

Vivre Bien

Bulletin Automne/Hiver 2026



Renouer avec la force

Grâce à vous, les personnes touchées par le cancer peuvent retrouver la forme à leur rythme

Pour Jay Abramovitch, s'engager auprès de La fondation du cancer d'Ottawa était un moyen d'aider les personnes touchées par le cancer à accéder aux types de mesures de soutien dont elles ont réellement besoin. Il siège désormais au comité consultatif, où il met à profit son expérience personnelle en tant que survivant du cancer du côlon.

« Je crois qu'il est très important d'entendre les besoins et les désirs réels directement de la bouche des patients, des proches aidants et aidantes, et des familles, » explique Jay.

Jay a rapidement constaté qu'il y avait des lacunes sur le plan des programmes proposés dans sa région après avoir reçu son diagnostic de cancer. Sportif de longue date, passionné par les épreuves d'endurance et les activités de plein air, il était déterminé à retrouver ses forces et à reprendre les activités qui comptaient pour lui. Toutefois, les programmes de conditionnement physique destinés aux personnes atteintes de cancer qu'il a pu trouver étaient tous de nature douce et réparatrice. Ces programmes ont leur place. Mais ils ne correspondaient pas à ses besoins.

Jay se souvient qu'il souhaitait transpirer à nouveau. Il voulait pousser ses limites, et commencer à sentir que son corps retrouvait sa forme d'antan.

Il défend ardemment les programmes de conditionnement physique adaptés à chaque situation, conscient qu'il n'existe pas d'approche unique face au cancer. Pour certaines personnes, un défi significatif peut consister à faire le tour de leur quartier à pied. Pour une autre, ce sera peut-être une séance intensive de musculation. Ce qui compte, c'est d'avoir la possibilité de choisir.

« J'avais l'impression que d'autres personnes fixaient mes limites à ma place à cause d'un diagnostic, explique Jay. Beaucoup de gens veulent se dépasser physiquement dans le cadre de leur combat contre le cancer. »

Il souligne l'importance de la forme physique pour conserver ses capacités quotidiennes tout au long du traitement et après celui-ci. « La vie continue même quand on est malade. On veut pouvoir jouer avec nos enfants, promener le chien, sortir les poubelles. Tout cela nécessite de maintenir et de développer sa force. »

La forme physique peut également apporter quelque chose que le cancer enlève beaucoup trop facilement : la confiance en son propre corps.

« Le cancer nous prive de tant de choses, explique Jay. Se fixer un objectif de remise en forme peut être l'occasion d'accomplir à nouveau quelque chose et de découvrir ce dont notre corps est capable. »

Tout récemment, le corps de Jay lui a permis de faire une randonnée dans le Grand Canyon! Jay est déterminé à continuer de repousser ses propres limites et à militer pour que d'autres personnes touchées par le cancer aient la même chance.

Votre générosité permet d'adapter les programmes de conditionnement physique aux objectifs et aux besoins de chaque personne. Merci de soutenir les membres de notre communauté comme Jay!



La fondation du

cancer d'Ottawa m'a accompagné à chaque étape de mon parcours, confie Jay. Elle fait un travail formidable pour offrir des solutions aux gens. »

~ Jay Abramovitch,
Client et membre au comité consultatif



Grâce à vous, les personnes touchées par le cancer ont accès à des programmes de conditionnement physique personnalisés

Si l'activité physique est essentielle pour la santé, tant pendant qu'après un cancer, savoir par où (et comment) commencer son parcours d'entraînement physique peut sembler intimidant. Un partenariat avec l'Ottawa Cancer and Lymphatics Centre vise à faciliter cette démarche.

« Nous voyions des personnes qui avaient peur de bouger et qui ne savaient pas vraiment comment s'y prendre, » explique Madison Malette, directrice du centre et kinésiologue diplômée.

La fondation du cancer d'Ottawa a d'abord conclu un partenariat avec l'Ottawa Cancer and Lymphatics Centre afin d'offrir divers ateliers éducatifs. Lorsque le Carrefour communautaire de cancer a ouvert ses portes dans l'ouest de la ville, l'organisation s'est tout naturellement imposée pour offrir les programmes de conditionnement physique.

« Notre relation est passée de la simple éducation à la mise en œuvre, ce qui a été une véritable source de joie, déclare Madison. Nous sommes très honorés de pouvoir nous associer à la fondation et de contribuer à cette initiative. »

Le site ouest du Carrefour communautaire de cancer propose désormais chaque lundi un cours d'une heure intitulé « Strength & Stretch » (force et étirement), au cours duquel les participants et participantes peuvent gagner en force et améliorer leur souplesse dans un environnement accueillant et bienveillant. Un instructeur ou une instrutrice riche d'une bonne expérience de l'Ottawa Cancer and Lymphatics Centre accorde la priorité à la sécurité et propose des adaptations en fonction des besoins individuels.

