



Association des stomisés du Grand-Portage

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

JOURNAL LA BRISE



JOYEUSES PÂQUES

Avril 2023

Rivière du Loup

CP 1622

G5R 4M2

TABLE DES MATIERES

SECTION 1. INFORMATION 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 KRTB.....	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 Comment procéder pour obtenir une allocation annuelle de 1 382\$ ou 921\$ (à compter du 1er janvier 2023).....	P.9
--	-----

SECTION 3. INFORMATIONS DIVERSES

3.1 Les relations intimes après une stomie.....	P.10
3.2 Trucs et astuces pour améliorer le quotidien des personnes stomisées	P.14
3.3 Anniversaire.....	P.16
3.4 Avis de décès.....	P.16
3.5 Recettes.....	P.17
3.6 Rigolons un peu.....	P.20
3.7 Jeux.....	P.21
3.8 Décharge.....	P.22
3.9 Commanditaires.....	P.23

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

1.1 MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION 2021-2022

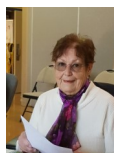
Président: Fernand Gagné 418-862-4381



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



Directrice: Hélène Santerre 418-862-8813



Personnes ressources, Écoute téléphonique et Visite d'amitiés

Nathalie Dumont, Infirmière 418-551-5462

Josette Philippe, Inf. retraitée 418-854-0284

1.2 MOT DU PRÉSIDENT

Je crois que nous avons tous encore en mémoire la Fête de Noël 2022 qui nous a permis d'oublier, une fois pour toute, les tristes années de pandémie. C'est avec la même attente que Pâques sera là bientôt pour nous annoncer le printemps avec son temps des sucres.

Ce moment de l'année est pour notre Association l'occasion de se pencher sur les principaux dossiers indispensables au bon fonctionnement et au maintien de ses activités garantes de sa survie.

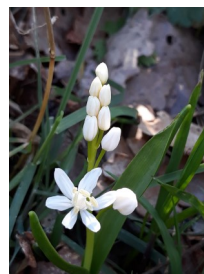
Le soutien financier par le biais du programme PSOC, retient de façon particulière, l'attention du CA. En effet, celui-ci assure la qualité des services offerts de même que leur maintien. Quant aux activités à venir, il faut souligner, tout d'abord, le déjeuner rencontre qui aura lieu en avril, ensuite l'assemblée générale annuelle et la visite des représentants de compagnies spécialisées en matériel de stomie en juin.

Enfin, il est intéressant de constater que notre campagne médiatique d'information à l'aide d'une vidéo diffusée par CIMT TVA NOOVO a porté fruit, puisque plusieurs personnes ont apprécié et témoigné de la qualité de l'information donnée. Le recrutement de nouveaux membres est aussi une retombée significative de cette démarche.

Chers membres, soyez assurés que votre Association a toujours comme préoccupation, d'assurer une représentation auprès des autorités compétentes, d'offrir le soutien, le réconfort et le bien-être à ses membres;

Comme Pâques sera bientôt à nos portes, permettez-moi de vous souhaiter au nom du CA et en mon nom personnel, de Joyeuses Pâques et un Bon Temps des Sucres.

Fernand Gagné, président.



« 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 »

1.3 MOT DE L'ÉDITRICE

C'est avec une grande fierté que je vous présentes 2 photos de mon périple complété avec succès dans les Archipels de Malte du 17 février au 5 mars 2023. Un périple de 235 km de marche et de pur bonheur. J'ai pu admirer les beautés de ces Iles en plein milieu de la Méditerranée sous une température presque parfaite pour marcher. Un seul jour de pluie s'est amené pour nous montrer que la nature peut être belle même en des temps pluvieux.



Donc c'est avec beaucoup d'énergie et de gratitude que je rédige ce journal « la Brise » du printemps. Vous y trouverez comme à l'habitude les suivis de notre rayonnement et vous pourrez constater que les dossiers avancent . Les activités à venir nous invites, déjà, à mettre à votre agenda notre déjeuner rencontre le 22 avril prochain de même que notre activité de juin qui regroupera l'assemblée générale et la visite des représentants des produits de stomie

Vous pourrez constater que notre allocation annuelle a été indexé et vous trouverez les informations essentielles pour ceux et celles qui ne bénéficient pas encore de ces montants offerts annuellement.

