

VIVRE EXPRESS

VOTRE RESSOURCE POUR MIEUX VIVRE AVEC LA FIBROSE KYSTIQUE

HIVER 2016

NE PAS
OUBLIER MON
VACCIN
contre la
grippe

Une année de transition	4
30 ^e anniversaire de Vivre avec la fibrose kystique	6
Vos représentants régionaux	7
La vaccination contre la grippe: un incontournable!	8
Deux nouveaux livres pour Annie Dubreuil	9
La viande et le risque de cancer	9
J'ai mon voyage!	10



Mot de la présidente.....	2
Mot du coordonnateur	3
Une année de transition	4
Merci aux députés.....	5
Transport adapté	5
30 ^e anniversaire	6
Vos représentants régionaux.....	7
Prix Michel-Paquette	7
La vaccination contre la grippe	8
Nouveaux livres pour Annie Dubreuil	9
Un CUSM sans fumée et sans vapotage	9
La viande et le risque de cancer	9
J'ai mon voyage!	10
Bourses et encouragement aux études.....	11
Opinion.....	12
Stationnement sur rue	12
Vignette de stationnement	13
Le régime enregistré d'épargne-invalidité (REEI)	14
Mots croisés.....	16



629, rue Prince-Arthur Ouest
Montréal (Qc) H2X 1T9
514 288-3157 (Montréal et environs)
1 800 315-3157 (Sans frais)
info@vivreaveclafk.com
vivreaveclafibrosekystique.com



HORAIRE AUTOMNE-HIVER

Veuillez prendre note que les bureaux de Vivre avec la fibrose kystique seront fermés du 23 décembre 2015 au 6 janvier 2016.

Nos bureaux sont ouverts du lundi au vendredi, de 9h à 17h.

REMERCIEMENTS

Nous remercions chaleureusement l'ensemble de nos partenaires pour leur engagement et leur passion qui permettent la réalisation de notre mission et de nos nombreux projets.

VOUS AVEZ DÉMÉNAGÉ?

Si vous changez d'adresse, veuillez nous en informer par courriel, par téléphone ou par la poste.

VIVRE EXPRESS / HIVER 2016

Rédacteur: Tomy-Richard Leboeuf McGregor

Conception graphique: François Jean

Révisseur: Audrey Beauséjour

Collaborateurs: Joanie Bernier, Alexandra Bohigas, Valérie Jomphe, Sarah Dettmers



Mot de la présidente

Au cours des dernières années, la population fibro-kystique (FK) du Québec a eu la chance de voir l'âge médian de survie augmenter considérablement, mais est-ce que les cliniques spécialisées en fibrose kystique suivent la cadence?

En effet qui dit patients qui vivent plus vieux, dit clientèle sans cesse croissante. En tant que représentante régionale, il est de ma tâche de voir quel est l'effet sur la clinique de ma région. Ce que me disent les membres de ma région, c'est qu'il est devenu difficile d'avoir accès, avec la même rapidité qu'autrefois, aux services de la clinique. La variété des problèmes de santé et de nos besoins s'élargit et leur teneur se complexifie grandement. De plus, l'accessibilité aux spécialistes implique parfois beaucoup d'attente et de frustrations.

Le personnel de ma clinique me mentionne que la clientèle a doublée en 20 ans, mais que, de leur côté, en terme de ressources, c'est le statu quo. Je ne peux que me mettre à leur place et imaginer un sentiment grandissant d'impuissance qui me gagne. Malgré toutes les heures supplémentaires, le risque de passer à côté de la problématique d'un patient nous guette, ce qui peut avoir des conséquences dramatiques.

Rappelons tout de même la brochette des spécialistes qui font partie de nos équipes multidisciplinaires. Pour commencer, il y a une infirmière coordonnatrice qui est, à mon avis, la personne clé de la clinique. Elle voit à répondre à tous nos besoins en tant que patient: prend nos rendez-vous; coordonne notre dossier entre les spécialistes; remplit les formulaires pour nos assurances médicaments; nous écrit des lettres à inclure dans nos bagages lors qu'on voyage à l'étranger avec des appareils médicaux ou des médicaments hors du commun. Ensuite vient le pneumologue, que plus souvent qu'autrement nous prenons comme notre médecin de famille! C'est lui qui veille au grain sur la santé de nos poumons et qui nous accompagne tranquillement vers la greffe en cas de besoin.

Nous retrouvons aussi la travailleuse sociale, qui est, dans le cas de ma clinique, partagée (pour ne pas dire déchirée) entre la clinique FK et un autre département de l'hôpital. Son travail est essentiel, quand on considère la quantité d'épreuves et d'étapes qu'un patient qui a une maladie dégénérative doit surmonter.

La nutritionniste quant à elle doit s'assurer du bon IMC (indice de masse corporelle) de tous les patients de la clinique! Puis, celle qui vient compléter l'équipe de ma clinique FK, la physiothérapeute. Cette personne a toujours un petit tour dans son sac pour nous faire découvrir ou redécouvrir un appareil de physiothérapie respiratoire et voit à ce qu'on reçoive bien les traitements nécessaires lors de nos hospitalisations.

Comme nous sommes des humains complexes, à qui devons-nous nous adresser pour tous nos autres problèmes reliés à la FK (ou pas)? À l'occasion, un gastroentérologue, ou un endocrinologue s'ajoutera à notre équipe habituelle lors de nos rendez-vous. Devrions-nous faire l'effort de nous mettre sur une liste d'attente pour avoir accès à un médecin de famille?

Il est devenu évident que les problèmes reliés à la fibrose kystique ne peuvent plus relever d'un pneumologue seul. À quand l'arrivée d'un médecin généraliste au sein de l'équipe FK, qui connaîtra bien les particularités qui nous sont propres et qui saura tout coordonner?

Mais peut-être que je rêve en couleur dans un climat québécois d'austérité...

Et vous, comment ça se passe dans vos cliniques?

Charlène Blais, présidente
charlene.blais@vivreaveclafk.com





Mot du coordonnateur

Solide de trois décennies d'existence, la présence de **Vivre avec la fibrose kystique** est plus pertinente que jamais. Les besoins de notre communauté sont sans cesse grandissants et notre expertise nous permet de répondre à la majorité des problèmes qui nous sont rapportés. Afin de répondre à la demande efficacement et d'accomplir notre mission, nous avons récemment concrétisé plusieurs projets. Par exemple, notre présence sur Facebook et Twitter permet de diffuser de l'information fiable, rapidement et à grande échelle. Au courant des dernières semaines, nous avons modernisé notre site Internet. Il permet maintenant de récolter vos commentaires, tout en étant optimisé pour les téléphones intelligents et tablettes. De plus, il héberge le blogue d'une jeune femme atteinte de la FK qui nous parle de son parcours afin de devenir mère.

Même si nous sommes présents à vos côtés depuis toutes ces années, plusieurs personnes confondent encore le rôle des divers organismes impliqués dans le milieu de la FK. Chacun d'eux est indispensable : ils ont des missions différentes, mais complémentaires. Ainsi, trois organisations avec des rôles bien distincts coexistent.

...la présence de **Vivre avec la fibrose kystique** est plus pertinente que jamais.



