

Expression
d'une

Nouvelle Voix

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

Volume 37, n° 4. Octobre – Novembre – Décembre 2015

Joyeux Noël et bonne année (français)

Merry Christmas and happy new year (anglais)

Feliz Navidad y próspero año (espagnol)

Natale allegro e buono anno (italien)

Frohe Weihnachten und gutes Jahr (allemand)

En 2016, il y aura...

Des sourires, pour chasser la tristesse,
De l'audace, pour que les choses ne restent jamais en place,
De la confiance, pour faire disparaître les doutes,
Des gourmandises, pour croquer et déguster la vie,
Du réconfort, pour adoucir les jours difficiles,
De la générosité, pour se nourrir du plaisir de partager,
Des arcs-en-ciel, pour colorer les idées noires,
Du courage, pour continuer à avancer!
Que le bonheur soit votre allié,
Que le sourire soit votre invité,
Que la joie embellisse votre journée,
Que la santé de toute votre famille soit complète en cette saison,
Que les feux d'artifice éclairent le ciel de votre vie,
Que l'année qui arrive soit comme un pont vers un monde meilleur et plus lumineux,

Nous vous souhaitons une merveilleuse année!

France Fontaine

**C'EST LE TEMPS DE RENOUVELER VOTRE COTISATION POUR L'ANNÉE 2016 !
NOUVEAU CETTE ANNÉE: Le formulaire à compléter est au verso.**

Une « aidante naturelle » qui ne se savait pas aidante naturelle

Doris St-Pierre Lafond



« Mme Boudreault? L'équipe de la revue *Expression d'une Nouvelle Voix* s'intéresse aux aidants naturels et aimerait vous interviewer pour comprendre ce rôle que vous avez mené auprès de votre mari ». Rita Boudreault accepte avec empressement mon invitation. Lorsque je suis arrivée chez elle, quelques jours plus tard, Rita Boudreault émet un doute: « Je n'ai pas vraiment été une aidante naturelle. Moi je n'ai jamais été malheureuse. Claude, je ne l'ai jamais aidé, il était tellement gentil, jusqu'à la fin ».

Cette réflexion m'a rendu perplexe: est-ce qu'un couple aussi uni que Claude et Rita trouvait tellement naturel de s'aider que les gestes quotidiens de soutien ne sont pas perçus comme tels? C'est dans leur histoire que j'ai cherché à résoudre cette énigme.

Claude, issu d'une famille de 13 enfants, avait naturellement le réflexe de l'entraide et de voir à lui-même. De son côté Rita, issue d'une famille de 4 enfants, avait la fibre protectrice « j'avais une jeune sœur de 13 mois ma cadette, on était presque des jumelles et ... pour la défendre, j'étais là! On était très près dans la famille ». *C'était naturel*. À 20 ans, une amie les présente l'un à l'autre: c'est le coup de foudre, un coup de foudre qui ne semble pas avoir pâli au cours des années: « Je l'ai trouvé beau, même dans la maladie ». L'amour les a unit durant 58 ans, *tout naturellement*.

Puis la vie suit son cours, le couple a une fille, et se retire en 1992 dans les Cantons-de-l'Est. Le couple communique beaucoup, discute même de ce qu'ils veulent ou non si la maladie les atteint: s'ils ont un cancer, pas question de se faire opérer, Rita étant encore marquée par le cancer de sa mère morte prématurément. Mais en 1993, Claude est diagnostiqué d'un cancer du larynx. « J'ai pleuré! ». Mais à deux, ils reviennent rapidement sur leur décision: « on prend la chance » et Claude subit avec succès une laryngectomie totale. La rééducation qui suit fonctionne aussi comme sur des petites roulettes et Claude reparle très bien. Rita assiste aux séances de groupe et se lie d'amitié avec une autre conjointe: « On avait du fun! ». Le couple Boudreault voyait ce bon côté des choses, y trouvait son compte et vivait intensément le moment présent. *C'était naturel*.

