

Expression d'une *Nouvelle* Voix

Revue périodique publiée par la Fédération québécoise des laryngectomisés
avec l'appui de la Société canadienne du cancer

Volume 38, n° 4. Octobre-novembre-décembre 2016

Joyeuses Fêtes!



Il était une fois une petite guirlande pleine de couleurs, qui se baladait de maisons en maisons. Chaque soir, elle attendait la nuit pour se faufiler, choisissait une jolie maison, entrait par la cheminée et s'installait fièrement sur les branches du sapin. Accompagnée des décorations de Noël, elle se sentait exceptionnelle!! Ainsi entourée, sa magie pouvait opérer: son scintillement diffusait des ondes d'amour qui se répandaient dans les cœurs. Le jour de Noël, je lui ai demandé d'aller te rendre visite...

Et je souhaite de tout cœur qu'elle t'envoie beaucoup de joie et de tendresse! JOYEUX NOËL!

(Philippe Sainte-Laudy, photographe artistique, www.naturephotographie.com)

**C'EST LE TEMPS DE RENOUVELER VOTRE COTISATION POUR L'ANNÉE 2017 !
LE FORMULAIRE EST JOINT À LA REVUE.**



Défi Ours polaire 2017

Sylvie Appleby



M. Réjean Clusiaux, laryngectomisé de la région de Québec, est président fondateur du Défi Ours Polaire 2017 qui aura lieu du 2 au 5 février 2017. Cet événement consiste à un défi qui regroupe trois disciplines pour le triathlon et deux disciplines pour le festival initiation mineure sur glace extérieure. Pour s'inscrire ou offrir une commandite nous vous invitons à aller sur le site «www.defiourspolairequebec3vs3.ca».

Deux causes lui tiennent à cœur c'est la raison pour laquelle il a mis en place cette activité :

- remettre des sommes pour acheter de l'équipement pour les jeunes et relancer le plaisir de jouer dehors;
- remettre également une contribution à la Fédération québécoise des laryngectomisés pour la soutenir dans ses activités.
- Ce défi permet de redécouvrir les plaisirs de l'hiver dans le sport... comme dans le bon vieux temps.

Le Président d'honneur, Dr François Thuot, ORL à l'hôpital Hôtel-Dieu de Québec, est parfaitement en accord avec cette approche, parce que...

- la cause des personnes atteintes du cancer du larynx lui tient à cœur;
- comme père de famille et sportif, il croit profondément à de saines habitudes de vie.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE EST UN REMÈDE INCROYABLE POUR UN LARGE ÉVENTAIL DE PROBLÈMES PHYSIQUES ET PSYCHIQUES. DONNONS DONC À NOS ENFANTS CET HÉRITAGE POUR LA VIE.

Nous vous invitons à consulter le site web.



Yvon Patry et Réjean Clusiaux



Conférence de presse 26 octobre 2016

S O M M A I R E

- 1 Joyeuses fêtes
- 2 Défi Ours polaire 2017
In memoriam
- 3 J'apprivoise les vendredis
- 4 BBQ – Centre Hope and Cope (Hôpital général juif de Montréal)
- 5 La laryngectomie au féminin: partie 2 (suite)
- 6 Nouveaux membres de la Fédération
- 7 Levée de fonds, un franc succès !!!!!
Quelques données sur la laryngectomie
- 8 Les assurances-voyages lors de déplacements hors Québec.
- 9 La Fédération auprès des élèves de l'École secondaire Marguerite de Lajemmerais
- 10 Merci, Merci, Merci Michel Grenier, notre super Disc-jockey!!
Saviez-vous que...
- 11 BBQ – Center Hope and Cope (Jewish General Hospital)
- 12 À placer à votre agenda
Punch de Noël
Pour rejoindre le secrétariat

Comité de la revue, planification et rédaction :

Sylvie Appleby, Noëlla Boily, France Fontaine, Doris St-Pierre Lafond

Secrétariat provincial : Chantal Blouet

Collaborateurs : Denise André, Nil Auclair, Réjean Clusiaux, Dominique Gillis, Johanne Lafontaine-Poirier, Estelle Larocque, Benoit Michaud, Yvon Patry, Annie St-Yves.

Traduction : France Fontaine

Infographie : Louise Besner

Service d'infographie Point Virgule inc.
www.infographiepointvirgule.ca

Correction : le comité de la revue

Tirage : 1200 copies

Fédération 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

fqlar@fqlar.qc.ca

www.fqlar.qc.ca

Expression d'une Nouvelle Voix bénéficie de l'appui de la Société canadienne du cancer.

