



Association des stomisés du Grand-Portage

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

JOURNAL LA BRISE



Le temps des réjouissances et des rassemblements familiaux

Décembre 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
1.7 Activités à venir.....	P.7
1.8 Renouvellement des cartes de membres et ou changement d'adresse.....	P.8

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

2.1 Message du Président « Un grand Homme ».....	P.9
--	-----

SECTION 3. INFORMATIONS DIVERSES

3.1 Site web de l'Association des personnes stomisées du Grand Portage.....	P.12
3.2 Souper de Noël de l'ASGP en images.....	P.14
3.3 Trucs et astuces pour améliorer le quotidien des personnes stomisées (Stomie et solitude, Blocage ou Obstruction intestinale et Magasiner c'est rentable.....	P.15
3.4 Anniversaire.....	P.20
3.5 Avis de décès.....	P.20
3.6 Recettes et info nutritionnelle	P.21
3.7 Rigolons un peu.....	P.24
3.8 Jeux.....	P.25
3.9 Décharge.....	P.26
4.0 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



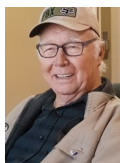
Trésorière :Dora Robitaille 418-862-8142



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



Directeurs: Membre Substitut: Jean Rivet et Johanne Rodrigue

Personnes ressources, Écoute téléphonique et Visites d'amitié

Nathalie Dumont, Infirmière 418-551-5462

Josette Philippe, Inf. retraitée 418-854-0284

1.2 MOT DU PRÉSIDENT

Chers membres et amis

Vous êtes probablement, comme moi, à même d'observer en cette période de l'année, des signes avant-coureurs d'un événement qui est merveilleux aussi bien pour les enfants comme pour les grands, vous l'avez deviné? Le temps des Fêtes avec son cortège de rencontres entre familles et amis, de repas, de cadeaux, etc.

C'est dans cette atmosphère de réjouissances que nous avons tenu le 18 novembre, notre souper de Noël à l'Hôtel Universel. La participation des membres à cette activité s'est avérée exceptionnelle avec plus de 40 convives. Votre participation assidue à toutes nos activités est pour nous, du CA, comme un cadeau de Noël qui nous pousse et nous encourage à donner de notre temps pour le bon fonctionnement de l'Association. Il en a été de même lors de la journée régionale des Stomisés. Il faut aussi souligner que la clinique de consultation en stomothérapie est à la satisfaction de toutes celles et ceux qui en ont eu recours.

La nouvelle année (2024) marquera pour le conseil d'administration le moment, de prévoir et d'organiser les diverses activités, tant administratives que culturelles. En janvier, la préparation de la demande de soutien financier (PSOC) occupera une place importante. Cette subvention est primordiale pour assurer la pérennité de l'Association. Également, la poursuite et l'intensification du rayonnement auprès des élèves en formation de soins infirmiers occuperont une place importante.

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

En ce temps des Fêtes qui approche à grands pas, permettez-moi de vous souhaiter au nom du CA et en mon nom personnel, un **Joyeux Noël et une Bonne et Heureuse Année 2024.**



« 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

Déjà les fêtes, on a pas vu passer l'automne !! Alors dans ce journal, vous trouverez un mot de votre président, M. Fernand Gagné et ses souhaits des fêtes. On vous entretient sur les activités de rayonnement qui ont débuté dans les établissements scolaires de notre belle région en septembre dernier.

Nous pourrions lire l'article du président de l'AQPS, M. Jude Ruest, qui nous informe de la perte d'un grand homme qui a su mettre en valeur les services offerts aux personnes stomisées du Québec.

Comme promis, on vous présente notre nouveau site web pour l'ASGP conçu par un membre de notre Association M. Christian Bastille, de même que les indications pour s'y rendre. Je vous invite à le consulter et à nous faire part de vos commentaires.

Vous trouverez quelques souvenirs de notre souper, là où nous avons accordé le prix reconnaissance à M. Bernard Roy pour son partage d'expérience de vie et son évolution. Source d'espoir garantie pour certains d'entre nous. Puis nous avons souligné le passage de notre amie Hélène Santerre et son dévouement des 20 dernières années au sein de l'Association. On était bien content de la revoir parmi nous !

Dans les trucs et astuces pour personnes stomisées, nous vous présentons 2 textes; le premier nous amène à réfléchir sur notre situation et à comparer comment nous vivons le fait d'avoir une stomie et le deuxième texte nous suggère des trucs à utiliser si on présente un blocage intestinal. M. Jean Rivet vous propose un texte présentant les résultats de ses recherches sur l'achat de produits de stomie et des économies potentielles à faire. Puis on trouvera les informations sur la nutrition et les fameuses belles recettes des fêtes de notre amie France. Évidemment, il y aura de quoi vous divertir si vous vous ennuyez à Noël HA!HA!

