



**Association des stomisés
du Grand-Portage**

Kamourska - Témiscouata - Rivière-du-Loup - Les Basques

JOURNAL LA BRISE



JOYEUSES PÂQUES

Avril 2024

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 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 Message de la Vice-Présidente sur « Les journées Vivre avec une stomie ».....	P.9
--	-----

SECTION 3. INFORMATIONS DIVERSES

3.1 Site web de l'Association des personnes stomisées du Grand Portage.....	P.11
3.2. Le témoignage d'un de nos courageux membres	P.12
3.3 Trucs et astuces pour améliorer le quotidien des personnes stomisées AVANT DE PARTIR EN VACANCES EN VOITURE, EN BATEAU, EN TRAIN OU EN AVION.....	P.17
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 et commanditaires.....	P.26

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

1.1 MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Président: Fernand Gagné 418-862-4381



Vice-Présidente :Josette Philippe 418-854-0284



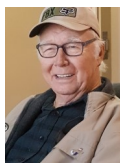
Trésorière :Dora Robitaille 418-862-8142



Secrétaire: France Pakenham 418-862-4381



Directeur: Gille B Gagné 418-862-1678



Directrice: Nathalie Dumont 418-851-5462



Directeur: Gilles D Gagné 418-862-0916



Directrice: Ginette Gauvin 418-862-1197



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

Quel hiver! Il nous a fait faux pas cette année pour notre plus grand bonheur à condition de ne pas être un amateur des sports d'hiver. Cependant, il faut souligner qu'à cause du peu de neige accumulée depuis janvier, des spécialistes de la météo et de l'environnement craignent que les quantités d'eau disponibles soient insuffisantes pour assurer la croissance normale des céréales. Malgré tout, un hiver aussi doux que celui que nous avons connu, semble avoir eu sur le comportement des gens un effet bénéfique au niveau de la joie de vivre et leur procurer un surplus d'énergie pour affronter la prochaine saison.

C'est dans cette perspective favorable que le conseil d'administration porte en cette période de l'année, une attention spéciale à certaines activités prévues au calendrier afin que celles-ci puissent être réalisées selon leur planification (dates, réservations, invitations, etc.) et leur importance.

Ainsi, le maintien de la campagne médiatique à la radio et à la télévision semble efficace car nous croyons que l'augmentation du nombre de nos membres en est en partie, responsable. Ainsi nous comptons au-delà de 85 membres dont plus de la moitié sont des personnes stomisées.

Également, s'inscrivant dans le rayonnement de l'Association, une rencontre d'information présentant les divers aspects de la vie d'une personne stomisée s'est tenue auprès des étudiants de la relève en soins infirmiers du Cégep de Lapocatière. Suite aux commentaires positifs des étudiants, une telle rencontre devrait avoir lieu cette fois-ci, au Cégep de Rivière-du-Loup.

Il en est de même pour les consultations en stomothérapie qui répondent à un véritable besoin exprimé par les personnes stomisées. En l'absence d'un(e) stomothérapeute dans le KRTB et dans tout le Bas St-Laurent, ces consultations constituent pour l'Association une activité qu'il faut maintenir.

Il en va de même pour le déjeuner-rencontre et la visite des représentants des compagnies de produits de stomie qui sont des acquis.

Enfin, il est important de se rappeler que les diverses activités proposées ont pour but d'apporter aux membres de l'information, du soutien, des services, de favoriser les rapprochements entre les membres, de développer un sentiment d'appartenance et aussi, d'assurer le bien-être et la satisfaction de tous ses membres.

En terminant, je me joins à tous les membres du CA pour vous offrir des vœux de Joyeuses Pâques.

« 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

Je ne sais pas si vous êtes comme moi, mais on a eu un drôle, pour ne pas dire bizarre, d'hiver. On a eu ce qu'on appelle une variation caniculaire par moment et des froids intenses mais qui ont juste passés. Une journée on faisait de la raquette ou du ski de fond et l'autre jour on pouvait jouer sur certains parcours de golf ...Ça doit vraiment correspondre au changement climatique annoncé. En tout cas, comme disait mon grand père, on a pas de contrôle là-dessus, apprenons à vivre vec. !

Pâques approche à grand pas, j'ai hâte de voir quelle température on va avoir !!!

Mise à part la météo, vous trouverez dans cette édition, le mot du président toujours attendu, puis l'article qui explique où on est rendu dans notre rayonnement. Vous pourrez constater que nous allons atteindre bientôt le chiffre de 100 membres.

Sont décrites les activités à venir et un petit conseil, inscrivez-les dans votre agenda pour pouvoir y participer.

Vous pourrez lire un message de la vice présidente de l'AQPS qui est fort intéressant et inspirant pour notre région.

Dans nos messages divers, un petit scoop sur l'utilisation de notre site web et un bel article dans les trucs et astuces pour personnes stomisées concernant les voyages et comment s'y préparer.

Vous trouverez également le témoignage d'un de nos membres qui nous partage avec beaucoup de générosité son vécu reliant la mise en place de sa stomie. Ça prend beaucoup de courage et de confiance pour nous décrire le traumatisme qu'il a vécu et comme il dit « parfois d'écrire ces faits m'enlève un peu de poids sur mes épaules et me permet de voir le chemin parcouru » c'est dans un respect et avec beaucoup admiration que je le remercie et lui lève mon chapeau .

