

Expression d'une Nouvelle Voix

Revue périodique publiée par
l'Association québécoise des laryngectomisés

Volume 45, n° 2, Avril – Mai – Juin 2023



Dormir comme une marmotte

Amélie Gagné, orthophoniste et
spécialiste clinique, Inhealth Canada

Le printemps est arrivé, les marmottes sont réveillées depuis plusieurs semaines et l'été est à nos portes. Mais vous, sans avoir hiberné tout l'hiver, arrivez-vous à dormir comme une marmotte depuis votre chirurgie?

Les études montrent que le sommeil des laryngectomisés peut être plus difficile pour plusieurs raisons. Celle qui revient le plus souvent est que le sommeil est dérangé par la présence de sécrétions et de toux. Les sécrétions donnent souvent bien des maux de tête aux laryngectomisés mais on sait que certaines actions aident à les diminuer et donc à réduire les réveils nocturnes.

Un premier conseil est de s'assurer que le **stoma est bien propre** avant de se coucher. On ne voudrait surtout pas qu'une croûte de sécrétion vous réveille alors que vous venez tout juste de vous endormir! Un autre élément clé pour réduire les sécrétions est de **porter un filtre en tout temps** (oui oui, même la nuit!). Porter un filtre sur le stoma évite de respirer les particules qui se retrouvent dans l'air ou dans les couvertures. Le filtre aide aussi à garder l'air respiré plus chaud et plus humide, ce qui réduit la toux. Si vous utilisez les filtres fournis par les programmes SALPAC (filtres en coton



Laryngectomisée qui porte un filtre
Day and Night.
Source: Inhealth Technologies

ou en mousse, ou les filtres carrés auto-collants en mousse), n'oubliez pas de les porter aussi pendant la nuit! Les études montrent aussi que les filtres qu'on appelle « **HME** » (*Heat and Moisture Exchange*) gardent mieux la chaleur et l'humidité de l'air et ils amènent une certaine résistance à la respiration, ce qui est bon pour les poumons. Porter des filtres HME est donc une autre option qui pourrait réduire vos sécrétions et votre toux, et donc améliorer la qualité de votre sommeil.

Un **bon niveau d'humidité de l'air ambiant** est aussi essentiel pour que les sécrétions soient liquides, moins abondantes et plus faciles à gérer le jour et la nuit, surtout si vous n'utilisez pas de filtres HME. Il est recommandé que l'air ambiant soit à un niveau d'humidité entre 35 et 50 %. L'air ambiant a souvent tendance à être trop sec dans les maisons au Québec, surtout en hiver avec le chauffage. Il est recommandé d'utiliser un **humidificateur à air froid** dans la maison et c'est même l'idéal d'en avoir un dans la chambre à coucher, près du lit. Un ORL d'expérience avec qui j'ai travaillé (feu Dr Georges Demers) recommandait même à ses patients de le mettre assez proche du lit pour être capable de le toucher lorsqu'ils sont couchés! **Boire de l'eau** tout au long de la journée permet aussi d'être bien hydraté et rend les sécrétions plus liquides et plus faciles à dégager. Il est mieux toutefois d'éviter de trop boire juste avant d'aller dormir pour ne pas devoir se rendre aux toilettes pendant la nuit. Ces conseils pour améliorer l'humidité et l'hydratation du corps auront aussi des bienfaits sur la sécheresse buccale souvent ressentie par les personnes qui ont subi de la radiothérapie et qui nuit parfois au sommeil.

Pour les personnes qui portent une canule la nuit, le conseil de porter un filtre 24h/24 est aussi valide. L'air

LE SAVIEZ-VOUS?

Pour mesurer le niveau d'humidité dans la maison, on utilise un petit appareil nommé « **hygromètre** ». On en retrouve dans les quincailleries, magasins à grande surface et même dans les magasins « à 1 \$ ».

a tout de même besoin d'être filtré, chauffé et humidifié. Si votre canule vous fait tousser pendant la nuit lorsque vous bougez, parlez-en avec votre ORL ou votre orthophoniste: un ajustement de la grosseur, de la longueur ou du type de canule pourrait peut-être être fait. Il existe aussi des canules en silicone qui sont plus confortables que les canules rigides et qui pourraient vous aider à mieux dormir.