Joyeuses fêtes en famille et que l'année qui s'en vient soit des plus prometteuse pour chacun et chacune d'entre vous !!

Bonne lecture !

Josette Philippe

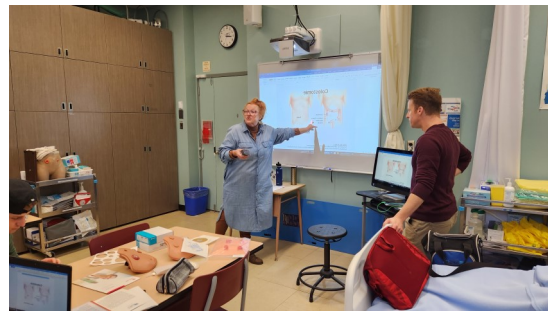




1.6 RAYONNEMENT DE L'ASSOCIATION DES PERSONNES STOMISÉES DU GRAND PORTAGE

Par rayonnement, qu'est-ce 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:



Le 18 octobre dernier, nous avons débuté nos rencontres d'information auprès de la relève en soins infirmiers au Cégep de Lapocatière. C'est sous forme de miniconférence que nous nous sommes adressés à eux et en participant au laboratoire de pratique en lien avec les stomies. C'est plus de 18 futurs infirmiers et infirmières de deuxième année que Madame Louise Cyr, infirmière stomisée de l'AQPS et moi-même avons rencontré. Quelques personnes ont bien voulu se prêter au jeu d'installer un appareillage de stomie, question de bien saisir la portée de son utilisation. (Vous pourrez voir deux vidéos d'une étudiante nous donner ses commentaires sur son expérience après avoir porté l'appareillage sur 24 h, sur notre site web qui sera dispo mi-décembre 2023).

Les objectifs de cette rencontre consistaient à leur présenter divers aspects de la vie d'une personne stomisée, à les faire manipuler du matériel de stomie afin de les sensibiliser sur l'attitude à adopter ou développer auprès de celle-ci. De plus, nous leur avons expliqué la raison d'être de l'Association et le soutien que l'on apporte lorsque les personnes nouvellement stomisées nous sont référées.

Les commentaires partagés des étudiants confirment la pertinence de poursuivre cet engagement afin de contribuer au bien-être des personnes qui vivent pleinement mais autrement avec une stomie. Prochaine rencontre, mars 2024 au Cégep de RDL.

1.7 ACTIVITÉS À VENIR

Réunion du CA

12 ou 13 février 2024 à confirmer

26 avril 2024

De 13h30 à 16h au Vieux manège
à la salle de la Parenthèse



Mettre à votre agenda
Déjeuner– rencontre samedi
20 avril 2024 à 10h
au restaurant le Tournesol de RDL

Mettre à votre agenda

Planification de l'AGA le 13 juin 2024 à
compter de 10h....suivi de la visite des re-
présentants des compagnies de produits... à
suivre.

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

Vous serez contacté également



1.8 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)

Message du Président Un grand homme

Cela faisait quelque temps que j'étais devenu une personne stomisée et mon acceptation de cette modification physique majeure était lente, trop lente quand j'écoutais mon entourage immédiat. J'avais accepté d'assister à une rencontre dans ma région et des visiteurs de Montréal étaient venus comme conférenciers. Ne connaissant personne, j'étais assis au fond de la salle. Proche de la porte d'entrée, dans l'idée de me retirer rapidement au cas où je me serais senti inconfortable. Un grand homme distingué entra dans la pièce, passa tout près de moi, suivi d'un autre homme imposant.

Les deux hommes souriaient et saluaient les gens tout en se dirigeant vers l'avant du groupe. Mon nom est Jean-Pierre Lapointe, président de l'Association d'Iléostomie et de Colostomie de Montréal et je suis accompagné de Bob LEG Langevin, lutteur professionnel. Je ne me souviens plus du reste de la conférence, parce que j'étais parti dans mes pensées. J'étais surpris par la transparence sans retenue de ces deux personnes qui avouaient aisément qu'ils étaient des personnes stomisées, qui parlaient de leur maladie sans restriction, qui rigolaient des accidents qu'ils avaient eus dans des endroits publics, des exploits qu'ils avaient accomplis malgré leur appareil collecteur, des endroits internationaux qu'ils avaient visités, des trucs qu'ils avaient trouvés pour combler les lacunes ou les inconvénients qu'il nous arrive trop souvent de vivre comme personne stomisée, enfin ils expliquaient comment apprendre à : « **Vivre avec une stomie** ».

