



# Second Souffle

*Association des handicapés respiratoires de Québec 1984 inc.*

Jun 2024



## Dans ce numéro

Informations générales .....	2	Conférence sur les crédits fiscaux pou les personnes handicapés .....	22-23
Mot de la présidente .....	3	Noël 2023 .....	24-25
Conférence Johanne Roy .....	4-7	St-Valentin 2024 .....	26-27
Assemblée annuelle 2023 .....	8	Cabane à sucre 2024 .....	28-29
La passion des mots .....	9	Dîner-causerie avec le Dr François Maltais .....	30
Le camp d'été 2023 .....	10-13	Don In Memoriam .....	31
Respiplaisir: Santé respiratoire, apprentissage & plaisir .....	14-21		

# Informations générales

## Notre mission

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

## Pour nous joindre

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

**Téléphone:** 418 657-2477

**Télécopieur:** 418 657-4823

**Site internet:** [www.ahrq84.ca](http://www.ahrq84.ca)

**Courriel:** [ahrq@videotron.ca](mailto:ahrq@videotron.ca)

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

## Membres du conseil d'administration

Louise Boulet .....	Présidente
Yves Bard .....	Secrétaire
François Garneau .....	Trésorier
Raymonde Vézina.....	Administratrice
Lisette Levasseur.....	Administratrice
Robert Francis .....	Administratrice
Yvon St-Jean .....	Administrateur

## *Mot de la présidente*



Bonjour,

Cette année votre association arrive à sa 40e année. Commencée petit à petit avec très peu de moyens, elle a déployé ses ailes pour devenir ce qu'elle est maintenant.

J'espère que nous suivrons les traces de nos prédécesseurs et que tous ensemble nous continuerons de faire évoluer l'association.

L'été arrive, les arbres se garnissent de feuilles, les fleurs nous font des clins d'œil multicolores et le soleil nous réchauffe.

Profitez de l'été, de nos parcs, de la Promenade Samuel-De Champlain et des Plaines d'Abraham qui nous attendent!

*Louise Baulit*

# Conférence mai 2023

**Le 24 mai 2023**, une rencontre avec madame Johanne Roy, inhalothérapeute de l'Association a eu lieu à l'Hôtel Quebec Inn.

Elle nous a entretenu sur la prévention et les nouveautés en santé respiratoire.

Elle nous a présenté le dispositif de pression expiratoire positive par oscillations AEROBIKA conçu pour aider à éliminer l'excès de mucus dans les voies respiratoires et améliorer la respiration. Ce dispositif ne contient aucun médicament et est facile à nettoyer. Il peut être utilisé avec un nébuliseur et se vend sans prescription à la pharmacie.



## **Quel est le but de son utilisation?**

Son but est de garder ses poumons dégagés et de favoriser une capacité ventilatoire élevée.

## **Quels sont les bénéfices?**

L'Aerobika aide à conserver votre énergie; la toux devient plus efficace en ayant à fournir un moins grand effort. Une fois les bronches dégagées, l'administration de la médication en inhalation est améliorée et donc plus efficace. Il facilite l'élimination de l'excès de mucus des poumons permettant ainsi de réduire les exacerbations (infections) et d'améliorer la fonction respiratoire. Il accélère le rétablissement des symptômes après une exacerbation, ce qui contribue à la récupération.

Quelles sont les principales indications?

- La MPOC
- Les bronchiectasies
- La fibrose kystique
- Autre symptômes causant un embarras bronchique

# Conférence mai 2023

Le dispositif *Aerobika* est recommandé par L'INESSS, soit l'Institut national d'excellence en santé et en services sociaux, pour la prise en charge des patients MPOC producteurs de mucus afin de dégager leurs voies respiratoires et de diminuer la fréquence de l'exacerbation aiguë de la maladie pulmonaire obstructive chronique (EAMPOC).

L'exercice expiratoire *Aerobika* génère une résistance à l'expiration qui crée une pression qui ouvre et maintient ouvertes les voies respiratoires. Les oscillations résonnent à une fréquence similaire à celle des cils vibratiles qui agissent comme de petits balais pour favoriser le déplacement des sécrétions vers les voies respiratoires supérieures et facilitent leur expulsion lors de la toux.

