



Second Souffle

Association des Handicapés Respiratoires de Québec (1984)

Janvier 2019



Dans ce numéro:

Conseil d'administration	2	Voyage Thetford	19
Mot de la présidente	3	Service 211	20
Médication en inhalation	4-12	Collaborateurs	21
Pique-nique 2018	13	Don In Memoriam	22-23
Camp été 2018	14-15		
Voyage en Beauce	16		
Énigmes	17		
Rions ensemble, réponses p17	18		

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	Roger Belleau	Administrateur
Johanne Nadeau	Administratrice	Raymonde Vézina	Administratrice
Lisette Levasseur	Administratrice	Jean-Claude Leclerc	Administrateur
Alain Dostie	Administrateur		

Le comité du journal

Conception

François Garneau

Collaborateurs:

Louise Boulet, Edith Taillon (photos), Linda Ross, Lorraine Leduc et Johanne Nadeau

Mot de la présidente

Une année vient de se terminer et une autre vient tout juste de commencer...

Nombreux sont ceux qui nous sont restés fidèles au fil des ans. Je prends le temps d'adresser à tous nos membres, à tous nos bénévoles et à tous ceux qui nous ont aidés au cours de la dernière année mes vœux sincères pour l'année 2019.



J'aimerais également souhaiter la bienvenue aux nouveaux membres qui se sont joints à notre association. Votre participation aux activités nous donne l'élan pour continuer de vous accueillir à chacune de nos rencontres.

Pour l'année 2019, j'espère que tous ensemble nous aurons encore de nombreux moments de plaisir et de partage à travers nos activités et de belles surprises pour les mois à venir.

Louise Boulet

Pensez-y

- ♦ «Il y a des gens qui disent qu'ils peuvent, et d'autres qu'ils ne peuvent pas. En général ils ont tous raison.»
Henry Ford
- ♦ «Ce n'est pas parce que les choses sont difficiles que nous n'osons pas, c'est parce que nous n'osons pas qu'elles sont difficiles.»
Sénèque
- ♦ «Il faut se concentrer sur ce qu'il nous reste et non sur ce qu'on a perdu.»
Yann Arthus Bertrand
- ♦ «Il n'y a qu'une façon d'échouer, c'est d'abandonner avant d'avoir réussi.»
Georges Clemenceau

Comment utiliser votre médication en inhalation pour atteindre le maximum d'efficacité

Votre médication en inhalation est la base de votre traitement. Quel que soit le dispositif utilisé, votre médicament sera efficace :

- **s'il est pris régulièrement afin de soulager vos symptômes et maintenir votre confort respiratoire,**
- **si la technique est exécutée adéquatement.**

Si la technique de prise n'est pas convenable, la médication se déposera dans la bouche et la gorge et vous n'obtiendrez pas le soulagement désiré.

Pour agir de façon efficace, la médication doit se rendre dans les bronches. Chacune des étapes est donc essentielle pour assurer une efficacité maximale du médicament. Si vous avez l'impression de ne pas ressentir de soulagement avec votre médicament en inhalation, **faites vérifier par un professionnel de la santé si vous utilisez votre inhalateur de la bonne façon** afin de vous assurer que vous n'avez pas modifié votre technique d'exécution de façon inconsciente. Si vous avez de la difficulté à utiliser votre dispositif d'inhalation, avisez votre médecin.

Lorsque votre condition respiratoire se modifie, vous devez vous assurer que le dispositif que vous utilisez est adapté à votre condition. Certains inhalateurs nécessitent une capacité inspiratoire minimale et si vous ne la possédez pas, malgré toute votre bonne volonté, la médication ne se déposera pas dans vos poumons de manière optimale et vous ne serez pas soulagé.