© 2016 Fédération québécoise des laryngectomisés

Expression d'une Nouvelle Voix est publiée quatre fois par année.

Tous droits réservés, textes et photos.

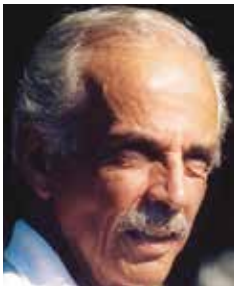
Toute reproduction, en tout ou en partie, sous quelque forme et par quelque procédé que ce soit, est interdite sans l'autorisation de l'éditeur. Les articles qui paraissent dans ce bulletin sont publiés sous la responsabilité exclusive des auteurs.

In memoriam

Madame Réjeanne Blanchard (Drummondville)

Messieurs

**Claude Bergeron (Châteauguay), Gilles Émond (Portneuf),
Guy Frigon (Laval), Gaston Soucy (Québec)**



J'apprivoise les vendredis

Nil Auclair, laryngectomisé

Dans mon enfance je n'ai jamais trop tripé sur les vendredis. Poisson du vendredi. Vendredi saint maigre et jeûne. Premier vendredi du mois et son devoir d'aller à la messe à pieds au village. Confession et chemin de croix du vendredi suivis de l'exposition du Saint-Sacrement. Et ce 28 janvier 2005, un vendredi! *« Les radios ne mentent pas. Vous avez le cancer de la gorge! Une laryngectomie totale s'impose au plus vite. Stade 4 monsieur Auclair. »*

Sonné. Et comment! Le stade 5 me logerait à 6 pieds sous terre. Il n'échappe pas au regard des passants ce cancer qui bon an mal an frappe environ 125 personnes dont 80% sont des hommes. J'entrais dans cet univers humain troué à jamais au cou et obligé d'y porter un filtre blanc jusqu'au tombeau. Éponge vite passée sur la révolte. Focus sur ma seconde vie.

Depuis ce temps, annuellement, c'est un vendredi de septembre que je retourne au CHUM. « Je veux vous voir jusqu'à votre mort. » Étrange, il y travaille à tous les vendredis mon médecin. Ainsi, vendredi le 23 septembre j'ai pris le chemin du CHUM alors que les poules dormaient encore. J'ai de la compagnie sur les routes. La 35 engorgée; la 116 au ralenti; le pont Jacques-Cartier à la vitesse d'un corbillard. « Bah! J'ai le temps. »

Presque une heure avant mon rendez-vous, le corridor d'attente est rempli de gens de mon clan. Je m'accroche à un banc fixé au mur pour sommeiller tout en espérant entendre mon nom sortir du plafond au plus sacrant. Nous sommes des hommes et des femmes semblables aux carmélites: silence, méditation et espérance. C'est notre chapelle ce corridor. On y réfléchit sur la vie, la souffrance, l'espoir, le partage. Le cancer chamboule une vie. Ceux ou celles qui n'ont pas ou qui ne vivent pas avec un cancer placotent dans notre oratoire. Comme ce grand gueulard qui gesticule sans arrêt. Il nous tombe sur les nerfs. Nous pardonnons. Carmélites que nous sommes.

Cette rencontre avec mon chirurgien est ma retraite annuelle. Retour sur mon passé. Projection sur mon

avenir. Reconnaissance pour les biens retrouvés notamment la santé, la parole, un rythme de vie à l'image de mon ancienne. Gratitude sans limite envers mes sauveurs: équipes médicales, entourage familial, soutien de mes amis. Méditation teintée de ce devoir de mémoire pour nombre de mes potes qui ont survécu bien sûr, mais aussi pour ceux et celles que le cancer a happés.

« Neil O'Clér, salle 10 .Neil O'clér... » Elle ne parle pas joual comme le jarret noir que je suis cette infirmière! Fin de mon recueillement de 2 heures et des poussières. Je franchis les grandes portes de mon paradis médical. *« Comment ça va? Ouvrez la bouche... Ça va faire 12 ans monsieur Auclair... Tout est beau! Venez dans une autre salle. On va aller vérifier avec une caméra au cas où... »* Le doc. Louis Guertin me résume son périple en Espagne en bicyclette et de ses autres projets. *« Depuis combien de temps opérez-vous?- 24 ans. Je donne des conférences au Québec et au Canada. »* Ma foi en lui ne s'éteint pas. Mon sauveur fait partie de l'équipe de recherche AZAR-ANGELIL.