Canule souple en silicone Stoma-Soft. Source: Inhealth Technologies

C'est aussi possible que les problèmes de sommeil ne soient pas liés directement à la laryngectomie. D'autres facteurs peuvent nuire à la qualité du sommeil comme le stress, l'anxiété, les soucis personnels ou familiaux, la dépression, la ménopause chez la femme ou encore les aboiements du chien du voisin! Selon la cause qui semble expliquer vos troubles de sommeil, n'hésitez pas à en parler avec votre médecin pour savoir s'il peut vous aider.

En espérant ces conseils utiles, je vous souhaite un bel été et de belles nuits... sans réveils!

SE CALMER LE POMPON!

La méthode 365 basée sur la respiration, développée par le Docteur David O'Hare est simple et basée sur trois principes: 3 fois par jour, 6 respirations par minute, 5 minutes chaque fois. Pratiquer de façon régulière, elle peut réduire le stress, l'anxiété, améliorer le sommeil, augmenter l'énergie et la concentration et réduire les fréquences cardiaques

Nouveaux membres

Mesdames

Mireille Albert (St-Laurent-de-l'Île-D'Orléans), **Danielle Mailloux** (St-Catherine), **Lise Messier** (Montréal) et **Rina Thériault** (Montréal).

Messieurs

Luc-André Allie (Ste-Anne-de-la-Pérade), **Denis Bégin** (Montréal), **John Robert Cameron** (Montréal), **Marc-André Deschênes** (Québec), **Laval Frigon** (St-Félicien), **Pierre Huneault** (Notre-Dame-de-la-Paix), **Jean-Rock Lévesque** (Gatineau), **Wayne Madison** (Montcalm), **Chun Ping Mei** (Pointe Claire), **Marcel Morin** (Québec), **Réal Noël** (Lasalle), **Francesco Restagno** (St-Laurent), **Elson Rockwood** (St-Jean-sur-Richelieu), **Robert Thériault** (Montréal) et **Alain Villeneuve** (Portneuf).

*Besoin d'un coup de pouce?
L'Association est là pour vous et vos proches.
N'hésitez pas à nous contacter.*

SOMMAIRE

- 1** Dormir comme une marmotte
- 2** Nouveaux membres
- 3** Café-rencontre à Gatineau avec la participation d'ATOS et de l'AQL In Memoriam
- 4** De la très belle relève
- 5** «Si son histoire doit avoir un résultat positif, c'est pour éviter que cela n'arrive à quelqu'un d'autre...»
- 6** Nos dossiers en bref
Vignette automobile
- 7** Visite aux étudiants en soins infirmiers au Collège de Maisonneuve
- 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:

Charlotte Bordereau,
Moira Daly,
Amélie Gagné et André Jacob

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

Téléfax: 514 259-8946

info@aqjar.org

www.aqjar.org

© 2023 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.



Café-rencontre à Gatineau avec la participation d'ATOS et de l'AQL

Charlotte Bordereau, orthophoniste, Hôpital de Gatineau

Le 8 mars dernier, les gens laryngectomisés de l'Outaouais, leur conjoint et moi-même (Charlotte Bordereau, orthophoniste à Gatineau) avons eu la chance de nous réunir grâce à la participation de l'AQL et de la compagnie ATOS.

Tout a débuté avec un accueil et des présentations chaleureuses autour d'un café pour faire plus ample connaissance. Cela nous a alors amené à prendre le temps de discuter et d'échanger sur notre vécu, nos expériences, nos moyens de communication, nos défis de vivre avec une laryngectomie ou d'être l'accompagnateur d'une personne laryngectomisée. Ces histoires communes, mais également uniques, nous on fait parfois rire et parfois pleurer. Que de bonheur de voir certains s'entraider et se partager des conseils pour mieux vivre avec sa laryngectomie.



Cette journée s'est ensuite poursuivie autour d'un bon repas avec une présentation proposée par Dominique Gillis (représentante d'ATOS) sur les bienfaits de la filtration et de l'humidité apportés par les filtres de type HME pour une bonne santé pulmonaire. Nous avons pu

alors mieux comprendre leurs fonctions et profiter de l'opinion de certains participants étant porteur de HME.