Pour terminer ce journal nous nous amuserons un peu et nous pourrons concocter les belles recettes de France.



Bon Printemps à tous, *Josette Philippe*



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

En suivi de dossier, nos rencontres prévues au CEGEP de RDL ont dues être reportées en raison de la grève des professeurs de décembre dernier. Notre rencontre était prévue pour le mois de mars mais considérant qu'ils doivent réorganiser les heures de formation, il a été convenu de remettre notre échange à une date ultérieure. C'est tout a fait compréhensible. Cependant la responsable du programme des soins infirmiers m'assure qu'elle communiquera avec moi au mois août pour fixer un autre moment dans la session d'automne.

Nous avons proposé au CA d'avril de refaire un contact radiophonique dans les différentes stations de radio de nos régions, de même qu'à la vitrine du poste de CIMT avec M Roussel, afin de présenter la mise en place de notre site web et l'avancée de nos rencontres dans les milieux d'enseignement du KRTB et des retombées observées.

Comme vous pourrez le constater nous poursuivons notre objectif de se faire connaître davantage auprès de la population que nous desservons, et ce, par différents canaux de communications. Nous croyons qu'il y a un impact puisque nous observons depuis les 2 dernières années, une augmentation du membership dans l'Association. Nous avons plus de 85 membres inscrits en date de février 2024. C'est plus qu'intéressant et cela nous donne une bonne raison de continuer nos objectifs afin de faire la différence dans la vie des nouvelles personnes stomisées.

La devise de : « seul on va plus vite mais ensemble on va plus loin » exprime bien notre vision d'association.



1.7 ACTIVITÉS À VENIR

Réunion du CA

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 — « **Vivre avec une stomie** » qui débutera par l'AGA à compter de 10h, le 13 juin 2024....suivi de la visite des représentants des compagnies de produits de stomie et un conférencier à confirmer... et à suivre.

**Consultation en Juin avec
Madame Joannie Beaudin
infirmière et Stomothérapeute
13 juin
Hotel Universel
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)

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

VIVRE AVEC UNE STOMIE

Envie de briser l'isolement ou de tout simplement jaser et partager?
Ces rencontres sont pour vous!



Louise Cyr, vice-présidente

L'AQPS reprend progressivement ses journées *Vivre avec une stomie* à travers la province, là où il n'y a pas d'Association de personnes stomisées.

Les membres de l'AQPS et les bénévoles qui la composent s'activent en outre à l'assistance aux nouveaux opérés ainsi qu'à leurs droits en tant que personnes stomisées. Afin de rendre la personne stomisée en mesure de se prendre rapidement en charge et de gérer sa nouvelle condition, l'AQPS organise des journées de rencontres *Vivre avec une stomie*.

Ces rencontres ont pour but de rendre accessible et compréhensible la diffusion d'information entourant la personne stomisée. L'AQPS accueille des fabricants de produits pour personnes stomisées, présente des conférenciers, **Kiosques d'information** avec des **Fabricants d'appareillages de stomie** et des **Fournisseurs de services et d'appareillages de stomie**. On y retrouve aussi de l'informations sur le **Crédit d'impôt pour les personnes handicapées** et des discussions animées sous le thème de **Vivre avec une stomie**

Cet événement est l'occasion pour les fabricants et les fournisseurs de services de vous présenter de nouveaux produits/services et représente pour certains des occasions d'échanges irremplaçables.

Ces rencontres contribuent à promouvoir l'entraide et le soutien de la personne vivant avec une stomie. Partager des vécus, des trucs et des recettes. On peut y faire des rencontres, tisser des liens ou initier des activités connexes. Qui sait!

Nous espérons que vous pourrez nous rejoindre et nous serons ravis de vous accueillir.

Des membres de l'exécutif de l'AQPS vous accueilleront pour cette journée intitulée *Vivre avec une stomie* dans différents milieu du Québec au courant de l'année 2024, dont la grande région de l'Outaouais, de la Gaspésie et les Iles de la Madeleine et l'Abitibi.

(Suite)

Vous pouvez vous inscrire en m'envoyant vos coordonnées—louise.cyr@aqps.org, en me téléphonant au 514-253-9138 ou en visitant la page web correspondante de l'AQPS.

L'inscription n'est pas obligatoire à une ou l'autre de ces rencontres, mais elle nous permettra de mieux planifier ces activités.

Au Plaisir de vous rencontrer

Louise Cyr ,

Vice-présidente de AQPS



www.aqps.org

SECTION 3. INFORMATIONS DIVERSES

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



Vous avez été plusieurs à naviguer sur notre nouveau site, nous pouvons dire qu'il a été consulté plus d'une centaine de fois par différentes personnes depuis sa mise en place. Comme il a été convenu d'évaluer sa pertinence jusqu'en juin, je vous invite à nouveau à le consulter et à m'envoyer vos commentaires pour l'améliorer ou modifier des éléments à l'adresse suivante

josette.philippe@aqs.org.