## **Comment préparer le dispositif et faire la technique d'utilisation?**

- Conseil: s'adresser à un professionnel de la santé avant de l'utiliser.
- Régler l'indicateur de résistance
- Mettre l'embout buccal dans la bouche et fermer les lèvres autour pour assurer une étanchéité.
- Être en position assise confortable, inspirer en retenant son souffle à toutes les 3-4 respirations. L'expiration doit durer 3-4 fois plus longtemps.
- Ne pas bloquer la sortie d'air.
- Ne pas gonfler les joues.

# Conférence mai 2023

## **Y'a-t-il des effets secondaires?**

L'Aerobika peut être utilisé en tout temps à raison de 2 séances de 5-10 minutes par jour. Augmenter 3-4 séances par jour en cas de production de beaucoup de mucus ou lors d'une exacerbation.

Comme il a été mentionné, l'expulsion des sécrétions demandera un effort moindre surtout si la toux dirigée est pratiquée. Celle-ci peut être pratiquée au besoin.

## **Quelle est la méthode de toux dirigée?**

- Expirer en pinçant les lèvres (si vous êtes atteint-e de MPOC) tout en étant assis-e droit-e sur une chaise et en déposant les pieds à plat au sol.
- Prendre une inspiration longue et profonde et la retenir 3 secondes.
- Se pencher légèrement vers l'avant en regardant droit devant soi.
- Expirer en disant "A" comme si vous faisiez de la buée dans une vitre ou en toussant de petits coups.
- Se redresser et répéter les étapes à 3 reprises. La 4e fois tousser.

## **Entretien**

Démonter les pièces et les laver dans un mélange d'eau propre tiède et de liquide à vaisselle. Laisser tremper 15 minutes. Rincer uniquement à l'eau tiède. Secouer les pièces et les laisser sécher complètement à l'air libre. Il est possible de laver les 4 pièces au lave-vaisselle en les fixant dans un panier sur le tiroir du haut. Lors d'une infection, désinfecter les pièces. La façon la plus simple est de faire bouillir de l'eau dans une

## Conférence mai 2023

casserole et d'introduire les 4 pièces pendant 5 minutes. Placer une grille dans le fond afin d'éviter que les pièces n'entrent en contact avec le fond chaud. Retirer les pièces sans y toucher et laisser sécher à l'air libre. Le ranger dans un sac ou un récipient en plastique propre.

Nous remercions monsieur Donald Banville, représentant médical de la compagnie Trudell Medical International, d'avoir laissé à la conférence de madame Johanne Roy, inhalothérapeute, les dispositifs *Aerobika* pour dégagement des voies respiratoires.

Ce fut très agréable d'en savoir un peu plus sur le dispositif pour la prise en charge de la maladie pulmonaire obstructive chronique.



# Assemblée générale annuelle 2023



**Le 20 juin 2023** a eu lieu l'Assemblée générale annuelle des membres de l'association à l'Hôtel Quebec Inn. La présidente, madame Louise Boulet, a souhaité la bienvenue aux membres et confirmé la reprise des activités après deux ans de restrictions. Elle confirme également la tenue d'un camp d'été en août 2023.

Viennent en élection cinq (5) membres du C.A. soit madame Lisette Levasseur, madame Johanne Roy, madame Mimi Soucy, monsieur François Garneau et monsieur Yves Bard. Nous avons aussi une mise en candidature en la personne de monsieur Yvon St-Jean. Les membres du C.A. renouvellent leur mandat. La mise en candidature de monsieur Yvon St-Jean a été approuvée par l'Assemblée. On demande la modification d'un règlement de la charte soit de modifier le nombre de membres du CA de 9 à 11.

Monsieur François Garneau prend ensuite la parole et mentionne que l'association est en bonne santé financière. Il annonce la tenue d'un congrès qui se déroulera les 17 et 18 octobre 2023 à l'Hôtel Doubletree Hilton sur la rue Marigot à Québec.



# *Passion des mots*

## *Les mots de ma vie de Bernard Pivot*

Rêver, c'est se souvenir tant qu'à faire, des heures exquises. C'est penser aux jolis rendez-vous qui nous attendent.

C'est laisser son esprit vagabonder entre le désir et l'utopie.

La musique est un puissant excitant du rêve.

La musique est une drogue douce.