Suite à la présentation, certains participants sont restés pour pouvoir faire l'essai d'échantillons de matériels de la compagnie ATOS afin d'améliorer leur communication (avec le système main-libre et les adhésifs), leur santé pulmonaire (HME) et l'entretien de la prothèse trachéo-œsophagienne.

C'est en rentrant chez moi le soir que j'ai pris conscience de l'ampleur de l'impact de ce type de rencontre. Cela a permis à certains de normaliser leur situation et même de l'accepter en se rendant compte qu'ils n'étaient pas seuls. Quel beau souvenir pour moi en tant qu'orthophoniste de voir un patient qui n'avait pas de moyens de communiquer il y a tout juste quelques mois prendre l'initiative d'aller serrer la main des autres et se présenter en utilisant sa nouvelle voix. D'ailleurs, je ne suis pas la seule à l'avoir constaté, vu le nombre de messages et de remerciements que j'ai reçus des participants le lendemain. Les mots décrivant cette journée sont : entraide, solidarité, compréhension et résilience.

Il est certain qu'avec tous ses bienfaits, il me fera grand plaisir d'offrir cette rencontre l'année prochaine pour en faire bénéficier le plus grand nombre possible. À l'année prochaine 😊 Un merci tout particulier à Dominique Gillis, Doris St-Pierre Lafond, Jean-Guy Gagnon et Estelle Larocque.

In memoriam

MADAMES

Marie-Blanche Bellemare (St-Jérôme) et Ginette Porlier (Ste-Agathe-des-Monts).

MESSIEURS

Guy Bordeleau (Le Gardeur), Yvon Dumas (St-Lin Laurentides), Raymond Landry (Macamic), Jacques Laroche (Laval), René Laurin (Joliette) et Réjean Rhéaume (Scott).

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)

De la très belle relève !!!

André Jacob, orthophoniste retraité du CIUSSSMCQ, Centre hospitalier affilié universitaire régional de Trois-Rivières (CHAUR-TR)

Le service d'orthophonie du Centre hospitalier régional de Trois-Rivières est fier d'accueillir de la très belle relève. En effet, ce sont maintenant 3 orthophonistes qui sont en place, afin de continuer à offrir le meilleur service à la clientèle possible. Tous les services habituels à la clientèle laryngectomisée sont maintenus, et même bonifiés ! Fortes de plusieurs formations post universitaires, chacune apporte de nouveaux services spécialisés, et de nouvelles techniques, au bénéfice de plusieurs clientèles.

Cette relève se compose de :

Mariève Fournier, orthophoniste, diplômée de l'Université d'Ottawa en 2015. Originaire du Nouveau-Brunswick, elle est établie dans la région de Trois-Rivières depuis plusieurs années déjà. Elle œuvre au Centre hospitalier régional de Trois-Rivières depuis 2018. Constamment à la recherche de solutions innovantes, elle saura vous charmer par sa douceur et sa gentillesse.

Geneviève Arcand-Lebel, orthophoniste, diplômée de l'Université du Québec à Trois-Rivières en 2019. Originaire de Rimouski, elle est à l'emploi du Centre hospitalier régional de Trois-Rivières depuis la fin de ses études. C'est une orthophoniste consciencieuse, habile, et centrée sur la satisfaction de la clientèle.

Rosalie Daught, orthophoniste, diplômée de l'Université du Québec à Trois-Rivières en 2021. Originaire de Latuque, elle est établie à Trois-Rivières depuis plusieurs années déjà. Elle s'est jointe à l'équipe en 2021. C'est une orthophoniste dynamique, polyvalente, et très à l'écoute des besoins de nos clients.

Nous remercions André et lui souhaitons une très belle retraite !



De gauche à droite, Rosalie Daught, Geneviève Arcand-Lebel et Mariève Fournier



Image par Alehandra13 de Pixabay

L'été approche à grands pas... nous voulons le plus possible passer du temps à l'extérieur. Super important de mettre de la crème solaire.

Trouvez celle qui vous convient, l'appliquer à quelques reprises durant la journée. Il n'est pas trop tard pour adopter une habitude plus saine. Bon été !

