



**Association des stomisés  
du Grand-Portage**

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

## Journal LA BRISE



**Avril 2025**

**Rivière du Loup**

**CP 1622**

**G5R 4M2**

## TABLE DES MATIERES

### SECTION 1. INFORMATIONS DU CA

1.1 Membres du conseil d'administration.....	P.3
1.2 Mot du président.....	P.4
1.3 Mot de l'éditrice.....	P.5
1.4 Rayonnement de l'Association des personnes stomisées du Grand Portage.....	P.6
1.5 Activités à venir.....	P.8
1.6 Renouvellement des cartes de membres et ou changement d'adresse.....	P.9

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

2.1 Le temps des impôts et du CIPH.....	P.10
-----------------------------------------	------

### SECTION 3. INFORMATIONS DIVERSES

3.1 La pharmacologie et l'appareil digestif fragilisé.....	P.14
3.2 Trucs et astuces pour améliorer le quotidien des personnes stomi- sées.....	P.17
3.3 Informations sur un changement de produits de soins de stomies chez Convatec .....	P.20
3.4 Anniversaire.....	P.20
3.5 Avis de décès.....	P.21
3.6 Recettes et info nutritionnelle .....	P.22
3.7 Rions un peu.....	P.24
3.9 Jeux.....	P.25
3.10 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



Directeur: Jean Rivet 514-645-0978



Membre Substitut: Brigitte Lemay :418-863-6334



### Personnes ressources, Écoute téléphonique et Visites d'amitié

Nathalie Dumont, Infirmière 418-551-5462 et Josette Philippe, Inf. retraitée 418-854

## **1.2 Mot du Président**

C'est avec bonheur que vous êtes en mesure, comme moi, de constater que la durée des jours gagne de 3 à 4 minutes chaque jour pour nous signifier que le printemps est là pour nous apporter un surplus d'énergie accompagné d'un courant de bonne humeur.

Tout d'abord, il convient de faire un court bilan des activités qui se sont déroulées au cours de cet automne. Nous sommes toujours en mesure de constater l'efficacité de notre campagne médiatique dont le but est de favoriser le rayonnement de l'Association même au-delà du KRTB. En effet, plusieurs pistes ont été utilisées pour y parvenir : Rencontre d'information auprès de la relève en soins infirmiers, groupe de soutien (partenariat) avec le Cancer de la vessie Canada, un partenariat avec la FADOQ, une invitation à participer en tant que partenaire client à la mise à niveau de la trajectoire de soins relatif à la chirurgie colorectal, etc.

Également au niveau des activités sociales comme la journée régionale des Stomisés en octobre et le souper de Noël en novembre, force est de constater que les membres répondent toujours en plus grand nombre à ces activités.

Il en est de même pour les consultations en stomothérapie qui répondent à un véritable besoin exprimé par les personnes stomisées.

Quant à la période qui va prendre place de janvier à juin, elle est caractérisée par toute une série d'activités à caractère professionnel, social et culturel. Qu'il s'agisse de mentionner ici les principales : Déjeuner-rencontre en avril, visite des représentants de compagnies spécialisées en matériel de stomie en juin, clinique de consultations en stomothérapie, conférences sur les services offerts par notre Association auprès du Centre de formation professionnel du Fleuve et des lacs du Témiscouata destinés aux préposés aux bénéficiaires et aux auxiliaires aux services de santé et sociaux (ASSS), etc.

Enfin, il est important de toujours 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.

*Fernand Gagné*



### 1.3 Mot de l'éditrice

L'hiver est derrière nous et le printemps s'installe tranquillement. Quoi de mieux que prendre une bonne bouffée d'air et oser penser l'été.



Dans ce journal, vous pourrez lire les avancées de notre rayonnement et on en est très fiers. Plus on rayonne, mieux on se fait entendre et comprendre et de ce fait nous pourrions penser à être reconnu comme un organisme d'excellence au Bas St-Laurent.



Les activités à venir sont inscrites à la page 7 et préparez-vous à la journée « vivre avec une stomie » le 19 juin prochain, nous aurons de la nouveauté en après-midi, je ne vous en dis pas plus, mais à ne pas manquer .

C'est le temps des impôts et M. Jude Ruest de l'AQPS nous présente sa formule revisitée du formulaire (t-2201) relié aux crédits d'impôts pour ceux et celles qui ne l'ont pas encore complété.

Je vous ai trouvé deux articles super intéressants vous informant, dans un premier temps, des effets des médicaments sur notre état de stomisé et dans un deuxième temps, différents trucs pour mieux dormir.

Je vous souhaite bonne lecture en espérant que ce journal réponde à vos attentes...

Josette Philippe

*« Si vous avez des suggestions pour améliorer votre journal ou si vous désirez faire paraître des articles dans le journal, des anecdotes ou tout autre sujet n'hésitez pas à nous les faire parvenir ou à me contacter »*



## **1.6 Rayonnement de l'association des personnes stomisées du Grand Portage**

Des nouvelles de notre rayonnement:

En novembre dernier, nous avons relancé le Centre de formation professionnelle du Témiscouata et des Basques et bien le 12 mars 2025, nous avons pu échanger avec des 16 étudiants à la formation de Préposés aux Bénéficiaires (PAB) et en juin prochain avec des auxiliaires de soins et de services de santé (ASSS) non seulement de notre région mais également des différents coins de la province, **c'est tout un succès !**

Ces personnes rencontrées vont, dans un futur rapproché, être sensibilisées et mieux préparées à accompagner les personnes stomisées dans les soins de longue durée (CHSLD) et dans les résidences pour personnes âgées (RPA).

Nous avons également réussi à discuter avec 2 professeurs de l'Université du Québec à Rimouski et obtenir du temps d'antenne avec 2 groupes d'étudiants. Ces rencontres ont bel et bien eu lieu le 3 et le 4 décembre 2024 et c'est plus d'une soixantaine d'infirmières qui ont participé à cet échange. Les résultats démontrent l'impact qu'on peut obtenir auprès de la relève en soins infirmiers et assurent une certaine pérennisation de notre Association. Il a d'ailleurs été convenu avec l'université d'annualiser ce genre d'échange et créer ainsi une expérience client avec les étudiants.