Un rappel sur : 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 AQP, les personnes stomisées du Richelieu –Yamaska, le calendrier des activités, lire le journal de manière électronique, voir les services offerts aux personnes stomisées et qui compose le CA de l'Association.

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.

Bonne navigation!

3.2 Le témoignage d'un homme courageux, membre de l'ASGP depuis quelques années

Voici l'histoire d'une PERSONNE COURAGEUSE qui a subi de **nombreuses interventions pour rester en vie** après avoir eu le diagnostic de « *bactérie gangrène gazeuse progressive de Fournier* » suite à une simple opération pour problème d'hémorroïdes.

Je me présente Paul Herman Morin et je suis stomisé depuis le 2 Février 2000 à l'âge de 48 ans.

Mon histoire ne ressemble pas à celle des personnes atteintes de cancer colo-rectale ni de maladies inflammatoires intestinales. C'est pourquoi je ne voulais pas en parler et je ne voudrais pas que l'on me regarde différemment.

Il y a plusieurs événements qui font que je sois ici avec vous, pour parler de mes émotions et de ce que j'ai vécu, car je n'arrive pas à accepter d'avoir une stomie et j'ai toujours de la douleur au niveau des fesses. Aucune personne n'a pris la peine de m'informer de ce que c'était une stomie ni avant, ni pendant et ni après mon opération. J'écris donc ce texte dans l'espoir que je pourrai venir à bout de tourner la page.

Je commencerais par vous dire que moi, j'étais chauffeur de fardier, 53 pieds et train routier à Montréal et, occasionnellement, il m'arrivait d'avoir des petits problèmes d'hémorroïdes, mon médecin de famille m'avait prescrit une crème à base de cortisone qui me soulageait. Jeudi le 20 janvier 2000, j'ai eu ce problème et j'ai dû arrêter de travailler après le dîner et à partir de ce moment tout a basculé dans ma vie.

Le 23 janvier de la même année, je suis entré à l'Hôpital Sacré-Cœur de Montréal et le médecin de garde m'a expliqué qu'il ne ferait rien pour le moment parce que c'était très enflé et qu'il ferait la demande pour m'opérer le plus tôt que possible. Je suis, donc, retourné chez moi le lendemain matin avec une prescription. Rendu mercredi le 26 janvier retour à l'hôpital et on me dit qu'on va m'opérer jeudi matin le 27 janvier. Je suis ressorti de l'hôpital le vendredi soir. Le samedi matin, je me suis réveillé avec des douleurs aux fesses et des rougeurs, je suis donc retourné à l'hôpital et on m'a monté au bloc opératoire pour un examen. Au réveil, on m'a expliqué qu'ils ont fait un trou dans chaque fesse pour drainer des abcès. Après cela tout est noir et ne me souviens plus de rien jusqu'à mon réveil au début du mois de mars.

Les médecins ont établi le diagnostic et m'ont informé que j'avais attrapé la bactérie gangrène gazeuse progressive de Fournier (mangeuse de chair).

Le 2 février, ils m'ont fait une colostomie et du débridement aux deux fesses. Le 3 février débridement à nouveau et ils m'ont plongé dans **la chambre hyperbare***. On m'a expliqué que c'est comme si on me descendait à 60 pieds de profondeur dans l'eau. À 8:00 am, retour aux soins intensifs puis direction salle d'opération d'urgence, puis une 2^{ème} plongeon dans la chambre hyperbare à 15:35.

Le 4 février, résection du rectum, à 8:00, 3^{ème} plongeon dans la chambre hyperbare, je fais une chute de tension artérielle (T.A : 50/30) et on me retourne en la salle d'opération à 15:00 pour débridement, à nouveau, des 2 fesses et du périnée. 20:15 encore plongé dans la chambre hyperbare. Plongée très difficile car ne me laisse pas ventiler, séance d'hyperbare assisté de 2 infirmières pour assurer la ventilation au ballon d'une durée de 1 heure suivi d'une détérioration respiratoire.

Le 5 février 8:30 am, la bactérie gangrène gazeuse progressive de Fournier semble stabilisé, pas de plongé en chambre car je suis trop instable, installation d'une **perfusion de plasma en continu***, pour contrer l'hémorragie que je vivais.

Le 6 février, week-end déterminant car en début de nuit j'ai besoin d'une angiographie pour embolisation et cautérisation des vaisseaux * car saignement encore très important, température corporelle à 32.25 °C (hypothermie majeure) plus de 25 transfusions massives reçues en 24 heures, soluté chauffé dans incubateur de bébé pour réchauffer ma température corporelle et en après-midi code 777 signifiant une réanimation par massage cardiaque et défibrillation (choc cardiaque) et ce pendant le changement de pansement, j'ai subi 3 défibrillations (choqué 3 fois) pour rester en vie.

Et puis se déroule de nombreuses autres interventions telles que le 19 février, trachéostomie (ouverture de la trachée pour poursuivre la respiration par intubation jusqu'au sevrage de respirateur le 25 février.

Le 1 mars, repris connaissance, quand je me suis éveillé avec une trachéotomie pas capable de parler, pas capable de bouger, je ne savais pas ce qui c'était passé. Lors que j'ai appris que j'avais une stomie, plus de fesses, ça été le cauchemar ...J'ai eu vraiment des coups de masse lorsqu'on m'a annoncé toutes ces mauvaises nouvelles.

