ASGP

Association des stomisés du Grand-Portage

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

JOURNAL LA BRISE



Septembre 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 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 personnes stomisées)

2.1 Nouveau programme de crédit d'impôt (PCH)……...……..P.9

SECTION 3. INFORMATIONS DIVERSES

3.1 Histoire de notre ami Jacques Morin……..P.12

3.2 .Trucs ennuyeux et étrange à vivre avec une iléostomie.…P.14

3.3 Trucs et astuces pour améliorer le quotidien des personnes stomisées……..……..……..……..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

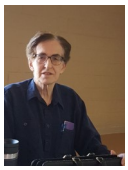
3.8 Jeux……...……P.25

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

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

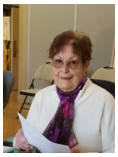
1.1 MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Président: Fernand Gagné 418-862-4381

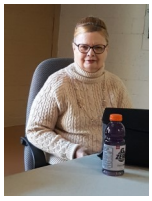




Vice-Présidente :Josette Philippe 418-854-0284



Trésorière :Dora Robitaille 418-862-8142



Secrétaire: France Pakenham 418-862-4381



Directeur: Gille B Gagné 418-862-1678



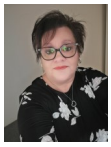
Directrice: Nathalie Dumont 418-851-5462



Directeur: Gilles D Gagné 418-862-0916



Directrice: Ginette Gauvin 418-862-1197



Brigitte Lemay :418-863-6334

<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

Il faut malheureusement le réaliser, nous en sommes déjà à la fin d'août avec ses jours plus courts et ses soirées plus fraîches nous annonçant que l'automne sera là bientôt. Cependant, nous pouvons nous consoler en sachant que les mois d'automne sont de plus en plus agréables depuis l'entrée en fonction du réchauffement climatique.

De tout de ce que l'on dit, l'été est la période de vacances incontournable pour refaire ses forces en vue de l'automne. Cette saison marque le retour de plusieurs activités professionnelles, culturelles ou sociales.

En effet, l'Association débutera en début de septembre, sa première réunion du conseil d'administration au cours de laquelle les membres participeront à la nomination des officiers aux divers postes (président, vice-président, directeurs, trices), etc. C'est aussi le moment d'élaborer le calendrier des activités qui se dérouleront au cours de la période 2025- 2026 : L'assemblée générale de l'AQPS qui aura lieu à l'Hôtel Le Montagais de Chicoutimi le 12 septembre, de faire aussi les démarches nécessaires pour la réalisation de la journée régionale qui aura lieu en octobre, de même que le souper traditionnel de Noël qui devrait se faire en novembre comme d'habitude. Les consultations en stomothérapie seront aussi au programme de cet automne. Enfin, s'inscrivant dans le rayonnement de l'Association, quelques rencontres d'information présentant les divers aspects de la vie d'une personne stomisée seront disponibles auprès de la relève en soins infirmiers. Finalement, notre campagne médiatique sera maintenue à la radio et à là télévision.

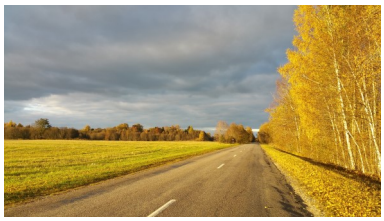
Une bonne nouvelle : Notre vice-présidente, Madame Josette Philippe s'est impliquée de façon importante au niveau du comité de direction de l'AQPS. Cela constitue un atout important pour notre Association car celle-ci sera bien placée pour être au courant des nouvelles avancées médicales et technologiques de même que des progrès relatifs au financement des appareils de stomie.

En terminant, l'équipe se joint à moi pour vous souhaiter le plus beau des automnes en espérant que vous pourrez profiter de ce moment qui est imprégné des plus beaux paysages et des plus belles couleurs.

Fernand Gagné



1.3 MOT DE L'ÉDITRICE



La nouvelle saison s'installe et bien que dame nature continue de nous réchauffer avec ses rayons de soleil, quelques couleurs d'automne émergent dans nos forêts.

Comme à chaque début de septembre, on vous présente divers éléments qui ont bien rempli l'année de l'ASGP de même que les activités à venir. On vous invite à inscrire ces dates à votre agenda afin de venir socialiser entre nous.

