1-855-852-7784, LAPPUI.ORG. (Sylvie Appleby)
- ➔ Que l'amplificateur de voix, le Mini-buddy Voice Amplifier, est disponible à l'adresse Internet suivante au coût de 228,15\$ ou 322,65\$ pour le sans fil : <https://www.specialneedscomputers.ca/>. Certains laryngectomisés peuvent l'obtenir gratuitement du SAL-PAC de sa région s'il répond aux critères d'attribution. (Chantal Blouet).
- ➔ Que le nombre de laryngectomies totales a encore diminué en 2018-19, passant de 105 nouveaux opérés en 2016-17 à 76 en 2017-18 et finalement à 69 en 2018-19 selon les données du TI-SIMASS (Technologie de l'Information-Internet, Système d'Information sur les Mécanismes d'Accès aux Services Spécialisés du MSSS). *Doris St-Pierre Lafond*



Assemblée générale annuelle de l'Association québécoise des laryngectomisés (AQL)

Michel Teasdale, laryngectomisé

C'est mercredi le 19 juin 2019 à 10 h 30, dans les bureaux de l'Association à l'école Marguerite-De Lajemmerais située au 5565 rue Sherbrooke Est, qu'avait lieu l'assemblée générale annuelle de l'Association québécoise des laryngectomisés (AQL). De par les pouvoirs de l'assemblée générale, définis par ses règlements généraux, il y a eu la réception et l'adoption des états financiers ainsi que du rapport annuel des activités pour l'exercice terminé le 31 mars 2019. Le budget financier pour l'exercice 2019-2020 a également été déposé et expliqué aux participants et, finalement, il y a eu l'élection des administrateurs au Conseil d'administration.

Voici les faits saillants découlant des principaux points énumérés à l'ordre du jour. Notre exercice financier 2018-2019 s'est terminé avec un léger déficit de 210\$ (surplus de 4,000\$ au 31 mars 2018) et un actif de 45,671\$ (47,935\$ au 31 mars 2018). Le budget opérationnel pour notre nouvelle période financière présente des revenus de 105,914\$ et des dépenses de 108,218\$. Un léger déficit budgétaire de 2,304\$ est donc anticipé pour l'exercice 2019-2020. Quant au rapport annuel des activités, celui-ci fait l'énuméra-

tion de l'ensemble des réalisations et décisions des différents comités autour desquels gravitent une trentaine de bénévoles qui supportent l'Association dans la poursuite de sa mission auprès des personnes laryngectomisées. Parmi ces réalisations, notons : l'accompagnement des laryngectomisées, les visites d'information et de sensibilisation dans certaines institutions d'enseignement, les activités sociales (dîner reconnaissance, souper de Noël, etc.), les cafés-rencontres dans plusieurs régions du Québec, notre revue trimestrielle « Expression d'une Nouvelle voix », notre site web (**lequel vient de faire l'objet d'une refonte majeure**) et nos relations avec les partenaires. Vous pouvez prendre connaissance de façon plus explicite de ce rapport sur notre site Web (www.aqlar.org).

Quant à l'élection des administrateurs, quatre (4) membres terminaient leur mandat et ceux-ci ont accepté d'être mis en candidature. Les administrateurs sortants Noëlla Boily, Yves Ouellet, Benoît Michaud et Michel Teasdale ont été réélus pour un nouveau terme de 2 ans. Un GROS MERCI pour l'acceptation de votre nouveau mandat et de votre implication comme administrateur bénévole.



Porter un bracelet d'alerte médicale peut vous sauver la vie!!!

Doris St-Pierre Lafond, bénévole

Le bracelet (ou identifiant) d'alerte médicale, genre « MedicAlert », existe depuis fort longtemps et a contribué à sauver des vies puisqu'en un regard rapide, devant une situation d'urgence, il indique votre condition particulière et permet aux personnes qui vous viennent en aide d'en tenir compte. Les laryngectomisés qui le portent y inscrivent le plus souvent « Je respire par le cou ». Professionnels de l'urgence ou simples citoyens ont souvent le réflexe devant le malaise de quelqu'un de regarder s'il porte un tel bracelet. Pour vous convaincre, voici **l'histoire de Monsieur Serge Giguère** qui a bien voulu partager son aventure avec vous :

« J'ai 68 ans et je suis laryngectomisé depuis trois ans. Il m'est arrivé une drôle d'aventure qui aurait pu tourner à la catastrophe la semaine dernière.

J'ai fait une syncope chez Wal-Mart (car je suis MPOC en plus) et les ambulanciers qui sont intervenus, n'ont pas eu l'idée de fouiller dans mes poches pour y trouver ma carte identifiant mon état de laryngectomisé. Ils m'ont alors mis un masque à oxygène, couvrant la



bouche et le nez, pour m'aider à respirer... sans se rendre compte que ça ne servait à rien. Lorsque j'ai repris connaissance, je leur ai expliqué les choses et ils m'ont conseillé de porter, en tout temps, un bracelet à cet effet.