La vie reprend son cours, ils sont actifs, aiment danser, s'occupent de leur domaine jusqu'à ce qu'ils reviennent habiter en ville. 2006 arrive avec une tonne de briques: Claude fait un AVC, c'est l'hôpital puis le centre de réadaptation, il est ralenti et ses jambes ne sont pas fortes. Claude ne peut plus conduire. Même si elle n'aimait pas conduire, elle fait la navette avec son

S O M M A I R E

- 1 Joyeux Noël et Bonne année
- 2 Une « aidante naturelle » qui ne se savait pas aidante naturelle
- 3 Vaccin contre la grippe – c'est le moment!
Nouveaux membres de la Fédération
- 4 Les conséquences sur la dentition naturelle des traitements de radiothérapie
- 5 La Fédération en bref
- 6 Utilisation des «Échangeurs de chaleur et d'humidité» après une laryngectomie
- 8 Le site Web de la Fédération aura un nouveau visage
Votre pharmacie à portée de main: la techno qui nous évite des pas.
Saviez-vous que...
Comité de reconstruction
- 9 Mise à jour «Recours collectif des victimes du tabac»
Update "Lawsuit launched on behalf of tobacco victims"
Boules de renard, une recette simple et délicieuse pour le temps des fêtes
- 10 À placer à votre agenda
- 11 Your contribution for 2016
- 12 Votre cotisation 2016

Comité de la revue, planification et rédaction:

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

Secrétariat provincial: Chantal Blouet

Collaborateurs: Moira Daly et Michel Teasdale

Traduction: Ginette Grenier, France Fontaine et
Doris St-Pierre Lafond

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

Télééc: 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.

© 2015 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.

mari de leur domicile à l'Hôpital juif de réadaptation. *C'était naturel.*

Sur recommandations des intervenants en santé, Rita assiste dans son voisinage aux rencontres destinées aux aidants naturels où on leur répète: «FAITES-VOUS AIDER!». Et de l'aide, elle en aura besoin lorsqu'en 2013, le diagnostic de cancer tombe à nouveau sur Claude. «Claude, tu as passé à travers ton autre cancer, tu vas passer à travers celui-ci». Mais la maladie est très sérieuse et son état s'aggrave ... Rita, une petite femme toute menue, se voit dépassée «je ne peux plus en prendre soin». Mais son infirmier la convainc, pour leur qualité de vie, de le garder à la maison avec l'aide à domicile nécessaire. Le salon se transforme alors en chambre d'hôpital, le lit articulé bien installé devant la télé. Malgré le sérieux de la situation, les visites de l'infirmier prennent parfois des airs de fête à laquelle se mêlent même des visiteurs: «on riait beaucoup». L'humour chez les Boudreault, *c'était naturel.* Un rire complice comme le jour où, en visite à l'Oratoire St-Joseph, Rita essaie de pousser Claude dans sa chaise roulante mais, n'étant pas forte, elle n'arrive plus à le retenir dans la pente descendante: «on riait tous les

deux». Outre le CLSC, l'aide est aussi venue de partout, de sa fille, des parents, des voisins, des médecins. Si elle doit sortir, elle demande que quelqu'un reste avec lui. Si elle a une inquiétude, elle pose des questions, elle veut que les choses soient claires. À l'oncologue qui a prescrit à Claude de la morphine en lui disant de lui en donner quand il a mal: «Docteur, je veux vous voir une fois par mois, ça me rassurerait». À Claude: «Claude, quand tu as mal, tu me le dis». À la question du médecin quelques heures avant sa mort «est-ce qu'on prolonge?», Rita savait quoi répondre «on s'en était parlé». Et Claude est parti en douceur, comme il a vécu sa vie et sa maladie «...très serein».

La vie a de ces écueils qu'on ne contrôle pas mais chacun a ses secrets pour passer au travers. Ceux de Rita et Claude? Vivre le moment présent, faire des choix éclairés et obtenir de l'aide. En toile de fond: l'amour, la complicité, la communication, la gentillesse, l'optimisme, l'humour et ...un bon réseau de soutien. Car être aidant naturel, c'est aussi, malgré toute l'aide reçue, voir sa vie bouleversée, faire des compromis et mettre de nombreux aspects de sa vie en suspend. De l'altruisme, rien de moins, qu'il faut reconnaître à sa juste valeur.

Vaccin contre la grippe – c'est le moment !

En plus, c'est gratuit.... si vous avez 60 ans et plus.

Le vaccin est également gratuit pour les personnes qui souffrent d'asthme, de diabète, d'anémie grave et chronique, de cancer, de maladie cardiaque, pulmonaire ou rénale chronique, de fibrose kystique ou de toute autre maladie chronique. Même les proches qui vivent avec ces personnes peuvent aussi bénéficier de la gratuité.

OÙ SE FAIRE VACCINER ?

À votre CLSC, chez votre médecin de famille ou dans une clinique médicale.



