



Second Souffle

Association des handicapés respiratoires de Québec 1984 inc.

Décembre 2025



Dans ce numéro

Informations générales	2	Devinettes et énigmes	17
Mot de la présidente.....	3	40 ^e anniversaire	18-19
Bien s'alimenter pour mieux respirer	4-5	Activités 2024	20 à 22
Savoir relaxer	6-7	Activités 2025	23 à 25
Texte du Dr Jean-Pierre Després	8 à 10	Rions ensemble!	25
Plan d'indemnisation– Recours Tabac...	11	Camp d'été 20e édition	26-27
Conférence du Dr François Maltais	12	Mot mystère de Noël	28
Programme de dépistage cancer du poumon	13	Les 7 erreurs	29
Virus Respiratoire Syncytial (VRS)	14 à 16	Réponses	30
		Dons.....	30

Informations générales

Notre mission

L'Association des handicapés respiratoires de Québec est une société sans but lucratif qui s'est donnée pour mission **d'améliorer la qualité de vie des personnes aux prises avec une maladie respiratoire**. L'association regroupe des personnes atteintes d'une maladie respiratoire, mais aussi des conjoints (es), des aidants (es) naturels (les) et des professionnels (les) de la santé, tous disposés à partager leurs connaissances, leurs expériences et leur savoir-faire.

Pour nous joindre

Adresse: 204-1001, route de l'Église, Québec (QC), G1V 3V7

Téléphone: 418 657-2477

Télécopieur: 418 657-4823

Site internet: www.ahrq84.ca

Courriel: ahrq@videotron.ca

Heures d'ouverture du bureau: Mardi et jeudi 9h30 à 16h30

Membres du conseil d'administration

Louise Boulet	Présidente
Julie Ricci.....	Vice-Présidente
Yves Bard	Secrétaire
François Garneau	Trésorier
Micheline Fiset	Administratrice
Louise Jean	Administratrice
Nicole Simard	Administratrice
Catherine Tremblay	Administratrice
Raymonde Vézina.....	Administratrice

Mot de la présidente

Chers membres,

Au moment où j'arrive pour vous faire un petit coucou, l'automne déploie ses plus belles couleurs.



Lors de l'Assemblée générale, quatre personnes se sont jointes au conseil d'administration de votre association, apportant avec elles leurs talents et leurs idées. Leur contribution est précieuse. N'hésitez pas à nous faire part de vos suggestions d'activités ou de conférences — il nous fera plaisir, dans la mesure du possible, de répondre à vos souhaits.

Nous avons tenu notre camp d'été annuel au Domaine Notre-Dame en août dernier. Cette semaine a été très bénéfique pour plusieurs d'entre nous.

En octobre dernier, les membres du conseil d'administration ont animé un kiosque au Salon de la FADOQ afin de faire connaître notre association auprès des visiteurs. J'aimerais remercier chaleureusement toutes les personnes qui ont offert bénévolement de leur temps pendant ces trois jours : Louise Jean, Micheline Fiset, Yves Bard, Julie Ricci, Catherine Tremblay, François Garneau et Lisette Levasseur. Grâce à votre engagement, nous avons pu présenter notre association avec dynamisme et recruter de nouveaux membres, à qui nous souhaitons la bienvenue!

À l'approche du temps des Fêtes, permettez-moi de vous souhaiter un **Joyeux Noël** rempli de chaleur, de paix et de beaux moments partagés avec vos proches. Que la **nouvelle année** vous apporte la santé, la sérénité et de nombreuses occasions de bonheur.

A handwritten signature in cursive script that reads "Louise Bault".

Bien s'alimenter pour mieux respirer

Bien s'alimenter pour mieux respirer

Présenté par Mme Louise Gagnon,
diététiste-nutritionniste
à l'Institut universitaire de
cardiologie et de pneumologie
de Québec.



Le 24 mai 2024, madame Gagnon est venue nous parler des bienfaits du régime méditerranéen qui procure une grande longévité et une meilleure qualité de vie. Il faut bien s'alimenter pour mieux respirer. Certains symptômes à l'effort empêchent de bien manger et occasionnent une perte d'appétit. Une bonne alimentation et une gestion du poids aident au travail cœur poumons.

Ce régime est reconnu par l'UNESCO comme « Patrimoine culturel immatériel de l'humanité » et est recommandé pour la prévention et le traitement de plusieurs maladies, entre autres pour la maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC). Il procure une alimentation saine et équilibrée en quantité suffisante pour trois repas par jour.

Comme modèle alimentaire, il est recommandé de manger chaque jour des fruits et légumes frais, des céréales de grains entiers, du yogourt et du fromage, des herbes et des épices. Les noix consommées tous les jours semblent réduire le taux de cholestérol. Il est aussi souhaitable de boire au moins 6 verres d'eau par jour puisque l'eau aide à réduire l'inflammation. La volaille, les œufs et l'huile d'olive font aussi partie de l'alimentation du régime méditerranéen.