À l'AQPS (association québécoise des personnes stomisées), nous avons été informé de la mise en place d'un programme de soutien financier supplémentaire pour les personnes qui sont approuvées par le CIPH. Nous vous invitons à prendre connaissance de l'article de M. Jude Ruest, directeur général de cette association.

Dans la section des informations diverses, nous avons le privilège de lire l'histoire de notre ami Jacques Morin, dont certains ont pu admirer ses œuvres lors de notre AGA de Juin dernier.

Vous trouverez par la suite, différents articles tels que; un partage de trucs ennuyeux et étranges à vivre avec une iléostomie, d'un article traitant de l'irritation péristomiale et quoi faire pour préserver une peau saine autour de la stomie.

Pour terminer, on pourra s'inspirer des belles recettes de France et s'en régaler tout en s'amusant avec nos « rigolons un peu » et nos jeux pour entrainer notre cerveau à rester alerte.



Je me permets de remercier sincèrement nos précieux commanditaires qui sans leur collaboration, ce journal ne pourrait être rédiger et distribuer dans vos foyers.

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.

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

Une année bien remplie à l'ASGP

REPRÉSENTATION ET PRÉSENCES DANS LA CONCERTATION AVEC:

Cancer de la vessie Canada
Université du Québec à Rimouski
Cegep de La Pocatière
Centre de service scolaire du Fleuve et des Lacs
CISSS du Bas St Laurent
Fédération des personnes handicapées du KRTB
Médias télévisuels
Médias Radiophoniques
Association québécoise des personnes stomisées

Rencontre d'information sur les soins de stomie et le rôle de l'ASGP auprès de la relève en soins infirmiers

Nombre de rencontres
8
(Cégep de La Pocatière , Centre de service scolaire du Fleuve et des Lacs et UQAR Rimouski et RDL)

Nombre de participants
140

2 journées de consultation en stomothérapie

Nombre
de participants
18

Participation à la rédaction du programme de chirurgie colorectale au CISSS Bas St-Laurent



1.7 ACTIVITÉS À VENIR

Réunion du CA dans la grande salle

la parenthèse du Vieux manège

9 septembre 2025

De 13h00 à 16h

4 Novembre 2025

De 13h30 à 16h





Mettre à votre agenda

Souper -rencontre pour souligner

Journée régionale des Stomisés

Le 18 octobre 2025

Mettre à votre agenda

Souper des fêtes

Le 15 Novembre 2025

Consultation en stomothérapie

27 Septembre de 9h à 16h

CLSC de RDL

Faites-moi savoir si vous désirez un rendez-vous



1.8 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

(Association Québécoise des personnes stomisées)



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

Prestation Canadienne pour les personnes handicapées (PCPH)

L'AQPS a reçu le 25 juin 2025 une information très importante pour un bon nombre des personnes stomisées. Depuis le mois de juin 2025 toutes les personnes approuvées pour le Crédit d'Impôt pour Personnes Handicapées (CIPH) peuvent demander un soutien financier pouvant aller jusqu'à 200 $ par mois. La Prestation Canadienne pour les Personnes Handicapées (PCPH) est une prestation fondée sur le revenu qui fournira un soutien financier direct allant jusqu'à 200 $ par mois aux personnes en situation de handicap ayant un faible revenu, âgées de 18 à 64 ans, qui y sont admissibles.

Les premiers paiements ont commencé en juillet 2025. La personne stomisée admissible commencera à recevoir les versements le troisième jeudi du mois suivant la réception et l'approbation de sa demande et il est aussi possible de recevoir des paiements rétroactifs pour une période allant jusqu'à 24 mois mais pas antérieure à juin 2025.

La PCPH est la pierre angulaire du premier Plan pour l'inclusion des personnes en situation de handicap au Canada, un engagement du discours du Trône de 2020. Le règlement sur la PCPH a été annoncé le 3 mars 2025.