La vérification de ma gorge à la caméra est concluante. Aucune fissure. Test final. « Ouvrez grande la bouche... » Je connais la suite. Il insère son doigt (le majeur) le plus loin possible dans ma gorge... J'en suis quitte pour des larmes aux yeux. De joie naturellement car: *« Tous ses tissus sont forts et résistants. Vous allez avant de partir vous rendre pour une radiographie pulmonaire. Revenez me voir l'an prochain. »*

Poignée de mains franche entre nous deux. Ma retraite annuelle tire à sa fin. « Magnificat anima mea Dominum! Mon âme exulte le Seigneur. » Traduction libre. *« Mon âme exulte en ces Seigneurs de l'hôpital Notre-Dame de Montréal qui en février 2005, m'ont redonné vie et espérance! »*

Je défroque et retourne à la vie mondaine. Je salue au passage quelques carmélites qui comme moi portent un signe distinctif à la gorge et qui méditent encore dans leur chapelle.

J'apprivoise de plus en plus les vendredis.



BBQ – Centre Hope and Cope (Hôpital général juif de Montréal)

France Fontaine, laryngectomisée

Et la collaboration spéciale de Dominique Gillis, orthophoniste Hôpital Général juif

Le Centre **Hope and Cope** créé en 1981, offre plusieurs services pour répondre aux besoins de patients qui reçoivent un diagnostic de cancer. Le Centre est un important support pour le Centre JGH Segal Cancer. Il offre de l'information et divers ateliers (nutrition, activité physique, visite à l'hôpital et autres) pour aider les patients.

Le premier jour de l'automne soit le jeudi 22 septembre dernier, votre revue participe au BBQ suite à une invitation de **Dominique Gillis**, orthophoniste à l'Hôpital Juif de Montréal, dans les jardins de la résidence du Centre, rue Côte Ste-Catherine à Montréal. Ce premier pique-nique organisé pour les laryngectomisés et leurs proches par les orthophonistes **Dominique Gillis**, **Gina Mills** et **Hannah Jacob** avec la complicité de **Mel Yas** et **Roger Lagacé**, laryngectomisés. Les deux cuisiniers en charge du BBQ, **Roger Lagacé** et **Mike Spears** ont fait du bon travail. Moira Daly du groupe Atos Medical a participé à la rencontre en apportant quelques gâteries sucrées pour tous les participants.

Quelle belle occasion pour les laryngectomisés et leurs familles de se retrouver et de fraterniser pour souligner la fin d'un si bel été sous un ciel ensoleillé. L'atmosphère est à la joie, quelques personnes ne s'étaient pas vues depuis longtemps et pour d'autres c'était une première rencontre. Le tout dans un mélange de français et d'anglais.



Je fais la rencontre de personnes laryngectomisées dans les quinze dernières années. Les moyens de communication de chacun sont variés; la voix œsophagienne, le Cooper Rand, la prothèse main libre et la prothèse avec doigt et même un laryngectomisé avec un carnet...

Bien sûr, les sujets furent des plus variés: les expériences de chacun, la revue de la Fédération et son contenu anglophone. Des expériences de voyage furent partagées et nous avons parlé de ceux que nous planifions de faire. D'autres sujets sont abordés, les craintes de chacun en tant que laryngectomisé, la famille et les enfants, les problèmes de communication, les anciens et nouveaux amis, l'activité Bowling du 23 octobre, les services offerts par le Centre Hope and Cope, etc.

Le groupe de soutien pour laryngectomisés se rencontre à l'auditorium de l'Hôpital Juif de Montréal, pour 2017 les dates sont les 9 et 23 janvier, 2 et 20 février, etc... Pour des informations sur le groupe contacter 514-340-8276.

Je remercie le groupe de soutien des laryngectomisés pour le chaleureux accueil reçu et leur gentillesse à mon égard. J'ai passé des moments agréables en votre compagnie et je vous souhaite le meilleur pour l'avenir.



La laryngectomie au féminin (partie 2)

Une entrevue de France Fontaine, laryngectomisée, et de Doris St-Pierre Lafond auprès de quatre femmes laryngectomisées

Quelques mots sur la laryngectomie au féminin

Dans le numéro précédent d'*Expression d'une Nouvelle voix*, on vous a partagé un résumé d'un article paru en 2015 qui traite de l'impact multidimensionnel de la laryngectomie chez les femmes à partir d'un recensement d'articles paru sur le sujet depuis les années 60. On y parle, outre le fait qu'il y a peu d'études sur le sujet, que la perception et les attentes de la société sont différentes pour les femmes et les hommes, que les femmes laryngectomisées expriment davantage leurs soucis quant au maintien de leur rôle auprès de leur famille et que leur voix maintenant plus grave et les changements dans leur apparence les affectent davantage. L'article mentionne aussi que les membres de la famille et les ami(e)s jouent un rôle important auprès des femmes dans leur retour à la vie quotidienne mais que certains proches peuvent vivre difficilement le soutien à apporter et les changements de rôle et de routine. Les auteurs de l'étude concluent que la recherche et le soutien doivent se poursuivre pour fournir une perspective sur les besoins spécifiques des femmes, une façon d'optimiser et de personnaliser l'approche de la problématique du cancer laryngé chez les femmes.

