

**Mireille Poirier, laryngectomisée**

ryn. En octobre 2023, j'accepte les 7 traitements de chimio à raison d'une fois par semaine et les 35 traitements de radiothérapie à tous les jours pendant 7 semaines. Avant le début des traitements, on m'envoie en denturologie pour fabriquer une protection buccale avant la radiothérapie. Autre mauvaise nouvelle, mes dents sont trop malsaines et ne supporteront pas les traitements, donc on doit les extraire toutes. Je vis une sorte de deuil de mes dents : apprentissage à manger comme un bébé. Je suis devenue experte avec mon « blender ». En plus du tube qu'ils insèrent en endoscopie pour que tu puisses te nourrir, mon moral reste bon et positif. Je suis confiante et je vais passer à travers. Bon, d'accord – les traitements en radiothérapie ont été difficiles à la fin : brûlure du cou et fatigue extrême mais je conserve mon optimisme. À la



fin des traitements, début décembre 2023, les tests d'imagerie annoncent que tout est beau, plus de traces de cancer, Youppi!!

Mon histoire ne s'arrête pas là,  
j'aurais tellement aimé....

*Découvrez la suite en pages 4 et 5, voyez ce qui lui a permis de retrouver le sourire !*





## Vieillir en beauté...et en sagesse

Félix Leclerc

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec son cœur,  
Sans remords, sans regret, sans regarder l'heure.

Aller de l'avant, arrêter d'avoir peur,  
Car à chaque âge se rattache un bonheur.

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec son corps,  
Le garder sain en dedans, beau en dehors.

Ne jamais abdiquer devant un effort.  
L'âge n'a rien à voir avec la mort.

Vieillir en beauté, c'est donner un coup de pouce !  
À ceux qui se sentent perdus dans la brousse,  
Qui ne croient plus que la vie peut être douce  
Et qu'il y a toujours quelqu'un à la rescousse.

Vieillir en beauté, c'est vieillir positivement.  
Ne pas pleurer sur ses souvenirs d'antan.  
Être fier d'avoir les cheveux blancs,  
Car pour être heureux, on a encore le temps.

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec amour,  
Savoir donner sans rien attendre en retour,  
Car où que l'on soit, à l'aube du jour,  
Il y a quelqu'un à qui dire bonjour.

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec espoir,  
Être content de soi en se couchant le soir.  
Et lorsque viendra le point de non-recevoir,  
Se dire qu'au fond, ce n'est qu'un au revoir !

## Nouveaux membres

### Mesdames

T. Gervais, D. Rajotte et M.C. Tremblay.

### Messieurs

I. Bertrand, G. Delforge, P. Denis, P. Desautels, S. Desharnais,  
C. Desrosiers, B. Dicaire, P. Durand, G. Forget, P. Fortin, A. Gendron,  
D. Guillemette, P. Lacroix, G. Legros, G. Marcotte, M. Ouellette,  
R. Ouellette, R.B. Parkin, A. Quintero, J. Ringuette, M. St-Yves et  
P. Varin.

*Besoin d'un coup de pouce ?*

*L'Association est là pour vous et vos proches.  
N'hésitez pas à nous contacter (Chantal Blouet)*

## S O M M A I R E

- 1 Je n'avais jamais imaginé que ça aurait été aussi dur, mais l'espoir dure...
- 2 Vieillir en beauté...et en sagesse Nouveaux membres
- 3 Café-rencontre de Gatineau: un succès! Quand il faut arrêter de conduire
- 4 Je n'avais jamais imaginé que ça aurait été aussi dur, mais l'espoir dure... (suite de la page 1)
- 6 Des avancées oncologiques In Memoriam
- 7 Nous étions au Collège de Maisonneuve ce 3 novembre coActif Vous connaissez? Avez-vous pensé à vos vaccins? Covid, grippe, pneumonie...
- 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

### Collaborateurs à ce numéro:

Céline Chalal et Mireille Poirier.

### Infographie: Louise Besner

Service d'infographie Point Virgule inc.

