



Témoignage : Réjean Trépanier

Le cheminement : de la biopsie à la résilience

La biopsie: un premier pas.

La trajectoire commence souvent dans un moment suspendu : **la biopsie**, ce geste minuscule qui pourtant bascule une vie entière. On entre dans l'hôpital avec un soupçon d'inquiétude, on en ressort avec une question immense : *Et maintenant, qu'est-ce qui m'attend ?* Ce premier pas ouvre un parcours où la science, la peur, l'espoir et l'humanité se rencontrent.

La chirurgie: un passage obligé, un acte de courage.

La chirurgie n'est jamais seulement un acte médical. C'est une frontière. On confie son corps, sa voix, parfois une partie de son identité, à une équipe qui devient soudain une famille temporaire. On se réveille différent, mais vivant. Et cette simple vérité de rester *vivant* devient un moteur puissant.

La radiothérapie: la persévérance quotidienne.

La radiothérapie impose un rythme, une discipline, une endurance. Jour après jour, on avance, parfois épuisé, parfois déterminé, souvent les deux à la fois. C'est un traitement qui sculpte la patience autant que le corps. On apprend à compter les petites victoires : un repas avalé, une nuit un peu plus douce, un sourire retrouvé.



Image générée par IA

La guérison et la réadaptation : reconstruire ce qui semblait perdu.

La guérison n'est jamais linéaire. Elle ressemble davantage à une mosaïque : des progrès, des reculs, des surprises. La **réadaptation** devient alors un art de réapprendre : marcher, avaler, parler, respirer autrement. Chaque geste repris est une conquête.

La voix œsophagienne: réinventer sa parole.

Perdre sa voix, c'est perdre un morceau de soi. La retrouver autrement, par la voix œsophagienne, c'est un acte de renaissance. Cette voix nouvelle n'est pas un remplacement : c'est une preuve. Une preuve que l'humain peut se réinventer, que la communication dépasse les cordes vocales, qu'une voix peut naître du courage.



Le retour au travail et en société: redevenir soi, autrement.

Revenir au travail, c'est affronter les regards, les questions, les silences. C'est aussi retrouver une place, une utilité, une normalité. On découvre que la société peut être bienveillante, maladroite parfois, mais souvent prête à accueillir. On apprend à dire: *Je suis encore moi, mais un moi transformé.*

La résilience: c'est ce qui nous porte vraiment.

Ce parcours exige une résilience immense (pas celle des héros de cinéma, mais celle, discrète et tenace, des personnes qui se lèvent chaque matin malgré tout). Cette résilience se nourrit de plusieurs sources:

- » **La famille**, qui devient un pilier, un refuge, un moteur.
- » **Les amis**, qui offrent présence, humour, écoute, normalité.
- » **Les soignants**, qui accompagnent avec compétence et humanité.
- » **La communauté**, qui rappelle que personne ne traverse cela seul.

Au bout du chemin, on réalise quelque chose de simple et essentiel: **nous sommes en vie, et heureux de l'être.** Non pas malgré les cicatrices, mais avec elles. Elles racontent notre histoire, notre force, notre vérité.

Le vrai côté des personnes.

Ce parcours révèle ce que les épreuves dévoilent toujours: le vrai côté des personnes. Leur bonté. Leur patience. Leur solidarité. Leur capacité à aimer sans condition. On découvre que la fragilité n'est pas une faiblesse, mais une porte ouverte sur l'essentiel.



Image générée par IA



Nouveau visage au SAL-PAC de Québec... MATHIEU GAGNON

France Fontaine, laryngectomisée

Depuis le début d'avril, il prend la relève de Manon Bélanger au SAL-PAC de Québec et complètera vos commandes de fournitures. Il travaillait aux archives à l'Hôpital Enfant-Jésus de Québec avant de rejoindre le département d'orthophonie.

Rappelons que le SAL-PAC de Québec est situé à l'Hôtel Dieu de Québec, 11 Côte du Palais, porte 1565.

Nous lui souhaitons la bienvenue dans son nouveau poste au service des laryngectomisés.