NOUVEAUX MEMBRES DE LA FÉDÉRATION

Mesdames

Nathalie Boucher (Montréal) et Beverly Young (Ste-Julie)

Messieurs

Emery ALMASSY (St-Venant de Paquette), Christian BELLY (Saguenay), Denis BERNARD (Sherbrooke), Jean- Pierre BÉZEAU (Lac des Écorces), Réal GUÈVREMONT (Otter Lake), Daniel LUSSIER (Lachute), Henri MAILLOUX (St-Apollinaire), Victor Yvon MOUSCARDY (Laval), Mario NADEAU (Notre Dame des Pins), Camil PARENT (Saguenay), Donald ROBITAILLE (Shawville), Pierre TÉTREAULT (Farnham), Gilbert THERRIEN (St-Colomban), Rénaud THIBODEAU (Trois-Rivières), Claude TREMBLAY (Québec), LÉO TREMBLAY (Baie Comeau) et Richard TULK (Pointe-aux-Trembles).



Les conséquences sur la dentition naturelle des traitements de radiothérapie

France Fontaine, laryngectomisée

La sécheresse de la bouche :

La plupart des patients notent après des traitements en radiothérapie une diminution considérable de la salive. Elle a un rôle important dans la protection de vos dents et permet de résister aux attaques quotidiennes de l'alimentation. Vos dents seront plus susceptibles à la carie après la radiothérapie puisque votre bouche sera plus sèche. C'est pourquoi vous devez faire un entretien rigoureux de vos dents. Pour diminuer la sécheresse vous pouvez boire de l'EAU plus fréquemment. Vous devez éviter les jus et les bonbons puisque les sucres contenus dans ces aliments aident la carie.

L'hygiène dentaire :

Étant donné la possibilité de ne pouvoir subir d'extraction dentaire après la radiothérapie et que vos dents seront plus sensibles à la carie, vous devrez garder une hygiène buccale plus régulière. Un brossage après chaque repas et la soie dentaire, une visite chez le dentiste régulièrement pour un nettoyage en profondeur et l'application de FLUOR quotidiennement.

Le fluor :

Les dents seront moins protégées par la salive suite à la radiothérapie, vous devrez compenser par l'application de **fluor quotidiennement et cela pour la vie**. Avant vos traitements on vous a fait rencontrer un dentiste qui a fabriqué un moule appelé aussi gouttière permettant d'appliquer le fluor plus facilement. Il suffit de verser une quantité de fluor dans le moule et de l'insérer sur les dents pour 5 minutes. Crachez l'excédent de fluor et ne pas rincer la bouche. Garder les gouttières dans l'eau pour prolonger sa durée de vie. Il est important de ne pas manger ni boire pendant 30 minutes après avoir utilisé vos gouttières.

Les habitudes alimentaires :

Comme les dents sont plus susceptibles à la carie, il est important d'éviter certains aliments tels que les sucres et les aliments et les boissons acides (fruits séchés, desserts sucrés, alcool, agrumes, jus, boissons gazeuses, café sucré ...).

Les traitements dentaires :

Les dents exposées à un certain degré de radiothérapie seront plus difficiles à extraire après ce traitement, c'est pourquoi une évaluation est faite par un dentiste avant le traitement pour déterminer la santé des dents. Plusieurs précautions seront alors nécessaires dans l'éventualité d'une extraction. Le risque que le site de la chirurgie ne guérisse pas est une possibilité. Pour les plombages il peut arriver qu'ils soient moins efficaces et que leur durée soit diminuée, ce qui fut mon cas. Nous avons donc envisagé une extraction dentaire, le dentiste a demandé la photo dentaire de ma bouche pour déterminer si les radiations avaient touché les dents à extraire. Après analyse, il a procédé à l'extraction des 6 dents du bas (4 incisives et 2 canines). Je me considère chanceuse la guérison fût bonne et après une période de 6 mois, j'ai une nouvelle dentition.

Les conséquences pour ceux qui portent des prothèses :

La sécheresse de la bouche a un effet immédiat pour les prothèses, un manque d'adhérence aux gencives et une succion moins forte dû au manque de salive. Nous devons boire régulièrement de l'eau pour diminuer l'effet de la sécheresse.

En conclusion, il est très important de consulter un dentiste qui a une bonne connaissance dans ce domaine. Votre centre hospitalier vous a référé à un centre dentaire avant les traitements de radiothérapie, le dentiste que vous avez rencontré sera en mesure d'évaluer votre situation dentaire et de vous recommander le traitement dentaire adéquat. Il est la personne la mieux placée pour vous informer.