(source: La maladie pulmonaire obstructive chronique-Comment devenir expert dans la prise en charge de cette maladie- Les Presses de l'université Laval)



Comment utiliser votre médication en inhalation pour atteindre le maximum d'efficacité

Quelques principes généraux:

- Peu importe le type d'inhalateur utilisé, la tête doit être gardée légèrement penchée vers l'arrière et la respiration doit être retenue le plus longtemps possible à la fin de l'inhalation afin de permettre au médicament de se déposer sur les parois des bronches (généralement de 5 à 10 secondes maximum).
- Tous les médicaments en inhalation peuvent être pris les uns à la suite des autres, ce qui évite de les oublier. Prenez le temps de bien exécuter chaque technique et prenez une pause entre chaque dose. Il est même souhaitable d'attendre une minute entre chaque dose le temps de revenir à votre respiration de base. Bien prendre vos médicaments signifie un meilleur contrôle de l'essoufflement tout au long de la journée.
- Ne pas oublier de vous rincer la bouche après l'utilisation d'un corticostéroïde en inhalation afin de diminuer les risques d'avoir du muguet, des maux de gorge ou une voix rauque.
- Si vous utilisez des médicaments à longue durée d'action, la prise d'un bronchodilatateur à courte durée d'action se fera seulement au besoin pour soulager l'essoufflement qui pourrait survenir, ou selon la prescription de votre médecin.
- La plupart des dispositifs avec poudre inhalée contiennent du lactose, ce qui peut être contre-indiqué chez les patients intolérants ou allergiques au lactose ou au lait. Informez-vous auprès de votre pharmacien.



Comment utiliser votre médication en inhalation pour atteindre le maximum d'efficacité

Conservation des médicaments

- ♦ La majorité des médicaments en inhalation doit être conservée entre 15 °C et 30 °C. Vérifier sur l'emballage ou le feuillet explicatif du médicament le mode de conservation de chacun.
- ♦ Les dispositifs à poudre sèche ne devraient pas être conservés dans un milieu humide.
- ♦ On verra maintenant individuellement chacun des dispositifs d'inhalation et leur mode de fonctionnement afin d'obtenir une déposition optimale dans les poumons :

1. Aérosol-doseur

1.1 Aérosol-doseur avec dispositif d'espacement

1.2 Aérosol-doseur technique bouche ouverte

1.3 Aérosol-doseur technique bouche fermée

2. Turbuhaler (prochaine parution)
3. Diskus (prochaine parution)
4. Handihaler (prochaine parution)
5. Breezhaler (prochaine parution)
6. Genuair (prochaine parution)
7. Ellipta (prochaine parution)
8. Respimat (prochaine parution)
9. Nébuliseur (prochaine parution)

source: La maladie pulmonaire obstructive chronique-Comment devenir expert dans la prise en charge de cette maladie- Les Presses de l'université Laval)



Comment utiliser votre médication en inhalation pour atteindre le maximum d'efficacité

1. L'aérosol-doseur

On retrouve sous forme d'aérosol-doseur le Ventolin™ et l'Airomir™ (bêta2 -agoniste à courte action), l'Atrovent™ (anticholinergique à courte action), le Flovent™, l'Alvesco™, le Qvar™ (corticostéroïde en inhalation) et l'Advair™ (combinaison bêta2 -agoniste à longue action et corticostéroïde en inhalation).

1.1 L'aérosol-doseur avec dispositif d'espacement

L'aérosol-doseur est un dispositif qui contient un agent propulseur et un médicament. Les particules d'aérosol sont véhiculées par l'agent propulseur. Le contenu de la cartouche doit toujours être agité avant chaque utilisation car c'est ce qui garantit une libération adéquate de la médication à chaque dose.



L'utilisation d'un dispositif d'espacement avec l'aérosol-doseur améliore la quantité de médicament qui se rend aux poumons. Le dispositif d'espacement est donc recommandé pour tous les patients, mais particulièrement pour la personne qui ne peut exécuter correctement la technique de prise de l'aérosol-doseur seule (mauvaise synchronisation, tremblements, respiration courte et rapide).

Le dispositif d'espacement retient en suspension durant quelques secondes les particules du médicament propulsé (environ 10 secondes). Le dépôt du médicament est ainsi augmenté dans les poumons et, par le fait même, diminué dans la bouche et la gorge. On réduit donc les risques de maux de gorge ou de muguet chez les utilisateurs de corticostéroïdes en inhalation. débit inspiratoire.