Il est recommandé d'intégrer les poissons et les fruits de mer chaque semaine puisqu'ils contiennent des oméga-3 qui sont liés à une meilleure fonction du cœur et des poumons. Il faut également faire de l'exercice.

Les fruits et les légumes sont riches en fibres et ont un effet protecteur contre l'athérosclérose ainsi que la perte de la fonction pulmonaire. Il est préférable d'utiliser le jus d'un fruit plutôt que les jus de fruits du commerce qui contiennent plus de sucre et moins de fibres.

Bien s'alimenter pour mieux respirer

Les céréales jouent un rôle essentiel à côté des fruits et légumes. Elles doivent être des céréales complètes. En ce qui a trait aux pâtes alimentaires, au couscous et aux pommes de terre, ils peuvent être consommés avec modération.

Dans une assiette santé, il devrait y avoir idéalement 3 onces de viande ou d'autres protéines qui servent à préserver la masse musculaire et répare les muscles après un entraînement. D'autres sources de protéines peuvent être consommés tels que le lait, le yogourt, le beurre d'arachide et les œufs.

Une collation nutritive peut facilement nous soutenir 4 heures et peut être variée (fromage en bas de 20% de matières grasses, produits laitiers, yogourt, craquelins et beurre d'arachide, noix, céréales).

Santé Canada recommande 1 supplément par jour pour les personnes de 50 ans et plus. Les médicaments pour la MPOC diminuent la masse osseuse, il faut donc un apport de calcium pour maintenir la santé des os (lait, tofu, certains légumes).

La meilleure stratégie pour bien manger malgré les essoufflements est de prendre les bronchodilatateurs avant les repas pour dégager les poumons. Il est aussi recommandé de fractionner le repas en prenant de petites bouchées. On doit également prioriser les protéines. Il peut être nécessaire de demander de l'aide, de cuisiner simple, d'acheter des plats préparés par un traiteur ou la popotte roulante. On peut dorénavant avoir un service en ligne pour faire son épicerie et obtenir un service de livraison.

Certains produits peuvent aider tels que le lait Natrel Plus déjà enrichi pour garder une bonne masse musculaire et le Boost (apport de protéines, de minéraux et de vitamines) pour compléter un repas. Ces produits aident à ne pas perdre du poids lorsqu'on éprouve de la difficulté à respirer.

Bien s'alimenter c'est :

- Suivre un modèle européen
- Manger à des heures régulières
- Prendre des collations jusqu'à 6 fois/jour
- Répartir les aliments dans ses repas

Se rappeler que les aliments sont notre carburant.



Savoir relaxer

Pourquoi ne pas prévoir chaque jour quelques minutes pour relaxer

Pourquoi savoir relaxer?

Comme bien d'autres personnes, vous vivez des tensions, des frustrations et parfois des moments de stress. En ce qui vous concerne, tout cela se répercute sur votre respiration.

Monsieur Jacobson, un physiologiste de Chicago, a mis au point une méthode simple qui permet de se détendre en 15 minutes.

Cette méthode de relaxation peut se faire au lit, étendu sur le divan dans le salon ou même installé confortablement dans votre fauteuil préféré. Jusqu'à ce que ayez bien assimilé l'ordre des étapes de cette technique, vous pouvez demander à quelqu'un de vous lire les étapes à haute voix pour vous guider.

Durant ces 15 minutes de relaxation, certains aimeront écouter, soit une musique de leur choix, soit une musique de détente, qu'on trouve facilement chez un disquaire. La musique crée un conditionnement qui favorise la détente.

Une méthode de relaxation

1. Prenez lentement dix respirations profondes et expirez, les lèvres pincées. Imaginez que vous relaxez un peu à chaque expiration.
2. Concentrez-vous d'abord sur votre cuir chevelu. Bougez-le puis relâchez-le. Ressentez-vous des picotements au niveau de la tête?
3. Pensez maintenant aux muscles de votre visage et relâchez-les. Laissez aller toutes les tensions du visage.
4. Levez légèrement les épaules, puis baissez-les lentement en exhalant. À mesure que les épaules s'abaissent, prenez conscience de la sensation de détente qui s'installe. Votre cou, vos épaules et votre poitrine sont détendus, décontractés.



Savoir relaxer

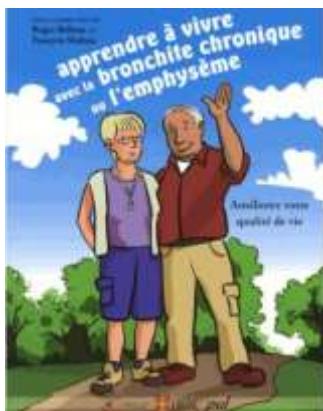
5. Cette décontraction se répand maintenant dans vos bras et jusque dans vos doigts. Ils sont si détendus qu'ils vous semblent lourds.
6. Prenez cinq respirations lentes et profondes. A chaque respiration, vous devenez de plus en plus détendu.
7. Maintenant, relâchez la paroi abdominale. Faites le ventre mou. Ressentez comme ces muscles se détendent, se laissent aller.
8. Inspirez en contractant les muscles de vos jambes et expirez en les relâchant. L'agréable sensation de détente envahit tout votre corps.
9. Relevez vos orteils, mais juste un peu car vous êtes tellement détendu. Laissez-les redescendre.
10. Il ne reste aucune tension.