Références : Société Canadienne du Cancer, et informations reçues avant mes traitements combinées à mon expérience personnelle.

« Les difficultés nous permettent de croître. Elles ne sont pas là pour nous abattre, elles sont là pour que nous puissions dans nos forces afin de les abattre ensuite... Sans difficulté, point d'avancement » *Nathy LaBell, auteure.*



La Fédération en bref

Doris St-Pierre Lafond

Vérification des registres comptables à l'ALM

L'Agence du revenu du Canada effectue chaque année un certain nombre de vérification auprès des organismes pour s'assurer qu'ils opèrent selon les lois et règles fiscales établies. L'Association des laryngectomisés de Montréal (ALM) a été désignée cette année pour recevoir la visite des vérificateurs, visite qui a eu lieu fin juin et qui couvrait les exercices financiers se terminant les 31 mars 2013 et 31 mars 2014. La vérification impliquait de mettre à la disposition des vérificateurs les livres et registres comptables de même que divers documents dont la liste des administrateurs, les lettres patentes et règlements et certains documents reliés à la gestion, comme les procès-verbaux, les publications, l'organisation des activités et la gestion des dons de même que les réponses à un questionnaire détaillé préalablement transmis sur une variété de points de gestion. Le tout s'est avéré conforme, à l'exception de certains éléments d'information à ajouter aux reçus d'impôt. À cet égard, les reçus d'impôt seront ajustés afin d'être conformes aux lois et règles fiscales.

Les services offerts par la Fédération

La Fédération a mis sur pied pour vous divers services qu'elle vous invite à utiliser selon vos besoins :

» Information

La Fédération dispose de deux points de service, Montréal et Québec. Vous pouvez téléphoner ou vous rendre sur place pour obtenir de l'information, que ce soit au sujet de services de soutien, d'activités sociales, de réadaptation, d'achat de matériel ou pour vous orienter vers des organismes appropriés à vos besoins. La Fédération dispose aussi d'un site Web (fqlar.qc.ca) et de sa revue *Expression d'une Nouvelle voix*, publiée 4 fois par année.

» Salon d'entraide

Un salon d'entraide peut accueillir les personnes désireuses de consulter la documentation, de rencontrer d'autres personnes laryngectomisées ou d'obtenir du soutien.

» Visiteurs-accompagnateurs

La Fédération chapeaute un programme de visiteurs-accompagnateurs laryngectomisés en pré et postopératoire avec possibilité de rencontre des conjoints et des proches. Ce programme est offert via les hôpitaux où ont lieu les chirurgies.

» Visites aux institutions d'enseignement

Des personnes laryngectomisées et conjoints rencontrent des étudiants de niveau secondaire, collégial ou universitaire, principalement de futurs intervenants en santé, pour leur faire connaître la laryngectomie totale, les soins requis ou l'impact sur la communication.

» Conférences ou ateliers

Les Associations régionales organisent des activités d'information sous forme d'ateliers ou de Cafés-rencontres.

» Activités sociales

Les associations régionales organisent des activités sociales pour permettre aux laryngectomisés et leurs proches de se rencontrer et de partager : sorties, fête de reconnaissance, fête de Noël, etc.

» Distribution et vente de fournitures

Les Associations régionales distribuent ou vendent certaines fournitures telles des collets de douche ou des lavallières.

DES QUESTIONS ?

Chantal Blouet à Montréal (514 259-5113) et Annick Bar à Québec (418 622-5704)



Utilisation des « Échangeurs de chaleur et d'humidité » après une laryngectomie

Moira Daly, MA, CCC-SLP, orthophoniste, Atos Medical

La perte de la voix suite à l'ablation du larynx est souvent la première chose que l'on associe à la laryngectomie. On ne pense peut-être pas aux changements respiratoires résultant d'une laryngectomie, mais ceux-ci peuvent causer des changements significatifs aux voies aériennes et aux poumons. Un « Échangeur de chaleur et d'humidité » (HME)¹ peut aider à restaurer les fonctions des voies aériennes perdues lorsque quelqu'un devient trachéotomisé suite à une laryngectomie.

Qu'est-ce qu'un HME ?

Un HME est une composante importante de la réadaptation pulmonaire pour un laryngectomisé. Au cours de la chirurgie pour laryngectomie, la trachée est déviée pour sortir à la base du cou où le stoma devient l'ouverture permanente par laquelle vous respirez. L'air ne passe plus par la bouche et par le nez et n'est donc plus filtré, humidifié et réchauffé.