### Correction: le comité de la revue

### Tirage: 1000 copies

Association québécoise des laryngectomisés

5151 boul. de l'Assomption,  
Montréal (Québec) H1T 4A9  
Tél.: 514 259-5113

Tél. sans frais: 1 844 285-2335  
info@aqjar.org  
www.aqjar.org

© 2025 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 de Gatineau : un succès !

*Sylvie Appleby, bénévole*

Lundi le 27 octobre dernier, Sylvie Appleby et Michel Teasdale, bénévoles à l'Association, se sont déplacés à Gatineau pour rencontrer un merveilleux groupe d'une vingtaine de personnes dont 12 personnes laryngectomisées, en présence de leur visiteur-accompagnateur Camille Malo, qui fait un travail remarquable.

Des personnes de différentes régions même un couple de l'Abitibi.... eh oui tout le monde est venu chercher des conseils et des trucs « des échanges constructifs » et beaucoup de réconfort.

Se sont joints à ce moment, Charlotte Bordereau, orthophoniste et très appréciée de tous ses patients et proche aidant ainsi que Dominique Gillis, de chez Atos qui a répondu aux questionnements des membres. Tout le monde a apprécié cette rencontre... et vous pourrez lire prochainement dans la revue l'histoire de quelques laryngectomisés de ce beau coin.

## QUAND IL FAUT ARRÊTER DE CONDUIRE.....

*Sylvie Appleby, bénévole*

Ce n'est pas l'âge du conducteur qui détermine sa capacité de conduire mais plutôt son état de santé. Une baisse des capacités cognitives risque d'affecter le temps de réaction, l'attention, le jugement, la mémoire et la prise de décision. Le plus souvent c'est le médecin traitant ou les proches qui font le constat de ce déclin.



Pour les proches, si vous constatez que les capacités d'un proche diminuent, assez pour vous inquiéter, vous pouvez demander une réévaluation des capacités à la conduite auprès d'un ergothérapeute. Cela permet de déterminer si la personne est encore apte à conduire et si oui, cerner ses lacunes et l'aider à se corriger.

**PAR LA SUITE, LE TEMPS DE L'ÉVALUATION.....** À 75 ans, tous les conducteurs doivent remplir le formulaire « Auto déclaration médicale » et le retourner à la SAAQ. Puis à 80 ans, et tous les 2 ans, par la suite, se soumettre à une évaluation médicale et visuelle effectuée par des professionnels de la santé. Ça ne signifie pas forcément que les détenteurs se font retirer leur permis à la suite des évaluations mais pourraient avoir des conditions à respecter, comme éviter de conduire le soir.

Pourquoi pas un cours de révision...pour plusieurs les dernières leçons remontent à 50 ans et même plus. Or, bien des choses ont changé depuis. Si on pense aux carrefours giratoires, aux corridors de sécurité et au virage à droite. De nombreuses écoles CAA-Québec proposent un cours de perfectionnement afin de rafraîchir leurs connaissances. De plus, il existe des questionnaires en ligne notamment sur les sites web de la SAAQ et de CAA-Québec pour vérifier ses connaissances et ses compétences liées à la conduite.

**Il est important de savoir que si un proche représente un réel danger pour lui et les autres, vous pouvez effectuer un signalement confidentiel auprès de la SAAQ. Il est de notre devoir d'agir avant qu'un drame se produise** Source : SAAQ



*Une pensée*

*Vieillir, c'est quand ton esprit te dis « Vas-y ! »,  
et ton corps répond « essaie pour voir... »*





