



La
fondation du
cancer d'Ottawa

Vivre Bien

Bulletin printemps / été 2026



Un impact qui va plus loin à Ottawa

Vous contribuez à venir en aide à un plus grand nombre de personnes dans l'ouest de la ville

À la suite d'un projet pilote couronné de succès, La fondation du cancer d'Ottawa a ouvert les portes de son Carrefour communautaire de cancer dans l'ouest de la ville, au 3865, chemin Old Richmond.

Le site ouest du Carrefour communautaire de cancer est hébergé par Hollyer House, qui abrite également une succursale du Centre de ressources communautaires d'Ottawa ouest et le comptoir alimentaire FAMSAC. « Nous avons estimé que cet emplacement correspondait parfaitement à notre mission et aux soutiens que nous souhaitons offrir, » explique Jessica Plourde, coordonnatrice de programmes.

La programmation a actuellement lieu les lundis, et le nouveau site a déjà enregistré 104 visites au cours de son premier mois d'activité.

Ce carrefour dans l'ouest de la ville s'inscrit dans les efforts de La fondation du cancer d'Ottawa visant à faire tomber les obstacles pour les personnes ayant besoin de soins de soutien contre le cancer. « On nous disait que l'essence et le temps constituaient des obstacles pour les personnes qui se rendaient à notre site principal, se souvient Jessica. Maintenant, les gens peuvent participer à un programme rapidement et reprendre acilement le cours de leur journée. »

Les lundis commencent généralement par un atelier d'information, suivi d'une séance de yoga tout en douceur et d'une période de méditation de pleine conscience. Différents types de programmes, comme des ateliers sur la nutrition ou des groupes de soutien pour les enfants, sont proposés en soirée.

« Nous constatons déjà que les gens tissent des liens entre eux, raconte Jessica avec enthousiasme. Ce soutien social a un impact considérable. On nous fait déjà savoir que les gens aimeraient que ces services soient proposés plus souvent au cours de la semaine. »

Des personnes qui, comme vous, apportent leur soutien, contribuent à développer une communauté pour les personnes touchées par le cancer — dans tous les coins de la ville.

« C'est tellement agréable de voir ces sourires chaque semaine. La proximité de ce centre est vraiment source d'espoir pour les gens. »



Nous avons estimé

que cet emplacement correspondait parfaitement à notre mission et aux soutiens que nous souhaitons offrir. »

~ **Jessica**, *Coordonnatrice de programmes*



La
fondation du
cancer d'Ottawa

Vivre Bien

Bulletin printemps /
été 2026



Faire tomber les barrières, ensemble

Vous permettez aux communautés noires d'accéder à des soins de soutien contre le cancer

Anthonette Jacob s'est toujours considérée comme une entrepreneure dans l'âme. Mais après avoir été propriétaire successivement d'un magasin de vêtements puis d'un spa, elle a compris que c'était le travail communautaire qui constituait sa véritable passion. « J'adore rassembler les gens, » explique-t-elle.

Lorsqu'Anthonette a reçu un diagnostic de cancer du sein en 2021, elle a décidé de concrétiser son rêve de créer un centre communautaire. Pendant qu'elle suivait un traitement de radiothérapie, Anthonette a commencé à travailler sur ce qui allait devenir le centre African, Caribbean & Black Wellness Resource Centre (ACB Wellness) d'Ottawa.



« Je voulais que ce soit le genre d'endroit que j'aurais aimé trouver quand j'étais plus jeune, se souvient Anthonette. Un endroit où je me serais sentie chez moi et où j'aurais pu trouver des ressources. »

Son propre parcours face au cancer du sein a fait prendre conscience à Anthonette de la nécessité de disposer de davantage de soutiens adaptés aux besoins des communautés noires. « On nous oublie souvent, on ne nous voit pas ou on ne nous invite pas à la table des décisionnaires, » explique-t-elle.

Souhaitant sensibiliser le public, Anthonette a créé une série documentaire intitulée Cancer While Black (le cancer chez les personnes noires). Elle a été surprise de constater à quel point de nombreuses personnes hésitaient à passer devant la caméra. « Il se dit peu de choses sur le cancer au sein des communautés noires, constate-t-elle. Mais mon instinct m'a poussée à chercher du soutien. C'est en partageant son parcours avec les autres qu'on trouve la force. »



C'est formidable,
nous n'aurions pas pu rêver
d'un meilleur partenariat. »

~ Anthonette Jacobs,
membre du conseil d'administration

Anthonette a été particulièrement choquée de constater que les données relatives à la race et au cancer spécifiques au Canada faisaient défaut après avoir reçu son diagnostic. Aujourd'hui, grâce à l'aide de personnes bienveillantes comme vous, La fondation du cancer d'Ottawa et le centre ACB Wellness se sont associés pour mener une étude visant à examiner l'impact du cancer sur les femmes noires dans la ville.

