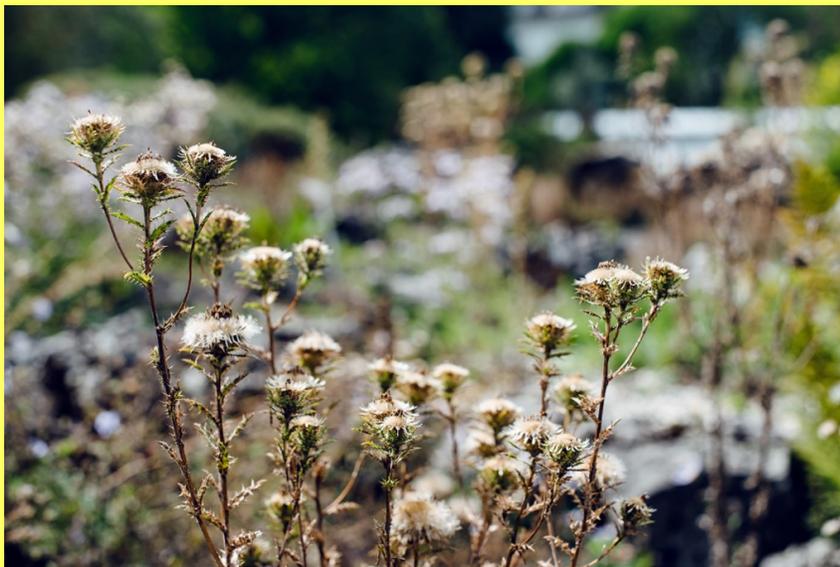




**Association des stomisés
du Grand-Portage**

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

JOURNAL LA BRISE



Septembre 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 Survol des activités réalisées au cours de la dernière année et pro jets en développement de l'AQPS.....	P.9
---	-----

SECTION 3. INFORMATIONS DIVERSES

3.1 Ma vie avec la stomie.....	P.11
3.2. La hernie péristomiale.....	P.12
3.3 Trucs et astuces pour améliorer le quotidien des personnes stomisées 20 conseils éprouvés pour éviter les fuites.....	P.16
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: Jean Rivet



Membre Substitut: Brigitte Lemay



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

Je suis certain comme moi, que vous trouvez l'été que nous avons est après tout, très acceptable : pas trop de nuages, peu de pluie, de la chaleur en alternance avec des jours plus frais, somme toute, on s'en tire avec un bilan plutôt positif en termes de satisfaction.

Cependant, il faut être conscient que certains signes sont là subtilement pour nous amener ou nous faire comprendre que ce bel été prendra encore quelques semaines avant de tirer sa révérence. En effet, la preuve nous en est donnée par les tomates de notre jardin qui mûrissent, le maïs qui est disponible au marché, la rentrée prochaine des étudiants inscrits au cégep, etc.

Ces événements signifient pour nous du CA qu'il est temps de programmer la première réunion nécessaire pour mettre en œuvre l'ensemble des activités qui se dérouleront au cours de l'automne.

Tout d'abord, il faudra procéder 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 2024-2025 et 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. Également, les consultations en stomothérapie sont maintenues étant donné leur très grande importance auprès des personnes stomisées. Enfin, s'inscrivant dans le rayonnement de l'Association, quelques rencontres d'information présentant les divers aspects de la vie d'une personne stomisée seront disponibles auprès de la relève en soins infirmiers. Finalement, notre campagne médiatique sera maintenue à la radio et à la télévision.

Je tiens à vous rappeler que les membres du CA sont toujours attentifs et ouverts à toutes suggestions susceptibles de profiter à l'ensemble des membres.

Un dernier point, n'oubliez pas de jeter un petit coup d'œil à notre Site Web (asgp.ca).

L'équipe se joint à moi pour vous souhaiter le plus beau des automnes en espérant que vous pourriez profiter de ce moment qui est imprégné des plus beaux paysages et des plus belles couleurs.



1.3 MOT DE L'ÉDITRICE

Je ne sais pas si vous êtes de mon avis, mais , **OUFF!!!** qu'il a fait chaud cet été. Mais on ne doit pas se plaindre, il y a eu pire que ça..

On a pas eu de feu comme à certains endroits ni d'inondation dans notre région... Donc, on remercie la vie de ce bel été.

En parlant de cette fin d'été, l'automne sera actif pour certains d'entre nous. Pour ma part, au moment où vous lirez ce journal, je serai en France pour relever un nouveau défi soit celui de marcher un des chemins de Compostelle, oui vous avez bien lu, une personne stomisée sur le **GR 65** (Grande Randonnée). Un trajet de plus ou moins 450 km. Je vais tester mes capacités à marcher +/- 20 km /jour pendant 24 jours pour démontrer que tout est possible, même pour une personne stomisée. J'ose croire que vous allez m'envoyer des ondes positives dans cette nouvelle aventure que je pourrai vous partager à une de nos rencontres de l'automne, si cela vous intéresse.



M .Fernand, comme j'aime bien l'interpeller ,vous a décrit ce que nous ferons cet automne donc je ne répèterai pas ce qu'il mentionne dans son mot de président. Je vous invite, toutefois, à prendre connaissance à la p.11 des liens qui vous présentent une série de documentaires sur You tube « **Ma vie avec une stomie** » , super intéressant, de même que l'article de Danielle Gilbert, infirmière stomothérapeute, qui vous entretient sur ce qu'est une hernie péristomiale et quoi faire si cela arrive.