VIVRE AVEC LA FIBROSE KYSTIQUE

Vivre avec la fibrose kystique fut créé il y a 30 ans sous le nom de Comité provincial des adultes fibro-kystiques (CPAFK). Avec le temps, nous avons grandi mais nous sommes demeurés le seul organisme dédié à la fibrose kystique en Amérique du Nord à être formé et dirigé majoritairement par des personnes atteintes. Les membres de notre conseil d'administration fréquentent l'ensemble des cliniques FK. Nous sommes donc en mesure de bien connaître la réalité des personnes atteintes, partout sur le territoire du Québec.

En plus de la défense de vos droits, nous intervenons dans plusieurs sphères de votre vie : prix des stationnements au CHUM, téléviseurs pour les patients, référence pour les paniers de Noël et les bourses d'études (en collaboration avec la Fondation l'air d'aller), brochures et promotion du don d'organes dans les médias en sont quelques exemples. Sans notre présence, ce type de services ne pourrait exister.



FONDATION L'AIR D'ALLER

La Fondation s'est donné comme mission d'amasser des fonds pour mettre sur pied divers programmes d'aide. Avec l'assistance de **Vivre avec la fibrose kystique**, certains besoins ont été ciblés et un programme d'encouragement aux études, un autre de paniers de Noël ainsi qu'un programme d'aide psychologique ont vu le jour. La Fondation a également pour but d'informer la population sur la maladie, de promouvoir le don d'organes, d'informer les intervenants qui œuvrent dans le milieu des services offerts par la Fondation, de mettre sur pied et de faire connaître ses programmes d'aide.



FIBROSE KYSTIQUE CANADA ET FIBROSE KYSTIQUE QUÉBEC

Fibrose kystique Québec (FKQ) est en fait une division de Fibrose kystique Canada, mais a d'abord vu le jour sous forme d'association provinciale de parents en 1981 (Association québécoise de la fibrose kystique). Fibrose kystique Canada et FKQ se consacrent essentiellement à financer la recherche pour trouver des traitements à la maladie et soutenir financièrement les cliniques FK partout au pays.

Je voudrais d'ailleurs souligner l'arrivée de madame Diane St-Jacques à Fibrose kystique Québec en tant que directrice générale. Madame St-Jacques a, entre autres, été députée fédérale de Shefford de 1997 à 2004, ce qui lui confère une solide expertise en relations publiques et gouvernementales. Je lui souhaite donc chaleureusement la bienvenue à ce poste, tout en lui offrant toute la collaboration nécessaire de la part de notre organisme.

En terminant, je tiens à remercier de tout cœur ceux qui supportent notre cause en organisant des levées de fond, un peu partout au Québec. Sans vous, il nous serait impossible de poursuivre nos activités.

Penser à nous, c'est penser à soutenir les centaines de personnes qui vivent avec la FK et leur entourage. **Merci!**

Tomy-Richard Leboeuf McGregor, coordonnateur
tomyrichard@vivreaveclfk.com

Une année de transition



Entrevue avec Joanie Bernier, infirmière coordonnatrice
Clinique de fibrose kystique du Centre universitaire de santé McGill (CUSM).

au pays. L'édifice qui l'abritait n'était donc plus aux normes du 21^e siècle! Nous avons rencontré Joanie Bernier, l'infirmière coordonnatrice de la clinique de fibrose kystique du CUSM, afin qu'elle nous livre ses impressions sur ce déménagement.

Le déménagement était prévu depuis quelques années. Comment s'est faite la transition?

Il nous a fallu une année entière de préparation. Il y a eu beaucoup de réunions afin de réévaluer nos méthodes de fonctionnement et de visites de notre nouvel environnement de travail afin de trouver la façon de s'y intégrer. Des personnes désignées à titre «d'activateur» se sont rendues au nouvel hôpital afin de s'assurer que tout fonctionnait bien, en simulant une réelle journée de travail, ce qui a permis de voir les problèmes éventuels et de rectifier le tir à temps, bien avant le déménagement. Les patients ont reçu beaucoup d'information concernant le déménagement. L'équipe FK a été très ouverte afin de recueillir les craintes des usagers par rapport à ce changement... et nous avons également partagé les nôtres!

Tout cela nous a permis de s'adresser rapidement aux gestionnaires en ce qui concerne les priorités, avec ce qu'on appelait des «on ne touche pas à ça!» J'ai pris plusieurs photos lors de ma visite du nouvel établissement, que j'ai pu montrer aux patients afin qu'ils aient déjà une petite idée de ce qu'aurait l'air la clinique et les chambres. Une lettre a été ensuite transmise à chacun afin de les informer de la date officielle du déménagement et du nouveau mode de fonctionnement de la clinique FK, dans son nouveau milieu. Avoir tant parlé et écrit aux patients a certainement facilité la transition. Pour certains, une fois arrivés sur place, on pourrait dire que c'était presque du déjà vu! Pour les patients qui étaient déjà admis le 14 juin, toute une organisation était en place. Et quand je dis toute une organisation... c'est vraiment le cas!

Les patients partaient par vague en transport approprié selon leur état (ambulance, médical, etc.). Ils étaient tous accompagnés d'une infirmière et étaient reçus dans leur nouvelle chambre par une équipe fonctionnelle déjà sur place. Aucun accroc. Par la suite un patient m'a dit qu'il était impressionné de la situation: «Ça n'arrive qu'une fois dans une vie d'arriver dans une chambre d'hôpital neuve et être le tout premier à l'inaugurer!»

Depuis le déménagement, je peux dire qu'en y repensant bien, c'est moins pire que nous nous l'imaginions. Nous sommes maintenant ici depuis près de 5 mois et malgré le besoin de petits changements mineurs, en rétrospective, nous nous sommes très bien adaptés. Il n'y a eu aucune interruption de service et, mis à part le nouvel environnement, on continue encore à donner le même service de qualité qu'auparavant. D'une certaine façon, je crois même que le service est possiblement meilleur car, avec la crainte de le perdre, nous sommes plus conscients de son importance.

Vous avez mentionné que plusieurs changements ont eu lieu. Quels sont les changements majeurs depuis l'ouverture du nouvel établissement?

Le changement nous a permis de faire... des changements! Ce fut positif car, maintenant, nous sommes dans un environnement qui favorise l'application des nouvelles lignes directrices de prévention des infections de Fibrose kystique Canada. Les visites cliniques sont donc différentes, le déroulement demeure le même, mais avec une valeur ajoutée. Le changement le plus agréable: maintenant, toutes les chambres de l'hôpital sont individuelles. Il faut savoir qu'avant, le «Chest» était un petit centre hospitalier affilié à l'hôpital Royal Victoria. Beaucoup de médecins spécialistes se trouvaient dans l'autre établissement, donc plusieurs des examens ou des procédures s'y déroulaient, ce qui demandait des déplacements supplémentaires pour les patients. Maintenant que nous sommes tous sous le même toit, il est plus facile d'arrimer et d'accommoder les patients en combinant les examens et les rendez-vous dans la même journée. Nous sommes aussi maintenant voisins de l'Hôpital de Montréal pour enfants (le «Children»), ce qui permet de faire des visites plus régulières entre les deux équipes FK (jeunes et adultes) et la famille des jeunes qui feront la transition du site pédiatrique au site adulte. Ça nous facilite grandement la vie!

Est-ce qu'il y a eu des impacts négatifs?