« Nous sommes enthousiastes à l'idée que cela se concrétise, que nous ayons l'occasion de nouer un véritable partenariat, » déclare Anthonette. Outre ses fonctions de présidente d'ACB Wellness, elle siège également au conseil d'administration de La fondation du cancer d'Ottawa.

Les deux organisations travaillent désormais ensemble pour combler les lacunes en matière de soins de soutien aux personnes atteintes de cancer issues des communautés noires. Les personnes qui contactent d'abord ACB Wellness sont chaleureusement orientées vers le Carrefour communautaire de cancer de la Fondation, où elles peuvent accéder à l'ensemble des programmes offerts.

« C'est une véritable collaboration entre nos deux organisations, explique Anthonette. Il faut aller à la rencontre des gens là où ils se trouvent, et pour de nombreux membres des communautés noires, c'est ici, à ACB Wellness. Nous pouvons leur présenter les services de La fondation du cancer d'Ottawa et les aider à se sentir plus à l'aise pour demander du soutien. »

Vous contribuez à faire tomber les barrières pour les membres des communautés noires qui ont besoin de soins de soutien contre le cancer.



Nourrir le bien-être

Vous venez en aide à plus de personnes atteintes du cancer grâce à un soutien adapté en matière de nutrition

Pour les personnes atteintes d'un cancer, l'alimentation peut devenir un véritable casse-tête.

« Les traitements peuvent affecter l'appétit, le goût, la digestion et le niveau d'énergie, compliquant ainsi les repas quotidiens, » explique Jill Burns, directrice des partenariats et programmes communautaires.

Le programme Nourish de La fondation du cancer d'Ottawa aide les personnes à surmonter ces difficultés. Créé à l'origine par Wellspring à Toronto, le programme Nourish propose les conseils d'un ou une diététiste, ainsi que des ateliers de cuisine pratiques et des repas en commun. Il met l'accent sur des conseils nutritionnels clairs et fiables, ainsi que sur des stratégies réalistes pour gérer les effets secondaires et favoriser le bien-être.

« Le programme Nourish crée un espace sécuritaire où les participants et participantes peuvent se réunir, poser des questions et découvrir quels aliments et quelles habitudes alimentaires sont les plus bénéfiques pour leur bien-être, » explique Jill.

Au fil du temps, il est devenu évident qu'il existait un besoin croissant pour un soutien accessible et pratique en matière de nutrition. Grâce à la générosité de donateurs et donatrices comme vous, La fondation du cancer d'Ottawa a pu étendre l'offre du programme Nourish à deux emplacements.

Désormais proposé à la fois au Centre Maplesoft-Jones et au Carrefour dans l'ouest de la ville, Nourish est offert pendant dix mois par année afin d'aider davantage de personnes tout au long de leur parcours avec le cancer. « L'expansion vers l'ouest a réduit les obstacles géographiques pour les participants et participantes qui devaient auparavant faire de longs trajets pour assister aux séances, » confie Jill.

La participation au programme Nourish a augmenté de 65 % d'une année sur l'autre, témoignant de votre contribution à l'aide apportée à un plus grand nombre de personnes de notre communauté touchées par le cancer.

Les personnes qui, comme vous, apportent leur soutien ont également contribué à renforcer les partenariats afin d'élargir la portée du programme Nourish. « Promouvoir l'accessibilité, c'est reconnaître la diversité des communautés que nous servons, explique Jill. Grâce à des partenariats avec des organisations communautaires telles que Tungasuvvingat Inuit et les centres de santé et de ressources communautaires, l'approche adoptée dans le cadre du programme continue d'évoluer pour refléter les pratiques alimentaires culturelles et les besoins des communautés. »

La portée du programme Nourish est également renforcée par la collaboration avec trois diététistes travaillant au sein de la communauté, ce qui permet de refléter la diversité des expertises et des perspectives dans le cadre du programme.

« Le soutien des donateurs et donatrices rend ce travail possible, » déclare Jill. Merci de contribuer au bien-être des personnes touchées par le cancer!