Dans les nouvelles de l'AQPS vous trouverez que plusieurs activités ont été réalisées durant la dernière année et que de nouveaux projets en cours vont certainement intéresser certains d'entre vous.

Je vous souhaite bonne lecture et au plaisir de se rencontrer à la journée régionale des personnes stomisées qui aura lieu en Octobre prochain.

« 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. »



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

L'automne nous amène à planifier des activités de rayonnement, bien que nous poursuivons les démarches effectuées pour faire connaître davantage notre Association, je me questionnais après avoir fait la lecture des **dernières statistiques des personnes stomisées** de notre territoire. Je vous expose ma réflexion !!

En 2022- 2023, il y avait au Bas St-Laurent **341 personnes stomisées** de façon **permanentes** et **51 temporaires** = **392 personnes**, en 2023-2024, il y a **350 personnes** ayant une **stomie permanente** et **54 temporaires** = **401 personnes**. Les groupes d'âges le plus touchées se situent entre **60 et 84 ans**.



Donc, je me suis demandé s'il serait intéressant et pertinent de prendre contact avec la FADOQ (fédération de l'âge d'or du Québec) pour échanger sur le sujet et qui sait, devenir un partenaire. Peut-être que leurs membres (plus de 11 500 membres au Bas St Laurent) ne sont pas au fait de notre Association et des services que nous offrons, peut-être qu'une séance d'information serait bénéfique pour leurs membres qui sont susceptibles d'avoir une stomie. Qu'est-ce que vous en pensez ? J'apprécierais avoir votre opinion sur cette réflexion et aussi, si jamais on ouvre ce volet, est-ce qu'il y a des personnes intéressées à nous accompagner dans ce projet de rayonnement.

Pour ce qui est des autres activités qui nous permettent de se faire connaître, il y aura diffusion de la vidéo promotionnel de l'ASGP en Octobre 2024, les rencontres dans les maisons d'enseignement de notre belle région, et le site web qui continue à être visité par plusieurs personnes, nous poursuivons sa mise à jour mensuelle.

Si vous avez des idées, elle seront les bienvenues.

1.7 ACTIVITÉS À VENIR

Réunion du CA

23 Aout 2024

5 novembre 2024

De 13h00 à 16h dans la grande salle du Vieux manège



Mettre à votre agenda

Journée régionale des stomisés

19 octobre 2024 à 17h

À

l'Hôtel Levesque (à confirmer)

Souper de Noël

16 novembre 2024 à l'hôtel Universel
(contenu de la soirée et heure à confirmer)

**Consultation le 18 et ou 19 octobre
2024**

avec une infirmière

Stomothérapeute

à confirmer

Vous serez contacté également



**1.8 Avis de renouvellement de carte de membre
(10.00\$ ou une contribution volontaire) 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 16 septembre prochain, l'AQPS présentera à son Assemblée générale annuelle le bilan de ses activités 2023-2024, en voici un bref résumé:

L'AQPS a comptabilisé plus d'une vingtaine d'activités en 2024 dont :

- Les journées vivre avec une stomie (JVAS) dans **11 régions** du Québec;
- Les **Café-rencontres** dans 3 régions;
- La **concertation** avec des collaborateurs dont des Présidents d'association des stomisés régionale telles que l'ASRY, Grand Portage, Centre Mauricie, etc.;
- De la **représentation** auprès des collaborateurs et des partenaires;
- La **participation** à des séances de formations avec l'ASRY;
- La participation à des rencontres de recherches et de développement pour de nouvelles activités dont une avec la Société Canadienne du cancer de la vessie, (**le développement et la mise en place de groupe de soutien pour urostomie de manières virtuelles**);
- Des **séances d'information et d'inscription** sur les programmes d'aide relatifs à l'appareillage pour personnes stomisées
- Des **séances d'information** pour personnes stomisées en lien avec le **crédit d'impôt** (CIPH).

Pour assurer une homogénéité dans l'analyse des résultats de chacune de ces activités, le comité exécutif a développé des formulaires de reddition de compte pour chacune des activités réalisées, facilitant ainsi la préparation, l'organisation ou la réalisation de l'activité de même l'analyse des résultats obtenus.

Comme vous pouvez le constater, l'AQPS est en processus de mouvement continu et constant et tend à améliorer son rayonnement. Ses membres se rendent disponibles peu importe le moment pour répondre aux besoins des personnes stomisées. Nos moyens de communication (site web, info-aqps, notre disponibilité téléphonique, en personne ou par courriel) sont connus et de plus en plus utilisés par la population qui en a besoin.

Voilà! Il y a de quoi être fier de notre
Association, de son engagement, de ses
membres et de ses partenaires.



Les projets en cours de développement à l'AQPS:

**Entente de partenariat
entre l'AQPS et la Société
Canadienne du Cancer de
la Vessie**
**Pour la mise en place d'un
groupe de soutien pour
les urostomisés .Première
rencontre prévue en
novembre 2024
à confirmer**

**Développement d'un
réseautage de per-
sonnes ressources
dans les régions où il
n'y a pas d'associa-
tions pour personnes
stomisées**

Nombre de régions actuelles
= **4 /16**
Nombres de personnes res-
sources = **12**

**Développement d'un
projet de mise en
place d'une carte géo-
repérage des per-
sonnes ressources de
l'AQPS pouvant sou-
tenir les
Personnes
Stomi-
sées**



www.aqps.org

SECTION 3. INFORMATIONS DIVERSES

3.1 « Ma vie avec la stomie »

Source de l'article: Journal le clin d'œil du Regroupement des stomiés Québec-Levis.Inc (RSQL)



« **Ma vie avec la stomie** » est une série de témoignages vidéo de patients, de proches aidants et de professionnels sur YouTube.