S O M M A I R E

- 1 Témoignage: Réjean Trépanier
- 2 Nouveau visage au SAL-PAC de Québec
- 3 NOUVEAUTÉ: Capsule orthophonique. On me parle d'humidité à la maison ... pourquoi est-ce si important? Trucs et astuces. Vous avez mis votre passe-temps «sur la glace» après votre laryngectomie?
- 4 Diner de reconnaissance: 24 mai 2026
- 5 Des avancées oncologiques: une avancée prometteuse dans le traitement du cancer de la gorge pour améliorer la qualité de vie des patients Nouveau ... Blogue de discussion de l'AQL
- 6 Assemblée générale annuelle de l'Association québécoise des laryngectomisés (AQL) In Memoriam
- 7 Un porte-clé porteur d'espoir Nouveaux membres
- 8 À votre agenda! 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:

Maude Brisson-McKenna, Celina Chahal,
Réjean Clusault, François Dallaire,
Jean Deschênes, Michel Teasdale et
Réjean Trépanier.

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@aqlar.org

www.aqlar.org

© 2026 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.

NOUVEAUTÉ : Capsule orthophonique

On me parle d'humidité à la maison... pourquoi est-ce si important?



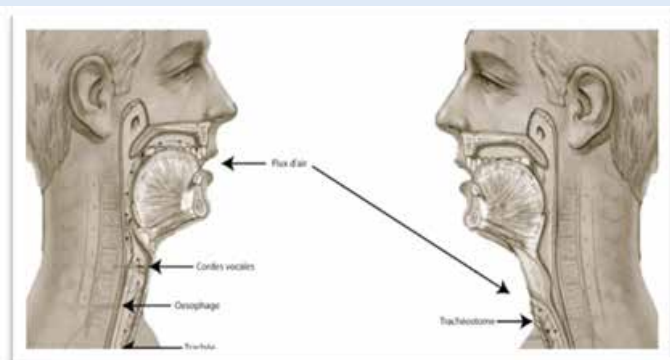
Maude Brisson-McKenna M.Sc.(A), S-LP, Orthophoniste, Centre universitaire de santé McGill (CUSM)

À la suite d'une laryngectomie totale, les voies respiratoires ne sont plus reliées au nez ni à la bouche, et tous les échanges d'air

avec les poumons se font désormais au niveau du cou par un stoma permanent. Le passage de l'air par le nez et la bouche étant interrompu, les mécanismes naturels de filtration, d'humidification et de réchauffement de l'air sont également perdus.

Concrètement, l'air inspiré est donc plus sec, plus froid et moins filtré. Cela peut entraîner certains inconforts, comme une irritation de la trachée, une augmentation et un épaississement des sécrétions, une toux plus fréquente ou la formation de croûtes au niveau du stoma. À long terme, ces effets peuvent rendre la respiration moins confortable et augmenter le risque d'infections respiratoires.

Maintenir une humidité adéquate à la maison aide à compenser cette perte naturelle. Un environnement plus humide permet de garder les sécrétions plus fluides et plus faciles à éliminer, tout en réduisant l'irritation des voies respiratoires.



Quelques gestes simples peuvent faire une différence : utiliser un humidificateur, surtout en hiver, éviter un air ambiant trop sec et bien s'hydrater. L'utilisation d'un échangeur de chaleur et d'humidité (HME) peut également reproduire en partie le rôle du nez. Ensemble, ces mesures contribuent à améliorer le confort respiratoire au quotidien.

Pour toute question ou préoccupation concernant votre respiration, vos sécrétions ou votre HME, n'hésitez pas à en parler à votre équipe de soins.

Trucs et Astuces !



Vous avez mis votre passe-temps « sur la glace » depuis votre laryngectomie ?

Bien sûr on ne peut plus pratiquer de sports nautiques (ski nautique, natation, ...) mais pour le reste, bien des possibilités demeurent ...

Jean Deschênes, laryngectomisé et passionné de menuiserie, nous partage ici sa passion :

« Même laryngectomisé, nous pouvons pratiquer toutes les activités qui nous animent avec les bons outils. J'aime travailler le bois et l'utilisation des outils occasionne beaucoup de poussière. Je me suis fait faire un cache-col suffisamment large qui empêche la poussière d'entrer dans mon stoma. »

En espérant que cela sera utile à certaines personnes.



« Je préfère l'avenir au passé, car c'est là que j'ai décidé de vivre le restant de mes jours »

— Victor Hugo



M. Potvin reçoit son prix de la part de la présidente

Diner de reconnaissance, 24 mai 2026

France Fontaine, laryngectomisée

C'est avec joie que l'AQL a rendu hommage à MAURICE POTVIN, visiteur-accompagnateur de la région de Québec. On vous présente ici l'hommage qui lui a été rendu par Séverine Tacquenièrre, coordonnatrice clinique en orthophonie au CHU de Québec et sa collègue Anne-Julie Racine avec qui il a joint ses forces pour offrir le meilleur à la clientèle laryngectomisée.