Je sais que cette aide supplémentaire va améliorer la vie de plusieurs centaines de personnes stomisées au Québec qui n'ont pas d'assurances médicales, qui doivent changer leur appareillage plusieurs fois par semaine, qui n'ont pas d'emploi ou qui ont perdu leur emploi, qui n'ont pas encore trouvé le bon appareillage, et j'en passe…

Pour être admissible à recevoir la PCPH, une personne doit :

- être âgée de 18 à 64 ans,
- avoir été approuvée pour **le crédit d'impôt pour personnes handicapées (CIPH),**
- avoir produit une **déclaration de revenus pour l'année d'imposition précédente** (si applicable, le conjoint ou le partenaire de fait doit également l'avoir produit),
- **être résident canadien aux fins fiscales**, **et**
- **être l'un des suivants** :
  - o un citoyen canadien;
  - o un résident permanent;
  - o une personne inscrite ou ayant droit d'être inscrite en vertu de la Loi sur les Indiens;
  - o une personne protégée;
  - o un résident temporaire qui a vécu au Canada au cours des 18 derniers mois.

Comment présenter une demande ?

Les Canadiens pourront soumettre leur demande en ligne via le portail de demande, par téléphone ou en personne dans un Centre Service Canada.

Sur le site de Service Canada

Êtes-vous admissible

Déterminez si vous êtes admissible à la Prestation canadienne pour les personnes handicapées (PCPH)

Combien vous pourriez recevoir

Comment nous calculons la prestation et les situations qui ont un impact sur le montant de la prestation

Présenter une demande

Tous les individus qui répondent aux critères d'admissibilité peuvent maintenant postuler en ligne

Après avoir présenté votre demande

Découvrez ce que vous devez savoir après avoir présenté une demande pour le Programme de prestations pour personnes handicapées (PCPH) du Canada

Paiements

Informations sur la gestion de vos paiements

Les personnes qui ont été approuvées pour le crédit d'impôt pour personnes handicapées (CIPH) et qui répondent à la plupart des critères d'admissibilité recevront une lettre à partir de juin. La lettre comprendra un code de demande unique et des instructions sur la façon de présenter une demande.

Avant de présenter une demande, une personne devrait rassembler les renseignements suivants :

- Numéro d'assurance sociale (NAS)
- Renseignements sur le dépôt direct. Service Canada demande à tout le monde de s'inscrire au dépôt direct, car c'est le moyen le plus rapide et le plus fiable de recevoir des paiements.

Si une personne ne reçoit pas de lettre et pense qu'elle pourrait être admissible, elle peut tout de même présenter une demande. Les renseignements supplémentaires suivants seront nécessaires :

- Adresse postale
- Revenu net (ligne 23600) de son avis de cotisation 2024. Fournir cette information accélérera le traitement de la demande et le paiement, si la personne est admissible.

Des bénévoles de l'**AQPS** assisteront aux séances d'information **du Services mobiles et de liaison aux communautés (SMLC) de Service Canada sur la PCPH** incluant les critères d'admissibilité principalement pour les personnes stomisées.

En terminant, je vous souhaite un début d'automne coloré par cette nature qui émerveille régulièrement.

Jude Ruest

Directeur général

aqps Association québécoise des personnes stomisées

www.aqps.org

(Suite)

SECTION 3. INFORMATIONS DIVERSES

3.1 Histoire de notre ami Jacques Morin



Bonjour,

Je me présente, je suis originaire de Verchères, sur la rive sud de Montréal. J'ai débuté mes études universitaires à Montréal mais suite à une grève des transports publics, j'ai poursuivi mes études à Rimouski en éducation.

J'ai toujours aimé plus une vie dans un milieu régional que dans une grande ville. Après mes études, j'ai connu Arlette, ma conjointe et je suis demeuré dans le Bas-St-Laurent. J'ai enseigné l'ensemble de ma carrière dans le Témiscouata et dans les Basques.

Je me suis toujours impliqué dans la vie communautaire et je suis devenu maire de ma municipalité soit St-Hubert de Rivière-du-Loup. Je demeure face au lac St-Hubert sur la terre forestière qui a appartenu à mon beau-père, Gérard Thibault. Nous avons planté des arbres pendant plus de trente ans. Je me suis également impliqué dans la gestion forestière sur l'ensemble des terres publiques pendant plusieurs années.

J'ai toujours aimé la construction et nous avons réalisé plusieurs bâtiments sur notre propriété. J'ai plusieurs passions dont l'histoire et je suis un amant de la nature depuis toujours. J'adore le dessin et j'ai développé mon talent en art animalier. J'ai partagé ma passion avec ma fille Maude qui est une artiste peintre installée à Montréal.