Je n'avais plus le goût de partir rapidement. Je venais de réaliser que je pouvais encore faire une multitude de choses que je m'étais interdites depuis que j'avais eu cette opération qui m'avait modifié pour toujours. En quittant la pièce, tout en se rapprochant de moi, monsieur Lapointe, ce grand monsieur, me regarda et pour la première fois je ne pus m'empêcher de sourire. S'arrêtant, il me demanda depuis combien de temps j'étais devenu une personne stomisée? ... Une conversation s'ensuivit. Il prenait de son temps pour m'écouter. Toujours en souriant, il répondait à toutes les interrogations qui trottaient dans ma tête et que je n'osais verbaliser de peur d'être mal compris.

Ce grand monsieur souriant me comprenait et avait cette facilité de mettre son interlocuteur à l'aise. Vers la fin de cette activité il me demanda si j'étais bénévole dans ma région pour aider les personnes stomisée... C'est arrivé il y a plus de 35 ans. Au début de l'an 2000, lorsque monsieur Lapointe proposa un regroupement aux présidents des Associations régionales de personnes stomisées afin de rassembler nos énergies pour aider et soutenir les personnes stomisées de toutes les régions du Québec, monsieur Lapointe a trouvé des personnes passionnées, disponibles, travaillantes, motivées et enthousiastes qui ont créé en 2003 l'Association québécoise des personnes stomisées (AQPS)

Lorsque monsieur Lapointe a sollicité les présidents pour faire et déposer un mémoire au Ministère de la santé dont le but était d'avoir une allocation annuelle pour aider financièrement l'achat de l'appareillage pour les personnes stomisées, il a reçu une réponse positive unanime. Lorsque l'AQPS a organisé son premier congrès provincial à Québec en 2009 monsieur Lapointe, président de l'AQPS, a été très persuasif auprès des fabricants d'appareillage et d'accessoires pour les personnes stomisées afin que notre première grande activité provinciale se finalise sans contrainte monétaire.

Même à l'âge de la retraite son enthousiasme et sa créativité n'ont pas pris de repos. Monsieur Lapointe a été le président de l'AQPS depuis sa création en 2003 jusqu'à la fin du premier congrès provincial en 2009. Il a poursuivi son implication comme vice-président de l'AQPS jusqu'au début de ses problèmes de santé majeurs au début de 2021. Monsieur Lapointe n'a jamais refusé une demande qui lui était destinée malgré le travail colossal qu'exigeait une activité comme l'organisation d'un congrès provincial.

Lorsque Nicole, son épouse, m'avisa de son départ (décès) le 9 octobre dernier, je ne pus m'empêcher de revivre le moment de ma première rencontre de ce grand monsieur. De ce grand monsieur étranger qui souriait à tout le monde, qui s'était arrêté en voyant que j'étais anxieux de ma nouvelle condition de vie. De cette main qu'il m'a tendue pour que puisse revivre avec le sourire et continuer cette mission qui l'envahissait. De cet enthousiasme et ce désir qui font de l'AQPS un organisme de bénévoles qui n'ont qu'un désir profond : aider et soutenir les personnes stomisées.

Au revoir mon grand Jean-Pierre,

Jude

Jude Ruest , Président

P.S : Si vous êtes une de ces personnes qui ne voient pas la lumière au bout du tunnel, je vous invite fortement à assister à l'une des rencontres qui sont organisées à travers le Québec pour vous permettre de vous rendre compte que n'êtes pas seul (<https://aqps.org/calendrier/>) et que ... vous pouvez m'appeler si vous en sentez le besoin.



www.aqps.org

SECTION 3. INFORMATIONS DIVERSES

3.1 Site Web de l'Association des personnes stomisées du Grand Portage



Comme présenté lors du souper de Noël du 18 novembre dernier, je vous invite à aller **consulter le nouveau site web de l'Association des stomisés du Grand Portage à compter de la mi-décembre 2023.**

Comment s'y rendre: Sur Internet soit avec Google ou Chrome vous indiquez dans la barre de recherche **asgp.information.qc.ca.** Vous pouvez, en un seul clic, naviguer dans ce site en ouvrant chaque bulle pour y découvrir soit de l'information, soit des liens vers d'autres sites comme AQPS, les personnes stomisées du Richelieu –Yamaska, le calendrier des activités, lire le journal, voir les services offerts aux personnes stomisées et qui compose le CA de l'Association.