« **Ma vie avec la stomie** » est un projet porté par Mon Réseau Cancer Colorectal, à l'initiative de Colette et Cyril, coresponsables du réseau, avec la participation d' Elodie Labedade, stomathérapeute à l'Institut Curie, Dr Pierre Senesse, gastroentérologue à l'ICM à Montpellier en France, et de nombreux patientes et patients, ainsi que des proches aidants. Soignés pour des cancers, des maladies digestives, leurs paroles et leurs témoignages éclairent et participent à informer concrètement les personnes qui sont concernées par ces situations.

Parmi les témoignages, vous retrouverez **Juliette Mercier** alias « **Stomie Busy** », illustratrice qui avait permis au RSQL de placer quelques-unes de ses illustrations dans nos derniers « Clin d'œil ».

Présentation de la série « **Ma vie avec une stomie** » (1 minute) le temps indiqué des vidéos est approximatif

- 1.L'annonce de la stomie (6 minutes)
- 2.Les patients (6 minutes)
- 3.Les professionnels (7 minutes)
- 4.Les stomathérapeutes * (6 minutes)
- 5.Le retour au travail (4 minutes)
- 6.Les stomies digestives (5 minutes)
- 7.Les urostomies (5 minutes)
- 8.L'hospitalisation et ensuite (8 minutes)
- 9.De retour à la maison (9 minutes)
- 10.Les aidants (7 minutes)
- 11.Stomie et nutrition (10 minutes)
- 12.Mon quotidien avec la stomie (10 minutes)
- 13.Stomie et activité physique (7 minutes)
- 14.L'image de soi (11 minutes)
- 15.Vie sexuelle (11 minutes)

Note * : le terme utilisé en France est stomathérapeute et au Québec on utilise plutôt le terme infirmière clinicienne stomothérapeute dont nous raccourcissons à stomothérapeute dans nos discussions journalières.

Pour retrouver facilement les vidéos, **rechercher « Ma vie avec une stomie youtube »** sur Google, Bing ou autres

3.2

La hernie péristomiale

Par : Danielle Gilbert, Stomothérapeute (IEPSCC)

Il arrive après un certain temps qu'une bosse pousse autour de votre stomie.

Que se passe-t-il ? Qu'est-ce qui m'arrive?

Et oui, c'est une hernie péristomiale. Qu'est-ce que je fais, est-ce que ça va rester comme ça ?

Qu'est-ce que la hernie péristomiale?

La hernie péristomiale se forme en raison d'une faiblesse de la paroi abdominale qui permet la protrusion anormale d'une partie de l'intestin. C'est une proéminence anormale de l'intestin à travers un point faible de la paroi abdominale. La paroi abdominale est composée de muscles et de couches de gras. Pour créer la stomie à la peau, le chirurgien doit faire une incision dans le muscle de l'abdomen. La hernie se crée généralement dans cette région qui a été affaiblie par l'incision.



Une hernie péristomiale se produit chez environ 5 à 10 % des personnes ayant une colostomie et chez environ 3 à 10 % des personnes ayant une iléostomie. Elle est une complication courante qui touche plusieurs personnes stomisées. Elle peut se produire des semaines, des mois ou des années après la chirurgie. Selon la taille et la forme de la hernie, elle peut occasionner des irrégularités à la surface de la peau et une tension autour de la stomie. Le risque de développer une hernie péristomiale augmente avec l'âge.

La hernie péristomiale se développe lentement, vous remarquerez un léger gonflement autour de votre stomie, lequel augmentera graduellement si aucune mesure n'est prise. Beaucoup de gens ne réalisent pas qu'ils ont une hernie avant de consulter l'infirmière, la stomothérapeute ou le chirurgien. La présence d'une hernie génère certains malaises et problèmes. Il est important de comprendre pourquoi ce problème survient et comment l'empêcher.

Certains facteurs peuvent causer une hernie :

- **L'emplacement de la stomie** : lorsqu'une nouvelle stomie est pratiquée, elle doit idéalement être passée à travers un muscle nommé muscle grand droit. Le fait de placer la stomie à l'extérieur de ce muscle (un peu plus sur le côté de l'abdomen) peut entraîner une hernie autour de la stomie.
- **Obésité** : les personnes obèses peuvent développer une hernie péristomiale plus facilement que les personnes ayant un poids santé.
- **Malnutrition** : une mauvaise alimentation avant la chirurgie peut ralentir le processus de guérison et causer une faiblesse de la paroi abdominale.
- **Âge** : un faible tonus musculaire résultant du vieillissement peut éventuellement entraîner une hernie.
- **Pression intra-abdominale élevée** : une augmentation de la pression à l'intérieur de l'abdomen peut se produire lors d'une toux grave ou chronique, des éternuements importants ou en soulevant des objets lourds, cette pression peut affaiblir le muscle abdominal autour de la stomie et causer une hernie.
- **Infection suite à la chirurgie de stomie** : l'infection peut affaiblir le muscle abdominal et causer une hernie péristomiale.

