



INSTITUT UNIVERSITAIRE
DE CARDIOLOGIE
ET DE PNEUMOLOGIE
DE QUÉBEC

La Chimiothérapie



TROISIÈME ÉDITION • RÉVISION 2020

Réalisation

Danielle Leblanc, infirmière clinicienne, CSIO

Collaboration

Nancy Bécotte, infirmière clinicienne

Anne-Julie Girard, nutritionniste

Mélanie Gosselin, infirmière clinicienne

Conception graphique et mise en page

Brigitte Boudreault, Zoom Création

Hélène Trudel, Service audiovisuel IUCPQ

Nous remercions l'équipe interdisciplinaire de l'Oncologie pulmonaire pour leur précieuse contribution lors de l'élaboration et de la révision de ce document.

© IUCPQ, août 2020.

IUCPQ et ses concédants. Tous droits réservés.

Il est interdit de reproduire ce document en tout ou en partie sans autorisation.

ISBN 978-2-923250-84-7

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2020

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives Canada, 2020

Dans ce document, l'utilisation du féminin ou du masculin pour désigner les personnes a comme seul but d'alléger le texte et d'identifier sans discrimination les individus des deux sexes.

Adopté par le Comité d'enseignement aux usagers de l'IUCPQ-UL, novembre 2010.

Table des matières

Préambule	1
Vous débutez une chimiothérapie	3
Durée	4
Effets secondaires	4
Recommandations	11
Conseils utiles	12
Directives à la maison	14
Comment manipuler de façon sécuritaire les comprimés de chimiothérapie?	15
Quoi faire avec les vêtements et la literie souillés par des selles, des urines et des vomissements?	16
Comment entretenir la salle de bain?	17
Comment prévenir les intoxications alimentaires?	17
Lexique	23
Références	26
Notes	27



Préambule

Votre médecin vous a conseillé de recevoir un traitement de chimiothérapie. Vous avez sans doute quelques questions. Cette brochure a été réalisée pour vous et vos proches afin de vous permettre de mieux comprendre ce traitement.

L'équipe interdisciplinaire en oncologie de l'Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec regroupe les professionnels suivants : pneumologues, infirmières, pharmaciens, travailleurs sociaux, psychologue, nutritionniste, ergothérapeute, physiothérapeute et accompagnateur de vie spirituelle.

Notre équipe est là pour répondre à vos questions et vous soutenir dans les moments difficiles que vous traversez. Faites-nous part de vos interrogations et de vos inquiétudes. Avec vous, nous trouverons les meilleures stratégies pour faciliter votre adaptation à la maladie et au traitement.

Nous vous guiderons si nécessaire vers d'autres programmes disponibles comme des groupes de soutien ou des ressources communautaires.



Vous débutez une chimiothérapie

Le terme « chimiothérapie » vient des mots « chimie » et « thérapie »; il désigne les médicaments utilisés pour lutter contre le cancer. Il en existe différentes sortes, chacune s'attaquant à sa façon à la maladie.

On peut utiliser la chimiothérapie seule, combinée à la radiothérapie ou à la chirurgie. Selon le cas, elle peut être donnée avant, pendant ou après ces traitements.

Dans la majorité des cas, la chimiothérapie est donnée en injection par voie intraveineuse. Elle peut également être prise en comprimé par voie orale. Plus rarement, elle peut être administrée en injection par voie sous-cutanée (sous la peau) ou par voie intramusculaire (dans un muscle).

Les réactions à la chimiothérapie varient d'une personne à l'autre et ses effets secondaires sont connus. On ne peut prévoir avec exactitude comment vous réagirez au traitement qui vous est proposé.

De façon régulière, vous rencontrerez l'infirmière, le médecin et le pharmacien avant un traitement de chimiothérapie. Au besoin, vous pourrez rencontrer la nutritionniste.

Durant tout le processus de la maladie, il est essentiel de maintenir un contact avec un médecin de famille. **Assurez-vous que les informations médicales sur l'évolution de votre maladie lui soient acheminées régulièrement.**

Durée

La durée et la fréquence des traitements de chimiothérapie varient selon :

- le type de cancer;
- la chimiothérapie administrée;
- la réponse du cancer au traitement;
- les effets secondaires.