Vous comprendrez que c'est un site en construction, donc il se peut que certaines bulles ne contiennent pas encore d'informations, mais le tout est à développer.

Nous sommes à réfléchir sur la possibilité d'élaborer des capsules d'information sur divers sujets d'actualité en lien avec les personnes stomisées, donc si le cœur vous en dit vous pourriez enregistrer un court extrait max 1 ou 2 minutes qui porte sur un vécu ou tout autre sujet d'intérêt collectif... C'est un site pour nous donc ,go! go! go!

Nous réfléchissons à la mise en place d'un groupe Facebook ou Instagram -À venir

Si vous avez des suggestions à ajouter sur le site vous êtes les bienvenues.

Je vous invite particulièrement à vous rendre sur le site du Richelieu-Yamaska et cliquer sur le volet vidéo, vous y trouverez de nombreux témoignages provenant de personnes qui ont bien voulu partager leur vécu ou des professionnels de la santé qui donnent des conseils sur différents sujets. C'est un site qui nous a inspiré pour la construction de notre propre site.

Christian Bastille est le webmaster de ce site, vous pourrez le rejoindre soit par courriel :**Bastille.c@information.qc.ca** ou par téléphone au **418-854-0284** pour toute question.

Le CA remercie, formellement, M. Bastille pour la construction de ce site et son hébergement sans frais sur sa compagnie pour les 6 prochains mois. Advenant que le site n'est pas utilisé, nous réévaluerons son utilité dans l'Association.

Bonne navigation!

3.2 Souper de Noël du Grand Portage... quelques souvenirs...

Prix Reconnaissance de notre ami Bernard...



Belle table de cadeaux...



Hommage à Hélène Santerre. XX



Plus de 40 personnes... wow!



3.3 Trucs et astuces pour améliorer le quotidien des personnes stomisées

Stomie ET solitude ?

NON ! Stomie SANS solitude : VOUS pouvez faire mieux !!! Nous sommes tous enclins à nous sentir seul(e)s avec une stomie et pourtant, il y a environ 660 000 stomisés aux USA, 70 000 stomisés au Canada et 14 000 stomisés au Québec. Donc chacun de nous n'est pas seul, mais nous nous pensons parfois seuls. Et malgré le fait que les stomies sauvent des vies, plusieurs se sentent stigmatisés. Nous ne sommes pas seuls. Et nous pouvons faire mieux !

Et cette fausse sensation de solitude n'est pas réservée aux personnes âgées : Hannah Whitton, de Boston MA, est une blogueuse qui a caché pendant un temps sa stomie, qu'elle a nommée « Mona ». Elle est ensuite sortie de son isolement et a créé un blogue assez populaire : elle y décrit comment stomie et sexe peuvent faire bon ménage. Oui, il faut « avoir du front » pour aller jusque-là. Mais attendez un peu : elle fait aussi de la publicité en montrant Mona (sa stomie !) à ses auditeurs et cela fait de la bonne publicité parce que Hannah est dans la vingtaine et active. Elle est aussi assistante éditrice d'un magazine et éditrice d'un groupe de rédaction de livres. Elle n'est donc plus seule.

Pourquoi vous parler de Hannah Whitton, que personne ici ne connaît ? Parce qu'elle donne l'exemple : travailler parmi le monde et se faire voir sur YouTube (avec sa stomie). Beaucoup de Québécois et Québécoises, de tous âges, sont stomisés, travaillent ou vivent une retraite active, voyagent, se baignent, sortent au ciné ou au théâtre et ils et elles ont une vie et du plaisir (il y en a même qui montrent leur stomie dans un contexte de formation) : pourquoi pas VOUS ?

Il n'est pas nécessaire de demeurer aux USA ou d'avoir moins de trente ans pour ne pas se sentir seul, et s'en sortir. Certains d'entre nous doivent se tourner vers les organisations qui acceptent et créent un dialogue avec eux. D'autres auraient bien envie de communiquer mais n'osent pas. Les plus seuls ne veulent pas dire qu'ils ont une stomie. Pourquoi ? 660 000, 70 000, 14 000 stomisés sont autour de nous. Pourquoi nous gênerions-nous ? Et vous n'êtes pas seul(e) : les personnes suivantes sont comme vous (et moi) :

- Dwight D. Eisenhower, a complété sa 34 ième Présidence des USA avec une colostomie ;
- Tip P O'Neill jr, Speaker de la Chambre des représentants aux USA, a eu une colostomie lors de sa retraite et a fait de la promotion pour les stomisés ;
- Al Geiberger, un pro du golf a continué à jouer avec une iléostomie,

et d'autres sont aussi comme vous :

- Un organisme de charité soutenant les stomisés en Grande Bretagne publie un calendrier avec des photos de stomisés, sac et visage à découvert ;
- Napoléon Bonaparte (pourquoi avait-il la main dans sa veste ; pour tenir sa stomie ?) ;
- Marvin Bush, fils de George W. Bush, stomisé à 28 ans,

La reine mère Élisabeth aurait elle aussi eu le cancer du colon et ... un sac. Cela ne l'a pas ralenti : elle est décédée à 101 ans en 2022.