Malgré que certaines personnes soient de forte constitution et en bonne condition physique, cet aspect ne certifie pas que la personne soit sans risque de développer une hernie. Souvent un mouvement sans effort majeur ou répétitif peut causer une hernie. Le positionnement inadéquat peut avoir un impact.

Par exemple:

- lors d'étirement pour aller chercher un objet hors de portée de la main
- levée d'un objet lourd à partir du sol
- tirer un objet lourd (meuble)
- transporter un objet lourd loin du corps (boite)
- transporter un objet avec peu de prise pour le soutenir (planche de bois de 4X8 pieds)



Il est recommandé de ne pas lever un poids de plus de 10 livres (4,5 kilos) le premier mois (RNAO 2019) après la chirurgie. Malgré le fait d'être informé et de prendre certaines précautions, il se peut que la personne stomisée développe une hernie péristomiale. Certaines personnes ont les muscles de la paroi abdominale plus faibles.

Dès l'apparition d'une hernie péristomiale, il est possible qu'un professionnel vous recommande le port d'une bande herniaire pour éviter l'augmentation de la hernie et ses complications. La stomothérapeute peut vous aider à obtenir une bande herniaire en effectuant l'évaluation de votre condition. Elle peut aussi vous recommander à des professionnels ayant une expertise dans ce domaine .

Le coût de la bande herniaire varie en fonction de l'ampleur de la hernie, du type de bande requise, du tissu utilisé et des accessoires si besoin.

Il existe des bandes herniaires de prévention. Ces bandes peuvent être portées lors d'activités intenses, au travail et même lors d'une marche à l'extérieur.

Il n'est pas nécessaire de la porter en tout temps.



Ainsi, il est possible d'éviter l'apparition d'une hernie en portant une bande herniaire de prévention, laquelle est moins dispendieuse, moins large et plus discrète.

De plus, il est parfois difficile d'avoir le bon appareil de stomie. Il existe une barrière cutanée (collerette) concave qui épouse la forme de la hernie et permet un meilleur ajustement au niveau de la peau, évitant ainsi les risques de décollements et les fuites.



Prévention

Un programme d'exercices et conseils pour prévenir la hernie péristomiale sont disponibles auprès des compagnies de produits de stomie.

Coloplast : Gestion d'une hernie péristomiale

<https://www.coloplast.ca/Global/Canada/Ostomy/HerniaGuideFR.pdf>

ConvaTec: Série rétablissement me+

<https://www.fr.convatec.ca/stomie/services-et-soins-meplus/s/C3%A9rie-r%C3%A9tablissement-meplus/>

Références :

Carmel, J.E., Colwell, J.C. et Goldberg, M.T. (2021). Ostomy Management : Core Curriculum. Wound, Ostomy and Continence Nurses Society. 2^e Édition. Wolters Kluwer., chap. 17.

RNAO, (2019). Soutenir les adultes qui vivent avec une stomie ou qui attendent une chirurgie pour stomie, 2^e édition, Annexe G, H, I, p.96-112.

Site internet

Prévenir une hernie péristomiale

<https://www.dansac.be/fr-BE/LivingWithAStoma/RecoveryAfterStomaSurgery/PreventingAPeristomalHernia>

Sources images

<https://abdominalkey.com/wp-content/uploads/2016/06/DA3C31FF1.jpg>

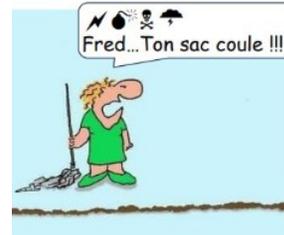
<https://signs.tn/wp-content/uploads/2023/07/hn108.png>

***Source de l'article:** Journal « le clin d'oeil » du Regroupement des stomisés Québec-Levis.Inc (RSQL)

3.3 Trucs et astuces pour améliorer le quotidien des personnes stomisées

CONSEILS ÉPROUVÉS POUR ÉVITER LES FUITES

Si vous avez une stomie, les fuites sont probablement l'une de vos principales préoccupations. **C'est tout à fait compréhensible.**



La seule pensée d'une éventuelle fuite sous la plaque, qui souillerait vos vêtements et/ou vos draps, est vraiment terrifiante.

Certains stomisés se sentent frustrés et, après plusieurs tentatives infructueuses, ils cèdent à l'idée qu'il n'y a rien à faire – “les fuites sont normales”, disent-ils. **Pourtant, c'est loin d'être vrai !**

Il existe de nombreuses façons d'empêcher les fuites sous la plaque. La plupart du temps, il suffit d'apporter quelques petits ajustements à vos habitudes de soins.

Comment puis-je éviter les fuites?

Pour réduire les fuites, il est essentiel de choisir les bons produits pour un bon soin des stomies. Les soins de la peau péristomiale sont également cruciaux. Une peau saine et sans poils est nécessaire pour que la plaque adhère correctement et empêche les matières liquides de s'écouler.

Quelles sont les principales causes de fuites sous la plaque?

Pour réduire les fuites, il est essentiel de choisir les bons produits pour un bon soin des stomies. Les soins de la peau péristomiale sont également cruciaux. Une peau saine et sans poils est nécessaire pour que la plaque adhère correctement et empêche les fèces et/ou les matières liquides de s'écouler.