« Nous le pensons vraiment quand nous disons "tous les niveaux", explique Madison. Venez comme vous êtes. Faites ce que vous pouvez avec ce dont vous disposez. Et nous travaillerons avec vous. »

Le soutien des personnes qui font des dons permet de veiller à ce que les instructeurs et instructrices aient l'expertise nécessaire pour s'adapter au niveau de chaque participant et participante. Les cours sont animés par un ou une kinésiologue qui comprend comment le traitement du cancer peut affecter le corps, qu'il s'agisse de neuropathie, de troubles de l'équilibre ou de changements au rythme cardiaque, à la respiration et à l'endurance.

Les cours « Strength & Stretch » sont uniques à Ottawa et offrent un espace communautaire essentiel aux personnes touchées par le cancer et à leurs proches aidants et aidantes.

Grâce au soutien de donateurs et donatrices comme vous, La fondation du cancer d'Ottawa peut continuer à développer son offre de programmes de conditionnement physique à l'avenir, en proposant plus de possibilités d'adapter les cours à la situation particulière de chaque personne.

Vous permettez ainsi aux personnes touchées par le cancer d'accéder à des programmes de conditionnement physique adaptés à leur situation.



De notre cuisine à la vôtre

Boules d'énergie au chocolat et à la noix de coco

Ces boules d'énergie sont rapides et faciles à préparer. Sans cuisson et sans sucre ajouté, elles constituent la collation sucrée-salée idéale pour une journée bien remplie!

Portions : 12 boules

Ingrédients :

- ½ tasse de pacanes ou de noix au choix
- 15 dattes entières dénoyautées, hachées grossièrement
- ½ tasse de noix de coco râpée non sucrée
- 1 c. à soupe d'huile de coco ou d'huile au choix
- 1 ½ c. à soupe de cacao en poudre
- ½ c. à thé de sel
- 1 c. à soupe d'eau

Préparation :

- Au robot culinaire, mélanger les pacanes quelques secondes à la fois jusqu'à ce qu'elles soient grossièrement hachées.
- Ajouter le reste des ingrédients et mélanger jusqu'à ce que la préparation commence à se lier.
- À l'aide d'une cuillère à soupe, façonner 12 boules avec le mélange.
- Les bouchées se conservent jusqu'à deux semaines au réfrigérateur dans un récipient hermétique, ou jusqu'à 3 mois au congélateur.



C'est sans danger

et tellement bénéfique de bouger quand on a le cancer ou qu'on vit après le cancer. »

~ Madison Malette,

B. Sc., R. Kin, CLT, CYT200

Kinésiologue et directeur de l'Ottawa Cancer and Lymphatics Centre



Coup de projecteur sur un membre du Cercle de l'espoir, la communauté de personnes qui donnent mensuellement

À travers le regard d'une employée touchée par le cancer

Chaque jour, je croise des personnes qui franchissent nos portes, chacune avec son histoire. J'ai pu constater par moi-même à quel point il est important d'avoir un endroit vers lequel se tourner lorsque le cancer fait son apparition dans votre vie.

Récemment, le cancer est entré dans ma propre histoire d'une manière que je n'aurais jamais imaginée.

En avril de cette année, on m'a diagnostiqué un carcinome épidermoïde. Heureusement, tout indique qu'il est localisé et non invasif. Mais j'ai également appris que même lorsque l'on s'attend à ce que les nouvelles soient bonnes, entendre le mot « cancer » en rapport avec sa propre santé change la donne. Pendant des années, j'ai cru qu'il s'agissait simplement d'un gros grain de beauté. Je l'ai finalement montré à mon médecin de famille, qui m'a rassurée en me disant qu'il n'y avait pas lieu de s'inquiéter. En fait, j'ai attendu encore deux ans avant de décider de le faire enlever. Il a été envoyé pour analyse au laboratoire de pathologie, comme le veut la procédure, et je n'étais absolument pas préparée lorsque les résultats sont revenus, révélant qu'il s'agissait d'un cancer.

J'ai également appris que je devrais subir une deuxième intervention, cette fois-ci auprès d'un chirurgien plasticien. J'ai maintenant subi cette intervention, qui m'a laissé une cicatrice de quatre centimètres, souvenir indélébile d'une épreuve dont je ne m'attendais pas à devoir traverser un jour. Le tissu a été envoyé au laboratoire de pathologie, et je suis à nouveau dans l'attente.