Optimiser la réhabilitation
pulmonaire en utilisant
l'HME avec l'humidification
la plus élevée possible -
Tout au long de la journée!

Atos

Breathing - Speaking - Living
atosmedical.ca



Publicité



« Si son histoire doit avoir un résultat positif, c'est pour éviter que cela n'arrive à quelqu'un d'autre... »

Moira Daly, orthophoniste

Ça fait des années que je parlais au sujet des échangeurs de chaleur et d'humidité (ECH) et de la nécessité d'humidifier les voies respiratoires de la laryngectomie, soit comme orthophoniste, spécialiste clinique, et dans les pages de cette publication. J'ai donc été choquée, attristée et consternée de lire dans un récent message Facebook sur une page dédiée à la laryngectomie la mort d'un patient laryngectomisé, décédé à l'hôpital d'un bouchon muqueux causé par des voies respiratoires non humidifiées. Le message a été écrit par la femme du patient, qui partageait son histoire dans l'espoir que ce qui est arrivé à son mari n'arriverait à personne d'autre. Malheureusement, cela n'aurait pas dû lui arriver.

Ce patient avait subi sa laryngectomie quatre ans auparavant dans un centre médical en Ontario où les chirurgies de laryngectomie sont effectuées souvent. Beaucoup de ces hôpitaux utilisent des ECH dans la période postopératoire en combinaison avec ou à la place de l'humidification externe. Le défi pour ce patient s'est présenté lorsqu'il s'est rendu dans un plus petit hôpital où les soins aux patients ayant subi une laryngectomie ne sont pas bien compris. Malheureusement, c'est une histoire que nous avons tous entendue auparavant, c'est-à-dire que de nombreux professionnels médicaux ne sont pas conscients des besoins particuliers d'un patient laryngectomisé, principalement la prise en charge de ces personnes parce qu'elles respirent par le cou.

Dans ce cas, le patient a visité son médecin un mois auparavant et se portait bien, sans aucun signe de cancer. Il avait appris par lui-même la voix œsophagienne et s'en sortait bien. Quelques semaines plus tard, il a attrapé la grippe et a été admis dans un petit hôpital pour une exacerbation de son emphyseme. Il ne devait être hospitalisé que quelques jours, mais il avait du mal à tousser le mucus qu'il avait toujours réussi à éliminer lui-même. Le patient et sa famille ont parlé plusieurs fois au personnel de l'hôpital de la nécessité d'humidifier l'oxygène qu'il recevait par son

stoma et/ou de l'aider à éliminer ses sécrétions avec des rinçages de solution saline et leur aspiration. Quelques jours plus tard, la femme du patient a reçu un appel l'informant que le patient a été retrouvé inconscient après avoir subi un arrêt cardiaque. Lorsque l'équipe médicale a tenté de l'intuber, ils ont découvert que ses voies respiratoires étaient obstruées par du mucus. La femme du patient a été dévastée de perdre son mari dans ces circonstances après qu'il se fut battu si durement pendant son traitement contre le cancer et sa réadaptation. Elle demandait aux autres de l'aider à trouver une agence par laquelle elle pourrait raconter son histoire et lancer une campagne de sensibilisation dans la communauté médicale.

Pour moi, c'est une histoire douloureuse à entendre comme je suis sûr que c'est le cas pour beaucoup d'entre vous. Nous connaissons les efforts de nombreux laryngectomisés ainsi que des organisations qui s'occupent des laryngectomisés afin d'éduquer le public et qui aident souvent à former le personnel médical sur les besoins particuliers des personnes qui respirent par le cou. Les bracelets d'alerte médicale, les notifications pour les pare-brise et les cartes à placer dans le portefeuille, ainsi que l'inscription au 911, ont depuis longtemps permis d'alerter les premiers intervenants sur la nécessité de réanimer le laryngectomisé au niveau du stoma. Il est particulièrement difficile d'entendre quelque chose comme ça se produire dans un hôpital.