Quelques-uns... Comme je le disais, le «Chest» était un petit hôpital avec son ambiance personnalisée et un fort sentiment d'appartenance. Quand on est dans la partie «Chest» du Glen (ndlr: le nouvel hôpital n'a pas encore de nom officiel, mais est surnommé «le Glen»), on retrouve toujours l'âme de notre «Chest» bien aimé! Par contre, lorsqu'on en sort, tout semble gigantesque, avec beaucoup plus de gens qui circulent et utilisent nos services. Ce changement a eu pour effet, malheureusement, d'augmenter le temps d'attente au département de radiologie et de prélèvements sanguins. De plus, il y a un problème connu de tous parce que dénoncé dans les médias, les prix du stationnement et de location du téléviseur. Beaucoup de plaintes ont été acheminées au comité des usagers à ce sujet. Les patients ont notre appui total dans ce dossier et nous commençons



à voir certains changements. Il y a maintenant des taux préférentiels pour certaines clientèles (oncologie, dialyse, réadaptation, famille d'une personne hospitalisée, etc.), mais c'est un dossier qui demeure toujours d'actualité.

Est-ce que le personnel soignant est le même?

Au niveau de la clinique FK, tout est demeuré identique du point de vue du personnel. Je dois dire que, pour nous, c'était quelque chose de primordial. En ce qui concerne le personnel soignant à l'étage, la majorité des infirmières, médecins et préposés sont les mêmes. Cependant, deux étages de soins ont été jumelés avec le déménagement, ce qui a amené de nouveaux visages dans l'équipe. Ces nouvelles infirmières ont toutes reçu une formation intensive en santé respiratoire, la fibrose kystique le requiert, et je suis toujours disponible pour l'équipe soignante en cas de besoin.

En 2016, ce sera l'Hôtel-Dieu de Montréal qui déménagera au nouveau CHUM. Quels conseils pourriez-vous donner aux patients et au personnel afin d'assurer une bonne transition?

Vous devez essayer le plus possible de préserver les acquis! Il faut absolument écouter les craintes des patients, leur voix est souvent plus puissante que la nôtre. En discutant le plus possible et en s'impliquant activement dans les préparatifs du déménagement, nous voyons rapidement ce qui se passe et nous pouvons intervenir avant qu'il ne soit trop tard.

Merci de nous avoir accordé quelques minutes de votre temps Joanie!



Merci!

Au cours des derniers mois, quelques députés de l'Assemblée nationale du Québec nous ont fait parvenir des subventions en provenance de leur budget discrétionnaire. Ces dons nous permettent de poursuivre notre mission de promouvoir et de favoriser la qualité de vie des personnes vivant avec la fibrose kystique.

M. **Philippe Couillard**, député de Roberval (premier ministre)

M. **Germain Chevarie**, député des Îles-de-la-Madeleine

M. **Mathieu Traversy**, député de Terrebonne

M. **Jacques Chagnon**, député de Westmount

M. **Bernard Drainville**, député de Marie-Victorin

Mme **Hélène David**, députée d'Outremont

M. **Guy Bourgeois**, député d'Abitibi-Est

Mme **Françoise David**, députée de Gouin



Transport adapté

Si votre état de santé compromet grandement votre mobilité et s'il vous empêche d'accomplir vos activités courantes, vous pourriez être admissible au transport adapté. Les incapacités comme celle de marcher sur une distance de 400 mètres ou d'effectuer la totalité d'un déplacement en utilisant le transport en commun régulier pourraient vous valoir différents types d'admission et d'accompagnement.

L'admission peut être générale, c'est-à-dire qu'elle peut être accordée pour tous vos déplacements, ou elle peut être partielle, saisonnière (par exemple seulement en hiver). De même, on pourrait autoriser différents types d'accompagnement selon vos besoins.

Vous devez vous adresser au service de transport adapté de votre municipalité pour recevoir le formulaire. Vous obtiendrez une réponse dans les 45 jours suivant la réception de votre formulaire. Une carte d'admission vous sera alors délivrée, et vous pourrez utiliser le transport adapté de votre municipalité. À titre de visiteur, vous pourrez également avoir accès aux autres services de transport adapté au Québec si les ressources le permettent dans votre région.

Le site du ministère des Transports du Québec (mtq.gouv.qc.ca) fournit les adresses pour toutes les régions du Québec.



TRANSPORT ADAPTÉ À MONTRÉAL

Le transport adapté de la STM est un service de transport collectif porte à porte qui fonctionne sur réservation seulement. Il est destiné aux personnes admises répondant aux exigences suivantes:

- avoir une déficience significative et persistante, et être limité dans l'accomplissement des activités normales;
- avoir des limitations sur le plan de la mobilité justifiant l'utilisation du transport adapté.

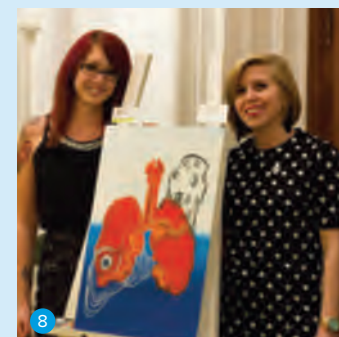
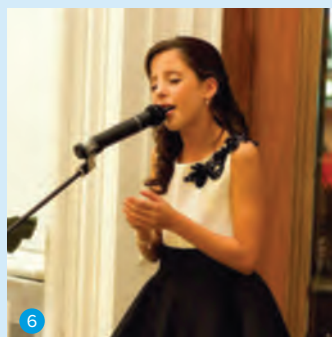
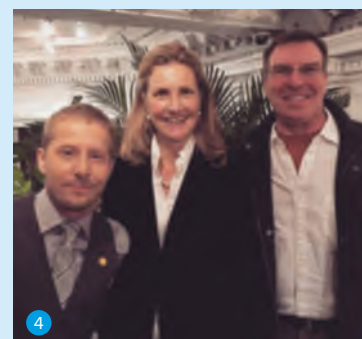
Visitez le site Internet de la STM (stm.info) pour en savoir plus si vous habitez sur ce territoire.

Le 17 octobre dernier, nous étions plusieurs à être réunis au Café Tommy, à Montréal, afin de souligner le **30^e anniversaire de Vivre avec la fibrose kystique**.

Notre présidente, Charlene Blais, a fait un bref historique de nos trois décennies, tout en rappelant les objectifs fondamentaux qui nous guident toujours aujourd'hui.

Ce fut également l'occasion de remettre le prix Michel-Paquette au journaliste Harold Gagné, afin de souligner son importante contribution à la cause du don d'organes et à une meilleure connaissance de la fibrose kystique (FK) par la population du Québec grâce à ses nombreux reportages sur ces sujets.

Nous remercions nos principaux commanditaires sans qui cette soirée n'aurait pu être couronnée de succès: le bureau d'avocats Handfield & associés qui a commandité les prix de présence, le Pharmaprix François Lalande pour avoir fourni les désinfectants pour les mains remis à tous les participants, sans oublier l'artiste-peintre Christine LeBlanc, qui a gracieusement offert une toile afin de récolter des fonds pour notre cause.



