ASGP

Association des stomisés du Grand-Portage

Kamouraska - Témiscouata - Rivière-du-Loup - Les Basques

JOURNAL LA BRISE



Décembre 2025

Rivière du Loup

CP 1622

G5R 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 Grand 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 personnes stomisées)

2.1 Message du Directeur général de lAQPS…..……...……..P.9

2.2 Message de la Présidente de l'AQPS……...P.11

SECTION 3. INFORMATIONS DIVERSES

3.1 Fournisseurs de produits de stomie…..……..P.13

3.2 Lacération de la stomie……...P.14

3.3 Trucs et astuces pour proches aidants d'une personne stomisée ……..……..……..……..……P.16

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

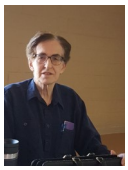
3.8 Jeux……...……P.25

3.9 Décharge et commanditaires……..……...P.26

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

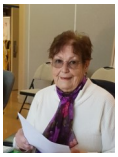
1.1 MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Président: Fernand Gagné 418-862-4381

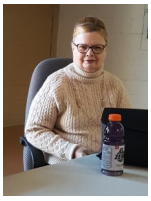




Vice-Présidente :Josette Philippe 418-854-0284



Trésorière :Dora Robitaille 418-862-8142



Secrétaire: France Pakenham 418-862-4381



Directeur: Gille B Gagné 418-862-1678



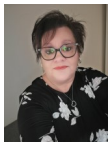
Directrice: Nathalie Dumont 418-851-5462



Directeur: Gilles D Gagné 418-862-0916



Directrice: Ginette Gauvin 418-862-1197



Brigitte Lemay :418-868-7848

<u>Personnes ressources, Écoute téléphonique et Visites d'amitié</u>

Nathalie Dumont, Infirmière 418-551-5462

Josette Philippe, Inf. retraitée 418-854-0284

1.2 MOT DU PRÉSIDENT

Chers membres et amis.

Nous nous souvenons qu'autrefois, l'hiver s'annonçait tôt : dès la mi-octobre, les premières bordées de neige apparaissaient et s'installaient durablement jusqu'au printemps. Cette réalité saisonnière semble aujourd'hui nous rappeler que la période automnale touche à sa fin, laissant désormais place à l'hiver.

Dans cette perspective, les activités inscrites à notre calendrier de fin d'automne ont été menées comme prévu. Le 18 octobre s'est tenue la Journée régionale des Stomisés, offrant aux participants une occasion privilégiée d'échanger sur leur expérience et leur parcours. Le 15 novembre avait lieu notre souper de Noël, une activité dont la popularité ne cesse de croître, comme en témoigne la présence de 38 personnes.

En prévision de l'an prochain, nous envisageons convertir cette activité en dîner de Noël, de manière à faciliter les déplacements en plein jour et à assurer un meilleur confort pour tous.

Il convient également de souligner que deux projets majeurs occuperont le conseil d'administration durant l'hiver 2026.

Premièrement, la mise en place d'un partenariat avec la FADOQ, une collaboration mutuellement avantageuse pour les deux organisations.

Deuxièmement, un projet d'envergure impliquant les associations provinciales, l'AQPS, ainsi que l'Université du Québec à Rimouski, portant sur les enjeux entourant la durée de port de l'appareillage et de leur influence sur l'expérience vécue. Ce projet, initié principalement par Madame Josette Philippe, vice-présidente de notre Association et présidente de l'AQPS, a récemment entrepris sa seconde phase de développement.

Nous pouvons également être fiers de la visibilité grandissante de notre Association dans les médias radiophoniques et télévisuels. Ces présences publiques ont mis en lumière la qualité de notre mission, la pertinence de nos actions et l'implication admirable de notre équipe de bénévoles. Elles ont aussi renforcé notre crédibilité et attiré de nouveaux membres intéressés par ce que nous offrons.

Au nom du conseil d'administration, je vous souhaite un Joyeux Noël et une Bonne et Heureuse Année 2026.



Fernand Gagné

1.3 MOT DE L'ÉDITRICE



La saison hivernale est à nos pas, certains l'aiment pour ses paysages de beautés et la chaleur du foyer, d'autres ne l'aiment pas, et redoutent le froid et la grisaille. Pourtant, l'hiver offre un charme inégalé, rempli de moments d'inspiration. Voici une belle citation. « L'hiver est une symphonie de silence, où chaque flocon danse sur la mélodie du vent." Elle nous invite à apprécier le calme infini que seul l'hiver peut offrir.

