



**Association des stomisés
du Grand-Portage**

Kamourska - Témiscouata - Rivière-du-Loup - Les Basques

JOURNAL LA BRISE



Décembre 2024

Rivière du Loup

CP 1622

GSR 4M2

TABLE DES MATIERES

SECTION 1. INFORMATIONS DU CA

1.1 Membres du conseil d'administration.....	P 3
1.2 Mot du président.....	P 4
1.3 Mot de l'éditrice.....	P 5
1.4 Rayonnement de l'Association des personnes stomisées du rand Portage.....	P.6
1.5 Activités à venir.....	P.7
1.6 Renouvellement des cartes de membres et ou changement d'adresse.....	P.8

SECTION 2. INFORMATION DE L'AQPS (Association Québécoise des per- sonnes stomisées)

2.1 Du nouveau à la présidence.....	P.9
-------------------------------------	-----

SECTION 3. INFORMATIONS DIVERSES

3.1 L'histoire de la stomie.....	P.11
3.2 Témoignage sur mon expérience de stomisé avec des futurs soignants.....	P.17
3.3 Trucs et astuces pour améliorer le quotidien des personnes stomisées.....	P.18
3.4 Anniversaire.....	P.20
3.5 Avis de décès.....	P.20
3.6 Recettes et info nutritionnelle	P.21
3.7 Rions un peu.....	P.24
3.8 Jeux.....	P.25
3.9 Décharge et commanditaires.....	P.26

SECTION 1 : INFORMATION DU CA DE L'ASSOCIATION DES STOMISÉS DU GRAND PORTAGE (ASGP)

1.1 MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Président: Fernand Gagné 418-862-4381



Vice-Présidente :Josette Philippe 418-854-0284



Trésorière :Dora Robitaille 418-862-8142



Secrétaire: France Pakenham 418-862-4381



Directeur: Gille B Gagné 418-862-1678



Directrice: Nathalie Dumont 418-851-5462



Directeur: Gilles D Gagné 418-862-0916



Directrice: Ginette Gauvin 418-862-1197



Directeur: Jean Rivet

514-645-0978



Membre Substitut: Brigitte Lemay :418-863-6334



Personnes ressources, Écoute téléphonique et Visites d'amitié

Nathalie Dumont, Infirmière 418-551-5462

Josette Philippe, Inf. retraitée 418-854-0284

1.2 MOT DU PRÉSIDENT



Chers membres et amis

Le souper de Noël que nous avons célébré à la fin de novembre est venu nous donner un avant-goût du merveilleux Temps des Fêtes, en effet, un menu de circonstance, une remise de cadeaux, un échange de vœux, etc. Les membres de l'Association sont venus en grand nombre (40) encore une fois, ce qui est pour nous du conseil d'administration un encouragement à donner de notre temps dans l'accomplissement de la mission de l'Association.

Ce 35^{ième} souper de Noël est venu aussi clôturer l'ensemble des activités qui se sont déroulées tout au cours de cet automne 2024. Parmi celles-ci, en septembre s'est tenue l'assemblée générale de l'AQPS à Québec et une rencontre d'information auprès de la relève en soins infirmiers au Cégep de Lapocatière, en octobre avait lieu à l'Hôtel Universel, le souper pour célébrer la journée régionale des personnes stomisées et au début de novembre, une clinique de consultations en stomothérapie. Également, il faut aussi noter la participation de madame Josette Philippe sur le comité de direction de l'AQPS, la mise en place d'un partenariat entre l'AQPS et la Société Canadienne du Cancer de la Vessie, la poursuite du rayonnement de l'Association par la diffusion de notre vidéo d'informations et le maintien des entrevues radiophoniques. Enfin, la consultation des données statistiques sur les visites enregistrées sur notre site Web, nous révèle que de janvier 2024 à novembre 2024, 1 889 personnes ont visité le site confirmant ainsi l'importance de ce moyen de communication pour nos membres et la population en générale.

La nouvelle année marquera pour le conseil d'administration, le moment de prévoir et d'organiser les diverses activités, tant administratives que culturelles.

Chers membres, soyez assurés que votre Association a toujours le souci d'assurer une représentation auprès des autorités compétentes, le soutien, le réconfort et le bien-être de ses membres.

En ce Temps des Fêtes qui approche à grands pas, permettez-moi de vous souhaiter au nom du CA et en mon nom personnel, un **Joyeux Noël et une Bonne et Heureuse Année 2025.**

1.3 MOT DE L'ÉDITRICE

Quand décembre met son manteau blanc, on sait que l'hiver approche apportant avec lui, les fêtes de Noël et de la nouvelle année. Alors en mon nom, je vous souhaite une heureuse fin d'année et profitez bien de ces moments magiques passés auprès des vôtres.



Dans ce journal, vous trouverez un bilan des activités de rayonnement et vous constaterez que ça bouge. Il y a le tableau des prochaines activités à venir et le renouvellement de la carte de membres. Une petite précision; lorsqu'un nouveau membre se joint à l'Association, il est préférable d'ajouter le conjoint ou la personne aidante à devenir membre, question de sauver des sous et bénéficier des rabais lors des rencontres comme le souper de Noël ou toute autre activité payante. Donc n'hésitez pas à adhérer en couple.

Ça bouge également à l'AQPS, je vous invite à lire le mot du nouveau président.

Puis, Jean Rivet nous transporte, dans un premier temps, dans l'histoire de la stomie. L'origine, ses débuts, le commencement de la chirurgie élective des stomies, les services offerts et l'appareillage. On constate que ça évolue et pour le mieux. Dans un deuxième temps, il nous partage son expérience en tant que personne stomisée avec des futurs soignants lors de sa visite au Cegep de La Pocatière. Merci Jean pour ta précieuse collaboration.

Pour terminer, il existe une application gratuite vous aidant à trouver les toilettes et ce partout dans la Province de Québec. Depuis quelques temps, cette préoccupation nous était partagée et j'avais reçu des informations sur le sujet, donc je vous les partage.

Il va de soi que nous vous invitons à concocter les belles recettes de notre amie France Pakenham, de même que lire et appliquer les conseils nutritionnels élaborés par la compagnie Hollister.