S'il y a un message ici, si la mort de ce patient ne doit pas avoir été vaine, c'est que le besoin de se défendre est constant. La plupart des personnes qui ont subi une laryngectomie savent qu'elles doivent porter sur elles les moyens d'alerter les autres de leurs besoins, en particulier si elles ne peuvent pas parler pour elles-mêmes en cas d'urgence. Les membres de la famille et /ou les soignants doivent également être informés afin qu'ils puissent plaider en faveur des laryngectomisés lorsqu'ils ne sont peut-être pas en mesure de se défendre eux-mêmes. Je soupçonne que cette femme ressent une énorme colère, en plus de sa perte, que ses tentatives de défendre son mari sont restées lettre morte. Si son histoire doit avoir un résultat positif, c'est pour éviter que cela n'arrive à quelqu'un d'autre. Restez informé, restez vigilant et continuez à raconter votre histoire afin que d'autres puissent être informés et que l'histoire de ce patient ne se répète pas.

Pour votre information

- » pour l'inscription à 911, voir notre numéro de septembre [2021 AQL-V43-N3.pdf \(aqlar.org\)](#)
- » pour les bracelets d'alerte médicale, votre bijoutier ou à l'AQL [Distribution et vente de fournitures - Association québécoise des laryngectomisés \(aqlar.org\)](#)
- » pour les cartes dans le porte-monnaie, demandez la vôtre au secrétariat de l'AQL (voir coordonnées page 8).

Vignette automobile



Plusieurs laryngectomisés nous ont demandé d'avoir une vignette à apposer sur le parebrise de leur voiture : la voici. Pour vous en procurer, communiquez avec le

secrétariat de l'Association. Précisez si vous désirez celle en **FRANÇAIS** ou en **ANGLAIS**. C'est GRATUIT. (Doris St-Pierre Lafond)



Boucar le sage diseur venu d'Afrique...

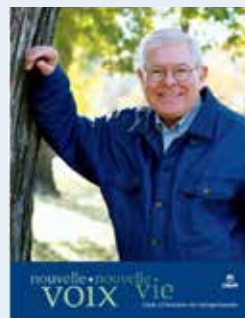
« On laisse tout pour plus tard comme si « après » était à nous. Car ce qu'on ne comprend pas, c'est que : après, le café se refroidit... après, les priorités changent... après,

le charme est rompu...après, la santé passe... après, les enfants grandissent...après, les parents vieillissent...après, les promesses sont oubliées...après, le jour devient la nuit... après, la vie se termine...Et après c'est souvent trop tard... »

Source : Facebook

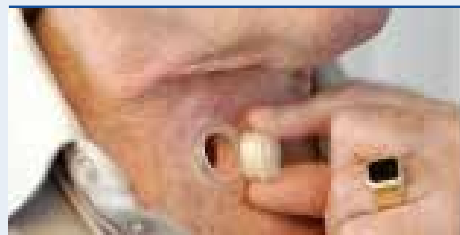
Nos dossiers EN BREF

Mise à jour du document Nouvelle voix Nouvelle vie



Au moment d'écrire ces lignes, l'Association était toujours en attente de la prise de photos pour accompagner les textes. Les milieux hospitaliers demeurant sous des contraintes sanitaires encore importantes et des ressources humaines souvent en déficit doivent reporter la réalisation des projets en partenariat comme le nôtre.

Les filtres HME: leurs coûts demeurent un frein à l'universalité



Source : ATOS Medical

Certains protecteurs trachéaux sont fournis gratuitement par le SAL-PAC alors que d'autres, qui ne sont pas actuellement couverts par le programme, exigent des utilisateurs des déboursés mensuels.

L'Association travaille actuellement sur ce dossier afin de rendre l'accès universel à ces produits pour les laryngectomisés qui le nécessitent, indépendamment de leur capacité financière.



Visite aux étudiant(e)s en soins infirmiers au Collège de Maisonneuve

Doris St-Pierre Lafond, bénévole

En ce 16 mars, Jean-Guy Gagnon, Michel Teasdale, tous deux laryngectomisés, et Louise Boisvert, trachéotomisée mais sans laryngectomie, et moi-même avons rencontré les étudiant(e)s en soins infirmiers du cégep pour leur permettre de se familiariser avec la problématique de la laryngectomie totale et, pour la première fois dans l'histoire de notre comité, avec une personne vivant avec une la trachéotomie mais sans laryngectomie.