Avec la collaboration de Coloplast, je vous transmet des informations pertinentes en lien avec les relations intimes possibles et réalisables suite à une stomie, suivra des trucs favorisant le quotidien de chacun d'entre nous sur le sujet.

Nous terminerons ce journal avec les bonnes recettes de notre amie France, de même que quelques petits divertissements et les publicité de nos généreux commanditaires

Je vous souhaitez bonne lecture et au plaisir de vous revoir

Josette Philippe



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

Par Rayonnement, qu'est qu'on entend !!. Cela signifie de faire connaître davantage notre Association auprès de la population que nous desservons. de même que les services que nous offrons..

Suite de nos démarches de Rayonnement:

Les rencontres entre notre Association et le CISSS du Bas St Laurent ont recommencées.

Le 15 décembre dernier, il y a eu présentation de l'évolution du cheminement clinique pour

personnes stomisées de notre territoire et nous constatons que le dossier a été ralenti en raison de la pandémie. De plus nous avons compris que la coordination des services est inégale d'un centre hospitalier à l'autre, d'où l'importance de travailler de concert pour améliorer ce service de manière efficace et uniforme pour le bénéfice des personnes stomisées.

Nous avons discuté de la documentation qui est remise au départ du client et qui n'est pas homogène dans tout le territoire, donc il est prévue de faire une pochette contenant l'ensemble des informations essentiels pour bien renseigner la personne.

Il a été souligné de l'importance de référer la personne, qui le désire ,vers les services d'accompagnement et de soutien qu'offre notre Association.

En conclusion nous avons mentionné le désir de poursuivre notre partenariat pour contribuer a améliorer l'offre de service aux personnes stomisées de notre milieu.

Le 16 mars 2023 une autre rencontre a eu lieu et celle-ci nous as permis d'acheminer la documentation nécessaire pour le montage de la pochette à remettre aux personnes opérées et de partagées divers situations vécues ces derniers temps. Cette réflexion nous permet de se sensibiliser sur les écarts existants d'un territoire à l'autre et d'y apporter des solutions.



1.5 ACTIVITÉS À VENIR

Réunion du CA

De 13h30 à 16h

Hiver 2023 = 18 avril et 9 mai



Le déjeuner rencontre aura lieu **le 22 avril 2023** au restaurant le Tournesol à compter de 10h, vous serez contacter

Assemblée générale annuelle **le 15 juin**

2023 de 10h à 11h30, suivra un diner à l'Hôtel Universel puis de 13h à 18 h , Visite des représentants des compagnies de produits de stomie.

Vous serez contacté



**Consultation avec
Madame Danielle Gilbert,
infirmière et Stomothérapeute
15 Juin 2023 lieu et heure
à confirmer**

Vous serez contacté également



1.6 Avis de renouvellement de carte de membre (10.00\$) Un rappel amical...

Renouvellement de Carte de membre et ou changement d'adresse

Nom: _____

Prénom: _____

Adresse: _____

Ville: _____

Code postale: _____ Tél: () _____

Date de naissance: _____

Courriel _____

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

Être membre de votre association.....

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

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

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

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

2.1 Comment procéder pour obtenir une allocation annuelle de 1 382\$ ou 921\$ (à compter du 1er janvier 2023)

Allocation indexée le 1er janvier de chaque année

D'abord, détenir une carte d'assurance maladie du Québec et avoir subi une colostomie, une iléostomie ou une urostomie.

La démarche: La RAMQ vous donne toutes les informations sur les services couverts par ce programme ainsi que celles vous permettant de vous y inscrire à l'aide d'un formulaire ainsi que le formulaire lui-même.

Vous rendre sur la page web suivante (<https://www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/programmes-aide/appareils-personnes-stomisees>).

Formulaire accessible par internet pouvant être imprimé : Le formulaire « no 3095. Demande d'inscription — Programme relatif à l'appareillage pour les personnes stomisées » est disponible sur le site de la RAMQ à l'adresse web suivante (https://www.ramq.gouv.qc.ca/sites/default/files/documents/non_indexes/form-inscrip-stomises-3095-fr.pdf).