1. Laval de Launière, notre ancien directeur général, en compagnie de Valérie Mouton.
2. Sarah Dettmers (vice-présidente aux affaires externes), Joanie Bernier (infirmière coordonnatrice de la clinique FK du CUSM), Yung Chun Chou (infirmière coordonnatrice de la clinique FK du CHUM), Pierre-Luc Dufour (invité).
3. Charlene Blais, alors qu'elle présente l'historique de notre organisme.
4. Tomy-Richard Leboeuf McGregor (coordonnateur), en compagnie de Claire Perron et de Renaud Laporte, représentants de Vertex, un important partenaire de notre organisme.
5. Le journaliste Harold Gagné, récipiendaire du prix Michel-Paquette, remis annuellement à une personne du ayant fait avancer notre cause.
6. Emma Cloutier, 12 ans, jeune chanteuse d'opéra qui nous a offert une prestation à couper le souffle.
7. Audrey Beauséjour et Esther Tétraut, deux bénévoles qui accueillent nos invités.
8. Cindy Potvin, gagnante de la toile offerte par La salle de montre, en compagnie de l'artiste-peintre Christine LeBlanc
9. Des membres du conseil d'administration en compagnie d'Harold Gagné



Photos 5,6,8 et 9: Amélie Daudelin, photographe / Photos 1,2,3,4 et 7: Aline Fredette

Nous remercions chaleureusement nos commanditaires lors de cette soirée.

**HANDFIELD
& ASSOCIÉS**
Avocats



PHARMAPRIX
PHARMACIE FRANÇOIS LALANDE



*Amélie
Daudelin*
PHOTOGRAPHE

VOS REPRÉSENTANTS RÉGIONAUX SONT LÀ POUR VOUS !

Saviez-vous que le conseil d'administration de Vivre avec la fibrose kystique est formé, entre autres, de 12 représentants régionaux? Les représentants régionaux agissent en tant que personnes ressources et agents de liaison avec notre permanence.

Leur mandat consiste à :

- entretenir des relations régulières avec les intervenants de la clinique de sa région;
- être à l'écoute des personnes vivant avec la fibrose kystique dans sa région (services offerts, difficultés rencontrées, etc.) ou de ceux qui fréquentent la clinique de transplantation et de faire mieux connaître les réalités qu'elles vivent;
- assumer le rôle de porte-parole FK de sa région.

N'hésitez surtout pas à les contacter si vous avez besoin d'aide ou pour toute question concernant votre clinique, votre situation ou notre organisme!

VOS REPRÉSENTANTS

Charlène Blais (présidente)

Représentante régionale de l'Estrie, Mauricie et Centre-du-Québec
charlene.blais@vivreaveclafk.com

Francine de Guise

Représentante de la Montérégie
monteregie@vivreaveclafk.com

Ann Julie Desmeules

Représentante régionale du Saguenay-Lac-St-Jean
saguenay.lacstjean@vivreaveclafk.com

Alexandra Beaudry

Représentante régionale de Montréal
montreal.ab@vivreaveclafk.com

Sarah Dettmers

Représentante régionale de Montréal
Sarah.dettmers@vivreaveclafk.com

Carol Côté

Représentant régional de Québec – Chaudière-Appalaches
quebec.cc@vivreaveclafk.com

Jennifer Gagnon

Représentante régionale de l'Outaouais
outaouais@vivreaveclafk.com

Raymond Lapointe

Représentant Côte-Nord et Nord-du-Québec
cotenord.ndq@vivreaveclafk.com

Esther Leblond

Représentante des personnes greffées ou en attente de greffe
greffes@vivreaveclafk.com

José Mercier

Représentant régional du Bas-St-Laurent-Gaspésie et Îles-de-la-Madeleine
bsl.gaspesie.idm@vivreaveclafk.com

Suzanne Raymond

Représentante, Abitibi – Témiscamingue
abitibi.temiscamingue@vivreaveclafk.com

Comme un nombre important de membres vivent dans la région de Montréal et étant donné la présence de deux cliniques majeures sur le territoire, cette région a deux représentantes. Le poste de représentant de la région de Laval, Lanaudière et Laurentides est présentement vacant. Si vous désirez le combler ou avez besoin de renseignements spécifiques à cette région, contactez-nous à info@vivreaveclafk.com.

Prix Michel-Paquette

C'est avec un immense plaisir que nous avons remis, le 17 octobre 2015, le prix Michel-Paquette au journaliste **Harold Gagné**, afin de souligner son importante contribution à la cause du don d'organes et à une meilleure connaissance de la fibrose kystique à la population du Québec grâce à ses nombreux reportages sur ces sujets.

Chaque année, nous décernons ce prix à une personne œuvrant dans le milieu de la fibrose kystique. Il a été institué en l'honneur de Michel Paquette qui, pendant plusieurs années, a occupé le poste de président de notre organisme. Son dynamisme et sa détermination ont permis à Vivre avec la fibrose kystique de grandir et de s'affirmer dans sa spécificité.

Félicitations!



Soutenez-nous !

Pour mener à bien notre mission de soutien aux personnes vivant avec la fibrose kystique, nous avons besoin de votre soutien financier. Vous pouvez faire un don en nous faisant parvenir un chèque à l'ordre de Vivre avec la fibrose kystique. Il est également possible de nous faire un don en ligne par le biais de notre site internet :

vivreaveclafibrosekystique.com/dons

Votre soutien
est essentiel!



LA VACCINATION

CONTRE LA GRIPPE: un incontournable!

Avec l'automne revient la période de vaccination contre la grippe. La grippe se transmet très facilement. Se faire vacciner chaque année constitue le meilleur moyen de se protéger contre la grippe et ses complications. Il s'agit d'un moyen efficace et sécuritaire de réduire les risques de contracter la grippe ou d'aggraver votre état respiratoire.

En effet, la vaccination permet au corps de fabriquer des anticorps pour combattre la grippe. Cependant, les études ont montré que le nombre d'anticorps peut diminuer dans l'année suivant la vaccination. Cette diminution touche particulièrement les jeunes enfants, les personnes plus âgées et les personnes dont le système immunitaire est affaibli.

Par ailleurs, les virus qui causent la grippe changent continuellement. La composition du vaccin contre la grippe est revue chaque année afin d'y inclure les souches de virus qui devraient circuler le plus pendant la saison de la grippe.

Pour toutes ces raisons, il est fortement recommandé de se faire vacciner **chaque année** afin de se protéger des complications de la grippe. Au Québec, le vaccin est offert sous formes injectable et intranasale.

Le vaccin contre la grippe est sécuritaire. Il ne peut pas transmettre la grippe ni aucune autre maladie. En effet, les virus ou parties de virus qu'il contient sont tués ou trop affaiblis pour se reproduire et causer la grippe.

Efficacité du vaccin

Le vaccin contre la grippe prend généralement 2 semaines avant d'être pleinement efficace. Il faut aussi savoir que le vaccin protège seulement contre les souches de virus de la grippe qu'il contient. Il ne protège pas contre les autres infections respiratoires, comme le rhume.

Les symptômes et leur gravité peuvent varier selon l'âge et l'état de santé.

Complications

La grippe peut s'attraper en inspirant des gouttelettes projetées dans l'air par les éternuements ou la toux d'une personne infectée, par contact entre ces gouttelettes et la surface des yeux, en serrant la main d'une personne infectée ou en touchant à une surface contaminée, puis en touchant ensuite son nez, ses yeux ou sa bouche. La grippe peut entraîner des complications graves:

- **DÉSHYDRATATION, due à la transpiration causée par la fièvre, PNEUMONIE, BRONCHITE, SINUSITE et OTITE.**

Chez les personnes considérées comme plus vulnérables, certaines complications peuvent entraîner l'hospitalisation et même la mort. Vous devez consulter un médecin le jour même si vous avez des symptômes de la grippe et si vous présentez aussi l'un des symptômes suivants: essoufflement, difficulté à respirer ou douleur lors de la respiration.