À la fin de ma carrière en éducation, j'ai eu des problèmes de santé et j'ai développé un cancer. Après une chirurgie, je vis avec une stomie depuis les douze dernières années. J'ai lutté physiquement et psychologiquement pour m'adapter à la situation. Grâce à ma conjointe et à l'association des personnes stomisées du Grand-Portage, j'ai repris mes activités et je vis sereinement les années de ma retraite.

Je me lève le matin avec beaucoup de projets en tête mais je dois vous dire que je mesure plus mes efforts pour un homme de 67 ans. Je dessine toujours et je réalise des peintures pour mon voisinage. Je crois que dans la vie, nous devons faire face aux difficultés et le soleil revient toujours pour nous donner le plaisir de vivre.

Merci et à bientôt!

Jacques Morin





3.2 TRUCS ENNUYEUX ET ÉTRANGES À VIVRE AVEC UNE ILÉOSTOMIE

Bien que ma vie soit meilleure avec une stomie, il y a évidemment des choses qui ne le sont pas tellement comme la démangeaison entre autres. Laissez-moi vous expliquer…

Parfois, ce qui sort de votre stomie fuit un peu sous la plaque de base car il y a toujours un petit espace autour de la stomie pour ne pas l'étrangler (croyez-moi, j'ai voulu l'étrangler plusieurs fois !). Dans ces cas-là, ce qui se trouve sous la collerette brûle la peau et provoque une démangeaison des plus douloureuse que vous ne pouvez atteindre qu'en retirant le sac. Éventuellement votre peau finit par s'habituer à être brûlée et les démangeaisons douloureuses s'arrêtent, mais laisse une peau très irritée.

De plus, sans raison évidente, votre peau décide qu'elle n'aime pas l'appareillage que vous utilisez depuis les 3 dernières années (!) et y réagit en étant rouge et douloureuse. J'ai commencé avec un type de sac il y a 3 ans et tout allait bien jusqu'au jour où ma peau a développé une réaction au produit utilisé. J'ai donc dû changer de type d'appareillage, sans rime ni raison.

Je déteste aussi quand (encore une fois pour absolument aucune raison à laquelle vous pouvez penser) les selles deviennent aqueuses et diarrhéiques.

Et autre chose, m'inquiéter de ce que les gens pensent, je ne devrais vraiment pas, mais parfois je le fais. J'essaie d'être courageuse et de me promener sur la plage mais au fond de moi, je suis toujours très consciente des gens qui me regardent.

La moitié de moi n'est pas dérangée et l'autre moitié, ce diable agaçant sur mon épaule, me dit que je le suis. C'est une chose étrange d'être fier de mes cicatrices et de les montrer, à cette petite voix qui dit « Devriez-vous vraiment montrer ça ? ». Même chose, est-ce que je devrais vraiment montrer à tout le monde mon anus artificiel, parce que c'est vraiment ce que je fais indirectement, ou est-ce important ce que les gens pensent ? Tant que j'aide les gens et que je sensibilise, j'ai décidé de continuer et de montrer au monde parce que c'est plus important pour moi.

Utiliser des toilettes pour handicapés est une autre chose, la quantité de regards que j'obtiens parce que j'utilise parfois des toilettes pour handicapés. Si seulement ils savaient pourquoi, mais pourquoi le devraient-ils? Ce n'est absolument pas leur affaire.

La fatigue… C'est impitoyable ! Je ne sais pas pourquoi je l'obtiens et si cela a à voir avec mes chirurgies, mais cela peut être très débilitant. Une minute, vous êtes comme une personne « normale » qui vaque à ses occupations quotidiennes, puis vous êtes totalement épuisé, incapable de fonctionner du tout.

Il y a aussi ces moments étranges… Lorsque vous passez des morceaux de nourriture identifiables dans votre sac comme un morceau de champignon par exemple. Ou encore vous oubliez cette betterave que vous aviez mangée plus tôt et vous vous évanouissez presque de peur lorsque vous videz votre sac pour voir ce qui semble à première vue être beaucoup de sang !