Il est également disponible sur le site de l'AQPS (Association québécoise des personnes stomisées) à l'adresse web suivante (<https://aqps.org/aide-financiere/>) et en choisissant l'option « Inscription au programme relatif à l'appareillage pour les personnes stomisées ».

Formulaire papier : Pour se procurer le formulaire papier « no 3095, Demande d'inscription — Programme relatif à l'appareillage pour les personnes stomisées », se rendre au bureau de la Régie de l'assurance maladie du Québec à l'édifice administratif situé sur la rue 787-A Bld Lebourgneuf, Québec, QC ,G2J 1C3 ou en vous informant auprès de votre association régionale.

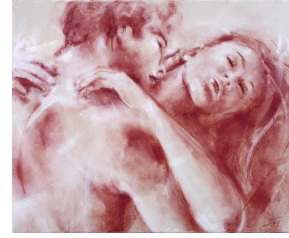
Lorsque votre formulaire sera transmis à la RAMQ et accepté, la RAMQ enverra un chèque au montant de 1 382 \$ pour les stomies permanentes ou 921 \$ (en deux versements) pour les stomies temporaires, et ce, à l'adresse indiquée dans ses fichiers. Vous n'avez donc pas à refaire une nouvelle demande, mais il y a une obligation absolue de signaler tout changement d'adresse. Pour obtenir de plus amples renseignements, composez le numéro sans frais suivant à la RAMQ : 1 (800) 561-9749



www.aqps.org

SECTION 3. INFORMATIONS DIVERSES

3.1 Les relations intimes après une stomie



La période qui suit immédiatement votre opération peut être un moment de grande confusion, d'anxiété et même de colère et de frustration. Ou, au contraire, la stomie pratiquée à la suite d'une maladie intestinale est quelque chose que vous souhaitiez, et qu'aujourd'hui, vous êtes libre parce que vous ne souffrez plus des symptômes débilissants. Quoi qu'il en soit, il se peut que soyez dans un état d'incertitude immédiatement après l'opération. La création d'une stomie est une procédure qui peut affecter votre vie sexuelle de bien des façons. Sur le plan émotionnel, il peut être difficile de devoir accepter de porter un sac sur l'abdomen et, sur le plan sexuel, la transformation du corps et de ses fonctions peut entraîner des limites. Pour certaines personnes, ces limites ne seront que de passage, alors que pour d'autres, elles seront permanentes.

L'expérience de chaque personne est unique. Comment une personne en vivra l'expérience dépend aussi de la manière dont la maladie, l'opération et tous les aspects concrets de la stomie affecteront sa vie. La douleur, la peur, la tristesse, la fatigue ou le manque d'énergie sont des facteurs qui peuvent nuire à la reprise d'une vie sexuelle active immédiatement après l'opération.

Est-ce que je pourrai avoir la vie sexuelle que je désire?

L'amour peut aussi être exprimé par un câlin ou un regard affectueux. Le besoin de rapprochement et d'affection ne disparaît pas après une stomie. Même si vous n'avez pas envie de reprendre votre vie sexuelle, peut-être est-il important de vous sentir près physiquement et de toucher à votre partenaire sans que cela mène nécessairement à une relation sexuelle. Le besoin d'intimité, de donner et de recevoir de l'amour est un besoin humain fondamental. Il est important de prendre ce sujet au sérieux, car cela peut vous aider à vous rétablir plus rapidement de l'opération.

Le livre électronique, offert par Coloplast, sur les relations intimes après une stomie décrit les réactions les plus courantes que vous pourriez avoir à la suite de l'opération et explique comment elle peut affecter votre vie sexuelle. Le livre électronique aborde aussi diverses solutions susceptibles de vous aider à vous créer une vie sexuelle épanouissante. Vous pourriez commencer à en parler avec votre médecin qui pourra vous aider à intégrer une bonne routine dans vos activités quotidiennes avec votre stomie. Peut-être voudrez-vous aussi discuter du contenu des quelques pages suivantes avec votre médecin. Elles expliquent ce qui se produit sur le plan biologique, les difficultés auxquelles vous pouvez vous attendre après l'opération ainsi que quelques bons trucs pratiques.