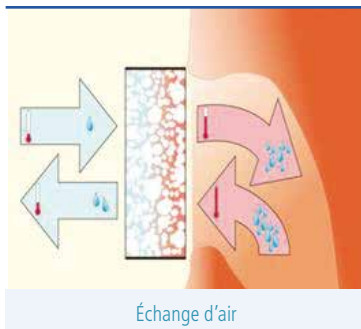
Un HME aide à récupérer ces fonctions. Pensez-y comme un nouveau nez pour un trachéotomisé !



Cassettes HME

Comment fonctionne un HME ?

Un HME contient une mousse traitée au chlorure de calcium, un sel aidant à optimiser sa capacité d'humidification. Quand vous respirez, l'air chaud et humide qui sort des poumons et de la trachée est retenu dans le



Échange d'air

filtre mousse du HME. L'air inhalé passe par le filtre mousse et est filtré, humidifié et réchauffé au moment où il entre dans la trachée avant d'atteindre les poumons. Un HME doit être porté 24 heures par jour, 7 jours par semaine (même en dormant) et remplacé chaque 24 heures.

Les voies aériennes sont tapissées de millions de fins poils appelés cellules ciliées qui balayent dans un sens et dans l'autre, transportant le mucus en dehors des voies aériennes. Le mucus retient la poussière et les microbes de l'air que nous inhalons. Plus l'air inhalé est sec, moins les cellules ciliées sont actives. À une humidité relative de 35 %, les cellules ciliées cessent de fonctionner et il y a davantage de mucus qui s'accumule. Ceci peut engendrer la formation de croûtes sèches, des saignements, une possibilité d'infection, et même potentiellement un bouchon de mucus. L'inhalation d'irritants peut augmenter la production de mucus et endommager la fonction des cellules ciliées. Au nombre des irritants on retrouve la poussière, le pollen, la fumée, les vapeurs, les bactéries et les virus. L'utilisation d'un HME peut contribuer à maintenir l'humidité des voies respiratoires et permettre aux cellules ciliées de reprendre leur activité normale pour aider à éliminer ces irritants et le mucus qu'ils engendrent.

Comment porte-t-on un HME ?

Un HME peut être porté avec un « Lary-Tube » ou un « Lary-Button » qui s'insère dans le stoma. Le « LaryButton » requiert un stoma bien rond et ferme pour rester en place en toute sécurité.



« LaryButton avec HME »

1. NdT: Heath-Moisture Exchanger

Le « LaryTube » est souvent porté immédiatement après la chirurgie, pendant que le stoma guérit mais plusieurs personnes continuent de porter un « LaryTube » pour utiliser un HME.

Le « LaryButton » et le « LaryTube » sont offerts en différentes tailles et peuvent être ajustés avec l'aide de votre orthophoniste ou si vous connaissez la taille de votre stoma.



LaryTube

Un HME peut aussi être porté avec un support adhésif. Ce dernier colle à la peau autour du stoma. Il y a plusieurs types de supports adhésifs et le choix peut être fait en fonction de la forme de votre stoma et de la région autour, ainsi que de la sensibilité de votre peau. Une préparation adéquate de la peau peut aider le support adhésif à rester en place plusieurs heures ou même plusieurs jours, tout en réduisant les possibilités d'irritation de la peau.

Certains peuvent porter un LaryButton durant le jour et un LaryTube ou un support adhésif la nuit. Il n'y a pas nécessairement une seule option disponible, et il peut y avoir des raisons d'en utiliser différentes à différents moments.



Support adhésif

Comment débute-t-on le port d'un HME ?

Une fois que vous avez déterminé la meilleure façon de porter un HME, vous devez développer votre tolérance à le porter 24 heures par jour, sept jours sur 7. Si vous n'avez jamais porté un HME, vous pourrez remarquer un accroissement de la toux et du mucus puisque les poumons se dégagent du mucus accumulé. Ceci peut



Exemples de produits

durer plusieurs semaines jusqu'à ce que les poumons soient dégagés. Si vous pouvez anticiper la toux, essayez de retirer le HME, tousssez, dégagez vos sécrétions puis remplacez le HME. Si vous tousssez dans le HME, retirez le HME et enlevez les sécrétions avec un mouchoir ou de la gaze, puis remplacez-le. Si le HME devient encombré par les sécrétions, il peut devenir difficile de respirer au travers. À ce moment là, jetez-le et utilisez-en un autre. **Le HME ne devrait jamais être rincé ou immergé dans l'eau.**

Combien coûte un HME ?