Différences entre la grippe et le rhume

La grippe et le rhume sont des infections des voies respiratoires. Ils sont souvent confondus, car leurs symptômes se ressemblent.

La grippe est une infection respiratoire grave, causée par le virus de l'influenza et ses symptômes peuvent affecter tout le corps. Le virus de la grippe est contagieux, contrairement au rhume, qui est plus fréquent et plus banal que la grippe.



Symptômes	GRIPPE	RHUME
Fièvre	- Habituelle - Température entre 38 °C et 40 °C (entre 100,4 °F et 104 °F) - Début soudain	- Rare
Toux	- Habituelle - Début soudain	- Habituelle - Légère ou modérée
Maux de tête	- Habituels - Parfois intenses	- Rares
Douleurs et courbatures	- Habituels - Parfois intenses	- Rares
Fatigue	- Habituelle - Intense - Durée: quelques jours, parfois plus	- Habituelle - Légère
Nausées et vomissements	- Habituels, surtout chez les enfants - Souvent accompagnés de diarrhée et de douleurs au ventre chez les enfants	- Rares - Légers
Écoulement nasal ou congestion du nez	- Rares	- Habituels
Éternuements	- Rares	- Habituels
Mal de gorge	- Rares	- Habituel

Deux nouveaux livres pour Annie Dubreuil

L'infatigable auteure Annie Dubreuil, atteinte de la fibrose kystique, a publié deux livres au courant des derniers mois. Économiste de profession et auteure par passion, elle a également écrit une série de romans jeunesse primés, Les tranches de vie de Félix.

Il est possible de gagner ses deux nouveaux livres en participant aux concours de la dernière page de cette édition du Vivre Express. Il s'agit d'ailleurs d'excellentes suggestions de cadeaux pour les fêtes, qui approchent à grands pas!



Le supplice du cornichon

Avec ses bras trop longs et sa figure pleine de boutons, Damien, 16 ans, se trouve peu choyé par la nature. Tandis que ses amis sont tous en couple avec une fille ou un cellulaire, lui fantasme sur Laurianne, la plus belle fille de l'école. Tout cela en vain, car cette dernière le considère comme un pauvre «cornichon». Damien croit découvrir la formule gagnante qui lui assurera le succès auprès de la gent féminine: devenir riche. Dès lors, il se lance dans diverses entreprises farfelues pour tenter de prospérer rapidement, quitte à perdre certaines de ses illusions. Dans ce roman hilarant, Annie Dubreuil pose un regard décapant sur la vie d'un adolescent d'aujourd'hui.



Crème glacée et désenchantement

Yolanda, Dominique, Louise et Annabelle sont à l'emploi d'un important fabricant de crème glacée. La saison froide s'installe, la folie du temps des fêtes guette tout le monde, le rhume se propage à l'intérieur de l'usine et, cerise sur le sundae, les collègues font face à divers pépins dans leur vie personnelle et professionnelle. Le mois de décembre sera fort en frissons pour ces quatre employées qui ont la dent sucrée et gagnent leur vie à combler les palais!

Un CUSM SANS FUMÉE ET SANS VAPOTAGE

Vivre avec la fibrose kystique tient à souligner que le CUSM a adopté une politique d'interdiction de fumer et de vapoter. Il n'est plus possible de fumer et de vapoter sur l'ensemble du territoire du nouvel hôpital, et ce depuis le 1^{er} novembre 2015. Nous encourageons tous les centres hospitaliers du Québec à suivre cet exemple de protection de la vie des patients!



La viande et le risque de cancer

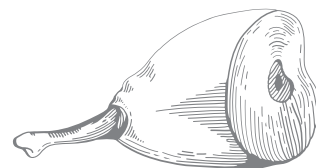
Écrit par Alexandra Bohigas - étudiante en 4^e année à l'Université de Montréal en nutrition
Révisé par Valérie Jomphe, DtP, MSc, CNSC Nutritionniste du Programme de Transplantation Pulmonaire du CHUM

Alors qu'on entend souvent parler d'aliments qui protègent contre le cancer, des centaines d'études tendent à démontrer que la consommation de viandes rouges (boeuf, veau, porc, agneau) et de viandes transformées (bacon, jambon, salami, saucisses) sont cancérigènes.

Alors, doit-on éliminer les viandes de notre alimentation?

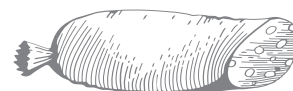
Amateurs de viandes, ne paniquez pas! Consommer de la viande rouge ou transformée n'est pas aussi nocif pour notre santé que l'usage du tabac notamment. Ce que ces résultats nous indiquent, c'est qu'il est important de modérer notre consommation de viandes rouges à environ 3 repas par semaine et de manger le moins souvent possible de viandes transformées, sans nécessairement les éliminer. En effet, la viande est une excellente source de protéines et de fer dans notre alimentation. Toutefois, il est avantageux d'inclure plus souvent le poulet, le dindon, le poisson, les légumineuses et le tofu à nos plats, qui contiennent eux aussi ces éléments nutritifs.

Somme toute, ces recommandations s'inscrivent dans le cadre d'une alimentation équilibrée qui est préconisée auprès de la population en général.



RAPPEL AUX PERSONNES GREFFÉES

Afin de réduire le risque de toxi-infection alimentaire, il faut s'assurer de bien cuire toutes les viandes à une température jugée sécuritaire et de réchauffer les charcuteries avant de les consommer.





J'ai mon voyage!

Par Sarah Dettmers, agente de voyage

Le temps des vacances d'hiver dans le sud arrive à grands pas! Afin de pouvoir profiter de ces vacances au maximum et sans soucis, quelques précautions et une bonne planification sont de mise avant et pendant votre voyage.

AVANT de partir:

- Se munir d'une assurance voyage qui convient à vos besoins.
- Obtenir un résumé de notre dossier médical auprès de notre pharmacie, afin d'avoir en main toutes les informations si nous devons obtenir un surplus de médicaments à destination.
- Avoir en main une lettre médicale de notre clinique de fibrose kystique mentionnant la médication et l'équipement médical que nous devons transporter avec nous.
- S'assurer du voltage et du type de prise électrique à destination pour ceux et celles qui doivent utiliser des appareils électriques (compresseur ou concentrateur d'oxygène).
- Avoir fait les demandes appropriées auprès de la compagnie aérienne ou de l'hôtelier s'il y a des besoins spéciaux tels que l'oxygène en vol ou un réfrigérateur dans la chambre pour la médication.
- Apportez avec vous le double de la médication nécessaire. Il est recommandé de placer deux réserves de médicaments dans deux bagages différents. Ainsi, si par malheur l'un de vos bagages s'égaré, vous aurez au moins une série complète de médicaments en attendant de le retrouver.



À destination:

- La médication nous rend parfois plus sensible au soleil, il faut donc s'assurer de mettre de la crème solaire avec un FPS élevé en plus d'éviter les longues expositions au soleil.
- Se munir d'un chapeau et de baume à lèvres avec FPS pour se protéger du soleil.
- Tenter de ne pas trop changer nos habitudes alimentaires afin de ne pas causer des problèmes de digestion à destination.
- Ne pas consommer l'eau locale (même si elle est potable) pour éviter les bactéries inhabituelles. C'est pourquoi il est préférable de privilégier l'eau en bouteille.