« Le besoin d'intimité, de donner et de recevoir de l'amour est un besoin humain fondamental. »

L'opération affecte à la fois le corps et l'esprit

Effets physiques d'une opération de la vessie ou de l'intestin.

À la suite d'une opération de la vessie ou de l'intestin, il se peut que vous éprouviez des problèmes temporaires ou permanents de la fonction sexuelle. Les conséquences physiques de la création d'une stomie et de ses effets sur les relations intimes dépendent de plusieurs facteurs.

Dans le cadre de l'opération, il y a un risque de lésion des nerfs ou des vaisseaux, ce qui signifie que la circulation sanguine au pénis ou au clitoris peut être interrompue ou réduite. Pour les hommes, cela peut entraîner un problème d'érection ou de reflux du sperme dans la vessie. Pour les femmes, cela peut modifier la sensation de l'orgasme, rétrécir le vagin et nuire à la lubrification vaginale, causant ainsi de la douleur pendant les relations sexuelles.

Le type de maladie ayant nécessité l'opération et la manière dont la procédure est effectuée sont également révélateurs de l'ampleur des dommages potentiels. Par exemple, l'ablation des ovaires entraîne souvent une baisse du désir sexuel en raison d'un manque de production d'hormones.

Fibres nerveuses endommagées et faiblesse des muscles pelviens

Les fibres nerveuses constituent le système de communication du corps. On peut imaginer les fibres nerveuses comme étant un paquet de fils attachés ensemble dans un câble.

Elles peuvent s'effriter ou se sectionner complètement pendant l'opération, interrompant ainsi la connexion. C'est ce réseau des différents nerfs qui détermine les fonctions des organes génitaux. Cela signifie que les lésions aux différents neurones peuvent affecter différemment les fonctions sexuelles. De plus, il arrive que les vaisseaux sanguins du pénis et du clitoris soient pincés pendant l'intervention, ce qui peut causer des dommages à la fonction des organes génitaux pendant une courte ou une longue période. Les muscles pelviens peuvent également être affectés par une opération de la vessie ou de l'intestin. Si les muscles pelviens sont faibles, vous aurez des problèmes d'incontinence, ce qui peut également affecter votre vie sexuelle.

(Suite)

Les différents types d'intervention chirurgicale.

Une stomie peut nécessiter le retrait soit complet soit partiel de ce qui suit :

- Rectum
- Paroi postérieure du vagin
- Trompes de Fallope
- Anus
- Gros intestin
- Muscles pelviens
- Vessie
- Prostate
- Vésicule séminale
- Ovaires
- Utérus

Il est important que votre médecin vous renseigne sur l'intervention chirurgicale et vous explique comment elle peut affecter votre vie sexuelle. Une animation dynamique des changements causés par l'opération peut aider. Si, à la suite de l'opération, vous éprouvez des effets physiques qui affectent votre vie sexuelle, il est important d'en déterminer les causes. Parler avec votre spécialiste de la santé ou votre médecin traitant si vous avez des problèmes.

Personne ne voudra avoir des relations sexuelles avec moi!

Un changement corporel et la perte d'une fonction naturelle, telle que le contrôle de l'urine, des flatulences et des selles, peuvent véritablement mettre l'estime de soi en échec. Plusieurs personnes ont le sentiment d'être moins attrayantes et sont inquiètes de la réaction de leur partenaire et de leur entourage.

Pour les personnes stomisées célibataires, la pensée d'être en relation intime peut causer de l'anxiété. À quel moment doit-on mentionner qu'on a une stomie? Tôt dans la relation, pour éviter que la ou le partenaire se sente trompé? Ou peut-être plus tard et risquer de refroidir l'atmosphère intime? Il peut être très difficile d'aborder le sujet. Un bon point de départ est de s'exercer, de préparer ce que vous aurez à dire pour vous sentir prêt lorsque le moment opportun sera venu.

Il peut être difficile d'être la première personne à aborder le sujet, mais il est important de faire valoir que vous êtes beaucoup plus qu'une personne stomisée. Lorsque vous parlerez à votre partenaire de votre stomie, vous créerez un moment où la stomie perdra de son importance et où vous pourrez commencer à vous concentrer sur d'autres aspects de la relation qui approfondiront le lien.