Si vous vous inquiétez des fuites sous la plaque, voici quelques conseils pratiques pour les éviter :

1. Trouvez le système de collecte adapté à vos besoins.

Les bons soins pour stomie sont essentiels pour réduire les fuites. Il existe plusieurs types de systèmes de collecte sur le marché, mais lequel est le meilleur ?

Évidemment, le meilleur système de collecte pour stomie est celui qui fonctionne le mieux pour vous. Chaque stomie est unique et diffère d'une personne à l'autre.

Vous essayerez très probablement plusieurs marques et modèles avant de trouver celui qui convient le mieux à votre stomie. Choisissez un produit de soins pour stomie qui a :

- une plaque facilement ajustable pour s'adapter parfaitement à votre stomie, sans laisser la peau exposée
- une plaque qui adhère bien à la peau péristomiale (évite la formation de plis)
- un sac de stomie avec une valve ou un filtre pour libérer le gaz

2. Une bonne hygiène de la peau péristomiale est essentielle

Si votre peau est irritée et/ou enflammée, la plaque n'y adhèrera pas correctement. Cela entraînera une fuite du système de collecte de la stomie, créant un cercle vicieux entre l'irritation de la peau et le détachement de la plaque.

3. Mesurez votre stomie et découpez correctement le trou de la plaque.

La plaque, en plus de bien adhérer à la peau péristomiale, doit également s'adapter correctement à la stomie (une plaque dont le trou est trop étroit pourrait étrangler votre stomie). Il est important qu'il y ait un espace de 1,5 à 3 mm entre la plaque et la stomie.



4. Enlever régulièrement et soigneusement les poils autour de la stomie

Pour réduire le détachement éventuel de la plaque, épiliez régulièrement et soigneusement les poils autour de votre stomie. Si vous n'enlevez pas les poils, la plaque n'adhèrera pas correctement et des fuites peuvent se produire sous celle-ci.

Pour le rasage des poils autour de la stomie, utilisez un rasoir électrique ou des ciseaux à pointe incurvée plutôt qu'une lame de rasoir ou des crèmes dépilatoires, car ces méthodes déconseillées peuvent provoquer une irritation de la peau et la formation de poils incarnés.

Après le rasage, il est préférable de laver la zone avec un savon doux et rincer à l'eau tiède.

5. Changez régulièrement votre système de collecte

La fréquence de remplacement dépend de divers facteurs (par exemple, démangeaisons, irritations, besoins personnels, etc.)

Changez le système de collecte **quand vous en ressentez le besoin !**

6. Décollez rapidement comme un pansement, ça fera moins mal !”

Malheureusement, ce conseil ne s’applique **PAS** aux soins de stomie.

les mouvements brusques, pourraient causer de graves dommages à votre peau péristomiale (inflammation, saignement et douleur intense).

Si la peau est endommagée, la nouvelle plaque n’adhère pas correctement

7. Nettoyez et séchez correctement la peau péristomiale.

Lorsque vous changez votre système de collecte, veillez à nettoyer soigneusement la peau péristomiale. Évitez de laisser des résidus qui pourraient empêcher la plaque d’adhérer correctement à la peau péristomiale.

Après le nettoyage, veillez à vous **sécher soigneusement** avec un chiffon jetable à la fois doux et résistant



La présence de résidus ou d’eau sur la peau empêcherait la plaque d’adhérer correctement

8. Appliquez la nouvelle plaque très soigneusement et évitez les plis.

Lorsque vous appliquez la nouvelle plaque adhésive, veillez à aplatir la peau péristomiale à l’endroit où vous allez placer le dispositif. Si vous ne réalisez pas cette étape correctement, des plis peuvent se former sous la barrière adhésive, par lesquels les effluents peuvent s’écouler.

9. Videz le sac avant qu'il ne soit complètement rempli



À moins que vous n'aimiez vivre sur dangereusement, le meilleur moment pour vider le sac de stomie est lorsqu'il est rempli au tiers ou à la moitié.

Plus vous attendez, plus le risque de rupture de la poche est élevé. De plus, lorsque le sac devient plus lourd, la plaque perd de son adhérence et des fuites peuvent se produire

10. Utiliser des anneaux et des bandes hydrocolloïdes

Pour que votre plaque adhère plus fermement et pour éviter toute fuite, vous pouvez utiliser des anneaux et des bandes de stomie hydrocolloïdes.

Les anneaux sont petits et ronds et doivent être appliqués juste autour de la stomie. **Les bandes hydrocolloïdes** sont des bandes adhésives courbes qui doivent être appliquées sur le pourtour de votre plaque pour la faire adhérer fermement.

11. Chauffez doucement la nouvelle plaque pour activer la partie adhésive.

Réchauffez doucement la plaque, cela vous permettra d'activer l'adhésif et de le faire adhérer fermement à votre peau péristomiale. Avant de retirer la couche protectrice – vous pouvez placer la plaque pendant une minute entre vos cuisses ou sous votre aisselle, ou vous pouvez simplement la froter entre vos mains pendant quelques secondes pour la réchauffer.

12. Port d'une ceinture de stomie

L'exercice pourrait endommager votre système de collecte. Par conséquent, si vous avez une stomie et que vous pratiquez régulièrement un sport, la ceinture est faite pour vous.

Une ceinture de stomie soutiendra parfaitement votre sac, l'empêchera de bouger et réduira ainsi considérablement le risque de fuites.