## *Je n'avais jamais imaginé que ça aurait été aussi dur, mais l'espoir dure...* (suite de la page 1)

Six mois après vers mai 2024, je recommence à avoir les mêmes symptômes : mal de gorge, plus capable d'avaler, je maigris, etc. Je consulte mon ORL et après batteries de tests et d'imageries, il ne trouve rien d'anormal. Je persiste et exige des consultations d'urgence à sa clinique privée et à l'hôpital. Finalement, après un autre six mois de tests, on m'annonce un diagnostic du même cancer et qu'on doit procéder à une laryngectomie totale. Je ne comprends pas bien ce que le docteur m'explique : on enlève le larynx, cordes vocales, vous pourrez manger et parler dans 1 mois ou 2, etc. Pas si pire. Je fais des recherches et réalise que c'est beaucoup plus compliqué que ça. Chirurgie le 11 décembre et retour à la maison pour Noël. Prochain rendez-vous avec mon ORL chirurgien reconstructeur début janvier 2025 et nouveau diagnostic : « fistule » qui est le pire cauchemar pour les chirurgiens en ORL. C'est dû à la radiothérapie. Les tissus ont été trop brûlés et ne se régénèrent pas bien. C'est comme une petite fissure qui va empêcher les liquides et la nourriture de circuler normalement dans les nouveaux passages de l'œsophage. Ce qui occasionnerait un noyage ou un étouffement mortel. Une autre chirurgie et hospitalisation urgente qui m'amène enfin à sortir de l'hôpital mi-février 2025.

Je déteste parler de maladies et d'hospitalisation – c'est plate à mort pour tous ceux qui écoutent. J'aimerais cependant mentionner l'extraordinaire travail et dévouement que j'ai reçu lors de mes séjours et suivis. Les équipes de médecins, internes, infirmières, nutritionnistes, ergothérapeutes, physiothérapeutes, neurologues, psychologues, orthophonistes, préposés, etc. et j'en oublie certainement qui ont été formidables et je n'arrêterai jamais de les mettre sur un piédestal. J'ai une tête de cochon et je voulais m'en sortir. Je n'étais pas là pour les embêter et me plaindre, surtout pas. Ils ont été tous là pour m'accompagner et m'encourager à entrevoir le futur différemment, agréablement, un pas à la fois. Disons que j'avais la même

ambition moi aussi de m'en sortir la tête haute en tant que femme indépendante.

Les événements ne se déroulent pas toujours en Disney Land. Je vis un autre deuil : celui de la perte de ma voix. Je dois avouer que ma relation avec mon mari n'a pas été aussi facile dès le début du diagnostic. Difficile pour lui de comprendre c'est quoi le cancer, ce que ça implique et quelles seront ses responsabilités. La peur du changement de ses habitudes de vie, la peur de ne pas être à la hauteur, surtout la peur de me perdre. Nous avons dû consulter, le couple ne fonctionnait plus. Une chance que nous n'avons pas d'enfant, ça aurait été l'enfer pour eux. Je persiste à me soumettre avec mes nouvelles habitudes de vie de prendre soin de mon stoma. Je m'aperçois que je prends toute la place dans mon univers et oublie celui de mon mari. J'ai commencé à parler un peu grâce à la prothèse œsophagienne, j'ai beaucoup de sécrétions et de frustrations. Ça n'aide pas mon mari qui est frustré également. Je suis devenue égoïste et fatiguée, moi qui pensais n'avoir pensé qu'aux autres et les aider dans leurs malheurs durant toute ma vie. Oups ! changement de cap, on navigue ailleurs vers d'autres horizons.

Le temps passe, ça fait maintenant 10 mois et je suis contente des petits efforts de chaque jour. Ça ne va pas assez vite à mon goût mais la patience fait partie de l'une de mes plus grandes valeurs ainsi que la persévérance, la compassion, l'empathie et la tolérance. Ça m'a pris 6 mois avant de sortir pour une activité sociale que j'ai faite à l'assemblée générale de l'association des laryngectomisés en juin 2025. Quel bonheur de voir des gens comme moi qui semblent continuer à vivre une vie normale et remplie. Quelques-uns travaillent avec des partenaires à s'infiltrer dans la science et la recherche pour nous, les laryngectomisés, à avoir de nouvelles technologies et nous aider à avoir une meilleure qualité de vie et beaucoup d'espoir. Ça m'a donné un « boost » d'énergie à vouloir continuer à vivre une vie moins plate que celle que je vivais, c'est-à-dire changer ma façon de ne penser qu'en fonction de mes soins, préventions de mon stoma, frustrations avec mon mari et les miennes.