Vous aussi vous le pouvez !

Il y a des solutions pour (presque) tous les petits et grands problèmes qu'une stomie (pas vous, la stomie) rencontre :

- De bons conseils pour réduire les gaz : voir votre « Guide d'enseignement », le Guide pour les nouvelles personnes stomisées de l'AQPS, des médicaments en vente libre et une nutrition adaptée à vos goûts.

- Des appareils qui filtrent les odeurs (oui, oui : non seulement cela existe, mais ça marche !)

. Des appareils de stomie adaptés à votre condition : tous les bons vendeurs d'appareils vous offrent au moins une consultation gratuite annuelle avec une vraie stomothérapeute qui saura adapter un appareil, compatible et durable, à votre stomie, et vous conseiller sur sa pose et tout ce que vous pouvez faire avec une stomie.

- Des vêtements appropriés et accessibles (les vôtres et ceux en magasin « ordinaire ») pour dissimuler très adéquatement votre stomie pour que personne ne la remarque avant que ...

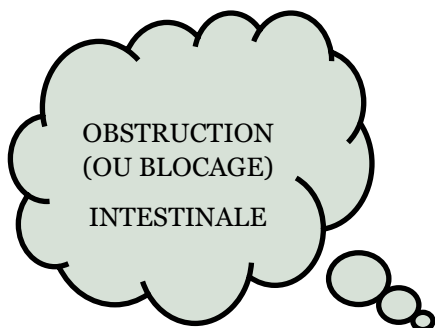
- Vous n'en parliez pas vous-mêmes ! En parler, c'est prévenir le choc et vous présenter vous-mêmes comme un simple stomisée. Pratiquez-vous en vous présentant comme simple stomisé avec vos proches, votre famille ou un inconnu : cela « casse la glace » et l'immense majorité des gens comprennent cela tout de suite. (Les autres ne méritent peut-être pas votre compagnie.)

Retenons enfin un fait primordial et incontournable : sans notre stomie, nous serions soit très mal en point et probablement morts. Nous pouvons nous dire et dire à notre entourage que nous serions morts sans stomie. Nous devons la vie à notre stomie temporaire ou permanente, et cette vie, il faut en profiter. La société a fait en sorte qu'on puisse avoir une stomie et elle paye une bonne partie des frais de chirurgie, de support et d'appareils. Pourquoi lui cacher notre condition, notre vie et notre gratitude ?

Et notre Association là-dedans ? Il vous offre la possibilité de communiquer au 418 -867-5885 poste 220, de laisser un message sur la boîte vocale et le suivi est assuré par nos membres qui ont la même expérience que vous et le même type de stomie. La consultation est gratuite et pourrait vous apporter de bons conseils de vie (on vous référera aux médecins et stomothérapeutes pour des conseils professionnels) et un réconfort auquel vous avez droit. Appelez-nous et ... voyez comme il est bon de VIVRE avec une stomie !!

Source: Regroupement des stomisés Québec-Lévis Inc. (rsql),

https://stomies.ca/journal/2023_Hiver_RSQR_Clin_d'oeil.pdf



Il peut arriver à l'occasion qu'une personne stomisée souffre d'un blocage alimentaire causé par un bouchon d'aliments non digérés dans l'intestin. Le bouchon prévient l'écoulement des selles et entraîne des crampes et de la douleur.

Signes et symptômes d'une obstruction :

- Crampes ;
- Douleurs abdominales ;
- Selles plus liquides et malodorantes ;
- Distension abdominale (ballonnement) ;
- Stomie enflée ;

Nausées et/ou vomissements.

Pour prévenir le blocage alimentaire :

- Attendre environ un mois après la chirurgie avant de manger des aliments riches en fibre (consultez votre médecin au préalable) ;
- Ajouter des aliments riches en fibre graduellement et en petite quantité après une diarrhée, un régime sévère, une chirurgie, etc. ;
- Bien mastiquer les aliments ;
- Boire beaucoup d'eau ;
- Éviter les aliments avec résidus, membranes, à grains ou fils tels fraises, tomates, ananas, céleri, noix de coco, arachides, salade de chou, laitue, maïs, maïs soufflé, fruits secs, etc.