Et qu'en pensent certaines femmes laryngectomisées aujourd'hui ?

Expression d'une Nouvelle voix a ainsi fait un appel aux femmes laryngectomisées prêtes à partager leur vécu. Une bien belle rencontre que France Fontaine, laryngectomisée et membre du CA de la Fédération, et moi-même avons tenue auprès de 4 dames laryngectomisées pour mieux connaître les enjeux que vivent ou ont vécu ces dames après leur laryngectomie. Il ne s'agit pas bien sûr ici d'une recherche scientifique mais plutôt d'une occasion de recueillir et partager avec les lecteurs leurs témoignages. Les braves : Denise André, Estelle Larocque, Johanne Lafontaine-Poirier

et Annie St-Yves se sont prêtées avec France Fontaine à la discussion. Opérées les unes depuis 3 et 4 mois, les autres depuis 5, 7 et 16 ans, elles sont ensemble à des étapes différentes de l'après-laryngectomie.

La première question ? Pensez-vous que c'est différent pour une femme que pour un homme de subir une laryngectomie ? Réponse spontanée de toutes : NON. Aucune d'elle ne croit que c'est différent. Aborderont-elles des sujets plus «féminins» ? Explorons leur vision des choses.



De gauche à droite: Denise André, Estelle Larocque, Annie St-Yves, France Fontaine et Johanne Lafontaine-Poirier

La chirurgie et les changements physiques

La crainte face à la maladie et la peur de l'opération à venir n'a pas de sexe: chacun doit «passer par là» avec tout le sentiment d'inconnu qui s'y rattache. Homme ou femme, elles sentent que la prise en charge par le personnel médical suit le même cheminement et l'approche du visiteur-accompagnateur pour l'un ou l'autre est un moment estimable chargé d'optimisme. Par la suite, malgré toutes les informations reçues, elles ont à vivre et à apprivoiser d'abord les changements physiques. Bien sûr, il y a le manque d'énergie à la sortie de l'hôpital qui rend tout plus ardu. «Il faut devenir attentif à notre corps» nous dit l'une d'elles. Elles abordent aussi la présence de la trachéotomie, qui demande attention et adaptation progressive pour s'acquitter des soins, pour trouver son confort durant le sommeil et pour la dissimuler adroitement aux yeux des autres. On s'attarde ici brièvement sur le «comment» on peut camoufler élégamment. Puis le sujet de l'alimentation est soulevé, bien heureuses sont-elles que la période de gavage soit derrière elles. Vient ensuite le retour à une alimentation plus régulière où elles ont expérimenté la perte de l'odorat et les changements du goût: «Il faut faire attention quand on fait à manger car on ne sent pas bien», «Je mettais trop de sel car je goûtais moins bien». Si la

femme était plus impliquée dans la préparation des repas que les autres membres de la famille, elle se doit alors de trouver les moyens de compenser. Et bien sûr, la parole a occupé beaucoup des discussions: elles nous disent «une femme qui ne peut plus parler, c'est épouvantable», «l'indépendance qu'on perd à cause de la parole», «on ne me comprend pas au téléphone sauf s'ils savent à quoi s'attendre», «en groupe on ne peut pas parler», «mes petits-enfants se sont éloignés». Mais chacune de ces femmes a parlé autant qu'elle le jugeait nécessaire durant les deux heures qu'a duré l'entrevue, soit avec la voix œsophagienne, la prothèse trachéo-œsophagienne ou un larynx artificiel. Et sans hésitation, car le contexte de la Fédération fait en sorte qu'elles n'ont pas besoin d'expliquer leur situation. Mais qu'en est-il du retour à la vie sociale?

