ASGP

Association des stomisés du Grand-Portage

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

JOURNAL LA BRISE



Septembre 2026

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 Un pas à la fois – Défi rando sur le «Camino Portugués » de Porto à Fisterra en passant par Santiago de Compostella (275 KM) ……...P.9

SECTION 3. INFORMATIONS DIVERSES

3.1 Histoire de notre amie Annie Gagné……..P.11

3.2 De la nouveauté chez Jean Coutu de RDL…….....…..P.14

3.3 Trucs et astuces pour améliorer le quotidien des personnes stomisées……...……..……..……..P.15

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

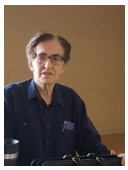
3.8 Jeux……...……P.25

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

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

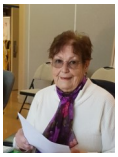
1.1 MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Président: Fernand Gagné 418-862-4381

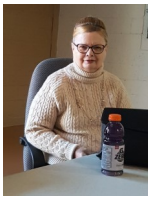




Vice-Présidente :Josette Philippe 418-854-0284



Trésorière :Dora Robitaille 418-862-8142



Secrétaire: France Pakenham 418-862-4381



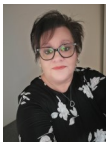
Directeur: Gille B Gagné 418-862-1678



Directrice: Nathalie Dumont 418-851-5462



Directeur: Gilles D Gagné 418-862-0916



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

Bonjour,

Vous comme moi, êtes à espérer un véritable été avec quelques petites canicules, j'en suis rendu là!

La période de vacances estivales n'a pas son pareil pour refaire nos forces en vue de l'automne. Cette saison marque le retour de plusieurs activités professionnelles et culturelles pour ne citer que celles-là.

Tout d'abord, il faut se souvenir que l'assemblée générale de notre Association est venue clôturer en juin la fin des activités inscrites à l'automne 2025 et l'hiver 2026. Cette activité nous permet de rencontrer nos membres. Toutefois, nous sommes obligés de constater que depuis quelques années, le nombre de personnes se fait de plus en plus faible.

Dans le but d'améliorer cette situation, le conseil d'administration mettra à l'ordre du jour de sa première réunion de septembre : quelles pourraient être des pistes de solutions?

Aussi, parallèlement à cette activité, s'est tenue une consultation en stomothérapie qui permet à des personnes stomisées de rencontrer un(e) stomothérapeute qui pourra répondre à leurs demandes.

L'automne marque le retour de plusieurs activités professionnelles et culturelles. Ainsi, dès le 1er octobre, à l'occasion de la Journée internationale des aînés, se tiendra le Salon des aînés de Rivière-du-Loup où l'Association y aura son kiosque, le 17 octobre aura lieu la journée régionale des personnes stomisées pour être ensuite suivie en novembre, du dîner traditionnel de Noël qui remplacera cette année le souper. 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.

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

Chères membres, chers membres,

Je ne sais pas si vous êtes comme moi mais je constate que le temps file à une vitesse vertigineuse ! Je n'ai pas vu passer l'été. Et vous?

Comme à chaque début de septembre, c'est l'occasion pour nous de jeter un coup d'œil dans le rétroviseur pour évaluer les divers éléments et projets qui ont bien rempli l'année de l'ASGP. Derrière chacun de ces accomplissements, ce sont de nombreuses heures de travail bénévoles investies par les membres du Conseil d'administration pour faire vivre notre communauté, représenter vos intérêts et organiser des moments de partage enrichissants.

Pour que ces efforts prennent tout leur sens, la vie de notre association repose avant tout sur votre présence. Nous vous invitons donc chaleureusement à inscrire les dates des activités à venir à votre agenda afin de venir socialiser entre nous. De plus, nous vous invitons à lire le message sur la section rayonnement et nous aider à moderniser notre journée de l'AGA.

À l'AQPS (association québécoise des personnes stomisées), nous vous informons que M. Jude Ruest, membre fondateur et directeur général quittera ses fonctions pour des raisons de santé. Il demeure toutefois comme personne ressource afin d'assurer un suivi sur certains dossiers initiés par lui. Nous lui souhaitons de prendre soin de lui comme il a pris soin de biens des personnes stomisées dans toute la province.

Dans la section des informations diverses, Annie Gagné nous offre son histoire de vie afin de démontrer que la vie est belle malgré les embuches à relever chaque jour. Nous découvrirons de nouveau service à la Pharmacie Jean Coutu de RDL. Vous trouverez par la suite, un article super intéressant qui traite de « PROLAPSUS, STÉNOSE ET RÉTRACTION 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 nous souhaite un belle entrée dans cette période autom- nale.



