



Second Souffle

Association des Handicapés Respiratoires de Québec (1984)

Mai 2017



«Au printemps, la nature se cache derrière la maison pour étaler ses couleurs. Les pots regorgent de rouge, de jaune et de bleu. C'est mon **jardin secret.** »
Texte et illustration: Raymonde Vézina

Dans ce numéro:

Votre conseil d'administration	2	Réadaptation respiratoire	13-17
Mot de la présidente	3-4	Symposium	18
Capsule santé	5	Mention spéciale	19-20
Le truc de l'inhalo!	6	Bienvenue	21
MPOC - Facteurs aggravants	7-9	Merci Louise	22
Activités passées	10-12	Au revoir cher ami	23

Informations générales

Notre mission

L'Association des handicapés respiratoires de Québec est une société sans but lucratif qui s'est donné pour mission d'améliorer la qualité de vie des personnes aux prises avec une maladie respiratoire.

Pour nous joindre

Notre adresse: **204-1001 route de l'Église**

Québec (Québec) 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 : 9 h 30 à 16 h 30**

Les membres du conseil d'administration

Louise Boulet	Présidente	François Garneau	Trésorier
Roger Nadeau	Vice-président	Corinne Corner	Secrétaire
Roger Belleau	Administrateur	Johanne Nadeau	Administratrice
Raymonde Vézina	Administratrice	Lisette Levasseur	Administratrice
Jean-Claude Leclerc	Administrateur		

Le comité du journal

Conception

Johanne Nadeau, Corinne Corner, François Garneau

Collaborateurs:

Raymonde Vézina, Patrick Maranda, Anne-Marie Gauthier

Roger Belleau, Edith Taillon, Linda Ross

Mot de la présidente

Chers amis,

Cette année, l'Association des handicapés respiratoires de Québec fête son 35e anniversaire. C'est grâce à des patients et à un groupe de professionnels incluant le docteur Roger Belleau de l'Hôpital Laval (aujourd'hui IUCPQ) que naissait l'A.H.R.Q.



Pendant près de 20 ans, un groupe de vaillants soldats ont persévéré. C'est avec aussi peu que quatre à cinq mille dollars par année qu'ils ont maintenu la flamme. Ils organisaient deux activités par année, Noël et l'assemblée générale annuelle. Dans les premières années, un camp d'été où chacun préparait ses repas a été créé. Puis, il y a une quinzaine d'années, l'association a eu la chance d'avoir comme membre du CA un ancien sous-ministre de la Santé, Monsieur Claude Bélanger. Grâce à lui, une subvention de près de 20 000,00 \$ est venue enrichir l'A.H.R.Q. Pour la première fois, l'association a pu louer un bureau, acheter un peu de mobilier, souvent usagé, mais toujours pas de secrétaire. C'est un membre du conseil qui venait travailler au bureau quand le besoin se manifestait.

De deux activités par année, nous avons passé à quatre dîners. Puis une nouvelle venue au CA, madame Gaétane Duplessis, qui avait travaillé comme agente de voyages, a organisé une première sortie, un tour de ville de Québec en autocar. Ensuite, d'autres voyages d'un jour se sont succédé.



Mot de la présidente

Au plaisir de tous, le docteur Roger Belleau a pensé faire un camp d'été. Après la visite de quelques endroits, le Domaine Notre-Dame a retenu notre attention. En août, nous en serons déjà à notre 14e camp d'été.

Au cours de ces 35 dernières années, plusieurs membres ont partagé leurs idées, ce qui a enrichi notre association.

Votre participation et vos encouragements nous donnent des ailes pour continuer à organiser nos différentes activités.

Je profite de l'occasion pour vous annoncer qu'en septembre cette année nous fêterons le 35e anniversaire de l'A.H.R.Q.

Au plaisir de vous y voir!

Louise Boulet, présidente

Voici un site internet qui contient beaucoup d'informations intéressantes sur les maladies cardiorespiratoires.



WWW.COEURPOUMONS.CA

Capsule santé

MISE EN GARDE FACE AUX PRODUITS DITS NATURELS



Nombreux sont tentés d'améliorer leur condition en essayant des produits naturels en vente libre, une vigilance s'impose!

Il ne faut pas oublier que la médication prescrite par votre médecin est approuvée par Santé Canada. Ce qui veut dire que les traitements médicamenteux classiques dont les effets ont été confirmés et qui sont régis par une réglementation stricte en matière d'efficacité et d'innocuité demeurent le choix à privilégier.