J'aimerais mourir, rêveur, dans un fauteuil en écoutant soit, l'adagio du Concerto no 23 en la majeur de Mozart, soit, du même, l'andante de son Concerto no 21 en ut majeur, musiques au bout desquelles se révéleront à mes yeux pas même étonnés les paysages sublimes de l'au-delà.

Mais Mozart et moi ne sommes pas pressés. Nous allons prendre notre temps.

Avec l'âge le temps passe, soit trop vite, soit trop lentement. Nous ignorons à combien se monte encore notre capital.

En années? En mois? En jours?

Non, il ne faut pas considérer le temps qui nous reste comme un capital.

Mais comme un usufruit dont, tant que nous en sommes capables, il faut jouir sans modération.

Après nous, le déluge? Non, Mozart.

*Bernard Pivot, journaliste français, écrivain, critique littéraire, animateur et producteur d'émissions culturelles télévisées*

*(1935-2024)*

# Camp d'été 2023

**Durant l'année 2023, nous avons eu le plaisir de participer à notre 18e camp d'été qui s'est déroulé du 21 août 2023 au 25 août 2023 au Domaine Notre-Dame.**



Cette activité a permis à nos membres de profiter d'une semaine de détente dans un site enchanteur.

**Voici le témoignage de madame Lorraine Leduc qui était présente et qui a apprécié son séjour:**

Lundi matin, arrivée au camp, inscription et rencontre/entrevue avec l'infirmier, Yves Bard et l'inhalothérapeute, Johanne Roy, qui nous ont transmis des informations appropriées et adaptées à notre condition de santé cardio-respiratoire.



Après un bon dîner, l'après-midi nous a permis de découvrir les lieux, les activités disponibles sur le domaine et de faire connaissance avec les participantes et participants.

L'environnement tout de boisés avec étang et champs fleuris invite à l'exploration et comme la semaine se vit sous le thème du plaisir et de la détente, plusieurs ont profité de lieux, du terrain de pétanque, de la piscine, etc...

Pour arpenter le site on pouvait également profiter des deux voiturettes de golf mises à notre disposition par les organisateurs.

Question de rire et s'amuser, le groupe a profité de trois soirées ludiques grâce à la visite de Jacques Poulain clown thérapeutique qui nous rappelle par ses histoires les mots d'Henri Salvador: "le rire c'est la santé".

# Camp d'été 2023

Question de rire et s'amuser, le groupe a profité de trois soirées ludiques grâce à la visite de Jacques Poulain clown thérapeutique qui nous rappelle par ses histoires les mots d'Henri Salvador: "le rire c'est la santé".



Une soirée de bingo au profit de l'organisme qui chapeaute le Domaine Notre-Dame a permis aux membres de gagner quelques beaux prix et - pour couronner la semaine - une soirée musicale nous a permis de chanter et danser grâce au spectacle de David Jacques guitariste à l'OSQ accompagné de Carmen Genest, professeur de chant qui nous a charmés par un répertoire des plus joyeux et varié.

Durant cette semaine on a profité de l'enseignement de notre inhalothérapeute, Johanne Roy. Cette dernière nous a fait bénéficier d'une mise à jour de nos connaissances concernant les vaccins visant à contrer la Covid, et son nouveau sous-variant Eris, la grippe, le zona et le pneumocoque, tout cela en tenant compte notre âge et notre condition de santé ainsi que notre provenance et le calendrier de vaccination prévu. Johanne nous a précisé les coûts s'appliquant à certains vaccins selon l'âge du patient ou le moment de son administration.

Aussi, grâce à une présentation de diapositives on a été initiés à la MPOC, on a mieux compris le rôle et les techniques d'évaluation du pneumologue et de l'inhalothérapeute quand vient le temps d'évaluer plus en détail notre situation cardiorespiratoire ainsi que les principaux types de médicaments et l'oxygénothérapie.

Dans le but de relaxer et de mieux respirer, on a été accompagnés dans des séances de méditation de type pleine conscience, respiration cardiorespiratoire et de type posture de yoga. Merci à Johanne pour ses animations de ces divers types de méditation. Merci à cette dernière et à Louise Boulet, qui nous ont entraînés à bouger quotidiennement lors des séances d'exercices physiques.