« Aujourd'hui, c'est avec une immense gratitude – et un sourire bien assumé – que je prends

le temps de vous écrire afin de souligner toutes ces années de bénévolat exceptionnelles que vous avez offertes, avec constance et cœur, auprès des futurs patients laryngectomisés.

Cela fait un peu plus de **20 ans que je vous connais**, et depuis tout ce temps, une chose n'a jamais changé : votre **gentillesse, votre générosité et votre disponibilité**. Peu importe le moment ou le besoin, vous avez toujours été présent. Vous êtes, sans contredit, un **modèle positif**, et inspirant pour tous ceux qui ont croisé votre chemin.

Votre parcours est en sorte un message d'espoir. Vous êtes le témoignage vivant – et très convaincant – que **la vie peut continuer à 1000%**, même après une laryngectomie totale survenue à un jeune âge. Grâce à vous, de nombreux patients ont pu voir plus loin que le diagnostic, et surtout croire en l'avenir.

Et quel avenir actif ! Grand sportif dans l'âme, j'ai longtemps eu le plaisir (et parfois le défi) de vous présenter comme étant **plus en forme que moi**. Entre le roller et le ski de fond sur les plaines d'Abraham, vous faisiez honneur à la vie... et à notre cardio !

Il aura toutefois fallu l'intervention bienveillante de votre conjointe lorsque vous avez atteint 85 ans pour vous convaincre de ralentir un peu – question d'éviter les petits vols planés imprévus. Et c'est seulement aujourd'hui, alors que vous avez **90 ans**, que je peux enfin dire, avec un certain soulagement personnel, que je suis plus en forme que vous... mais seulement un peu.

La seule pause que vous vous êtes permis dans votre engagement bénévole fût la période de la COVID. Non pas par manque de volonté – loin de là – mais parce que la technologie et les rencontres virtuelles sur Teams n'étaient pas tout à fait votre tasse de thé.



Les personnes laryngectomisées présentes

Disons-le franchement : ce n'était pas votre force. Mais bon... **on vous pardonne** volontiers.

Monsieur Potvin, **merci**. Merci pour toutes ces années de présence, d'écoute, de soutien et d'humanité. Merci pour votre humour, que vous avez toujours su transmettre même dans les moments plus difficiles. Et surtout, merci d'avoir été, et d'être encore, une source d'inspiration pour tant de personnes.

Nous espérons sincèrement pouvoir **vous garder encore longtemps parmi nous**, car votre contribution est précieuse, votre exemple inestimable et votre compagnie toujours appréciée.

Avec toute ma reconnaissance et mon affection ! »



De belles tablées



Des avancées oncologiques Une avancée prometteuse dans le traitement du cancer de la gorge pour améliorer la qualité de vie des patients

Celina Chalal, bénévole

Une nouvelle étude clinique, à laquelle participe le Centre hospitalier de l'Université de Montréal (CHUM), apporte un réel espoir aux personnes atteintes d'un cancer de la gorge lié au virus du papillome humain (VPH). Les chercheurs évaluent un traitement qui pourrait être aussi efficace que le traitement actuel, tout en étant plus court et mieux toléré par les patients.

Actuellement, le traitement standard dure sept semaines et entraîne des répercussions importantes sur la qualité de vie, notamment des douleurs et des difficultés à avaler. Dans cette étude, les chercheurs évaluent une nouvelle approche utilisant une radiothérapie stéréotaxique, une technologie de haute précision permettant de concentrer les rayons plus précisément sur la tumeur, la docteure Bahig explique « C'est un type de traitement ultra ciblé qui utilise de l'imagerie pour bien nous positionner, pour rester précis, et qui permet de donner des grosses doses à la fois parce qu'on est capable de cibler la tumeur de façon précise ». Cette méthode pourrait réduire la durée du traitement 4,5 semaines, tout en conservant les mêmes chances de guérison.

Les résultats obtenus jusqu'à présent sont encourageants pour poursuivre les recherches dans le cadre d'un essai clinique de phase III¹, une étape déterminante avant une éventuelle adoption comme nouveau traitement de référence. Si les résultats se confirment, cette approche pourrait permettre



Illustration conceptuelle générée par IA (ChatGPT-OpenAI)

à de nombreux patients de traverser leur traitement avec moins d'effets secondaires, moins de déplacements à l'hôpital et une meilleure qualité de vie.

