

Expression d'une Nouvelle Voix

Revue périodique publiée par
l'Association québécoise des laryngectomisés

Volume 44, n° 2, Avril – Mai – Juin 2022



Parlons reflux

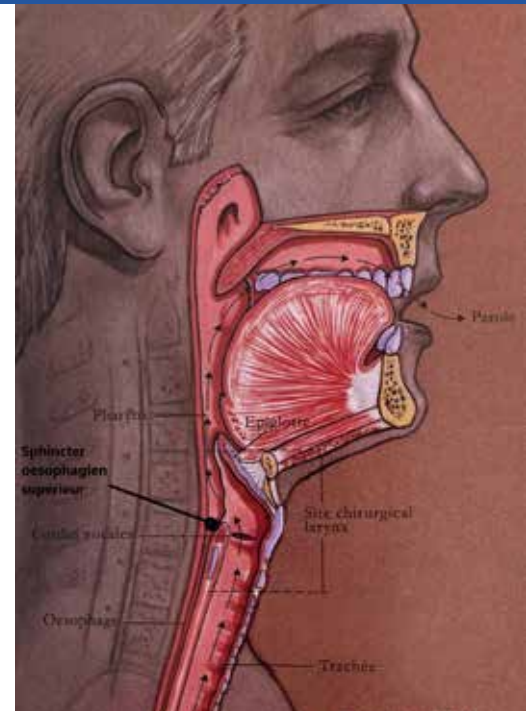
Mélanie Couture, Orthophoniste
à l'Hôtel-Dieu de Sherbrooke (CHUS)

Durant une visite pour un changement de prothèse, ma collègue qui me remplace pendant mon congé de maternité se fait poser la question suivante: « Pourquoi on dirait que j'ai du reflux, depuis mon opération? ». Elle me contacte pour en discuter et je lui réponds avec le populaire adage: « si j'avais 1\$ chaque fois qu'on me pose cette question... » C'est, en fait, une question que beaucoup de mes patients m'ont déjà posée.

Il s'agit d'un sujet pas aussi simple qu'il n'en a l'air. Il faut savoir que le reflux gastro-œsophagien (RGO) est un symptôme ou problème médical le plus souvent bénin et très répandu dans la population générale. Donc, plusieurs connaissent le reflux ou RGO avant la chirurgie. Aussi, certains vont se plaindre de reflux alors qu'il y a plutôt une régurgitation. La différence? Le reflux est acide, car remonte de l'estomac. Quand on observe une régurgitation, ce n'est ni un vomissement ni un reflux, il s'agit de nourriture qui était prise dans l'œsophage ou qui n'a pas eu le temps de descendre jusqu'à l'estomac. D'une façon ou d'une autre, les changements anatomiques après la laryngectomie sont coupables de ces désagréments.

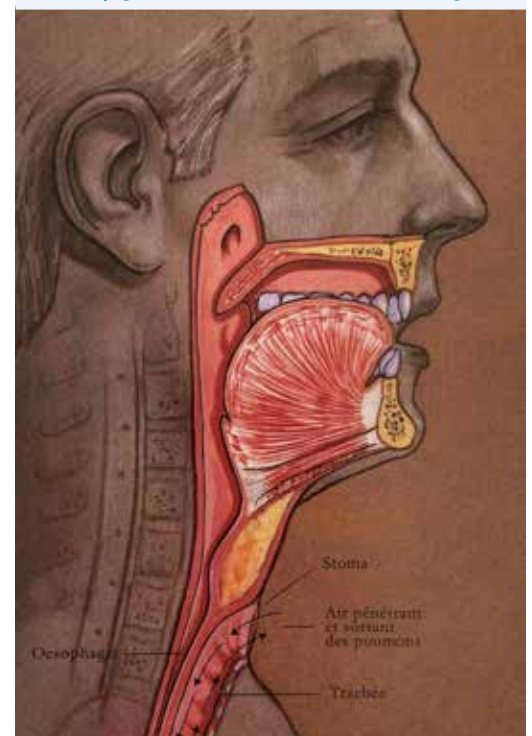
Pour mettre rapidement de côté le sujet de **la régurgitation**, la nourriture est souvent moins efficacement poussée vers l'œsophage qu'avant la laryngectomie puisque certains groupes de muscles sont sectionnés pendant l'intervention, comme les muscles dans le pharynx et le larynx. La déglutition (l'acte d'avaler) est rendue moins efficace. Résultat: la nourriture peut sembler coller dans la gorge et/ou l'œsophage et remonter dès que la personne se penche. Bien évidemment, je vous invite à en discuter avec votre orthophoniste pour s'assurer de bien déterminer ce qui se passe dans votre situation et ainsi pouvoir appliquer les conseils appropriés.