Lors d'un blocage intestinal :

- Prendre une douche d'eau chaude et diriger le jet vers les reins ;
- Agrandir l'ouverture de l'appareil au maximum ou retirer l'appareil ;

Contactez votre médecin.

Source : ww.familiprix.com dans: https://stomies.ca/journal/2023_Hiver_RSQR_Clin_d'oeil.pdf



Magasiner c'est rentable!



Investir du temps dans la recherche d'appareillages de stomie peut se révéler financièrement judicieux à long terme. En explorant différentes options, vous avez la possibilité de trouver des fournisseurs offrant des produits dont vous utilisez à des prix plus abordables. En consacrant un peu de temps à la recherche, vous pourriez découvrir des offres avantageuses, ce qui contribuerait à épargner de l'argent tout en assurant le confort et la qualité des soins nécessaires.

Au cours de mes recherches approfondies pour trouver l'appareillage de stomie que j'utilise, j'ai identifié divers fournisseurs offrant des solutions économiques sans sacrifier la qualité. En comparant les prix et les caractéristiques de différents fournisseurs, j'ai pu cibler les produits que j'utilise sans rien sacrifier selon mes besoins tout en étant plus abordables. Cette démarche proactive dans la recherche m'a permis de dénicher des offres avantageuses, représentant ainsi une économie significative à long terme. Investir du temps dans cette quête minutieuse a non seulement préservé mes ressources financières, mais a également renforcé ma confiance dans la gestion efficace de mes soins de stomie.

J'ai fait les recherches **pour ma situation**, pour d'autres produits le résultat peut être très différent, pour cette raison, chacun doit faire ses propres recherches, mais le but est surtout de vous sensibiliser qu'il y a de bonnes différences de prix entre chaque fournisseur et qu'il est rentable de s'informer des prix!



Voici le résultat de mes recherches pour le modèle que j'utilise ainsi que pour la pâte:

	Sac	Pâte
Mes appareillages sont issus de la Cie Hollister numéro de modèle	8918	79300
Certaines pharmacies de notre région, les prix peuvent varier	90,99 \$ et 99,25 \$	18,92 \$ et 32.50
Certaines pharmacies de la région de Montréal	77,25 \$	22,59 \$
Certains distributeurs de la région de Montréal	85,23 \$	17,92 \$
Certains distributeurs de la région de Québec	102,94 \$	21,65 \$
Les grandes surfaces de nos régions	101,79 \$	19,99 \$
Différence entre le plus cher et le moins cher		
	25,69 \$	14,58 \$
Bref, acheter en grande quantité peut valoir la peine dans certaines pharmacies pour économiser de 8 à 10 %	*	*

Donc en conclusion, faire ses recherches et magasiner peut représenter des centaines de dollars par années d'économie! Et n'oubliez pas, lorsque vous achetez des articles pour stomie, vous ne devez pas payer de taxes sur ces articles. Moi, il ont voulu me faire payer la taxe car la commis avait inscrit à l'ordinateur que les sacs de stomie était taxable! C'était juste une erreur de leur part, je l'ai mentionné par connaissance de cause mais ça peut arriver! Voilà!

En ces temps d'inflation et de difficulté financières, cela peut s'avérer rentable! Il vous reste a trouver un fournisseur économique et pour la suite ce n'est que renouvellement pour les années suivantes!

Jean Rivet, membre de l'ASGP



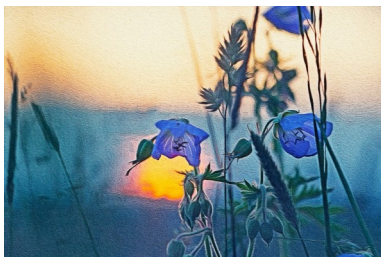
3.4 Anniversaire

À toutes les personnes membres de l'Association des Stomisées du Grand-Portage qui célèbrent leur anniversaire dans les mois de Décembre 2023, janvier, février et mars 2024 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



Si vous êtes au courant qu'un de nos membres est décédé, nous vous prions de nous informer. Merci

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

Poitrine de poulet grillée

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

Préparation: 5 minutes, Cuisson: 15 minutes , Temps total : 20 minutes

Portions: 4

INGRÉDIENTS

- 1/3 de tasse (85 ml) d'huile d'olive ou végétale
- 1/4 de tasse (65 ml) de vinaigre de cidre de pommes
- 1/4 de tasse (65 ml) de vinaigre de cidre de pommes
- 2 cuillères à soupe de moutarde de Dijon
- 3 cuillères à soupe de sauce Worcestershire
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à soupe de sel
- 1 cuillère à soupe de poivre
- 2 cuillères à soupe d'épices italiennes
- 1 cuillère à thé de poudre d'ail
- 1 cuillère à soupe de sucre
- 4 poitrines de poulet désossées