Nous sommes convaincus que les résultats confirmeront que le cancer est localisé et non invasif, et j'ai beaucoup de chance que mon histoire s'arrêtera très probablement là. Mais tant qu'on ne vous a pas dit ces mots : « On a réussi à tout enlever », cette inquiétude reste toujours présente au fond de vous.

Un diagnostic de cancer affecte vos proches. J'ai pu constater l'inquiétude que cela a suscitée chez mon mari et à quel point il est difficile d'apprendre qu'un être cher est atteint d'un cancer. Nous attendons tous les deux les mêmes réponses, mais chacun vit cette situation d'un point de vue très différent.

Voilà une autre chose que je souhaite faire connaître à davantage de personnes à propos de La fondation du cancer d'Ottawa. Les programmes et les services qui y sont offerts ne s'adressent pas uniquement aux personnes atteintes du cancer. Ils s'adressent également aux membres de la famille et aux proches aidants et aidantes, car ils et elles peuvent aussi avoir besoin de soutien.

Je suis extrêmement reconnaissante de contribuer à ces efforts, à la fois en tant qu'employée et en tant que donatrice mensuelle. Je vous invite à rejoindre le Cercle de l'espoir, la communauté composée de personnes qui donnent chaque mois afin d'apporter un soutien tout au long de l'année aux membres de la communauté qui font face au cancer.



« Mon expérience a

rendu mon engagement envers ce travail encore plus personnel. Je donne chaque mois parce que je veux que les membres de notre communauté sachent que lorsque le cancer fait irruption dans leur vie, tant pour la personne touchée que pour ceux et celles qui l'accompagnent, il existe un endroit vers lequel se tourner pour trouver du soutien. »

~ Lorraine et son mari Donald

Adjointe de direction principale et chargée des relations avec le conseil d'administration

Je vous invite à me rejoindre à devenir un membre du Cercle de l'espoir, la communauté de personnes qui donnent mensuellement.

Rejoignez-nous maintenant!

Balayez le code QR ou rendez-vous au



ottawacancer.ca/monthly-giving



Un accueil chaleureux

Veillez vous joindre à nous pour souhaiter la bienvenue à Laura-Lee Bradie au sein de notre organisation, où elle occupera le poste de vice-présidente aux activités philanthropiques.

Forte de près de vingt ans d'expérience dans le domaine de la philanthropie et du développement des relations, Laura-Lee a aidé des organismes à but non lucratif et des organisations du secteur de la santé à accroître leur impact grâce à des dons importants, des campagnes de mobilisation de fonds et des dons planifiés. Elle s'intéresse particulièrement à la création de partenariats significatifs et à la mise en relation des donateurs et des donatrices avec des causes utiles.

Dans le cadre de ses nouvelles fonctions, Laura-Lee dirigera notre stratégie philanthropique et nos efforts de mobilisation des donateurs et donatrices, contribuant ainsi à renforcer la générosité, les partenariats et le soutien qui rendent notre travail possible.

Bénévole dévouée, Laura-Lee a siégé au sein de plusieurs conseils d'administration et comités d'organismes à but non lucratif et a apporté son soutien à titre gracieux à des organisations partout au Canada. Elle est également Cadre d'association émérite (c.a.é.) et professionnelle en marketing agréée (Chartered Marketer), désignation obtenue auprès de l'Association canadienne du marketing.

En dehors du travail, vous la trouverez sans doute en train de faire du kayak, de la planche à pagaie ou de la randonnée, ou de passer du temps avec des chiens de refuges, qui occupent une place particulière dans son cœur.

Nous sommes enthousiastes à l'idée d'accueillir Laura-Lee au sein de notre équipe et nous nous réjouissons à l'avance des relations, de la perspicacité et de l'expertise en matière de collecte de fonds qu'elle apportera, alors que nous continuons à renforcer le réseau de soins, de soutien et de ressources mis à la disposition des personnes et des familles touchées par le cancer dans toute notre région.



Laura-Lee Bradie,
vice-présidente aux activités
philanthropiques



AURORABALL

UNE SOIRÉE POUR DÉPLACER DES MONTAGNES

Participez à la célébration d'après-ski par excellence lors du Bal Aurora, le 21 novembre, où l'ambiance luxueuse d'un chalet laisse place à une soirée disco à la tombée de la nuit. Profitez de spectacles époustouflants, d'expériences exceptionnelles et de beaucoup d'éclat, le tout afin de financer l'offre de soins gratuits contre le cancer dans la région.

Pour en savoir plus, rendez-vous au www.ottawacancer.ca/auroraball