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

Objet : L'importance de votre présence à nos côtés

Chèr(e)s membres,

Toute l'équipe du Conseil d'administration vous souhaite une belle entrée dans les activités de l'automne.

Nous aimerions vous informer que votre CA s'investi pleinement dans les coulisses pour faire vivre notre association. De la recherche de partenariats à la planification des activités, en passant par la gestion administrative et la représentation de nos droits, de nombreuses heures de bénévolat sont consacrées chaque semaine à faire rayonner notre communauté.

Cependant, nous avons constaté, avec un certain regret, une baisse de participation lors de notre journée de l'AGA et la visite des représentants de compagnie de produits et des fournisseurs de services.

Nous comprenons parfaitement que les agendas de chacun sont bien remplis et que les contraintes du quotidien ou de la santé peuvent rendre les déplacements plus difficiles. Toutefois, la faible affluence lors d'un tel évènement pose un réel défi pour l'avenir de nos initiatives :

- **Un impact sur notre énergie bénévoles :** Concevoir une activité demande beaucoup de préparation ; voir peu de participants peut être décourageant pour l'équipe qui s'investit.

La pérennité de nos projets : Nos partenaires évaluent l'intérêt de nos programmes en fonction de la participation réelle des membres. Notre association existe **par et pour vous**. Pour qu'elle reste vivante, utile et dynamique, votre présence – même occasionnelle – est essentielle.

Comment nous aider ?

1. **Participez :** Prenez quelques minutes pour consulter notre calendrier et venez échanger avec nous lors du prochain rendez-vous.
2. **Parlez-nous :** Si les horaires, les formats (en personne vs virtuel) ou les sujets ne correspondent plus à vos attentes, dites-le-nous ! Votre avis est précieux pour ajuster notre offre.

Nous restons plus que jamais motivés à vous offrir un espace d'entraide et de partage chaleureux. Au plaisir de vous retrouver très bientôt lors de notre prochaine activité.



Chaleureusement, **le Conseil d'administration**

1.7 ACTIVITÉS À VENIR

Réunion du CA dans la grande salle

la parenthèse du Vieux manège

15 septembre 2026

De 13h30 à 16h

3 Novembre 2026

De 13h30 à 16h





Mettre à votre agenda

Souper -rencontre pour souligner

Journée régionale des Stomisés

Le 17 octobre 2026

Mettre à votre agenda

Dîner de Noël

Le 14 Novembre 2026

11h45

Hôtel Universel

Consultation en stomothérapie

Date à déterminer de 9h à 16h

Au vieux Manège

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)



Un pas à la fois – Défi rando sur le «Camino Portugués » de Porto à Fisterra en passant par Santiago de Compostella (275 KM) pour amasser 14 000 $ pour les personnes stomisées au Québec

Madame, Monsieur,

Chaque jour, marcher demande un effort constant. Pour les **14 000 personnes** qui vivent avec une stomie au Québec, réapprendre à avancer après une urostomie, colostomie ou iléostomie est un véritable parcours du combattant. Si le défi physique est grand, l'isolement psychologique l'est encore plus, particulièrement dans les régions de notre province qui n'ont, à ce jour, aucune association locale pour les guider.

C'est pour briser cet isolement que je me lance un défi de taille : **parcourir à pied le Camino Portugués jusqu'à Saint-Jacques-de-Compostelle en Espagne**.

À travers chaque kilomètre parcouru, je porterai la voix de ces milliers de Québécoises et Québécois. Mon objectif ultime ? Transformer cette marche en un élan de solidarité et **amasser 14 000 $** pour soutenir financièrement la mise en place de groupes de soutien régionaux là où les structures associatives sont inexistantes.

Pourquoi votre soutien est-il crucial ?

Chaque dollar amassé sera directement injecté dans le déploiement et la pérennisation de **groupes de soutien régionaux** là où les structures associatives sont inexistantes. Concrètement, cet argent permettra de :

- **Créer, consolider et animer** des espaces d'échange sécurisants (virtuels et en présentiels).
- **Former des bénévoles** (personnes stomisées d'expérience) pour accompagner les nouveaux stomisés.
- **Fournir du matériel d'information** adapté aux réalités régionales.



Sur le chemin de Compostelle comme dans la vie avec une stomie, c'est un pas à la fois que l'on surmonte les plus grands obstacles. Mais personne ne devrait avoir à marcher seul.