Un autre rayonnement duquel nous pouvons être très fiers concerne notre participation à la rédaction du programme de récupération améliorée après la chirurgie colorectale du CISSS du Bas St Laurent. Les commentaires partagés avec l'équipe du programme ont été soigneusement notés et appréciés. Je me suis permise de leur proposer de s'allier pour renforcer le programme de soins en offrant un soutien encore plus adapté aux nouvelles personnes stomisées et en favorisant l'autonomie de ces personnes . À suivre. ...

**\*\*\* Nous avons toutes les raisons de croire que notre association sera reconnue comme une organisation d'excellence et de référence au Bas St -Laurent ....**



Voici un bel exemple de partenariat entre notre Association et la FADOQ...



## Conférence de l'Association des stomisés du Grand-Portage

*Informations / Prévention / Support*

**Mercredi 26 mars à 15 h 00**

**Au complexe sportif de Rivière-Bleue**

**Ouvert à tous**

**Conférence par Madame Josette Philippe, Vice-présidente de l'ASGP.**



**Au Québec :**  
Il y a **12 577 personnes de 50 ans +** sur les **14 039 personnes stomisées**

**Au Bas-St-Laurent :**  
Plus de **400 personnes** ont une stomie permanente ou temporaire (**3% de la population**)

## 1.7 Activités à venir

**Réunion du CA**

**22 avril et 29 mai 2025**

De 13h30 à 16h dans la grande salle du Vieux manège



**Mettre à votre agenda**

**Déjeuner rencontre**

Samedi le 19 avril 2025

Au restaurant le Tournesol à compter de 10H

**Assemblée générale annuelle 2025**

aura lieu le 19 juin

À

L'hôtel Universel de RDL

à compter de 10h

**Consultation en stomothérapie**

**Le 19 juin 2025**

**L'hôtel Universel de RDL**

**De 9h à 16h**

**Faites-moi savoir si vous désirez un rendez-vous**

**ou vous serez contacté**



**1.8 Un rappel amical...  
Avis de renouvellement de carte de membre (10.00\$ ou  
une contribution volontaire)**

**Renouvellement de Carte de membre et ou changement d'adresse**

**Nom:** \_\_\_\_\_

**Prénom:** \_\_\_\_\_

**Adresse:** \_\_\_\_\_

**Ville:** \_\_\_\_\_

**Code postale:** \_\_\_\_\_ **Tél: ( )** \_\_\_\_\_

**Date de naissance:** \_\_\_\_\_

**Courriel** \_\_\_\_\_

**Faire parvenir à :**

**Association des stomisées du Grand-Portage,**

**CP 1622 Rivière du Loup,**

**G5R 4M2**

**Être membre de votre association.....**

Dès que nous recevons une demande d'information pour une personne stomisée ou en voie de le devenir, nous nous empressons de lui fournir de l'aide par l'intermédiaire de ce journal. Nous comptons sur vos dons et le renouvellement de votre carte de membre pour pouvoir continuer nos actions bénévoles. En renouvelant votre carte de membre de façon assidue, **ou avant le 31 décembre de chaque année**, cela nous encourage à continuer et à supporter toutes les personnes stomisées.

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

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



### Crédit d'Impôt pour Personnes Handicapées (CIPH) et Impôt 2025

(Texte révisé de mars 2024)

Le printemps me rappelle que c'est le temps des impôts. Avant la fin d'avril nous devons faire nos rapports d'impôt. Pour les personnes stomisées, surtout les nouvelles personnes stomisées, je vous informe que vous êtes admissibles au Crédit d'Impôt pour Personnes Handicapées (CIPH). Il faut que votre déficience à gérer vos fonctions intestinales ou vésicales ait duré ou dure au moins 12 mois. De ce fait, plusieurs personnes stomisées temporaires sont ainsi admissibles.

La procédure est assez simple et je vous recommande fortement de faire votre demande séparément de votre rapport d'impôt. Vous avez l'année entière pour envoyer les renseignements demandés et ... c'est aussi rétroactif pour 10 ans. Oui, votre remboursement sera recalculé rétroactivement jusqu'en 2014 pour les personnes stomisées depuis ce temps ou celles ayant été malade avant de devenir une personne stomisée (Ex. maladie de Crohn). Vous devez vous procurer auprès de l'Agence du revenu du Canada le formulaire approprié (T-2201(F)) ou le télécharger. C'est un document de 16 pages. Oui, 16 pages au lieu de six pages en 2021...et qui est modifié presque à chaque année.

**\*\*\*Je vous conseille d'avoir en main le formulaire &-2201 lorsque vous prendrez connaissance de cet article. Cela facilitera le suivi des indications\*\*\***

Vous remplissez la première partie (**pages 1 et 2**) et n'oubliez pas de cocher deux fois les cases **OUI** en haut de la deuxième page, au **point 3**, surtout celle qui indique redressez mes anciennes déclarations pour toutes les années visées. De cette façon vous aurez automatiquement un redressement depuis que vous êtes devenu-e une personne stomisée ou que votre condition de santé s'est détériorée considérablement et ce, pour un maximum de **10 ans**. N'oubliez pas que c'est un crédit, par conséquent il faut que vous ayez payé de l'impôt pour les années demandées. Les autres pages sont remplies par un médecin, le plus souvent par votre médecin de famille. Pour les deux paliers de gouvernement je vous recommande fortement d'utiliser le formulaire T-2201(F) de l'Agence du revenu du gouvernement fédéral, car une copie peut être envoyée à Revenu Québec.

