



Histoire de Jean Jean Deschênes, laryngectomisé

Je me présente. Jean Deschênes, j'ai 76 ans et j'ai été diagnostiqué d'un cancer de la gorge en juin 2022. J'ai été opéré en août 2022 et j'ai suivi 30 traitements de radiothérapie sur une période d'un mois.

J'ai perdu mes cordes vocales et je dois maintenant parler avec notre bel appareil gris.

En hiver 2023, me sentant en forme j'ai même pratiqué mon sport favori la motoneige. Je me suis permis une petite escapade de 4 jours avec un copain.

Tous les psychologues le disent. Le retour au travail participe activement au processus de guérison, stabilise les repères de la vie d'une personne et protège la santé physique et mentale. Comme je travaillais avant mon cancer, j'espérais retourner comme chauffeur de camion. Mais j'avais une certaine appréhension à savoir serais-je capable de faire mes heures de travail. Est-ce

que mon employeur va accepter ma condition? Est-ce que mes confrères vont comprendre mes paroles? Serais-je accepté? Aurais-je les mêmes capacités pour effectuer mes tâches? Finalement mon employeur a été très heureux que je revienne au travail et il m'a même commandé un appareil qui se met sur le CB pour amplifier le son de la voix ce qui aide vraiment à la compréhension. Quant à mes confrères de travail, ils ont tous été d'une extrême gentillesse à mon égard.

Dans l'immédiat j'aimerais apprendre à parler soit avec la voix œsophagienne ou avec la prothèse que l'orthophoniste pose suite à une petite opération. Toute cette démarche doit être en accord avec mon ORL à savoir s'il n'y a aucun risque.

Mon travail m'a aidé à reprendre le cours de ma vie. Maintenant je regarde vers le futur avec un regard serein et je profite de tous les instants qui me sont accordés. Ces instants sont entre autres faire du Spyder avec mon épouse le plus souvent possible avec la belle saison qui arrive.

NDLR: M. Deschênes a repris le travail le 1^{er} mai!



Qu'est-ce qu'est la loi 25 Québec?

Louise Charbonneau, bénévole

Les dispositions législatives de la loi 25 sur les renseignements personnels sont entrées en vigueur en septembre 2020. Les organismes à but non lucratif, comme le nôtre, doivent se conformer à cette loi depuis le 22 septembre 2022. La Politique de confidentialité a été ajoutée à notre site web au bas de la page d'accueil, à gauche (<https://aqlar.org/loi-25/>).



Source : ATOS Medical

Accès universel aux HME pour les laryngectomisés qui le nécessitent

Doris St-Pierre Lafond, bénévole

Un dossier expliquant les besoins pour les laryngectomisés qui le nécessitent d'accéder aux HME, indépendamment de leurs moyens financiers, a été déposé au bureau du sous-ministre-adjoint à la Direction des affaires universitaires, médicales, infirmières et pharmaceutiques (DGAUMIP) du MSSS Stéphane Bergeron en janvier dernier. Une rencontre virtuelle préalable avait eu lieu en décembre avec les représentantes du Service aux laryngectomisés au MSSS pour leur expliquer la nature de la problématique et avait été bien accueillie. Une relance a été effectuée au bureau du sous-ministre en mars. Au moment de mettre sous presse on nous avisait que nous aurions un suivi sous peu. On vous tient au courant.

In memoriam

MADAMES

Lynda Arsenault (New Richmond), Everyll Desjardins (St-Jean Richelieu), Gertrude St-Pierre (Grosses Roches) et Micheline Taillon (Lachute).

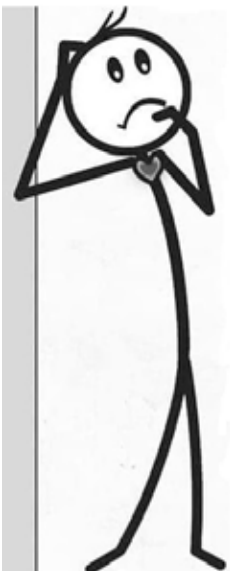
MESSIEURS

Jean-Paul Bergeron (La Malbaie), Antoine Boutin (Lévis), Léopold Coutu (Montréal), Alain Dion (Orford), Léo Hudon (Québec)*, Guy Maclure (Waterloo) et Gilles Proulx (Ste-Julie).