Effets secondaires

Un traitement de chimiothérapie peut occasionner des effets secondaires (effets indésirables). C'est une réaction **non voulue** provoquée par son administration. Chez certaines personnes, ces effets sont peu inconfortables voire inexistantes.

Notre équipe est spécialisée pour prévenir et contrôler les effets indésirables pouvant être ressentis.



Tout événement, bien que temporaire,
doit nous être rapporté.





N'oubliez pas que chaque personne réagit de façon différente et que la gravité des effets secondaires **N'EST PAS** un signe d'efficacité ou d'inefficacité de la chimiothérapie.

De façon générale, ces effets se présentent **24 à 48 heures** après l'administration du traitement. Parfois ces symptômes peuvent apparaître **plus tardivement**.

Nausées et vomissements

Certaines chimiothérapies peuvent provoquer des maux de coeur (nausées) et parfois même des vomissements. Avant le traitement, des médicaments appelés « **antiémétiques** » vous seront donnés, soit par les veines ou par la bouche, afin d'éviter les maux de coeur.

Après le traitement, il est possible que l'on vous demande de prendre des médicaments contre les nausées. Il est important que vous respectiez la prescription.

Des conseils peuvent vous être donnés sur certains aliments ou breuvages plus faciles à tolérer. Vous pouvez demander de rencontrer la nutritionniste au début ou pendant votre traitement. Une consultation téléphonique est aussi possible.



Diarrhée

En cas de selles plus fréquentes et/ou plus liquides, il est important de boire beaucoup (eau, bouillon, consommé, etc.). Cela permet de remplacer les liquides éliminés par la diarrhée.

Si la diarrhée dure plus de 24 heures ou si elle est accompagnée de maux de ventre importants ou de fortes crampes, vous devez communiquer avec notre équipe pendant les heures d'ouverture ou vous rendre à l'urgence en dehors de ces heures.

Constipation

Il est possible que la chimiothérapie amène de la constipation. Voici quelques suggestions pour la prévenir :

- boire beaucoup d'eau, **à moins d'avis contraire**;
- manger des aliments riches en fibres, comme les grains entiers, les fruits, les légumes, les noix et les légumineuses;
- boire du jus de pruneau et ajouter du son d'avoine (gruau) comme « laxatif naturel »;
- prendre une marche après les repas. L'exercice stimule le mouvement intestinal;
- une ordonnance de laxatifs vous sera remise au début des traitements. En cas de besoin, vous pourrez les utiliser selon la dose recommandée.

Consultez notre équipe si vous n'avez aucune selle depuis au moins trois jours.



Troubles de l'appétit

Il est possible que le goût des aliments change, (exemple : goût métallique, goût amer ou absence de goût) et qu'un dégoût pour certains aliments se produise.

Vous aurez peut-être moins faim qu'à l'habitude. Voici quelques suggestions pour faire face à cette situation :

- prendre plusieurs petits repas et/ou collations;
- choisir des aliments et des breuvages à forte teneur en calories et en protéines : lait, yogourt, fromage, dessert au lait, noix, beurre d'arachide, suppléments (type *Boost^{md}*, *Ensure^{md}*) sont quelques exemples.

Sur demande, la nutritionniste peut vous fournir des recettes simples. Elle vous aidera à optimiser vos apports alimentaires.

Problèmes buccaux

Des problèmes au niveau de la bouche peuvent également survenir, par exemple : bouche sèche, ulcères, douleur dans la gorge ou dans la bouche.

En prévention, un gargarisme à base d'eau, de bicarbonate de soude et de sel vous sera suggéré. Portez une attention particulière à l'hygiène buccale (brossage des dents) et buvez suffisamment.



Perte de cheveux (alopécie)

Certaines chimiothérapies amènent la perte complète ou partielle des cheveux et des poils. Lorsque les traitements de chimiothérapie seront terminés, ils repousseront en deux à cinq mois. Durant cette période, vous devrez protéger votre cuir chevelu du froid et du soleil. Évitez toute permanente ou coloration, et ce, jusqu'à quatre à six mois après la fin du traitement.

Si vous êtes intéressé à porter une prothèse capillaire (perruque), informez-vous auprès de notre équipe qui pourra vous référer aux ressources disponibles. Certains organismes existent pour vous aider à faire des choix. Ils peuvent également vous conseiller sur le port de chapeau, de foulard, etc.