# Camp d'été 2023

Ne mettons pas en oubli la traditionnelle épluchette de blé d'inde qui a réuni plus de 55 personnes par ce beau jeudi ensoleillé. Et en conclusion, les organisateurs et les professionnels de la santé ont rencontré les membres participants du Camp pour une évaluation rétrospective de cette semaine qui se terminait à ce moment.

Au dire de nombreuses personnes, le camp a favorisé grandement la socialisation et la santé de tous. Plusieurs ont souligné la qualité des activités d'enseignement de même que le climat d'entraide qui a régné durant toute la semaine.

“On s'est laissés avec un brin d'émotions mais également avec l'espoir de se revoir l'an prochain.”

Lorraine Leduc, membre de l'AHRQ



**Les participants et les organisateurs du camp d'été 2023.**

# Photos



# Les 17 et 18 octobre 2023



« Respiplaisir : Santé respiratoire, apprentissage & plaisir »

*Les 17 & 18 octobre 2023 se tenait le congrès Respiplaisir: Santé respiratoire, apprentissage & plaisir de l'AHRQ au Double Tree by Hilton, à Québec. Au programme, de nombreux conférenciers concernés par la santé respiratoire.*

**Madame Sarah Édith Penney, directrice générale  
Réseau québécois d'éducation en santé respiratoire  
(RQESR)**

*Conférence sur le rôle du RQESR destiné aux professionnels de la santé qui assurent le suivi éducatif et clinique des personnes vivant avec une maladie respiratoire chronique. Le réseau regroupe plus de 650 membres qui ont comme but d'instaurer des notions scientifiques et des guides de pratiques cliniques, mais aussi des habiletés éducatives pour assurer la bonne communication avec les usagers afin de les mener à l'autogestion de leur maladie chronique. Madame Penney commente comment améliorer sa qualité de vie et mieux vivre avec la MPOC et comment la RQESR aborde des pratiques collaboratives inter-professionnelles pour la prise en charge de la MPOC avec des patients partenaires.*



**Madame Johanne Roy  
Inhalothérapeute et éducatrice en santé respiratoire**

*Conférence sur la maîtrise et la gestion de l'essoufflement avec des exercices de respiration. Thématique sur la méditation pleine conscience.*



## Congrès Respiplaisir: Santé respiratoire, apprentissage & plaisir

Pratiquer la méditation pleine conscience, prendre un moment pour ramener l'attention à l'instant présent, se concentrer sur ce que l'on fait, faire des pauses et observer ce qui se passe autour de nous. Se concentrer sur les pensées tout en prenant conscience de notre rythme de respiration. Se donner le droit d'accepter les distractions, ne pas culpabiliser et rediriger l'attention sur notre respiration. Prendre conscience de nos distractions et les reconnaître.

Se concentrer sur les pensées tout en prenant conscience de notre rythme de respiration. Se donner le droit d'accepter les distractions, ne pas culpabiliser et rediriger l'attention sur la respiration. Prendre conscience de nos distractions et les reconnaître.

**Docteur Frédérick Dionne, PhD.**

**Professeur titulaire à l'Université du Québec à Trois-Rivières**

*Conférence: Développer sa flexibilité psychologique pour s'adapter*



Il est possible de maintenir sa santé psychologique même si les symptômes de la maladie prennent beaucoup de place. Il faut s'activer et faire quelque chose. Comment?

Développer sa flexibilité, accepter sa maladie, prioriser ses valeurs, passer à l'action en allant à son rythme et vivre le moment présent. Il faut cesser de lutter et apprendre à vivre avec sa maladie tout en définissant l'acceptation.

Poursuivre ses activités quotidiennes et faire de la place aux sensations douloureuses. Ce processus amène à l'acceptation de la maladie et à trouver notre rythme auquel il faut s'adapter.

Il faut trouver le juste équilibre. Comment?

## Congrès Respiplaisir: Santé respiratoire, apprentissage & plaisir

- Décomposer ses tâches en morceaux et alterner avec des périodes de repos
- Lâcher prise sur les choses que je ne peux changer et sur ce qu'on n'a pas le contrôle.
- Être bienveillant avec soi-même.
- Se donner du temps. Se respecter vis-à-vis les autres.