Et inclus dans ces moments étranges le passage à la douane… Lorsque vous vous retrouvez aux douanes et au lieu que l'agent vous tapote et scanne le haut du sac à travers vos vêtements, il vous demande si il peut « jeter un coup d'œil rapide »

Si vous aussi , vivez d'étranges sensations faites nous savoir pour en informer d'autres…



Source: Regroupement des stomisés Québec-Lévis Inc. (RSQL). La revue Clin d'œil, Printemps 2025

3.3 Trucs et astuces pour améliorer le quotidien des personnes stomisées

Irritation péristomiale

De nombreuses personnes stomisées présentent des irritations cutanées autour de la stomie. Ainsi, près d'un patient stomisé sur 2 serait concerné. Toutefois, l'irritation cutanée n'est pas un état « normal » de la peau, et impacte fortement la qualité des vie de ces patients.



Pour une prise en charge adéquate, il est essentiel de bien connaître la cause. Il est communément admis que les dermatites de contact irritatives sont la cause principale. En effet, contrairement aux idées reçues, l'allergie au support adhésif est très rare : 1 à 7 % des cas,

Coloplast nous propose des points essentiels pour nous aider à garder une peau péristomiale saine : maîtrise des soins de stomie et choix de l'appareillage le plus adapté. Le respect des bons gestes de soin permettront de prévenir la plupart des problèmes cutanés et au patient de mieux vivre avec sa stomie.

La dermatite de contact irritative est le problème de peau péristomiale le plus fréquent



Principale cause d'irritations :

Le contact des effluents avec la peau 3 patients stomisés sur 4 présentent des fuites sous l'appareillage. En cas de fuite, les effluents corrosifs entrent en contact avec la peau et créent des irritations qui vont à leur tour limiter l'adhésion du support adhésif et entraîner de nouvelles fuites d'effluents. Un cercle vicieux de fuites et de lésions cutanées peut alors s'installer. Il est donc essentiel d'apprendre les bons gestes pour garder une peau péristomiale saine.



Six étapes pour garder une peau péristomiale saine;

1. Vérifier régulièrement la taille de la stomie. En effet, après l'opération chirurgicale, il est normal que la taille de la stomie change.
2. Il est important d'ajuster la découpe de l'orifice du support adhésif à la taille et la forme de la stomie. Pour cela, positionner la cible prédécoupée sur la stomie et vérifier que l'orifice épouse correctement la stomie, en laissant un espace de 2 à 3 mm.
3. S'assurer que la peau est propre et parfaitement sèche avant de mettre en place le support adhésif.
4. Après la pose, s'assurer que le support adhère correctement à la peau en exerçant de légères pressions avec la main, de l'intérieur vers l'extérieur, pendant quelques minutes.
5. Changer l'appareillage de façon systématique selon le rythme conseillé ou dès que l'on ressent des démangeaisons **ou un inconfort, souvent liés au contact des selles ou de l'urine avec la peau.**

6.Vérifier régulièrement d'utiliser l'appareillage et les accessoires de stomie les mieux adaptés à la morphologie autour de la stomie.

Consulter BodyCheck : coloplast.fr/global/ostomie/guide-pour-stomise/**bodycheck/**

Source des photos: Phamoderm et Convatec via internet

Conseils pratiques :

La découpe du support est-elle adéquate ?



Toujours vérifier que la découpe de l'orifice du support adhésif correspond à la forme et la taille de la stomie (+ 2 à 3 mm pour respecter le péristaltisme intestinal)

Une découpe inadaptée est la cause la plus fréquente des lésions cutanées péristomiales, car les effluents corrosifs sont alors en contact direct avec la peau. L'irritation cutanée se développe en quelques heures.

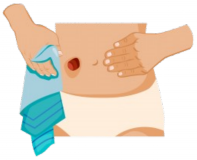
La pose



Appliquer le support adhésif sans l'étirer. Après la pose, lisser avec les doigts pendant quelques minutes, de l'intérieur vers l'extérieur, pour une meilleure adhérence.

Le nettoyage est-il réalisé à l'eau seule ?

Important : ne pas utiliser d'autre produit que l'eau.



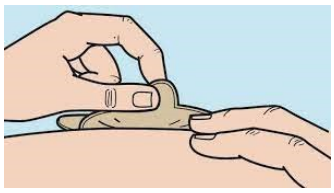
Le séchage est-il réalisé sans frotter ?