Ressentez-vous le calme qui vous habite?

Goûtez ce calme et cette paix.

Prenez quelques minutes pour profiter de cet intense état de relaxation.

Tiré du livre :



Apprendre à vivre avec la bronchite chronique ou l'emphysème pulmonaire

La maladie pulmonaire obstructive chronique et la réadaptation respiratoire

Conférence du Dr Jean-Pierre Després



Jean-Pierre Després, C.Q., Ph. D., FAHA

Professeur, Département de kinésiologie

Faculté de médecine, Université Laval

Directeur scientifique

VITAM – Centre de recherche en santé durable

CIUSSS de la Capitale-Nationale

Une révolution active pour fabriquer collectivement de la santé!

Au-delà des critiques qu'il suscite, il faut quand même reconnaître que l'accessibilité universelle à notre réseau de services de santé, bien que perfectible, nous a procuré l'espérance de vie la plus élevée en Amérique du Nord. Le problème vient plutôt du fait que l'écart entre notre espérance de vie et l'espérance de vie en santé ne cesse de s'élargir. En effet, notre mode de vie de plus en plus sédentaire, combiné à une surconsommation d'aliments hautement transformés riches en sucre ajouté, en mauvais gras et en sel, nous intoxique et nous fait développer prématûrément des maladies chroniques dites de société (maladies cardiovasculaires, diabète de type 2, maladie du foie gras, insuffisance rénale, certaines formes de cancers, apnée du sommeil, etc.).

La nouvelle agence Santé Québec suscite des espoirs, mais la question demeure : parlons-nous de véritables services de santé ou simplement de réorganisation des soins dans un système de santé qui subit déjà une forte pression?

Dans ma carrière de chercheur universitaire qui s'étale sur presque 40 ans, j'ai étudié comment ces maladies chroniques dites de société sont particulièrement associées à une certaine forme d'obésité : l'obésité viscérale. Depuis précisément 39 ans, avec des collègues de l'Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec - Université Laval, nous avons documenté le rôle que jouent nos habitudes de vie dans le développement de l'obésité viscérale, une forme d'obésité qui se caractérise par l'accumulation de graisse dans la cavité abdominale et non sous la peau. Ce type d'obésité est étroitement associée à l'hypertension, à des désordres dans les lipides sanguins, au prédiabète et à un état d'inflammation chronique.

Conférence du Dr Jean-Pierre Després

Toutes ces perturbations conduisent au développement prématûr de maladies chroniques qui affligent plus de la moitié de la population adulte! Plusieurs vivront pendant longtemps (parfois plus de 20 ans) avec ces maladies, non sans conséquences majeures sur leur santé physique et mentale et sur la quantité de soins et de traitements auxquels ils devront se soumettre.

Le fardeau financier associé au traitement des maladies du mode de vie pendant des décennies n'est pas trivial. Plus de la moitié des 65,5 milliards de dollars consacrés annuellement au système de santé va à la gestion de ces maladies. Bien sûr, notre système public de soins nous garde vivants, ce qui est important! Pourtant, nos travaux de recherche ont montré que des indicateurs simples du mode de vie (tour de taille, condition cardiorespiratoire, qualité nutritionnelle globale, niveau d'activité physique) étaient étroitement associés à la présence ou au développement de ces maladies. Malheureusement, ces indicateurs du mode de vie, qui nous permettrait d'améliorer considérablement la santé et la qualité de vie des Québécois (même ceux vivant déjà avec ces maladies), ne sont la plupart du temps pas mesurés par nos professionnels de la santé.

La marche est l'exercice le plus accessible, simple et efficace, manger mieux et avoir une bonne condition cardiorespiratoire (marcher à bon pas sans être indûment essoufflé) sont des cibles qui peuvent allonger notre espérance de vie en santé et ralentir le vieillissement prématûr. De plus, même si on avance en âge, il ne sera jamais trop tard pour bénéficier des effets d'une activité physique quotidienne. Évitez aussi de rester trop longtemps assis et levez-vous toutes les 45 minutes. Même une petite marche de 2 ou 3 minutes et quelques étirements vous feront le plus grand bien! Si vous êtes en mesure de le faire, marcher un minimum de 10 à 15 minutes tous les jours va déjà générer des bénéfices. Pas besoin de devenir un athlète!

En octobre 2023, j'ai rédigé un livre destiné au grand public intitulé **La révolution active : de la gestion de la maladie à la promotion de la santé**, dans lequel je raconte en détail l'histoire de nos découvertes pertinentes à la santé et au rôle central du mode de vie dans son maintien.