Dans cette dernière parution de 2025, le journal offre divers articles qui vous inspireront, j'espère ! D'abord, vous pourrez lire le mot du Directeur général de l'AQPS qui explique les éléments discutés lors de l'AGA de septembre dernier et le mot de la nouvelle présidente que vous connaissez déjà.

Au niveau du rayonnement, je vous expliquais au souper de Noel que certaines activités ont été mises sur pause pour une bonne raison et je vous invite à lire la raison.

Dans l'informations diverses, je vous ai inscrit les coordonnées des différents fournisseurs de produits de stomie, intéressant de savoir où l'on peut se procurer du matériel et parfois de comparer les prix. De plus, vous trouverez un article qui m'apparaissait intéressant qui explique les causes de lacération de la stomie et surtout comment les éviter. Le dernier article fait un clin d'œil aux précieuses personnes aidantes pour qui, plus souvent qu'autrement, on ne parle pas ou que l'on entend pas. L'accompagnement de ces proches aidants dans les moments difficiles vécues par les personnes stomisées sont d'une importance essentielle et leur générosité qu'il offre n'a pas de prix. L'objectif visé est de reconnaitre que sans eux, la pente du rétablissement à remonter serait plus ardu, alors je vous invite à avoir de la gratitude envers eux et prendre soin de ces proches qui nous accompagnent bien volontairement.

Joyeuse Fetes à vous tous.

Josette Philippe

« 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.



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

Nos activités de rayonnement ont été mises sur pause pour cet automne car nous avons contribué avec l'AQPS, l'UQAR (université du Québec à Rimouski) et deux infirmières stomothérapeutes (Madame Danielle Gilbert et Joanie Beaudin), à l'élaboration d'un projet de recherche sur les enjeux de la durée de port d'appareillage et de leur influence sur l'expérience vécue des personnes au Québec ayant une stomie.

Dans la pratique clinique, il est fréquemment observé que les personnes porteuses de stomie prolongent la durée de port de leur appareillage, souvent par nécessité économique. Les coûts liés à l'achat de ces dispositifs ne sont que partiellement couverts par les programmes gouvernementaux et les assurances privées, créant ainsi une iniquité sociale marquée. Cette réalité engendre des conséquences importantes sur la santé physique et psychosociale des personnes concernées, notamment les problèmes cutanés, la peur de fuites et l'isolement.

Constatant le manque de données scientifiques et à la disparité des pratiques observées, le besoin demeure de mieux comprendre les enjeux liés à la durée de port de l'appareillage et leurs impacts sur l'expérience vécue par les personnes porteuses de stomie d'élimination intestinale et/ou urinaire. Animée par le souhait commun d'améliorer les soins et les services offerts à cette population, une équipe de recherche s'est mobilisée pour mettre sur pied un projet visant à :

1. décrire et comparer les modalités de financement disponibles pour l'achat de l'appareillage chez les personnes porteuses de stomie dans les provinces canadiennes et différents pays occidentaux ;
2. identifier et comparer les recommandations professionnelles concernant la durée de port ;
3. explorer l'expérience vécue des personnes ayant une stomie en lien avec la durée de port de leur appareillage au Québec.

Les retombées anticipées de cette recherche sont multiples et significatives, tant sur le plan scientifique que social et politique. Elle permettra de dresser un portrait inédit de la réalité des personnes porteuses de stomie au Québec. Documenter cet enjeu peu étudié, mais crucial pour la qualité de vie de plus de 14 000 Québécois et Québécoises, dont 89 % sont âgés de plus de 60 ans, contribuera à enrichir les connaissances dans ce domaine. Les résultats permettront de sensibiliser les parties prenantes et personnes décideuses à la réalité vécue par ces personnes, tout en servant de levier pour améliorer les programmes de soutien et encourager l'harmonisation des pratiques professionnelles.

Il y a de quoi être fier de notre contribution à ce projet et nous vous tiendrons au courant des avancées.

1.5 ACTIVITÉS À VENIR

Réunion du CA dans la grande salle
la parenthèse du Vieux manège
10 février 2026
De 13h30 à 16h
21 avril 2026
De 13h30 à 16h
26 mai **2026**
De 13h30 à 16h





Mettre à votre agenda
Déjeuner rencontre le 18 avril 2026
Au restaurant le Tournesol à 10h

Consultation en stomothérapie

Prévue lors de l'AGA le 18 juin 2026 , sera à confirmer.

Si vous avez des inquiétudes vous pouvez nous contacter au numéro

418 854-0284 ou 418 963-1421



1.6 Un rappel amical...

Avis de renouvellement de carte de membre (10.00$ ou une contribution volontaire)

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…..