La laryngectomie et «les autres»

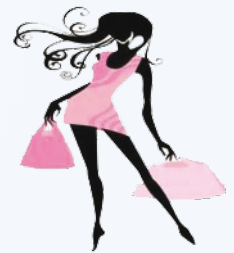
Le passage du temps change positivement leur perspective sur leur environnement. Chacune parle, même lorsque la chirurgie est récente, des étapes qu'elles ont franchies avec succès et des moyens ou stratégies qu'elles ont adoptés pour surmonter les obstacles. Chacune convient de dire à quel point leur famille immédiate a été et est toujours précieuse dans leur réintégration, qu'elles en avaient grand besoin. Puis viennent les proches et les ami(e)s, certaines les voulaient près d'elles au moment de leur hospitalisation mais d'autres préféraient plus tard, «en temps et lieu». Et la franchise des enfants! Elles trouvent difficile de

les voir distants au début mais ils changent eux aussi, et de dire l'une d'elle «maintenant ça va super bien, ils me protègent!» Elles sont unanimes à dire que les situations sociales, elles se doivent de se donner du temps pour les ré-approprier graduellement, chacune à son rythme. Et les «anciennes opérées» de dire aux plus récentes: il ne faut pas hésiter à s'exprimer, à s'affirmer. Il faut rester calme et ne pas se laisser atteindre par les personnes malveillantes ou se soumettre à celles qui veulent trop aider. Mais, comme disait une de nos invitées «il y a dans tout ça notre interprétation de ce que les autres pensent».

Le mot de la fin

Est-ce que les femmes en 2016 ont des défis particuliers en tant que laryngectomisées? Peut-être que oui, peut-être que non. Seules des études comparatives en bonne et due forme sauraient faire la lumière sur le sujet. Mais il ressort de cette entrevue auprès de ces dames des thèmes qui sont universels et surtout, des qualités communes comme le courage, la patience et la persévérance. Et on laisse le mot de la fin à l'une d'entre elles «la façon dont on l'accepte y fait pour beaucoup».

Nous remercions les participantes qui ont partagé leurs expériences et ouvert leur cœur librement lors de la rencontre. Ce fût une expérience des plus enrichissantes pour toutes.



Nouveaux membres de la Fédération

Mesdames

Johanne Lafontaine Poirier (Ste-Sophie), **Oliva Maillé** (Austin), **Lucienne Ouellet** (Québec), **Francine Paquet** (St-Côme), **Annie St-Yves** (Longueuil).

Messieurs

Daniel Althot (St-Joachim), **Raymond Baker** (Val des Monts), **Robert Cloutier** (Beauharnois), **Réjean Deshaies** (Trois-Rivières), **Marc-André Duchesne** (Jonquière), **Mario Fournier** (Gatineau), **Gaétan Gadoua** (Châteauguay), **Pierre Gagnon** (Shawinigan), **Jacques Gentesse** (Drummondville), **Denis Houle** (Maddington), **Sylvain Lafortune** (St-Roch Achigan), **René Lemay** (Montréal), **Gérald Lévesque** (Rivière du Loup), **Normand Locas** (Prévost), **Jacques Pelletier** (Sorel-Tracy), **Jean-Eudes Pinard** (Jonquière), **Pierre-Paul Poirier** (Ste-Anne de la Pocatière), **René St-Jacques** (Val d'Or), **Gaétan Tapp** (Gaspé), **Paul-Antoine Thibeault** (Pointe-aux-Outardes), **Roger Turgeon** (Québec).



Levée de fonds....., un franc succès !!!!!

Sylvie Appleby

Le dimanche 23 octobre dernier, 180 personnes se sont données rendez-vous au Salon de quilles Moderne à Montréal pour soutenir la cause des laryngectomisés. Nous sommes très heureux de vous informer que nous avons récolté 3,500\$, montant net qui sera versé à la Fédération québécoise des laryngectomisés (FQL) pour contribuer à la poursuite de ses objectifs et de sa mission.



Un franc succès!

La participation enthousiaste des joueurs s'est fait largement entendre à chacun de leurs bons coups et lors des différents tirages. En tout, une vingtaine de cadeaux ont été remportés par les participants grâce à la générosité de nos commanditaires. Également, trois (3) montants ont été remis suite au tirage du «prix de partage» soient: un (1) prix de 150\$ et deux (2) prix de 100\$.



C'est l'heure des cadeaux. Les enfants sont mis à contribution.

Notre invité d'honneur, le Dr Christopoulos chirurgien ORL au CHUM, a prononcé une allocution touchante qui a permis de bien sensibiliser les gens présents à la réalité d'une personne laryngectomisée et de son entourage.

La FQL tient à remercier chaleureusement toutes les personnes qui ont contribué à cette levée de fonds. On se dit à la prochaine..... QUAND.....le 30 avril 2017 «souper spaghetti».



Notre invité d'honneur, Dr Christopoulos et sa famille en compagnie de France Fontaine.



Une gagnante d'un de nos nombreux cadeaux en compagnie de Benoit Michaud.