Lors de votre rencontre avec votre infirmière pivot, ce sujet sera traité de façon plus précise.

Peau

La chimiothérapie peut rendre la peau plus sensible aux rayons du soleil. Évitez de vous exposer au soleil. Il est recommandé d'utiliser une crème solaire avec un facteur de protection de FPS 30 et plus.

Informez-nous de tout changement comme de la rougeur, de la démangeaison, de l'enflure ou même de la douleur.



Yeux

Certaines chimiothérapies peuvent provoquer des larmoiements (par la perte des cils), de l'irritation, des rougeurs ou même un changement de la vision. Ces symptômes doivent être signalés à notre équipe.

Système nerveux (neuropathie)

La chimiothérapie peut provoquer une sensation de picotements ou d'engourdissements aux mains et/ou aux pieds. Cette sensation peut être présente des deux côtés (gauche et droit). Certaines personnes peuvent même avoir de la difficulté à saisir les objets.

Ces picotements et engourdissements diminuent habituellement à la fin de la chimiothérapie. Cependant, il est possible que cet effet persiste de six mois à un an. Il est même possible que cela soit permanent. Il existe des traitements pour tenter de diminuer cet inconfort.



Formule sanguine (prises de sang)

La chimiothérapie peut diminuer certains cellules du sang dont les globules blancs (neutrophiles). Cela peut vous rendre plus fragile aux infections. Il est possible que les globules rouges et les plaquettes s'abaissent également.

Des prises de sang seront faites avant chaque série de traitements. Si certaines cellules ne sont pas présentes en quantité suffisante, le traitement pourrait être reporté ou modifié.

Un manque de :	Symptômes possibles	Prévention	Interventions médicales possibles
globules blancs (neutropénie)	<ul style="list-style-type: none">• Fièvre• Frissons	<ul style="list-style-type: none">• Éviter les foules• Se laver les mains souvent• Éviter les personnes infectées	<ul style="list-style-type: none">• Traitement en injection• Antibiotiques
globules rouges (anémie)	<ul style="list-style-type: none">• Fatigue, faiblesse• Essoufflement• Lourdeur aux jambes• Pâleur	<ul style="list-style-type: none">• Repos	<ul style="list-style-type: none">• Transfusion sanguine
plaquettes	<ul style="list-style-type: none">• Saignements et/ou ecchymoses (bleus) inhabituels	<ul style="list-style-type: none">• Éviter les activités où il y a risque de blessures• Favoriser un rasoir électrique plutôt qu'à lame	<ul style="list-style-type: none">• Transfusion de plaquettes

Recommandations

Si des effets indésirables se présentent suite à votre chimiothérapie, vous devez aviser votre infirmière pivot en oncologie pendant les heures d'ouverture. En dehors de ces heures, vous devez consulter un médecin dans une clinique sans rendez-vous ou vous présenter à l'urgence.

Vous devez signaler rapidement les symptômes suivants :

- fièvre (plus de 38,3°C ou 101°F);
- vomissements persistants depuis plus de 24 heures;
- diarrhée pendant plus de 24 heures ou si accompagnée de maux de ventre importants;
- constipation depuis trois jours ou plus;
- saignements ou ecchymoses (bleus) inhabituels;
- augmentation importante de l'essoufflement;
- douleur, brûlure, enflure ou rougeur au site d'injection de votre dernière chimiothérapie;
- ulcères, rougeurs dans la bouche empêchant la prise de liquide, incluant les médicaments depuis plus de 24 heures.

Conseils utiles

Nous souhaitons que vous poursuiviez vos activités normales durant la chimiothérapie. Voici quelques conseils pour atteindre cet objectif.

Alimentation

Il est très important de bien s'alimenter et de choisir des aliments variés. Une saine alimentation permet de se sentir mieux, d'améliorer et de maintenir son niveau d'énergie.

Liquides

Avec certains médicaments, on vous conseillera peut-être de boire beaucoup (sauf avis contraire du médecin). Cela signifie de boire 8 à 12 verres de liquide (2 à 3 litres) par jour (eau, jus, lait, soupe, etc.).

Pour la consommation d'alcool, il est préférable d'en parler avec votre médecin.