Assurances

Une seule compagnie offre une solution intéressante aux personnes atteintes de fibrose kystique qui désirent contracter une assurance voyage: les assurances INGLE. INGLE offre des contrats d'assurance plus souples et ne demande qu'une stabilité de 7 jours avant le départ. Alors qu'il est difficile d'avoir 3 mois de stabilité médicale à cause de la fibrose kystique (une exigence de la majorité des compagnies d'assurances), une durée de 7 jours de stabilité est un critère beaucoup plus réaliste pour nous. S'il n'y a aucun changement dans la médication, dans la condition générale ou dans les traitements dans ce délai, vous serez pleinement couvert par l'assurance.

Pour bénéficier du produit d'assurance voyage INGLE, vous devez les joindre par téléphone (sans frais au 1 877 591-8488) puisque leur produit spécial n'est pas disponible en ligne.

Avec ces quelques précautions et conseils, il ne vous reste plus qu'à profiter de vos vacances et à savourer les plaisirs que nous apportent les voyages! Sur notre site Internet, vous pouvez également télécharger la trousse-voyage que nous avons créé il y a quelques années.

Bon voyage!

BOURSES ET ENCOURAGEMENT AUX ÉTUDES

BOURSES D'ÉTUDES DE LA FONDATION L'AIR D'ALLER

Afin d'encourager les personnes vivant avec la fibrose kystique à reprendre ou à poursuivre leurs études à temps plein ou à temps partiel, la Fondation l'air d'aller, en partenariat avec Vivre avec la fibrose kystique, vous propose plusieurs bourses d'études pour vous aider à décrocher un diplôme.

Pour vous inscrire, il suffit de remplir les formulaires disponibles sur notre site Internet (vivreaveclafibrosekystique.com/nous-pouvons-vous-aider/soutien/). Vous pouvez également vous les procurer en contactant la Fondation l'air d'aller au (450) 445-6934 ou nos bureaux au 1 800 315-3157.

Les formulaires devront être accompagnés des documents suivants:

- Une lettre de votre clinique attestant que vous êtes une personne atteinte de fibrose kystique.
- Une preuve d'inscription (le ou les cours suivis doivent être obligatoirement reconnus par le ministère de l'Éducation du Québec).
- Un court texte (une à deux pages maximum) dans lequel vous faites état de votre parcours scolaire et de vos objectifs de formation.

Bourses d'études générales

Les bourses seront accordées sans égard à l'âge, au sexe ou au degré d'atteinte de la maladie. Les récipiendaires seront choisis en fonction de la qualité de leur dossier et de l'évaluation de leur situation financière.

Bourse Marc-Fortin

VALEUR
2 000\$

Conditions d'admissibilité:

- Être atteint de fibrose kystique
- Être étudiant au cégep (minimum trois cours) ou à l'université (minimum six crédits)
- Être impliqué socialement dans un organisme communautaire ou dans une institution publique ou privée.

Bourse Marie-Hélène Roger

VALEUR
1 000\$

Conditions d'admissibilité:

Être atteint de fibrose kystique et étudier au cégep (minimum trois cours) ou à l'université (minimum six crédits) préférablement dans le domaine de l'environnement, de la biologie ou de l'écologie.

ATTENTION! La date limite d'inscription pour les bourses est le 29 décembre 2015.

Aide financière
aux études

Québec

PROGRAMME DE PRÊTS ET BOURSES DU GOUVERNEMENT

Les personnes atteintes de fibrose kystique peuvent avoir accès au Programme de prêts et bourses du gouvernement du Québec qui leur offre plusieurs avantages. Pour bénéficier des privilèges consentis aux personnes atteintes d'une déficience majeure, il faut répondre à certains critères quant à la gravité de la maladie.

Parmi les privilèges, on retrouve la possibilité que l'aide financière soit versée en totalité sous la forme d'une bourse (et non sous la forme d'une bourse et d'un prêt), ce qui vous permettra d'éviter l'endettement. Vous pourriez également être reconnu comme étudiant à temps plein tout en étudiant à temps partiel et recevoir de l'aide financière pour la session d'été même si aucun cours n'est suivi durant cette période.

Pour permettre aux responsables du Programme de prêts et bourses de statuer sur la sévérité de la maladie, vous devrez joindre à votre demande de prêts et bourses le formulaire Certificat médical – Déficiences fonctionnelles majeures et autres déficiences reconnues. Ce formulaire doit être rempli par un médecin ou un physiothérapeute. Il est disponible sur le site internet de l'Aide financière aux études (www.mesrs.gouv.qc.ca).

Pour plus d'information ou pour vous
procurer le formulaire, vous pouvez
également communiquer avec nous.



OPINION

Depuis le 11 novembre, le gouvernement du Québec a mis fin à la gratuité du programme de procréation assistée. Comme vous le savez, la fibrose kystique engendre des problèmes de fertilité : pour 99% des hommes et environ la moitié des femmes, la seule possibilité pour fonder une famille demande cette assistance médicale. Rappelons que les coûts de la fécondation in vitro, par exemple, peuvent facilement atteindre 10 000\$, sans aucune garantie de succès.

Vous êtes nombreux à réagir à cette nouvelle.
Nous publions la réaction d'Alexandre Grégoire.

Ma femme et moi sommes en plein processus de procréation assistée. Il nous reste un cycle d'insémination avant d'embarquer dans le programme de la fécondation in vitro (FIV). J'ai un problème de santé, la fibrose kystique, qui fait en sorte que je ne peux pas avoir d'enfants de façon naturelle.

Aujourd'hui, avec l'adoption de la nouvelle loi qui met fin à la gratuité de ce programme, on s'est fait couper l'aide du gouvernement pour avoir un enfant.

Cette nouvelle nous attriste au plus haut point. C'est sûr que nous continuerons les démarches : le plus important, pour nous, est d'avoir un enfant un jour. Nous ne sommes pas riches, loin de là, mais nous avons quand même les moyens financiers de continuer les démarches de la FIV... ce qui n'est malheureusement pas le cas pour tous.

Je crois que ce qui frustre le plus les gens, c'est l'arrogance du ministre Barrette. Son arrogance face à la question. Son arrogance envers tout le monde, de tout horizon, depuis des mois. Sa fermeture d'esprit extrême.

On se fait dire que le Québec a un problème démographique et on nous fait sentir presque coupable de ne pas faire assez d'enfants, mais on coupe quand même le programme d'aide à la naissance.

Tous les jours, nous entendons parler de la gestion inadéquate des finances publiques. La corruption, la collusion, la STM, Hydro-Québec, les primes de départ et l'investissement d'un milliard de dollars chez Bombardier font la une des journaux. Pour payer tout cela, notre gouvernement décide de couper en éducation, en santé et en culture.

Le plus triste est qu'au Québec, en ce moment, rien ne semble déranger la majorité silencieuse. Il y a eu quatre élections partielles cet automne. Résultat : faible taux de participation et trois libéraux élus. Comme si le peuple, victime d'une suffocation collective, commençait à donner raison au gouvernement en place.

On a un problème démographique et nous aurons besoin des enfants de la procréation assistée qui deviendront de gentils payeurs de taxes et qui contribueront à payer votre prime de départ, monsieur le ministre.

Alexandre Grégoire

Visitez notre
NOUVEAU site Internet!