Comment propulser ce défi ?

- **Donner en ligne :** Suivez mon parcours sur ma page Facebook et contribuez de manière sécurisée via notre plateforme : « *aqps.org* »
- **Donner par chèque :** Libellé à l'ordre de ***l'Association québécoise des personnes stomisées*** et envoyé à l'adresse suivante: AQPS, 3346, chemin des Patriotes, St-Ours. J0G 1P0

Un reçu officiel pour activités de bienfaisance aux fins de l'impôt sera émis pour tout don de 20 $ ou plus.

Je vous remercie du fond du cœur pour votre générosité, votre empathie et votre soutien.

Ensemble, offrons un réseau d'entraide à ceux qui en ont le plus besoin.

Buen Camino, **Josette Philippe,** *Randonneuse stomisée solidaire pour les personnes stomisées du Québec*

aqps
Association québécoise des personnes stomisées

www.aqps.org

SECTION 3. INFORMATIONS DIVERSES

3.1 Histoire de notre amie Annie Gagné



Bonjour

On a dit de moi que j'avais une vie facile, que j'étais trop gâtée. Certains disaient que d'autres sont pire que toi. D'autres disaient «si j'avais eu un enfant malade, il l'aurait mis à la porte à 18 ans. Je me suis fait même dire par un professeur au cégep que je ne serais pas une bonne éducatrice dans une garderie car j'avais une maladie. On m'a même interdit d'aller aux toilettes, car j'avais souvent besoin d'y aller. Ils ne comprennent pas cette maladie.

Voici mon histoire qui m'a amenée à une stomie. Je suis née en février 1980 avec un début d'hydrocéphalie arrêtée à la naissance.

A l'été de mes 14 ans, j'allais plus souvent aux toilettes et j'avais des pertes de sang. J'ai été référée au docteur Richard Blanchet. À l'automne 1994, j'ai commencé à passer des examens. J'ai eu le diagnostic de la maladie de Crohn. Ce fut un méchant cadeau pour les fêtes. J'ai dit au médecin qu'est ce que ça mange en hiver. En février 1995 il y a eu le décès d'un proche qui m'avait affectée. Après la maladie a dégringolé. C'est aussi une maladie qui est dure pour le moral.

Dans les années 90, il était rare que les personnes atteintes de la maladie de Crohn réussissent à finir leur secondaire 5

Pendant mon secondaire, J'avais beaucoup d'absences. Les professeurs arrêtaient de regarder les justifications. J'ai fait plusieurs séjours à l'hôpital. J'entrais souvent la nuit. J'ai eu plusieurs prescriptions pour contrôler la maladie de Crohn.

Pendant la période d'examen de fin d'année en 1996, j'ai été hospitalisé au CHUL de Québec car j'étais en rechute. J'ai rencontré un gastroentérologue pédiatre. Le bon côté des choses. J'ai reçu des billets pour le Cirque du Soleil. Avec ma maladie, j'ai appris à connaitre tous les chirurgiens et le département du deuxième étage et de même pour le personnel de l'urgence. En 2006, on ma mise sur un traitement biologique qui a très bien fonctionné. Une décennie après j'ai développé des anticorps et un lupus médicamenteux.

En 2021, j'ai fait une rechute, ils ont essayé de nouveaux traitements pour diminuer mes inflammations mais c'est devenu difficile à vivre.

En 2024, ca n'allait pas très bien. Il n'y pas d'amélioration.

Le 4 janvier 2025, j'ai rentré d'urgence à l'hôpital de Rivière-du-Loup. Les chirurgiens Blanchet et Gervais n'étaient pas chaud pour une opération à Rivière-du-Loup pour une maladie de Crohn avancé, c'est compliqué et perplexe.

J'ai été transférée le 11 janvier 2025 à l'hôpital St François d'assise. J'ai été opérée le 19 janvier 2025 pour une stomie. L'opération s'est bien passée. Le 22 janvier 2025, j'ai eu de sévères complications, Ils m'ont inséré un tube dans le nez. J'ai réussi à avoir mon congé le 5 février 2025

(Suite)

En convalescence à la maison. J'ai toujours ressentie une douleur au bas du ventre. Un mois après ma sortie de l'hôpital j'ai fait une complication qui était assez douloureuse une pyoderma. Vers la fin de l'été j'ai une bosse qui est apparue. Une hernie commençait à se développer.

Le 13 avril 2026 dernier, j'avais une rencontre avec une stomothérapeute à Québec. Elle se doutait que les douleurs que j'avais étaient du à une hernie. Elle est allée s'informer au médecin. Le médecin lui a dit qu'il n'avait pas le temps de me voir.