La respiration carrée

La respiration carrée (box breathing) est une technique de relaxation simple et efficace qui permet de faire baisser la tension artérielle, d'améliorer la concentration et d'apaiser l'esprit.

Comment pratiquer la respiration carrée :

- **Asseyez-vous bien droit** : installez-vous sur une chaise confortable, les pieds à plat sur le sol et les mains détendues sur vos genoux, en veillant à garder le dos droit
- **Expirez** : expirez lentement par la bouche, en vidant complètement vos poumons.
- **Inspirez (4 secondes)** : inspirez lentement et profondément par le nez en comptant lentement jusqu'à 4, afin de remplir vos poumons.
- **Retenez votre respiration (4 secondes)** : retenez votre respiration et comptez jusqu'à 4.
- **Expirez (4 secondes)** : expirez lentement par la bouche (ou le nez) en comptant jusqu'à 4.
- **Retenez votre respiration (4 secondes)** : gardez les poumons vides et comptez jusqu'à 4.
- **Répétez** : répétez ce cycle 3 à 5 fois, ou autant de fois que nécessaire pour retrouver un sentiment de calme.

Il est recommandé de pratiquer cet exercice pendant 3 à 5 minutes, 1 à 2 fois par jour.



La générosité des

donateurs et donatrices nous permet de travailler avec des diététistes dans toute la ville, élargissant ainsi l'accès à un soutien nutritionnel fondé sur des données probantes pour les personnes confrontées au cancer au sein de la communauté. »

~ Jill Burns





Rencontrer les gens là où ils se trouvent

Vous contribuez à rendre les programmes plus accessibles aux clients

J'ai découvert le Carrefour communautaire de cancer dans l'ouest de la ville en janvier, et je suis tellement contente! Je me trouvais justement à un moment de ma vie où j'étais prête à franchir les étapes suivantes de mon parcours de rétablissement après un traitement contre le cancer.

Ma participation au programme a été essentielle pour opérer les petits changements positifs dont j'avais besoin pour commencer à retrouver ma force physique et mentale ainsi que mon endurance.

Je participe aux séances de yoga et de méditation du lundi et je n'ai que des choses positives à dire sur l'institutrice, Kathy, et

sur Jessica, membre du personnel. Les séances offertes par Kathy sont chaleureuses et accueillantes. Kathy a un vrai don pour créer et entretenir un espace rassurant propice au renforcement et à la guérison du corps et de l'esprit. Jessica, elle aussi, est parfaitement à sa place en tant qu'animatrice. Elle est chaleureuse, accueillante et d'une grande aide, toujours souriante.

Je pense parler au nom de plusieurs autres personnes en disant que j'aimerais vraiment voir se multiplier les séances et les programmes proposés au Carrefour dans l'ouest de la ville.



Je continue d'être

reconnaisante pour les services offerts au Carrefour dans l'ouest et j'espère avec impatience que l'offre s'élargira dans un avenir proche.

~ Doreen,

Cliente du Carrefour communautaire de cancer dans l'ouest de la ville

TOCF Support Squad

Nous enfignons nos chaussures pour le 5K dans le cadre de la Fin de semaine des courses Tamarack d'Ottawa, et nous aimerions que vous marchiez ou couriez AVEC nous.

Inscrivez-vous au 5K de la Fin de semaine des courses Tamarack d'Ottawa

Visitez justgiving.com/team/tocf-supportsquad (en anglais seulement) ou balayez le code QR.

Cliquez sur « **JOIN TEAM** » et créez votre page de collecte de fonds.



SIROTEZ, PARTAGEZ ET SOUTENEZ A LUTTE CONTRE LE CANCER !

Préparez-vous pour la collecte de fonds la plus gourmande de l'année ! Tenez un stand de limonade et soutenez les familles de notre communauté touchées par le cancer.

Inscrivez-vous dès aujourd'hui!



Des pétales et des pensées

ENEZ DÉCOUVRIR NOTRE **JARDIN DE TULIPES QUI FLEURIT**
EN L'HONNEUR ET À LA MÉMOIRE DE NOS PROCHES

QUAND : 13H À 14H, LE SAMEDI 9 MAI (PEU IMPORTE LA MÉTÉO)

OÙ : LA FONDATION DU CANCER D'OTTAWA (1500, PROMENADE ALTA VISTA)

Réservez vos bulbes de tulipes à planter en faisant un don
Visitez le OttawaCancer.ca/fr/des-petales-et-des-pensees OU
balayez le code QR

**RÉSERVEZ VOS TULIPES
DÈS MAINTENANT:**