Nous avons loué un chalet au bord d'un lac dans les environs de Tremblant tout le mois de septembre. C'est un chalet que nous louons depuis des années. La

température fut idéale, beau et chaud. Mon mari s'est baigné presque tous les jours. J'étais un peu jalouse étant donné que je ne peux pas me baigner, mais le spectacle du changement des couleurs, la marche dans la forêt fut pour moi une nouvelle expérience sans ma voix. «La parole est d'argent mais le silence est d'or». Voilà ma nouvelle litanie. Cette nouvelle voix œsophagienne à laquelle tout le monde doit s'adapter quand on sort de notre petit cocon mari-femme. Premièrement la famille puis les amis. Pas facile pour eux non plus. Faut me prendre à petite goutte. Tous sont inconfortables devant l'incompréhensible.

Bon, on s'adapte à notre nouvelle vie. Malgré les différents avec mon mari et nos efforts à vouloir continuer notre vie commune, il y a des réalités positives majeures : celles de l'amour inconditionnel. Une autre réalité est celle de vouloir survivre et de se trouver une quelconque idée «fun» de faire quelque chose d'autre que de penser à nos bobos. Pas facile, je le sais. Je me suis submergée l'esprit à penser au bien-être des autres avant de penser au mien. Ça ne marche simplement pas. Il me fallait penser à mon bien-être en premier avant de subvenir à celui des autres. On ne remplit pas le verre de l'autre si le tien est vide. Remplis ton verre en premier, ensuite tu pourras en verser

un peu à l'autre. C'est de la pure physique et la loi du bon sens.

J'étais une pianiste classique concertiste dans mes plus jeunes années et la seule façon était de retourner à cet amour de la musique. C'est ce que je fais présentement. J'essaie de pratiquer mon piano même si les doigts ne sont plus aussi agiles qu'auparavant. C'est une longue histoire que je vous raconterai peut-être une prochaine fois.

En conclusion, je souhaite à tous les laryngectomisés ainsi qu'à leur famille proche à espérer à une vie meilleure qu'avant. **L'espoir est à notre portée. Puissions-nous y ouvrir la porte et lui souhaiter la bienvenue et l'accueillir.**

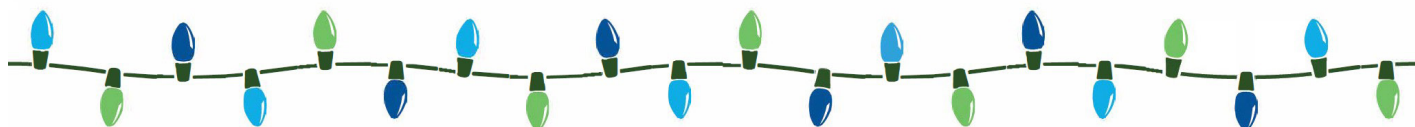
***MERCI à tout ce beau monde qui m'a aidé. Je vous embrasse tous et vous aime, spécialement vous les laryngectomisés ainsi que vos proches. J'espère qu'un jour, je pourrai en faire autant et vous encourager également.***



Une pensée

*« Je peux résumer tout ce que j'ai appris de la vie en deux mots : elle continue... »*

Robert Frost, poète, pédagogue, écrivain et dramaturge américain



**INHEALTH**  
CANADA 

**JOYEUSES FÊTES!**

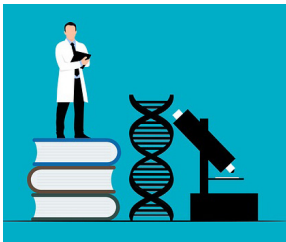
**de la part de toute l'équipe InHealth Canada**

Merci de nous avoir accordé votre confiance pendant l'année 2025. Nous vous souhaitons un temps des Fêtes ressourçant, ainsi qu'une année 2026 en santé et remplie de beaux moments.