Source: Dans le journal clin d'œil, automne 2023 numéro 61 du Regroupement des stomisés Québec-Lévis. Article publié par le Laboratoire Farmoderm-<https://farmoderm.it/fr/stomie-20-conseils-eprouves-pour-eviter-les-fuites/>



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

Nous avons malheureusement appris les décès de deux de nos membres, il s'agit de Madame Micheline Laforest de Témiscouata sur le Lac et de Maryvonne Thébault de la ville Dégelis au Témiscouata.



Nous offrons nos sincères condoléance aux familles concernées et on tient à les remercier pour les dons de matériel de produits.

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

Filets de sole frits

Préparation: 10 minutes

Cuisson: 5 minutes

Temps total : 15 minutes

Portions: 4



INGRÉDIENTS

4 filets de sole

Sel et poivre du moulin

1/2 tasse (125 ml) de farine blanche de blé entier

2 cuillères à soupe de beurre

1 citron coupé en quartiers

Branche de persil

PRÉPARATION

1-Assaisonner les filets de sole avec du sel et du poivre. Tremper les filets dans la farine et enlever les excès.

2-Dans une grande casserole, faire fondre le beurre à feu moyen élevé.

3-Quand le beurre commence à faire des bulles, ajouter le poisson. Faire dorer environ 3 minutes de chaque côté. Tourner de côté délicatement.

4-Servir avec des quartiers de citron et garnir de persil.

5-Servir avec du riz et des asperges.

Gâteau aux fruits d'été

Préparation: 15 minutes

Cuisson: 40 minutes

Temps total : 55 minutes

Portions: 8

INGRÉDIENTS

1/2 tasse (125 ml) de beurre, ramolli

1/2 tasse (125 ml) de sucre

1/4 de tasse (65 ml) de cassonade

3 œufs

1 cuillère à thé d'extrait de vanille

1 tasse et demie (375 ml) de farine

1/2 cuillère à thé de sel

1 cuillère à thé de cannelle

1/4 de cuillère à thé de poudre à pâte

4 tasses et demie (1125 ml) de petits fruits (mûres, bleuets framboises)



PRÉPARATION

1-Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).

2-Bien graisser un moule à gâteau de 9 pouces avec du beurre.

3-Dans un bol de taille moyenne, mélanger le beurre, le sucre et la cassonade.

4-Ajouter un œuf à la fois, bien fouetter, puis ajouter la vanille. Mélanger jusqu'à homogénéité.

5-Ajouter la farine, le sel, la cannelle, la poudre à pâte jusqu'à ce que ça soit bien intégré.

6-Ajouter les fruits (au choix).

7-Verser dans le moule.

8-Faire cuire pendant 40 minutes ou jusqu'à ce que l'insertion d'un cure-dent en ressorte propre.

9-Laisser refroidir 30 minutes.

10-Saupoudrer de sucre en poudre!

11-Déguster!

Ce gâteau qui se mange froid est un véritable délice d'été!

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

France Pakenham

Conseils nutritionnels et alimentaires- (source Convatec.ca)

Bien manger peut être en grande partie un choix de vie. La bonne nouvelle est que la présence d'une stomie ne devrait pas vous empêcher de profiter d'une alimentation savoureuse.

Il n'existe aucune règle alimentaire à suivre pour toutes les personnes vivant avec une stomie. Il vous faudra seulement un peu de temps, peut-être, pour déterminer les aliments qui vous conviennent.



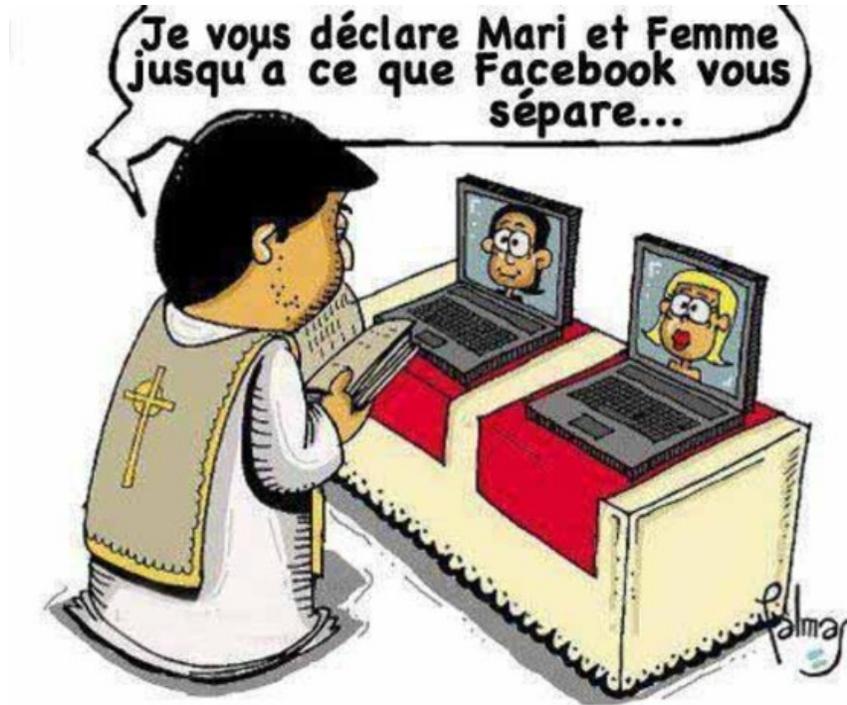
Après avoir reçu le feu vert de votre équipe de professionnels des soins de santé, vous pouvez manger tout ce qui vous plaît, et en tout temps.