Le 13 mars, je soulignais mon anniversaire (49 ans) aux soins intensifs.

Le 20 mars, opéré pour enlever le reste du rectum.

Le 29 mars, première greffe, on a pris 2 bandes de peau environ de 3 pouces par 8 pouces et seulement la grandeur d'un 0,25¢ a tenu le coup.

Le 11 avril, premier levé debout,

Le 17 avril, deuxième greffe, une bande environ 4 pouces par 6 pouces mais plus épaisse celle-ci a été mieux mais pas au complet

(Suite)

Le 24 de mai, sorti de l'hôpital et par la suite j'ai eu de la physiothérapie à tous les jours pendant plus d'un an et des bains thérapeutiques quotidiennement pendant 4 mois.

Maintenant j'aimerais vous entretenir sur ce que j'ai vécu lorsque j'étais dans le coma car je crois que c'est important que j'en parle

Ce que je m'appête à vous dire, il n'y a pas beaucoup de personne qui est au courant. Je ne me rappelle plus à quelle période, mais je crois que c'est au moment où j'ai eu mon arrêt cardiaque ou mon hémorragie que cela s'est produit.

J'ai fait ce que j'appelle un cauchemar, je me suis retrouvé dans une salle toute blanche et j'ai vu mon père habillé tout en noir et il m'a dit que j'étais au purgatoire et je pouvais retourner sur la terre pour sauver une vie, pas deux et j'ai vu plusieurs accidents dans ce cauchemar mais une seule que j'ai réussi à observer dans un accident de bateau.

Or le 15 juin 2001, mon épouse et moi de même qu'une de ses collègues de travail, sommes allés sur le lac des Deux Montagnes faire une randonnée de bateau. À l'embouchure du lac et la rivière des Milles Îles, le cauchemar que j'avais eu était en train de se réaliser.... un bateau filait à toute vitesse et a failli nous percuter, il a donné un coup de volant et a percuté une autre embarcation.

À ce moment tout tournait au ralenti dans ma tête et j'ai vu un homme qui tenait une autre personne inconsciente et l'arrière de son bateau coulait au fond, je me suis dirigé vers lui, j'ai hésité avant de sauter car je faisais encore de la physio, mais j'ai sauté quand même dans les eaux tumultueuses. La personne inconsciente est disparue et je ne l'ai pas retrouvée, par contre, j'ai agrippé l'autre personne et l'ai ramenée sur la rive, elle était gravement blessée, j'ai donc réalisé, en quelque sorte, la mission ou le message que mon père m'avait confié lors de mon coma ou cauchemar. J'ajouterais que dans cet accident 2 autres personnes sont décédées.

Je vous ai conté cette histoire pour vous dire que je me sentais coupable de la mort de l'autre personne, j'étais désespéré et je ne voulais plus vivre, avec la maladie que j'ai eu, devenir invalide et handicapé. J'étais découragé, dépressif et un rien me faisait pleurer, j'en voulais à tout le monde. Imaginez, je suis tombé d'un revenu de \$2800.00 par mois à \$600.00 par mois alors j'ai commencé à avoir des idées noires.

Si je suis ici aujourd'hui c'est grâce à mon épouse Jasmine, mes filles, mes petits-enfants et toute ma famille. Il y a eu aussi ma physiothérapeute qui était devenue ma confidente et une religieuse où mon épouse travaillait, elle venait me voir tous les jours quand j'étais hospitalisé, il y a aussi une travailleuse sociale spécialisée dans le domaine du suicide qui m'a énormément aidé car je sentais quelle était à mon écoute.

En 2001 on a déménagé à Auclair, dans le Témiscouata, ce qui m'a grandement aidé à surmonter mes problèmes. En 2002 j'ai rejoint l'Association des stomisés du grand Portage et j'ai rencontré des personnes formidables qui vivaient les mêmes épreuves et qui m'ont aidé à surmonter certaines étapes mais tout particulièrement à mon épouse Jasmine qui a été à mes côtés pour me soutenir et me remonter le moral.

Merci à toi Jasmine, ma famille et tous les gens formidables que j'ai rencontré.

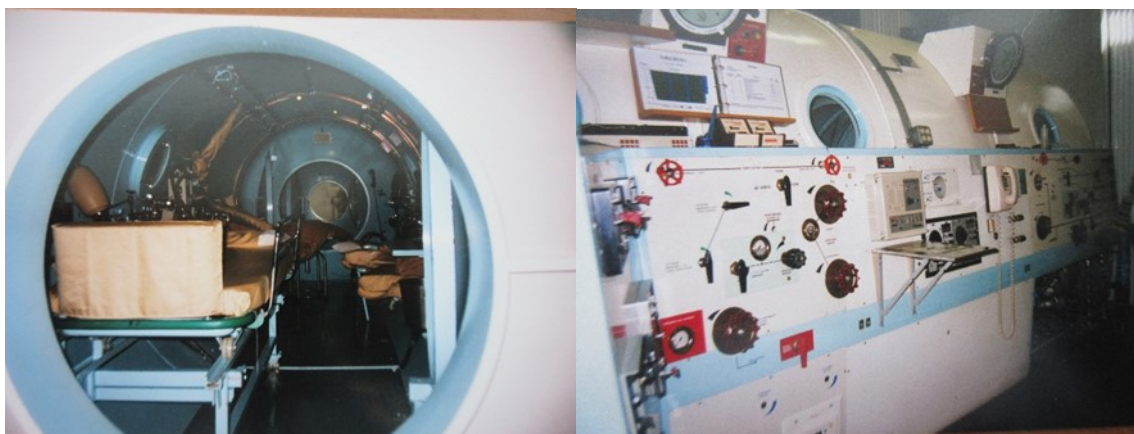
P/S : Un gros merci spécial à toute l'équipe que j'ai eu durant ces mois de cauchemar, du médecin en traumatologie, aux infirmières et infirmiers des soins intensifs qui ont fait des miracles.