*David, Adriana, Ashley et Didiane*

**Visitez [InHealth.com/Canada](https://InHealth.com/Canada)**

Pour rejoindre directement l'équipe Canada de Inhealth, l'adresse courriel est maintenant la suivante : [canadaorder@inhealth.com](mailto:canadaorder@inhealth.com)



## Des avancées oncologiques

Par Céline Chalal, bénévole

### « Une première chirurgie robotique ORL au CHU de Québec: une avancée prometteuse pour les patients »

Le 4 juillet dernier, une grande première nouveauté a eu lieu à l'Hôtel-Dieu de Québec: des chirurgiens ont utilisé un robot pour retirer des tumeurs cancéreuses en oto-rhino-laryngologie (ORL). Cette innovation, menée par les Drs Benoit Guay et François Thuot, marque un grand changement pour le traitement des cancers de la tête et du cou.

Jusqu'ici, le robot chirurgical *Da Vinci* était utile principalement en urologie et en gynécologie. Son arrivée en ORL permet des opérations plus précises, beaucoup moins invasives et surtout plus rapides. Là où une chirurgie traditionnelle pouvait durer huit heures, la robotique permet maintenant d'agir en moins d'une heure. Les patients peuvent souvent rentrer chez eux dès le lendemain au lieu de rester jusqu'à dix jours à l'hôpital. Résultat : moins de douleurs, moins de complications et une récupération beaucoup plus rapide. Les patients peuvent souvent recommencer à parler et à manger très peu de temps après.

Le robot *Da Vinci*, acheté grâce à un don de 3 millions de dollars de la Fondation du CHU de Québec, représente un pas en avant vers une médecine plus humaine et efficace. Et ce n'est qu'un début: le CHU envisage déjà d'étendre cette technologie à d'autres types de cancers, comme le colorectal.

Chaque année, environ 8100 Canadiens reçoivent un diagnostic de cancer de la tête ou du cou, et 2100 en meurent. Grâce à ce type d'innovation, l'espoir d'un meilleur traitement — et d'une meilleure qualité de vie — devient bien réel.

Source: <https://www.journaldemontreal.com/2025/09/06/premiere-chirurgie-robotique-pour-operer-des-cancers-en-ortl-au-chu-de-quebec-universite-laval>



## **Vous cherchez des informations sur votre admissibilité ou le suivi de votre dossier concernant le Recours collectif contre les cigarettiers?**

Vous trouverez toutes les informations au <https://www.recourstabac.com/>

## *In memoriam*

### MESDAMES

L. Fournier et M. Gagnon.

### MESSIEURS

Y. Boucher, J.G. Brisson, M. Cloutier, C. Danis, B. Fontaine, R. Gasse, J. Lafond, E. Silva, R. St-Jacques et R. Vincent.



Nous déplorons le décès de Monsieur Rodrigue Gasse survenu le 1er août dernier. M. Gasse a été membre du Conseil d'administration de l'Association durant de nombreuses années .

On le voit ici au moment où sa petite fille organisait une Fiesta mexicaine au profit d'organismes dont l'AQL.

*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)



## Nous étions au Collège de Maisonneuve ce 3 novembre

Doris St-Pierre Lafond, bénévole

Louise Charbonneau, Jean Deschênes, Estelle Larocque et Yves Ouellet se sont joints à moi pour rencontrer les étudiants finissants en soins infirmiers pour leur faire connaître les laryngectomisés, à l'invitation du professeur Nathalie Michel et de l'équipe des professeurs de cette 6<sup>ème</sup> session.

On y a parlé des facteurs de risque et de l'évolution de la laryngectomie au cours des décennies. Les laryngectomisés ont discuté des moyens de communication, de la respiration par trachéotomie, des soins et protections, de l'alimentation et bien sûr de l'impact sur leur vie. Un mot glissé aussi sur l'importance des proches aidants.