Quelques données sur la laryngectomie

En 2015-2016, il y a eu 109 laryngectomies totales au Québec, 42 dans la région est (Bas Saint-Laurent, Saguenay-Lac Saint-Jean, Capitale-nationale, Mauricie, Estrie, Côte-Nord, Nord-du-Québec, Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine, Chaudière-Appalaches, Centre-du-Québec), et 67 dans la région ouest (Montréal, Outaouais, Abitibi-Témiscamingue, Laval, Lanaudière, Laurentides, Montérégie). Le nombre d'opérés est sensiblement le même qu'en 2014-2015 alors qu'il était de 107.

(Source: MSSS)



Les assurances-voyages lors de déplacements hors Québec.

France Fontaine, laryngectomisée

J'ai fait quelques recherches pour mon prochain voyage en hiver et je voulais partager avec vous toutes les informations recueillies. Je peux vous dire que ce n'est pas évident de s'y retrouver.

L'assurance annulation

L'assurance annulation est facile à obtenir, et vous devriez vous la procurer lorsque vous effectuez les réservations pour votre voyage au cas où des circonstances imprévues vous empêcheraient de partir surtout si vous réservez longtemps d'avance comme je l'ai fait. *J'ai payé mon billet d'avion avec ma carte de crédit avec qui j'ai une assurance annulation.*



L'assurance-maladie voyage

Il est important de savoir que notre régime d'assurance provinciale ne couvre pas toujours les services médicaux reçus à l'étranger et aussi dans les autres provinces canadiennes. Une partie seulement des sommes déboursées vous sera remboursée selon le tableau des coûts de la RAMQ. Les remboursements peuvent être très minimes surtout si vous voyagez aux États-Unis et dans certains pays européens. Le régime provincial ne paiera pas à l'avance et vous devrez fournir une facture détaillée des services reçus lors de votre séjour à l'étranger pour un remboursement partiel. Demandez-la toujours avant de quitter le pays visité car il peut être difficile d'obtenir le document quand vous êtes de retour à la maison.



Il est possible que votre carte de crédit offre une assurance maladie et une assurance annulation, mais ne prenez pas pour acquis

que vous êtes automatiquement couvert ou que la couverture offerte est adéquate. *Pour ma part je débourse*

annuellement sur ma carte un montant pour couvrir l'assurance voyage (annulation et maladie) qui me couvre pour une période de 31 jours par voyage jusqu'à l'âge de 75 ans et je dois utiliser ma carte pour couvrir le paiement de mon billet d'avion, mon hébergement pour obtenir que l'assurance couverture soit valide si une annulation est réclamée. Pour une période plus longue je dois payer un supplément et je vous recommande de le faire avec le même fournisseur d'assurance car il pourrait avoir un problème lors d'une réclamation si la compagnie n'est pas la même. Vérifiez les conditions, les limites et les exigences avant votre départ. Si vous avez des maladies préexistantes, la compagnie d'assurances pourrait refuser de payer vos factures de soins médicaux.

QUELQUES QUESTIONS À POSER... Lors de l'évaluation d'un régime d'assurance-maladie de voyage, posez les questions suivantes :

- Un numéro d'urgence disponible vous permettant de joindre de n'importe où et en tout temps, en français ou en anglais (ou par l'intermédiaire de services d'interprétation), des fournisseurs de soins de santé dans le pays que vous visitez ?
- Couvre-t-il les frais d'hospitalisation à l'étranger en cas de maladies ou de blessures, les frais médicaux connexes comme les visites médicales et les ordonnances ?
- Prévoit-il un paiement direct et initial des factures et offre-t-il des avances de fonds vous permettant de ne rien payer vous-même ?
- Couvre-t-il les affections préexistantes le cas échéant ?
- La vaccination qui peut être recommandée avant de voyager ?
- Couvre-t-il les transports d'urgence comme les services d'ambulance ?
- Exclut-il certains pays ou certaines régions qui pourraient faire partie de votre itinéraire ?

- Couvre-t-il l'évacuation médicale au Canada ou à l'établissement de santé adéquat le plus près pour vous et votre compagnon de voyage?
- Couvre-t-il l'escorte médicale qui vous accompagnera lors d'une évacuation?
- Couvre-t-il la préparation et le retour de votre dépouille au Canada si vous mourez à l'étranger?
- Couvre-t-il les soins dentaires d'urgence?

Avant votre départ,

Si vous ne vous sentez pas bien avant le départ, et en particulier en cas de fièvre, consultez afin de déterminer si vous devriez remettre votre voyage à plus tard. Une telle mesure pourrait aider à éviter une éventuelle urgence de santé à l'étranger.

- Informez-vous sur l'accès aux services consulaires en cas d'urgence médicale.