Maintenant, notre principal intéressé: **le reflux**. Il faut d'abord savoir que toutes les laryngectomies ne sont pas pratiquées de la même



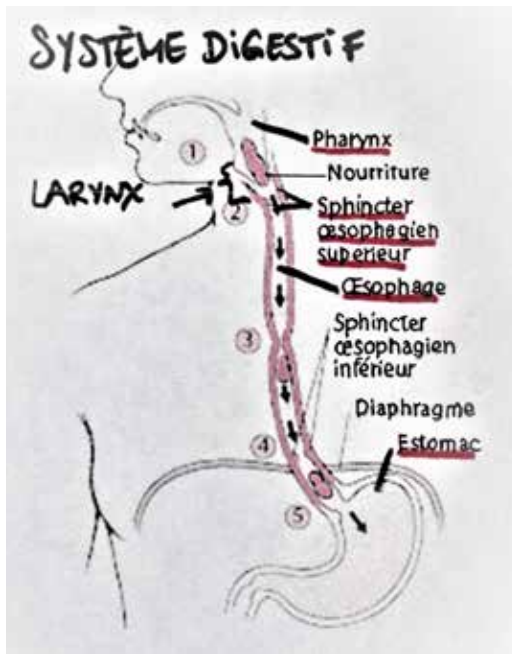
Avant laryngectomie

© InHealth Technologies Inc



Après laryngectomie

© InHealth Technologies Inc



manière et pour des raisons variées comme l'étendue du cancer ou d'autres traitements dans le passé ou à venir pour ne nommer que celles-ci. Chez la plupart des laryngectomisés, le sphincter œsophagien supérieur est endommagé. Ce sphincter, ou muscle de forme arrondi qui demeure habituellement fermé serré en permanence, sauf pour laisser passer ce qu'on avale, sert entre autres à garder ce qu'on a avalé ... en bas! Quand ce sphincter ne fonctionne plus, ou moins bien, non seulement la nourriture, mais le contenu acide de

l'estomac n'est plus retenu et peut remonter dans l'œsophage et jusque dans la bouche. D'ailleurs, si le patient était déjà connu pour du reflux avant la chirurgie, on peut s'attendre à voir les symptômes empirer.

Déjà que le reflux est désagréable, le comble est qu'il peut entraîner des problèmes avec les prothèses trachéo-œsophagiennes. Raison de plus d'en discuter avec votre orthophoniste ou votre ORL si le reflux vous importune.

Comment savoir si vous avez du reflux? Voici quelques indices: brûlures d'estomac, goût acide, difficulté à avaler, difficulté inexplicée avec la prothèse vocale. Une médication pourra réduire l'acidité du reflux, mais il faut retenir que le problème est mécanique: on ne peut régler un trouble mécanique sans changer de pièce. Une médication rendra le reflux tolérable ou moins inconfortable, mais ne l'élimine pas.

Le meilleur conseil, après celui d'en discuter avec un professionnel, est de tenter de gérer le reflux. Pour se faire, on doit cibler les habitudes de vie qui favorisent le reflux et les modifier. On peut le regrouper en catégories: l'alimentation, l'activité, les positions de repos/sommeil et le stress. Plus précisément, il y a certains aliments qui peuvent aggraver le reflux, comme le café, les boissons gazeuses, l'alcool et les mets épicés, acides, gras ou en trop grande quantité. À noter que le tabagisme peut aussi être un facteur. On recommande de ne pas se pencher pendant au moins 30 minutes ni de se coucher avant 2 à 3 heures suivant le repas et de surélever la tête du lit. On doit éviter les activités physiques intenses après le repas et bien gérer son stress. Votre orthophoniste pourra passer en revue avec vous toutes les habitudes qui aggravent le reflux et vous faire les recommandations qui sauront le plus vous aider.

Ce qu'il faut retenir c'est qu'il y a une solution. La première étape est toujours d'en parler. Ah! Si seulement je pouvais avoir ces 1 \$!

Petite note pour mes patients: au plaisir de vous revoir sous peu!

