

Essayez de respirer  
dans une paille  
pendant  
**60** secondes.

Au début, tout se passe bien,  
c'est même amusant.

**Donc, vous continuez.**

Après quelques secondes, vous  
commencez à vous sentir oppressé,  
vous avez la tête qui tourne, et vos  
paumes deviennent moites.

Heureusement, vous pouvez vous  
arrêter quand vous en avez assez.  
Les personnes atteintes de fibrose  
kystique, elles, ne le peuvent pas.

C'est la façon dont elles  
vivent tous les jours.


# Pour les personnes atteintes de fibrose kystique, manquer de souffle est une réalité quotidienne.

Leurs poumons se remplissent d'un mucus épais et chaque respiration est un combat. C'est comme si elles se noyaient de l'intérieur.

Pour expérimenter ce qu'elles ressentent, pincez vos narines et respirez dans une paille pendant 60 secondes. Vous pourrez plus facilement imaginer ce que c'est que de vivre tous les jours de cette façon. La plupart des personnes atteintes de fibrose kystique meurent parce qu'elles ne peuvent plus respirer.

À la mise sur pied de la Fondation canadienne de la fibrose kystique en 1960, la plupart des enfants atteints de cette maladie héréditaire mortelle ne vivaient pas jusqu'à l'âge de la maternelle. Aujourd'hui, grâce aux programmes de recherche et de traitement financés par la FCFK, la moitié des Canadiens et Canadiennes atteints de fibrose kystique vivent jusqu'à la fin de la trentaine, parfois plus.

Vous pouvez aider les personnes fibro-kystiques à respirer. Faites un don en composant le 1 800 363-7711 ou en visitant [www.aqfk.qc.ca](http://www.aqfk.qc.ca).



La fibrose kystique,  
c'est comme se noyer  
de l'intérieur.



Association québécoise  
de la fibrose kystique



Fondation canadienne  
de la fibrose kystique

[www.aqfk.qc.ca](http://www.aqfk.qc.ca) | 1 800 363-7711

Donnez le souffle de vie<sup>MD</sup>