Le HME doit être porté 24 heures par jour, 7 jours sur 7 et remplacé à tous les 24 heures. Le coût d'un HME dépendra de la façon dont il est porté mais peut débiter à environ \$3.50 par jour pour la cassette. Le programme SAL-PAC¹ ne couvre pas actuellement les HME mais certaines compagnies d'assurance peuvent les payer.

Parole « Mains libres » avec un HME

Les options « Mains libres » disponibles peuvent parfois débiter par un HME. Pour les utilisateurs de prothèses vocales qui aimeraient envisager de parler les mains libres, il est utile de s'habituer à porter d'abord un HME. Ceci facilite la transition vers le port d'un dispositif « Mains libres » avec un HME parce que vos poumons sont déjà adaptés à porter un HME.



Système Mains libres

Quels sont les bénéfices à porter un HME ?

Quiconque a subi une laryngectomie peut bénéficier du port d'un HME. Pour les utilisateurs de prothèses vocales, il peut être plus facile de fermer le stoma avec un HME que de fermer le stoma



Système Mains libres avec support adhésif

1. NdT : Service suprarégional aux laryngectomisés du CHUM et du CHUQ

avec le doigt. L'utilisation d'un HME est plus discret et plus hygiénique. Les bénéfices à long terme d'un HME comprennent une diminution de la toux, une réduction de la production de mucus et moins de nettoyage du stoma. Plusieurs utilisateurs rapportent un meilleur sommeil, une amélioration de la fonction pulmonaire et dans l'ensemble, une meilleure qualité de vie. Pour en bénéficier pleinement, vous devez porter le HME nuit et jour. Souvenez-vous, c'est votre nouveau nez!

Relevez le Défi HME 30 jours

Des échantillons de HME et de supports adhésifs sont disponibles de même que le guide d'utilisation pour débiter le port d'un HME. Les bénéfices pulmonaires d'un HME ont fait l'objet de maintes recherches et une copie des références sur les bénéfices est disponible.

Votre orthophoniste devrait pouvoir vous aider pour amorcer le port d'un HME ou relever le Défi HME 30 jours. Contactez-moi, moira.daly@atosmedical.com pour de plus amples informations et je serai heureuse de vous rencontrer avec votre orthophoniste pour voir ce qui fonctionne le mieux pour vous.

Le site Web de la Fédération aura un nouveau visage

Vous connaissez le www.fqlar.qc.ca ?

C'est l'adresse Internet de la Fédération.

Tout en gardant la même adresse, le site web se donne un nouveau visage. Ce changement, qui devrait se concrétiser d'ici la fin de 2015, aura plusieurs avantages.

Tout d'abord, il permettra de rafraîchir son look et lui donner un air de jeunesse.

Également, le nouvel hébergement du site en facilitera la mise à jour et évitera d'en perdre l'accès en cas de problèmes informatiques.

Finalement, il rendra les coûts du support du système très faibles.

La mise à jour de notre site web est entièrement bénévole. La Fédération tient à remercier de tout cœur M. Michel Grenier, à la fois créateur de ce site, l'artisan de son maintien et de cette cure de jouvence. Grand merci !
Michel Grenier



Votre pharmacie à portée de main : la techno qui nous évite des pas.

Depuis peu, l'application «Pharmacie 2.0» vous permet de renouveler vos ordonnances dans les pharmacies Brunet, Centres Santé, Pharmaprix, Proxim et Uniprix sans quitter votre domicile, à l'aide de votre ordinateur ou de votre téléphone intelligent. On y retrouve des possibilités comme le renouvellement automatisé, le rappel de renouvellement et des fiches conseil sur les médicaments. Si vous faites affaire avec l'une ou l'autre de ces bannières, demandez votre carte d'accès au pharmacien et visitez espacepharmatelus.com. C'est gratuit.

Saviez-vous que...

Les dernières données canadiennes sur le cancer du larynx indiquent un total de 1155 nouveaux cas à travers le pays pour une année, dont 84 % sont des hommes et 16 % sont des femmes. Ils représentent 0,66 % de tous les nouveaux cas de cancer au cours de cette même année.

Statistiques sur le Cancer 2015, SCC, basé sur les données 2012 pour le Canada sauf 2010 pour le Québec.