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, **ou avant le 31 décembre de chaque année**, 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



2.1 MESSAGE DU DIRECTEUR GÉNÉRAL

Bonjour à toutes les personnes qui lisent cette chronique s'adressant principalement aux personnes stomisées du Québec.

Des nouveautés intéressantes

Comme à chaque automne, durant la première semaine d'octobre (officiellement le 2 octobre), c'est la journée mondiale des personnes stomisées. C'est le Professeur Dr. ***Gerhard Englert*** qui, en 1993, proposa d'organiser une première journée mondiale des personnes stomisées : le **World Ostomy Day** (**WOD**). Le but était d'attirer l'attention sur les personnes ayant une stomie et une prothèse (sac) et leur qualité de vie tant au niveau régional et national qu'international. L'objectif de la Journée mondiale des personnes stomisées est d'améliorer la réhabilitation des personnes stomisées dans le monde entier en attirant l'attention de la communauté en général et celle de la communauté mondiale sur les besoins et les aspirations des personnes stomisées et leur famille. Je vous invite à consulter votre association régionale pour vous joindre à leur démarche sur cette journée qui nous appartient et/ou m'écrire pour m'informer de ce que vous avez réalisé durant cette journée mondiale des personnes stomisées.

Le 12 septembre dernier, à Chicoutimi, a eu lieu l'**Assemblée Générale Annuelle** de l'**AQPS.** Les sept présidents des **Associations régionales de la province** (voir site Web) ainsi que l'**exécutif** (voir site web) de l'**AQPS** avaient été convoqués pour connaître les réalisations des activités faites du 1er septembre 2024 au 31 août 2025. Dans le rapport annuel préparé et déposé par madame ***Josette Philippe*** étaient inclus :

- Notre mission, nos valeurs et notre vision
- Un mot du directeur général
- Le conseil d'administration et le comité exécutif 2024-2025 (mandat d'un an)
- Les statistiques des personnes stomisées selon les données de la **RAMQ** (1er avril 2024 au 31 mars2025).Des 16 régions administratives du Québec par groupe d'âge et le nombre de nouvelles personnes stomisées par année au Québec.
- Le nombre de membres des associations régionales
- Nos activités en bref
- Recherche et développement
- Entente de partenariat entre l'**AQPS** et **Cancer de la Vessie Canada (CVC)**
- Entente de partenariat entre la **FADOQ**, l'ASGP et l'**AQPS**
- Carte interactive pour le repérage des personnes ressources au Québec
- Formation de groupe de soutien où il n'y a pas d'associations de personnes stomisées régionales
- Partenariat entre l'**UQAR** et l'**AQPS**

De plus madame ***Philippe*** a présenté une planification quinquennale basée sur quatre priorités :

- Que l'**AQPS** soit reconnue, crédible et digne de confiance
- Maintenir de manière optimale notre service de réponse
- Développer un système de réseautage et
- Développer des partenariats permettant d'influencer des changements positifs pour les personnes stomisées.

Ensuite madame ***Diane Boulanger***, représentante des personnes stomisées du Québec et siégeant sur le CA, nous informa des activités de la **Société canadienne des personnes stomisées**. Monsieur ***Christian Bastille***, webmestre de l'**AQPS** depuis le début de l'année 2025, nous présenta notre nouveau site WEB. Finalement M. ***Jacques Beaudreault***, président de l'**Association des stomisées Richelieu-Yamaska (ASRY),** nous présenta son plus récent vidéo portant sur les accompagnateurs et les personnes aidées. Il nous dévoila également le nouveau nom de son association qui devient maintenant l'**Association des Stomisées de la Montérégie (ASM)**.

Ce rassemblement annuel des présidents d'Associations régionales de personnes stomisées et les membres de l'exécutif de l'**AQPS** nous permet d'échanger nos façons de faire dont le but principal est d'aider les personnes stomisées du Québec (surtout les nouvelles personnes stomisées) à franchir cette étape difficile, nécessaire et importante qui nous permet de continuer à vivre avec un appareil collecteur.

Quelques jours plus tard après l'**AGA 2025** à Chicoutimi nous avons élu les officiers qui constitueront l'**AQPS 2025-2026**. Je demeurerai le directeur général, monsieur ***Jocelyn Laperle*** s'occupera du secrétariat, madame ***Lise Handfield***, sa formation aidant, s'emploiera à la trésorerie, monsieur ***Robert Castonguay*** siègera comme vice-président et madame ***Josette Philippe*** nous dirigera comme présidente.