Avant de vous aventurer dans la panoplie de produits naturels, il est impératif de demander conseil soit à votre médecin ou à votre pharmacien. Un de ces deux professionnels de la santé peut vous aider à vérifier la compatibilité d'un produit naturel avec la liste des médicaments inscrites à votre dossier.

N'oubliez surtout pas qu'un produit qui soulage votre ami ou votre voisin n'est pas nécessairement approprié pour vous.

Ce serait dangereux d'abandonner votre médication prescrite et de la remplacer par un produit naturel sans demander l'avis de votre médecin.

Le truc de l'inhalo!

LA MALNUTRITION ET LA MPOC

Bien qu'elle soit généralement sous-diagnostiquée, la malnutrition serait présente chez 25 à 40% des personnes diagnostiquées avec la MPOC stable et chez 40 à 50% des personnes diagnostiquées avec la MPOC sévère.

Plusieurs facteurs expliqueraient la malnutrition chez les personnes souffrant de MPOC. La réduction des apports en raison de dyspnée accrue lors de l'alimentation, la fatigue chronique et la diminution de l'activité physique contribuent à la baisse de l'appétit et conduisent à une perte de poids involontaire.

Inversement l'obésité peut parfois masquer la dénutrition et s'observe plus souvent chez les personnes souffrant de MPOC légère à modérée. Il semble associé à un risque accru de la maladie cardiovasculaire.

En conclusion, un dépistage systématique de la malnutrition par une nutritionniste s'avère primordial dans la prise en charge globale de cette clientèle.

Référence: texte tiré de la Revue L'INHALO, Volume 34, no: 1 avril 2017



* Santé Canada fournit des conseils visant à limiter l'exposition au mercure présent dans certains types de poissons. Consultez www.santecanada.gc.ca pour vous procurer les informations les plus récentes.

MPOC– Facteurs aggravants

Les facteurs aggravants

Quand vous avez une MPOC, certains facteurs peuvent causer une aggravation de vos symptômes. Quand cette aggravation persiste, cela s'appelle une exacerbation de la MPOC.

Voici les facteurs aggravants les plus communs:



Polluants de l'air intérieur

Fumée de cigarette, produits d'entretien ménager



Polluants de l'air extérieur

Gaz d'échappement, fumées industrielles, smog



Émotions

Colère, anxiété, stress



Changement de température

Chaleurs ou froid extrêmes, vent, humidité



Infections respiratoires

Rhume, grippe, bronchite, pneumonie



MPOC– Facteurs aggravants

Comment réduire ou éviter l'exposition à ces facteurs

Polluants de l'air intérieur et extérieur

- **Cessez de fumer et évitez la fumée secondaire**
Discutez avec votre médecin et votre personne-ressource des stratégies qui peuvent vous être utiles à vous et à vos proches pour arrêter de fumer.
- **Évitez les odeurs fortes.** Travaillez dans des pièces bien ventilées.
- **Évitez le smog.** Si la qualité de l'air n'est pas bonne, essayez de rester à l'intérieur.
- **Évitez les gaz d'échappement et les fumées industrielles.**

Émotions

- Si vous êtes stressé(e) et anxieux(se), n'hésitez pas à parler de vos sentiments à vos amis proches.
- **Pratiquez vos techniques de respiration et de relaxation.**

Changements de température

- α) Lorsqu'il fait **froid**, habillez-vous chaudement et couvrez votre nez avec un foulard.
- β) Lorsqu'il fait **chaud** :
- Restez dans un environnement climatisé.
 - Buvez suffisamment d'eau (s'il n'y a pas de contre-indication médicale).



MPOC– Facteurs aggravants

- Évitez de faire des activités exténuantes.
- Portez des vêtements légers, de préférence de couleur pâle ainsi qu'un chapeau.

Infections respiratoires

- **Évitez les contacts avec les gens atteints d'une infection respiratoire** comme un rhume ou une grippe. **Lavez-vous toujours les mains** si vous êtes en contact avec eux.
- Vous et les gens avec lesquels vous vivez devriez être vaccinés contre la grippe chaque automne. Demandez à votre personne-ressource ou à votre médecin si vous avez besoin d'un vaccin contre la pneumonie (vaccin antipneumococcique).