*M. Hudon a été visiteur-accompagnateur au CHU de Qc.

*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)



Une pensée...

Pourquoi se compliquer la vie ?
Tu t'ennuies de quelqu'un.... appelle-le
Tu veux voir quelqu'un.... invite-le
Tu veux être compris.... explique-toi
Tu as une question.... pose-la
Tu n'aimes pas quelque chose.... dis-le
Tu aimes quelque chose.... dis-le
Tu veux quelque chose.... demande-le
Tu aimes quelqu'un.... dis-lui
Nous n'avons qu'une vie.

GARDONS-LA SIMPLE.
(Facebook)

S O M M A I R E

- 1 Histoire de Jean
Qu'est-ce que la loi 25 Québec?
- 2 Accès universel aux HME pour les laryngectomisés qui le nécessitent
In Memoriam
- 3 5 choses à savoir sur les crèmes solaires
Nouveaux membres
- 4 L'activité physique et le cancer ?
Est-ce compatible ?
- 5 Les différentes causes du cancer du larynx en 2023 (PARTIE 2)
Visite aux étudiants en soins infirmiers du Cégep de Maisonneuve
- 6 Les optimistes vivraient plus longtemps
- 7 Nous étions à Chicoutimi!
Et on laisse le soin à notre hôte, Annick Lavoie, de se présenter.
- 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,
Louise Charbonneau
France Fontaine,
Doris St-Pierre Lafond

Secrétariat provincial :

Chantal Blouet

Collaborateur à ce numéro :

Jean Deschênes et Annick Lavoie

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@aqlar.org

www.aqlar.org

© 2024 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.



5 choses à savoir sur les crèmes solaires

France Fontaine, laryngectomisée

Se protéger du soleil c'est important, car en pratique on ne remet pas de crème solaire toutes les deux heures. Le soleil à petite dose reste bon pour la santé mais il faut simplement bien se protéger.

Une question régulièrement posée: doit-on se méfier des UVA ou des UVB?

On croyait que seulement les UVB étaient dangereux et causaient le cancer de la peau et le vieillissement cutané. Aujourd'hui il est connu que les UVA pénètrent plus profondément dans la peau et sont constants toute la journée. Maintenant, avec la nouvelle réglementation, les produits contiennent des anti-UVA et des anti-UVB.

Quand la peau est déjà bronzée ou supporte bien le soleil, il ne faut pas estimer qu'elle est bien protégée. Donc appliquons les conseils de base de notre dermatologue:

1. Trouver une protection solaire que l'on aime par sa texture et contenant une protection contre les UVA et les UVB;
2. Appliquer une couche suffisante pour obtenir une bonne couverture. La recommandation est une

cuillère à thé pour le visage et le cou et un **shooter (30ml)** pour le corps;

3. Porter une attention particulière au nez, aux oreilles, la racine des cheveux, le cuir chevelu s'il est dégarni le dos des mains et le dessus des pieds;
4. Remettre une protection aux deux heures et à la sortie de l'eau, sinon on perd son effet;
5. Penser à une protection même pour les journées nuageuses.

Pour une journée en ville une crème protection de FSP30 peut suffire, mais si on va à la plage ou on fait une activité au grand air un FSP45 et plus est recommandé.

Certaines personnes diront: moi je me tiens à l'ombre donc pas besoin... Mais les rayons rebondissent sur le sol...

Même si on commence seulement aujourd'hui à se protéger, il y a beaucoup de bienfaits en ce qui a trait à la prévention du cancer de la peau.

La crème solaire est un allié essentiel à longueur d'année!

Source: résumé d'articles parus sur internet, dans le BEL Âge, Coup de Pouce et Santé Magazine.