Complètement revampé et adapté
aux téléphones intelligents et aux tablettes.

vivreaveclafibrosekystique.com



Stationnement sur rue et contravention

Il est assez fréquent que les préposés au stationnement de la Ville de Montréal émettent une contravention faute d'avoir pris le temps de vérifier qu'une vignette se trouvait suspendue au rétroviseur du véhicule.

Si cette situation vous arrive, voici la procédure à suivre:

1. Remplir le plaidoyer de non-culpabilité qui se trouve au dos de la contravention;
2. Mentionner que la vignette pour personne handicapée était bien suspendue au rétroviseur du véhicule concerné;
3. Joindre une copie de la vignette pour personne handicapée;
4. Adresser le tout à l'adresse indiquée sur la contravention.

Le tout devrait se régler sans la nécessité de déboursier des frais ni de se présenter en cour.



Une combattante nous quitte...

C'est avec beaucoup de tristesse que nous avons appris, le 7 septembre dernier, le décès de Claire Boulerice à l'âge de 68 ans. Dynamique et engagée, elle a siégé sur notre conseil d'administration et sur notre comité exécutif pendant plusieurs années, en plus d'être une des instigatrices de notre politique sur la contamination croisée. Elle a livré de nombreuses batailles toute sa vie durant. Nous nous souviendrons toujours de sa fougue, de sa détermination, de son sourire et de sa générosité! Sa contribution à notre organisme et à notre cause ne sera jamais oubliée... Nos plus sincères condoléances à tous ses proches, sa famille et ses amis.

Bon voyage Claire!



Vignette de stationnement pour personnes handicapées



Comment en faire la demande?

Le fait d'être atteint de fibrose kystique ne vous rend pas automatiquement admissible à la vignette de stationnement pour personnes handicapées. Pour vous qualifier, vous devez être limité dans l'accomplissement d'activités normales ET présenter une atteinte importante et persistante de la maladie.

Pour vous la procurer, vous devez remplir la «Demande de vignette de stationnement pour personnes handicapées» de la Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ). En 2015, le coût de la vignette est de 16,40\$. Vous pouvez vous procurer le formulaire en vous adressant directement à la Société de l'assurance automobile du Québec ou en vous rendant sur le site Internet de la SAAQ. Le formulaire est également disponible en nous contactant.

Numéros de téléphone et site Internet de la SAAQ:

514 873-7620 (Montréal et ses environs)

418 643-7620 (Québec et ses environs)

1 800 361-7620 (ailleurs au Québec)

Site Internet:

www.saaq.gouv.qc.ca/envrac/vign_station/

Des privilèges méconnus

La vignette de stationnement pour personnes handicapées donne le droit de se garer là où l'autorisent les panneaux de signalisation. Notez cependant que chaque grande ville possède sa propre réglementation en matière de stationnement.

Ville de Montréal

Droits spéciaux relatifs aux zones de stationnement sur rue réservé aux résidents: les véhicules munis d'une vignette ou d'une plaque identifiant une personne handicapée peuvent se stationner dans une zone de stationnement sur rue réservé aux résidents pour une période n'excédant pas 60 minutes.

Ville de Québec

Droits spéciaux relatifs aux parcomètres: les véhicules munis d'une vignette de stationnement pour personnes handicapées peuvent être stationnés sans limites de temps à tous les endroits où la durée de stationnement est limitée de même qu'aux endroits où la durée de stationnement est contrôlée par des compteurs de stationnement (parcomètres).

Le régime enregistré d'épargne-invalidité (REEI)

Le régime enregistré d'épargne-invalidité (REEI) offre des avantages important pour les personnes qui y sont admissibles, notamment la majorité des personnes ayant la fibrose kystique. Le REEI met à la disposition des personnes handicapées un instrument d'épargne et de placement simple et efficace pour améliorer leur sécurité financière à long terme. De plus, le gouvernement offre aussi des incitatifs comme des subventions et des bons, pour qu'ils puissent épargner davantage.

Le gouvernement versera, sous forme de Subvention canadienne pour l'épargne-invalidité, un montant équivalent aux cotisations à un REEI, jusqu'à concurrence de 3 500 \$ par année.

Le gouvernement versera aussi un Bon canadien pour l'épargne invalidité allant jusqu'à 1 000 \$ par année dans le REEI des personnes à faible revenu et à revenu modeste. Aucune cotisation au REEI n'est nécessaire pour recevoir le bon.

Comme c'est un régime d'épargne enregistré, les gains qu'il génère demeurent à l'abri de l'impôt jusqu'à ce qu'ils soient retirés du régime. Cela signifie que les cotisations à un REEI peuvent fructifier plus rapidement, ce qui vous aide à épargner davantage. Le revenu tiré d'un REEI n'a aucune incidence sur les autres programmes fondés sur le revenu du gouvernement fédéral, notamment la Sécurité de la vieillesse, le Supplément de revenu garanti et le Régime de pensions du Canada¹.

Qui peut être bénéficiaire d'un REEI?

Le bénéficiaire est la personne qui recevra les fonds à venir. Le bénéficiaire doit :

- être âgé de moins de 60 ans (si vous avez 59 ans, vous devez déposer une demande avant la fin de l'année civile au cours de laquelle vous avez atteint l'âge de 59 ans);
- être résident canadien;
- être admissible au crédit d'impôt pour personnes handicapées;
- posséder un numéro d'assurance sociale (NAS).

La subvention

Si votre revenu familial est égal ou inférieur à 87 900 \$:

- pour les premiers 500\$ que vous cotisez au REEI chaque année, le gouvernement déposera 3\$ pour chaque dollar versé, jusqu'à concurrence de 1 500\$ par année;
- pour les 1 000\$ suivants que vous cotisez au REEI chaque année, le gouvernement déposera 2\$ pour chaque dollar versé, jusqu'à concurrence de 2 000\$ par année.

Bon canadien pour l'épargne-invalidité

Si le revenu familial du bénéficiaire est égal ou inférieur à 25 500\$:

- le gouvernement verse 1 000\$ chaque année dans le REEI.

Si le revenu familial du bénéficiaire se situe entre 25 500\$ et 43 900\$:

- le gouvernement verse une partie des 1 000 \$ dans le REEI chaque année. À mesure que votre revenu augmente, la valeur du bon versé dans votre REEI diminue.

En ouvrant un REEI, vous avez également droit, rétroactivement, aux montants inutilisés durant les années passées. Les subventions et les bons seront versés en fonction des droits inutilisés, jusqu'à un maximum annuel de :

- 10 500\$ pour les subventions et 11 000\$ pour les bons².

Exemple

Afin de rapidement obtenir le maximum des subventions, Catherine cotise 1 500 \$ par année pendant 17 ans et elle obtient une subvention annuelle de 3 500 \$ alors que la 18^e année, une cotisation de 500 \$ est suffisante pour obtenir une subvention de 1 500 \$ permettant d'atteindre le maximum des subventions. Pendant 20 ans, le bon annuel de 1 000 \$ lui sera versé. Donc, à l'âge de 39 ans, Catherine aura obtenu le maximum de subventions et de bons permis.

