



ASGP

Association des stomisés du Grand-Portage

Kamoursaka - Témiscouata - Rivière-du-Loup - Les Basques

JOURNAL LA BRISE



Le temps des récoltes est commencé.... Bel automne à tous!

Septembre 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 Orientation et priorité	P.6
1.5 Plan d'action.....	P.7
1.6 Rayonnement de l'Association des personnes stomisées du KRTB.....	P.8
1.7 Activités à venir.....	P.9
1.8 Renouvellement des cartes de membres et ou changement d'adresse.....	P.10

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

2.1 Des Nouvelles du congrès de l'AQPS.....	P.11
---	------

SECTION 3. INFORMATIONS DIVERSES

3.1 Des nouvelles de notre journée des personnes stomisées	P.12
3.2 Inventaire des produits de stomie disponible à l'ASGP.....	P.14
3.3 Trucs et astuces pour améliorer le quotidien des personnes urostomisées	P.15
3.4 Anniversaire.....	P.16
3.5 Avis de décès.....	P.16
3.6 Recettes et info nutritionnelle	P.17
3.7 Rigolons un peu.....	P.20
3.8 Jeux.....	P.21
3.9 Décharge.....	P.22
4.0 Commanditaires.....	P.22

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



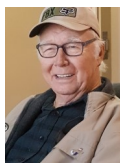
Trésorière :Dora Robitaille 418-862-8142



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



Directeurs: Membre Substitut: Jean Rivet et Johanne Rodrigue

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

Chers membres et amis

Quel bel été que nous avons eu! Aucune canicule, aucun ouragan, pas sécheresse, une température plus que fraîche tout au long de cet été dans notre région, c'était à faire rêver!

Blague à part, malgré tout, c'est quand même une période de vacances nécessaire pour refaire nos forces en vue de l'automne. Cette saison marque le retour de plusieurs activités professionnelles et culturelles pour ne citer que celles-là.

En effet, l'Association débutera en début de septembre, sa première réunion du conseil d'administration au cours de laquelle les membres participeront à la nomination des officiers aux divers postes (présidents, vice-président, directeurs (trices), etc. C'est aussi le moment d'élaborer le calendrier des activités qui se dérouleront au cours de la période 2023- 2024 et de faire aussi les démarches nécessaires pour la réalisation de la journée régionale qui aura lieu en octobre, de même que le souper traditionnel de Noël qui devrait se faire en novembre comme d'habitude. Les consultations en stomothérapie seront aussi au programme de cet automne.

Une bonne nouvelle : Nous avons reçu la confirmation du renouvellement de la subvention accordée par le programme PSOC (programme de soutien aux organismes communautaires) pour la période 2023/2024.

En terminant, permettez- moi de vous rappeler que l'action des bénévoles et le soutien financier du programme PSOC sont 2 éléments essentiels pour assurer la pérennité de notre Association dans les années à venir.



« 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 l'automne qui se pointe, bien que nous avons eu un été particulier, me semble qu'il a passé en un coup de vent ou de pluie, ne trouvez-vous pas !!!

Hors, les activités de l'association reprennent de plus belle et va s'en dire qu'elles occuperont notre prochaine année.. Vous constaterez que notre rayonnement se poursuivra en proposant des rencontres d'échanges entre les élèves en formation de soins infirmiers et des membres de notre regroupement.

Vous pourrez lire un petit résumé de notre journée des personnes stomisées qui a eu lieu en juin dernier et l'ouverture de projets avec l'AQPS.

En page 14 vous trouverez la liste des produits de stomie en inventaire disponible pour vous et sachez que plusieurs des produits ont trouvé preneur lors de notre journée du 15 juin.

Comme nous avons eu plusieurs nouveaux cas d'urostomie durant les derniers mois j'ai déniché des trucs et astuces pour contribuer à l'amélioration des personnes qui ont subi ce type de stomie.

D'ailleurs, je tiens à vous informer que nous avons eu au cours de l'été plusieurs nouvelles personnes qui se sont inscrites à l'Association des personnes stomisées du Grand Portage. Nous leur souhaitons la bienvenue et espérons répondre à leur besoin de soutien essentiel à la reprise en main de leur état de santé.

Bonne lecture !