Cet article est tiré du feuillet d'information MIEUX VIVRE AVEC UNE MPOC— Un plan d'action pour la vie. Édition de mars 2016

Pensez-y

J'ai un nez et beaucoup de narines. On me place souvent sous l'eau, mais je ne m'enrhume jamais. Je fais la joie des jardins par temps chaud. **Qui suis-je?** (réponse p.19)

Mon premier est une lettre de l'alphabet. Mon second est un rongeur. Mon troisième est un ordre de départ. Mon quatrième est un adverbe de négation. Mon tout est utilisé durant les vacances. **Qui suis-je?**

(réponse page 19)

Activité passée

Dîner-conférence du 22 mars 2017

La création de la Maison Michel-Sarrazin

Présenté par le docteur Louis Dionne

Le docteur Dionne est chirurgien oncologue spécialisé dans le traitement du cancer.

Il est aussi professeur émérite de l'Université Laval.

Il a étudié à l'Université Laval et à complété sa formation à Londres, Paris et New-York.

Il a fait sa carrière à l'Hôtel-Dieu de Québec où il a assuré la direction du département de chirurgie.

En 2000, le docteur Dionne a été nommé Chevalier de l'Ordre national du Québec.

Le docteur Dionne est cofondateur de la merveilleuse Maison Michel-Sarrazin.



Activité passée

Dîner-conférence du 26 avril 2017

La prévention chez les personnes âgées

Présenté par le docteur Jean-Pierre Beauchemin

Spécialiste en gériatrie.

Chef de section soins aux personnes âgées à l'IUCPQ de Québec.

Professeur titulaire à la Faculté de l'unité médecine.

Il a obtenu un baccalauréat en Physiologie à l'Université de Sherbrooke et un doctorat en médecine de l'Université Laval.

Il a complété sa résidence en médecine familiale avant de poursuivre ses études en gériatrie en France, à Strasbourg et à Nancy.

Il est l'auteur de très nombreuses publications scientifiques et de présentations sur les problèmes de santé touchant les personnes âgées.

Il est récipiendaire de nombreux prix dont :

A) La Société québécoise de gériatrie

B) Médecin de cœur et d'action de l'Association des médecins de langue française du Canada

C) Clinicien enseignant de l'Association médicale du Québec



La St-Valentin, Manoir du Lac Delage 16 février 2017



Photos : Édith Taillon

Réadaptation respiratoire

La réadaptation respiratoire : une partie intégrante du traitement de la MPOC

Vivre avec une MPOC peut parfois sembler complexe puisqu'une bonne gestion de la maladie nécessite d'apprendre à concilier de nombreux aspects de son quotidien. En outre, plusieurs savent que la prise en charge inclut la prise adéquate de médication, la saine alimentation, ou la cessation tabagique. Par contre, très peu connaissent le rôle primordial qu'occupe l'activité physique. En effet, l'exercice est un outil incontournable dans le traitement de la MPOC car il est très accessible, nécessite peu ou pas de matériel et peut apporter de nombreux bienfaits. Il peut, par exemple, être débuté dans le cadre d'un programme de réadaptation respiratoire et être poursuivi à la maison.

Qu'est-ce que la réadaptation respiratoire?

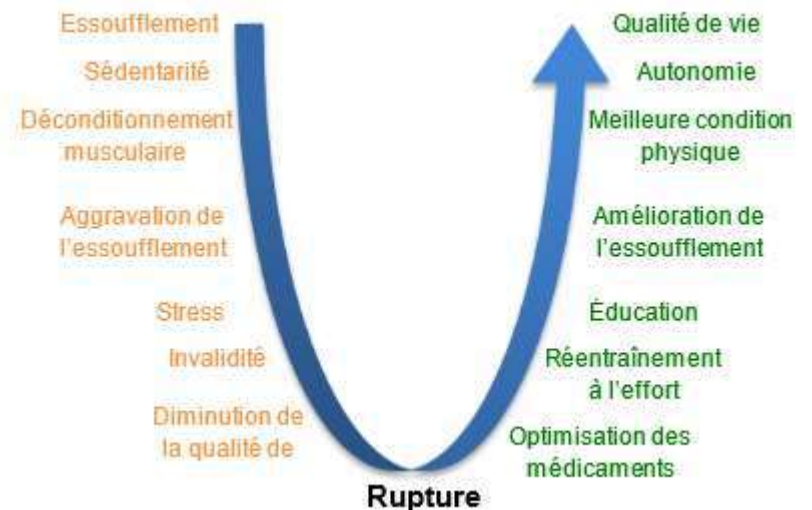
La réadaptation respiratoire permet une prise en charge globale de toute maladie respiratoire engendrant un handicap par l'exercice physique, l'éducation et le changement des habitudes de vie (tabac, nutrition, sommeil, etc). Elle a trois buts principaux. Le premier est d'alléger les symptômes de la maladie comme l'essoufflement, la fatigue ou la faiblesse musculaire à l'aide de la médication et de l'intégration d'exercices. Le deuxième est d'enseigner l'autogestion qui consiste à apprendre comment gérer les symptômes ainsi que les actions à poser pour faciliter le quotidien. Finalement, le troisième est d'optimiser le statut fonctionnel, c'est-à-dire de devenir plus autonome dans la vie de tous les jours, de favoriser l'épanouissement personnel et d'augmenter la qualité de vie.