Des laryngectomisés généreux venus discuter de leur cheminement, des étudiants à l'écoute, des professeurs très impliqués à la cause: un amalgame gagnant. Et une bonne nouvelle: on nous dit que les cohortes d'infirmières vont en s'accroissant: on ne peut que se réjouir de la situation ! **Nous sommes aussi fort reconnaissants envers les professeurs de l'équipe qui ont fait un don à l'Association, accompagné d'un mot exprimant leur reconnaissance à ce partage des connaissances.**

***Le patient vu comme un partenaire. Merci à tous. !***



Étudiants, professeurs, laryngectomisés et conjointe



### Vous connaissez?

**COACTIF.ca** est un site web accessible à tous qui propose des contenus éducatifs développés PAR et POUR des personnes atteintes de cancer et leurs proches en collaboration avec des experts, des chercheurs et des professionnels de la santé. Sur ce site, on retrouve des vidéos, documents écrits, quiz et ressources sur l'activité physique, la nutrition, le sommeil, le bien-être et la motivation en contexte de cancer. **N'hésitez pas à l'utiliser : <https://coactif.ca/>**



### Avez-vous pensé à vos vaccins? Covid, Grippe, Pneumonie...

Pour en savoir plus et prendre rendez-vous: **[clic santé vaccination - Recherche Google](#)**



# Atos

**Découvrez Atos Care** – Scannez le code QR ou contactez-nous pour en savoir plus.

833.514.2867 | [info.ca@atosmedical.com](mailto:info.ca@atosmedical.com)

À l'approche de la fin de l'année, nous sommes fiers de vous présenter Atos Care, notre service d'assistance personnalisé destiné aux personnes laryngectomisées.

Atos Care fournit des outils personnalisés, des ressources fiables et des conseils bienveillants de la part de notre équipe d'experts afin de vous accompagner à chaque étape de votre parcours.

Nous vous remercions de votre confiance et de votre fidélité. Nous sommes reconnaissants de pouvoir continuer à vous accompagner en 2026 et au-delà.

## Saviez-vous que...

### Plusieurs autres événements ont eu lieu cet automne:

- » Rencontre des visiteurs-accompagnateurs de la région Ouest à Montréal: 5 novembre
- » Rencontre des visiteurs-accompagnateurs de la région Est à Québec: 7 novembre
- » Café-rencontre à Sherbrooke: 12 novembre
- » Rencontre des étudiants en soins infirmiers du Cégep Sorel-Tracy: 20 novembre
- » Rencontre des étudiants en orthophonie de l'Université du Qc à Trois-Rivières et Café-rencontre à Trois Rivières: 1<sup>er</sup> décembre

**On vous en parle dans notre numéro en mars 2026**



### Événement à venir au printemps

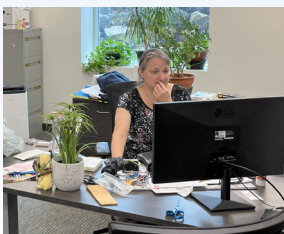
Le prochain **Dîner de reconnaissance** aura lieu le 24 mai 2026. À cette occasion, une personne qui œuvre auprès des personnes laryngectomisées sera honorée. Surveillez notre invitation ou rendez-vous sur notre site web en mai.



#### Merci Amélie

Amélie Gagné a quitté son poste de Spécialiste clinique chez INHEALTH CANADA le 31 octobre dernier. L'AQL tient à la remercier pour sa collaboration au cours de Cafés-rencontres et à cette revue pour faire connaître aux laryngectomisés et professionnels de la santé les divers produits et les soutenir dans leur utilisation. Nous lui souhaitons bonne chance dans ses nouvelles avenues.

## HORAIRE DU SECRÉTARIAT DE L'ASSOCIATION



Secrétaire administrative: Chantal Blouet

#### Horaire des fêtes:

Le bureau sera fermé du lundi 22 décembre au vendredi 2 janvier.

Retour le lundi 5 janvier 2026.

#### Horaire habituel:

Heures d'ouverture: du lundi au jeudi, de 9h00 à 17h00

Adresse:

**5151 boulevard de l'Assomption, Montréal, Québec, H1T 4A9**

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: <https://aqlar.org/services/formulaires/> **Pour faire un don:** <https://aqlar.org/donnez/>.

Il est **préférable de prendre rendez-vous avant de vous présenter**, pour que l'on puisse vous accueillir à l'entrée de l'édifice auprès de la réception nouvellement installée.

## Faire un don à l'Association via sa Fondation?



Par chèque adressé à Fondation de l'Association québécoise des laryngectomisés à l'adresse suivante:  
**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>



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.