(Suite)

Désir et acceptation

Le désir d'intimité et de rapprochement est affecté par plusieurs facteurs; par exemple, la fatigue, la douleur et les préoccupations après l'opération. Par conséquent, il peut être bénéfique de susciter le sentiment du désir par le toucher et les caresses et en démontrant de la tendresse.



En principe, rien ne vous empêche d'avoir une vie amoureuse épanouissante après une stomie; toutefois, certaines personnes peuvent avoir le sentiment que le sac est un obstacle à leur sexe. Il peut être difficile aussi de vous détendre et de vous engager à fond si, en même temps, vous vous préoccupez de la stomie et du sac. Cependant, avec la mise en place de quelques stratégies pour éviter les imprévus, les défis ne seront pas trop difficiles à relever et la stomie et le sac tiendront le coup!

Il importe également de repenser à sa vie sexuelle avant l'opération pour ne pas oublier qu'il existait peut-être, déjà avant la stomie, des petits problèmes qui doivent être réglés aujourd'hui. Le plus important est de commencer à vivre une vie qui n'est pas contrôlée par la stomie, mais bien par vos propres besoins.



Les pages suivantes viennent vous dresser une liste de trucs à essayer pour améliorer votre quotidien.

Source: Coloplast

3.2 Trucs et astuces pour améliorer le quotidien des personnes stomisées



Trucs pratiques pour faciliter l'intimité :

- La tendresse et la proximité sont de bons points de départ (surtout immédiatement après l'opération).
- Dites à votre partenaire ce que vous voulez faire et ce que vous ne voulez pas faire.
- Réservez du temps d'intimité sans que cela aboutisse nécessairement à une relation sexuelle.
- Videz ou changez le sac avant la relation.
- Pour une discrétion accrue, certains sacs offrent la possibilité de replier l'extrémité du sac à l'intérieur.
- Aussi, il est possible d'utiliser un couvre-sac qui est offert en une gamme de couleurs et d'imprimés variés ou vous pouvez choisir de couvrir le sac à l'aide d'une ceinture pour stomie.
- Vous pouvez également utiliser des sous-vêtements qui dissimulent et amortissent les bruits provenant du sac, le cas échéant.
- Gardez à l'esprit que la stomie sera plus active 1 à 2 heures suivant les repas; avertissez votre partenaire de la possibilité de flatulences afin d'éviter toute confusion ou interruption

Les aides à la santé sexuelle

Les aides à la santé sexuelle peuvent pallier une perte de la fonction sexuelle ou une fonction réduite. Par conséquent, on doit considérer les aides à la santé sexuelle comme de simples accessoires, tels qu'une canne, des lunettes ou un fauteuil roulant. Dans certains cas, votre médecin pourra vous prescrire certaines aides adaptées à votre situation.

Suggestions:

- Les aides médicales sont des dispositifs qui favorisent ou renforcent l'érection naturelle chez l'homme.
- Les aides techniques peuvent être une pompe pénienne, un vibreur, un dilateur, un lubrifiant, etc.

Parlez avec votre médecin ou spécialiste de la santé de vos besoins ou obtenez de l'aide auprès d'un sexologue agréé.



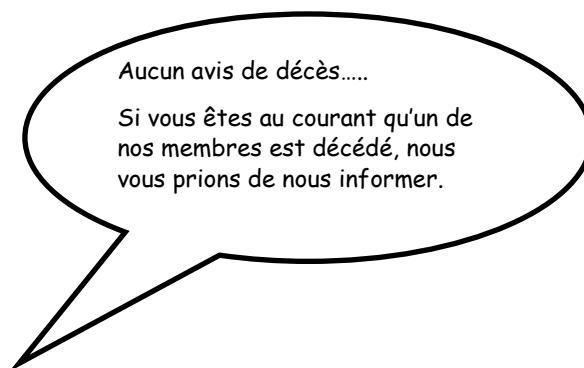
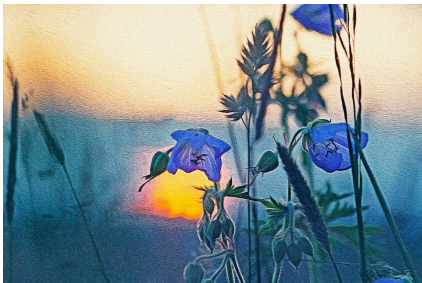
3.3 Anniversaire