Josette Philippe



ORIENTATION 2023-2024



1. Participer à un échange entre les futurs (es) professionnels(les) et de la santé et l'association des personnes stomisées du Gand Por-

2. Soutenir nos membres actuels et ceux à venir en élaborant des activités de rencontres amicales et ou téléphoniques

3. Participer à la création de formations webinaires en partenariat avec l'association des stomothérapeute du Québec et de l'AQPS

4. Contribuer à la mise en place d'un groupe de soutien provinciale et/ou régional de manière virtuelle une fois / mois afin d'avoir un lieu commun pour échanger sur nos réalités

5. Poursuivre le recrutement au sein de l'Association des personnes stomisées afin d'assurer sa pérennité et répondre aux besoins grandissants des personnes stomisées

PLAN D'ACTION 2024-(RÉSUMÉ)

1. Contacter les coordonnateurs des milieux d'enseignement
2. Proposer un horaire d'échange
3. Évaluer le niveau de participation et de satisfaction

1. Établir l'horaire des activités à venir
2. Établir des appels amicaux aux nouveaux membres
3. Poursuivre les rencontres de stomothérapie

1. Contribuer à l'élaboration des contenus de formation
2. Assister aux rencontres de planifications de formation
3. Contribuer à la mise en place des webinaires de formation
3. Évaluer le niveau participation des visionnements

1. Assister aux rencontres préparatoires de la mise en place de ce groupe de soutien virtuel
2. Participer à la création de ce groupe et à l'élaboration des thèmes de discussion

1. Faire connaître davantage notre Association
2. Intégrer des nouveaux membres et les intéresser à contribuer à son évolution
3. Assurer la relève dans le CA de l'association



1.6 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:

Cette automne, il est prévu de solliciter les maisons d'enseignement comme le Cégep de RDL, les centres de formation professionnels de nos territoires et l'UQAR afin de leur proposer un atelier de formation (2h) sur la stomie. Les sujets de discussion pourraient converger :



- ◆ La définition et la provenance d'une stomie
- ◆ Les soins pré et post opératoires –coté humain attendu
- ◆ Le rôle du personnel infirmier et/ou de la stomothérapeute
- ◆ Présentation et manipulation du matériel disponible (expérience de porter une stomie)
- ◆ Impacts sur la vie (corporelle, image de soi, santé, AVQ, famille, conjoint, amis et sur a vie de couple)
- ◆ Les compagnies de produits de stomie (coût, choix de matériel et leur dispo, etc.)
- ◆ Le programme de soutien financier gouvernemental
- ◆ L'association des personnes stomisées du Grand Portage (ASGP) son rôle, l'adhésion des membres, les activités, la documentation et comment procéder pour une référence)

Ce projet fait l'objet d'un partenariat potentiel avec l'Association des personnes stomisées de Richelieu- Yamaska. Cette dernière possède une grande expérience dans ce domaine et nous offre son soutien dans la mise en œuvre de notre démarche. Je vous informerai de l'évolution de ce dossier au courant de la prochaine année.

1.7 ACTIVITÉS À VENIR

Réunion du CA

8 septembre 2023 et

7 novembre

De 13h30 à 16h au vieux manège

à la salle la parenthèse



Mettre à votre agenda

Journée régionale des Stomisés :

Le samedi, 21 octobre 2023 à 17 h 30

endroit à déterminer, vous serez contacté

Mettre à votre agenda

Souper de Noël : Le samedi, 18 novembre 2023 à l'Hôtel Universel , vous serez contacté



Consultation 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)

Le 13 Mai dernier à Drummondville, a eu lieu le congrès provincial de l'AQPS 2023.