Voici le texte que l'on retrouve sur le site WEB de Revenu Québec : « Joignez à votre déclaration l'Attestation de déficience (TP-752.0.14).... Notez que vous pouvez joindre une copie du formulaire fédéral Certificat pour le crédit d'impôt pour personnes handicapées (T-2201) au lieu du formulaire TP-752.0.14»

Souvent, les médecins ne connaissent pas notre vie quotidienne en tant que personne stomisée et ne nous voient qu'une seule fois par année. Pour toutes les personnes stomisées que j'accompagne dans cette démarche, je suggère qu'elles décrivent leur vie quotidienne et qu'elles remettent à leur médecin cette histoire de leur vie comme personne stomisée pour qu'il puisse comprendre que Vivre avec une stomie c'est un handicap et que nous sommes véritablement éligibles à ce crédit.

La plupart des personnes stomisées que j'ai rencontrées ne veulent pas être considérées comme des personnes handicapées. Je suis tout à fait d'accord avec cette pensée. Mais ici, dans ce contexte, j'ai une vision différente. Notre corps a été modifié pour continuer à vivre, et les décideurs politiques ont autorisé les ministères du revenu à accorder des crédits monétaires compensatoires pour certaines déficiences physiques modifiant notre vie courante.

Le fait d'être une personne stomisée ne donne pas l'admissibilité immédiate, c'est la façon dont le médecin remplira le formulaire qui fera toute la différence. La personne qualifiée (en général votre médecin) certifie votre condition physique sur le formulaire, et le fonctionnaire (fédéral ou provincial) l'accepte selon les exigences de chaque ministère.

Dans le guide du fédéral pour les personnes handicapées RC-4064-23F, page 5, pour être éligible, nous cadrons dans les mots **temps excessif**. Cela signifie... que nous prenons un temps excessif pour exécuter une ou plusieurs des activités courantes de la vie quotidienne (dans notre cas c'est évacuer). Voici la **définition du guide** : Un temps excessif est un jugement clinique établi par un professionnel de la santé, s'il observe une différence apparente dans le temps que prend une personne pour effectuer une activité ou une fonction dans les catégories listées, même avec les soins thérapeutiques, les médicaments et les appareils appropriés. En général, la différence doit être au moins trois fois plus de temps dont ont besoin les personnes d'âge similaire qui n'ont pas de déficience dans cette catégorie donnée. Vous n'avez qu'à penser au nombre de fois que vous utilisez les toilettes dans une journée (et la nuit) et le temps que vous prenez. Considérez également votre changement d'appareillage.

Revenons à notre formulaire. Il faut se rappeler que nous devons inscrire notre véritable état de santé (nos limitations) sur toutes les pages du formulaire. À la **page 4**, si vous avez une limitation pour Voir (lunettes, opérations, cataractes, etc) il faut l'indiquer. Faites la même chose à la page 6, à la limitation Entendre si vous portez des appareils auditifs. À la **page 7**, Marcher, je connais plusieurs personnes stomisées qui ont une spondylarthrite ankylosante qui est étroitement liée aux maladies inflammatoires de l'intestin et qui occasionne des limitations considérables à plusieurs mouvements.

Votre médecin devrait s'attarder et remplir la **page 8** au complet. C'est votre limitation principale : Évacuer. Le point 1 identifie votre diagnostic (cancer, colite ulcéreuse, Crohn, etc). N'oubliez pas d'indiquer la date du diagnostic. Au **point 2**, rappelez au médecin que votre appareillage fait partie des médicaments (cocher oui). Il faut une prescription pour s'en procurer la première fois. Au point 3, identifiez votre type de stomie ou votre réservoir interne (J pouch) et la date de votre première opération, qu'elle soit temporaire ou permanente.

Les exemples au **point 4** devraient être nombreux. N'oubliez pas que vous êtes incontinent lorsque vous avez une stomie. Il faut que vous vidiez votre appareillage plusieurs fois par jour (souvent de 10 à 15 fois, même la nuit). Il faut que vous changiez votre appareillage au complet plus d'une fois par semaine.

Plusieurs d'entre vous êtes incapables d'effectuer ces tâches sans aide. Au **point 5**, rappelez-vous que cela prend 3 fois plus de temps qu'une personne sans déficience, alors votre médecin devrait indiquer oui à la première question du point 5 et oui au **point 6** parce que vous avez une stomie 100% du temps. Au **point 7**, indiquez la date de votre diagnostic et non la date de la chirurgie qui a fait de vous une personne stomisée.

Au **point 8**, la réponse est oui et au **point 9** la réponse est non.

À la **page 9**, plusieurs personnes avec une stomie digestive ont un régime alimentaire majeur et à la **page 10**, je ne connais pas beaucoup de personnes stomisées qui n'ont pas modifié leur tenue vestimentaire depuis qu'elles sont devenues des personnes stomisées.

Les **pages 11, 12 et 13** concernent les fonctions mentales nécessaires aux activités de la vie courante. La **page 11** sera remplie pour les personnes stomisées qui ont besoin d'aide pour le changement et/ou la vidange de leur appareillage collecteur: vous devez indiquer au médecin de cocher Aide offerte par les membres de la famille au **point 4**. Au **point 5** de la première partie de la **page 12**, sous le titre Apprentissage fonctionnel à l'autonomie, S'adapter au changement et Sortir dans la communauté sont deux points qui ressortent beaucoup parmi les nouvelles personnes stomisées. Pour S'adapter au changement vous pouvez décrire toutes les activités régulières ou intimes que vous ne faites plus. Pour Sortir dans la communauté plusieurs personnes nouvellement stomisées craignent de recommencer à faire des activités sociales comme aller au cinéma, aller au restaurant, aller au gym, se baigner, partir en voyage, etc. C'est le temps de le dire à votre médecin pour qu'il l'inscrive à cet endroit.