Nous désirons souligner et remercier **M.Francis Dupont**, de Peinture Mailloux à Rivière du Loup pour sa générosité. M .Dupont a offert à l'Association des personnes stomisées du Grand Portage un don de 250\$. Ce montant sera utilisé lors de la journée «vivre avec une stomie » qui se déroule en juin de chaque année.

« Si vous avez des suggestions pour améliorer votre journal ou si vous désirez faire paraître des articles dans le journal, n'hésitez pas à nous les faire parvenir. »



1.6 RAYONNEMENT DE L'ASSOCIATION DES PERSONNES STOMISÉES DU GRAND PORTAGE

Nous poursuivons nos activités réalisées cet automne dans le cadre du rayonnement de notre association et vous pourrez constater que nous ne chômons pas :

Le 16 septembre 2024, c'est Jean Rivet qui a rencontré les étudiants du Cégep de La Pocatière. D'ailleurs, il nous partage son expérience.

En novembre dernier, nous avons relancé le Cégep de Rivière du Loup, de même que le Centre de formation professionnelle du Témiscouata et des Basques. Nous gardons espoir d'être entendu.

Nous avons également réussi à discuter avec 2 professeurs de l'Université du Québec à Rimouski et obtenir du temps d'antenne avec 2 groupes d'étudiants. Ces rencontres auront lieu le 3 et le 4 décembre 2024. Je vous ferez part des retombées de ces échanges.

Les démarches auprès de la Fadoq Bas St-Laurent ont porté fruits puisque nous avons eu le 20 novembre une rencontre avec Madame Mireille Dubé, la directrice générale de cette fédération et avons convenu d'établir un partenariat entre l'ASGP et l'AQPS et la Fadoq. Cette alliance permettra mettre en commun nos forces pour maintenir un système de santé universel de qualité et accessible, accordant une priorité aux soins et au maintien à domicile. De plus, nous militerons, en leur compagnie, pour sensibiliser la RAMQ sur les difficultés rencontrées relatives à l'achat d'appareillage de stomie. Nous soutiendrons les actions qui favoriseront l'instauration de nouveaux ratios professionnels-patients adaptés à la réalité et aux besoins des citoyens. Il y a de quoi à être fier de cette alliance. Vous verrez apparaître dans nos commanditaires le logo de la Fadoq Bas st-Laurent et nous apposerons notre logo ASGP et AQPS dans les pages du journal «*Le virage* »



En octobre, vous avez assurément vu la publicité télévisuelle de notre Association et croyez le ou non celle-ci a rayonné ailleurs qu'au KRTB. Nous avons reçu des félicitations de la part de personnes stomisées de la région de Québec-Levis disant que le message est rassurant et donne de l'espoir pour certaines personnes stomisées.

1.7 ACTIVITÉS À VENIR

Réunion du CA

11 Février 2025

De 13h00 à 16h dans la grande salle du Vieux manège

à la salle de la Parenthèse



Mettre à votre agenda

Déjeuner rencontre

Samedi le 19 avril 2025

Au restaurant le Tournesol à compter de 10H

Assemblée générale annuelle 2025

aura lieu le 19 juin

À

L'hôtel Universel de RDL

à compter de 10h

Consultation en stomothérapie

Le 19 juin 2025

L'hôtel Universel de RDL

De 9h à 16h

Faites-moi savoir si vous désirez un
Rendez-vous

ou vous serez contacté



**1.8 Avis de renouvellement de carte de membre
(10.00\$ ou une contribution volontaire) Un rappel
amical...**

Renouvellement de Carte de membre et ou changement d'adresse

Nom: _____

Prénom: _____

Adresse: _____

Ville: _____

Code postale: _____ **Tél: ()** _____

Date de naissance: _____

Courriel _____

**Faire parvenir à : Association des stomisées du Grand-Portage,
CP 1622 Rivière du Loup,
G5R 4M2**

Être membre de votre association.....

Merci à vous tous de bien vouloir renouveler votre carte de membre à chaque année.

Dès que nous recevons une demande d'information pour une personne stomisée ou en voie de le devenir, nous nous empressons de lui fournir de l'aide par l'intermédiaire de ce journal. Nous comptons sur vos dons et le renouvellement de votre carte de membre pour pouvoir continuer nos actions bénévoles. En renouvelant votre carte de membre de façon assidue, cela nous encourage à continuer et à supporter toutes les personnes stomisées.

Merci à l'avance pour les personnes qui ont oublié ce geste social et qui sont sur le point de le faire. Ce petit geste fait toute la différence.

Section 2 . INFORMATION DE L'AQPS (Association Québécoise des personnes stomisées)

Du nouveau à la présidence



Je suis Robert Castonguay, président du Regroupement des stomisés Québec-Lévis (RSQL), et, depuis le 21 octobre, président de l'AQPS.

Au cours de la dernière année, notre association a poursuivi ses activités régulières dans la province, tout en se tournant vers l'avenir.

Le 21 octobre dernier, le conseil exécutif s'est donné un mandat de deux ans pour mettre en place une nouvelle structure pour la pérennité et l'avenir de l'AQPS. Cette dernière a évolué au fil des ans, tout comme les besoins de sa clientèle, c'est-à-dire les personnes stomisées du Québec. Comme toute évolution au sein d'un organisme à but non lucratif, elle doit, à un moment donné, se structurer pour assurer son service. Vous vous demandez, ce qui arrive avec notre ancien président, Jude Ruest ? Il a participé et collaboré à l'élaboration de ces changements. Il propose de consolider la structure de l'AQPS durant les deux prochaines années. Il occupera un poste à temps partiel en tant que directeur général. Il continuera ses autres activités, mais sans être président. Une de ses tâches consiste à réfléchir et à travailler sur la mise en place d'une structure pour le transfert des connaissances, dans le but d'assurer la pérennité de l'organisation.

Mon rôle et celui de l'exécutif seront de continuer à faire connaître l'AQPS en développant de nouveaux services avec notre directeur général.