Profitez de l'été

Nouveaux membres

Messieurs

Richard Akoury (Montréal), André Arcand (Laval), Ali Baidoun (Montréal), Pierre Belzile (St-Bruno), Réal Grenier (Brossard), Clermont Lehoux (Thetford Mines), René Proulx (Laval), Alain Provost (Huberdeau) et Fatemeh Rezai (Montréal).

Besoin d'un coup de pouce?

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

L'activité physique et le cancer ? Est-ce compatible ?

Tiré du site : *The College of Family Physicians of Canada*, « *L'activité physique pour votre santé mentale* »

Ce qu'ils en disent

Les études montrent que les personnes ayant des antécédents de cancer qui sont plus actives ont plusieurs avantages : facilite le suivi des traitements, diminue les symptômes et les effets secondaires de la chimiothérapie, diminue le stress et l'anxiété, a un impact positif sur l'image corporelle, l'humeur et l'estime de soi et contribuerait à réduire les risques de récurrence et prolonger la survie.

Vous aimeriez vous y mettre ?

Parlez-en d'abord avec votre médecin.

Voici quelques-uns de leurs conseils et idées qui démontrent que l'activité physique peut être AGRÉABLE, EFFICACE et SÉCURITAIRE.



Agréable

Essayer différentes activités pour voir ce qui vous convient le mieux et changer d'activités de temps en temps ;
Faites une promenade quotidienne ;

Inscrivez-vous à un cours de conditionnement physique approprié, une activité libre de votre communauté tel un groupe de marche. Avec d'autres personnes, c'est plus agréable.



Efficace

S'approcher des Directives canadiennes en matière d'activité physique, soit 150 minutes d'activités modérées par semaine « aident à réduire le risque de cancer ». Rester actif pendant et après le traitement.



Sécuritaire

On y va selon son état de santé, son niveau de forme physique et les traitements en cours ;
Commencer doucement, une marche légère, un peu, mais souvent. Augmenter graduellement. Si vous êtes fatigué, modérez votre activité ou prenez une journée de repos et reprenez le lendemain ;
Consultez votre médecin si des symptômes apparaissent : fatigue ou faiblesse inhabituelle, malaise, douleur thoracique ou blessure, pouls irrégulier, étourdissements.

Loin de la performance d'un athlète, juste un petit plus pour se sentir mieux. Et l'été est à nos portes !

À lire aussi : [Peut-on faire du sport si on a le cancer?](#), sur le site de *L'actualité*

[Se sentir le mieux possible pendant et après le traitement](#), sur le site de la *Société canadienne du cancer*

[Être actif](#), sur le site de la *Société canadienne du cancer*

Doris St-Pierre Lafond

Atos
Breathing - Speaking - Living
atosmedical.ca

Avec les changements saisonniers, utilisez Provox® Micron™ pour aider à gérer la poussière, le pollen, les virus et les bactéries. *

Filtration des bactéries > 99% *
Filtration des virus > 99% *

*Remarque : les germes pouvant pénétrer dans le corps humain et la quitter par d'autres voies (telles que la bouche, le nez et les yeux), nous ne pouvons jamais garantir une protection totale. Veuillez consulter votre clinicien pour savoir si Provox Micron™ vous conviendrait.



Les différentes causes du cancer du larynx en 2023 (PARTIE 2)

France Fontaine, laryngectomisée

Voici la suite d'un résumé et des extraits de l'article paru dans la Revue française « Le Mutilé de la Voix » n° 205, édition avril-mai-juin 2023.

Papillomavirus (virus du papillome humain VPH)

Dans le monde entier c'est l'infection sexuellement transmissible la plus courante qui peut évoluer vers un cancer, dont celui du larynx. Il représente un groupe de plus de 100 types différents de virus. Si les infections à VPH disparaissent généralement en quelques mois, une petite proportion peut persister et évoluer vers un cancer. Il est à noter que les cancers du larynx résultant d'une infection VPH semblent mieux répondre aux traitements que les autres forment de cette maladie. Depuis 2006, un vaccin existe.