Produits naturels et médecines alternatives

Avisez notre équipe de tout médicament que vous prenez, incluant vitamines, produits naturels et plantes médicinales. Il peut y avoir des interactions médicamenteuses entre les différents produits. Il est également important de nous faire part de votre suivi avec les médecines alternatives afin d'assurer votre bien-être.

Dentistes / interventions médicales

Vous devez nous signaler tout traitement ou intervention (dentaires, varices ou autres), pendant votre chimiothérapie.

Grippe, rhume, gastro-entérite

Évitez d'être en contact direct avec les enfants ou adultes aux prises avec ces infections. N'oubliez pas, le lavage des mains est essentiel.

Sexualité

Vous pouvez consulter le dépliant remis à ce sujet dans votre pochette « *La sexualité et le cancer : des réponses à vos questions...* ».

Conduite automobile

Certains médicaments peuvent provoquer de la somnolence. Demander à votre médecin si vous pouvez conduire. Si vous vous sentez moins alerte, il est recommandé de ne pas conduire.

Vacances et voyages

Si vous désirez prendre des vacances durant votre chimiothérapie, demander à notre équipe quel est le meilleur moment pour vous absenter.

Directives à la maison

Lorsque vous êtes sous traitement de chimiothérapie, une contamination chimique est possible par vos selles, vos urines et vos vomissements.

Vos proches peuvent donc être en contact indirect avec la chimiothérapie. Ce contact répété sans mesure de protection pourrait avoir des conséquences à long terme sur leur santé.

Une manipulation sécuritaire des médicaments, des selles, des urines et des vomissements contenant des traces de chimiothérapie est requise.



**Lors de vos traitements de chimiothérapie,
votre santé et celle de votre famille sont aussi
une préoccupation pour nous.**

Comment manipuler de façon sécuritaire les comprimés de chimiothérapie?

- Toute chimiothérapie sous forme de comprimés doit être gardée hors de la portée des enfants et des animaux.
- Conserver les comprimés de chimiothérapie dans leur contenant d'origine. Ils ne doivent pas se retrouver dans votre dosette.
- Vos proches doivent porter des gants s'ils vous donnent ces comprimés.
- Les femmes enceintes ou qui allaitent doivent éviter, en tout temps, de toucher aux comprimés de chimiothérapie.
- Laver vos mains après avoir manipulé ces comprimés.



**Le lavage des mains avec de l'eau
et du savon est important.**

Quoi faire avec les vêtements et la literie souillés par des selles, des urines et des vomissements?

Utiliser des gants de latex (si allergie au latex, utiliser des gants de nitrile) pour manipuler vêtements et literie souillés par des selles, des urines ou des vomissements.

- Pendant **2 jours** suivant le traitement :
 - laver les vêtements souillés séparément le plus rapidement possible;
ou
 - placer les vêtements souillés dans un sac de plastique fermé jusqu'à ce que vous puissiez les laver séparément.
- Faire un double lavage si les vêtements ou la literie sont très souillés.
- **Laver les vêtements non souillés avec le lavage régulier.**
- Laver vos mains après chaque manipulation de vêtements ou de literie souillés.



Les gants de latex et de nitrile sont en vente dans toutes les pharmacies.

Comment entretenir la salle de bain?

Toutes ces recommandations sont valides pour **2 jours** suivant le traitement.

- Après l'utilisation des toilettes, fermer le couvercle de la cuvette et actionner deux fois la chasse d'eau.
- Nettoyer à tous les jours les rebords de la cuvette et le plancher autour des toilettes.
- Utiliser des gants de latex ou de nitrile pour le nettoyage de la salle de bain.
- Utiliser vos produits d'entretien usuels pour nettoyer les toilettes.
- Avis aux hommes : uriner assis réduit le risque de contamination créé par les gouttes d'urine.

Comment prévenir les intoxications alimentaires?

Une intoxication alimentaire est un ensemble de symptômes (nausées, vomissements, crampes, diarrhées, fièvre, maux de tête) qui peuvent survenir à la suite d'une ingestion de bactéries, de virus ou de parasites. Durant vos traitements de chimiothérapie, vous êtes plus à risque d'intoxications alimentaires. Pour les prévenir, suivez ces conseils dès le début de la chimiothérapie, et ce jusqu'à un mois après votre dernier traitement.