Quelques personnes stomisées refusent leur situation d'être devenue une personne stomisée et leurs proches ont identifié des modifications perceptibles à leur comportement et leur émotion face à cette nouvelle façon de Vivre avec une stomie. Et je trouve que c'est un comportement justifiable. Vous pouvez le mentionner à votre médecin qui l'indiquera à la **page 12**, à droite du Contrôle du comportement et des émotions, aux endroits Démontrer des réactions émotionnelles appropriées à la situation et Se comporter de façon appropriée à la situation. Vous n'avez qu'à penser à votre réaction lorsque vous avez eu une fuite majeure dans un endroit public...

La **page 14**, un résumé des autres pages qui ont été remplies, devrait être complétée avec votre handicap majeur Évacuer et les autres s'il y a lieu.

La **page 15** devrait être remplie au point 2, en cochant Autre dans la partie Soins thérapeutiques essentiels et précisez Entretien de l'appareillage et en cochant Autre dans la partie Conditions médicales et inscrire votre type de Stomie. Au **point 3**, inscrivez la dernière activité notée dans la suggestion des activités qui comptent dans les 14 heures par semaine : Configurer et entretenir l'équipement utilisé lors des soins thérapeutiques.

Au point 4, votre médecin devrait indiquer oui car sans appareil collecteur vous ne pouvez plus vivre. Le **point 5** est le nombre de fois que vous vidangez votre sac par semaine (pas loin de 70 fois pour le point 5) et cela prendra au moins 14 heures par semaine incluant votre changement d'appareillage, c'est au **point 6**.

Ouf!!! Je n'ai pas fini...



La **page 16** devrait être facile à remplir par votre médecin. J'oubliais, il faut que votre nom apparaisse en haut de chaque page, car ce sont souvent des personnes différentes qui évaluent votre admissibilité.

Je sais que c'est un peu long comme explication, mais c'est important d'être accepté la première fois (il y a eu près de 2 800 personnes stomisées qui ont été refusées selon les statistiques de l'Agence du revenu en 2017) et une fois accepté c'est pour la vie pour la majorité d'entre nous. Même si vous avez été refusé auparavant vous pouvez refaire une demande, il n'y a pas de limite. C'est un montant d'argent que vous avez le droit de recevoir. Ensuite vous payez votre médecin, vous me demandez de valider le contenu du T-2201 (cela fait plus de 15 ans que j'identifie les principales erreurs lors d'un refus), vous faites deux copies du formulaire, vous envoyez l'original au fédéral, vous envoyez une copie au provincial et vous en gardez une copie.

Je sais que c'est un peu compliqué mais ça vaut la peine, c'est près de 1 200 \$ par année de crédit d'impôt (revenu d'à peu près 45 000 \$ et plus avec le conjoint). Une fois rempli par votre médecin et accepté, les déductions pour 2024 sont à la ligne 31600, soit 9 872 \$ pour le fédéral et 4 009 \$ à la ligne 376 pour le provincial. Je vous ai parlé d'écrire une lettre, cela aidera votre médecin à connaître la réalité quotidienne d'une personne stomisée. Rappelez vous que votre médecin n'a pas de stomie. Dans le cas où votre médecin débute sa pratique, soyez clair et descriptif dans vos activités quotidiennes.

En terminant, je vous souhaite d'être évalué le plus équitablement possible et, lorsque vous serez accepté, vous verrez qu'il y a plusieurs autres possibilités de réductions d'impôt supplémentaires (Voir votre Guide).

Bon retour d'impôt,



Jude Ruest



[www.aqps.org](http://www.aqps.org)

## SECTION 3. INFORMATIONS DIVERSES

### 3.1 LA PHARMACOTHÉRAPIE ET LE L'APPAREIL DIGESTIF FRAGILISÉ.... (Chronique no 1 de 2)

#### Renseignements sur la physiologie

Plusieurs facteurs peuvent modifier l'absorption de médicaments à prise orale chez les patients dont l'appareil digestif est fragilisé. Les plus importants sont la longueur de l'intestin disponible pour l'absorption des médicaments et la partie spécifique de l'intestin qui a été retirée.

Avec sa grande surface et son flux sanguin considérable, l'intestin grêle est l'endroit le plus important pour l'absorption de médicaments. Par conséquent, plus la section d'intestin grêle retirée est grande, plus le risque est élevé que l'absorption des médicaments soit influencée. D'autres facteurs, tels que le temps qu'il faut aux aliments pour sortir de l'estomac (vidange gastrique) et se déplacer dans le tube digestif (durée de transit), entrent aussi en jeu.

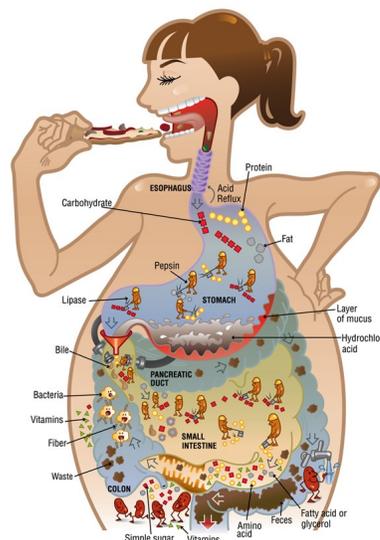
Compte tenu de ces facteurs, les personnes ayant une iléostomie sont à risque plus élevé pour une absorption sous-optimale des médicaments que celles ayant une colostomie distale. Les personnes chez lesquelles des sections d'intestin grêle ont été retirées et qui n'ont pas de stomie sont également à risque plus élevé.

#### Principes généraux

Afin de minimiser les problèmes d'absorption de médicaments, il faut suivre ces principes généraux.

Chez le patient ayant une iléostomie, les formes posologiques à dissolution rapide (comprimés se dissolvant rapidement) et à absorption rapide devraient être utilisées.