Après une année de collaboration avec Cancer de la vessie Canada, un nouveau projet a vu le jour le mardi 5 novembre : un groupe de soutien mensuel en vidéoconférence pour les personnes stomisées. La société évolue, ce qui entraîne de nouveaux défis pour s'engager auprès des personnes stomisées au Québec. Comment y faire face ? Voici la raison principale des changements apportés au sein de l'AQPS. Nous sommes unis pour améliorer la qualité de vie des personnes stomisées et de leurs proches.

Pour terminer, qui-suis-je ? Je demeure à Québec, et je suis à la retraite depuis 2012. Après une année de malaise dès le premier mois de ma retraite, je me suis fait diagnostiquer la maladie de Crohn. Les médicaments biologiques m'ont apporté un soulagement pendant huit ans, mais à la neuvième année, après trois changements de traitement, aucun ne parvenait plus à maîtriser la maladie. En juillet 2021, j'ai subi une intervention chirurgicale pour une iléostomie, marquant le début d'une nouvelle étape dans mon existence. Je m'implique dans l'association régionale dont je suis le président depuis août 2022.

Jude Ruest est toujours disponible au numéro de téléphone de l'AQPS. Il continue ses tâches habituelles, mais n'est plus président.

Je suis aussi disponible. Si vous avez des suggestions, des idées ou des projets, n'hésitez pas à me les partager. Votre idée pourrait servir de déclencheur pour les autres projets qui sont actuellement en évaluation.

Jude Ruest : 418-815-7723

Robert Castonguay : 418-474-0220



www.aqps.org

SECTION 3. INFORMATIONS DIVERSES

3.1 L'histoire de la stomie



Quand commence l'histoire de la stomie ?

Il est difficile de répondre à cette question. La stomie intestinale, comprise comme la connexion entre l'intestin et la peau, accompagne l'homme depuis presque toujours. Le plus souvent, elle résultait de la guérison de blessures pénétrant dans l'abdomen (par un couteau ou une épée), entraînant la formation de fistules. Les premières opérations de stomie planifiées ont été réalisées vers le XVII^e siècle.

La première description d'une opération de stomie date de 1710. M. Alexis de Littre a réalisé l'intervention sur un nouveau-né présentant un anus oblitéré. Cependant, l'histoire de la stomie remonte bien plus loin. Certains font même remonter ses origines au sous-chapitre Ehud (3 : 21-2) de la Sainte Bible.

Le développement des connaissances sur la stomie a nécessité un grand courage de la part des médecins. Bien qu'une **stomie ait sauvé la vie de millions de patients dans le monde depuis de nombreuses années**, il s'agissait d'une opération dangereuse qui se terminait souvent par la mort. Jean Amussat, à partir de cas décrits de formation de stomies entre 1716 et 1839, a découvert que sur 27 patients stomisés, seuls 6 ont survécu à l'opération. Par conséquent, jusqu'à la fin de la Première Guerre mondiale, la chirurgie des stomies était abordée avec beaucoup de prudence et des tentatives étaient faites pour la pratiquer aussi rarement que possible. De nombreux médecins n'ont pas eu le courage de prendre ce risque. Au lieu de la chirurgie, afin d'obtenir une selle chez les patients présentant une occlusion intestinale, des lavements contenant des substances contenant, entre autres, du mercure ou d'autres produits de nettoyage étaient utilisés.

La chirurgie des stomies a rencontré de nombreux obstacles et difficultés avant d'être reconnue comme méthode de traitement efficace. Les médecins avaient peur de la développer car elle entraînait trop souvent la mort des patients ou d'autres complications postopératoires, ce qui retardait considérablement son développement. Cependant, il s'agit actuellement d'une méthode de traitement très populaire. Il y a environ un million de personnes stomisées aux États-Unis.

Lorsqu'on raconte l'histoire de la stomie, l'aspect de l'équipement de la stomie ne peut être omis. Peu de gens réalisent que **les sacs de stomie, qui semblent être un élément permanent de la vie des patients, n'ont été créés que dans la seconde moitié du 20^e siècle !** Auparavant, seuls des éponges et des bandages étaient utilisés pour recueillir les sécrétions intestinales.

(Suite)

Les débuts

Selon de nombreuses personnes, les premiers exemples de fistules intestinales post-traumatiques se trouvent déjà dans les Saintes Écritures, dans la sous-section Ehud (3 : 21-22). Dans ce document, Ehud tue Eglon, le roi de Moab, en le poignardant au ventre avec un poignard, qui reste ensuite coincé dans la graisse du roi. À la suite de la blessure, des « déchets » ont commencé à sortir de l'abdomen. Cela a probablement eu lieu vers 1000 avant JC :

Et il n'a pas sorti l'épée, mais elle est restée dans le corps comme il l'avait frappé, et immédiatement les excréments sont sortis du ventre par le lieu secret de la nature (1 : 2).

Le rôle des intestins était déjà remarqué dans la Grèce antique. À une époque où des centaines de guerres étaient menées à la lance et à l'épée, les médecins devaient très souvent sauver la vie de soldats souffrant de graves blessures abdominales. C'est probablement grâce à cela qu'Hippocrate de Kos (460 - 377 av. J.-C.), considéré comme l'un des plus grands précurseurs de la médecine moderne, a fait une observation très importante. Il a remarqué qu'après une blessure abdominale, il y a une chance de survie. Cependant, les blessures au gros intestin n'étaient pas si dangereuses - les soldats présentant de telles blessures ont été sauvés.



Des observations similaires ont été faites par Galien, le chirurgien personnel de l'empereur Marc Aurèle. Selon lui, dans le cas de lésions du gros intestin, le site de la lésion du gros intestin aurait dû être déplacé en dehors de l'abdomen, de sorte que la vie du patient aurait pu être sauvée.

Quand a commencé la chirurgie élective des stomies ?

Les premières interventions chirurgicales planifiées ont été réalisées pour traiter les défauts de développement du gros intestin, l'obstruction intestinale ou les conséquences de blessures abdominales. Il faut rappeler que jusqu'au début du XVIIIe siècle, la plupart des cas d'occlusion intestinale entraînaient la mort. D'après les données disponibles, on sait qu'en 1710 fut faite la première description d'une procédure planifiée. L'opération a été réalisée sur un nouveau-né présentant une obstruction anale. Le médecin a proposé de déplacer le gros intestin hors de l'abdomen, en créant un trou dans l'intestin par lequel le contenu pourrait facilement s'échapper.