Reflux gastro-œsophagiens

Mécanisme normal après le repas mais quand le reflux devient fréquent, il cause des brûlures d'estomac et une sensation d'inconfort dans le thorax. En janvier 2009, selon la Ligue contre le cancer « le reflux gastro-œsophagien, dont l'acidité gastrique remonte dans l'œsophage, peut irriter les muqueuses oropharyngées » le classe comme une cause identifiés des VADS, dont celui du larynx.

Source :

[Les cancers des voies aérodigestives supérieures](#) sur le site *La ligue contre le cancer*.

[Facteurs de risque du cancer du larynx](#) sur le site de la Société canadienne du cancer

Viandes transformées « nitrées »

En 2015, le CIRC et l'OMS classe les « viandes transformées » en aliments cancérigènes. Le nitrate est un conservateur d'aliment utilisés dans certaines usines de viandes transformés.

La Société Canadienne du Cancer mentionne que « une grande consommation de viandes transformées et de matières grasses pourrait aussi accroître le risque de cancer du larynx ».

Source :

[Rapport d'information \(...\) sur les sels nitrés dans l'industrie agroalimentaire](#) sur le site *Vie publique*.

Sucres industriels et édulcorants

Il s'agit là du sucre industriel, transformé, ajouté et utilisé par l'industrie alimentaire et dans sa quantité, et particulièrement des édulcorants, ces « faux sucres » dont la consommation pose problèmes selon les résultats d'une étude de la firme NutriNet-santé, parus en 2022 qui montrent un lien causal entre la consommation d'édulcorants et le risque accru de cancer (pancréas, foie, colon, sein, œsophage larynx, pharynx, ...).

Prévention

Dans la prévention du cancer du larynx, la lutte contre le tabac et l'alcool reste primordiale, même si la consommation tente à diminuer. N'oublions pas de considérer les autres facteurs. (VPH, reflux gastrique, alimentation, etc.)

Il convient que de modifier ses habitudes de vie, c'est d'agir contre le cancer!



Visite aux étudiants en soins infirmiers du Cegep de Maisonneuve

Une belle habitude depuis de nombreuses années que cette rencontre des étudiants en soins infirmiers et des enseignants du Cegep de Maisonneuve. Merci à Nathalie Michel pour cette invitation et à Michel Teasdale, Estelle Larocque et Louise Boisvert (et son Golden doodle!) pour venir parler de leur expérience qui permet de faire connaître leur réalité comme laryngectomisés/trachéotomisés. Merci aux enseignants pour leur don fait à l'Association : c'est fort apprécié! *Doris St-Pierre Lafond*



Les optimistes vivraient plus longtemps

France Fontaine, laryngectomisée

Voyez-vous le verre d'eau à moitié plein ou à moitié vide? Êtes-vous de ceux qui prennent la vie du bon côté?

Un certain nombre d'études ont suggéré que les optimistes jouissaient d'un niveau de bien-être plus élevé, d'un stress moindre, d'une meilleure santé cardio-vasculaire et même d'un meilleur système immunitaire. Pour mener cette étude, les chercheurs ont suivi près de 160 000 femmes âgées de 50 à 79 ans sur une période de 26 ans afin d'étudier leur longévité. Au lancement du protocole, les participantes ont rempli une mesure d'auto-évaluation de l'optimisme et celles qui ont obtenu les meilleurs résultats ont été classées comme **optimistes**. Les scores les plus bas ont été associés au **pessimisme**.

Puis en 2019, les chercheurs ont contacté les participantes toujours en vie. Ils ont examiné la longévité de celles qui étaient décédées. Ce qu'ils ont découvert, c'est que celles qui avaient les niveaux d'optimisme les plus élevés étaient plus susceptibles de vivre plus longtemps. Plus important encore, les optimistes étaient également plus susceptibles que les pessimistes de vivre jusqu'à 90 ans. Les chercheurs parlent de «longévité exceptionnelle», sachant que l'espérance de vie moyenne des femmes est d'environ 83 ans dans les pays développés. Ce qui rend ces résultats particulièrement impressionnants, c'est qu'ils sont restés les mêmes après avoir pris en compte d'autres facteurs connus pour favoriser une vie plus longue, notamment le niveau d'éducation, le statut économique, l'origine ethnique et le fait de souffrir ou non de dépression ou d'autres problèmes de santé chroniques. Mais comme

cette étude n'a porté que sur des femmes, il n'était pas certain qu'il en soit de même pour les hommes. Toutefois, une autre étude portant cette fois sur ces messieurs en plus de ces dames a aussi conclu que **les personnes les plus optimistes avaient une durée de vie de 11 à 15% supérieure aux autres**.