PRÉPARATION

- 1-Combiner tous les ingrédients (sauf le poulet) dans un petit bol. Mélanger.
- 2-Mettre le poulet dans le sac zip lock et ajouter la marinade. Bien secouer.
- 3-Préchauffer le four à feu moyen élevé.
- 4-Faire cuire pendant 7 à 8 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165 °F au thermomètre à viande.
- 5-Laisser reposer pendant 3 à 5 minutes.

Gâteau aux fruits de Noël

La délicieuse recette du bon vieux gâteau de Noël aux fruits!

INGRÉDIENTS

4 tasses (1000 ml) de farine

1 cuillère à thé de poudre à pâte

4 cuillères à thé de muscade

2 cuillères à thé de cannelle

1 tasse (250 ml) de beurre

2 tasses (500 ml) de sucre

1/2 cuillère à thé de sel

1/2 tasse (125 ml) de cassonade

6 œufs

4 cuillères à soupe d'extrait de vanille

1/2 tasse (125 ml) de bourbon (on peut mettre de l'eau)

4 tasses (1000 ml) de pacanes, coupées grossièrement

2 tasses (500 ml) de raisins secs

1/2 tasse (125 ml) de cerises de marasquins



PRÉPARATION

1-Préchauffer le four à 300 °F (150 °C). Remplir un bol d'eau que vous placerez dans le fond du four pour faire de l'humidité.

2-Bien graisser deux moules à pain et les tapisser d'une feuille de papier ciré.

3-Tamisez la farine, la poudre à pâte, la cannelle, le sel et la muscade.

4-Dans un autre bol, combinez le beurre et le sucre et battre jusqu'à former une crème légère. Ajouter la cassonade et bien mélanger.

5-Battre les œufs, dans le même bol, un à la fois. Ajouter la vanille et mélanger.

6-Ajouter les ingrédients secs et le bourbon (ou l'eau).

7-Ajouter les pacanes, les raisins et les cerises.

8.Verser dans les moules.

9-Faire cuire pendant 1 heure et faites le test d'insertion d'un cure-dent. S'il ressort propre, c'est prêt, sinon continuez jusqu'à ce que ce soit le cas.

10-Retirez du four et laissez refroidir.

11-Se congèle bien en attendant le réveillon!

N.B. : Cette recette est extraite de « Chef Cuis-

France Pakenham



3.6 Rigolons un peu



Source: <https://argantoniofranceseso.wordpress.com> et <https://www.google.com/search?q=citation+de+noel+humoristique>

3.7 Jeux -Trouver les 7 différences pour s'amuser



Ouvre l'oeil et trouve les 7 erreurs qui se sont introduites dans la seconde image

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 soucis au fil de la vie

Desjardins

 **Desjardins**
Caisse du Centre
de Kamouraska

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



CENTRE DE STOMIE DU QUÉBEC
Tout pour votre mieux-être

COREQ Médical
 418 262-7711



LIVRAISON RAPIDE PARTOUT AU QUÉBEC PRO-ASSIST.CA

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

STOMIE

UROLOGIE ET INCONTINENCE

MOBILITÉ

ORTHOPÉDIE

SOINS À DOMICILE

BAS ET VÊTEMENTS DE COMPRESSION

SÉCURITÉ À LA SALLE DE BAIN

FOURNITURES MÉDICALES GÉNÉRALES

SOINS DES PLAIES ET DE LA PEAU

NUTRITION SPÉCIALISÉE

SPÉCIALISTES

Stomothérapeutes

Conseillers spécialisés

Orthésiste

Infirmière en soins de pieds

SERVICES

Facturation personnalisée

Infolettre

Prise de mesures pour bas compressifs

Contrôle du lymphœdème

Site web transactionnel

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

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

QUÉBEC

355, rue du Marais, local 130

Québec (Qc)

G1M 3N8

LÉVIS

809, route des Rivières, local 201

Lévis (QC)