Conférence du Dr Jean-Pierre Després

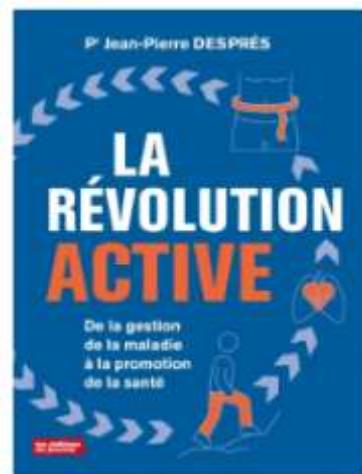
Depuis sa parution, la réponse collective du public est extraordinaire et me touche énormément. N'hésitez pas à me contacter! J'aime me promener à la grandeur du Québec pour donner des conférences et discuter par la suite avec les gens.

Ensemble, nous pouvons nous donner un Québec en meilleure santé à tout âge!

Les résultats de nos travaux de recherche sont pourtant clairs : surveiller son tour de taille (et non son poids), bouger tous les jours (la marche est l'exercice le plus accessible, simple et efficace), manger mieux et avoir une bonne condition cardiorespiratoire (marcher à bon pas sans être indûment essoufflé) sont des cibles qui peuvent allonger notre espérance de vie en santé et ralentir le vieillissement prématué.

Vous pouvez faire l'achat de son livre sur le site internet suivant:

www.leslibraires.ca/livres/la-revolution-active-jean-pierre-despres-782897611262.html



Blagues de Noël

Le Père Noël a lu tous tes statuts et commentaires sur Facebook...



et cette année, il va t'offrir un dictionnaire

“CHAIR PAPA NOAIL JAI ALLUMER UN BON FEU POUR QUÉ TA BIEN CHO”



Plan d'indemnisation—Recours Tabac

Afin d'être admissible à une indemnité dans le cadre des recours du tabac, vous devez:

1. Avoir fumé au moins 87,600 cigarettes fabriquées par Imperial Tobacco, RBH or JTI-MacDonald entre le 1er janvier 1950 et le 20 novembre 1998.
2. Avoir reçu un diagnostic avant le 12 mars 2012 de l'une des maladies suivantes:
 - Cancer du poumon primaire
 - Cancer épidermoïde primaire du larynx, oropharynx ou hypopharynx
 - Emphysème ou MPOC (GOLD Grade III ou IV)

Si vous avez reçu un diagnostic entre le 8 mars 2015 et le 8 mars 2019, le Plan d'indemnisation des réclamants pancanadiens prévoit des indemnités pour certains fumeurs ou ex-fumeurs canadiens.
3. Être un résident du Québec au moment du diagnostic et est toujours un résident du Québec en ce moment.

La période de réclamation est débutée depuis le 29 août 2025 et se poursuit pendant 1 an.

Proactio vous accompagnera à chaque étape du processus, de la préparation à la soumission de votre réclamation à l'administrateur, Epiq.

Une entente de collaboration a été conclue avec le MSSS et la RAMQ visant à simplifier considérablement les démarches de réclamation. Cette entente permettra:

Aux membres de bénéficiar d'une confirmation des diagnostics effectuée par Proactio auprès des autorités concernées, lorsque possible;

Aux successions de s'inscrire sans fournir de numéro d'assurance maladie ni de dossier médical.

Pour les joindre:

Pour toute question relative aux recours collectifs du tabac, communiquez avec l'équipe de Proactio aux coordonnées suivantes :

Par courriel : tabac@proactio.ca

Par téléphone: 438 384-7230 ou, sans frais, 1 888 880-1844.

Nos agents sont disponibles pour répondre à vos appels du lundi au vendredi, de 8 h 00 à 12 h 00 et de 13 h 00 à 16 h 30.

Pour connaître tous les détails concernant le recours, visitez le site Internet au:

www.recourstabac.com

Conférence Dr François Maltais pneumologue

Le 4 novembre 2025, le docteur François Maltais, pneumologue, est venu rencontrer les membres de l'association afin de les entretenir sur plusieurs sujets d'intérêt concernant les maladies respiratoires et leurs traitements. Il a notamment abordé les points suivants :

- L'importance de la vaccination pour les personnes atteintes d'une maladie respiratoire
- Le nouveau vaccin contre le virus respiratoire syncytial (VRS). Voir page 14.
- Les avancées scientifiques dans le traitement des maladies respiratoires, particulièrement en ce qui concerne la thérapie biologique
- Le nouveau programme de dépistage du cancer du poumon (voir la page 13)
- Une période de questions où il a répondu avec générosité aux interrogations des participants

Les personnes présentes ont grandement apprécié cette rencontre enrichissante.