Voici quelques lignes directrices générales* :

- Mangez régulièrement.
- Buvez beaucoup de liquides
- Pour éviter les occlusions (blocages)¹, mastiquez bien les aliments.
- Vérifiez auprès de votre stomothérapeute ou de votre diététicien si vous avez besoin de suppléments vitaminiques
- Après la chirurgie, essayez de nouveaux aliments l'un après l'autre, en petites quantités. En cas de problème (p. ex. des gaz), il vous sera plus facile de faire les changements nécessaires.
-

Le plus important, c'est de vous régaler.

3.7 Rigolons un peu

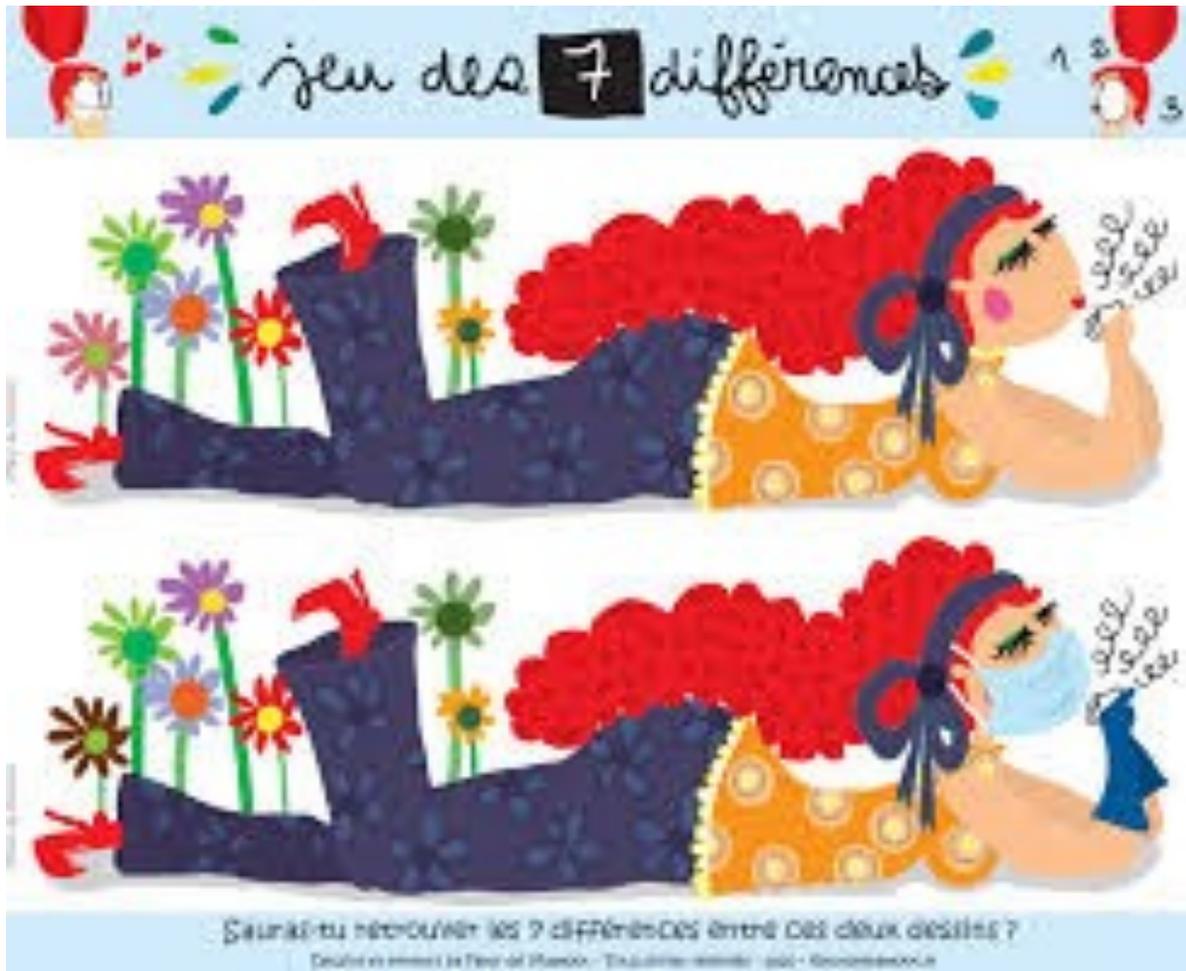


Source: <http://cwhccd.eklablog.com/rigolons-un-peu-a113000450>



Source: <https://www.pinterest.fr/pin/455989531024316328/>

3.8 Jeux - Trouver les 7 différences pour s'amuser



Source: <https://fleurdemamoot.fr/jeu-des-7-differences-2/>

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 »