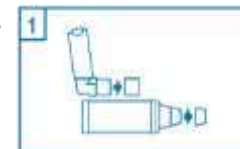
source: La maladie pulmonaire obstructive chronique-Comment devenir expert dans la prise en charge de cette maladie- Les Presses de l'université Laval)



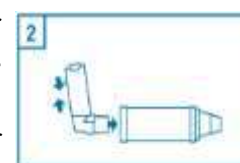
Comment utiliser votre médication en inhalation pour atteindre le maximum d'efficacité

Différents modèles sont disponibles sur le marché mais leur mode d'utilisation est similaire. Lorsque le dispositif d'espacement est muni d'un sifflet indicateur de débit, celui-ci doit demeurer silencieux. Sinon, il faut diminuer votre débit inspiratoire.

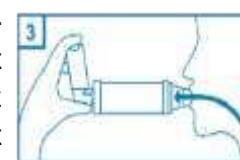
1. Enlevez les capuchons de l'aérosol-doseur et du dispositif d'espacement.



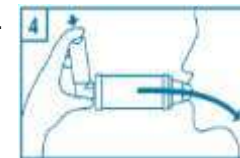
2. Agitez l'aérosol-doseur afin de mélanger le gaz propulseur au médicament et insérez-le dans l'orifice à la partie postérieure du dispositif d'espacement en évitant d'obstruer



3. Placez la pièce buccale du dispositif d'espacement dans votre bouche en fermant bien les lèvres autour de celle-ci. Expirez normalement l'air des poumons directement dans le dispositif d'espacement.



4. Appuyez une fois sur la cartouche de l'aérosol-doseur puis prenez une inspiration lente et profonde de 3 à 5 secondes.



5. Retenez votre respiration de 5 à 10 secondes afin que le médicament ait le temps de se déposer sur les parois des bronches. Expirez lentement par le nez. Si vous éprouvez de la difficulté à respirer profondément et à retenir votre respiration, inspirez et expirez normalement trois à quatre fois dans le dispositif. Dans cette technique, il n'y aura pas de pause respiratoire. La présence d'une valve unidirectionnelle à l'embout buccal empêche votre expiration de se retrouver dans le réservoir du dispositif d'espacement.



Comment utiliser votre médication en inhalation pour atteindre le maximum d'efficacité

6. Attendez une minute entre chaque inhalation afin de donner le temps au médicament et à l'agent propulseur de se redistribuer également dans la cartouche. Le pourcentage de médicament libéré sera ainsi identique d'une inhalation à l'autre.

Entretien

- 1) Nettoyez le dispositif d'espacement une fois par semaine.
- 2) Enlevez l'embout de caoutchouc et le capuchon.
- 3) Faites tremper toutes les pièces 15 à 20 minutes dans l'eau tiède avec un peu de savon doux.
- 4) Agitez doucement pour déloger tout résidu.
- 5) Rincez les pièces à l'eau claire.
- 6) Secouez l'excédent d'eau et laissez sécher à l'air ambiant.
- 7) Remontez le dispositif lorsque les pièces sont bien sèches.
- 8) Ne lavez ou ne rincez jamais le dispositif d'espacement directement sous le robinet afin de ne pas endommager la valve de retenue.

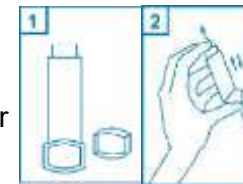
Au chapitre précédent, nous vous avons conseillé d'avoir toujours votre médicament de secours avec vous dans l'éventualité où vous auriez besoin de soulager votre essoufflement. Si votre médicament de secours est en aérosol-doseur, il est conseillé de maîtriser à la fois la technique avec dispositif d'espacement (pour usage à domicile) et l'une ou l'autre des techniques bouche ouverte ou bouche fermée (si votre dispositif d'espacement n'est pas accessible).

source: La maladie pulmonaire obstructive chronique-Comment devenir expert dans la prise en charge de cette maladie- Les Presses de l'université Laval