L'implication de madame ***Philippe***, depuis son entrée au sein de notre petite équipe de bénévoles, a donné à l'**AQPS** un souffle de renouveau, de renaissance, de perspicacité et de rigueur. Sa persévérance et son implication soutenues aux différents projets qu'elle prend en main nous encourage à embarquer dans le sillon qu'elle trace pour nous qui voulons aider toutes les personnes stomisées du Québec.

En terminant je vous souhaite un début d'automne coloré par cette nature qui émerveille régulièrement notre humeur et notre joie de vivre avec une stomie.

Jude Ruest Directeur de l'AQPS

www.aqps.org

Section 2. Message de la Présidente du l'AQPS



OSER FAIRE LE PREMIER PAS …



Bonjour à vous tous, je me présente, infirmière à la retraite, randonneuse, iléostomisées depuis 8 ans et bénévole auprès des personnes stomisées depuis ce temps.

Certains d'entre vous ont peut-être déjà entendu ma conférence sur les chemins de Compostelle. « Oser faire le premier pas …pour célébrer la vie ». Bien que cette présentation démontrait des paysages magnifiques, des rencontres inoubliables, des souvenirs ineffaçables, des efforts exigeants, elle se voulait un moment de partage de mes appréhensions, de mes questionnements et de mes doutes sur ma capacité à me mettre en route pour réaliser un tel exploit et à en ressortir grandie, confiante, « *dépeupeurisée* » et remplie de gratitude envers la vie.

C'est un peu dans ce même état d'esprit que j'accepte en toute humilité la fonction de présidente de l'AQPS. Comme mes peurs et mes doutes appréhendés en préparant mon chemin ne se sont jamais matérialisés, ils me permettent de croire que je vais être en mesure d'accomplir avec succès ces nouvelles tâches qui me sont confiées.

Ma devise :

« Ensemble, accompagnons les personnes stomisées du Québec pour faire une différence dans leur vie » Cela signifie de travailler collectivement en mettant nos forces, nos connaissances et nos compétences aux bénéfices de nos membres pour leur assurer une vie épanouie même si celle-ci est différente.

L'AQPS a comme mission d'informer, de soutenir et d'accompagner les personnes vivant cette réalité dans leur quotidien. Nous devrons ensemble faire face à une société québécoise qui évolue rapidement et qui nous amènera forcément à réviser et à adapter nos pratiques d'intervention, à innover dans notre façon de faire et garder cette sensibilité qui nous est propre afin de répondre adéquatement à leurs besoins.

Je suis persuadée qu'avec la force collective que nous avons développée, l'engagement que nous déployons et l'écoute active que nous offrons, nous aurons une organisation communautaire sans but lucratif reconnue, vivante et essentielle dans le continuum de services de santé offerts au Québec.

Différents projets sont en cours de réalisation et nous vous tiendrons informés de chacun d'eux via notre plateforme web au fur et à mesure de leur déploiement. Notre équipe est en place pour faire avancer les projets et créer des alliances fortes avec différents partenaires pour le bien-être des personnes stomisées et de leurs proches.

Que ce nouveau défi que je m'apprête à prendre commence !!!



Josette Philippe**, **Présidente de l'AQPS

www.aqps.org

SECTION 3. INFORMATIONS DIVERSES

3.1 Fournisseurs de produits de stomie

À QUÉBEC

Centre de Stomie Premier

2750 Chemin Ste-Foy, #108 Québec, QC

G1V 1V6

418-431-3900

info@premiereostomy.com
www.premiereostomy.com

ProAssist

55 rue du Marais, local 130 Québec, QC

G1M 3N8

418-522-1268

infoqc@pro-assist.ca

AUTRES PRODUITS CONNEXES

Ceinture et lingerie pour stomie
www.ostomycares.com

CDRM Vêtements thérapeutiques
www.cdrm.ca

Ana – Alternative adaptée

www.alternative.ca

Colo-Magic – doublure de sacs
www.colomajic.com

AU QUÉBEC

Centre de stomie de la Mauricie

226, boulevard Thibeau Trois-Rivières, QC

G8T 6Y1

819-378-4204

www.centredestomiedelamauricie.com

Centre de Stomie de Montréal

101 Boul. Don Quichotte Suite 615 Île-Perrot, J7V 7X4 Québec

1-450-458-4564

mocsales@montrealostomy.com
www.montrealostomy.com

Centre de stomothérapie du Québec

3180, chemin Chambly, suite 2017 Longueuil, QC J4L 1N6

450-670-0600

info@stomo.ca www.stomo.ca

Stomia

4121, boulevard Samson, Laval, QC, H7W 2G5

450-686-9710

info@stomia.com

www.stomia.com

Stomo Médical

3241, av. Jean-Béraud Laval, QC H7T 2L2

450-786-0786

www.stomomedical.com

Aussi à St-Eustache, Longueuil et Chicoutimi

LES PHARMACIES

Plusieurs pharmacies fournissent les produits de stomies. Toujours vérifier vos prix avec les fournisseurs spécialisés qui ont les produits en inventaire.