Les liquides, les gélules et les comprimés non enrobés sont habituellement préférables et sont bien absorbés. Les formes posologiques telles que les produits gastrorésistants et à libération prolongée sont à éviter en raison de la possibilité d'une mauvaise absorption. Les produits dotés d'un enrobage gastrorésistant sont conçus pour empêcher l'irritation de la muqueuse intestinale lorsqu'elle vient en contact avec certains médicaments tels que l'aspirine. Les produits à libération prolongée sont conçus pour relâcher de petites quantités soutenues du médicament le long de l'intestin grêle sur une période de temps.



(suite)

## Regardons les effets de certains types de médicaments chez les personnes stomisées



### ANALGÉSIFIQUES NARCOTIQUES

Ces médicaments comprennent Demerol® (mépéridine), Dilaudid® (hydromorphone), Talwin® (pentazocine), Percodan® (oxycodone), Percocet® (oxycodone), et Tylenol® 1, 2, 3 (contient de la codéine). Tous ces médicaments partagent une propriété particulière : ils ralentissent le péristaltisme intestinal (les contractions musculaires des intestins). À cause de cette action, les analgésiques narcotiques peuvent entraîner une constipation. Cet effet est un élément particulier à prendre en considération pour les patients ayant une colostomie. En effet, à cause de son action, ce médicament est souvent utilisé pour traiter la diarrhée.

### ANTIBIOTIQUES

Les antibiotiques par voie orale peuvent créer des problèmes considérables pour les stomisés puisqu'ils peuvent changer la bonne flore bactérienne normalement présente dans l'intestin. Les antibiotiques à large spectre tels que Amoxil® (amoxicilline trihydrate), Keflex® (céfalexine), Septra® (triméthoprime-sulfaméthoxazole) et Cipro® (ciprofloxacine) tuent les mauvaises bactéries, mais éliminent aussi les bonnes. Un changement dans la flore peut parfois causer une diarrhée qui peut entraîner la perte d'électrolytes et la déshydratation, créant une certaine angoisse chez le patient. Il est toujours conseillé de prendre des probiotiques (*L. acidophilus*) suite à l'antibiothérapie pour remplacer une partie des bonnes bactéries.

### L'ASPIRINE ET LES ANTI-INFLAMMATOIRES NON STÉROÏDIENS (ADVIL®, MOTRIN®, NAPROXEN® ETC.)



Les anti-inflammatoires peuvent occasionner un saignement gastrique (saignement dans l'estomac) ou une irritation. Il est conseillé de prendre ces médicaments avec de la nourriture pour minimiser le risque. Les selles devraient être examinées pour vérifier la présence de traces de sang ou pour observer si elles sont noires et ressemblent à du goudron; ceci pourrait être signe d'un saignement gastrique et devrait être signalé à votre médecin.

(suite)

## ANTIACIDES

L'effet des antiacides sur les stomisés dépend de la classe d'antiacides et du type de stomie.

Classification des antiacides:

1. Carbonate de calcium (Tums®)
2. Gels d'hydroxyde d'aluminium (Amphojel®)
3. Combinaisons d'hydroxyde de magnésium et d'hydroxyde d'aluminium (Maalox®, Mylanta®, Riopan®)



Les antiacides contenant du calcium peuvent entraîner une constipation tandis que les antiacides contenant du magnésium peuvent entraîner une diarrhée, surtout chez les patients ayant des iléostomies, puisqu'ils peuvent occasionner une diarrhée osmotique (diffusion de l'eau dans les intestins). Les gels d'hydroxyde d'aluminium sont particulièrement inquiétants chez les patients ayant une colostomie puisqu'ils peuvent entraîner une constipation.

On peut donc constater que l'antiacide de choix pour un patient dont l'appareil digestif est fragilisé dépend en grande partie du type de chirurgie intestinale qui a été pratiquée. Il pourrait être avantageux pour les patients qui connaissent des problèmes de selles extrêmes à l'utilisation d'une combinaison de magnésium et d'aluminium de prendre plutôt un antiacide sous forme de gel d'hydroxyde d'aluminium. Réciproquement, les patients souffrant de constipation suite à l'utilisation du gel d'hydroxyde d'aluminium pourraient bénéficier en prenant plutôt des produits contenant du magnésium.

## DIURÉTIQUES

Ces médicaments sont largement utilisés pour traiter l'hypertension artérielle et l'insuffisance cardiaque congestive en diminuant le surplus de liquide qui fatigue le cœur. Les patients ayant une colostomie peuvent utiliser les diurétiques sans vraiment subir de conséquences néfastes. Les patients ayant une urostomie peuvent cependant connaître une augmentation du flux d'urine surtout avec des médicaments tels que Lasix® (furosémide) et Zaroxolyn® (métolazone). À cause de l'augmentation de la production d'urine, l'appareil devra être vidé plus souvent. En ce qui concerne les patients ayant une iléostomie, les diurétiques devraient être utilisés avec prudence. Maintenir l'équilibre des électrolytes et des liquides même en l'absence de diurétiques est difficile. L'ajout de diurétiques peut entraîner une déshydratation et un déséquilibre sévère des électrolytes.

Source: Société canadienne de la recherche intestinale :<https://badgut.org/centre-information/sujets-de-a-a-z/la-pharmacotherapie-et-lappareil>

## 3.2 Trucs et astuces pour améliorer le quotidien des personnes stomisées



Le sommeil est extrêmement important pour votre santé et votre bien-être, mais certaines personnes stomisées éprouvent de l'anxiété à l'idée de dormir ou constatent que des problèmes liés à leur stomie (comme des fuites) perturbent leur sommeil.

Pendant que vous dormez, votre corps est occupé à se restaurer et à se réparer, ce qui favorise de meilleures performances physiques et mentales et améliore l'humeur. Ne pas dormir suffisamment peut affecter votre concentration, votre ressenti et votre niveau d'énergie. Tout le monde a une routine nocturne, mais les personnes stomisées pourraient bénéficier de quelques étapes supplémentaires avant de s'installer pour garantir une bonne nuit de sommeil.