S O M M A I R E

- 1 Parlons reflux
- 3 Les joies du jardinage
- 5 In memoriam
- 6 Les bienfaits de la massothérapie Nouveaux membres
- 7 Brutal ces mots de l'acteur Anthony Hopkins Besoin d'aide?
- 8 Saviez-vous que... Horaire du secrétariat de l'Association Faire un don à l'Association via sa Fondation?

Comité de la revue, planification et rédaction:

Sylvie Appleby,
France Fontaine,
Doris St-Pierre Lafond

Secrétariat provincial:

Chantal Blouet

Collaborateur à ce numéro:

Mélanie Couture,
Moira Daly,
Marlène Malo

Infographie:

Louise Besner
Service d'infographie Point Virgule inc.

Correction: le comité de la revue

Tirage: 1100 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

info@aqlar.org

www.aqlar.org

© 2022 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.



Les joies du jardinage

Moira Daly, Orthophoniste, enthousiaste du jardinage. Bénévole à l'Association.

Notre saison de jardinage ici dans le Nord-Est est courte et j'ai toujours essayé de profiter pleinement de la brève période de croissance. Différentes circonstances ont signifié différentes façons de profiter de mes jardins et illustrent comment n'importe qui peut profiter des avantages du jardinage, que vous habitiez un appartement avec un petit balcon ou que vous soyez propriétaire avec des opportunités pour de plus grands espaces de jardins extérieurs.

Les petits jardins d'annuelles dans des contenants offrent un plaisir saisonnier et, avec des soins appropriés, les plantes peuvent continuer à fleurir tout au long de la saison. Commencer des contenants avec un sol de bonne qualité, enrichi d'engrais, peut aider à donner aux plantes un coup de pouce qu'elles n'obtiendraient pas autrement en étant plantées dans le sol. Fertilisez toutes les deux semaines et enlevez les fleurs mortes pour que la plante continue de fleurir. De nombreuses variétés de légumes se portent également bien dans des contenants, notamment les tomates, les concombres, les poivrons et les aubergines. Recherchez des variétés de tomates déterminantes qui ne deviendront pas trop grosses et dont la taille peut être gérée plus facilement. Les tomates cerises Sun Gold sont parmi les fruits les plus fiables et les plus délicieux, et il n'y a peut-être rien de mieux qu'une tomate cerise chaude mangée directement de la vigne! Associez cela à des herbes fraîches, également un bon choix pour un petit potager, et vous pouvez avoir une salade d'été rapide! Même les jardiniers de potagers peuvent profiter de petits jardins d'herbes aromatiques exposés élégamment dans leurs fenêtres.

Les bacs de jardin surélevés peuvent être un excellent choix si vous avez de mauvaises conditions de sol et suffisamment d'espace dans votre jardin. Ceux-ci peuvent être remplis d'un meilleur terreau et enrichi de compost pour bien démarrer vos plantations. Idéalement, les bacs de jardin surélevés ne doivent pas mesurer plus d'un mètre de large afin que vous puissiez travailler autour sans jamais avoir à y entrer, ce



qui peut compacter le sol. Vérifiez quelles plantes pousseront dans votre zone de rusticité et commencez à planter tôt pour profiter de plantations successives. La laitue, les pois et les haricots peuvent être plantés tôt et replantés pour une deuxième récolte dans de nombreuses régions, selon la zone de rusticité et la saison de croissance.

De nombreux légumes peuvent être semés directement dans la terre, comme les carottes, les pois et les haricots, mais je compte sur une pépinière locale pour mes semis car je n'ai pas suffisamment d'éclairage pour m'assurer qu'ils sont assez forts pour survivre à l'extérieur au moment de la plantation. En achetant auprès d'un producteur local, je peux également être sûre que les plantes sont résistantes à ma zone de plantation.

De nombreuses villes offrent des jardins communautaires, où les résidents peuvent louer une parcelle sur une base saisonnière. Les jardins communautaires peuvent être une option pour ceux qui n'ont peut-être pas l'espace de culture ou



pour ceux qui veulent jardiner dans un cadre communautaire. Un tel environnement aide à favoriser l'esprit communautaire alors que les jardiniers travaillent les uns à côté des autres, partageant souvent des conseils, des astuces, des outils de jardinage et éventuellement peut-être même leurs récoltes et leurs recettes !