Réadaptation respiratoire

Pourquoi bouger davantage?

Comme cette affection pulmonaire influence la capacité à respirer normalement, la majorité de ceux et celles qui en souffrent réduisent leurs activités quotidiennes afin d'éviter l'essoufflement. Certains vont se stationner plus près des portes principales pour marcher moins longtemps. D'autres vont éviter de monter les escaliers. Ce sont d'ailleurs l'arrêt ou la diminution de ces activités qui affectent graduellement la condition respiratoire et l'endurance musculaire. Ainsi, le sentiment de fatigue et d'essoufflement sera amplifié pour un même effort. Les occupations qui pouvaient paraître bien ordinaires auparavant deviendront de plus en plus difficiles. Or, c'est ce sentiment d'incapacité qui incite à rester inactif et qui contribue à détériorer la condition physique. Cela illustre bien l'importance de rester actif malgré la maladie et le rôle clé que joue l'exercice au quotidien.



Réadaptation respiratoire (suite)

Quels sont les bénéfices de l'exercice?

De nombreuses études ont démontré les bienfaits de l'exercice sur la santé et sur la maladie pulmonaire obstructive chronique. Il permet entre autres de :

- ◆ Diminuer la fatigue
- ◆ Diminuer l'essoufflement
- ◆ Augmenter la force et l'endurance musculaire
- ◆ Augmenter l'efficacité ventilatoire
- ◆ Augmenter la tolérance à l'effort
- ◆ Augmenter la confiance en soi
- ◆ Augmenter la qualité de vie
- ◆ Ralentir le déclin de la fonction pulmonaire
- ◆ Reconditionner le cœur et le système sanguin à l'exercice



Réadaptation respiratoire (suite)

Je veux faire de l'exercice chez moi : comment faire?

Voici quelques trucs et conseils afin d'intégrer l'activité physique à votre quotidien :

- ◆ Y aller à son rythme
- ◆ Choisir un mode d'exercice que vous aimez
- ◆ Se réserver un ou plusieurs petits moments de la journée qui conviennent le mieux
- ◆ Choisir un endroit agréable et adapter le programme en fonction des saisons
- ◆ Prendre ses médicaments avant l'effort (tel que prescrit par votre médecin)
- ◆ Attendre au moins 1h après les repas
- ◆ Éviter de faire de l'exercice en présence de facteurs qui aggravent les symptômes de la MPOC (ex : chaleurs extrêmes, grands froids, humidité élevée, smog, grands vents, émotions fortes, pollution, produits chimiques)
- ◆ Porter des vêtements confortables et de bonnes chaussures, adaptés à la température de la pièce et permettant de bouger aisément (ne pas porter de vêtements trop serrés)
- ◆ Utiliser les techniques de respiration (technique lèvres pinçées)

Bref, le rôle que joue l'activité physique dans la prise en charge de la MPOC est souvent méconnu. Il est facile d'intégrer de l'exercice à sa routine et les bénéfices sur le bien-être peuvent être considérables.



Réadaptation respiratoire

Si vous n'avez jamais fait de réadaptation respiratoire et que vous désirez adopter un mode de vie plus actif, informez-vous auprès d'un professionnel de la santé (médecin, pneumologue, infirmier-ière) afin de savoir si vous pourriez bénéficier de cette forme de traitement.

Un peu d'exercice c'est bien, mais plus c'est mieux !

Écrit par Anne-Marie Gauthier, étudiante en kinésiologie et révisé par Patrick Maranda kinésiologue au PPMC de l'IUCPQ de Québec.

Rions ensemble!

Un petit garçon pleurait parce que sa mère avait écrasé sa bicyclette avec la voiture de son père.

Son père lui dit: «Je te l'avais dit aussi de ne pas laisser ta bicyclette sur la galerie».