(Suite)

La première colostomie planifiée de l'histoire a été réalisée par le chirurgien français M. Pillore de Rouen en 1776. Son patient n'a pas répondu aux "méthodes de traitement" utilisées à l'époque, c'est-à-dire aux lavements avec des substances contenant, entre autres, du mercure ou d'autres produits de nettoyage. Dans ces circonstances, Pillore a décidé d'effectuer une colostomie. Après l'intervention, le patient a utilisé une éponge et un pansement pour recueillir les sécrétions intestinales. Malheureusement, le patient est décédé 2 semaines plus tard. Cependant, la mort n'était pas le résultat d'une stomie, mais d'une nécrose intestinale, résultant des effets toxiques du sel de mercure consommé.

En 1783 le chirurgien Dubois, qui a pratiqué une colostomie chez un nouveau-né présentant un anus obstruée, cependant, l'enfant est décédé au bout de 10 jours. Néanmoins, dans des circonstances similaires, en 1793, Duret réalisa l'opération, qui cette fois réussit. Grâce à cette procédure, le patient a vécu avec une stomie pendant 45 ans.



Le problème de la mortalité périopératoire a été largement résolu par le professeur Jan Mikulicz, auteur du concept d'une opération en deux étapes visant à retirer le gros intestin chez les patients atteints de tumeurs intestinales. Selon sa méthode, après l'ablation de la tumeur, les moignons intestinaux devaient être placés au-dessus de la paroi abdominale. Des tubes étaient attachés aux moignons pour drainer le contenu intestinal. Après environ 2-3 semaines, la continuité de l'intestin digestif a été rétablie par anastomose des moignons. Grâce au professeur Jan Mikulicz, le taux de mortalité est passé de 50 % à 12,5 %.

Antécédents d'iléostomie (exposition de l'extrémité de l'intestin grêle sur la paroi abdominale, généralement à la suite de l'ablation de la totalité du gros intestin)

L'auteur de la toute première description d'une opération d'iléostomie réussie est Maydi de Vienne. La description remonte à 1883, ce qui signifie que le développement de l'iléostomie s'est produit bien plus tard que celui de la colostomie. Sa vulgarisation a contribué à la conviction qu'elle peut être une très bonne méthode dans le traitement des patients atteints de colite ulcéreuse et de maladie de Crohn.

Cependant, depuis des décennies, les chirurgiens sont confrontés à de nombreux problèmes et complications associés à la réalisation d'iléostomies. Parmi les plus graves, citons le rétrécissement progressif de la stomie et l'inflammation cutanée autour de la stomie.

Le chirurgien britannique Bryan Brooke a contribué de manière significative au développement de l'iléostomie. En 1952, il proposa une simple modification de la méthode chirurgicale existante impliquant une éversion muqueuse. Grâce à son concept, le nombre de complications liées au rétrécissement de la stomie et à la formation de lésions cutanées autour de celle-ci a considérablement diminué.

(Suite)

Antécédents d'urostomie (stomie sur les voies urinaires)

Les premières tentatives d'utilisation d'une stomie pour drainer l'urine en cas de maladies ou de blessures des voies urinaires ont eu lieu au 19^e siècle. La première urostomie a été réalisée en raison d'une anomalie congénitale en 1851. Malheureusement, le patient est décédé immédiatement après l'opération.

En 1911, Coffey a créé le concept d'implantation d'uretères dans le côlon sigmoïde. De cette façon, l'urine et les matières fécales étaient excrétées par l'anus. Cependant, cette méthode a été abandonnée car associée à de nombreux troubles et complications.

En 1950, Eugene Bricker a développé la méthode actuellement la plus couramment utilisée pour effectuer une chirurgie de diversion urinaire après une cystectomie. Il s'agit de suturer les uretères dans une section isolée de l'intestin grêle dont l'extrémité est ressortie sous la forme d'une urostomie.

La méthode de Paul Mitrofanoff, qui a décrit en 1980 la création d'un réservoir urinaire à partir des restes de la vessie, de l'intestin grêle ou d'une combinaison des deux, est également importante dans l'histoire de l'urostomie. De cette manière, grâce à l'urostomie, le réservoir pourrait être connecté au monde extérieur, afin que le patient puisse le vider de manière autonome à l'aide d'un cathéter.



Merci à Jean Rivet pour sa collaboration à l'écriture de ce texte

Source : Chat GPT

Source de la photo: https://en.wikipedia.org/wiki/Mitrofanoff_procedure

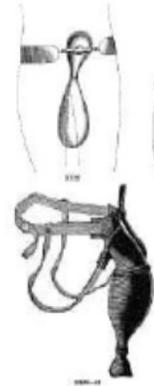
(Suite)

Les appareillages

Les premiers appareillages semblent être des éponges et des bandages ou des éponges recouvertes de coton qui laissent passer les gaz mais arrêtent les matières. Puis un opéré a imaginé s'appareiller avec une boîte.

Premiers appareillages début 1900, puis apparition d'appareillages en caoutchouc

Recueil d'urines



Recueil de selles



1950 : l'ALVAB Système, premier appareillage à poche jetable. Muni d'un protecteur rond qui couvre et protège la stomie, sur lequel était attaché des bandes élastiques, faisant office de ceinture de maintien, afin de pouvoir y accrocher un sac à jeter. Puis sont nés Nu-Hope et MARLEN aux Etats-Unis.

Nu Hope



Alvab



Marlen



(Suite)

1955 : Elise Sorensen invente la première poche adhésive à usage unique. L'oxyde de Zinc utilisé comme adhésif étant agressif pour la peau on utilisait des colorants (éosine, bleu de Milian) pour tanner la peau et la rendre moins sensible



1960 : Utilisation d'un protecteur cutané à base de Karaya (gomme naturelle) comme support de la poche

Mais le protecteur en karaya fondait sous l'effet de la chaleur du corps et ne présentait aucune adhésivité

1970 : Mise au point des protecteurs cutanés à base d'hydrocolloïdes adhérent à la peau sans l'agresser



Source: Rachel Veltz et HAD à Strasbourg, janvier 2024

3.2 Témoignage sur mon expérience de stomisé avec des futures soignants

Dans le cadre d'activité de rayonnement, j'ai demandé à Jean de nous faire part de son expérience relative à la rencontre d'une trentaine d'étudiants en soins infirmiers du Cegep de Lapocatière en septembre dernier. La création d'une formule expérience client avec les futurs soignants permet de rendre concret un concept théorique appris en classe, d'observer et de comprendre la réalité chez une personne qui présente une stomie. Selon ses dires, ce fut tout un défi à relever, mais cette façon de faire lui a permis de sensibiliser davantage la relève en soins infirmiers.