Chacun a pu exposer à partir de ses symptômes, le cheminement qu'il a dû faire à travers le réseau de la santé, selon le cas, médecin de famille, ORL, radiologie, radiothérapie, chimiothérapie, hospitalisation, chirurgie, etc. Puis, l'adaptation durant la première année : les soins au stoma, la communication, la gestion des sécrétions, l'alimentation, les suivis médicaux, les changements professionnels, les loisirs, la famille et le retour aux activités sociales.

De nombreux échanges, des questions fort pertinentes. Une belle rencontre, qui, nous le pensons, a contribué à démystifier non seulement la chirurgie mais aussi le «vivre avec une laryngectomie/trachéotomie».

Merci à nos membres qui se sont prêtés avec grande ouverture à cette présentation, aux étudiant(e)s pour

leur intérêt et à Nadie Cormier, professeur, pour son accueil au cours des années, alors qu'elle nous annonçait sa retraite prochaine, que nous lui souhaitons des plus heureuses!



Nos «voyageurs»: Louise Boisvert, Jean-Guy Gagnon et Michel Teasdale



INHEALTH
CANADA

Day&Night™ HME

Chic et abordable:
près de la moitié du
prix des produits
similaires sur
le marché!



Day&Night™ HME



Pour en savoir plus ou pour commander vos échantillons gratuits: contactez votre orthophoniste ou

Visitez InHealth.com/Canada

NOUVEAU: Le filtre HME Day&Night™
Un seul filtre HME pour toutes vos activités

Le port de filtres HME permet de réchauffer, filtrer et humidifier l'air que vous respirez. Les études montrent que le port de filtres HME à long terme:

- Diminue les sécrétions et la toux
- Diminue les risques d'essoufflement, de fatigue, de troubles du sommeil, d'anxiété de dépression

Publicité

Saviez-vous que...

- ➔ **CAFÉS-RENCONTRES:** Surveillez nos invitations sur notre site Web aqlar.org, par Infolettre ou par la poste.
- ➔ **RECOURS COLLECTIF CONTRE LES CIGARETTIERS:** Le 30 mars 2023, l'action collective contre les cigaretteurs (Imperial Tobacco – Rothmans – Benson & Hedges – JTI MacDonald) a été suspendue à nouveau, pour une 10^{ième} fois! En effet, le juge ontarien chargé du dossier a accordé une nouvelle suspension jusqu'au 29 septembre 2023. Pour en savoir d'avantage, consultez:
 - Maladies liées au tabagisme - Trudel Johnston & Lespérance (tjl.quebec)
 - <https://recourstabac.com>

Voici quelques réactions des médias concernant ce 10^{ième} report:

- Litiges-tabac: 4 ans après avoir gagné leurs recours collectifs contre les cigaretteurs, les victimes font face à des gouvernements provinciaux qui les empêchent de voir un seul cent de leur vivant (newswire.ca)
- Recours collectifs: de nouveaux délais pour les victimes - Info-tabac
- Une victime du tabac dénonce le 10^e report des réparations | JDM (journaldemontreal.com)

HORAIRE DU SECRÉTARIAT DE L'ASSOCIATION

HORAIRE D'ÉTÉ

Le bureau de l'Association sera ouvert* :

- Ouvert du LUNDI AU VENDREDI de 9h30 à 16h00 la semaine du 19 juin. **Fermé** le 23 juin.
- Ouvert du MARDI AU JEUDI de 9h30 à 16h00 la semaine du 26 juin. **Fermé** le 26 et le 30 juin.
- Ouvert du MARDI AU VENDREDI les semaines du 3, 10, 17 juillet et du 14, 21, 28 août et 4 septembre.
- **FERMÉ COMPLÈTEMENT** les semaines du 24 et 31 juillet, et 7 août.

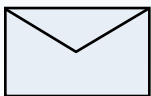


Secrétaire administrative: Chantal Blouet
Adresse: Association québécoise des laryngectomisés
5565, rue Sherbrooke Est, Montréal, Qc H1N 1A2
Téléphone: Montréal et environs: 514 259-5113
Ailleurs, sans frais 1 844 285-2335
Courriel: info@aqlar.org
Site Internet: www.aqlar.org

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.