Programme de dépistage du cancer du poumon

Qu'est-ce que le dépistage? Le dépistage est la recherche d'une maladie chez des individus qui ne présentent aucun symptôme de cette maladie. L'intérêt de dépister le cancer est de le prendre en charge le plus tôt possible, cela permet de le traiter **plus efficacement et d'améliorer ainsi grandement les chances de survie.**

La détection précoce d'un cancer permet souvent **d'offrir des traitements moins invasifs et plus efficaces.**

Le dépistage du cancer du poumon est la recherche de ce cancer chez des personnes qui ne présentent pas de signes ou de symptômes de la maladie. Il permet de détecter et de traiter le cancer lorsqu'il est à un stade peu avancé, ce qui augmente ainsi les possibilités de guérison.

Critères généraux d'admissibilité au programme de dépistage du cancer du poumon :

- Avoir entre 55 et 74 ans

ET

- Fumer depuis au moins 20 ans (les années de tabagisme n'ont pas à être continues)

OU

- Avoir cessé de fumer depuis moins de 15 ans et avoir fumé pendant 20 ans (les années de tabagisme n'ont pas à être continues)

Si vous répondez aux critères d'admissibilité, vous pouvez discuter avec votre médecin ou votre infirmière praticienne spécialisée de première ligne qui vous référera au centre de coordination.

Si vous n'avez pas accès à un médecin de famille ou à une infirmière praticienne spécialisée de première ligne et pour savoir si vous êtes admissible au projet :

Écrivez à depistagecancerpoumon@ssss.gouv.qc.ca

ouappelez au **1 844 656-4312.**

Site internet:

www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/depistage-et-offre-de-tests-de-porteur/depistage-cancer-poumon/informations-depistage-cancer-poumon

Virus Respiratoire Syncytial (VRS)

Qu'est-ce que le VRS

Le virus syncytial respiratoire est un virus à ARN enveloppé commun et très contagieux. Une personne infectée peut en infecter 4 autres. Il cause des épidémies annuelles de maladies respiratoires dans tous les pays. L'activité du VRS est à tendance saisonnière, plus précisément durant la saison froide. L'immunité partielle et temporaire explique les cas d'infections répétées. Cependant, les réinfections sont souvent moins graves.

Les personnes à risque

Certaines personnes sont plus susceptibles de présenter un risque accru de la maladie grave :

- Personnes âgées en raison de l'affaiblissement du système immunitaire lié à l'âge.
- Personnes immunosupprimées.
- Personnes ayant plusieurs comorbidités.

Mal de gorge	Voix enrouée	Dyspnée
Respiration sifflante	Congestion	Toux
Expectorations	Douleurs thoraciques	Couleurs musculaires
Fatigue	Céphalées (maux de tête)	

Les symptômes

Une personne infectée par le virus demeure contagieuse tant et aussi longtemps qu'elle présente des symptômes, soit généralement de 7 à 14 jours. Une personne immunodéprimée peut excréter le virus jusqu'à une période 3 mois. Il est important de se rappeler que la fréquence et l'intensité des symptômes du VRS peuvent varier dans le temps et sont différents d'une personne à l'autre.

Virus Respiratoire Syncytial (VRS)

Les traitements

Il n'existe pas de traitement à l'heure actuelle, nous pouvons seulement soulager les symptômes.

En l'absence de traitement spécifique, la vaccination constitue le meilleur moyen de se protéger en réduisant le risque de complications graves.

La gestion du VRS

En adoptant des bonnes mesures d'hygiène individuelle, vous réduisez les risques de propager et de contracter le VRS :

- Restez à la maison et limitez vos contacts si vous présentez des symptômes afin d'éviter de propager la maladie.
- Évitez les contacts étroits avec les personnes qui présentent des symptômes de rhume.
- Lavez-vous bien les mains fréquemment.
- Toussez ou éternuez dans votre coude ou un mouchoir qui devra être jeté et lavez-vous les mains immédiatement après.
- Évitez de toucher votre visage avec vos mains. Nettoyez et désinfectez les surfaces fréquemment touchées.

Vaccination

La vaccination contre le VRS demeure la meilleure façon de se protéger des formes graves de la maladie.

Le vaccin AREXVY réduit globalement de 82.6% le risque d'infection des voies respiratoires inférieures confirmée par le VRS soit ; la pneumonie et la bronchite. Il est autorisé et recommandé chez les personnes âgées de 60 ans et plus.

Le vaccin ABRYSVO (Pfizer) réduit de 85,7% le risque d'IVRI. Il est autorisé et recommandé chez les personnes âgées de 60 ans et plus, ainsi que chez la femme enceinte (entre la 32^e et 36^e semaine de grossesse) offrant une protection chez le nourrisson pendant les 6 premiers mois de vie.



Virus Respiratoire Syncytial (VRS)

Vaccination (suite)

L'efficacité contre l'IVRI (infection des voies respiratoires inférieures) augmente chez les tranches d'âges plus avancées. Elle est de 81% chez les personnes âgées de 60 à 69 ans comparativement à 93.8% chez celles âgées de 70 à 79 ans et 94.6% chez les personnes avec comorbidité.

Les coûts actuels associés au vaccin contre le VRS se situent autour de 300\$ et nécessite une seule dose.