- Gardez une preuve de votre couverture d'assurance avec votre passeport et votre liste de médicaments.
- Informer un proche et/ou votre compagnon de voyage comment communiquer avec votre assureur.

Un peu de préparation avant le départ vous simplifiera la tâche si une urgence vous arrive en voyage.

BON VOYAGE A TOUS!



La Fédération auprès des élèves de l'École secondaire Marguerite de Lajemmerais



Benoit Michaud, laryngectomisé, par Doris St-Pierre Lafond

Saviez-vous que les locaux de la Fédération sont situés dans une aile de l'école secondaire Marguerite de Lajemmerais à Montréal? Et que cette école ne reçoit que des filles? Et qu'un de ses professeurs, M. Oury Therrien, a eu la bonne idée d'inviter Benoit Michaud, laryngectomisé et bénévole

accompli de la Fédération, à rencontrer ses élèves, question de connaître la problématique de la laryngectomie et leur apporter un éclairage sur les méfaits du tabac.

Six groupes totalisant près de 180 étudiantes ont été rencontrés en quelques jours. L'intérêt des étudiantes est palpable à travers les questions qui fusent «Combien de temps êtes-vous resté à l'hôpital?» «Pourquoi ne montrez-vous pas votre trachéotomie?». Une occasion pour les étudiantes de réfléchir avant de se laisser tenter par le tabac et, pourquoi pas, de transmettre le message à leurs pairs.

Un grand merci à Benoit Michaud de se prêter aussi généreusement pour la bonne cause!





Merci , Merci, Merci Michel Grenier, notre super Disc-jockey!!

Doris St-Pierre Lafond

Vous avez déjà assisté aux fêtes organisées par la Fédération, à Montréal, à Québec? Vous avez trouvé enlevante la musique et vous vous êtes laissés aller à danser? Vous n'êtes pas seuls! Beaucoup de laryngectomisés et leurs proches ont profité des talents de disc-jokey de Michel Grenier durant les diverses fêtes organisées «pour le plaisir de fêter». D'un rock à un twist en passant par une danse en ligne, pas un style ne lui échappe.

Michel, après de nombreuses années bénévoles et fidèle au rendez-vous a décidé de passer son «flambeau musical» à la relève! Dur dur à remplacer, lui qui connaît si bien la «famille» de la Fédération et un grand nombre de ses membres.



Michel Grenier à sa console

Merci Michel du fond du cœur pour ces années à nous accompagner dans nos réjouissances!

Saviez-vous que...

› Loi sur le lobbyisme: l'assujettissement de tous les OSBL n'est plus une priorité

Les Organismes sans but lucratif (OSBL), comme la Fédération des laryngectomisés, suivent de près depuis plusieurs années les propositions du gouvernement de changer la *Loi sur la transparence et l'éthique en matière de lobbyisme (Loi 56)*, changements qui obligerait à nous inscrire comme lobbyiste dans nos échanges ou revendications auprès des instances gouvernementales. Bonne nouvelle! L'assimilation des OSBL à la loi n'est plus une priorité pour le gouvernement. Les OSBL ont toujours plaidé qu'il y a une différence fondamentale entre la défense des intérêts publics, mission des OSBL, et la recherche d'intérêts privés et lucratifs du milieu des affaires. Le *Groupe des organisations opposées à l'assujettissement de tous les OSBL à la loi sur le lobbyisme* se réjouit de cette évolution mais suit de près le dossier tant et aussi longtemps que la Loi 56 n'aura pas été retirée ou modifiée.

› Accessibilité: le gouvernement du Canada consulte

Le gouvernement du Canada a lancé une vaste consultation pour orienter l'élaboration d'une loi sur l'accessibilité pour les personnes présentant un handicap. Quand on pense à l'accessibilité, on fait souvent référence aux personnes

à mobilité réduite. Mais qu'en est-il de l'accessibilité pour les personnes qui présentent des problèmes de communication? C'est dans cette direction que la Fédération entend faire valoir l'intérêt des personnes laryngectomisées en faisant connaître cette dimension de l'accessibilité au moment de répondre au questionnaire.

› Des Nanorobots à l'assaut des tumeurs.

«Des chercheurs de Polytechnique Montréal, de l'Université de Montréal et de l'Université McGill ont mis au point des nanorobots capables de s'attaquer directement aux cellules cancéreuses. Il s'agit de bactéries programmées pour circuler dans le sang et reconnaître les zones pauvres en oxygène. Cet état, qu'on appelle l'hypoxie, est caractéristique des tumeurs. Une fois que les nanorobots ont trouvé leur cible, ils pénètrent à l'intérieur et y libèrent un médicament. Cette approche réduit les dommages aux organes et tissus sains environnants. L'équipe a obtenu des premiers résultats prometteurs sur des souris». Comme des bactéries avec une boussole! (Source: L'actualité en ligne, les actualités santé, 20 octobre 2016).