On le remercie d'avoir pris part à cette expérience, qu'il a su relever avec brio car il nous a confié avoir reçu une ovation de la part du groupe d'élèves. BRAVO! BRAVO et encore BRAVO!

Témoignage



Bonjour à toutes et à tous,

Je tiens d'abord à vous remercier pour l'opportunité de partager mon expérience avec vous. En tant que stomisé, j'ai appris à vivre avec une réalité qui, au départ, semblait insurmontable, mais qui, avec le temps, est devenue une partie de ma vie.

Recevoir une stomie, c'est bien plus qu'une intervention chirurgicale. C'est un bouleversement qui affecte autant le corps que l'esprit. Au début, l'adaptation est difficile : la peur de l'inconnu, la gestion du matériel, et l'acceptation de cette nouvelle image de soi. J'ai dû apprendre à redécouvrir mon corps, à gérer des situations imprévues et à reconstruire ma confiance en moi.

Ce qui m'a aidé à traverser ces défis, ce sont des infirmières et infirmiers compétents, bienveillants et à l'écoute. Votre rôle est crucial dans ce processus. Vous êtes souvent les premières personnes à offrir des conseils pratiques, du soutien émotionnel et des encouragements indispensables.

Aujourd'hui, je peux dire que ma stomie ne me définit pas, mais elle fait partie de mon histoire. Mon parcours m'a appris la résilience et m'a permis de rencontrer des professionnels qui font une réelle différence, comme vous le ferez un jour pour d'autres patients.

Merci de m'avoir écouté, et je vous souhaite un beau parcours dans votre carrière.

Signé, un stomisé reconnaissant.

Jean Rivet

3.3 Trucs et astuces pour améliorer le quotidien des personnes stomisées

J'AI TROUVÉ CETTE INFORMATION SUR INTERNET.. CA POURRAIT ETRE INTERESSANT POUR NOUS AUSSI.

ACCÈS AUX TOILETTES

L'application AllezIci^{MD} vous aide à trouver des toilettes disponibles à proximité

UTILISEZ L'APPLICATION GRATUITE

Les personnes vivant avec la maladie de Crohn ou la colite peuvent ressentir un besoin fréquent et urgent (entre 5 et 20 fois par jour) de se rendre aux toilettes. L'anxiété qu'elles éprouvent face aux accidents est bien réelle. Trouver rapidement des toilettes est une priorité absolue. Beaucoup préfèrent rester chez elles, ou à proximité, si elles ne sont pas sûres de trouver des toilettes à l'extérieur.

L'application gratuite AllezIci^{MD} est la solution qui facilite la vie des personnes vivant avec la maladie de Crohn ou la colite : elle leur permet en effet de trouver des toilettes lorsqu'elles en ont besoin. L'application est disponible sur les [iPhone](#) et les appareils [Android](#).



L'application AllezIci^{MD} aide ses utilisateurs à trouver des toilettes partout au Canada.

Elle recense :

- les toilettes disponibles les plus proches de l'endroit où vous vous trouvez; ou
- les toilettes disponibles le long d'un itinéraire planifié. Par exemple, votre trajet jusqu'au bureau, un voyage en voiture, ou lorsque vous utilisez les transports en commun.

Les renseignements associés à chaque emplacement comprennent les coordonnées exactes, les heures d'ouverture/de fermeture, le site Web et le numéro de téléphone. On y trouve également une carte d'accès virtuelle que vous pouvez présenter lorsque vous demandez d'accéder aux toilettes.



L'HISTOIRE DE JUSTINE

Justine Giguère de Montréal a reçu un diagnostic de colite à 23 ans en 2021. Elle a vite découvert l'application AllezIci^{MD} et a commencé à l'utiliser pour savoir où elle pourrait se rendre en cas d'urgence.

En 2023, elle a commencé un nouvel emploi en tant que représentante commerciale chez L'ORÉAL, ce qui l'oblige à être sur la route cinq jours par semaine pour rencontrer des clients sur la Rive Sud de Montréal. Elle était stressée à la pensée d'être sur la route pour un rendez-vous et de soudainement devoir se rendre aux toilettes... En particulier lorsque la colite s'activait et créait un besoin urgent. AllezIci^{MD} est devenue la solution.

Elle explique que « d'abord, je sautais les repas quand j'étais en route pour ne pas m'inquiéter du besoin d'aller aux toilettes. Avec AllezIci^{MD}, je suis moins stressée. Je peux manger sans m'inquiéter. Même si j'ai une poussée, je peux encore sortir, car j'ai une solution pour gérer ce besoin urgent. C'est génial de savoir que je peux utiliser les toilettes dans les magasins qui participent au programme AllezIci^{MD} sans devoir acheter quoi que ce soit! C'est une solution rapide et simple, et on ne me pose pas de questions! »



3.4 Anniversaire

À toutes les personnes membres de l'Association des Stomisées du Grand-Portage qui célèbrent leur anniversaire dans les mois de décembre 2024, janvier, février et mars 2025 nous offrons nos vœux les plus chaleureux.

Que tous les moments heureux de votre vie vous appartiennent aujourd'hui, demain et toujours. En vous souhaitant tout le bonheur possible pour votre Anniversaire !

Bonne Fête! Soyez heureux De l'équipe du C.A

3.5 Avis de Décès

Nous avons malheureusement appris les décès d'un de nos membres, il s'agit de Docteur Raymond Hudon de La Pocatière. Nous offrons nos sincères condoléances à la famille concernée .