G7A 2V2

MONTRÉAL

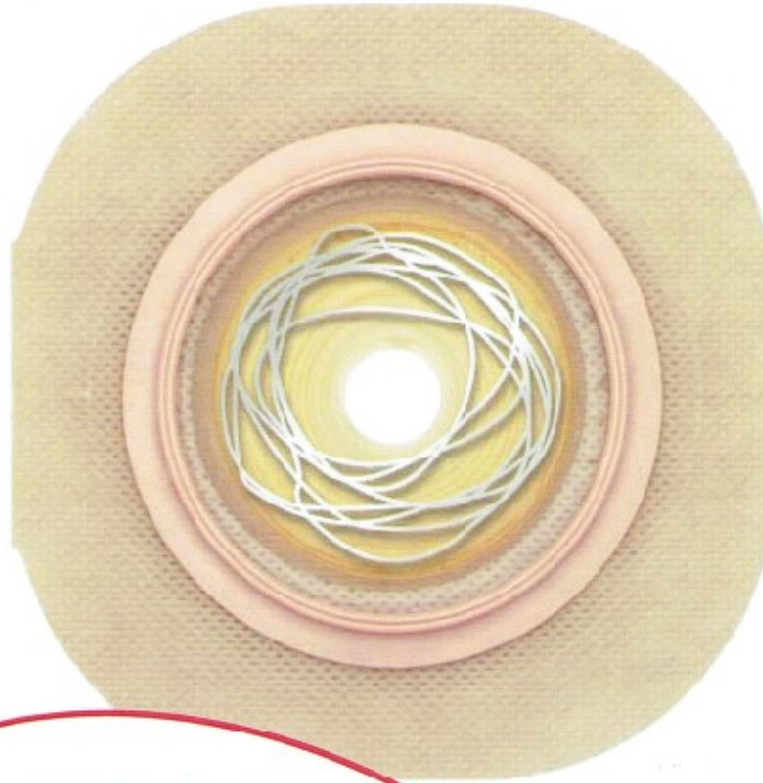
3545, rue Berri

Montréal (QC)

H2L 4G3

Technologie Hollister

FormaFlex
Barrière cutanée ajustable



Facile à ajuster.



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

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

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

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



Hollister Incorporated
Libertyville, IL, USA

Distribué par
Hollister Limitée
Aurora, Canada

www.hollister.com

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

Votre Magasin pour les Produits Médicaux Spécialisés

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



Pourquoi magasiner chez nous?

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

Services Professionnels

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

Maintenant deux
succursales pour
mieux vous servir !



Appelez-nous au
1-877-809-8277



**CENTRE
DE STOMIE
PREMIER**

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

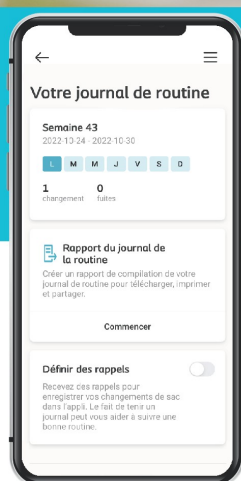
2750 Chemin Ste-Foy #108
Québec, Québec
G1V 1V6
418-431-3900

info@premierostomy.com

premierostomy.com

MaStomie

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



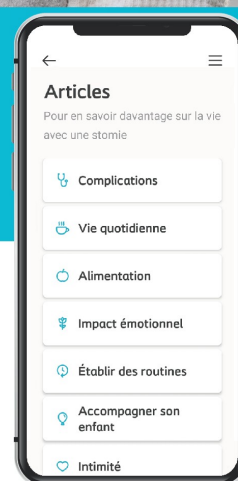
Votre journal numérique

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



Fixer et suivre ses objectifs

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



S'inspirer et apprendre

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

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



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



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

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



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

@ Universel
Hôtel Rivière-du-Loup

Univers **Spa** Nordik
Kéroul



hoteluniverselrdl.com

300 chambres
et un penthouse

2 restaurants

Piscine intérieure
glissade d'eau

Spa nordik urbain
à ciel ouvert



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

PHARMAPRIX



optimum

galerie **BEAUTÉ**



Stéphane Plante, propriétaire

Centre Commercial de Rivière-du-Loup

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

www.pharmaprix.ca



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



me+^{MC}
soins

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



me+^{MC}
soutien

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



me+^{MC}
réponses

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



me+^{MC}

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



me+^{MC}

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

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

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

Photo de mannequin
AP-018857-CA



convatec
— toujours là pour vous —

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



LES CHEVALIERS DE COLOMB

Conseil 2402 de Rivière-du-Loup

Sont fiers de parrainer

L'Association des Stomisés du Grand Portage

Et de l'appuyer dans ses activités

« Longue vie à cette association »

Félicitation pour votre

bel exemple de charité chrétienne!

Grand Chevalier : M. André Côté





*Joyeuses Fêtes à vous tous.
De l'équipe du CA....*