À toutes les personnes membres de l'Association des Stomisées du Grand-Portage qui célèbrent leur anniversaire dans les mois de mars Avril, Mai, Juin, Juillet et Août 2023, 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

3.4 Avis de Décès



3.5 Recettes

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

Jambon à la bière et à l'érable

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 2 heures

Portion : 8 à 12

INGRÉDIENTS

- 1 jambon de 2 kg (4 à 5 lb)
- 1 petite bouteille de bière (341 ml)
- Quelques clous de girofle
- 1 litre (4 tasses) d'eau
- 80 ml (1/3 tasse) de sirop d'érable
- Sucre d'érable granulé (pour couvrir le jambon en fin de cuisson)



MÉTHODE :

1. Chauffer le four à 160°C (325°F). Rincer le jambon à l'eau froide et le placer dans une grande casserole profonde;
2. Ajouter l'eau, la bière, les clous de girofle et le sirop d'érable. Couvrir et cuire pendant 1 heure 30 minutes ou jusqu'à ce qu'une fourchette à dépecer ressorte facilement lorsqu'elle est insérée au centre du jambon;
3. Retirer le jambon de la casserole et le placer sur une lèchefrite. Couvrir d'une mince couche de sucre d'érable et cuire au four pendant 30 minutes. Laisser reposer quelques minutes avant de le dépecer.

N.B. : Cette recette est extraite de « L'érable, son histoire, sa cuisine – Micheline Mongrain-Dontigny ». Collection Cuisine du Québec, Les Éditions La Bonne Recette, 2003.

Carrés au sirop d'érable

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 15 minutes

Portion : 9

Réfrigération : 1 h

Niveau de difficulté : 1

Coûts : \$



INGRÉDIENTS

- Fond de tarte

- 2 tasses (500 ml) de miettes de biscuits Graham
- ½ tasse (125 ml) de beurre ou margarine
- ¼ tasse (60 ml) de sucre

Garniture :

- 4 c. à table (60 ml) de beurre
- ½ tasse (125 ml) de farine
- 1 tasse (250 ml) de sirop d'érable
- ½ tasse (125 ml) d'eau chaude
- ¼ tasse (60 ml) de noix
- Crème fouettée (ou cool whip ou dream whip) et noix émincées

MÉTHODE :

Fond de la tarte

Préchauffer le four à 350°F (180°C);

Faire fondre le beurre. Incorporer les miettes de biscuits et le sucre;

Étendre ce mélange dans le fond d'un plat en pyrex. Cuire au four cinq minutes.

Laisser refroidir.

Garniture

Dans une casserole, mélanger le sirop, l'eau chaude, la farine et le beurre, avant de uter la cuisson;

Amener à ébullition et laisser mijoter, en brassant un peu pour ne pas que la préparation adhère au fond de la casserole;

Retirer du feu. Ajouter les noix et verser sur le fond de biscuits Graham. Laisser refroidir; Couvrir de crème fouettée;

Décorer de noix émincées;

Mettre au réfrigérateur et laisser reposer une heure avant de servir.

N.B. : Cette recette est extraite de « Des jardins à la table...Cuisinons ensemble! » Desjardins – caisse populaire de Rivière-du-Loup, novembre 2009.

France Pakenham

3.6 Rigolons un peu



<https://www.pinterest.fr/pin/600738037769313757/>



<https://rigolotes.fr/79710/>

3.7 Jeux - Trouver les 7 différences pour s'amuser

Entoure les 7 différences entre les 2 dessins



3.8 Décharge

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.