Une femme à un autre:

« Pourquoi portes-tu ton alliance dans le mauvais doigt? »

« C'est parce que j'ai marié le mauvais gars. »

Un homme en vacances en Floride n'a pas amené sa femme, au grand mécontentement de celle-ci. Il lui, téléphone en lui disant:

« Je t'envoie un chèque pour mille baisers. »

Elle lui répond:

« D'accord, je le ferai changer par le laitier. »

Symposium sur la réadaptation cardiorespiratoire

Les 17 et 18 février derniers avait lieu à l'hôtel Concorde de Québec le Symposium sur la réadaptation cardiorespiratoire.

Ce symposium s'adressait aux professionnels de la santé de première ligne, tels des kinésiologues, nutritionnistes, physiothérapeutes et inhalothérapeutes.



L'association des handicapés respiratoires avait un kiosque sur place afin de faire connaître le type de services et d'activités que nous offrons aux personnes atteintes de maladies respiratoires.

Notre présidente, Louise Boulet et notre trésorier, François Garneau, étaient présents dans notre kiosque pour répondre aux demandes d'information des participants du symposium ainsi que pour distribuer de la documentation.

Plusieurs personnes ont visité notre kiosque et ce fut deux journées bien remplies.





Merci Rachel

Ces trois dernières années, l'AHRQ a eu le plaisir de recevoir les services de madame Rachel Bordeleau comme secrétaire au bureau de l'association.

Rachel a assumé le rôle de secrétaire de l'AHRQ sans hésitation et s'est intégrée à sa position sans difficulté. Elle a effectué les tâches administratives inhérentes au poste et a mis à l'épreuve ses connaissances de secrétaire de manière professionnelle et consciencieuse.

Elle a démontré beaucoup de diplomatie et a été très courtoise avec les membres et la clientèle. Fidèle au poste, elle a été très disponible et a fait preuve de souplesse dans ses efforts pour s'adapter aux besoins de l'association.

Rachel a été d'un grand secours aux services de l'AHRQ et elle nous manquera. Au nom du conseil d'administration, la présidente Louise Boulet, remercie Rachel pour ses précieux services et lui souhaite bonne chance dans la prochaine étape de sa vie!

Elle lui rappelle également qu'elle sera toujours bienvenue à nous rejoindre pour une activité quand elle sera disponible et qu'elle en aura le goût!

Texte: Corinne Corner



Réponses page 9 : 1= arrosoir, 2= Une caravane (k-rat-va-ne)

Réponse page 21 : Il est parti du pied de l'arbre



Merci Lorraine

Récemment, l'AHRQ s'est retrouvée à court d'une secrétaire pour la période de transition de quelques semaines entre le départ de Rachel et l'arrivée de Linda.

Puisque le printemps est une période de tâches administratives de première importance pour l'AHRQ, notre présidente, Louise Boulet a osé solliciter l'aide de notre ancienne secrétaire, Lorraine Leduc. Lorraine a accepté avec empressement et générosité de nous aider et c'est avec soulagement qu'on a eu recours à ses précieux services.

Elle a assumé son ancien rôle de secrétaire comme une personne qui enfile un chandail familier, bien aimé. Elle est entrée dans le feu de l'action et a rapidement mis les choses en place afin d'assurer le suivi nécessaire auprès des entités sociales avec qui l'AHRQ entretient des relations.

Elle s'est aussi assurée de faire du ménage dans les dossiers afin de faciliter la transition à la nouvelle secrétaire qui devait arriver bientôt au poste. Lorraine nous a été d'un grand secours et nous lui en sommes très reconnaissants.

Au nom de l'AHRQ et en son propre nom, Louise Boulet remercie Lorraine Leduc pour son aide, sa disponibilité et sa gentillesse. C'est très rassurant de savoir que l'on peut compter sur l'aide de telles collaboratrices en période difficile.

Texte: Corinne Corner

Bienvenue Linda

Depuis le 20 mars, l'AHRQ a une nouvelle secrétaire qui s'appelle Linda Ross.

Elle nous a été recommandée par l'IUCPQ. Linda a à son crédit plusieurs années d'expérience comme secrétaire. Sa très bonne connaissance des logiciels de bureautique et de l'audiovisuel en font un atout important dans la gestion du quotidien de l'association. Au nom des membres du conseil d'administration de L'AHRQ et de notre présidente Louise Boulet, nous désirons souhaiter la bienvenue à Linda au sein de l'association et lui souhaitons une transition des plus favorables et longue vie parmi nous.

Pensez-y!

Un homme fait 20 pas de 10 pouces pour se rendre d'un arbre à un poteau. Il arrive au poteau sur le pied gauche. De quel pied est-il parti? (réponse page 19)

Rions ensemble!