3.2 Lacération de la stomie

Une stomie éloignée du corps est souvent préférable parce qu'elle se vide plus facilement dans votre appareillage avec moins de risque de fuite. Cependant ce type de stomie est plus susceptible de subir une blessure ou une déchirure irrégulière. C'est ce qu'on appelle une lacération de stomie.

Étant donné que la stomie s'étire à l'extérieur du corps, elle a plus de risque d'être lacérée. Encore de nos jours, il existe quelques appareillages plus rigides, peu malléables ou aux rebords plus coupants. Près de la stomie, ces appareillages peuvent blesser .

Dans ce cas, les symptômes indiquant qu'il y a une lacération sont le saignement et l'enflure ou l'œdème. Mais étant donné qu'il n'y a pas de terminaisons nerveuses dans la stomie, il n'y a pas de douleur. **Le fait qu'il n'y ait pas de douleur ne veut pas dire que ce n'est pas sérieux.**

Il n'est pas toujours évident de trouver ce qui a causé la lacération. **On ne peut pas corriger le problème tant que la cause n'est pas connue.**

Les causes les plus connues pour une lacération de la stomie sont, entre autres:

Le centrage incorrect de l'appareillage

Si vous avez de la difficulté à centrer la collerette, agrandissez l'ouverture et protégez immédiatement la peau avec une pate pour stomie.

L'utilisation d'un miroir peut-être utile quand vous centrez l'appareillage sur votre peau.

Le déplacement de l'appareillage

Lorsqu'on se plie ou qu'on se penche, même en se tournant durant le sommeil, il peut y avoir un glissement de l'appareillage.

Si vous utilisez une ceinture de stomie mal ajustée, elle peut tirer l'appareillage vers le haut ou vers le bas ce qui peut causé un déplacement et lacéré la stomie.

L'ouverture trop petite de la collerette

Quand la barrière cutanée se dégrade, comme toute les autres barrières, le mince film de celluloïd qui reste peut blesser la stomie si l'ouverture est trop petite

(suite)

De même, plusieurs personnes qui, dans un effort pour suivre les directives qui accompagnent tous les produits pour les stomies, font l'ouverture de la collerette trop ajustée.

Enfin les vêtements (ceinture, bande élastique, etc.) qui passent par-dessus l'appareillage peuvent également causer des blessures à la stomie.

Rappelez-vous : la stomie au complet-**toute la partie du tissu rougeâtre et brillant**– doit être à l'intérieur de la barrière cutanée

De nouveau appareillage à port prolongé comme Durahésive de Convatec ou Flextend de Hollister sont composés d'une barrière cutanée qui se gonfle autour de la stomie. Ce matériau est conçu spécialement pour faire comme un col roulé autour de la stomie sans la blesser.

De plus l'ouverture de la collerette ne devrait pas être à plus de 1/16 de pouce de la stomie sur la plupart des appareillages. Une ouverture jusqu'à 1/4 de pouce est parfaite pour la plupart des personnes avec des stomies fécales en autant que l'excédent de l'ouverture soit rempli avec une pate de qualité ou un anneau ou une bande de pate.

Ne sous-estimez jamais une lacération de stomie. Un examen minutieux devrait en expliquer la cause. La stomie guérira par elle-même, lorsque la cause sera corrigée. Soyez patient, les lacérations guérissent lentement entre 4 à 6 semaine, en autant que la blessure ne soit pas trop importante. Non traité, il pourrait être nécessaire d'avoir recours à une intervention chirurgicale pour corriger la lacération. Les personnes avec une urostomie peuvent avoir besoin d'une infirmière stomothérapeute pour revoir leurs besoins.

Un ajustement précis et l'application soignée d'un appareillage de stomie sont de mise dans la prévention d'une lacération de la stomie.

Comme toute chose dans la vie, ***une once de prévention vaut une livre de quérison****.*

Source: Journal « Clin d'oeil automne 2014» du Regroupement des stomisés Québec-Lévis

3.3 Trucs et astuces pour proches aidants d'une personne stomisée

Le rôle de proche aidant peut être gratifiant mais il peut être également exigeant. Avant de se donner quelques trucs, il est important de connaitre quelques clés pour vous aider à mieux comprendre la période difficile que la personne traverse et trouver comment vous pouvez le soutenir.