Les jardins de fleurs vivaces sont également un merveilleux ajout à n'importe quel jardin, et une sélection rigoureuse de plantes peut assurer la couleur tout au long de la saison de croissance, des premiers *iris* aux *asters* à floraison tardive. De plus en plus, les jardiniers sont encouragés à planter des espèces indigènes pour fournir un habitat aux pollinisateurs en voie de disparition. Les jardins de vivaces nécessitent de l'entretien mais il vaut la peine d'enlever les fleurs fanées car certaines plantes, comme le *delphinium* et le *nepeta*, produiront une seconde floraison. Le site Web du Jardin botanique de Montréal offre d'excellents conseils sur la culture des plantes vivaces, y compris la sélection des plantes pour maximiser les performances, rendre vos espaces de jardin propices aux pollinisateurs et optimiser les conditions de croissance.

<https://espacepouurlavie.ca/jardin-botanique>

BIENFAITS DU JARDINAGE POUR LA SANTÉ

Les journées d'été plus longues, plus lumineuses et plus chaudes peuvent être bonnes pour notre santé mentale mais aussi aider à fournir une dose de vitamine D, souvent en pénurie pendant nos longs hivers. La vitamine D augmente les niveaux de calcium, ce qui profite à nos os et à notre système immunitaire. Assurez-vous de vous protéger des rayons nocifs du soleil avec de la crème solaire, des lunettes de soleil et bien sûr, chaque jardinier a besoin d'un bon chapeau de jardinage. Des vêtements en tissu avec protection solaire intégrée sont également disponibles. Et si vous



avez eu de la radiothérapie, faites très attention à protéger la région irradiée. Selon l'Université John's Hopkins, « *la peau qui a été irradiée est plus sensible et peut facilement brûler. Évitez l'exposition directe au soleil sur la zone traitée et, à l'extérieur, portez des vêtements amples et utilisez un écran solaire avec un FPS de 30 ou plus* ». Les gants de jardinage aident à garder les mains et les ongles propres et à réduire le développement d'ampoules et de callosités. Ils aident également à prévenir les coupures et les éraflures et à protéger contre les morsures ou les piqûres d'insectes.

On dit également que le jardinage a des effets bénéfiques sur l'humeur et aide à réduire le stress. Une étude en Hollande, où vivent de nombreux grands jardiniers, suggère que le jardinage combat mieux le stress que d'autres passe-temps et peut réduire les niveaux de cortisol, l'hormone du stress.

Le jardinage est une excellente forme d'exercice qui fait travailler de nombreux muscles du corps pour augmenter la force, l'endurance et la flexibilité. L'Association américaine de physiothérapie suggère plusieurs façons d'éviter les courbatures et les douleurs lors du jardinage : bouger avant de jardiner en marchant quelques minutes pour réchauffer et détendre les muscles, changer fréquemment de position pour éviter les raideurs ou les crampes, utiliser un chariot de jardin ou une brouette pour déplacer des matériaux de plantation lourds, donner une pause à vos genoux en utilisant des genouillères, maintenir une bonne posture, faire des pauses occasionnelles, et, s'étirer doucement après le jardinage.

Assurez-vous de bien vous hydrater lorsque vous jardinez, en particulier par temps chaud, et levez-vous lentement lorsque vous travaillez au sol pour aider à prévenir l'hypotension orthostatique. Aussi appelée hypotension posturale, il s'agit d'une forme d'hypotension artérielle qui survient lorsque vous vous levez après avoir été assis ou allongé. L'hypotension orthostatique peut provoquer des étourdissements, une sensation de « tête légère » ou peut même provoquer un évanouissement.

CONSIDÉRATIONS PARTICULIÈRES POUR LES LARYNGECTOMISÉS

Lorsque vous jardinez comme laryngectomisé, il est peut-être plus important de protéger la stomie. Le port d'un couvre-stoma réduira la probabilité que des

insectes pénètrent dans les voies respiratoires. Un filtre de stomie aidera également à empêcher l'inhalation de poussière et de pollen, provoquant une toux et une irritation des voies respiratoires. Si vous êtes un utilisateur de prothèse vocale, il est utile d'avoir quelque chose qui recouvre la stomie afin que, lorsque vous devez utiliser un doigt pour parler, vous empêchez toute saleté sur les mains de pénétrer dans les voies respiratoires. C'est peut-être une bonne occasion d'essayer une valve mains-libres afin que les deux mains soient disponibles pour travailler dans le jardin. La transpiration peut parfois affaiblir un joint adhésif, de sorte qu'un LaryTube ou un LaryButton avec un HME peut être utile. Un électrolarynx est également une bonne option si l'on ne veut pas bloquer du doigt le stoma pour utiliser une prothèse vocale. C'est là que ceux qui utilisent la voix œsophagienne ont un avantage en ce sens qu'il n'y a pas d'équipement nécessaire pour parler! J'ai travaillé avec un monsieur utilisateur de prothèse vocale qui avait une entreprise de jardinage et lors de sa première saison comme laryngectomisé, il a rapidement appris à utiliser la voix œsophagienne afin d'avoir les deux mains disponibles pour travailler dans le jardin!