Au menu:

- ⇒ Visite des exposants (**Fabricants:** Coloplast, Hollister, Convatec.), (**Détaillants:** Centre de stomie de la Mauricie, Centre de stomie Premier, Centre de stomothérapie du Québec, Stomo Médical, Laboratoire Nicar Probaclac) et à notre surprise, un kiosque d'information de l'office des personnes handicapées du Québec était présent et offrait de l'information sur les mesures et programmes disponibles dont, entre autres, l'aide pour compléter le formulaire des crédits d'impôts. On nous informe qu'il y a un représentant par région et que pour pouvoir rejoindre cette personne nous devons nous adresser 1-800-567-1465.
- ⇒ De plus, un kiosque d'information sur le cancer de la vessie était aussi présent et nous a entretenus sur le groupe de soutien existant. Ce groupe de soutien offre une occasion unique d'assister virtuellement à une rencontre mensuelle, soit le 1er samedi de chaque mois de 9h à 10h30. Pour rejoindre ce groupe vous pouvez envoyer un courriel à: support@cancerdelavessiecanada.org ou appelez le 1-866-674-8889.
- ⇒ Atelier des personnes colostomisées, iléostomisées et urostomisées. Ces ateliers permettent d'échanger sur les caractéristiques normales de la stomie et de la peau péristomiale, de distinguer les différents types d'appareillage disponibles, déceler les complications potentielles et d'échanger sur les pistes de solutions. Ces discussions, bien constructives, permettent de voir la réalité et les trucs de chacun et ainsi trouver réponses parfois à notre propre vécu.
- ⇒ Puis il y a eu 2 conférenciers qui nous ont entretenus sur la santé intestinale et comment être un proche aidant sans jamais oublier que cette personne est avant tout un être à part entière, avec ses besoins, ses émotions et sa propre vie. Conférences très intéressantes.



www.aqps.org

SECTION 3. INFORMATIONS DIVERSES

3.1 Des nouvelles de la journée des personnes stomisées le 15 juin 2023

C'est sous un ciel pluvieux que s'est déroulé l'Assemblée générale annuelle 2022 de notre Association des personnes stomisées du Grand Portage. Une vingtaine de personnes se sont déplacées pour venir entendre le rapport du président, le rapport des activités réalisées au courant de l'année 2022, du rapport financier qui nous confirme que nous sommes en bonne situation pour poursuivre le soutien des membres et des orientations potentielles pour la prochaine année. Il y a eu les réélections des membres sortants de Fernand Gagné, France Pakenham et Dora Robitaille et il y a eu la proposition de membres substitués afin de combler un poste laissé vacant par la démission de madame Hélène Santerre. La personne nommée est M. Jean Rivet et sera membre observateur durant la prochaine année. De plus, une autre membre, Madame Johanne Rodrigue, nous offre sa disponibilité pour nous aider si besoin et on la remercie.

Le C.A profite de cette occasion pour souligner le travail d'Hélène auprès du Conseil d'administration durant plusieurs décennies et la remercier pour ces années de bénévolat accompli. On lui souhaite que le meilleur pour les années à venir.

Suivant le diner, une quarantaine de personnes ont eu la chance de découvrir les différents kiosques présentant leurs produits et s'entretenir avec les exposants Hollister, Convatec, Coloplast, AQPS, Centre de stomie Premier, Centre Pro-Assist.

Nous avons tenu un kiosque de notre inventaire de produits disponibles à offrir gratuitement à nos membres et cela a permis à plusieurs personnes de s'approvisionner de ces produits réduisant ainsi notre inventaire. Il y a eu un achalandage dans ce kiosque toute l'après midi, faut dire que la table était bien garnie de produits qui nous sont donnés par des personnes qui n'ont plus besoins et qui fait le bonheur de nos membres.