3.6 Recettes et info nutritionnelle

INFORMATIONS IMPORTANTES

Il n'y a pas à proprement parler de régime pour les personnes stomisées, mais plutôt des habitudes alimentaires basées sur une bonne dose de bon sens et une certaine discipline..

Il n'y a pas de « diète » spéciale pour les personnes stomisées, car chaque individu réagit différemment.

Toutefois, ceci étant dit, il revient à chaque personne d'éviter les recettes qui contiennent des aliments qui sont susceptibles de causer des inconvénients

Carré de porc glacé à l'érable (N.B. : Cette recette est extraite de « IGA »)

Préparation: 10 minutes

Cuisson: 60 minutes

INGRÉDIENTS

250 ml (1 tasse) de sirop d'érable
160 ml (2/3 tasse) de confit d'oignons du commerce
30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
30 ml (2 c. à soupe) de beurre
1 carré de Porc de 6 à 8 côtes
Sel et poivre du moulin, au goût
125 ml (1/2 tasse) de vin blanc
250 ml (1 tasse) de bouillon de poulet

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

Dans une petite casserole, mélanger le sirop d'érable et le confit.

Porter à ébullition et laisser réduire de moitié. Dans une grande poêle allant au four, chauffer l'huile et le beurre, et saisir le carré de porc de tous les côtés.

Assaisonner généreusement. Badigeonner le carré de porc de sirop d'érable. Répéter l'opération plusieurs fois durant la cuisson.

Verser le vin et le bouillon dans la poêle. Enfournier 1 heure, retirer du four et laisser reposer le carré couvert de papier d'aluminium environ 15 minutes avant de le trancher.

Servir la viande de porc rosée, arroser de jus de cuisson et accompagner de légumes variés



Gâteau au chocolat de Noël

Préparation: 20 minutes

Cuisson: 20 minutes

Portions: 6

INGRÉDIENTS

-1 tablette de chocolat

-100g de beurre

-70g de farine

-80g de sucre

-3 oeufs

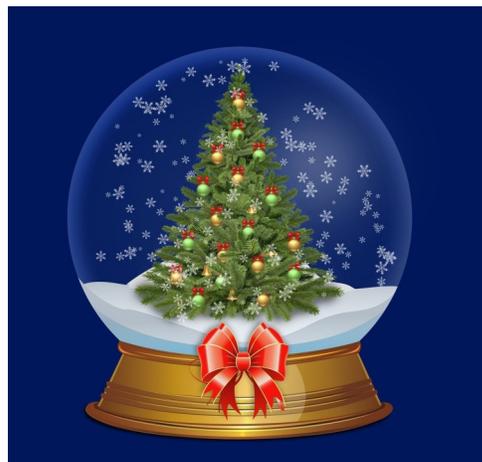


PRÉPARATION

1. Faites fondre le beurre et le chocolat, puis intégrez le reste des ingrédients. Déposez dans un moule à gâteau.
2. Enfourez 20 minutes à 180°C. Décorez votre gâteau. »

N.B. : Cette recette est extraite de « IGA »

France Pakenham



Conseils nutritionnels et alimentaires

Aliments et liquides pouvant aider à remplacer les électrolytes perdus	Boissons sportives, bananes, bouillons (comme au poulet ou au bœuf), pommes de terre, tomates, craquelins
Aliments qui peuvent aider à rendre les selles plus consistantes	Compote de pommes, bananes, fromage, nouilles (cuites), bretzels, riz blanc, rôties au pain blanc, guimauves
Aliments qui peuvent contribuer à un blocage alimentaire	Céleri, maïs, noix de coco, fruits secs, maïs soufflé, légumes chinois, noix, champignons, raisins, raisins secs
Aliments et liquides qui peuvent augmenter les gaz intestinaux	Fèves, bière, boissons gazeuses, brocoli, chou de Bruxelles, chou, oignons, concombres
Aliments qui peuvent augmenter l'odeur des selles	Asperges, brocoli, chou de Bruxelles, chou, chou-fleur, oeufs, poisson, ail, oignons, certaines épices
Aliments qui peuvent avoir une incidence sur la couleur de l'urine et des selles	Betteraves, aliments contenant des colorants alimentaires, comprimés de fer, réglisse, sauce tomate, certains médicaments

Recommandations générales •

Essayez de développer des habitudes alimentaires régulières.

Prenez le temps de bien mastiquer vos aliments.

Ne vous mettez pas trop de pression à savoir ce qui sera bon ou mauvais pour vous. La modération est la clé. •

Évitez de manger un gros repas tard en soirée.

Évitez les quantités excessives d'alcool.

Surveillez votre apport en liquide et votre production d'urine, comme mentionné précédemment, si vous avez une iléostomie ou une urostomie.

Par-dessus tout, profitez de la vie au maximum. La nourriture est un élément essentiel de la vie et représente à coup sûr l'un des grands plaisirs de la vie.

(Source: Vivre avec une stomie: Saines habitudes alimentaires Hollister .ca)

3.8 Jeux -



Mots mêlés sur le thème de Noël

Complète la grille.

Q	D	Z	C	D	A	U	J	X	Q	S	R	O	D
D	É	C	E	M	B	R	E	L	N	Z	E	F	U
Q	C	A	D	E	A	U	X	L	D	V	B	S	R
D	A	J	O	U	E	T	S	S	I	W	A	E	Y
U	F	T	R	A	I	N	E	A	U	U	D	X	Y
N	E	I	G	E	M	F	A	M	I	L	L	E	Q
J	O	I	E	E	U	S	H	O	T	T	E	O	Y
B	U	K	R	U	L	U	T	I	N	K	E	O	G
P	È	R	E	-	N	O	Ë	L	I	O	A	B	Y
X	U	G	U	I	R	L	A	N	D	E	S	C	L
C	H	E	M	I	N	É	E	E	M	Y	Y	H	Y
S	A	P	I	N	N	F	Ê	T	E	V	D	S	U
B	O	U	L	E	S	R	R	S	T	P	B	I	E
O	X	A	V	I	U	F	Z	E	Y	U	A	V	L

Lutin
Neige
Décembre
Père-Noël
Traineau

Cadeaux
Jouets
Guirlandes
Joie
Cheminée

Sapin
Famille
Fête
Boules
Hotte

3.9 Décharge et commanditaires

Décharge

Les renseignements contenus dans le présent bulletin ne sont fournis qu'à titre informatif. Ils ne doivent pas être invoqués pour suggérer un traitement pour un individu particulier ou pour remplacer la consultation d'un professionnel en santé qualifié qui connaît les soins médicaux dont vous avez besoin. Si vous avez des questions sur les soins de santé, consultez votre médecin. Vous ne devez jamais vous abstenir de suivre l'avis d'un médecin ou tarder à consulter un médecin à cause de ce que vous avez lu dans le présent bulletin ou tout autre bulletin.