Le Dr Dionne a décrit les champs suivants:

- Loisirs,
- Relations
- Développement personnel
- Travail et éducation

Il suggère de cibler ses valeurs et de se demander si l'objectif est conforme. Est-il spécifique, positif, observable, réaliste et temporel? Il faut être bon pour soi et ne pas essayer de supprimer ses pensées, mais plutôt reconnaître que la souffrance fait partie de la vie. Il faut intégrer la médication et utiliser quelques trucs qui nous conviennent tels: écouter de la musique, prendre un bain chaud, etc.

En terminant, le Dr Dionne nous a conseillé de consulter le site [www.liberez-vousdeladouleur.com](http://www.liberez-vousdeladouleur.com)

### **Jonathan Martel, kinésologue**

#### **La réadaptation physique**

M. Martel agit comme professionnel de la santé en prévention ou en améliorant la clientèle qui a des problèmes de santé.

Il explique les bienfaits physiques de l'exercice pour contrôler la douleur et pour protéger sa santé cardiovasculaire. Il aborde aussi les bienfaits cognitifs pour arrêter de développer des pensées négatives. Il suggère de trouver quelque chose qui va nous stimuler et gérer l'agressivité et ainsi obtenir des bénéfices. Pour obtenir des bienfaits, il suggère d'exercer les muscles de la respiration, de s'asseoir et de se lever pour augmenter l'efficacité du muscle.



## **Congrès Respiplaisir: Santé respiratoire, apprentissage & plaisir**

L'exercice maintient également notre cerveau en santé et procure une sensation de bien-être, augmente la motivation et nous donne un boost d'énergie. Plus on fait d'exercices, plus on acquiert des bénéfices avec l'âge. Il s'agit de trouver quel type d'exercice nous plaît.

En conclusion, limiter sa sédentarité, se lever plus souvent et faire de l'activité physique une partie intégrante de nos vies.

### **Scéance d'initiation au yoga sur chaise par Namaste Yoga**

C'est un yoga adapté à tous les âges et tous les niveaux et une façon accessible et efficace d'aborder le yoga. Les postures se font sur chaise, assis, debout ou couché au sol parfois, pieds sur la chaise, rendant ainsi la pratique possible pour les gens qui ont de la difficulté à se mettre au sol. .



### **Derya Lavoie, entraîneuse**

Par une mise en forme, madame Lavoie a supervisé une série d'exercices d'échauffement pour stimuler nos corps et notre système respiratoire.



### **Lucie Asselin, LAVIA, présidente et fondatrice**

#### **Services conseils en hébergement pour aînés**

L'agence LAVIA offre des services d'accompagnement aux aînés autonomes ou en perte d'autonomie et à leur famille, afin de trouver la résidence qui convient à leurs besoins. En partenariat avec madame Asselin, une équipe de partenaires sont disponibles pour accompagner et proposer un environnement qui offre sécurité, socialisation, santé et services à proximité. L'Agence LAVIA offre des services gratuits puisque les frais sont entièrement couverts par les résidences privées. Madame Asselin agit comme conseillère tout en améliorant la qualité de vie.



**Stéphane Côté, pharmacien**

**Professeur clinique**

**Université Laval**

Conférence sur les patients confrontés à une maladie pulmonaire obstructive chronique et à l'asthme. Discussion sur la prise en charge.



Au fait, qu'est-ce qu'un pharmacien? Un druide, un apothicaire, un vendeur de médicaments, un conseiller et un spécialiste de la thérapie médicamenteuse. Qui plus est, après le projet de loi 31, le pharmacien peut dorénavant prescrire. L'enseignement en maladies respiratoires peut se faire dans un bureau de consultation avec le pharmacien et est tenu confidentiel. Un questionnaire permet d'évaluer la sévérité de la maladie. Certains éléments peuvent être surveillés par votre pharmacien, par exemple la toux et la capacité respiratoire vs le type d'aérosol doseur.

Le pharmacien peut également offrir de l'assistance pour:

- La manipulation des dispositifs
- La vaccination: influenza, pneumocoque, Covid, VRS.
- Cessation tabagique
- Saines habitudes de vie, détresse & anxiété

Les Canadiens-nes disent connaître une personne qui vit avec une maladie pulmonaire obstructive chronique, l'asthme ou un cancer du poumon.