Cette avancée est particulièrement importante puisque les cancers de la gorge liés au VPH touchent de plus en plus de personnes, souvent jeunes, en bonne santé et sans antécédents de tabagisme. En améliorant les traitements tout en préservant leur efficacité, la recherche ouvre la voie à un avenir plus prometteur, où les patients pourront non seulement guérir, mais aussi préserver le mieux possible leur bien-être et leur quotidien.

(1) **Un essai clinique de phase III** est une vaste étude comparative menée sur un grand nombre de patients pour confirmer l'efficacité d'un nouveau traitement, évaluer ses effets secondaires et le comparer au traitement de référence ou à un placebo (<https://recherchecliniquequebec.com/phases-essai-clinique/>)

Pour lire l'article au complet et voir les explications du docteur Houba Bahig voici le lien

<https://www.lapresse.ca/actualites/sciences/2025-10-24/cancers-de-la-gorge/le-chum-teste-un-traitement-plus-court-et-moins-penible.php>

... Nouveau... Nouveau... Nouveau... Nouveau..! BLOGUE DE DISCUSSIONS de l'AQL

Vous pouvez maintenant partager vos expériences et discuter entre membres.



<https://www.facebook.com/share/p/18i4cyVW3Z/?mibextid=wwXlfr>

Ce blogue de discussions de l'Association Québécoise des Laryngectomisés (AQL) est ouvert à tous les survivants du cancer de la gorge et du larynx, à leurs soignants, aux membres de leur famille, aux amis et aux professionnels qui servent notre communauté dans la conviction que tout le monde devrait être autorisé à bénéficier de notre échange d'expériences, de pensées et de suggestions sur Facebook.

Bienvenue à tous!
Votre hôte: François Dallaire



Source: Freepik.com



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

Michel Teasdale, personne ressource (comptabilité), laryngectomisé

L'Assemblée générale des membres de l'AQL a été tenue à la salle Promenade de l'Hôtel Plaza Universel situé au 5000 rue Sherbrooke est à Montréal en présence d'une quinzaine de personnes.

Lors de cette assemblée il y a eu présentation des états financiers et du rapport annuel des activités pour l'exercice terminé au 31 mars 2026. Aussi, le budget pour l'exercice 2026-27 a été distribué et expliqué aux participants. Finalement, il y a eu l'élection des administrateurs au Conseil d'administration.

Du côté financier, l'exercice financier de l'AQL se termine avec un déficit de 8,916\$ (surplus de 2,232\$ au 31 mars 2025), une légère baisse de l'actif qui se situe à 74,039\$ (74,975\$ au 31 mars 2025) et une réserve *non-affectée* en hausse à 31,516\$ (31,120\$ au 31 mars 2025). La santé financière de l'AQL demeure donc excellente. Il est toutefois important de noter que le déficit réalisé avait été prévu dans le but d'utiliser une partie de la réserve *affectée* comptabilisée aux livres de l'AQL. La réserve *affectée* a été utilisée pour la réalisation d'activités non-récurrentes telles: plénières des visiteurs-accompagnateurs à Québec et Montréal, café-rencontre tenu en région éloignée (Jonquière), mise à niveau de notre système informatique et actualisation de notre logiciel comptable. La réserve *affectée* est de 30,688\$ (40,000\$ au 31 mars 2025). Pour terminer, précisons que le budget déposé pour l'exercice 2026-27 prévoit un déficit de 15,020\$ qui sera, en partie, absorbé par la réserve *affectée* de l'AQL.

Quant au rapport annuel des activités, celui-ci fait l'énumération de l'ensemble des réalisations et décisions des différents comités autour desquels gravitent les membres



du Conseil d'administration et une vingtaine de bénévoles qui supportent l'Association dans la poursuite de sa mission auprès des personnes laryngectomisées. Parmi ces réalisations, notons: l'accompagnement des laryngectomisées, les visites d'information et de sensibilisation dans certaines institutions d'enseignement, les activités sociales et d'information dont le Dîner reconnaissance annuel et les cafés-rencontres dans plusieurs régions du Québec, notre revue trimestrielle « Expression d'une Nouvelle voix », notre site web et nos relations avec les partenaires. Vous pouvez prendre connaissance du rapport détaillé sur notre site Web (www.aqlar.org).