Comment expliquer cet effet «fontaine de Jouvence»?

Des recherches montrent que l'optimiste a une alimentation plus saine, pratique une activité physique et a tendance à affronter son stress. Il est reconnu que cette façon aide à diminuer la fréquence cardiaque et la pression artérielle

Voir le bon côté des choses ... Les chercheurs voient l'optimiste comme une personne relativement stable. Mais si vous n'avez pas tendance à voir le verre à moitié plein, il existe des moyens d'augmenter votre optimisme. Par exemple, écrire à propos de votre *moi positif* une version future de vous-même qui a atteint ses objectifs. Pour obtenir de meilleurs résultats, les objectifs doivent être positifs et raisonnables. C'est plus facile à dire qu'à faire ... Mais faire un essai ne peut qu'améliorer sa condition... Si vous n'êtes pas optimiste de nature, la meilleure façon d'améliorer votre longévité est de rester physiquement actif, manger sainement, gérer votre stress et avoir de bonnes nuits de sommeil.

Source: *Le Bel Age*, mars 2023 article par Fuschia Sirois, psychologue social et de la santé, Université de Durham, RU depuis 2022. Université de Sheffield, RU (2015-2022), Université Bishop, CA (2010-2015). L'article fut originalement publié en anglais sur «theconversation.com»

INHEALTH
CANADA

Essayez nos produits InHealth
GRATUITEMENT avec notre
programme **FIRST STEP**

Ce programme vous permet d'essayer des échantillons de nos plus récents produits, les HME Day&Night® ou SpeakFree®, et les supports adhésifs AccuFit® de Blom-Singer®.

SpeakFree® HME

HME Mains Libres

Avantages:

- Deux choix de respirabilité: EasyFlow® ou ClassiFlow®
- Valve ajustable pour une parole mains libres



Pour en savoir plus, visitez le site www.inhealth.com/canada ou appelez nous au 1-888-437-4123

Nous étions à Chicoutimi!

Doris St-Pierre Lafond, bénévole

À l'invitation de Valérie Tremblay-Lavoie le 8 avril dernier, jour d'éclipse solaire, nous avons rencontré les étudiants en soins infirmiers du Cégep de Chicoutimi, suivi en après-midi par un Café-rencontre à l'Hôpital de Chicoutimi avec quelques laryngectomisés de la région, grâce à l'accueil d'Annick Lavoie, orthophoniste, et de sa stagiaire. De belles rencontres et une occasion en or d'échanger entre étudiants, professeurs, orthophoniste et laryngectomisés. Merci à nos hôtes!!!



Étudiants et enseignants. Soins infirmiers. Cégep de Chicoutimi



Café-rencontre. Hôpital de Chicoutimi



Annick Lavoie, orthophoniste (à droite) et sa stagiaire

Et on laisse le soin à notre hôte, Annick Lavoie, de se présenter...



Bonjour à toutes les personnes laryngectomisées et leurs proches. Il me fait plaisir de me présenter et d'apparaître dans cette belle revue! Je suis originaire du Lac-St-Jean, et je suis établie au Saguenay comme orthophoniste à l'Hôpital de Chicoutimi depuis maintenant 20 ans. Je travaille avec de multiples clientèles:

des personnes, enfants et adultes qui subissent des AVC/TCC, qui ont des difficultés à avaler, des paralysies faciales, des problèmes de voix, de toux, de nasalité, de bégaiement, des maladies dégénératives, des tumeurs du cerveau et de toute la sphère ORL.