Gratuits :

Pour les résidents des CHSLD et RI-SAPA de 60 ans et plus

Pour les résidents des RPA de 75 ans et plus

Recommandées :

- Personnes de 18 ans et plus ayant subi un GCSH (greffe de cellules souches hématopoïétiques) dans les 2 années précédentes ou une greffe pulmonaire
- Personnes de 75 ans et plus ayant une maladie chronique

Autorisés :

- Toute personne âgée de 60 ans et plus
- Toute personne âgée de 50 à 59 ans à risque accru de complications (AREXVY)
- Femmes enceintes entre la 32^e et 36^e semaine de grossesse (ABRYSVO)

Source: Site Internet de l'Association pulmonaire du Québec

<https://poumonquebec.ca/maladies/virus-respiratoire-syncytial-vrs/>

Dévinettes et énigmes

Dévinettes

1. Qu'est-ce qui tombe mais ne se blesse jamais ?
2. Qu'est-ce qui grossit mais ne prend jamais de poids ?
3. Qu'est-ce qui a une clé mais ne peut pas ouvrir de porte ?
4. Je pars toujours en dernier, pourtant on ne peut me retenir très longtemps. Qui suis-je ?
5. Qu'est-ce qui peut remplir tout un espace sans prendre de place ?
6. Je parle toutes les langues sans en avoir appris aucune. Qui suis-je ?
7. Mes villes sont vides, mes montagnes sont plates, mes océans et mes fleuves sont secs. Qui suis-je ?
8. Qu'est-ce qui fait le tour d'une maison sans bouger ?
9. Je suis commune à Mercure, Terre et Jupiter, mais exclue de Vénus et Neptune. Qui suis-je ?
10. Qu'est-ce qui a 13 carreaux mais pas de fenêtres ?
11. Je ne respire jamais mais j'ai beaucoup de souffle. Qui suis-je ? Il nous voit vieillir sans rien dire car il est très poli. Qui est-il ?

Énigmes

1. Avant-hier, Catherine avait 17 ans ; l'année prochaine, elle aura 20 ans. Comment est-ce possible ?
2. Deux hommes jouent aux échecs. Ils jouent cinq parties et chacun en gagne trois. Comment est-ce possible ?
3. À quelle question personne ne peut répondre « oui » sans mentir ?

40^e anniversaire de l'association

Le mardi 8 octobre 2024, nous avons célébré le 40^e anniversaire de notre association dans le cadre enchanteur du Manoir Montmorency. Soixante-dix personnes étaient présentes pour souligner cet événement.

La journée a commencé avec un verre de mousseux pour porter un toast à la santé de l'association, suivi d'un repas convivial rempli de rires et de beaux moments.

Les célébrations se sont poursuivies avec une conférence de Mme Josée Boudreault et de M. Louis-Philippe Rivard, venus présenter leur conférence intitulée « Le bonheur quand la vie nous surprend ». Ils y ont abordé l'importance du bonheur et du positivisme, même au cœur des grandes et petites épreuves que la vie place sur notre chemin.

Un crayon et un cahier de notes spécialement conçus pour l'occasion ont été remis aux personnes présentes.



40^e anniversaire de l'association



Activités 2024

FÉVRIER - Dîner de la Saint-Valentin



MARS - Cabane à sucre



AVRIL - Dîner-conférence du Dr François Maltais pneumologue



Activités 2024

MAI - Dîner-conférence « Bien s'alimenter pour mieux respirer »



JUIN - Assemblée générale annuelle



AOÛT - Pique-nique annuel



Activités 2024

NOVEMBRE - Clinique de vaccination



DÉCEMBRE - Dîner de Noël



AOÛT - Camp d'été 2024



Activités 2025

FÉVRIER - Dîner de la Saint-Valentin



MARS - Dîner-conférence, Dr Jean-Pierre Després



« Vieillir n'est pas une maladie »

Le Dr Jean-Pierre Després, met l'accent sur l'importance de la prévention, de l'activité physique et d'un mode de vie sain pour bien vieillir. Les objectifs sont de promouvoir la santé et l'autonomie en vieillissant, en démontrant que l'on peut vieillir en bonne santé malgré l'augmentation du risque de maladies chroniques, et en décrivant comment un recalibrage du mode de vie peut améliorer le profil de santé.

AVRIL - Dîner-conférence, Dr Stéphane Lemire



« Restez jeune »

Passionné par la question des aînés, par leurs problèmes de santé et par les nombreux défis liés au vieillissement, le Dr Stéphane Lemire propose des idées concrètes pour vivre mieux, plus longtemps. Le vieillissement, un phénomène inévitable, est vraiment examiné sous toutes ses coutures. Cette présentation permettra à toutes et tous de se situer par rapport aux aspects physiques, intellectuels, psychologiques et matériels du vieillissement.

Activités 2025

MAI - Escapade à l'Île d'Orléans

Le mardi 20 mai 2025, les membres ont eu l'occasion de se rendre à l'Île d'Orléans pour y découvrir le patrimoine architectural du Manoir Mauvide-Genest, un lieu historique unique datant de 1734 du Québec traditionnel.