À l'avenir, pour palier à toutes éventualités, il serait profitable pour moi de porter un bracelet indiquant aux secouristes mon état de laryngectomisé. »

La compagnie la plus connue, MedicAlert, vend bracelets ou autres identifiants mais seulement avec un forfait mensuel qui procure une base d'information sur votre état de santé en général. (www.medicalert.ca/Contact-Us, 1-800-668-1707). Vous pouvez vous procurer un tel bracelet, sans autre service, chez Universal MedicalID (www.universalmedicalid.com/canada_fr/, 1-800-616-3400), chez votre bijoutier ou à la pharmacie. Comme vous le portez constamment, assurez-vous qu'il soit dans des matériaux de qualité qui vont résister à toutes vos activités, comme l'acier inoxydable ou le titane. Pour les commandes en ligne, la compagnie vous indiquera comment commander la bonne taille.

In memoriam

MADAMES: Céline Després (St-Jean d'Orléans) et Thérèse Ouellette Mailloux (St-Valentin).

MESSIEURS: Jean-Pierre Carrière (St- Marthe), Claudion Duguay (Paspébiac), Ludger Girard (Québec), Robert Guilbault (L'Ancienne-Lorette), Bernard Labonté (Montréal), Robert Lafond (L'Assomption), Jean-Eudes Maltais (La Malbaie), Raymond Paré (Montréal), Réjean Verville (Yamaska) et Claude Viens (Val D'Or)

Nous offrons nos plus sincères condoléances aux familles éprouvées.

Nous vous sommes reconnaissants de nous aviser lors de la perte d'un être cher. (Chantal Blouet)



Décès d'Yves Brault

Nous apprenions avec tristesse le décès de Monsieur Yves Brault survenu le 17 mai dernier. Monsieur Brault nous transmettait dans le numéro de mars dernier son histoire, un touchant témoignage de persévérance et d'optimisme malgré les aléas de la maladie et sa passion pour la bonne et saine nourriture. Nos sincères condoléances à sa famille et aux proches.

À PLACER À VOTRE AGENDA...

DEUX CAFÉS-RENCONTRE CET AUTOMNE.

SURVEILLEZ LES INVITATIONS ET VENEZ FAIRE UN TOUR!!

» En **Montérégie Ouest** en octobre 2019. Endroit à déterminer.

» À **Montréal** en novembre 2019, au local de l'Association, 5565 rue Sherbrooke Est, Montréal. Stationnement gratuit.

Vous pourrez voir nos invitations sur le site web au www.aqlar.org pour les détails dès septembre. Les invitations s'adressent à tous, laryngectomisés et leurs proches.



Journée atelier et souper de Noël des laryngectomisés de l'Estrie

Une invitation de Mélanie Couture

Jeudi, 24 octobre à l'Hôtel-Dieu de Sherbrooke à partir de 10h, Local 1414 (bureau de Mélanie Couture, orthophoniste, tout près de la clinique ORL, 1^{er} étage)

ATELIER 10 H 00:

Familiarisation avec les accessoires utiles pour le stoma, questions et échanges. Moira Daly, d'Atos Medical et moi-même Mélanie Couture, orthophonistes, seront disponibles jusqu'à 17h.

SOUPER DE NOËL 18 H 00:

Vous êtes cordialement invités à votre premier souper de Noël pour la région de l'Estrie. Une salle nous est réservée au restaurant Rôtisserie St-Hubert situé au 3070 rue King Ouest à Sherbrooke . Votre premier cadeau de Noël sera ce souper qui est une gracieuseté d'Atos Medical.

Vous pouvez assister à chaque activité de façon indépendante. SVP confirmez votre présence et quelle(s) activité(s) au :819 346-1110 poste 18345 avant le 17 octobre. Il serait plus facile de bien planifier si vous pouviez aussi préciser de quels sujets ou quels accessoires en particulier vous voudriez qu'on discute.



PARTY DE NOËL DE L'ASSOCIATION 2019

Le Party de Noël aura lieu le **samedi 30 novembre 2019** à la cafétéria de l'École Marguerite de Lajemmerais, là où loge l'Association, au 5565 rue Sherbrooke Est, Montréal. Pour vous inscrire ou pour information, téléphonez au secrétariat de l'Association au (514) 259-5113 ou, sans frais, au 1-844 285-2335 ou écrivez-nous à info@aqlar.ca. Stationnement gratuit.

On vous attend!

***** HORAIRE DU SECRÉTARIAT DE L'ASSOCIATION *****

DU LUNDI AU VENDREDI, SAUF LES JOURS FÉRIÉS, DE 9H30 À 16H00.



Secrétaire administrative: Chantal Blouet

Adresse: Association québécoise des laryngectomisés
5565, rue Sherbrooke Est, Montréal, Qc H1N 1A2

Courriel: info@aqlar.org

Site Internet: www.aqlar.org

Téléphone: Montréal et environs: 514 259-5113

Ailleurs, sans frais **1 844 285-2335**

Il est fortement recommandé de téléphoner avant de vous présenter au local