Pour fin de compréhension :

*** Chambre Hyperbare (L'oxygénothérapie hyperbare) :** Le traitement consiste à faire respirer 100% d'oxygène à un usager dans une chambre hyperbare où la pression est augmentée de plusieurs fois la pression atmosphérique.

Les bienfaits de la médecine hyperbare

- Favorise la croissance de nouveaux vaisseaux sanguins dans les tissus lésés
- Réduit l'inflammation et présente des Effets anti-infectieux
- Stimule la cicatrisation et Améliore la survie des tissus qui ont été privé d'oxygène
- Diminue le volume gazeux en cas d'accident de décompression



(Suite)

***Perfusion de Plasma** : Le traitement de base qui permet d'enrayer ou de prévenir les saignements chez les personnes atteintes d'hémophilie A et B est le traitement par facteur de remplacement. Il s'agit d'une perfusion (injection dans la circulation sanguine) de concentré de facteur VIII ou IX **administrée pour empêcher ou maîtriser l'hémorragie.**

Ces concentrés proviennent de deux sources :

- **du plasma humain** (une composante du sang) ou
- d'une lignée cellulaire obtenue par génie génétique par le biais de la technologie de l'ADN, aussi appelée recombinaison génétique.

Paul Herman Morin

avec la collaboration de Josette Philippe



Surmonter une épreuve un pas à la fois et en ressortir vivant

3.3 Trucs et astuces pour améliorer le quotidien des personnes stomisées

AVANT DE PARTIR EN VACANCES EN VOITURE, EN BATEAU, EN TRAIN OU EN AVION

Votre stomie ne doit pas vous empêcher de voyager. Cependant, il se peut que vous ayez besoin d'une petite préparation supplémentaire, plus particulièrement au début.

Apportez un petit sac de voyage

Que vous voyagiez en voiture, en bateau, en train ou en avion, pensez à emporter un petit sac contenant du matériel supplémentaire tel que des sacs et d'autres accessoires dont vous pourriez avoir besoin.

Conseils relatifs à la ceinture de sécurité

Si vous voyagez en voiture, vous trouverez probablement utile d'apporter un petit coussin si nécessaire. Placez-le entre la ceinture et votre sac. Ainsi, vous éviterez que la ceinture frotte contre votre sac.

Les assurances

Est-il nécessaire de souscrire une assurance complémentaire ? Avant de voyager à l'étranger, vérifiez comment sont couverts votre état et vos circonstances particulières lorsque vous êtes en déplacement. Peut-être devrez-vous songer à une couverture supplémentaire ? Si c'est le cas, n'oubliez pas de déclarer votre stomie.

Obtenir du matériel et de l'aide sur place

Il est important que vous sachiez, avant de partir, où et comment vous pourrez obtenir une aide médicale une fois sur place. Si vous partez pour un long voyage, renseignez-vous pour savoir s'il vous sera possible de trouver le matériel de stomie sur place. Votre distributeur habituel pourra peut-être vous proposer de vous expédier le matériel, si vous vous y prenez suffisamment à l'avance.

Mes bagages



sont prêts !!

Ce qu'il faut savoir avant et pendant les voyages en avion avec une stomie.



Que faire avant de prendre l'avion ?

Emportez toujours plus de matériel que ce dont vous avez besoin : au moins 50% de plus, peut-être même le double que ce que vous utilisez pendant une même période chez vous. Cela est important au cas où vous souffrez de troubles intestinaux ou si vous êtes dans un endroit isolé sans possibilité d'acheter du matériel. Vous serez heureux/se d'avoir un supplément de matériel.

Coupez vos bandes de barrière à l'avance (avec des ciseaux)

Emballez autant de fournitures que vous le pouvez dans votre bagage à main.

Ajoutez tout ce qui n'y entre pas dans votre bagage enregistré. Si vous ne portez pas de protecteur cutané prédécoupés, ce serait une bonne idée de les couper avant de partir

Préférez les lingettes aux solutions liquides

Les ciseaux ne sont pas les seuls éléments interdits dans un avion. Les liquides et les bombes aérosol pourraient également être interdits et cela signifie que n'aurez peut-être pas la permission d'apporter des accessoires comme les dissolvants d'adhésif à moins qu'ils ne contiennent qu'un maximum de 3 onces. Heureusement, la plupart de ces accessoires sont également offerts sous forme de lingettes, alors n'oubliez pas d'en apporter en quantité dans vos bagages.