Quoi éviter / aliments les plus à risque :

- Viande crue ou peu cuite et charcuteries non séchées
- Poissons et fruits de mer crus ou peu cuits



- Œufs avec jaune coulant et vinaigrettes contenant des œufs crus
- Fromage à pâte molle ou non pasteurisé
- Miel non pasteurisé, jus non pasteurisés et produits laitiers non pasteurisés
- Fruits et légumes pré-coupés d'une épicerie
- Conserve maison (viande, légumes, confitures)
- Aliments fermentés (choucroute, kombucha, kéfir, tempeh)
- Bars à salades, buffets, aliments en vrac et repas partagés de style *potluck*

Cinq étapes de base pour la sécurité alimentaire

1. Nettoyer : prenez l'habitude de la propreté

- Lavez-vous les mains avec de l'**eau chaude savonneuse** pendant **20 secondes** avant et après la préparation des aliments, et avant de manger. Recommencez après avoir touché à des aliments crus, des déchets ou des animaux, s'être mouché ou être allé aux toilettes. Un **désinfectant à mains** (ex : *Purell^{md}*) peut également être utilisé si le lavage des mains à l'eau et au savon est impossible.
- Lavez les surfaces de travail avec de l'eau chaude savonneuse ou un désinfectant.
- Lavez les ustensiles avec de l'eau chaude savonneuse.
- Nettoyez les fruits et les légumes sous l'eau.
- Lavez les aliments achetés **prélavés**.

- Changez le linge de table et de vaisselle à **tous les jours**. Évitez les éponges. Lavez souvent la lavette dans une solution à base d'eau de javel.
- Nettoyez **tout de suite** les éviers, les surfaces de cuisine, les ustensiles, et contenants qui entrent en contact avec des aliments **crus** (viande, volaille, poisson).
- Lavez **souvent** les sacs d'épicerie réutilisables.

2. Séparer : évitez la contamination

- Jetez les aliments avec de la moisissure et les fruits et légumes abîmés. Retirez les zones amochées avant de les couper.
- Séparez les aliments crus (viande, volaille, poisson) des autres aliments.
- Placez la viande, la volaille, le poisson et les fruits de mer au **bas** du réfrigérateur.
- Ne réutilisez pas les assiettes, ustensiles et planches à découper qui sont entrés en contact avec des aliments **crus**.
- Jetez la marinade ayant servi pour la viande crue.
- Sortez les fruits et les légumes des sacs de plastique avant de les placer au réfrigérateur.

3. Cuisson : faites bien cuire les aliments à des températures sécuritaires

- Faites bien cuire les aliments; surtout la viande, la volaille, le poisson et les œufs. Évitez la viande rosée ou saignante. Référez-vous à la ressource utile à la page 22 pour un tableau de cuisson des aliments.

- Lorsque les aliments sont réchauffés, assurez-vous qu'ils atteignent une température interne d'au moins **74 °C**.
- Faites cuire les aliments décongelés dans un délai de **24 h**.

4. Chaud ou froid : maintenez les aliments à la bonne température

- Évitez de garder des aliments dans la zone « **de danger** », qui est située entre **4 °C et 60 °C**, car les bactéries s'y développent vite.
- Réglez votre réfrigérateur à 4 °C ou moins.
- Réfrigérez ou congelez les aliments **rapidement** après l'achat.
- Décongelez les aliments au réfrigérateur ou à l'eau froide courante, et non sur le comptoir.
- Évitez de garder les aliments plus de **2 h** à température ambiante.
- Placez les aliments chauds dans des plats peu profonds pour qu'ils refroidissent rapidement avant de les mettre au réfrigérateur.



Utilisez le four micro-ondes pour réchauffer.

5. Sécurité : utilisez l'eau et les aliments sécuritairement

- Utilisez de l'eau potable.
- Vérifiez la date limite de conservation (*meilleur avant*).



En cas de doute, jetez l'aliment en question.

- Évitez les boîtes de conserves bosselées, et lavez les boîtes en arrivant à la maison.
- Consommez les restants dans les **24-48 h** et ne les réchauffez qu'**une seule fois**.
- Si de l'eau en bouteille est utilisée, ne réutilisez pas la bouteille.
- Ne partagez pas des boissons ou de la nourriture avec vos proches.
- Les suppléments nutritionnels liquides (ex : *Boost^{md}*, *Ensure^{md}*) doivent être jetés 24 heures après l'ouverture.