3.9 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'ÉPARGNE



JEAN-MICHEL FONTAINE
MATHIEU BOUCHER SIMARD
Pharmaciens propriétaires



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

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

RENOUVELLEMENT EN LIGNE
www.cliniplusrdl.com

Les pharmacies Familiprix Pharmaciens



Rivière-du-Loup, 198, rue témiscouata

(418) 862-2176

St-Alexandre, 709 Principale

(418) 495-2358

Cacouna 400, Principale Ouest (418) 867-3569

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

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

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

254 A Hôtel de Ville (418) 862-3065

Votre famille est précieuse

Assurance vie et santé
Protégez votre famille des autres aléas de la vie

Desjardins

Desjardins
Caisse du Centre
de Kamouraska

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



CENTRE DE STOMIE DU QUÉBEC
Tout pour votre mieux-être

COREQ Médical
 418 262-7711



LIVRAISON RAPIDE PARTOUT AU QUÉBEC PRO-ASSIST.CA

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

STOMIE

UROLOGIE ET INCONTINENCE

MOBILITÉ

ORTHOPÉDIE

SOINS À DOMICILE

BAS ET VÊTEMENTS DE COMPRESSION

SÉCURITÉ À LA SALLE DE BAIN

FOURNITURES MÉDICALES GÉNÉRALES

SOINS DES PLAIES ET DE LA PEAU

NUTRITION SPÉCIALISÉE

SPÉCIALISTES

Stomothérapeutes

Conseillers spécialisés

Orthésiste

Infirmière en soins de pieds

SERVICES

Facturation personnalisée

Infolettre

Prise de mesures pour bas compressifs

Contrôle du lymphœdème

Site web transactionnel

QUÉBEC (418) 522-1268 1-800-463-5318 **TÉLÉCOPIE** (418) 522-8294

MONTRÉAL (514) 849-7573 1-800-823-7573 **TÉLÉCOPIE** (514) 849-7513

QUÉBEC

355, rue du Marais, local 130

Québec (Qc)

G1M 3N8

LÉVIS

809, route des Rivières, local 201

Lévis (QC)

G7A 2V2

MONTRÉAL

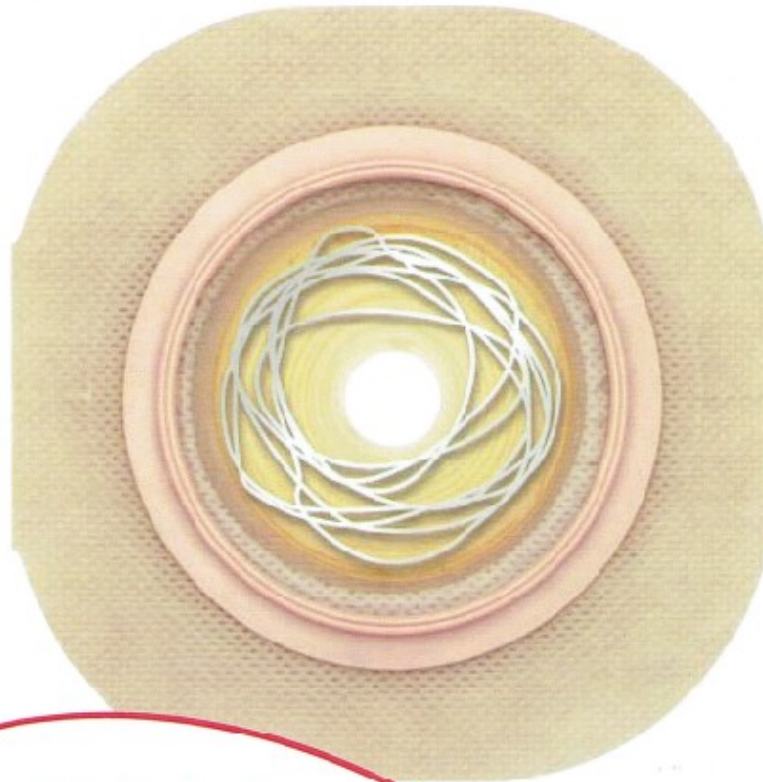
3545, rue Berri

Montréal (QC)

H2L 4G3

Technologie Hollister

FormaFlex
Barrière cutanée ajustable



Facile à ajuster.



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

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

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

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



Hollister Incorporated
Libertyville, IL, USA

Distribué par
Hollister Limitée
Aurora, Canada

www.hollister.com

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

CENTRE
DE STOMIE
PREMIER



PREMIER
OSTOMY
CENTRE



Copyright ©Vladislav Kamensk

VOTRE MAGASIN POUR LES PRODUITS MÉDICAUX SPÉCIALISÉS

Centre de Stomie Premier est votre magasin pour tous les produits médicaux spécialisés. Notre personnel qualifié vous traitera avec le respect que vous méritez dans un environnement discret. Nous pouvons vous servir en magasin, vous pouvez commander en ligne ou par téléphone et obtenir une livraison rapide à domicile.