De retour à Rivière du loup le 13 avril 2026 J'ai rentré d'urgence à l'hôpital. J'ai rencontré une femme médecin au delà de mes attentes car elle avait travaillé à l'hôpital st François d'Assise au département de stomie. Ils m'ont gardé à l'hôpital et j'ai été opéré le lendemain pour une hernie et occlusion intestinale. Il voulait me mettre un screen (moustiquaire) mais mon corps ne le permettait pas.

Le chirurgien n'a pas compris, pourquoi le chirurgien à Québec ne m'a pas rencontré pour m'opérer. Le 25 juillet 2026, j'ai encore rentrée d'urgence car j'étais très souffrante. J'ai passé très vite à l'urgence. Je me suis mise à vomir dans les toilettes et mon père a avisé une infirmière. C'était majeur. J'ai passé des heures d'angoisse. J'ai été opérée pour une autre hernie qui obstruait mon intestin. C'était vraiment urgent. Il ne pouvait pas mettre de screen.

Le 24 août 2026, j'ai passé des examens préopératoire à l'hôpital pour me préparer à une intervention chirurgicale à une opération pour la pose du screen (moustiquaire) dans les prochaines semaines J'espère de tout cœur que mon mal de ventre va disparaitre

Je remercie du fond de mon cœur, les bons soins réconfortants du personnel à l'urgence.

En conclusion, Il y a des journées que j'aimerais avoir une baquette magique pour montrer à ceux qui nous jugent c'est quoi notre vie.

Je voudrais remercier mes parents pour chaque fois qu'ils se sont levés en plein milieu de la nuit. Pour venir me porter à l'hôpital et rester avec moi. De chaque visite quand j'étais hospitalisée et je les remercie pour leur soutien inconditionnel.

Annie Gagné, Rivière du loup



Bien vivre avec une stomie

Le 26 octobre 2026, l'organisme Cancer de la vessie Canada proposera un webinaire informatif.

« Bien vivre avec une stomie astuces pratiques et soins essentiels »

Pour vous y inscrire, veuillez indiquer ce lien dans votre recherche sur internet

https://bladdercancercanada.org/events/categories/webinare/ 26 octobre :



L'Association des personnes stomisées du Québec (AQPS) en partenariat avec le Cancer de la vessie Canada (CVC) ont développé un groupe de soutien pour les personnes urostomisées qui a débuté le 5 novembre 2024.

Les rencontres ont lieu tous **les premiers mardi du mois**. Si vous souhaitez vous joindre à une réunion du groupe de soutien, veuillez envoyer votre à :

stomie@cancerdelavessiecanada.org et nous vous enverrons le demande lien Zoom à chaque mois par courriel. Rejoignez Cancer de la vessie Canada et l'Association québécoise des personnes stomisées pour ce nouveau groupe de soutien francophone !

Cancer de la Vessie a aussi préparé un document sur le crédit d'impôt pour personnes handicapées (CIPH) disponible à l'adresse web : **https://bladdercancercanada.org/fr/credit-dimpot-pourpersonnes-handicapees-ciph-ressources**

Il y a une section pour les particuliers et une autre pour les professionnels de la santé.

3.2 De la Nouveauté à la Pharmacie chez Jean Coutu de RDL

Jean Coutu

On trouve de tout... même un ami !

Pharmacie
David Patry et Manuel Tremblay Inc.

Pharmaciens propriétaires affiliés à Jean Coutu

240, rue Lafontaine
Rivière-du-Loup (Québec) G5R 3A7

Tél. : 418 862-6326 Téléc. : 418 862-4750

Affiliés à Jean Coutu

Des produits et un accompagnement pour les personnes stomisées, *près de chez vous!*

Vivre avec une stomie demande une période d'adaptation, mais aussi d'avoir accès aux bons produits et aux bonnes ressources lorsque le besoin se présente.

Saviez-vous qu'à la pharmacie Jean Coutu située au 240, rue Lafontaine, nous tenons en inventaire une gamme de produits destinés aux personnes stomisées?

Des produits Hollister et Coloplast disponibles en pharmacie

Notre département d'orthopédie offre notamment plusieurs produits des gammes Hollister et Coloplast.

Notre objectif est simple : vous permettre de vous procurer plus facilement et rapidement les produits dont vous avez besoin, près de chez vous.

Mélanie Bérubé, responsable du département d'orthopédie, veille à la tenue de l'inventaire et peut également commander différents produits selon vos besoins particuliers.