En conclusion, n'ayez pas peur de demander de l'aide à votre pharmacien pour de l'asthme ou pour une maladie pulmonaire obstructive chronique.

**Sylvie Bernier**

**Plongeuse canadienne médaillée aux Jeux olympiques de 1984**

**Maîtrise en promotion de la santé à l'Université McGill**

Conférence thématique: Être et agir, un tremplin vers le mieux-être.

Elle décrit comment jeune elle était asthmatique sévère et nous révèle que si elle plonge, c'est justement parce qu'elle était asthmatique en bas âge. Elle parle de sa détermination et comment elle se pousse encore à atteindre son ultime objectif en se disant qu'elle n'a aucun contrôle sur les autres. Elle considère la visualisation importante et nous encourage à s'engager dans la vie quel que soit notre âge.

Elle s'investit maintenant dans la promotion des saines habitudes de vie. Elle recommande le programme Luci (<https://luciapp.ca/fr/public/dashboard/home/detail>), un programme en ligne conçu pour aider à adopter des habitudes de vie reconnues pour leur effet protecteur sur la santé physique et cognitive où sont décrits, dans chacun des épisodes, comment les petits gestes quotidiens sont intimement liés à la santé physique, mentale et cognitive. Nous avons le pouvoir de prendre soin de notre santé de façon durable par l'alimentation, le mouvement et la pensée.

Elle favorise l'alimentation méditerranéenne qui limite les aliments ultra-transformés qui contiennent souvent des quantités importantes de sucre, de gras et de sel. Pour avoir un mode de vie sain, on doit manger sainement, bouger dehors et respirer consciemment.

En terminant, Sylvie nous fait part de comment elle a surmonté l'ultime épreuve de sa vie le 24 juillet 2002 lorsque son neveu s'est noyé sous ses yeux et qu'elle n'a pas pu plonger!

<https://editionslapresse.ca/products/le-jour-ou-je-nai-pas-pu-plonger>



# Congrès Respiplaisir: Santé respiratoire, apprentissage & plaisir



## Congrès Respiplaisir: Santé respiratoire, apprentissage & plaisir

Les participants au congrès « Respiplaisir: Santé respiratoire, apprentissage & plaisir »  
17 et 18 octobre 2023



# Conférence 15 novembre 2023



Le 15 novembre 2023, les membres de l'Association ont profité d'une conférence donnée par M. Denis Renaud, Agent de visibilité, à l'Agence du revenu du Canada.

Voici quelques coordonnées pour obtenir des renseignements sur les mesures fiscales pour personnes handicapées:

Tél: **1-800-959-7383**

Html [rc4064-f.html](#)

pdf [rc4064-23f.pdf](#)

Pour demander le [crédit d'impôt pour personnes handicapées \(CIPH\)](#) au moyen du formulaire papier, les demandeurs sélectionnent le fichier cité ci-dessous, remplissent leur partie du formulaire, donnent le formulaire au professionnel de la santé pour qu'il remplisse sa partie, et envoient le formulaire par la suite. Vous pouvez imprimez le formulaire et le remplir à la main.

[PDF en caractères standards \(t2201-23f.pdf\)](#)

[PDF en gros caractères \(t2201-lp-23f.pdf\)](#)

Comment demander les frais médicaux admissibles dans votre déclaration de revenus (aide à la marche, appareils auditifs, etc. qui nécessitent une ordonnance, un reçu ou une attestation écrite)?

Vous pouvez demander les frais médicaux admissibles sur la ligne 33099 ou 33199 de votre déclaration de revenus à l'étape 5 – Impôt fédéral.

## *Les prestations et les crédits fiscaux à l'intention des personnes handicapées*

Il est avantageux que l'époux ou conjoint de fait ayant le revenu moins élevé (ligne 23600) demande les frais médicaux admissibles. Si vous vivez au Québec, visitez [Revenu Québec](#). Il faut envoyer le formulaire fédéral au provincial et non vice-versa.

Pour recevoir une prestation, on peut s'inscrire:

à mon dossier: [canada.ca/mon-dossier-arc](http://canada.ca/mon-dossier-arc)

au dépôt direct: [canada.ca/arc-depot-direct](http://canada.ca/arc-depot-direct)

Durant la conférence de M. Renaud, il a aussi été question d'aidant naturel qui subvient aux besoins d'une personne à charge. Le montant que la personne peut demander dépend du revenu net de la personne et du fait que d'autres crédits ont été demandés ou non pour cette personne.