### **Changez ou videz votre sac avant de vous coucher**

Si votre sac se remplit trop la nuit, vous risquez une fuite. Se coucher avec un sac vide peut réduire l'anxiété liée aux fuites et améliorer considérablement la qualité de votre sommeil.

### **Assurez-vous que votre sac est sécurisé**

Cela semble évident, mais vérifiez et revérifiez que votre sac est bien sécurisé avant d'aller vous coucher. Lorsque vous enfiler le sac, assurez-vous que votre peau est complètement sèche. Évitez d'utiliser des crèmes sur la peau qui pourraient nuire à l'adhérence. Assurez-vous que le trou de votre stomie est de la bonne taille et qu'il s'adapte parfaitement à votre stomie. Si le trou est trop grand, cela peut provoquer des fuites, affecter l'adhérence et endommager la peau.

Si vous avez des creux et des plis qui provoquent des fuites, il existe des produits que vous pouvez utiliser pour niveler les surfaces cutanées inégales et assurer une bonne étanchéité. Les rallonges de bride peuvent également être utiles, surtout si vous avez une hernie. Parlez à votre infirmière en soins de stomie pour obtenir des conseils sur la manière de garantir que votre sac est sécurisé.

### **Utilisez le bon sac**

Si vous avez une stomie à haut débit, un sac à haut débit ayant une capacité accrue réduira le nombre de fois où vous devrez vous lever la nuit pour vider votre sac. Votre infirmière en stomie pourra vous conseiller sur les sacs et vous pourrez également commander des échantillons auprès de différents fournisseurs jusqu'à ce que vous trouviez le sac de nuit qui vous convient le mieux.

## **Planifiez vos heures de repas**

Si vous prenez un repas copieux avant de vous coucher, cela pourrait augmenter votre production pendant la nuit et perturber votre sommeil. Vous pouvez choisir de prendre votre repas principal à l'heure du déjeuner et un petit repas du soir quelques heures avant de vous coucher ou de dîner plus tôt. Expérimentez et découvrez ce qui vous convient le mieux. Éviter les aliments qui produisent du vent peut aider à prévenir le ballonnement (où votre sac se remplit de gaz).

## **Trouvez une position de sommeil qui vous convient**

La meilleure position pour dormir lorsque vous avez une stomie est sur le dos ou sur le côté. Si vous préférez dormir sur le ventre, cela vous conviendra en début de nuit mais augmente les risques de fuites à mesure que la nuit avance et que votre sac se remplit. Pour pallier à cela, vous pouvez modifier votre position de sommeil en pliant la jambe du côté de votre stomie. Cela crée un espace sous votre abdomen qui permet au sac de se remplir.

Dormir de chaque côté de votre corps, c'est bien. Du côté de votre stomie, votre matelas soutiendra le sac lors de son remplissage. Si vous dormez de l'autre côté, vous pouvez vous allonger à côté d'un oreiller pour supporter le poids de votre sac.

Si vous craignez de ne pas rester sur le côté pendant la nuit, utilisez un oreiller/un oreiller corporel/un oreiller en forme de V pour maintenir votre corps en place.

## **Prendre des mesures pour réduire les risques de fuites**

Essayez de ne pas laisser votre sac trop plein la nuit avant de le vider. Dans les premiers jours qui suivent votre chirurgie, il peut être utile de régler une ou deux alarmes pendant la nuit pour vous inviter à vous lever et à vider votre sac.

Acceptez que des fuites se produiront et soyez prêt :

- Gardez à portée de main un pyjama de rechange, des fournitures pour stomie et des draps de rechange. Il sera ainsi plus facile de gérer une fuite en pleine nuit.
- Dormez sur un drap pour incontinence, un coussin pour chiot ou une serviette foncée. (Certaines personnes plient un coussin de dressage pour chiot et le glissent entre leur pantalon, en s'assurant qu'il recouvre le sac de stomie – si vous avez une fuite, il va ensuite sur le coussin plutôt que sur vos vêtements.)
- Utilisez une housse de matelas imperméable. • Des draps-housses foncés et des housses de couette à motifs peuvent aider à dissimuler les taches causées par les fuites des sacs afin que vous n'ayez pas à jeter votre literie.

## Bonne hygiène du sommeil

Vous constaterez peut-être que vous avez du mal à dormir et cela n'a rien à voir avec la gestion de votre stomie. Une bonne hygiène du sommeil peut aider :

- Dormez à des heures régulières – la routine aide à passer une bonne nuit de sommeil.
- Assurez-vous de bien vous détendre avant de vous coucher. Cela pourrait être réalisé avec un bain chaud (pas chaud) ou en écrivant des listes de « choses à faire » pour le lendemain. Cela peut organiser vos pensées et vider votre esprit de toute distraction. Évitez d'utiliser des smartphones, des tablettes ou d'autres appareils électroniques pendant environ une heure avant de vous coucher, car la lumière de l'écran de ces appareils peut avoir un effet négatif sur le sommeil.
- Rendez votre chambre propice au sommeil. Cela signifie créer un environnement relaxant. Votre chambre doit idéalement être sombre, calme, bien rangée et maintenue à une température comprise entre 18°C et 24°C.

Tout le monde est différent et la clé est de trouver une routine qui vous convient. Si vous avez toujours du mal à dormir, consultez un spécialiste ou parlez-en à votre infirmière stomothérapeute.



**Référence:** Traduction libre et adaptation d'un article sur ColostomyUK par l'équipe du regroupement des stomisés Québec-Lévis Inc. (RSQL). La revue Clin d'œil, automne 2024.

### 3.3 Améliorations des produits de soins de stomies chez Convatec

Nous avons été avisés que, en raison de difficultés de fabrication et de contraintes liées aux fournisseurs, **les serviettes de dissolvant pour adhésif et les serviettes protectrices** de la marque AllKare<sup>MD</sup> de la compagnie ConvaTec seront discontinuées.