* Il est utile de s'assurer que le séchage de la peau se fait par tamponnement, sans frotter.
* • Éviter d'utiliser des produits rêches tel que le sopalin.

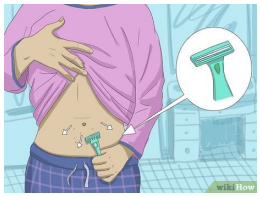
Le retrait du support est-il fait délicatement ?



Il est conseillé de retirer doucement le support adhésif, tout en maintenant la peau avec l'autre main.



Une dépilation est-elle nécessaire ?



Une pilosité abondante peut nuire à l'étanchéité et provoquer de l'inconfort lors du retrait, car les poils y adhèrent.

Source: htpps://www.colloplast.ca

Source des photos: www.colloplast.ca

Source: https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Ffr.wikihow.com%2F%25C3%25A9liminer-les-poils-du-ventre&psig



3.4 Anniversaire

À toutes les personnes membres de l'Association des Stomisées du Grand-Portage qui célèbrent leur anniversaire dans les mois d'août, septembre, octobre, novembre 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:

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

STEAK AU POIVRE

Préparation: 10 minutes **Cuisson: 30 minutes**

Temps total : 40 minutes **Portions: 2**



INGRÉDIENTS

2 steaks (filet mignon ou autre)
2 cuillères à soupe de poivre noir
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
3 cuillères à soupe de beurre
1/4 de tasse (65 ml) d'échalotes tranchées
1 cuillère à soupe de thym frais
1/3 de tasse (85 ml) de Cognac ou de Brandy
1/2 tasse (125 ml) de crème 35 % à cuisson
1 cuillère à soupe de moutarde de Dijon

PRÉPARATION

1- Saupoudrer les steaks de poivre.
2 -Faites chauffer l'huile et le beurre dans une casserole à feu moyen élevé.
3 -Ajouter les steaks et saisir de chaque côté pour quelques minutes. Retirez du feu.
4 -Ajouter les échalotes et faire cuire pendant environ 3 minutes.
5 -Ajouter le Cognac et laissez mijoter jusqu'à ce que ça soit réduit de moitié.
6 -Ajouter la crème et la moutarde de Dijon. Mélanger.
7 -Remettre les steaks et cuire jusqu'à la cuisson désirée. 130 °F pour médium.
8 -Servir avec des frites et des fèves!
Bon appétit!

BARRES AUX FRAMBOISES



Préparation: 15 minutes

Cuisson: 35 minutes

Temps total : 50 minutes

Portion : 12

INGRÉDIENTS

1 tasse (250 ml) de farine tout usage
1/4 de cuillère à thé de bicarbonate de soude
1/4 de cuillère à thé de sel
1 tasse (250 ml) de flocons d'avoine (à l'ancienne)
1/2 tasse (125 ml) de cassonade
1/2 tasse (125 ml) de beurre non salé, ramolli
3/4 de tasse de confiture de framboises

PRÉPARATION

* Préchauffer le four à 350 °F (176 °C). Tapissez un plat de 8 x 8 pouces (20 cm x 20 cm) d'une feuille de papier parchemin et laisser dépasser de chaque côté.
* Dans un grand bol à mélanger, fouettez la farine, le bicarbonate de soude et le sel.
• Ajoutez l'avoine, la cassonade et mélange.
• Ajouter le beurre et bien mélanger.
• Ajouter 2 tasses du mélange dans le fond du plat et presser pour faire le premier étage.
• Ajouter la confiture et laisser 1/4 de pouce de chaque côté.
• Étendre le reste du mélange et presser.
• Faire cuire dans le four préchauffer pendant environ 35 minutes.
• Retirer du feu et attendre que ça soit complètement refroidi avant de couper.
• Se conserve dans un contenant hermétique au réfrigérateur!