«Le bonheur vous rend aimable, la douleur vous rend humain, les échecs vous rendent humble et les épreuves vous rendent plus fort». Source: Pensées inspirantes.com



BBQ – Center Hope and Cope (Jewish General Hospital)

France Fontaine, laryngectomee

and Dominique Gillis, speech-language pathologist JGH

Founded in 1981, the **Hope and Cope Center** offers services for the psychosocial needs of cancer patients. The Center is an important support for the JGH Segal Cancer Center and offers information, as well as various programs and workshops (physical activities, hospital visiting, nutrition, yoga, etc.).

The first day of fall on Thursday, September 22, your magazine was invited to a BBQ by **Dominique Gillis**, speech-language pathologist at the Jewish General Hospital, in the gardens of the Hope and Cope Center on Côte Ste-Catherine in Montréal. This was the first picnic organized for laryngectomees and their families. **Mel Yas** and **Roger Lagacé**, both laryngectomees, were instrumental in helping speech-language pathologists Dominique Gillis, Gina Mills and Hannah Jacobs organize the event. The cooks **Roger Lagacé** and **Mike Spears** were in charge of the BBQ and did a wonderful job. Moira Daly from Atos Medical came to enjoy the event and brought some wonderful door prizes for everyone!

What a great opportunity for laryngectomees and their families to meet and socialize to mark the end of a beautiful summer under sunny skies. The atmosphere was joyful; some people reconnecting after a long time, others meeting for the first time. All in a mixture of French and English.

I met people who have become laryngectomees during the past fifteen years. Their means of communication were diversified; oesophageal voice, Cooper Rand, hand-free tracheoesophageal, prosthesis with HME, tracheoesophageal prosthesis with finger occlusion and even a laryngectomee with a notebook.

Of course, there was a lot to talk about and everyone shared their experiences. We talked about the Federation and the magazine and about the French and English content. There was also lots of conversation about trips we had and those we plan to take, people's fears, challenges and successes, family and children, communication problems, general appearances, new and old friends as well as those we lost, the bowling activities on October 23rd, services offered by Hope and Cope, etc.

The laryngectomy Support Group meets in the east-wing auditorium, pavilion A, 1st floor of the Jewish General Hospital, 2017 dates are scheduled on January 9 and 23, February 2 and 20, etc. For more information on the group call 514-340-8276.

Thanks to the Laryngectomy Support Group for their warm welcome and kindness to me. I spent quality time with you and wish the best in the future.



À PLACER À VOTRE AGENDA...

› CAFÉS-RENCONTRES

Un Café-rencontre aura bientôt lieu à Québec. Surveillez les invitations qui vous parviendront par la poste.

› ACTIVITÉ DE FINANCEMENT: SOUPER SPAGHETTI

Cette activité aura lieu le 30 avril 2017. Informations à venir.

Les activités sont également annoncées sur le site web de la Fédération www.fqlar.qc.ca.



Punch de Noël

Noëlla Boily

32 onces jus d'orange non sucré
32 onces jus d'ananas non sucré
10 onces jus de citron
10 onces jus de cerise rouge
8 onces Curaçao eau de vie écorce d'oranges
12 tranches d'orange
6 tranches d'ananas
40 onces Vodka
20 cubes de glace
Cerises rouges et raisins Malaga
Mélanger le tout et c'est fait!

Joyeuses fêtes!



POUR REJOINDRE LE SECRÉTARIAT

- › vous changez d'adresse ou de numéro de téléphone? vous avez une nouvelle adresse courriel?
- › vous désirez payer votre cotisation?

Depuis le 1er juin 2016, le bureau de Québec est fermé. Toutes les communications téléphoniques sont regroupées à Montréal:



Qui? Chantal Blouet, secrétaire
Fédération québécoise des laryngectomisés,
5565, rue Sherbrooke Est, Montréal, Qc H1N 1A2
Courriel: fqlar@fqlar.qc.ca

Tél.: 514 259-5113, sans frais **1 844 285-2335**

Quand? Du lundi au jeudi, de 9h30 à 15h00.

****Le secrétariat sera fermé pour les fêtes du 26 décembre au 6 janvier.**

De retour le 9 janvier 2017**

Il est FORTEMENT RECOMMANDÉ de téléphoner avant de vous présenter au local.

La FONDATION de la

FQL Fédération québécoise
des laryngectomisés

**La FONDATION de la Fédération, un soutien
indispensable !**

Merci à tous nos donateurs.