Prévoyez également que vous aurez peut-être plus d'occasions de communiquer lorsque vous jardinez, car nous voyons souvent des voisins travailler dans leur propre jardin ou profiter du beau temps. Parce qu'il peut souvent y avoir des bruits environnants à l'extérieur, comme les tondeuses à gazon, les souffleuses à feuilles et la circulation, il peut être plus difficile pour un laryngectomisé d'être entendu. Rapprochez-vous de votre auditeur pour essayer de surmonter l'excès de bruit ou envisagez une simple geste de la main pour saluer, mais maintenez le flux de travail! Enfin, envisagez de créer des endroits reposants pour vous asseoir et profiter de vos jardins et inviter les autres à vous rejoindre, aidant ainsi à cultiver non seulement vos jardins, mais votre communauté. Et si vous trouvez que vous n'avez pas le temps, l'énergie ou la motivation pour vos propres jardins, vous pouvez toujours profiter des floraisons saisonnières en visitant les jardinerie, les parcs et les jardins botaniques. Quelle que soit votre option, assurez-vous de profiter au maximum de la saison éphémère du jardin, et en toutes circonstances, «... comme les fleurs, essayez de fleurir là où vous êtes établi»!



Décès de Monsieur Raymond Takla

Nous déplorons le décès de Monsieur Raymond Takla, survenu le 6 avril 2022 à l'âge de 89 ans.

Monsieur Takla avait fait l'objet d'un reportage dans notre numéro de juin 2017 sur son voyage au Liban et celui de septembre 2019 au moment où il célébrait la Fête des pères avec sa famille.

Nos condoléances à la famille en cette période difficile.

In memoriam

MESDAMES

Sylvie Dickner (Lavaltrie), Nicole Desjardins (Beloeil) et Dorothy Montgomery Fortin (St-Lambert).

MESSIEURS

Bernard Chartrand (Gatineau), Jean-Claude Côté (Sherbrooke), Roger Croteau (Cookshire-Eaton), Joseph Jotkus (Montréal), Gaétan Labbé (St-Agapit), Paul Leblanc (Laval), Gilles Mireault (St-Charles Borromée), Régent Paquette (St-Roch Achigan), Jean-Paul Pouliot (Lac Drolet), Normand Robichaud (Calixa-Lavallée), Raymond Takla (Montréal) et Pierre Thibault (Portneuf)

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)



Les bienfaits de la massothérapie

Marlène Malo, Massothérapeute

Les nombreux bienfaits sont aujourd'hui bien connus et reconnus. Non seulement pour la relaxation et la détente, mais également pour les bénéfiques thérapeutiques. Il joue dans le soulagement des douleurs musculo-articulaires et dans la diminution des effets du stress sur le corps. De plus, nous savons qu'il a une incidence positive sur la qualité du sommeil, qu'il énergise le corps et renforce le système immunitaire.

Le massage de détente plonge le corps dans un état de relaxation profonde. Voici quelques bienfaits :

1. Diminuer les effets du stress sur le corps
2. Améliorer la qualité du sommeil
3. Soulager les douleurs musculo-articulaires
4. Faciliter la circulation sanguine
5. Optimiser le fonctionnement du système digestif et des organes vitaux
6. Éliminer les toxines accumulées dans le corps.

Au cours des dernières années, les techniques thérapeutiques de massothérapie ont permis d'améliorer grandement le potentiel de cette discipline. Aujourd'hui les thérapeutes maîtrisent des techniques de massage qui aident à :

- soulager les douleurs causées par des tensions musculaires,
- améliorer la condition générale du corps,
- augmenter le potentiel de récupération après une blessure musculaire
- et prévenir l'apparition de problèmes physiologiques d'ordre musculaire ou articulaire.