Ressource utile pour obtenir plus d'informations

Entrez ce titre dans votre moteur de recherche, afin d'accéder au document : **La salubrité des aliments pour les personnes au système immunitaire affaibli**, Santé Canada



Si vous sentez que ces conseils nuisent à votre alimentation, demandez à rencontrer la nutritionniste de la clinique.



- Lavez-vous les mains souvent et ayez un environnement propre.
- Séparez les aliments crus des aliments cuits.
- Faites cuire les aliments à des températures sécuritaires.
- Attention à la zone «de danger» des aliments (entre 4°C et 60°C)
- Surveillez les dates limites de conservation

Lexique

Durant votre séjour, vous entendrez sûrement des mots avec lesquels vous êtes moins familiers. Ce lexique peut vous aider.

Alopécie

Chute des cheveux ou des poils.

Anémie

Diminution du nombre de globules rouges pouvant survenir après la chimiothérapie. Peut provoquer de la fatigue et un manque d'énergie. Une transfusion sanguine est parfois indiquée pour maintenir le taux de globules rouges à un niveau acceptable.

Antiémétique

Médicaments donnés pour prévenir les maux de coeur (nausées) et les vomissements. Peuvent être donnés avant et/ou après la chimiothérapie.

Biopsie

Petit prélèvement de tissu (poumon, foie, os, etc.) en vue de savoir si la tumeur est cancéreuse ou non.

Cancer

Maladie caractérisée par la multiplication rapide et incontrôlée de cellules anormales dans le corps.

Chimiothérapie

Traitement médicamenteux utilisé pour lutter contre le cancer.



Ganglions

Structures en forme d'haricot, situées le long du système lymphatique (fait partie du système de défense contre les infections). Une tumeur cancéreuse peut se propager aux ganglions situés près de la tumeur d'origine.

Globules blancs

Cellules du sang qui aident à protéger l'organisme des infections et des maladies.

Globules rouges

Cellules du sang qui contiennent l'hémoglobine. Permettent le transport de l'oxygène entre les poumons et les cellules du corps.

Intraveineux ou voie intraveineuse

Injection de médicaments (ou autres substances) dans une veine. Permet au médicament d'être transporté rapidement dans le corps par la circulation sanguine.

Métastases

Cellules cancéreuses qui se détachent de la tumeur principale et se logent au niveau des ganglions ou un autre organe.

Neutropénie

Diminution des principaux globules blancs (les neutrophiles) pouvant survenir après la chimiothérapie. Rend une personne plus à risque de développer une infection. Celle-ci peut se manifester par de la fièvre ou des frissons.

Oncologie

Spécialité de la médecine portant sur l'étude et le traitement du cancer.

Oncologue

Médecin spécialiste qui traite le cancer.

Plaquettes

Cellules du sang qui jouent un rôle dans la coagulation (arrêt d'un saignement).

Radiothérapie

Traitement du cancer qui utilise des rayons pour détruire ou diminuer les cellules cancéreuses.

Récidive

Retour du cancer après un traitement ayant réussi.

Rémission

Disparition complète ou partielle des signes et des symptômes d'un cancer après un traitement. Période où la maladie est stable.

Stade

Mesure de l'étendue d'un cancer. Les chiffres de 1 à 4 déterminent le stade du cancer.

Toxicité

Effets indésirables pouvant varier selon le traitement.

Traitement palliatif

Traitement qui aide à soulager les symptômes du cancer, particulièrement la douleur, sans toutefois le guérir.

Références

Comprendre la chimiothérapie - Guide à l'intention des patients et de leur famille, Eli Lilly Canada Inc. ONFCD 0195 0406.

LANGHORNE, Martha E., FULTON, Janet S. and OTTO Shirley E. Oncology Nursing. Fifth edition 2007.

Société canadienne du cancer. Consulté en 2010. www.cancer.ca

ASSTSAS (2008). Manipulation sécuritaire des médicaments dangereux. Guide de prévention (pp. 1-158). Consulté en 2009.

<http://www.irsst.qc.ca/media/documents/PubIRSST/CG-001.pdf>



**Institut universitaire de cardiologie
et de pneumologie de Québec**

2725, chemin Sainte-Foy
Québec (Québec)
G1V 4G5

418 656-4615

www.iucpq.qc.ca