Vous utilisez un produit précis qui n'est pas actuellement en inventaire?

N'hésitez pas à lui en parler. Mélanie pourra vérifier les possibilités de commande et vous accompagner afin que nous puissions mieux répondre à vos besoins.

Un service infirmier pour vous accompagner

Parce qu'une stomie peut parfois entraîner des difficultés qui vont au-delà du choix des produits, notre pharmacie offre également un service de consultation avec notre **infirmière, Marie-Philippe Larouche.**

Vous remarquez une rougeur, une irritation, une plaie ou un inconfort au pourtour de votre stomie?
Sur rendez-vous, Marie-Philippe peut effectuer une évaluation de la situation, vous conseiller et vous suggérer des pistes de solution adaptées. Lorsque la situation le nécessite, elle pourra également vous orienter vers les ressources appropriées.

Notre souhait est d'offrir aux personnes stomisées de la région un endroit accessible, discret et près de chez elles où elles peuvent à la fois trouver leurs produits et obtenir du soutien lorsqu'une difficulté survient.



Sur la photo :
Mélanie Bérubé, responsable du département d'orthopédie (à gauche), et
Marie-Philippe Larouche, infirmière (à droite).

N'hésitez pas à venir nous rencontrer!

Que ce soit pour vous procurer vos produits habituels, vérifier la disponibilité d'un produit particulier ou obtenir du soutien, Mélanie et Marie-Philippe sont là pour vous accompagner.

Votre mieux-être est notre priorité!

Votre pharmacie de quartier qui prend soin de vous!

Ordonnances | Vaccination | Service infirmier sur rendez-vous | Produits d'orthopédie | Conseils santé personnalisés

Les pharmaciens propriétaires affiliés à Jean Coutu sont les seuls responsables de l'exercice de la pharmacie.
Les médicaments sont sous ordonnance pharmaceutique.

JC24049

3.3 Trucs et astuces pour améliorer le quotidien des personnes stomisées

PROLAPSUS, STÉNOSE ET RÉTRACTION DE LA STOMIE

Vivre avec une stomie peut s'accompagner de difficultés, notamment de complications potentielles comme le prolapsus, la sténose et la rétraction. Reconnaître les signes précoces et comprendre comment gérer ces affections est essentiel pour préserver votre confort, votre santé et votre qualité de vie.

PROLAPSUS



« Prolapsus stomial »
Hollister Incorporated

Un prolapsus de stomie survient lorsque l'intestin sort plus loin que d'habitude dans la stomie, la faisant paraître plus longue ou plus gonflée que la normale et créant une sorte de « trompe » intestinale. On considère généralement qu'il y a prolapsus lorsque l'intestin sort de plus de 2 cm que lors de la création initiale. Il est normal que votre stomie change légèrement de longueur au cours de la journée. Un prolapsus de stomie peut survenir en cas de colostomie, d'iléostomie ou d'urostomie. Cela peut être inquiétant, mais est souvent gérable.

Causes:

- Activités telles que soulever des charges lourdes, tousser ou forcer ;
- Faiblesse des muscles abdominaux ;
- Prise de poids importante ;
- Grossesse ;
- Constipation ;
- Technique chirurgicale (par exemple, une large incision dans la paroi abdominale).

SIGNES ET SYMPTÔMES •

- Protubérance accrue de la stomie ;
- Douleur ou inconfort autour du site de la stomie ;
- Difficulté à mettre en place ou à sceller les appareils de stomie ;
- Irritation cutanée due à une fuite.
- Infections ou inflammations autour de la stomie;
- Radiothérapie affectant la zone de la stomie ;
- Mauvaise cicatrisation après la chirurgie.

SYMPTÔMES

- Diminution du débit urinaire;
- Crampes ou gêne abdominale;
- Gonflement autour de la stomie;

Les patients urostomisés peuvent présenter des infections urinaires fréquentes, un jet d'urine en jet ou des douleurs au flanc.