La massothérapie est une thérapie holistique qui vise l'amélioration de la qualité de vie de chaque personne. Notre but est d'améliorer avec nos clients plusieurs points dont :

1. La détente du corps ou de l'esprit
2. Réduire les tensions musculaires
3. Retrouver la souplesse des articulations
4. Redonner un boost d'énergie

Pour toutes ses raisons la massothérapie est une alliée intéressante à considérer.

Les maladies incurables affectent le corps et la vie des personnes. Dans le but de réduire les effets néfastes causés par la maladie la massothérapie est un très bon complément suite aux traitements médicaux.

Nouveaux membres

Madames

Hélène Hamon (Granby), Eveline Lacroix (Lambton), Aline Landry (Sainte-Hénédine) et Gertrude St-Pierre (Grosses-Roches).

Messieurs

Steve Beauchesne (Cleveland), André Belisle (Blainville), Bruce Bissett (Mirabel), Hugo Boumans (Labelle), René Faucher (Terrebonne), Serge Langevin (Cowansville), Stephan Langlais (Québec), Serge Lavigueur (Sherbrooke), Claude Leblanc (Trois-Rivières), Marc Leblanc (Canton de Hatley), Denis Leclerc (Shannon), Guy Maclure (Waterloo), Jean-Marie Mondor (St-Damien de Brandon), Jacques Rivard (Lac-aux-Sables), Claude Roy (Sherbrooke) et André Therrien (St-Boniface).

Besoin d'un coup de pouce ?

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

BRUTAL ces mots de l'acteur Anthony Hopkins: Laisse partir les gens qui ne sont pas prêts à t'aimer.



C'est la chose la plus difficile que tu auras à faire dans ta vie et ce sera aussi la chose la plus importante. Arrête d'avoir des conversations difficiles avec des gens qui ne veulent pas changer.

Cessez d'apparaître pour les personnes qui n'ont aucun intérêt à votre présence.

Je sais que ton instinct est de tout faire pour gagner l'appréciation de ceux qui t'entourent, mais c'est une impulsion qui vole ton temps, ton énergie, ta santé mentale et physique.

Lorsque vous commencez à vous battre pour une vie avec joie, intérêt et engagement, tout le monde ne sera pas prêt à vous suivre à cet endroit. Cela ne signifie pas que vous devez changer ce que vous êtes, cela signifie que vous devez laisser partir les gens qui ne sont pas prêts à vous accompagner.

Si vous êtes exclu, insulté, oublié ou ignoré par les gens à qui vous offrez votre temps, vous ne vous rendez pas service en continuant à leur offrir votre énergie et votre vie. *La vérité c'est que tu n'es pas pour tout le monde et tout le monde n'est pas pour toi. C'est ce qui rend si spécial quand tu rencontres des gens avec qui tu as de l'amitié ou de l'amour partagé. Tu sauras à quel point c'est précieux parce que tu as vécu ce qui ne l'est pas.*

Il y a des milliards de personnes sur cette planète et beaucoup d'entre elles vont les trouver à votre niveau d'intérêt et d'engagement.

Peut-être que si tu arrêtes de venir, ils ne te chercheront pas.

Peut-être que si tu arrêtes d'essayer, la relation prendra fin.

Peut-être que si vous arrêtez d'envoyer des messages, votre téléphone restera sombre pendant des semaines.

Cela ne veut pas dire que tu as ruiné la relation, ça veut dire que la seule chose qui la tenait était l'énergie que toi seul donnais pour la maintenir.

Ce n'est pas de l'amour c'est de l'attache C'est donner une chance à ceux qui ne le méritent pas !

Tu mérites tellement plus.

La chose la plus précieuse que vous ayez dans votre vie est votre temps et votre énergie, car les deux sont limités.

Aux gens et aux choses que vous donnez votre temps et votre énergie, définira votre existence.

Lorsque vous réalisez cela, vous commencez à comprendre pourquoi vous êtes si impatient lorsque vous passez du temps avec des personnes, des activités ou des espaces qui ne vous conviennent pas et ne doivent pas être près de vous.

Vous commencerez à réaliser que la chose la plus importante que vous puissiez faire pour vous-même et pour tous ceux qui vous entourent, est de protéger votre énergie plus féroce que tout autre chose.

Faites de votre vie un refuge sûr, où seules les personnes « compatibles » avec vous sont autorisées.

Tu n'es pas responsable de sauver qui que ce soit.

Tu n'es pas responsable de les convaincre de s'améliorer.