Les produits pourront toutefois être remplacés par les produits de la marque **ESENTA** de la compagnie ConvaTec aussi disponible en version **protecteur cutané et dissolvant d'adhésifs d'ESENTA sont sans alcool** et les lingettes sont plus grandes.



<https://www.convatec.com/fr-ca/soins-de-stomie/Guide-des-produits-pour-stomie/accessoires/ESENTA/>

De plus, nous avons aussi été informés que la compagnie ConvaTec a apporté des améliorations à ses dispositifs de fermeture des sacs vidables **Natura+**, **Esteem+** et **Esteem synergy+**. En tout, 65 codes de produits sont concernés et la transition se fera sur plusieurs mois. La liste des 65 produits sont dans le lien ci-dessous.

<https://www.convatec.com/fr-ca/Produits/>

Vous n'avez pas accès à l'internet, demander à un proche de le faire pour vous; ou contacter le Centre des relations avec la clientèle de Convatec au numéro 1 800 465-6302.



### **3.5 Anniversaire**

À toutes les personnes membres de l'Association des Stomisées du Grand-Portage qui célèbrent leur anniversaire dans les mois avril, mai, juin, juillet aout 2025 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 !

### **3.6 Avis de Décès**

Nous avons malheureusement appris les décès d'une de nos membres, il s'agit de Madame Carole Lafrance de St Arsène. Nous offrons nos sincères condoléances à la famille concernée .



## 3.7 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**

## Jambon de Pâques au four

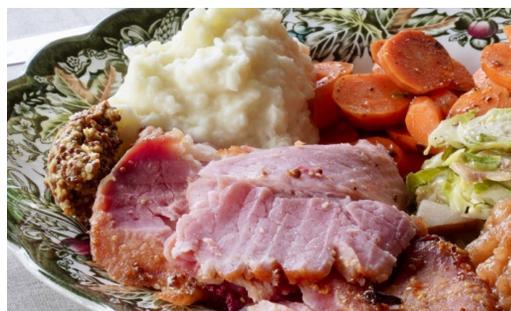
**Préparation: 20 minutes**

**Cuisson: 1 h 45**

**Temps total : 2 h 05**

**Portions: 12 - 16**

### INGRÉDIENTS



1 jambon fumé et salé avec os de 8 à 12 livres (environ 3,5 à 5,5 kg)

20 clous de girofle entiers

4 cuillères à soupe de moutarde de Dijon

2 cuillères à thé de moutarde anglaise forte

2 cuillères à soupe de miel

3/4 de tasse (190 ml) de cassonade, tassée

3/4 de tasse (190 ml) de vinaigre de cidre de pomme

### PRÉPARATION

1- Placez le jambon dans un grand chaudron et couvrez-le d'eau froide. Portez à ébullition à feu vif. Réduisez le feu et couvrez légèrement entrouvert. Laissez cuire pendant 1 à 1 heure et demie.

2- Une fois le jambon bouilli, préchauffez le four à 180°C (350°F) avec la grille en position basse.

3- Retirez le jambon de l'eau et placez-le dans un plat à rôtir. Coupez l'excédent de peau ou de graisse et entaillez en forme de losange. Insérez un clou de girofle entier à chaque intersection des losanges.

4- Préparez le glaçage en mélangeant les moutardes, le miel et le sucre dans un petit bol.

5- Étalez le glaçage uniformément sur l'extérieur du jambon. Versez le vinaigre de cidre par-dessus et transférez au four. Faites cuire pendant 35 à 45 minutes ou jusqu'à ce que le glaçage soit doré et que la peau du jambon soit craquelé

# Croustade aux pommes et sirop d'érable

## INGRÉDIENTS pour la recette de croustade

6 belles pommes rouges, pelées, sans pépin et coupées en quartiers

2/3 de tasse (170 ml) de sirop d'érable

3/4 de tasse (190 ml) de farine tout-usage

3/4 de tasse (190 ml) de gruau

1/2 tasse (125 ml) de cassonade

1/2 tasse (125 ml) de beurre

Sel



## PRÉPARATION

1- Préchauffer le four à 375 °F (190 °C).

2- Tapissez le fond d'un plat pyrex de 8 pouces (20 cm) des quartiers de pommes préalablement coupés.

3- Verser le sirop d'érable.

4- Dans un grand bol, mélanger la farine, le gruau, le beurre, la cassonade ainsi que le sel.

5- Ajouter ce mélange aux pommes.

6- Faites cuire dans le four pendant environ 35 minutes.

7- Servir avec du sirop d'érable! Parce qu'il n'y a jamais assez de sirop d'érable...

8- La croustade se congèle bien.

**N.B. : Ces recettes sont extraites de « Chef Cuisto »**

*France Pakenham*



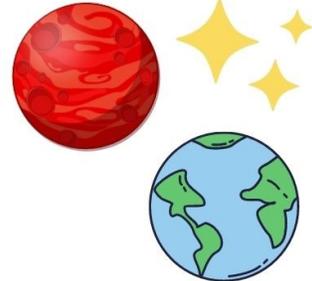
### 3.8 Rigolons un peu



### 3.9 Jeux -



## L'univers



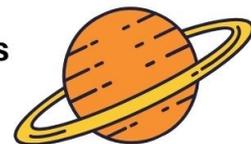
solution 4 lettres: \_ \_ \_ \_

m	e	r	c	u	r	e	a	m	t
n	l	v	é	n	u	s	s	é	e
e	j	u	c	m	s	p	t	t	r
p	u	o	o	o	o	l	r	é	r
t	p	r	s	n	l	u	o	o	e
u	i	b	m	d	e	t	n	r	a
n	t	i	o	e	i	o	o	i	s
e	e	t	s	n	l	n	m	t	t
e	r	e	m	a	r	s	i	e	r
s	a	t	u	r	n	e	e	s	e

astre    astronomie    cosmos    jupiter    mars

mercure    météorites    monde    neptune    orbite

pluton    saturne    soleil    terre    vénus



### 3.10 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 »



 **Jean Coutu**

**Complice de votre santé** 240, rue Lafontaine, Rivière-du-Loup  
Visitez-nous aussi [www.jeancoutu.com](http://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](http://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



 **Desjardins**  
Caisse du Centre  
de Kamouraska

☎ 418 492-4011  
☎ 877 851-4011  
✉ [caisse.t20119@desjardins.com](mailto:caisse.t20119@desjardins.com)  
🌐 [www.desjardins.com/kamouraska](http://www.desjardins.com/kamouraska)  
📘 [www.facebook.com/centrekamouraska](https://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.