PRISE EN CHARGE



- Pour tenter de réduire la stomie, allongez-vous sur le dos et détendez-vous pendant environ 20 minutes, ce qui détend les muscles abdominaux. Une autre option consiste à appliquer une légère pression et une compresse froide directement sur la stomie pour réduire le gonflement. Ne pas maintenir cette pression plus de 15 minutes ;
- Soyez délicat lors du nettoyage et du changement de l'appareil ;
- Utilisez des vêtements ou des ceintures de contention pour maintenir la stomie en place ;
- Dans certains cas, une intervention chirurgicale peut être nécessaire en cas de complications liées au prolapsus, telles qu'une occlusion intestinale, un étranglement intestinal (le prolapsus se coince et ne peut pas être facilement réduit) ou une strangulation (l'apport sanguin est coupé du reste de vos intestins) ;

(Suite)

- Il arrive qu'un prolapsus se rétracte de lui-même. Cependant, il est préférable d'en informer votre infirmier(ière) stomothérapeute ou votre professionnel(le) de la santé ;
- Les signes qui doivent vous amener aux urgences sont les suivants : la stomie est décolorée (bleue, violette, brune, grise ou noire), elle est froide au toucher ou elle saigne sans arrêt, vous n'avez pas de selles pendant plusieurs heures, vous avez des nausées, des vomissements ou des douleurs/crampes abdominales.

STÉNOSE DE STOMIE (La maladie de Crohn et/ou les colostomies présentent un taux plus élevé de sténoses.)



La sténose de stomie survient lorsque l'ouverture de la stomie se rétrécit, rendant difficile le passage des excrétions. Une sténose peut survenir en cas d'iléostomie, de colostomie ou d'urostomie. Elle survient plus de 30 jours après l'opération.

CAUSES

- Formation excessive de tissu cicatriciel ;
- Infections ou inflammations autour de la stomie ; •
- Radiothérapie affectant la zone de la stomie ;
- Mauvaise cicatrisation après la chirurgie.

SYMPTÔMES

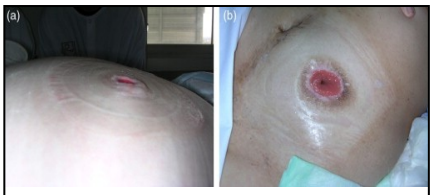
- Diminution du débit urinaire ;
- Crampes ou gêne abdominale ;
- Gonflement autour de la stomie ;
- Les patients urostomisés peuvent présenter des infections urinaires fréquentes, un jet d'urine en jet ou des douleurs au flanc.

PRISE EN CHARGE



- Les cas légers, présentant des symptômes minimes et un impact fonctionnel minimal, peuvent être traités par des modifications alimentaires ou des laxatifs émollients. Consultez votre infirmier (ière) stomothérapeute ou votre professionnel(le) de la santé pour obtenir des conseils et du soutien ;
- Des dilatations peuvent être pratiquées pour élargir l'ouverture de la stomie Elles vous seront expliquées par votre professionnel(le) de la santé ;
- • Dans certains cas graves, une reprise chirurgicale peut être nécessaire.

RÉTRACTION STOMIALE



« Rétraction stomiale » ou
« Stomie invaginée »

La rétraction de la stomie, aussi appelée « stomie invaginée », se produit lorsque la stomie s'enfonce sous la peau. Cela peut devenir problématique car cela peut affecter l'ajustement de l'appareillage de la stomie et provoquer des fuites. Une rétraction tardive de la stomie survient des semaines ou des mois après l'intervention.

CAUSES

- Prise de poids après l'intervention ;
- Tissu cicatriciel tirant la stomie vers l'intérieur ;
- Faiblesse des muscles abdominaux ou mauvaise technique chirurgicale.

SYMPTÔMES

- La stomie apparaît enfoncée ou affleure la peau ;
- Fuites fréquentes de l'appareillage de stomie ;
- Irritation ou lésion cutanée autour de la stomie.

CONSEILS D'UTILISATION

- Des appareils de stomie convexes peuvent être utilisés pour favoriser la sortie de la stomie ;
- Des anneaux ou des pâtes barrières peuvent être appliqués pour améliorer l'étanchéité.
- Consultez votre infirmier(ière) stomothérapeute ou votre professionnel (le) de la santé pour obtenir des conseils et du soutien. Dans les cas persistants, une reprise chirurgicale peut être nécessaire. Si les complications liées à la stomie peuvent être préoccupantes, la plupart sont gérables avec des soins et un soutien approprié. Un suivi régulier avec votre professionnel(le) de la santé ou votre infirmier (ière) stomothérapeute peut vous aider à résoudre rapidement les problèmes et à prévenir d'autres complications. Un diagnostic précoce et une prise en charge adaptée sont essentiels pour bien vivre avec une stomie.