L'opération pour une stomie est une intervention majeure, et elle n'est pratiquée qu'en cas de maladie grave ou menaçant le pronostic vital, ou à la suite d'une blessure grave. Les membres de la famille et les amis sont conscients de cela et sont les mieux placés pour aider leur proche.

Il est important de connaître certaines choses et de faire preuve de compréhension et de bienveillance envers votre proche :

- La transition peut être difficile, la personne stomisée peut se sentir parfois frustrée par un rétablissement qui prendra du temps ; tout le monde doit faire preuve de patience.
- Parlez avec la personne concernée de ses objectifs et cherchez à savoir comment vous pouvez vous rendre utile.
- Encouragez-la dans la reprise de ses activités, la stomie ne doit pas être un frein mais demande certaines adaptations et de la confiance en soi.
- Ne vous étonnez pas du temps passé dans la salle de bain. Changer la poche peut demander du temps, surtout au début, ainsi que de l'espace pour disposer le matériel nécessaire.

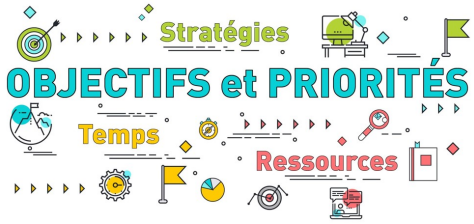
Il peut être bon, en tant que conjoint ou membre de la famille, que vous sachiez comment changer la poche en cas de besoin. Si la personne stomisée est suffisamment à l'aise, demandez lui de vous montrer comment elle s'y prend, comment elle change de protecteur cutané et comment elle prépare le nouvel appareillage avant de retirer la poche usagée. Sachez également que le meilleur moment pour changer une poche est le matin, avant de manger ou de boire.

Offrir son soutien

Tout le monde réagit différemment après une opération pour une stomie. Certaines personnes expriment leurs sentiments en parlant avec leurs amis, leur famille ou ceux qui ont vécu des expériences similaires. D'autres préfèrent obtenir des informations sur leur situation en lisant et en s'informant.

Sachez qu'il existe des associations de patients stomisés. Le soutien reçu de personnes qui ont connu des défis et des expériences similaires peut être précieux en ces temps difficiles, pour vous, comme pour la personne stomisée. N'hésitez pas à les contacter au besoin.

Offrir son soutien oui, certes mais voici quelques astuces pour aider sans se brûler.



Pour prendre soin de soi en tant qu'aidant, il est essentiel de reconnaître ses limites, de planifier des moments de répit, de demander de l'aide et de se faire plaisir. Il faut aussi être attentif à ses besoins physiques et mentaux, pratiquer l'auto-compassion et établir un réseau de soutien informel ou formel pour prévenir l'épuisement et le stress.



Fixer des limites et demander de l'aide

- **Définir ses limites** : Savoir jusqu'où l'on peut aller sans s'épuiser et être capable de dire non ou de déléguer.
- **Demander de l'aide** : Ne pas hésiter à solliciter l'aide d'amis, de la famille ou de services de soutien avant de se sentir submergé.
- **Utiliser les services de répit** : Planifier des moments de détente en profitant des services de répit ou d'activités proposées par des associations.

Prendre soin de sa santé physique et mentale



- **Écouter ses besoins** : Être attentif aux signes de fatigue physique et mentale (stress, épuisement, colère).
- **Pratiquer des activités de détente** : S'accorder du temps pour des passe-temps, des promenades, ou des activités qui procurent du plaisir et permettent de se ressourcer.
- **Faire de l'exercice** : Des exercices de relaxation ou des étirements peuvent aider à soulager les tensions musculaires liées au stress.
- **Pratiquer la gratitude** : Se fixer des moments pour réfléchir aux choses positives peut améliorer le bien-être.

Gérer les aspects émotionnels

- **S'accorder de l'auto-compassion** : Être bienveillant envers soi-même, accepter sa fatigue et ne pas se juger sévèrement.
- **Parler de son expérience** : Discuter de son rôle d'aidant avec des proches, d'autres aidants ou des professionnels peut aider à se sentir moins seul et à normaliser les difficultés.
- **Identifier les émotions** : Reconnaître et valider ses ressentis, même s'ils sont difficiles, peut être un premier pas vers un meilleur bien-être.



Construire un réseau de soutien

- **Constituer un réseau informel** : Identifier des personnes comme les amis, les voisins ou d'autres membres de la famille qui peuvent offrir un soutien.
- **Créer un réseau formel** : Rechercher des groupes de soutien, des groupes confessionnels ou des associations pour trouver des ressources et du soutien.