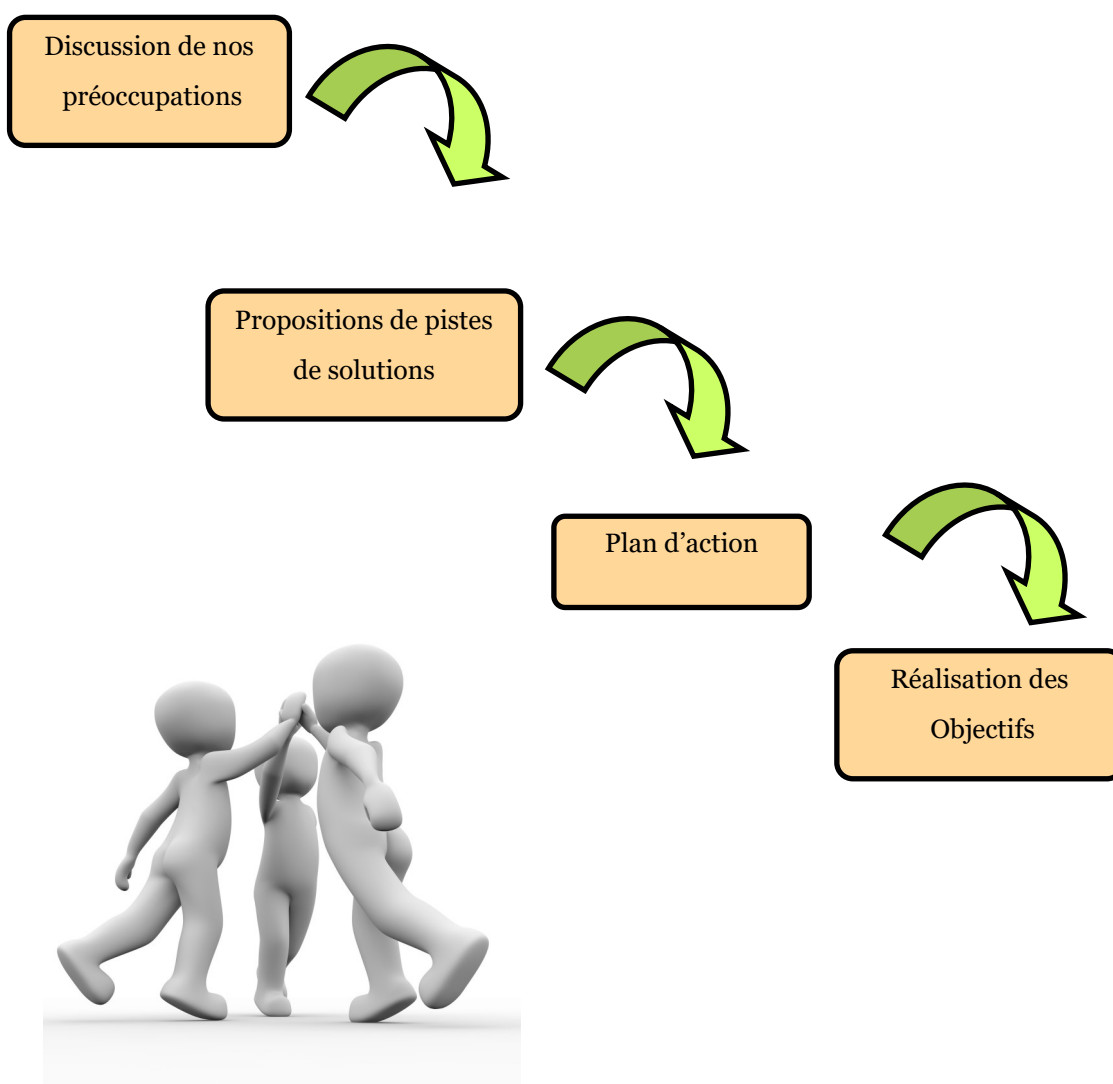
En après midi, nous avons eu une rencontre spéciale avec les membres de l'AQPS. Les sujets de discussion visaient à partager avec le président M. Jude Ruest nos préoccupations régionales relatives à la difficulté d'obtenir une voie d'accès à une stomothérapeute au moment opportun et à la difficulté d'avoir du soutien tant clinique que psychologique pour les personnes stomisées ou à leurs proches. Nous avons échanger sur différentes pistes de solutions telles que:

- * accès téléphonique, exemple 811-stomie; (Il n'est pas interdit de rêver)
- * mise en place d'un groupe de soutien provinciale et ou régional de manière virtuelle une fois / mois afin d'avoir un lieu commun pour échanger sur nos réalités (référence au groupe de soutien de cancer de la vessie)
- * Accès à des webinaires de formation en partenariat avec l'Association des infirmières stomothérapeute du Québec et/ ou avec les Fabricants de produits, etc.;

* Rendre ces formations disponibles sur le site internet de l'AQPS)

Ces pistes de solutions seront, davantage, explorées dès septembre prochain et les membres de l'Association des personnes stomisées du Québec préciserons ce qui est possible de faire à court et moyen terme pour atteindre ces objectifs. Il a été convenu que (Josette Philippe) participera à ce plan d'action provincial/ et régional.