Cotisations totales	35 000\$
Subventions	70 000\$
Bons	20 000\$
Rendement sur placement**	472 393\$
Total accumulé à 60 ans	597 393\$

L'utilisation des droits disponibles antérieurs est possible si la personne était handicapée au moment de l'instauration du régime en 2008. De plus, une personne handicapée admissible au bon d'invalidité annuelle maximale de 1 000\$ depuis 2008, qui fait l'ouverture d'une REEI en 2014 peut recevoir jusqu'à 7 000\$ du Gouvernement du Canada, et ce, sans même avoir cotisé à son régime.

* Les seuils du revenu familial des prestataires sont indexés annuellement en fonction de l'inflation. Les seuils de revenu indiqués sont ceux de 2014, en utilisant les déclarations de 2012.

** Hypothèse de rendement de 4,5% composé annuellement, basé sur des dépôts en début d'année dans un portefeuille diversifié.

Comment ouvrir un REEI

Les institutions financières suivantes, entre autres, offrent le Régime enregistré d'épargne-invalidité, la subvention et le bon :

- BMO Banque de Montréal
- Banque Scotia
- CIBC
- Desjardins
- Corporation financière Mackenzie
- RBC
- TD Waterhouse Canada Inc.
- Société de fiducie Natcan

D'autres institutions offrent ce programme : renseignez-vous!

¹ <http://www.bmo.com/accueil/particuliers/services-bancaires/placements/epargne-invalidite/enregistre-reei>

² <http://www.edsc.gc.ca/fra/invalidite/epargne/reei.shtml>

³ <https://www.desjardins.com/ressources/pdf/b15-calcul-reei-f.pdf?resVer=1397565549000>



Mots croisés

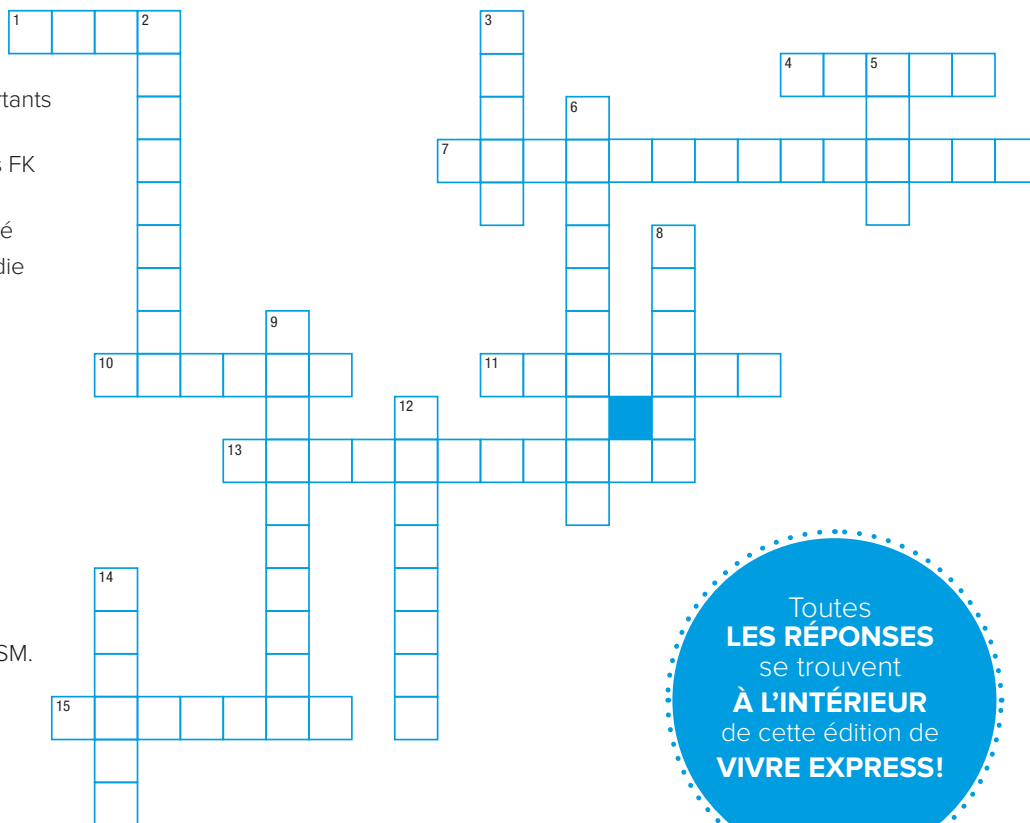
Faites-nous parvenir cette grille complétée (par courriel ou par la poste) accompagnée de vos coordonnées avant le 15 décembre 2015 et vous pourriez gagner un exemplaire du livre *Crème glacée et désenchantement* de l'auteure Annie Dubreuil.

HORIZONTAL

1. Ce régime offre des avantages importants pour les personnes handicapées.
4. Compagnie qui assure les personnes FK désirant voyager en toute sécurité
7. Prix remis au journaliste Harold Gagné
10. La viande pourrait causer cette maladie
11. Membres de l'Assemblée nationale du Québec
13. Permet de nous protéger face aux infections comme la grippe.
15. Il est interdit de le faire sur tout le terrain du CUSM.

VERTICAL

2. Nom du virus de la grippe.
3. Présidente de notre organisme.
5. Nom donné au nouvel hôpital du CUSM.
6. Cette pharmacie a commandité la soirée de notre 30^e anniversaire.
8. Une bourse d'étude fut créée en sa mémoire.
9. Nom de famille de notre ancien directeur général.
12. Accrochée au rétroviseur de votre voiture, elle permet de vous stationner à des endroits réservés.
14. Plusieurs en feront un cet hiver.



Toutes
LES RÉPONSES
se trouvent
À L'INTÉRIEUR
de cette édition de
VIVRE EXPRESS!

Mots mélangés

Remplacez les lettres dans le bon ordre afin de trouver la signification de ces phrases. Faites-nous parvenir la réponse (par courriel ou par la poste) accompagnée de vos coordonnées avant le 15 décembre 2015 et vous pourriez gagner un exemplaire du livre *Le supplice du cornichon* de l'auteure Annie Dubreuil.

Cahque nnanée, el prxi Miechl-Petaqtue set dceerné à eun pronsnee (phsiyuqe ou moarle) eounvart dnas le mielu ed al fsrboie kytquise. Ec rixp a éét iintsuén en h'Innueor ed emihcl qpaeutte, qiu, prenadt prlesuius annése, a ocupé le pstoe de présdniet ed Vvrie aevc la fsibore kuytisqe. Sno dmismyane te sa déntaoeiimrn not pimers à ntore oisaorangtn ed graindr et ed s'aimrffer dans as spécificiité.

Réponse:



VIVRE AVEC LA FIBROSE KYSTIQUE

vivreaveclafibrosekystique.com

Vivre avec la fibrose kystique a pour mission
de promouvoir et de favoriser la qualité de vie
des personnes vivant avec la fibrose kystique.

VISION

- Rejoindre les personnes vivant avec la fibrose kystique ainsi que leur proche.
 - Être le leader de la diffusion de l'information sur la fibrose kystique.
- Être le soutien privilégié des personnes vivant avec la fibrose kystique.

OBJECTIFS

- Promouvoir et protéger les droits et les intérêts des personnes vivant avec la fibrose kystique.
- Promouvoir les saines habitudes de vie des personnes vivant avec la fibrose kystique.
- Représenter et défendre les personnes du Québec vivant avec la fibrose kystique auprès des instances gouvernementales ou autres.
- Offrir du soutien aux personnes vivant avec la fibrose kystique.
 - Diffuser de l'information fiable.