Pour votre **époux ou conjoint de fait**, vous pourriez avoir droit à un montant de 2 499 \$ dans le calcul de la [ligne 30300](#). Vous pourriez aussi demander un montant maximal de 7 999 \$ à la [ligne 30425](#).

Si vous suspecter une tentative d'arnaque par quelqu'un qui se fait passer pour un agent de l'ARC, signalez l'incident au Centre antifraude du Canada:

<https://www.canada.ca/fr/agence-revenu/campagnes/fraude-arnaques.html>

ou appelez sans frais le Centre antifraude du Canada:

1-888-495-8501, du lundi au vendredi

# Noël 2023



Le mercredi 13 décembre 2023 avait lieu notre dîner de Noël au restaurant La Traite de l'Hôtel-Musée Premières Nations.

C'est dans la joie et la bonne humeur que les membres se sont rencontrés pour déguster un délicieux repas dans une ambiance musicale animée par David Jacques, guitariste de réputation

mondiale, Sylvain Neault, violoniste et professeur ainsi que de Carmen Genest, chanteuse de mélodies chantantes et accrochantes.



# Le mercredi 13 décembre 2023



# St-Valentin



À l'occasion de la Saint-Valentin, les membres de l'Association ont pu échanger dans la convivialité au restaurant Le Bistango, à Ste-Foy, le vendredi 16 février 2024.



# Vendredi le 16 février 2024



# CABANE A SUCRE

L'Association des handicapés respiratoires de Québec a reçu ses membres à l'Érablière St-Étienne



M. Bernard Lafargue,  
accordéoniste



# MERCREDI le 20 mars 2024



## DÎNER-CAUSERIE AVEC LE DR FRANÇOIS MALTAIS

**Le Docteur François Maltais**, médecin clinicien, enseignant titulaire, pneumologue et chercheur à l'Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec, est venu à la rencontre des membres de l'association.

C'est le 17 avril 2024 à l'Hôtel Québec Inn, que le Dr Maltais a partagé ses multiples connaissances dans le domaine de la pneumologie.

Les thèmes suivants ont été abordés:

- La MPOC (prise en charge et bon comportement à adopter)
- Les nouveaux médicaments
- La recherche
- Programme de réadaptation pulmonaire au Pavillon de prévention des maladies cardiaque - Suivi à domicile afin d'assurer une réadaptation à distance
- Pneumologie interventionnelle

Le Dr Maltais pratique auprès de ses patients depuis plus de 30 ans et est à l'écoute. Il s'investit dans un programme de réadaptation pour la MPOC et enseigne à l'Université Laval. Il est parmi les chercheurs mondiaux les plus productifs dans le domaine de la MPOC. Cet homme de cœur est reconnu mondialement.



# ***Don IN MEMORIAM***

*Vous souhaitez offrir un soutien/don à l'AHRQ?*

*Vous cherchez un moyen de la faire connaître de tous tout en rappelant l'importance de sa mission?*

*N'hésitez pas à nous contacter, nous vous transmettrons le dépliant-formulaire de Don IN MEMORIAM (ou autre don).*

*Merci de votre générosité! Vous contribuerez ainsi à la vie de l'AHRQ et à la pérennité de son œuvre...*

*Un reçu officiel sera transmis au donateur par la poste.*





## **Formulaire d'inscription pour nouveau(x) membre(s)**

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

**ASSOCIATION DES HANDICAPÉS RESPIRATOIRES DE QUÉBEC INC.**

**204-1001, Route de l'Église, Québec (Québec), G1V 3V7**

Téléphone: 418 657-2477 Télécopieur: 418-657-4823 Courriel: [ahrq@videotron.ca](mailto:ahrq@videotron.ca)

Nom: \_\_\_\_\_

Prénom: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Ville: \_\_\_\_\_ Code Postal: \_\_\_\_\_

Téléphone: \_\_\_\_\_ Courriel: \_\_\_\_\_

**Cochez parmi les choix suivants:**

Personne atteinte d'une maladie respiratoire  Conjoint (e)

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

**Je désire devenir membre de l'AHRQ:** \_\_\_\_\_