Donc, on peut dire que cette journée a été enrichissante pour tous et se veut prometteuse d'avenir.



3.2 Inventaire des produits de stomie en date du 16 juin 2023

Nom du produit	Nombre / Numéro	Compagnie
Sac une pièce convexité légère à découper lock N'Roll	1/ 8678	Hollister
Collerette ceraplus	10/14603	Hollister
Collerette Ceraplus	16/11203	Hollister
Collerette Ceraplus	3/11204	Hollister
Sac à drainage	10/18004	Hollister
Collerette à découper	10/ 14603*	Hollister
Anneau protecteur convexe 20 mm	12/ 79520	Hollister
Anneau protecteur convexe 30 mm	4/ 79530	Hollister
Anneau protecteur convexe 40 mm	2/ 79540	Hollister
Adapt/medical adhesive/ spray	1/7730	Hollister
Collerette 38 mm et sac a coller avec clampe	2/22760	Convatec
Collerette Natura Fit moyen	2/404593	Convatec
Collerette natura durahesive accordéon avec sac de drainage approprié	1/421640	Convatec
Collerette surfit Natura	2/C5006	Convatec
sac de drainage	2/416417	Convatec
Sac et collerette de Sensura Moi 48 mm à découper sans drainage	2/ pas de numéro	Coloplast
Sac et collerette de Sensura Moi 35 mm à découper avec drainage	3/ pas de numéro	Coloplast
Sac et collerette de Sensura Moi 45 mm à découper avec drainage	3/ pas de numéro	Coloplast
3 Sacs à coller sur 2 collerette sensura Mio	3/2 pas de numéro	Coloplast
Anneau Protecteur convexe 20mm	1	Coloplast
Crème barrière	1/sachet	Coloplast
Collerette B Braun	3/3S65 1/2	B Braun
Sac B Braun	8/931065	B Braun
Sac B Braun	1/922465	B Braun
Ciseau	1	
Ceinture de stomie	3/7299	Hollister

Contactez moi au besoin 418-854-0284

3.3 Trucs et astuces pour améliorer le quotidien des personnes urostomisées

Un rappel.....une urostomie c'est quoi? (Source : ilco Maghreb, tiré du journal du regroupement des stomisés Québec-Levis)

Une urostomie est une ouverture créée par voie chirurgicale au niveau de l'abdomen permettant l'évacuation de l'urine. Une partie du petit intestin, le conduit iléal, est utilisé pour créer votre urostomie. Il est fixé à la peau par des points fondants. Puisqu'une urostomie n'a pas de sphincter (muscle), la personne n'a pas de contrôle sur l'évacuation de son urine. C'est pourquoi elle doit porter un appareil (sac) pour recueillir l'urine en permanence. Il est normal de retrouver des dépôts blanchâtres (mucus) dans l'urine.

L'urostomie est généralement située sous la taille, à la droite du nombril. Elle sera placée de manière à ce que la personne puisse la voir facilement et s'en occuper elle-même

ALIMENTATION ET UROSTOMIE

Il est conseillé aux personnes iléostomisées d'avoir une alimentation riche en fibres et ils doivent aussi insérer dans leur alimentation des denrées qui contiennent du potassium, comme par exemple les pommes de terre, les légumes, les jus de légumes et de fruits et évidemment des bananes .

Les personnes porteuses d'une urostomie devraient boire chaque jour, de 2 à 2,5 litres de liquides pour bien éliminer et ainsi éviter les infections urinaires. Cependant, ils doivent éviter les jus de fruit citrins (tels que orange, pamplemousse et citron), le lait ainsi que le cola en grande quantité car ces liquides rendent l'urine trop alcaline. Si, d'une part, les comprimés de vitamine C aident à garder l'urine acide, la vitamine C qui provient des oranges et autres agrumes n'est d'aucune aide car elle devient alcaline.



Par conséquent, il est donc préférable de demander conseil à son médecin ou à un stomothérapeute pour obtenir des directives plus précises; ce sont les seules personnes aptes à vous informer correctement et vous suggérer de cesser toute consommation de ces fruits ou encore d'adopter une consommation plus modérée.