Ce n'est pas ton travail d'exister pour les gens et de leur donner ta vie !

Tu mérites de vraies amitiés, de vrais engagements et de l'amour.

La décision de prendre de la distance avec des personnes nuisibles vous donnera l'amour, l'estime, le bonheur et la protection que vous méritez.

Source : www.facebook.com/KingReflexion/

Besoin d'aide?

Vous cherchez de l'aide en lien avec votre laryngectomie auprès de votre centre hospitalier mais vous ne vous souvenez plus à qui vous adresser? Selon votre cas, vous pouvez demander entre autres:

- l'infirmière responsable en chirurgie ORL (ou infirmière pivot)

- l'infirmière responsable de l'ORL en radiothérapie (ou infirmière pivot)
- l'orthophoniste

Assurez-vous d'avoir leurs coordonnées avant de quitter l'hôpital.

L'Association peut aussi vous donner un coup de pouce au besoin.

Saviez-vous que...

- ➔ **RAPPEL:** on vous attend à notre « **Assemblée générale annuelle** » qui aura lieu dans les locaux de l'Association au 5565 rue Sherbrooke EST le 15 juin à 10h30. Le stationnement est adjacent et gratuit. Vous pouvez consulter l'Ordre du jour au WWW.aqlar.org.

SVP confirmez votre présence au 514 259-5113 (sans frais au 1 844 285-2335)
ou par courriel au info@aqlar.org.

- ➔ Une moyenne de 171 personnes visite le site Web de l'Association à chaque semaine, dont plusieurs de la France.
- ➔ Vous pouvez consulter le « *Rapport annuel des activités* » de l'AQL sur le site web au <https://aqlar.org/association-quebecoise-des-laryngectomisee/>
- ➔ Les visiteurs-accompagnateurs de l'Association ont effectué 47 visites aux nouveaux ou futurs laryngectomisés des hôpitaux du Québec au cours de l'année 2021-2022. Ces visites ont eu lieu en partie en présentiel mais bon nombre en virtuel, pandémie oblige. Certains hôpitaux n'ont pas encore remis sur pied ces programmes de jumelage mais les patients ont quand même reçu la pochette d'information préparée par l'Association à leur intention. Grand merci à nos visiteurs-accompagnateurs qui ont pu maintenir le cap malgré la situation sanitaire.

HORAIRE DU SECRETARIAT DE L'ASSOCIATION

HORAIRE D'ÉTÉ

Le bureau de l'Association sera ouvert* :

- Ouvert du LUNDI AU VENDREDI de 9h30 à 16h00 jusqu'au 23 juin. **Fermé** le 24 juin.
- Ouvert du MARDI AU JEUDI de 9h30 à 16h00 la semaine du 27 juin. **Fermé** le 1^{er} juillet.
- Ouvert du MARDI AU VENDREDI les semaines du 4, 11 18 juillet et du 15, 22, 29 août et 5 septembre.
- **FERMÉ COMPLÈTEMENT** les semaines du 25 juillet, 1er et 8 août.



Secrétaire administrative: Chantal Blouet
Adresse: Association québécoise des laryngectomisés
5565, rue Sherbrooke Est, Montréal, Qc H1N 1A2
Téléphone: Montréal et environs: 514 259-5113
Ailleurs, sans frais **1 844 285-2335**
Courriel: info@aqlar.org
Site Internet: www.aqlar.org

Pour vos achats en ligne de **fournitures** (collet de douche, cols de tricot, couvres-stoma, bracelet d'alerte médicale et bandes de fixation en Velcro pour canule trachéale): <https://aqlar.org/services/formulaires/>

**Il est recommandé de téléphoner avant de vous rendre.*

Faire un don à l'Association via sa Fondation ?



Par chèque adressé à Fondation de l'Association québécoise des laryngectomisés, 5565 rue Sherbrooke Est, Montréal H1N 1A2. Vous trouverez le formulaire au <https://aqlar.org/wp-content/uploads/2019/05/FAQL-Formulaire-Don.pdf>



Via Canadon. Rendez-vous sur notre site web au <https://aqlar.org/donnez/>.



Par une collecte de fonds que vous pouvez effectuer sur Facebook à l'intention de l'Association. Voyez la procédure sur notre site Web <https://aqlar.org/donnez/>. Si vous n'avez pas d'internet ou de Facebook, demandez à quelqu'un de votre famille ou de votre entourage de créer cet événement pour vous.