Un excellent repas a ensuite été servi au Moulin St-Laurent, restaurant de cuisine du terroir dans un ancien moulin à farine. Le voyage s'est terminé sur une note sucrée à la Chocolaterie de Ste-Pétronille.



JUIN - Assemblée générale annuelle

Le 18 juin dernier, au Domaine Notre-Dame, s'est tenue l'assemblée générale annuelle de l'association. Cinquante membres étaient présents. L'assemblée a été menée de main de maître par notre présidente, Mme Louise Boulet.

En plus de présenter la reddition de comptes annuelle et le bilan financier, nous avons eu le plaisir d'accueillir trois nouvelles personnes au sein du conseil d'administration : Mmes Micheline Fiset, Nicole Simard et Catherine Tremblay. Mme Boulet les remercie chaleureusement pour leur implication.



Activités 2025

OCTOBRE - Escapade d'automne à Trois-Rivières

Nous avons débuté la journée par une visite guidée du Musée Boréalis, où nous avons découvert l'histoire fascinante de l'industrie papetière. Le dîner au restaurant St-Hubert nous a permis de partager un moment convivial dans une ambiance simple et chaleureuse. En après-midi, nous avons poursuivi notre sortie avec une visite guidée du Musée POP, reconnu pour ses expositions originales et interactives.



Rions ensemble!

Un vieux monsieur fréquente le même club du troisième âge qu'une veuve qu'il aime secrètement. Un jour, prenant son courage à deux mains, il la demande en mariage et elle accepte avec enthousiasme.

Le lendemain le vieux monsieur lui téléphone.

- Ce que j'ai à vous dire est un peu embarrassant. Hier je vous ai demandé en mariage, et je ne me souviens pas si vous m'avez répondu oui ou non.

- Oh, comme je suis contente que vous m'appeliez ! Je me souvenais d'avoir dit oui, mais je ne savais plus à qui !

Deux vieilles sont assises sur un banc et attendent le bus.

Mais le bus est en retard et le temps passe. Au bout d'une heure, une des vieilles se tourne vers l'autre et dit:

- Tu sais, c'est marrant... ça fait tellement longtemps qu'on est là à attendre assises que j'ai le derrière tout endormi !

Et l'autre se retourne vers elle et répond:

- Ouais, je sais ! Je l'ai entendu ronfler !

Camp d'été 2025 - 20^e édition

Pour sa 20^e édition, l'Association des handicapés respiratoires de Québec a réuni 17 membres pour un séjour de cinq jours au magnifique Domaine Notre-Dame, à Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier. Fidèle à sa réputation, le camp a une fois de plus offert un cadre sécuritaire et apaisant, soutenu par la présence de professionnels de la santé et enrichi par une programmation variée.

Sous un soleil radieux, nos participants ont profité pleinement de l'extérieur. Les journées chaudes et lumineuses ont permis à tous de s'adonner à une foule d'activités : jeux dans le parc, balades en kart de golf, baignade, détente au bord de la piscine et moments de lecture à l'ombre des arbres.

Lors de l'épluchette de blé d'Inde annuelle, 40 membres se sont joints aux participants du camp pour fraterniser et profiter de l'animation de l'accordéoniste Bernard Lafargue, qui a su apporter une touche traditionnelle et conviviale à l'événement.

La semaine comprenait également plusieurs activités éducatives et de bien-être. Les enseignements de Johanne Roy, inhalothérapeute, et d'Yves Bard, infirmier, ont permis aux membres d'obtenir des réponses à leurs questions sur la santé respiratoire. Des séances de yoga offertes par Johanne Roy ont apporté calme et souplesse, tandis que les périodes d'activité physique et les temps libres ont permis à chacun de bouger à son rythme.

Les soirées étaient tout aussi animées : karaoké, bingo, musique avec David Jacques et Sylvain Naud, jeux de société et moments de chant et de danse ont rassemblé les participants dans une ambiance chaleureuse et amicale.

Camp d'été 2025 - 20^e édition



Horaire camp d'été 2025

Heure	Lundi 15 août 2025	Mardi 16 août 2025	Mercredi 17 août 2025	Jeudi 18 août 2025	Vendredi 19 août 2025
7 h 30 à 8 h 30	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner
9 h					
9 h 30					
10 h	Arrivée des participants	Enseignement avec Johanne Roy, inhalothérapeute	Activité physique	Temps libre	Préparation pour le départ
10 h 30	Accueil	Yoga avec Johanne Roy	Enseignement avec Yves Bard	Exercice : Uvée inhalothérapeute répond à vos questions	
10 h 45					
11 h	Rencontre avec Yves Bard, infirmier		Temps libre		
11 h 15					
11 h 30		Temps libre		Volontaires pour déplacer des îles d'île	
12 h	Dîner	Dîner	Dîner	Temps libre	
12 h 30					
13 h	Temps libre	Temps libre	Temps libre	Dîner au son de l'accordéon	
13 h 30	Plaie Jeux	Plaie Jeux	Plaie Jeux		
14 h					
14 h 30					
15 h					
15 h 30					
16 h					
16 h 30					
17 h	Cocktail				
17 h 30					
18 h	Souper	Souper	Souper		
18 h 30					
19 h	Mot de bienvenue		Temps libre		
19 h 30	Temps libre	Bingo			
20 h et +	Nuit Karaoke			Soirée musicale → Olivier Jacques & Sylvain Naud	

Bon camp! Amusez-vous bien!