Identifier les ressources communautaires : Utiliser les services d'aide communautaire disponibles.

Source inspiré de :

https://www.vivreplushollister.com/stomie/soutenir-un-proche-stomise/

Il existe un soutien financier gouvernemental pour vous aider e vous invite à consulter:

https://juridiqc.gouv.qc.ca/aines-en-perte-dautonomie/proches-aidants/aide-et-soutien/proches-aidants-les-aides-financieres-pour-vous-soutenir

Ou

https://www.revenuquebec.ca/fr/services-en-ligne/formulaires-et-publications/details-courant/tp-1029-8-61-64/

CRÉDIT D'IMPÔT POUR PERSONNE AIDANTE

Le crédit d'impôt pour personne aidante comporte deux volets. Le **premier volet** concerne toute personne aidant une personne de 18 ans ou plus qui est atteinte d'une déficience grave et prolongée des fonctions mentales ou physiques et qui a besoin d'assistance pour accomplir une activité courante de la vie quotidienne.

Le **second volet** concerne toute personne aidant une ou un proche qui a 70 ans ou plus et avec laquelle ou lequel elle cohabite.

Conditions d'admissibilité de base

Personne aidant une personne majeure atteinte d'une déficience

Personne aidant un proche âgé de 70 ans ou plus

Versements anticipés du crédit d'impôt pour personne aidante



3.4 Anniversaire

À toutes les personnes membres de l'Association des Stomisées du Grand-Portage qui célèbrent leur anniversaire dans les mois décembre 2025, janvier, février et mas 2026 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:

Aucun avis à inscrire !



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

CIPAILLE OU SIX PÂTES MAISON

Préparation: 30 minutes

Cuisson: 6 H 45

Temps total : 7 H 15

Portions: 8

INGRÉDIENTS



2 livres (900g) de viande de poulet désossée

2 livres (900g) de bœuf maigre

2 livres (900g) de porc maigre

4 oignons moyens, hachés grossièrement

1/4 livre (115g) de lard salé, tranché finement2 tasses (500 ml) de pommes de terre, pelées et coupées en cubes

1 cuillère à thé (5 ml) de sel

1/2 cuillère à thé (2,5 ml) de poivre noir moulu

1/4 cuillère à thé d'épices mixtes incluant clous de girofle moulus, muscade, cannelle, piment de la Jamaïque

2 tasses (500 ml) de bouillon de poulet

Pâte à tarte double croûte

Préparation :

1 - Coupez le poulet, le bœuf et le porc en cubes d'1 pouce et placez-les dans un grand bol. Combinez avec les oignons; couvrez et réfrigérez pendant au moins 12 heures ou toute la nuit.

2 - Disposez le lard salé uniformément au fond d'une casserole de 3 quarts, de préférence en fonte avec un couvercle. Faites une couche avec 1/3 du mélange de viande et 1/3 des pommes de terre; assaisonnez avec 1/3 du sel, du poivre et des épices.

3 - Étalez la moitié de la pâte légèrement plus épaisse que pour une tarte normale et placez-la sur la couche de pommes de terre, en découpant un petit trou au centre. Répétez avec 2 autres couches de viande et de pommes de terre assaisonnées de sel, de poivre et d'épices.

4 - Couvrez avec la pâte restante, en découpant un petit trou au centre. Ajoutez lentement suffisamment de bouillon de poulet à travers le trou jusqu'à ce que le liquide apparaisse. Couvrez le plat et faites cuire dans un four préchauffé à 400°F (204°C) pendant 45 minutes ou jusqu'à ce que le liquide mijote.

5 - Réduisez la température à 250°F (121°C) et continuez de cuire, couvert, pendant 5 à 6 heures de plus ou jusqu'à ce que la croûte supérieure soit d'un brun doré riche.

N.B. : Cette recette est extraite de « Chef Cuisto »

France Pakenham



BOUCHÉES AUX FRUITS

Cuisson : 180 ⁰C (350 ⁰F) pendant 10 à 12 minutes

INGRÉDIENTS



- 1 ¾ tasse de graisse végétale
- 1 tasse de cassonade
- 2 œufs
- 2 c. à s.de lait
- 2 tasses de farine
- 1 c. à t. de poudre à pâte
- ¼ c. à t. de soda à pâte
- ¼ c. à t. de sel
- 1 c. à t. de vanille
- ½ tasse de dattes hachées
- ½ tasse de raisins
- ½ tasse de noix hachées
- 6 cerises coupées en morceaux

PRÉPARATION

1 – Préparer les fruits et les noix en les mélangeant bien ensemble. Réserver.

2 – Défaire la graisse végétale en crème, ajouter la cassonade et les œufs battus.