Comment utiliser votre médication en inhalation pour atteindre le maximum d'efficacité

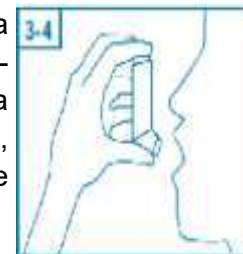
1.2 L'aérosol-doseur: technique de la bouche ouverte

1. Enlevez le capuchon.



2. Agitez l'aérosol-doseur afin de mélanger le gaz propulseur au médicament.

3. Tenez l'inhalateur à deux doigts de la bouche. Veillez à bien positionner l'inhalateur pour diriger le jet vers la bouche. La vitesse de propulsion étant ainsi diminuée, le dépôt du médicament à l'arrière-gorge sera moindre.

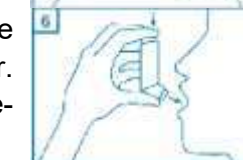


4. Tenez la tête légèrement penchée vers l'arrière et gardez la bouche grande ouverte.

5. Expirez normalement par la bouche.



6. Commencez à inspirer et appuyez une fois sur la cartouche de l'aérosol-doseur. Continuez à inspirer lentement et profondément.



7. Retenez votre respiration pendant 5 à 10 secondes afin que le médicament ait le temps de se déposer sur les parois des bronches.

8. Expirez lentement par le nez.

9. Attendez une minute entre chaque inhalation afin de donner le temps au médicament et au gaz propulseur de se redistribuer également dans la cartouche. Le pourcentage de médicament libéré sera ainsi identique d'une inhalation à l'autre.

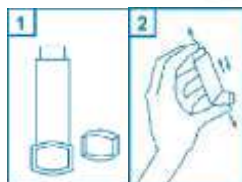
Comment utiliser votre médication en inhalation pour atteindre le maximum d'efficacité

1.3 Aérosol-doseur : technique de la bouche fermée

Pour certains aérosols-doseurs tels qu'Aïromir™ dont le jet est plus doux et les particules libérées plus fines, la technique d'inhalation à bouche fermée est conseillée puisqu'elle augmente la déposition du médicament dans les poumons.



1. Enlevez le capuchon.



2. Agitez l'aérosol-doseur afin de mélanger le gaz propulseur au médicament.



3. Tenez la tête légèrement penchée vers l'arrière et expirez normalement par la bouche.



4. Placez l'aérosol-doseur dans la bouche en fermant bien les lèvres. Commencez à inspirer et appuyez une fois sur la cartouche de l'aérosol-doseur. Continuez à inspirer lentement et profondément.

5. Retenez votre respiration de 5 à 10 secondes afin que le médicament ait le temps de se déposer sur les parois des bronches.

6. Expirez lentement par le nez.

7. Attendez une minute entre chaque inhalation afin de donner le temps au médicament et au gaz propulseur de se redistribuer également dans la cartouche. Le pourcentage de médicament libéré sera ainsi identique d'une inhalation à l'autre.



Comment utiliser votre médication en inhalation pour atteindre le maximum d'efficacité

Vérification du contenu de l'aérosol-doseur

Les dispositifs sous forme d'aérosol-doseur contiennent un agent propulseur en plus du médicament. Lorsque toutes les doses du médicament sont écoulées, il reste toujours un certain volume d'agent propulseur dans la cartouche car celui-ci est en quantité plus grande. La persistance d'un mouvement du liquide lorsqu'on agite le doseur ne signifie donc pas nécessairement qu'il reste du médicament dans la cartouche. Il est par conséquent recommandé, dans la mesure du possible, de noter le nombre de doses prises quotidiennement afin de savoir quand l'aérosol-doseur sera vide.

Il est déconseillé de plonger la cartouche dans l'eau afin de vérifier son contenu. L'eau risque alors d'y pénétrer et d'endommager la valve. Le médicament Advair™ sous forme d'aérosol-doseur est doté d'un indicateur de doses au dos du dispositif.