Comment éviter les problèmes aux contrôles de sécurité?

Généralement, les agents de sécurité savent traiter les personnes stomisées avec discrétion et respect, mais il serait pratique de prendre les devants et de chercher comment dire « sac de stomie » dans la langue locale. L'idéal pour franchir la sécurité sans encombre reste de voyager avec un certificat spécial de voyage expliquant votre maladie dans différentes langues ou d'avoir le passeport voyage que vous pouvez vous procurer auprès de votre Association ou bien de l'AQPS.



Avant le décollage

Planifiez arriver tôt afin d'avoir suffisamment de temps pour vider votre sac avant l'embarquement

Lorsque vous êtes en vol

Il existe un risque minime que le changement de pression dans la cabine provoque un ballonnement du sac. Si cela se produisait, vous pouvez vous rendre aux toilettes et vider votre sac ou en libérer tout le gaz. Et n'oubliez pas que bien souvent les ballonnements sont causés par ce que vous avez mangé ou bu avant le décollage.

Tentez d'éviter autant que possible les boissons gazeuses et les aliments provoquant des gaz avant de partir en voyage. Pour vous sécuriser encore davantage, vous pourriez réserver un siège près de la salle de bains. De cette façon, vous aurez un accès aisé en cas de « rot » ou pour vider votre sac. Savoir que les toilettes sont à proximité pourrait vous donner confiance et soulager un peu vos préoccupations.

Vous pourriez éprouver une certaine gêne à propos des bruits provenant du sac. Dans ce cas, vous serez plaisamment surpris/e du bruit constant qu'on retrouve dans la cabine d'un avion. Peut-être ne l'aviez-vous jamais remarqué, mais il est très improbable que votre sac puisse faire suffisamment de bruit pour que ce soit l'entende dans la cabine

Devez-vous en informer le personnel de bord ?

Il est inutile d'informer le personnel de bord de votre situation (à moins que cela ne vous rassure), car votre stomie peut très bien passer inaperçue.

Passeport Voyage

Vous pouvez acquérir un passeport voyage réalisé par l'Association québécoise des personnes stomisées (AQPS). De même format que votre passeport international, ce nouveau Passeport Voyage s'adresse aux douaniers en sept(7) langues différentes : français, anglais, espagnol, portugais, italien, mandarin et arabe.

Ce passeport explique que vous êtes porteur d'un appareil de stomie et que vous pourriez également avoir avec vous du matériel de secours au cas où. Il suffit d'en faire la demande via



Source: Dans le journal clin d'œil, été 2022 numéro 56 du Regroupement des stomisés Québec-Lévis. www.coloplastcare.com/fr-CA/stomie/vie-quotidienne/voyages/l5.2les-preparatifs/



3.4 Anniversaire

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

Aucun avis reçu



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

Filet de porc une croûte moutarde et ail



avec

Préparation: 10 minutes

Cuisson: 30 minutes

Temps total : 40 minutes

Portions: 4

Calories : 246

INGRÉDIENTS

- Un filet de porc de 1,5 lb (680 grammes)
- Sel et poivre
- 1 cuillère à soupe de moutarde de Dijon

MÉLANGE D'HERBES

- 1 cuillère à soupe et demie d'huile d'olive
- 3 gousses d'ail émincées
- 1 cuillère à soupe d'épices italiennes

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 350 °F (176 °C).
2. Placer le filet de porc dans une casserole allant au four.
3. Assaisonner de sel et de poivre. Badigeonner de moutarde de Dijon.
4. Dans un petit bol, combiner l'huile, l'ail, les épices italiennes et le sel.
5. Badigeonner le porc partout, sauf sur le dessous.
6. Faire cuire pendant environ 30 minutes ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 145 °F (62 °C) pour une cuisson rosée ou 160 °F (71 °C) pour une cuisson plutôt blanche.

Laisser reposer 5 minutes, trancher et servir!

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

Brownies sans gluten

Préparation: 5 minutes

Cuisson: 35 minutes

Temps total : 40 minutes



INGRÉDIENTS

- 4 œufs
- 1 tasse (220 grammes) de beurre
- 8 oz (230 grammes) de chocolat mi-sucré et haché
- 1 tasse et demie (330 grammes) de sucre
- 1 tasse (180 grammes) de farine combinée sans gluten
- 1/4 de tasse (25 grammes) de cacao
- 1/2 cuillère à thé de sel

1 tasse (180 grammes) de pépites de chocolat mi-sucré

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C)
2. Beurrer/graisser un moule de 9 po (23 cm)
3. Dans une casserole, faites fondre le beurre ainsi que le chocolat et réservez.
4. Dans un bol de taille moyenne, fouettez les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
5. Incorporer le beurre et le chocolat fondu en fouettant.
6. Ajoutez la farine, le cacao et le sel tout en fouettant.
7. Ajouter les pépites de chocolat.
8. Transvider le mélange dans le moule à l'aide d'une cuillère.