Nous sommes deux orthophonistes à cet hôpital mais étant donné notre clientèle très diversifiée, c'est principalement moi qui intervient avec les personnes laryngectomisées afin de conserver une « certaine expertise ». Comme nous recevons peu de patients laryngectomisés chaque année dans notre belle région du Saguenay-Lac-St-Jean, il est difficile pour nous de développer nos connaissances et notre expérience au même niveau que les orthophonistes des grands centres. J'en profite pour remercier mes collègues des centres suprarégionaux, particulièrement à Séverine Tacquière du CHU de Québec pour tout l'encadrement et le soutien qu'elle m'a apportés depuis le début de ma carrière.

Chères personnes laryngectomisées, j'adore mon travail avec vous, il me fait toujours plaisir de vous rencontrer et de vous apporter mon aide. Je respecte votre courageux parcours vers la guérison. J'admire le soutien inconditionnel de vos proches dans votre projet de retrouver une voix et rétablir une si précieuse communication. Merci de votre confiance envers moi et toutes mes collègues orthophonistes.

Au plaisir de vous rencontrer !

Saviez-vous que...



...vous êtes invités à notre **Assemblée générale annuelle**, Mercredi le 19 juin 2024, 10h30, à l'Hôtel Plaza Universel, 5000 rue Sherbrooke est, Montréal H1V 1A1.

Le stationnement est adjacent et gratuit. Voyez notre encart à ce numéro.



...la **suspension des procédures** en vertu de la « Loi sur les arrangements avec les créanciers » des compagnies de tabac a été prolongée par la cour supérieure de justice de l'Ontario jusqu'au 30 septembre 2024. Un 12^{ième} report!!! <https://recourstabac.com/>

L'ASSOCIATION DÉMÉNAGE au 5151 boulevard de l'Assomption

Nos nouveaux locaux seront situés au sein de la Maison Jacques Cantin de la Société canadienne du Cancer. Vous devrez obligatoirement prendre rendez-vous avant de vous présenter, il n'y a pas de réception et l'édifice est barré en permanence. Le déménagement aura lieu le 11 juillet. L'accès sera perturbé du 10 au 16 juillet.

HORAIRE DU SECRÉTARIAT DE L'ASSOCIATION

Horaire d'été du bureau

Semaines	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
17 juin	Horaire régulier lundi au jeudi 9 h 00 à 17 h 00			
24 juin, 1 ^{er} , 8, 15 juillet	Fermé	Ouvert	Ouvert	Ouvert
22, 29 juillet, 5 août	Fermé			
12, 19, 26 août, 2 septembre	Fermé	Ouvert	Ouvert	Ouvert
9 septembre	Retour horaire régulier lundi au jeudi 9 h 00 à 17 h 00			

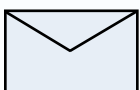


Secrétaire administrative: Chantal Blouet
Adresse: Association québécoise des laryngectomisés
5565 Sherbrooke est H1N 1A2
Téléphone: Montréal et environs: 514 259-5113
Ailleurs, sans frais 1 844 285-2335
Courriel: info@aqlar.org
Site Internet: www.aqlar.org

BESOIN DE FOURNITURES? Prévoyez vos besoins en raison des semaines de fermeture d'été du bureau.

Vous pouvez faire vos achats en ligne (<https://aqlar.org/services/formulaires/>), par téléphone ou en personne. Des frais de poste s'appliquent pour certains produits. Collet de douche (40 \$ch), cols de tricot (bleu pâle, bleu moyen, blanc, bourgogne, beige ou vert forêt, 10 \$ch), couvres-stoma ADDvox (blanc ou marine foncé 35 \$ch), bracelet d'alerte médicale (7, 8 ou 9 pces, petite plaque, 50 \$ch, grande plaque, 60 \$ch) et bandes de fixation en Velcro pour canule trachéale (5 \$ch). Des frais de poste s'ajoutent lors de livraison.

Faire un don à l'Association via sa Fondation?



Par chèque adressé à Fondation de l'Association québécoise des laryngectomisés, 5151 boul. de l'Assomption, Montréal H1T 4A9. Vous trouverez le formulaire au <https://aqlar.org/wp-content/uploads/2019/05/FAQL-Formulaire-Don.pdf>



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.



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