Finalement, on a procédé à l'élection des administrateurs au Conseil d'administration. Trois (3) des membres du Conseil terminaient leur mandat. Mme Sylvie Appleby, Mme Louise Charbonneau et M. François Dallaire ont tous accepté d'être mis en candidature. Considérant que le nombre d'acceptations était inférieur au nombre de postes à combler, il n'y a pas eu de scrutin et ils ont été élus pour un terme de 2 ans. Un (1) poste demeure toujours vacant.

Un GROS MERCI pour votre acceptation et votre implication comme administrateur bénévole.

In memoriam

MESSIEURS

M. Beauséjour, A. Bissonnette, J.G. Bourrelle, R. Lavallée, B. Moisan, R. Noël, D. Pelletier et A. Provost

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)



Un porte-clé porteur d'espoir

Réjean Clusiaux, laryngectomisé, et son petit-fils Nathan

Dans le cadre de la 13e édition de la Grande Journée des Petits Entrepreneurs, le 6 juin dernier, un grand-père et son petit-fils ont uni leurs talents pour fabriquer des porte-clés artisanaux au profit des personnes atteintes d'un cancer du larynx. En effet, Nathan, 11 ans, a toujours connu son grand-père avec une stomie. Cette année, il désirait combiner son désir de participer à la Grande journée des petits entrepreneurs à son désir d'aider la cause en remettant les sous recueillis à l'Association québécoise des laryngectomisés.

Cette journée bien connue a pour but d'initier les jeunes de 5 à 17 ans à l'entrepreneuriat, en créant leur propre petite entreprise d'un jour. Lors de ce processus très complet, les enfants développent leur autonomie, leur créativité et leur sens des responsabilités, tout en s'amusant. Nathan a donc pris le temps de préparer chaque création et de les réaliser avec soin, patience et beaucoup de cœur. Au-delà de l'objet lui-même, cette initiative témoigne de la force des liens intergénérationnels et de l'importance de s'engager pour une cause qui touche de nombreuses familles.

Pour un grand-parent, la capacité de communiquer avec ses petits-enfants est précieuse. Après une laryngectomie, cela peut parfois occasionner des inquiétudes sur le lien et les échanges avec ses petits-enfants.

C'est avec fierté que Nathan a remis ses profits recueillis grâce à la vente des porte-clés à l'Association pour contribuer aux efforts de sensibilisation.



INHEALTH
CANADA

Nouvel électrolarynx Blom-Singer® EL 2000:
L'innovation dans chaque mot

NOUVEAU!
Électrolarynx numérique
Blom-Singer® EL 2000:

- Batterie rechargeable avec fil magnétique
- Jusqu'à 30h de temps de parole par recharge
- Bouton marche/arrêt
- Embout buccal disponible (en option)



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

Nouveaux membres

Mesdames

U. Bajer, S. Meunier et C. Perreault.

Messieurs

L. Blain, M. Boucher, R. Boulay, D. Charest, J. Girard, M.R. Islam, M. Jérôme, Y.S.K. Lim, V. Stathopoulov, J.C. Target, R. Tremblay et M. Turgeon.

Besoin d'un coup de pouce?

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



À votre agenda ! L'Association vous invite au...

Café-rencontre de Québec

Mercredi 21 octobre 2026, 10h00
Chalet Lacroix du Domaine Maizerets,
2000, boul. Montmorency, Québec

Venez rencontrer d'autres personnes laryngectomisées et des proches et échanger avec eux et les bénévoles de l'Association et profitez de l'occasion de vous procurer des fournitures au prix coûtant.

Surveillez nos invitations!

Une bonne tenue de l'adhésif commence par une bonne routine.

Les produits de soins Provox font partie de cette routine, car ils aident à protéger la peau autour du stoma et à garder une étanchéité confortable.

Contactez-nous pour recevoir des échantillons et obtenir de l'aide pour choisir ce qui convient le mieux à votre peau.

+1 833 514 2867

info.ca@atosmedical.com

www.atosmedical.ca

+1 581 873 5173



HORAIRE DU SECRÉTARIAT DE L'ASSOCIATION



Secrétaire administrative: Chantal Blouet

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

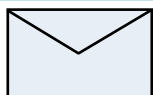
Pour vos achats en ligne: <https://aqlar.org/services/formulaires/>

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.

Vous changez d'adresse? N'oubliez pas de nous aviser pour que nous puissions continuer de vous faire parvenir nos informations et invitations »

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/2024/09/FAQL-Formulaire_Don.pdf



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



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.