Lors de la première utilisation, enlevez le couvercle, agitez le médicament et pesez sur l'aérosol-doseur. Refaites le procédé à quelques reprises jusqu'à ce que l'indicateur de doses indique 120. Il est maintenant prêt à être utilisé selon la technique habituelle. Le dispositif est vide lorsqu'il indique 000.

Entretien de l'aérosol-doseur

Nettoyez l'embout buccal une fois par semaine pour éviter que l'orifice de sortie du médicament ne se bloque par accumulation de particules médicamenteuses. Enlevez la cartouche de l'embout buccal et passez ce dernier sous le robinet à l'eau tiède. Égouttez et séchez avec un linge propre.

source: La maladie pulmonaire obstructive chronique-Comment devenir expert dans la prise en charge de cette maladie- Les Presses de l'université Laval)

Pique-nique 2018



Camp d'été 2018



Camp d'été 2018



Voyage juin 2018—Beauce





Énigmes

1. Je suis dans l'étang et au fond du jardin, je commence la nuit et finis le matin et j'apparais 2 fois dans l'année, qui suis-je ?
 2. J'habite un palais. Je peux porter une couronne, pourtant je ne suis ni une reine ni un roi. Qui suis-je?
 3. Où trouve-t-on samedi avant vendredi ?
 4. Plus j'ai de gardiens moins je suis gardé. Moins j'ai de gardiens plus je suis gardé. Qui suis-je?
 5. Qu'est ce qui est plus grand que la Tour Eiffel, mais infiniment moins lourd?
 6. Plus je suis vieux, plus je suis fort. Qui suis-je?
 7. Je suis né muet mais après 40 ans j'ai enfin fini par parler. Qui suis je ?
 8. Mon premier est entre 1 et 3. Mon deuxième est l'inverse de la mort. Mon troisième est l'inverse de flou. Que suis-je ?
 9. Mon premier est le contraire de « guerre ». Mon deuxième fait miaou. Mon troisième se trouve entre sol et si. Mon quatrième aide à écrire droit. Mon tout se pratique avec une canne.
 10. Un=2, Deux=4, Trois=5, Quatre=6, Cinq=4, Six=3. Sept=?
- Réponses à la page 18**



Rions ensemble

Trois vieux discutent tranquillement en buvant le café en se demandant quel est l'âge le plus difficile.

- 60 ans, c'est l'âge vraiment dur dit celui qui a 60 ans. Tu as toujours l'impression d'avoir envie de pisser et la plupart du temps y a rien qui sort.
- Oh c'est rien, ça dit celui qui a 70 ans. À 70 ans, tes boyaux sont foutus. Tu prends des laxatifs, tu manges des fibres, tu restes assis aux toilettes pendant des heures et rien ne vient !
- Alors en fait, dit le papy de 80 ans, 80 est vraiment le pire de tous les âges.
- Tu as des problèmes pour faire pipi ? demande le papy de 60 ans.
- Non, non je pisser tous les matins à 6 h pile-poil. Aucun problème.
- Alors, tu as des problèmes de digestion ?
- Non je fais tous les matins à 6 h 30.
- Ben alors, pipi à 6 h, caca à 6 h 30, qu'est-ce qui est si terrible alors à 80 ans ?

Ben, c'est que je me réveille qu'à 7 h!

Réponses de la page 17

1. **La lettre N**
2. **Une dent**
3. **Dans le dictionnaire**
4. **Un secret**
5. **Son ombre**
6. **Le fromage**
7. **Le cinéma**
8. **La devinette**
9. **La pêche à la ligne**
10. **Sept = 4 (il faut compter le nombre de lettre)**

Voyage octobre 2018– Thetford Mines



Le 211 - Centre d'information et de référence de la Capitale-Nationale et de la Chaudière-Appalaches

Qu'est-ce que le 211?

Le 211 est un **service d'information et référence** facilement accessible, grâce à un **numéro de téléphone à trois chiffres (2-1-1)**, facile à retenir, disponible 7 jours par semaine, 365 jours par année du lundi au vendredi de 8 h à 19 h et samedi et dimanche de 8 h à 15 h 30.