Commanditaires

Un merci tout spécial à nos généreux commanditaires. Sans vous, notre Association ne pourrait poursuivre son but, qui est d'aider la personne stomisée et aussi produire ce journal « La Brise »



 **Jean Coutu**

Complice de votre santé 240, rue Lafontaine, Rivière-du-Loup
Visitez-nous aussi www.jeancoutu.com **418 862-6326**



CAISSE D'ÉPARGNE



JEAN-MICHEL FONTAINE
MATHIEU BOUCHER SIMARD
Pharmaciens propriétaires



24, rue Frontenac
Rivière-du-Loup (Québec)
G5R 1S5

Tél. : **418 862-6344**
Télec. : 418 862-2423
cliniplusrdl@gmail.com

RENOUVELLEMENT EN LIGNE
www.cliniplusrdl.com

Les pharmacies Familiprix Pharmaciens



Rivière-du-Loup, 198, rue témiscouata

(418) 862-2176

St-Alexandre, 709 Principale

(418) 495-2358

Cacouna 400, Principale Ouest (418) 867-3569

L'Isle-Verte, 35, rue du Quai (418) 898-311

Saint-Hubert, 3, rue Principale Nord (418) 497-3925

Saint-Cyprien, 197, rue Principale (418) 963-3306

254 A Hôtel de Ville (418) 862-3065

**Votre
famille est
précieuse**

Assurance vie et santé
Protégez votre famille des soucis au fil de la vie

Desjardins

 **Desjardins**
Caisse du Centre
de Kamouraska

☎ 418 492-4011
☎ 877 851-4011
✉ caisse.t20119@desjardins.com
🌐 www.desjardins.com/kamouraska
📘 www.facebook.com/centrekamouraska



CENTRE DE STOMIE DU QUÉBEC
Tout pour votre mieux-être

COREQ Médical
 418 262-7711



LIVRAISON RAPIDE PARTOUT AU QUÉBEC PRO-ASSIST.CA

Depuis plus de 40 ans, nos équipes de ProAssist et COREQ Médical vous assistent et vous conseillent de façon professionnelle et empathique. Nous avons fait le choix de regrouper nos forces afin de mieux vous accompagner. L'expression de ce changement se traduira dorénavant dans une seule et unique entité qui exprime davantage notre professionnalisme, la nouvelle bannière ProAssist.

STOMIE

UROLOGIE ET INCONTINENCE

MOBILITÉ

ORTHOPÉDIE

SOINS À DOMICILE

BAS ET VÊTEMENTS DE COMPRESSION

SÉCURITÉ À LA SALLE DE BAIN

FOURNITURES MÉDICALES GÉNÉRALES

SOINS DES PLAIES ET DE LA PEAU

NUTRITION SPÉCIALISÉE

SPÉCIALISTES

Stomothérapeutes

Conseillers spécialisés

Orthésiste

Infirmière en soins de pieds

SERVICES

Facturation personnalisée

Infolettre

Prise de mesures pour bas compressifs

Contrôle du lymphœdème

Site web transactionnel

QUÉBEC [418] 522-1268 1-800-463-5318 TÉLÉCOPIE (418) 522-8294
MONTRÉAL [514] 849-7573 1-800-823-7573 TÉLÉCOPIE (514) 849-7513

QUÉBEC

355, rue du Marais, local 130

Québec (Qc)

G1M 3N8

LÉVIS

809, route des Rivières, local 201

Lévis (QC)

G7A 2V2

MONTRÉAL

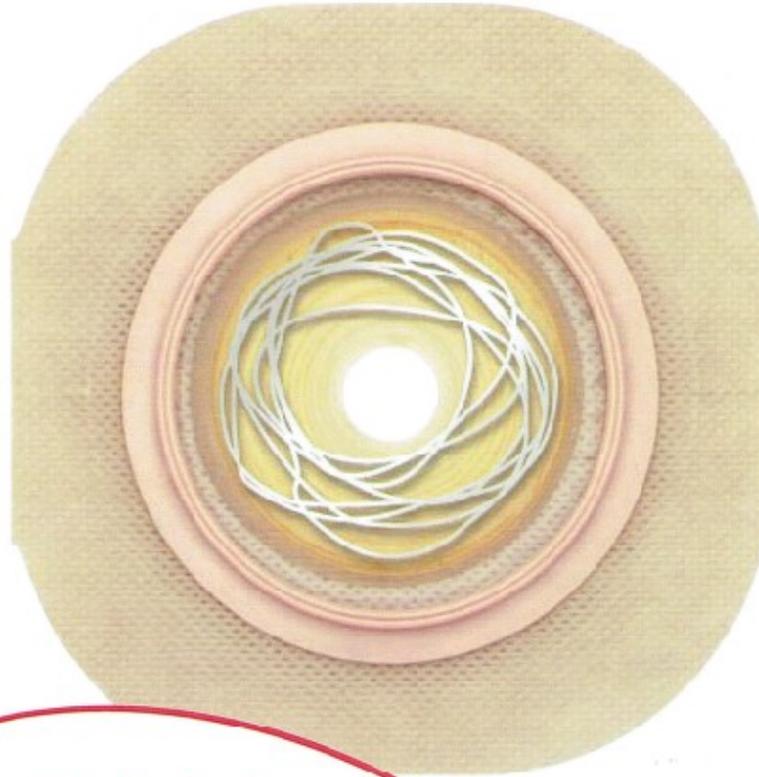
3545, rue Berri

Montréal (QC)

H2L 4G3

Technologie Hollister

FormaFlex
Barrière cutanée ajustable



Facile à ajuster.