Comité de restructuration

Michel Teasdale

Une première réunion du Comité de restructuration a été tenue le 26 août 2015. Lors de cette réunion, il y a eu discussion sur les orientations à retenir pour la réorganisation de la Fédération québécoise des laryngectomisés (FQL), et les membres du comité demeurent unanimes sur l'importance d'alléger la gouvernance actuelle et de fusionner les associations membres (ALM et ALQ) tout en conservant les locaux actuels (Montréal et Québec). Une rencontre s'est aussi tenue le 4 novembre 2015, et l'échéance pour la finalisation de cette restructuration demeure le 31 mars 2016.

Mise à jour « Recours collectif des victimes du tabac »

France Fontaine, laryngectomisée

Le 27 mai 2015, le juge Brian Riordan de la cour supérieure du Québec a condamné les 3 grands fabricants de cigarettes à verser plus de 15 milliards en dommages moraux et punitifs. En date du 24 juillet 2015, la cour d'appel annule l'ordonnance d'exécution provisoire contenue dans le jugement de premier instance.

Le 6 octobre 2015, après avoir obtenu gain de cause contre les trois compagnies de tabac, les recours collectifs québécois ont plaidé aujourd'hui en Cour d'appel du Québec qu'un **dépôt en garantie de 4,3 milliards\$ devrait être versé**, en attendant que les tribunaux se prononcent sur le fond de ce dossier, afin de les empêcher d'échapper à la justice.

Les avocats des victimes réclament que Imperial Tobacco et Rothmans, Benson & Hedges fournissent, dans les 30 jours du jugement, des **lettres de crédit totalisant 4,3 milliards\$** émises par une banque à charte canadienne, **ou encore des lettres de crédit totalisant 217 millions\$, à chaque trimestre**, jusqu'à concurrence de 4,3 milliards\$. Dans l'un ou l'autre cas, les montants devront être déposés dans un compte en fidéicommis, de manière à pouvoir être récupérés par la partie qui gagnera en appel.

Nous suivons le dossier ...

Update "Lawsuit launched on behalf of tobacco victims"

France Fontaine, laryngectomée

On May 27th, 2015, Judge Brian Riordan of the Superior Court of Québec, ordered the three Canadian tobacco manufacturers to pay a sum of more than \$15 billion in moral and punitive damages. On July 24th, 2015, the Court of Appeal cancels the prescription of temporary execution contained in first one's judgment.

On October 6th, 2015, after winning its case against three tobacco companies, the Québec class actions today argued before the Québec Court of Appeal that **a guarantee deposit of \$4.3 billion should be remitted**, while waiting for the courts to rule on the merits of this file, to prevent them escaping justice.

Lawyers for the victims are demanding that Imperial Tobacco and Rothmans, Benson & Hedges provide, within 30 days of the ruling, **letters of credit totalling \$4.3 billion** issued by a chartered Canadian bank **or letters of credit totaling \$217 million for each quarter**, up to a total amount of \$4.3 billion. In either case, the amounts will have to be placed in a trust account so that they can be recovered by the party that wins the appeal.

We follow the file ...



Boules de renard

Une recette simple et délicieuse pour le temps des fêtes

Noëlla Boily



Pour le caramel

4 boîtes de Toffee crémeux (Mackintosh)

½ tasse de beurre ou moins, pas plus

1 c. à thé de vanille

1 boîte de lait Eagle Brand

Cuire 30 minutes à feu doux dans un bain-marie.

Montage

Environ 40 à 50 guimauves et des Rice Krispies.

Prendre une (1) guimauve, la passer dans la préparation de toffee chaude et rouler ensuite dans du Rice Krispies. Sécher sur papier ciré. Garder au froid ou congeler.

Nous pouvons utiliser pour le temps de Noël des Rice Krispies de différentes couleurs.

Délicieux!!!!

À PLACER À VOTRE AGENDA...

Surveillez les invitations qui vous parviendront par la poste de même que l'horaire des rencontres sur le site Web de la Fédération au www.fqlar.qc.ca.

RÉGION OUEST

› CAFÉS-RENCONTRES

Cette année, l'association projette l'organisation de Cafés-rencontres pour la région OUEST. C'est un Rendez-vous le 20 janvier à 10h00 au local de La Fédération à Montréal. D'autres sont envisagés parmi Gatineau et la Montérégie. Une occasion d'échanger avec des laryngectomisés, des proches, des visiteurs-accompagnateurs et possiblement une orthophoniste.