3 – Tamiser la farine avec la poudre à pâte, le soda à pâte et le sel. Ajouter au mélange précédent.

4 – Verser le lait, ajouter les fruits et les noix. Bien mélanger.

4 – Déposer par cuillerées sur une plaque à biscuits graissée.

5 – **Faire cuire à 180 ⁰C (350 ⁰F) pendant 10 à 12 minutes**

N,B, : Cette recette est extraite de La Table en Fête, publié Cercles de fermières du Québec. 1987.

3.7 Rigolons un peu







Source internet: https://jeanpierrerousseaublog.com/tag/larlesienne/

3.8 Jeu



Source: https://www.google.com/url?sa=i&url=http%3A%2F%2Fwww.caliday.fr%2Fjeux-de-noel%2Factivites-et-loisirs-creatifs%2Fjeu-du-labyrinthe-pere-noel

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-MICHEL FONTAINE
MATHIEU BOUCHER SIMARD
Pharmaciens propriétaires

Affilié à
CLINI PLUS

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

Tél. : **418 862-6344**
Téléc. : 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

CENTRE DE STOMIE DU QUÉBEC
Tout pour votre mieux-être

C.O.R.E.Q Médical
418 262-7711

PROASSIST
CONSEILS ET ÉQUIPEMENTS MÉDICAUX

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

Hollister Incorporated
Libertyville, IL USA

Distribué par
Hollister Limitée
Aurora, Canada

www.hollister.com

Hollister et logo, Hollister, FormaFlex, et New Image sont de 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 Professionels

- 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.



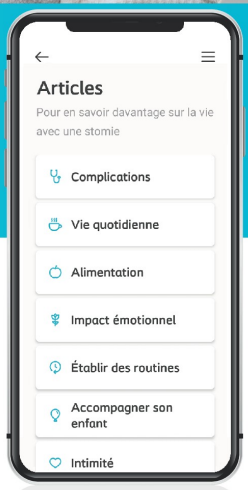
Votre journal numérique

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.

Available on the App Store

GET IT ON Google Play

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

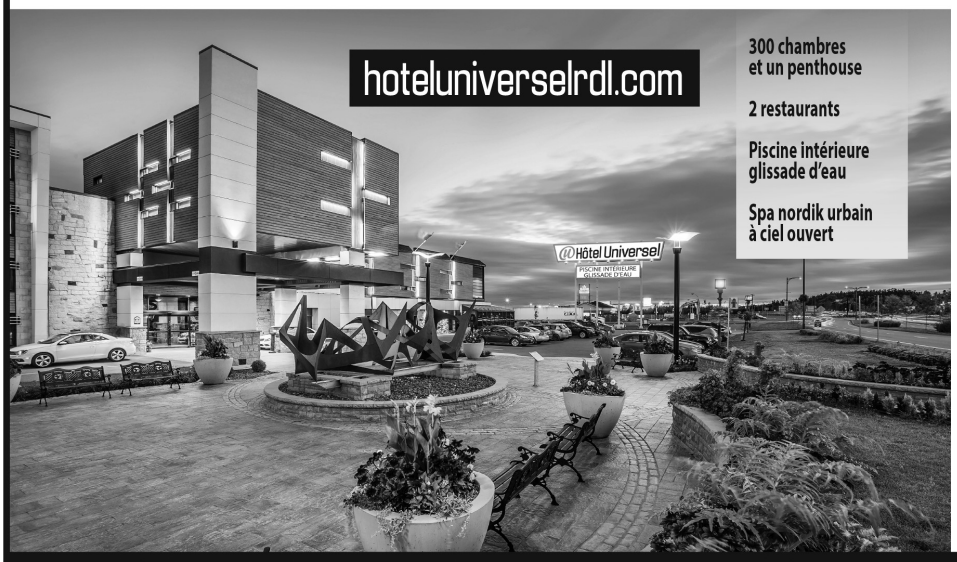
Veuillez communiquer avec un conseiller ou une conseillère en soins du programme Coloplast Care pour obtenir de plus amples renseignements sur nos services.

Coloplast

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

UniverSpa Nordik
Kéroul









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

PHARMAPRIX

optimum | galerie BEAUTÉ | POSTES CANADA CANADA POST

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



me+MC

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-018657-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 »

Félicitations pour votre

bel exemple de charité chrétienne!

Grand Chevalier : M. Georges Bélanger

« L'expérience, ce n'est pas ce qui nous arrive, c'est ce que nous faisons avec ce qui nous arrive. »

Aldous Huxley

Joyeux Noel
XXX



De l'équipe du CA….