 **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 soucis au fil de la vie

Desjardins

 **Desjardins**
Caisse du Centre
de Kamouraska

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



CENTRE DE STOMIE DU QUÉBEC
Tout pour votre mieux-être

COREQ Médical
 418 262-7711



LIVRAISON RAPIDE PARTOUT AU QUÉBEC PRO-ASSIST.CA

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

STOMIE

UROLOGIE ET INCONTINENCE

MOBILITÉ

ORTHOPÉDIE

SOINS À DOMICILE

BAS ET VÊTEMENTS DE COMPRESSION

SÉCURITÉ À LA SALLE DE BAIN

FOURNITURES MÉDICALES GÉNÉRALES

SOINS DES PLAIES ET DE LA PEAU

NUTRITION SPÉCIALISÉE

SPÉCIALISTES

Stomothérapeutes

Conseillers spécialisés

Orthésiste

Infirmière en soins de pieds

SERVICES

Facturation personnalisée

Infolettre

Prise de mesures pour bas compressifs

Contrôle du lymphœdème

Site web transactionnel

QUÉBEC [418] 522-1268 1-800-463-5318 TÉLÉCOPIE (418) 522-8294
MONTRÉAL [514] 849-7573 1-800-823-7573 TÉLÉCOPIE (514) 849-7513

QUÉBEC

355, rue du Marais, local 130

Québec (Qc)

G1M 3N8

LÉVIS

809, route des Rivières, local 201

Lévis (QC)

G7A 2V2

MONTRÉAL

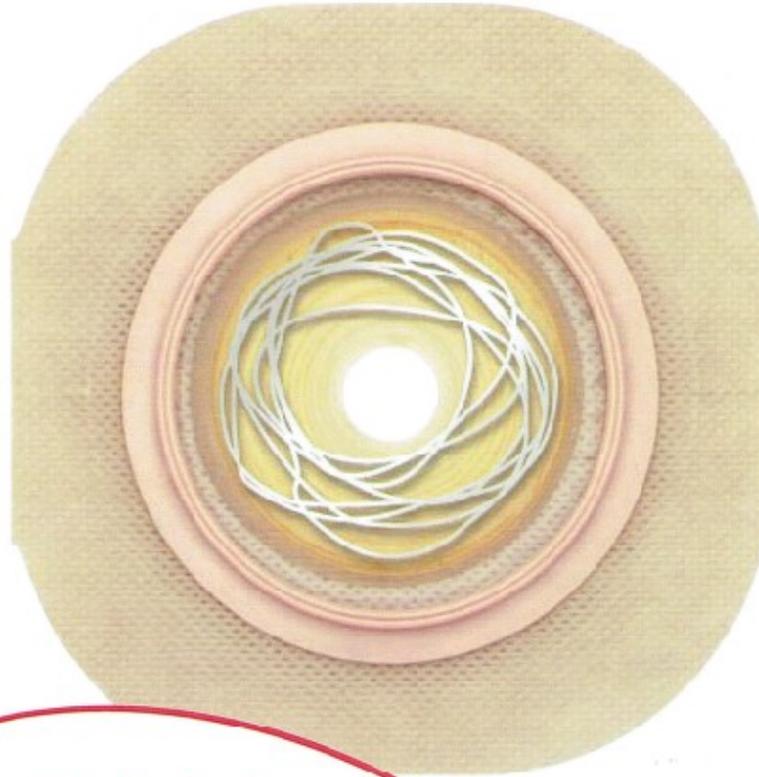
3545, rue Berri

Montréal (QC)

H2L 4G3

Technologie Hollister

FormaFlex
Barrière cutanée ajustable



Facile à ajuster.



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

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

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

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



Hollister Incorporated
Libertyville, IL, USA

Distribué par
Hollister Limitée
Aurora, Canada

www.hollister.com

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

Votre Magasin pour les Produits Médicaux Spécialisés

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



Pourquoi magasiner chez nous?

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

Services Professionnels

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

Maintenant deux
succursales pour
mieux vous servir !



Appelez-nous au
1-877-809-8277



**CENTRE
DE STOMIE
PREMIER**

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

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

info@premierostomy.com

premierostomy.com

MaStomie

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



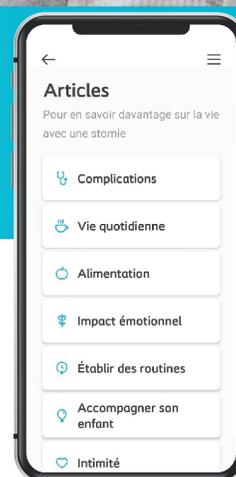
Votre journal numérique

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



Fixer et suivre ses objectifs

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



S'inspirer et apprendre

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

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



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



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

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



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

@ Universel
Hôtel Rivière-du-Loup

Univers **Spa** Nordik
Kéroul



hoteluniverselrdl.com

300 chambres
et un penthouse

2 restaurants

Piscine intérieure
glissade d'eau

Spa nordik urbain
à ciel ouvert



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

PHARMAPRIX



optimum

galerie **BEAUTÉ**



Stéphane Plante, propriétaire

Centre Commercial de Rivière-du-Loup

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

www.pharmaprix.ca



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



me+^{MC}
soins

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



me+^{MC}
soutien

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



me+^{MC}
réponses

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



me+^{MC}

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



me+^{MC}

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

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

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

Photo de mannequin
AP-018857-CA



convatec
— toujours là pour vous —

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



LES CHEVALIERS DE COLOMB

Conseil 2402 de Rivière-du-Loup

Sont fiers de parrainer

L'Association des Stomisés du Grand Portage

Et de l'appuyer dans ses activités

« Longue vie à cette association »

félicitation pour votre

bel exemple de charité chrétienne!

Grand Chevalier : M. Georges Bélanger





*Un bel automne à tous.
De l'équipe du CA....*