À utiliser avec les sacs collecteurs
deux pièces **New Image**

**Voici la nouvelle barrière cutanée ajustable FormaFlex -
Une technologie de Hollister.**

Cette barrière cutanée, pratique et polyvalente, est facile à ajuster et à réajuster avec les doigts. Cette barrière cutanée est spécialement conçue pour maintenir sa forme, pour un ajustement personnalisé. Aucune mesure à prendre, contour à tracer ni découpage à effectuer.

Pour de plus amples renseignements,
veuillez composer le **1.800.263.7400**.



Hollister Incorporated
Libertyville, IL, USA

Distribué par
Hollister Limitée
Aurora, Canada

www.hollister.com

Hollister et logo, Hollister, FormaFlex, et New Image sont des marques de commerce Hollister Incorporated.
©2011 Hollister Incorporated.

Votre Magasin pour les Produits Médicaux Spécialisés

STOMIE • PRODUITS D'UROLOGIE
INCONTINENCE • SOINS DE PLAIE
SOINS DE LA PEAU • BAS DE
COMPRESSION • NUTRITION ENTÉRALE
ÉQUIPEMENTS AIDE À LA MOBILITÉ



Pourquoi magasiner chez nous?

- Personnel qualifié
- Vaste inventaire de la plupart des produits
- Prix juste et compétitif
- Livraison rapide et gratuite à domicile (montant minimum requis)

Services Professionnels

- Consultations gratuites avec une Infirmière Spécialisée en Plaie, Stomie, et Continence (ISPSC)
- Ajustements de bande herniaire, mesures de bas de compression, mesures pour prothèses et soutiens-gorge de mastectomie

Maintenant deux
succursales pour
mieux vous servir !



Appelez-nous au
1-877-809-8277



**CENTRE
DE STOMIE
PREMIER**

6607 Chemin de la Côte-des-Neiges
Montréal, Québec
H3S 2B3
514-940-9666

2750 Chemin Ste-Foy #108
Québec, Québec
G1V 1V6
418-431-3900

info@premierostomy.com

premierostomy.com

MaStomie

Votre nouvelle application-guide qui vous accompagne dans votre vie avec une stomie.



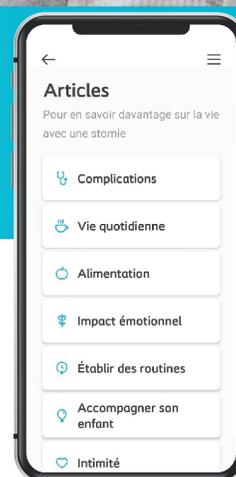
Votre journal numérique

Prenez des photos de votre stomie, consignez les détails de votre routine de changement et de vos selles pour construire la base de données de votre journal numérique.



Fixer et suivre ses objectifs

Fixez-vous des objectifs personnels pour vivre avec une stomie et suivez le progrès pour vous inspirer et vous motiver à les atteindre.



S'inspirer et apprendre

Vous cherchez des renseignements susceptibles de vous aider dans votre vie quotidienne avec une stomie? Accédez à la bibliothèque personnalisée de contenu éducatif et inspirant offert par l'appli.

Téléchargez l'appli MaStomie dès aujourd'hui et démarrez!



À partir de votre téléphone intelligent, recherchez l'application « *MyOstomy* » dans la boutique d'applications pour la télécharger gratuitement.



Vous avez des questions sur l'appli MaStomie ou vous voulez savoir comment nous pouvons aider vos patients?

Veuillez communiquer avec un conseiller ou une conseillère en soins du programme Coloplast Care pour obtenir de plus amples renseignements sur nos services.



Soins de stomie / Soins de la continence / Soins de la peau et des plaies / Urologie interventionnelle
Coloplast Canada, A205-2401 Bristol Circle, Oakville (Ontario)
www.coloplast.ca Le logo de Coloplast est une marque déposée de Coloplast A/S. © Coloplast 2023-01

@ Universel
Hôtel Rivière-du-Loup

Univers **Spa** Nordik
Kéroul



hoteluniverselrdl.com

300 chambres
et un penthouse

2 restaurants

Piscine intérieure
glissade d'eau

Spa nordik urbain
à ciel ouvert



311, boul. de l'Hôtel-de-Ville, Rivière-du-Loup • 418 862-9520 • 800 265-0072

PHARMAPRIX



optimum

galerie **BEAUTÉ**



Stéphane Plante, propriétaire

Centre Commercial de Rivière-du-Loup

298, boul. Thériault, Rivière-du-Loup
Tél.: 418-867-2121 - Fax: 418-867-3973

www.pharmaprix.ca



En plus de produits d'exception, le programme me+^{MC} vous fournit des outils et vous prodigue des conseils pour vous aider à prendre complètement en mains votre vie avec une stomie.



me+^{MC}
soins

Produits, fournitures et conseils pour les premières semaines de retour à la maison.



me+^{MC}
soutien

Spécialistes en chair et en os au bout du fil ou du clavier pour répondre à toutes vos questions.



me+^{MC}
réponses

Une ressource exhaustive en ligne traitant de tous les aspects de la vie avec une stomie.



me+^{MC}

Série rétablissement
fournit des informations et un soutien sur l'importance des mouvements et de l'activité physique après une stomie.



me+^{MC}

communauté
Des idées et des récits inspirants d'autres personnes qui vivent avec une stomie.

Devenez membre gratuitement et bénéficiez dès aujourd'hui des avantages de me+^{MC}.

S'inscrire est facile : il suffit d'appeler au 1-800-465-6302 ou de visiter www.convatec.ca.

Photo de mannequin
AP-018857-CA



convatec
— toujours là pour vous —

Toutes les marques de commerce et les marques déposées appartiennent à leurs propriétaires respectifs. © 2019 Convatec Inc.



LES CHEVALIERS DE COLOMB

Conseil 2402 de Rivière-du-Loup

Sont fiers de parrainer

L'Association des Stomisés du Grand Portage

Et de l'appuyer dans ses activités

« Longue vie à cette association »

félicitation pour votre

bel exemple de charité chrétienne!

Grand Chevalier : M. Georges Bélanger





De l'équipe du CA....