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

France Pakenham

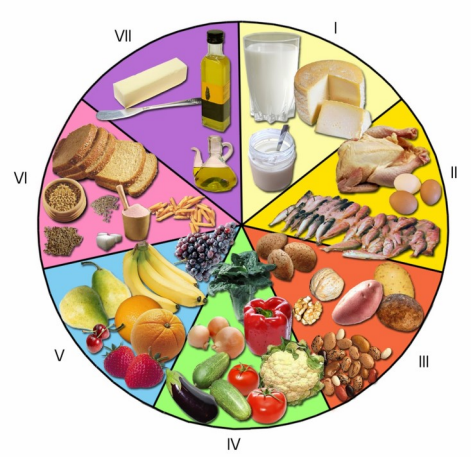
Conseils nutritionnels et alimentaires

Signes et symptômes de la déshydratation :

* Étourdissements et faiblesse
* Soif et bouche et langue sèches
* Réduction de la quantité d'urine produite et urine jaune foncé
* Sentiment d'agitation

Aliments qui peuvent épaissir les selles :

* Compote de pommes
* Son d'avoine Gruau
* Pommes de terre
* Marshmallows
* Beurre d'arachides
* Biscuits soda Riz
* Tapioca



Aliments qui peuvent liquéfier les selles :

* Alcool (bière, vin et spiritueux)
* Bananes Pâtes
* Pain
* Fromage
* Jus de pruneaux
* Légumineuses
* Chocolat
* Aliments épicés

Boissons contenant de la caféine (thé, café, colas)

3.7 Rigolons un peu









Source: https://www.google.com/url?sa=i&url=http%3A%2F%2Fmamietitine.centerblog.net%2Frub-la-rub-de-lise-daniele-et-les-copinautes--268.html&psig=AOvVaw0oL6TE-

3.8 Jeux—de Sudoku

			3				9	2
8		9	2				4	3
		1				8	3	
3								
		8				4		
1					2			
		2					6	

Source: https://www.google.com/search?q=labyrinthe+sudoku&sca_esv

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 »



CAISSE
D'EPARGNE

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.



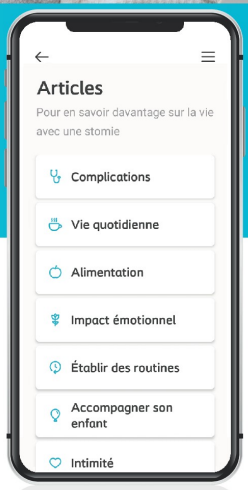
Votre journal numérique

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?

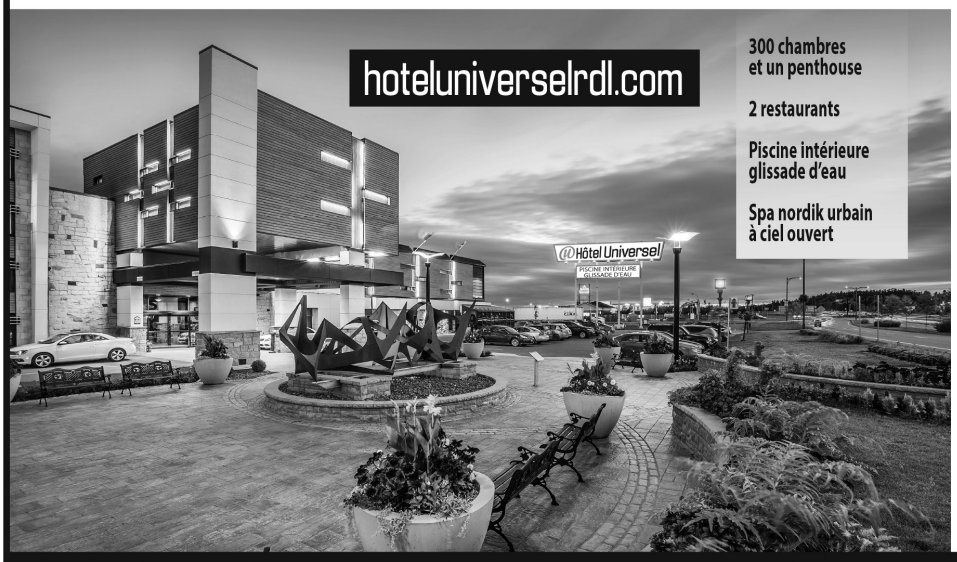
Veuillez communiquer avec un conseiller ou une conseillère en soins du programme Coloplast Care pour obtenir de plus amples renseignements sur nos services.

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

Vous ne pouvez pas arrêter le-vent, mais vous pouvez ajuster les voiles…



Passez un super automne

De l'équipe du CA….