Source : https://www.ostomycanada.ca/blog/2025/stoma-prolapse-stenosis-retraction/

Source de l'article : regroupement des stomisés québec-lévis Inc. (RSQL). Automne 2025 https://www.ostomycanada.ca/blog/2025/stoma-prolapsestenosis-retraction/ Traduction libre



Source de la citation: https://fr.pinterest.com/pin/298574650315550293/



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 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

MUFFINS AUX BLEUETS - Cette recette est extraite de Chef Cuisto

Préparation: 10 minutes



Cuisson: 25minutes

Temps total : 35 minutes

Portions: 8

INGRÉDIENTS

1- 2/3 de tasse (190 ml) de sucre

2- 1 gros œuf

3- 1/2 tasse (125 ml) d'huile végétale

4- 1/3 de tasse (85 ml) de lait

5- 1 cuillère à thé d'extrait de vanille

6- 1 tasse et 1/4 (315 ml) de farine

7- 1 cuillère à thé de poudre à pâte (levure chimique en France)

8- 1/4 de cuillère à thé de sel

9- 1/2 tasse (125 ml) de crème sure ou de yogourt nature

10- 1 tasse (250 ml) de bleuets

PRÉPARATION

1- Préchauffer le four à 375 °F (190 °C). Bien huiler (ou mettre des moules en papier) 8 moules à muffins.

2-Dans un bol, combinez le sucre, l'œuf, l'huile, le lait et la vanille dans un bol et mélanger jusqu'à homogénéité.

3-Dans un autre bol, combinez la farine, la poudre à pâte et le sel.

4-Ajouter les ingrédients secs aux ingrédients humides.

5=Ajouter la crème sure, les bleuets et mélanger.

6-Faire cuire les muffins pendant 25 minutes. Ajouter 5 minutes, si vous utilisez des bleuets congelés.

7-Sortir du four lorsque l'insertion d'un cure-dent en ressort propre.

8-Se conserve au réfrigérateur pendant 1 semaine dans un sac hermétique ou au congélateur.

MÉDAILLONS DE PORC GRILLÉ

Préparation: 40 minutes

Cuisson: 8 minutes

Temps total : 48 minutes

Portion : 5



MÉDAILLON DE PORC (AU POËLE BBQ)

INGRÉDIENS :

1-1/2 tasse (125 ml) de cassonade

2-1/2 tasse (125 ml) de vinaigrette italienne

3-1/4 de tasse (65 ml) de jus d'ananas sans sucre

4-3 cuillères à soupe de sauce soja

5-2 filets de porc coupés en tranches de 3/4 de pouce d'épaisseur

PRÉPARATION :

1-Dans un grand bol, combinez la cassonade, le jus, la vinaigrette et la sauce soja. Verser la moitié dans un grand sac zip lock et conserver l'autre moitié au réfrigérateur.

2-Ajouter les médaillons dans le sac zip lock. Secouer. Laissez mariner pendant au moins 30 minutes, mais idéalement 4 à 6 heures.

3-Faites griller pendant 4 à 5 minutes de chaque côté à feu moyen ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 160 °F.

Bien badigeonner du restant de marinade pendant la cuisson

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

France Pakenham

Info nutritionnelle :Comment les choix alimentaires influencent-ils les selles

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, choux de Bruxelles, chou, oignons, concombres. 
Aliments qui peuvent augmenter l'odeur des selles	*Asperges, brocoli, choux de Bruxelles, chou, chou-fleur, œufs, 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. 

3.7 Rigolons un peu





Comment voulez-vous que nos enfants nous écoutent :
-Tarzan vit à moitié à poil...
-Cendrillon rentre à minuit...
-Pinocchio passe son temps à mentir...
-Aladin est le roi des voleurs...
-Batman conduit à 320 Km/h...
-La Belle au bois dormant est une grande flemmarde...
-Blanche neige vit avec 7 mecs...
-Le petit Chaperon rouge n'écoute pas sa Mère...
-Sans oublier Astérix qui se dope à la potion magique fournie par un dealer qui est le curé du village.
-Et nous nous étonnons quand nos gosses font des conneries.



Source: https://www.pinterest.com/lejeune_sandrin/rigolons-un-peu/

3.8 Jeux





Il y a huit différences entre ces deux dessins.
Peux-tu les trouver ?

Source: https://makelaarshuys.blogspot.com/2021/05/7-erreurs-imprimer-jeux-

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 »**



Pharmacie Meyranie St-Pierre Dominic Dorion inc.