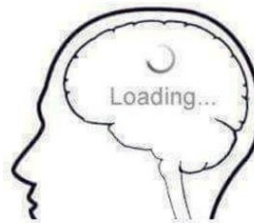
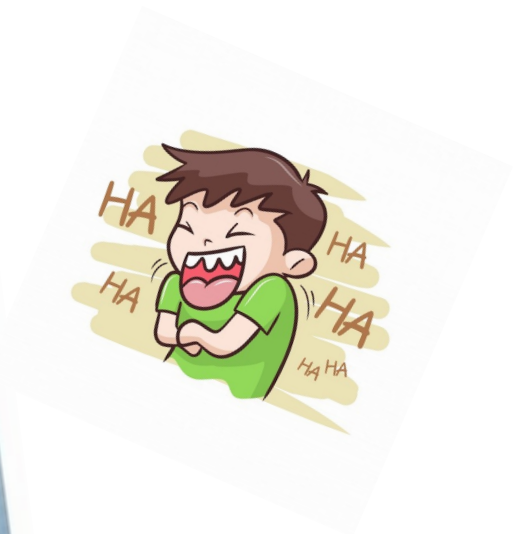
Faire cuire de 35 à 40 minutes

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

France Pakenham



3.7 Rigolons un peu



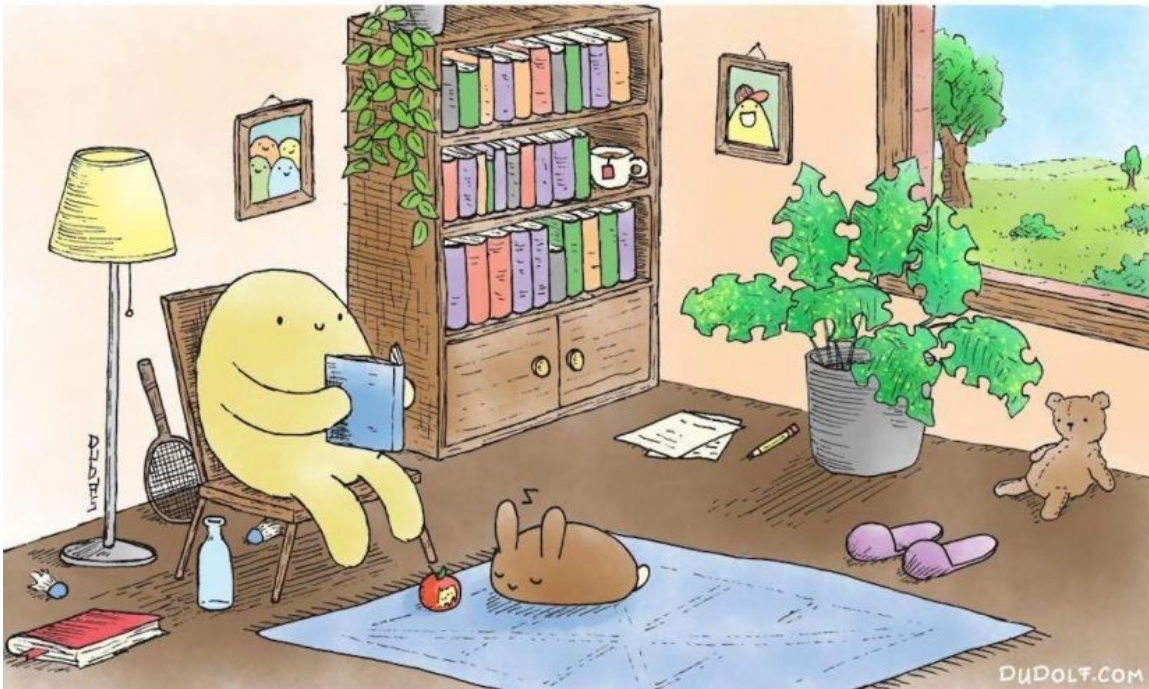
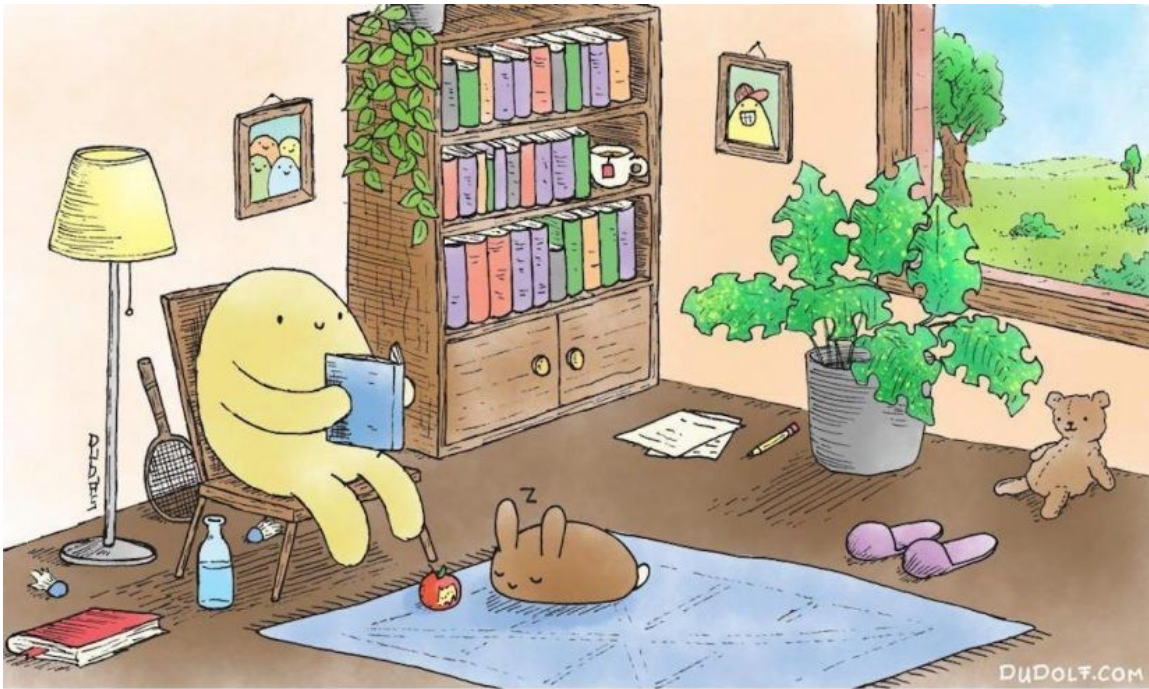
**Essayez ceci
C'est trop
bizarre...**