Le 211 rend également disponible sur le **web** toutes les informations sur les ressources sociocommunitaires. Toutes les informations sur le site 211 sont mises à jour annuellement en collaboration avec les organismes.

Un service citoyen essentiel

Le service 211 permet de combattre la pauvreté et l'exclusion sociale, en permettant aux gens aux prises avec des besoins sociaux non urgents d'être informés rapidement sur les ressources sociocommunitaires de proximité qui leur viendront en aide, et donc de pouvoir trouver les solutions pour se sortir d'une situation précaire.

Le 211 est un **service gratuit** et grandement accessible notamment pour les personnes démunies, âgées et les nouveaux arrivants.



Collaborateurs

Un merci spécial à M. Pierre Grondin de la compagnie Oxygène Médical Plus qui fournit gratuitement l'oxygène pour le camp d'été depuis plusieurs années.

Vous pouvez rejoindre M. Grondin au **1 844-755-0325**.
Pour plus d'informations, visitez le site Internet au

www.oxygenmedicalplus.com



Voici un site internet qui offre une multitude d'informations juste pour vous, afin de bien connaître votre maladie, et mieux la gérer.

www.coeurpoumons.ca



Don IN MEMORIAM

Chers amis et membres de l'AHRQ. Permettez-moi de profiter de l'occasion de la Nativité afin de vous transmettre l'invitation qui suit.

Depuis plusieurs années j'ai la grâce d'être membre de l'association et devant le dynamisme et les réalisations de cet organisme, je ne cesse de m'exclamer comme les trois rois mages, ah! Quel grand mystère...

En effet, organiser autant d'activités, faire des représentations auprès des bailleurs de fonds, solliciter des commanditaires, informer et recruter des membres potentiels de même qu'organiser un camp d'été annuel, tenir des réunions du CA et les livres comptables, sans oublier le secrétariat et l'envoi par la poste d'invitations et du bulletin d'information. Tout cela demande de l'énergie et des fonds sans cesse renouvelés...

Mais osons faire l'allégorie de ce grand mystère où les Rois mages n'ont eu de cesse de suivre l'étoile de Bethléem, étoile scintillante brillant de ses mille feux qui nous rappelle l'objectif à atteindre : la pérennité et santé financière de l'AHRQ ...



Don IN MEMORIAM

Imaginons le CA qui porte l'OR symbole de la royauté et de la pérennité; notre présidente et animatrice, Louise, qui présente l'ENCENS, symbole de la divinité, et les membres impliqués qui manifestent par leurs nombreux efforts leur passion et leur amour envers l'AHRQ en offrant la MYRRHE. Pour nous, membres de l'AHRQ, le mystère se révèle à nos cœurs dans la synergie de ces trois éléments...

Mais un autre facteur demeure essentiel à la réalisation du Mystère de Noël... La GÉNÉROSITÉ... Comment assurer qu'on puisse toujours, année après année, atteindre l'étoile, sinon en se demandant : mais qu'ai-je fait ou que ferai-je pour l'AHRQ, afin d'assurer sa santé financière et ainsi lui permettre d'améliorer la qualité de vie des personnes aux prises avec une MPOC et rompre leur isolement social?

La réponse est simple : **faire un don IN MEMORIAM** à l'occasion de décès parmi les membres de ma famille ou de mon entourage... Nous remercions tous ceux et celles qui ont apporté leur contribution de cette façon au cours des dernières années. Mais trop nombreux sont les membres qui ne semblent pas avoir compris l'importance de nous soutenir de cette façon et ainsi atteindre l'étoile de Bethléem! Voilà l'invitation que je vous fais tout au long de la prochaine année. Et qu'elle soit lumineuse pour vous et vos proches!

Texte: Lorraine Leduc

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: _____

Signature

Nom: _____

Adresse: _____

Ville: _____ Code Postal: _____

Téléphone: _____ Courriel: _____

- Personne atteinte d'une maladie respiratoire
- Conjoint ou conjointe
- Aidant naturel
- Professionnel-le de la santé