254-A, boul. de l'Hôtel-de-Ville
Rivière-du-Loup (Québec)
G5R 1M4
418 862-3065

418 862-2396

200, rue Témiscouata
Rivière-du-Loup (Québec)
G5R 2Y5
418 862-2176

418 862-5252

familiprix

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

bravida medical

BEST BUY MEDICAL

BioPlus+™ Lingette antimicrobienne

Améliore l'adhérence des hydrocolloïdes jusqu'à 50 %



Parfait pour les patients stomisés.
Améliore l'adhérence des :

- **Hydrocolloïdes**
- **Dispositifs médicaux**
- **Bandes et pansements**

Protège la peau contre :

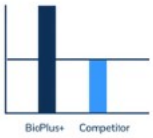
- **L'incontinence**
- **Les fluides corporels**
- **Le décollement des adhésifs**

PERFORMANCE OPTIMALE



Sèche en 15 à 20 secondes

Sèche plus vite que la majorité des produits de la concurrence



Améliore l'adhésion jusqu'à 50 %

Adhère mieux que la majorité des produits de la concurrence

Les lingettes protègent la peau contre l'incontinence, les fluides corporels et le décollement des adhésifs.

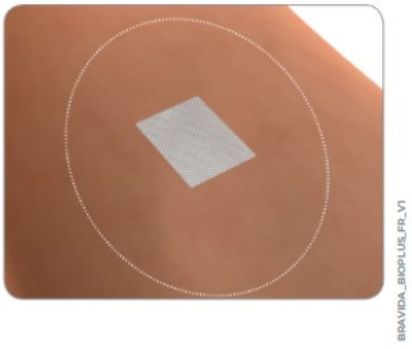
Elles sont sans douleur, sans alcool isopropylique et sèchent rapidement pour former un revêtement transparent sur la peau.

AVANTAGES

- Formule sans douleur
- Sèche en 15 à 20 secondes
- Améliore l'adhérence de la peau jusqu'à 50 %
- Forme un film protecteur et transparent

INFORMATIONS TECHNIQUES

- Référence : 52300
- 25 unités par boîte
- 12 boîtes par carton



Disponible en pharmacies et centres de stomie.

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.



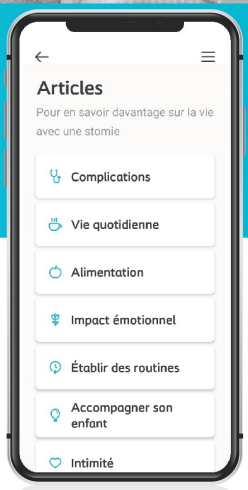
Votre journal numérique

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?

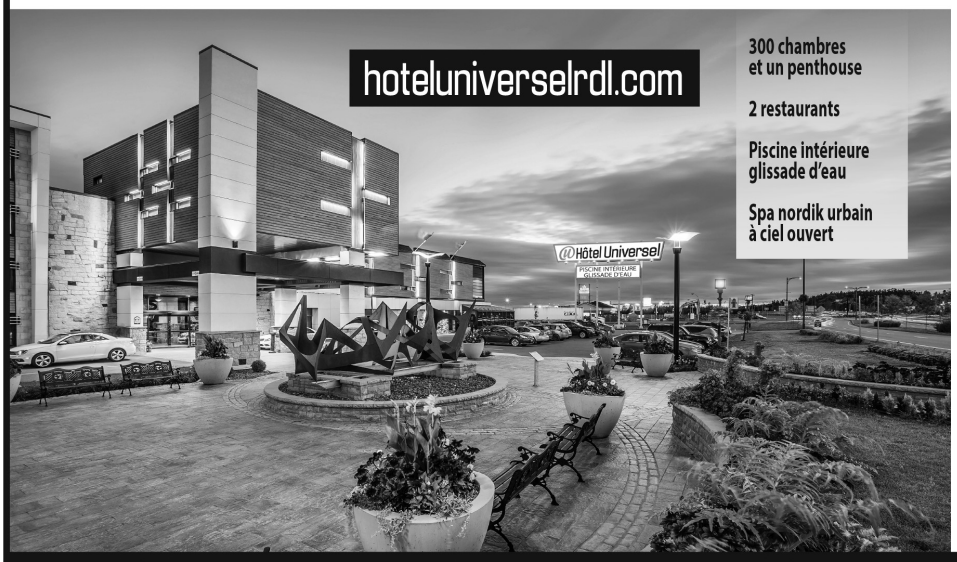
Veuillez communiquer avec un conseiller ou une conseillère en soins du programme Coloplast Care pour obtenir de plus amples renseignements sur nos services.

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

Les promesses transforment les rêves en projets et les projets en réalité…

Auteur Tony Robbin



Passez un super automne

De l'équipe du CA….