› ACTIVITÉS DE FINANCEMENT

Une activité de financement sera organisée d'ici l'été 2016 pour «arrondir les fins de mois».

› DÎNER DE RECONNAISSANCE

C'est le samedi 29 mai 2016 qu'aura lieu le prochain Dîner de reconnaissance. Soyez-y en grand nombre.

RÉGION EST

› CAFÉS-RENCONTRES

Cette année, l'association projette l'organisation de Cafés-rencontres pour la région EST parmi Québec, Trois-Rivières et Sherbrooke ou Saguenay. Une occasion d'échanger avec des laryngectomisés, des proches, des visiteurs-accompagnateurs et une orthophoniste.

› REPAS DES FÊTES

C'est un rendez-vous annuel.

Surveillez les invitations qui vous parviendront par la poste de même que l'horaire des rencontres sur le site Web de la Fédération au www.fqlar.qc.ca. Vous aimeriez participer à l'organisation d'une activité? Communiquez avec le secrétariat.

Besoin de communiquer avec le secrétariat?

À MONTRÉAL



Chantal Blouet

Fédération québécoise des laryngectomisés et Association des laryngectomisés de Montréal
5565, rue Sherbrooke Est
Montréal (Québec) H1N 1A2,
Tél: 514 259-5113
Courriel: fqlar@fqlar.qc.ca
Du lundi au jeudi, de 9 h 30 à 15 h

À QUÉBEC



Annick Bard

Association des laryngectomisés de Québec
4765, 1^{re} avenue
Québec (Québec) G1H 2T3,
Tél: 418-622-5704
Courriel: alq@qc.aira.com
Du mardi au jeudi, de 11 h 30 à 15 h 30



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

SAVEZ-VOUS QUE VOUS POUVEZ FAIRE UN DON PLANIFIÉ À LA FÉDÉRATION?

Vous pouvez planifier un don dès maintenant pour vous assurer qu'il soit versé plus tard. Il peut prendre la forme d'un legs fait par testament, par une police d'assurance-vie ou autrement. Certains avantages fiscaux peuvent être obtenus par cette forme de don. Parlez-en à votre notaire, votre comptable ou votre planificateur financier.

Pour information: Chantal Blouet au 514 259-5113.

Pour faire un don en ligne, cliquez sur l'icône  dès la page d'accueil du site Web (fqlar@fqlar.qc.ca).

VOTRE COTISATION 2016

Aux lecteurs de notre revue Expression d'une Nouvelle Voix,
à leurs proches, à leurs amis et à nos fidèles supporters,

Avec la nouvelle année vient le temps de renouveler votre cotisation pour 2016. Comme par le passé, nous avons besoin de votre générosité. Votre aide, sous toutes ses formes, est indispensable à la poursuite de la mission de la Fédération et de ses associations-membres.

Comme bien des organismes sans but lucratif (OSBL), une subvention gouvernementale nous permet d'exister. Mais les coûts d'opération, tels le loyer et les frais de poste, augmentent malheureusement chaque année bien au delà de l'ajustement au coût de la vie accordé annuellement par le MSSS. C'est pourquoi votre contribution est fondamentale pour assurer la bonne marche de nos activités, que l'on parle de soutenir les visiteurs-accompagnateurs dans les hôpitaux, d'organiser des cafés-rencontres, de sensibiliser les étudiants en soins infirmiers des cegeps, d'offrir des activités sociales et bien sûr, de publier *Expression d'une Nouvelle Voix* qui rejoint tous les laryngectomisés du Québec, leurs proches et amis et les intervenants en santé qui gravitent autour d'eux.

Votre générosité permet à la Fédération de mieux vous servir. Merci à l'avance de votre contribution.


Yves Ouellet, président

Compléter le formulaire, découper sur la ligne et transmettre avec votre contribution dans l'enveloppe jointe à la revue.

COTISATION

à la Fédération québécoise des laryngectomisés pour l'année 2016

1) Ma cotisation de membre ACTIF: \$

2) Mon don: \$

TOTAL: \$*

Mon association est: Association de Montréal
 Association de Québec

Voici mes coordonnées (en lettres moulées, s.v.p.):

Nom Prénom

Adresse

Ville Code postal

Paiement: chèque mandat (à l'attention de Fédération québécoise des laryngectomisés)

SVP Retourner ce coupon avec votre chèque ou mandat dans l'enveloppe jointe.

**Un reçu d'impôt vous sera expédié dans les meilleurs délais.*