<b>STOMIE</b>	<b>BAS ET VÊTEMENTS DE COMPRESSION</b>
<b>UROLOGIE ET INCONTINENCE</b>	<b>SÉCURITÉ À LA SALLE DE BAIN</b>
<b>MOBILITÉ</b>	<b>FOURNITURES MÉDICALES GÉNÉRALES</b>
<b>ORTHOPÉDIE</b>	<b>SOINS DES PLAIES ET DE LA PEAU</b>
<b>SOINS À DOMICILE</b>	<b>NUTRITION SPÉCIALISÉE</b>

**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**

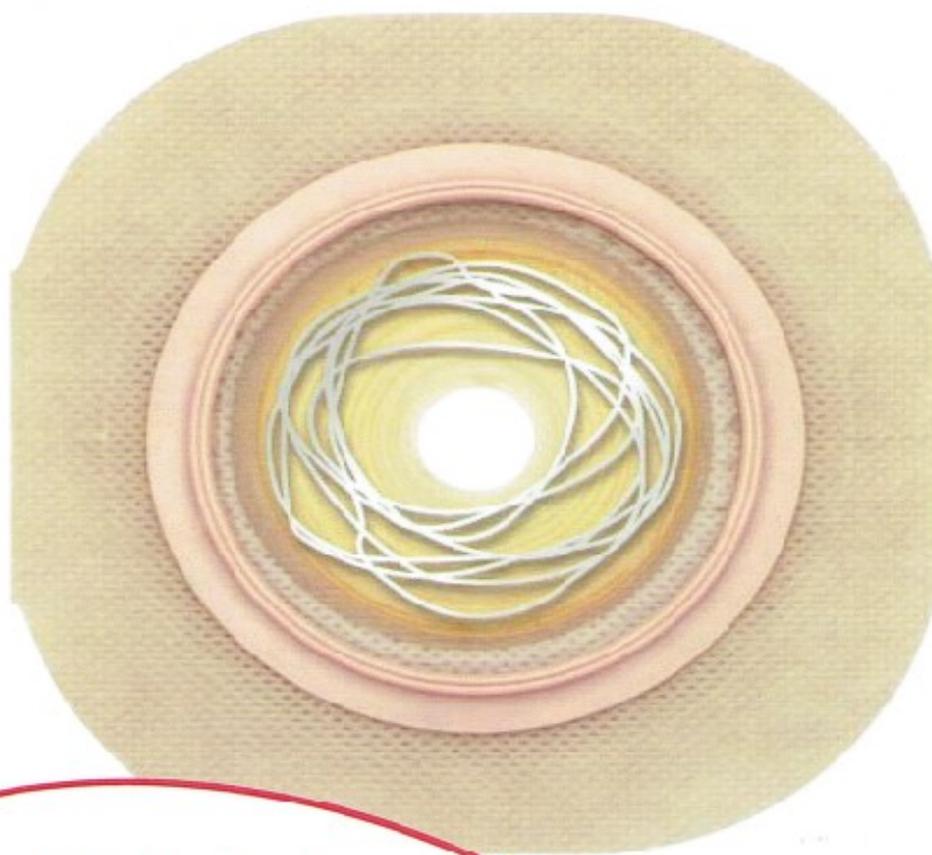
809, route des Rivières, local 201  
 Lévis (QC)  
 G7A 2V2

**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 Limitee**  
Aurora, Canada

[www.hollister.com](http://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](mailto:info@premierostomy.com)

[premierostomy.com](http://premierostomy.com)

# MaStomie

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



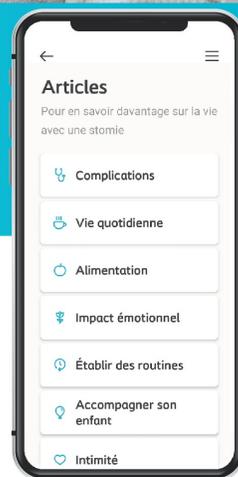
Votre journal numérique

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

Univer**S**pa Nordik  
Kéroul 

[hoteluniverselrdl.com](http://hoteluniverselrdl.com)

300 chambres  
et un penthouse

2 restaurants

Piscine intérieure  
glissade d'eau

Spa nordik urbain  
à ciel ouvert



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

**PHARMAPRIX**



**optimum**

| galerie **BEAUTÉ**



POSTES  
CANADA



CANADA  
POST

*Stéphane Plante, propriétaire*

**Centre Commercial de Rivière-du-Loup**

298, boul. Thériault, Rivière-du-Loup

Tél.: 418-867-2121 - Fax: 418-867-3973

[www.pharmaprix.ca](http://www.pharmaprix.ca)

« L'espoir renâtra 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+<sup>MC</sup> vous fournit des outils et vous prodigue des conseils pour vous aider à prendre complètement en mains votre vie avec une stomie.



me+<sup>MC</sup>  
soins

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



me+<sup>MC</sup>  
soutien

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



me+<sup>MC</sup>  
réponses

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



me+<sup>MC</sup>

**Série rétablissement**

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



me+<sup>MC</sup>

**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+<sup>MC</sup>.

S'inscrire est facile : il suffit d'appeler au 1-800-465-6302 ou de visiter [www.convatec.ca](http://www.convatec.ca).



# 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. Georges Bélanger





*Joyeuses Pâques*

*De l'équipe du CA...*