NOS SPÉCIALITÉS

Stomie, Incontinence, Soins des Plaies, Soins de la Peau, Bas de Compression
Nutrition entérale, équipements aide à la mobilité



PRIX COMPÉTITIFS

Grand inventaire de tous les produits
*Rabais des prix suggérés des manufacturiers
(au moins 15% de rabais*)



SERVICES PROFESSIONNELS

Consultation gratuite avec stomothérapeute
Ajustements de bande herniaire
Mesure de bas de compression



LIVRAISON GRATUITES

Livraison le lendemain* pour les commande faites avant 14h00
Certaines régions rurales prennent plus de temps
(commande avec minimum requis)

WWW.PREMIEROSTOMY.COM

info@premierostomy.com

📍 Adresse
6607 Cote des Neiges
Montreal, Quebec
H3S 2B3

📞 877-809-8277
514-940-9666

NOUVEAU

Les courbes peuvent être compliquées.
Il existe, maintenant une NOUVELLE solution

Kevin*, utilisateur de produits SenSura® Mio Concave



SenSura® Mio Concave

Kevin a renouvelé sa confiance après avoir remplacé son appareillage plat par les produits SenSura® Mio Concave.

Après qu'un renflement se soit développé autour de sa stomie, Kevin n'arrivait plus à ajuster son appareillage plat sans que des plis incommodants se forment sous l'adhésif. SenSura® Mio concave s'est avéré une meilleure solution, parce qu'il est spécialement conçu pour les zones saillantes, telles que les renflements et les hernies. La forme étoilée du protecteur cutané offre une plus grande surface de contact entre l'adhésif et la zone saillant**

Obtenez gratuitement un échantillon de SenSura Mio dès aujourd'hui:



Allez à www.coloplast.ca/mioconcave et remplissez le bon de commande



Communiquez avec nous en composant le numéro sans frais 1-866-293-6349

*Kevin utilise les produits SenSura® Mio Concave; il a été rémunéré par Coloplast pour avoir fourni ces renseignements. Puisque la situation de chaque personne est unique, il se peut que votre expérience soit différente. Consultez votre professionnel de la santé pour savoir si ce produit vous convient.

**Comparaison entre SenSura® Mio Concave et les appareillages plats classiques

 **Coloplast**

Soins de stomie / Soins de continence / Soins de la peau et des plaies / Soins d'urologie

Coloplast Canada, 4205-2401 Bristol Circle, Oakville, ON

www.coloplast.ca Le logo de Coloplast est une marque de commerce de Coloplast A/S. © [2019-01] Tous droits réservés Coloplast A/S

SenSura Mio Concave comporte des zones d'ajustement à la fois au centre et au pourtour extérieur qui procurent une tenue flexible, afin que le protecteur reste en place, tout en suivant les mouvements du corps.



Il y a un Mio pour chaque profil corporel



SenSura® Mio



SenSura® Mio Convex



SenSura® Mio Concave

@ Universel
Hôtel Rivière-du-Loup

Univers **Spa** Nordik
Kéroul



hoteluniverselrdl.com

300 chambres
et un penthouse

2 restaurants

Piscine intérieure
glissade d'eau

Spa nordik urbain
à ciel ouvert



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

PHARMAPRIX 

 **optimum**

| galerie **BEAUTÉ**™

 **POSTES CANADA** 

Jean Paradis, propriétaire

Centre Commercial de Rivière-du-Loup

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

www.pharmaprix.ca



« L'espoir renaîtra et la lumière brillera de nouveau. Vous pouvez décider d'être heureux. C'est votre choix »

Dana



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-01887-CA



convatec
— toujours là pour vous —

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



LES CHEVALIERS DE COLOMB

Conseil 2402 de Rivière-du-Loup

Sont fiers de parrainer

L'Association des Stomisés du Grand Portage

Et de l'appuyer dans ses activités

« Longue vie à cette association »

Félicitation pour votre

bel exemple de charité chrétienne!

Grand Chevalier : M. André Côté



**N'attendez pas de tout avoir
pour profiter de la vie, vous
avez déjà la vie pour profiter
de tout....**