ODEURS : Certains aliments donnent une forte odeur à l'urine, tels que les asperges, le poisson et les épices tandis que d'autres aliments, comme le jus de canneberges et le yogourt peuvent combattre les mauvaises odeurs. L'urine est acide et dégage une odeur caractéristique qui lui est propre, sans être nécessairement offensive. Quand l'urine a une forte odeur d'ammoniac c'est que quelque chose ne va pas. L'urine alcaline produit ce genre d'odeur et peut être une source majeure infection de la peau.

L'urine alcaline prédispose aussi le patient urostomisé à l'encroûtement (formation de cristaux sur l'ouverture du sac ou près de celle-ci) qui peut attaquer les tissus délicats de la stomie et de la peau autour de celle-ci. Par ailleurs, l'urine alcaline n'indique pas nécessairement une infection. Dans le cas où il y en aurait une, votre médecin vous prescrira un antibiotique pour corriger la situation. Le fait de boire beaucoup et de manger du yogourt maigre ou demi-écrémé aident à éviter les infections urinaires. Les médecins et les stomothérapeutes sont les personnes les plus compétentes pour toutes questions relativement aux problèmes reliés aux urostomie.



3.4 Anniversaire

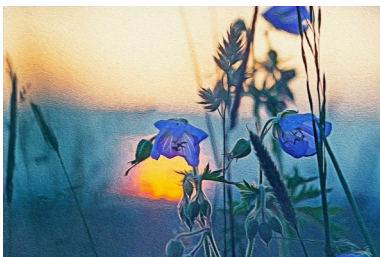
À toutes les personnes membres de l'Association des Stomisées du Grand-Portage qui célèbrent leur anniversaire dans les mois de septembre, octobre et novembre 2023, nous offrons nos vœux les plus chaleureux.

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

3.5 Avis de Décès

*** Nous soulignons le décès de M André Levesque de RDL. Il a longtemps contribué au CA de l'Association des personnes stomisées du Grand Portage. Nous offrons nos sincères sympathies à sa famille.***



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

Bavette de bœuf marinée au vinaigre balsamique

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 10 minutes

Portion : 6

Ingrédients :

1/4 de tasse (65 ml) de vinaigre balsamique

2 cuillères à soupe de moutarde de Dijon

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

1/2 cuillère à thé de poudre d'ail

1/2 cuillère à thé de poudre d'oignon

1 lb et demi (680 g) de bavette de bœuf

Sel et poivre du moulin (Au goût)



PRÉPARATION :

Dans un petit bol, combiner le vinaigre balsamique, la moutarde de Dijon, l'huile d'olive, la poudre d'ail et la poudre d'oignon.

Ajouter la viande et la marinade dans un sac zip lock et laisser mariner au réfrigérateur pendant environ 2 heures.

Retirer la viande de la marinade. Assaisonner de sel et de poivre.

Faites cuire dans la casserole ou sur le barbecue à température élevée pendant environ 5 minutes de chaque côté.

(suite)

Laissez reposer pendant 5 à 10 minutes. Trancher contre le grain et servir immédiatement.

Notes :

Utilisez votre thermomètre à cuisson pour une cuisson parfaite.

Saignant : 125 ° F

Médium saignant : 135 ° F

Médium : 145 ° F

Bien cuit : 155 ° F

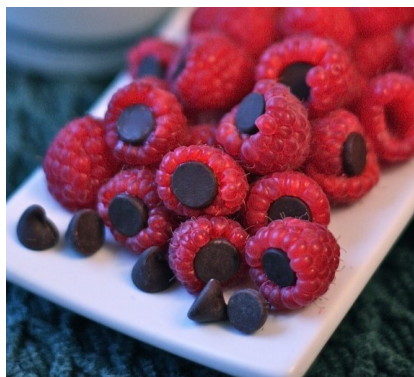
N.B. : Cette recette est extraite de « Le Chef Cuisto, août 2023 »

Framboises au chocolat noir

Ingrédients :

Framboises fraîches

Pépites de chocolat noir



PRÉPARATION :

Insérer les pépites dans les framboises.

Servir avec de la crème glacée ou du sirop de framboises...

C'est plus une idée de collation qu'une recette en soit... C'est très facile à faire et les enfants adorent!