Un monsieur qui visite un ami restaurateur

- *Il est très beau ton restaurant, est-ce qu'on y mange bien?*
- *Je comprends, j'ai mangé 25 000\$ dollars cette année.*

Merci Louise

Aujourd'hui nous désirons dire merci à une personne présente parmi nous qui travaille toute l'année pour que l'association soit vivante et dynamique. Qu'elle soit malade ou fatiguée, qu'elle ait des préoccupations personnelles ou autres problèmes, elle ne compte pas ses heures. Que ce soit pour organiser des dîners-conférences innovateurs, recruter des conférencier(ière)s intéressant(e)s, organiser des voyages amusants, encadrer et superviser la secrétaire, répondre aux demandes des organismes gouvernementaux ou aux demandes particulières de différentes personnes, elle est toujours disponible! Toujours accueillante! Toujours présente!

Je pourrais continuer à énumérer ses qualités et attributs, mais elle en a tellement que je risque d'en oublier plusieurs. Je me contente donc de dire que Louise Boulet, notre présidente, possède un don de soi extraordinaire! Un don de soi sans lequel l'Association des handicapés respiratoires du Québec serait beaucoup moins intéressante et vivante pour ses membres!

Alors Louise, au nom de tous les membres de l'association, pour tous tes efforts et ton dévouement, nous te prions d'accepter ce joli cadeau souvenir comme expression d'appréciation et de remerciements!!

Pour toi Louise, un gros merci emballé des meilleurs vœux de tous ceux ici présents et de tous les membres de l'AHRQ.
(Texte: Raymonde Vézina)



Merci Lucien

Le 27 janvier dernier, notre trésorier, Lucien Morin, a quitté ce monde après un combat contre le cancer qui a duré tout près d'un an. Ce fut une année des plus difficiles pour Lucien. Une année qui a mis à l'épreuve tout son courage, son espoir et sa détermination. Malgré son combat, ce brave Lucien a continué à combler son rôle de trésorier auprès de l'association et a participé à chacune des rencontres du conseil d'administration, en plus d'avoir assisté à toutes les activités de l'AHRQ! Il va sans dire que c'est dans la mesure où les activités ne perturbaient pas ses traitements médicaux qu'il a pu assister aux rencontres et activités. Il a fait tout cela avec une simplicité des plus sincères et avec sa personnalité affable, généreuse et taquine que nous lui connaissions depuis belle lurette! Lucien avait toujours le sourire en coin et la plupart du temps il avait une anecdote à partager avec son entourage. Mais ce qui frappait le plus chez lui, c'était son empathie. Le plaisir qu'il éprouvait à aider les gens, les écouter, les encourager, les faire rire. Lucien était toujours accompagné de sa charmante et aimante Louissette Crépeault.



Lucien a touché tout le monde qu'il a croisé et il nous manquera pour bien des années. Nous n'oublierons pas d'aussitôt son énergie, ses conseils, son sourire et ses blagues! Ses contes de voyage et d'aventures accompagnées de sa belle Louissette. Sans parler de ses changements de voiture! Il était tout un personnage, ce Lucien!! Un personnage bien remarquable et bien mémorable!! On est rassuré de savoir que Lucien est maintenant soulagé de ses souffrances, mais nous sommes désolés de l'avoir perdu de vue. Adieu Lucien, cher ami. Merci pour tous tes services, ton aide et tes conseils! Tâche de nous garder une place à tes côtés, car c'est sûrement au paradis que tu te trouves actuellement! Repose en paix Lucien! Tu l'as bien gagné!!

(Texte : Corinne Corner)

Formulaire d'inscription (nouveau membre)

Détachez ce formulaire, remplissez-le, joignez-y un chèque ou un mandat poste fait à l'ordre de l'AHRQ au montant de 20\$ et faites parvenir le tout à:



L'ASSOCIATION DES HANDICAPÉS RESPIRATOIRES DE QUÉBEC INC

1001, ROUTE DE L'ÉGLISE, BUREAU 204

QUÉBEC (QUÉBEC) G1V 3V7

TÉLÉPHONE: 418 657-2477 TÉLÉCOPIEUR: 418 657-4823



Je désire devenir membre de l'AHRQ: _____

Nom: _____

Adresse: _____

Ville: _____

Code Postal: _____

Téléphone: _____

Courriel: _____

Signature

Personne atteinte d'une maladie
respiratoire

Conjoint ou conjointe

Aidant naturel

Professionnel-le de la santé