1- Restez assis, soulevez votre pied droit et faites le tourner dans le sens des aiguilles d'une montre.

2- Maintenant, pendant que votre pied tourne, dessinez le chiffre '6' dans les airs avec votre main droite. Votre pied va changer de direction.

Source: <https://www.pinterest.fr/pin/222646775316109662/> <https://www.pinterest.fr/pin/973340538197885880/>

3.8 Jeux - Trouver les 7 différences pour s'amuser



Source: <https://sain-et-naturel.ouest-france.fr/test-difficile-pouvez-vous-trouver-les-7-differences.html>

3.9 Décharge et commanditaires

Décharge

Les renseignements contenus dans le présent bulletin ne sont fournis qu'à titre informatif. Ils ne doivent pas être invoqués pour suggérer un traitement pour un individu particulier ou pour remplacer la consultation d'un professionnel en santé qualifié qui connaît les soins médicaux dont vous avez besoin. Si vous avez des questions sur les soins de santé, consultez votre médecin. Vous ne devez jamais vous abstenir de suivre l'avis d'un médecin ou tarder à consulter un médecin à cause de ce que vous avez lu dans le présent bulletin ou tout autre bulletin.

Commanditaires

Un merci tout spécial à nos généreux commanditaires. Sans vous, notre Association ne pourrait poursuivre son but, qui est d'aider la personne stomisée et aussi produire ce journal « La Brise »





CAISSE D'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

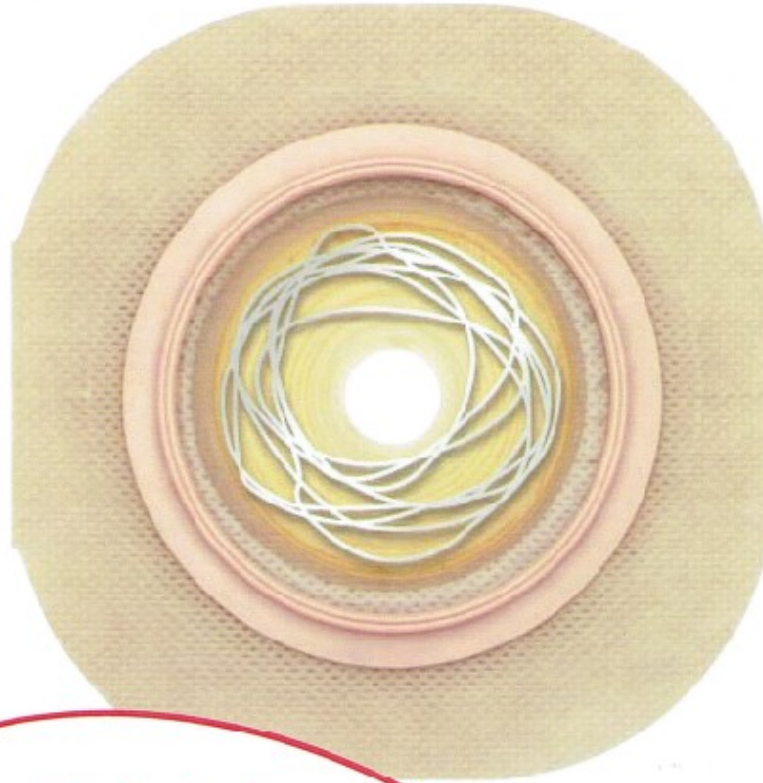
3545, rue Berri

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.



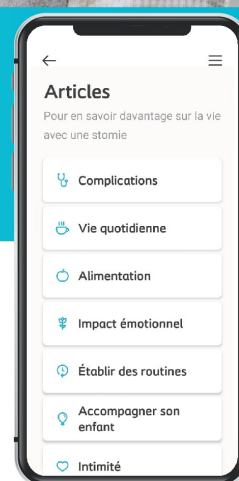
Votre journal numérique

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



« 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-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 Pâques à vous
tous. De l'équipe du CA....*