N.B. : Cette recette est extraite de « Le Chef Cuisto, août 2023 »

RÉGIMES VÉGÉTARIENS ET VÉGÉTALIENS POUR STOMISÉS

N.B. : Information qui peut s'avérer pertinente face à la popularité grandissante des régimes végétarien et VÉGÉTALIENS POUR STOMISÉS

La diététiste consultante Sophie Medlin a rédigé des conseils fort intéressants pour les stomisés végétariens et végétaliens (et ceux qui cherchent à inclure plus de plantes dans leur alimentation).

La plupart des gens ne seront pas surpris d'apprendre que le nombre de personnes suivant un régime végétarien et végétalien a augmenté de 40% ces dernières années. Ajouter plus de plantes (fruits, légumes, grains entiers, légumineuses/haricots, noix et graines) est idéal pour notre santé globale, mais peut être difficile lorsque vous vivez avec une stomie.

Il est également important de reconnaître qu'il existe un risque significativement plus élevé de carences nutritionnelles dans les régimes végétaliens et végétariens. C'est parce qu'il y a certains nutriments que nous ne pouvons pas obtenir des plantes ou qui ne sont disponibles qu'en quantités beaucoup plus faibles. En particulier, il faut faire attention à ne pas devenir déficients en vitamine B12, vitamine D, zinc, fer et acides gras oméga-3.

France Pakenham



3.6 Rigolons un peu



Source: <https://www.lequotidiendumedecin.fr/la-semaine-de-deligne/la-semaine-de-deligne-270>

3.7 Jeux -Trouver les 7 différences pour s'amuser



Source: <https://tipirate.net/imprimer/jeux-des-differences>

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 »



JC **Jean Coutu**
Complice de votre santé 240, rue Lafontaine, Rivière-du-Loup
Visitez-nous aussi www.jeancoutu.com **418 862-6326**



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 coûts 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

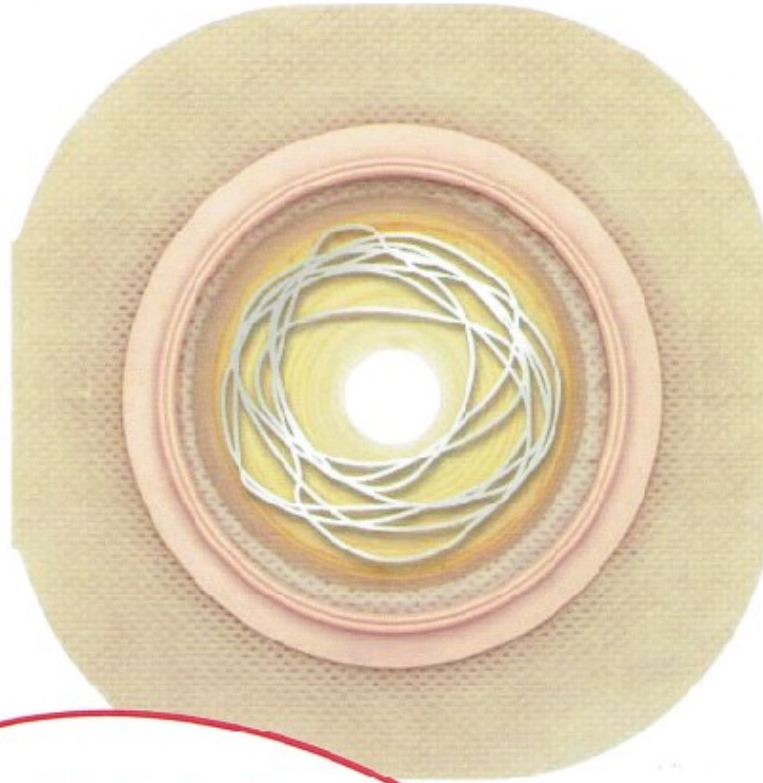
3545, rue Berri

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.



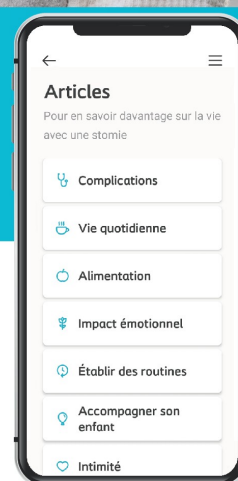
Votre journal numérique

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