Mot mystère de Noël



Indice: Mot de 5 lettres
Pas de bois pour le feu...juste un tronc qui se mange

D	E	C	O	R	A	T	I	O	N
R	E	H	C	A	S	O	H	C	E
U	B	O	H	R	S	E	E	D	I
B	E	U	A	E	U	R	A	N	G
A	L	C	M	P	B	O	N	N	E
N	L	H	P	A	T	I	N	E	Z
U	I	T	A	P	I	S	E	Z	R
I	M	A	G	I	E	F	E	T	E
T	A	L	N	E	D	I	N	D	E
E	F	P	E	R	E	N	O	E	L

3 lettres

Nez

4 lettres

Fête

Reel

Chou

Rang

Cher

Rare

Plat

Nuit

5 lettres

Bonne

Année

Dinde

Magie

Tapis

Échos

Idées

Ruban

Neige

6 lettres

Papier

7 lettres

Patinez

Famille

8 lettres

Père Noël

9 lettres

Champagne

10 lettres

Décoration



Les 7 différences



Solutions

Devinettes (page 17)

- 1– La nuit 2– Une loupe 3– Une partition de musique 4– Le souffle
- 5– La lumière 6– l'écho 7– Une carte 8– Un mur 9– La lettre R
- 10– Un jeu de 52 cartes 11– Un sèche-cheveux 12– Un miroir

Énigmes (page 17)

- 1- Hier, on était le 31 décembre, elle a eu 18 ans. Cette année, elle va avoir 19 ans et l'année prochaine, 20 ans.
- 2- Ils ne jouaient pas l'un contre l'autre.
- 3- « Tu dors ? ».

Mot mystère de Noël (page 28)

Le mot mystère est **bûche**

Les 7 différences (page 29)



Dons

Don In memoriam

Vous souhaitez soutenir l'AHRQ ou faire un don en sa faveur?

Vous aimeriez aussi contribuer à faire connaître sa mission et à en rappeler l'importance?

Communiquez avec nous! Nous vous ferons parvenir notre dépliant et le formulaire de don In Memoriam.

Merci de votre générosité — votre appui aide à faire vivre l'AHRQ et à assurer la continuité de son œuvre.

Un reçu officiel pour fins d'impôt sera envoyé au donateur par la poste.

Don à l'association

Soutenez notre mission !

L'Association des handicapés respiratoires de Québec œuvre chaque jour pour améliorer la qualité de vie des personnes vivant avec une maladie respiratoire. Grâce à nos activités, services de soutien et programmes éducatifs, nous offrons un accompagnement essentiel à nos membres. Pour poursuivre notre mission et développer de nouvelles initiatives, nous avons besoin de votre appui. Chaque don, petit ou grand, contribue directement à offrir du répit, de l'information et un environnement mieux adapté à ceux qui en ont besoin.

Merci de soutenir notre association et de faire une réelle différence dans notre communauté.

Vous pouvez faire un don directement sur notre site Internet au:

www.ahrq84.ca

Ou nous faire parvenir un chèque par la poste à l'adresse de l'association

Un reçu officiel pour fins d'impôt sera envoyé au donateur, par la poste ou par courriel.



Formulaire d'inscription pour (nouveau membre)

Le coût de l'adhésion est de 25 \$ par année

ASSOCIATION DES HANDICAPÉS RESPIRATOIRES DE QUEBEC INC.
204-1001, Route de l'Église, Québec (Québec), G1V 3V7

Téléphone: 418 657-2477 Courriel: ahrq@videotron.ca

Deux façons de vous inscrire

Via notre site Internet:

www.ahrq84.ca, sélectionnez « Devenir Membre » et « Formulaire d'adhésion ». Ou scanner le code QR à l'aide de votre téléphone cellulaire.



Par la poste:

Détachez ce formulaire, remplissez-le, joignez-y un chèque ou un mandat-poste de 25 \$ fait à l'ordre de l'AHRQ et faites parvenir à l'adresse indiquée sur ce formulaire.

NOM: _____ **PRÉNOM:** _____

ADRESSE: _____

VILLE: _____ **CODE POSTAL:** _____

TÉLÉPHONE: _____

COURRIEL: _____

SIGNATURE: _____

DATE: _____

Cochez parmi les choix suivants:

Personne atteinte d'une maladie respiratoire Conjoint (e)

Aidant (e) naturel (le) Professionnel (le) de la santé