JOURNAL DU

REGROUPEMENT DES STOMISÉS QUÉBEC-LÉVIS

RÉGIONS 03 ET 12

Regroupement des Stomisés
Québec-Lévis
3632 Rue Des Opales
Lévis Qc
G6W 8C2

418-835-2996
r.s.q.l.inc@hotmail.com

Avertissement

Toute information contenue dans ce bulletin l'est à titre personnel et non médical.

Le Regroupement des Stomisés Québec-Lévis s'interdit de donner tout conseil médical à qui que ce soit. Par contre, il fournit tout conseil sur le mode de vie des stomisés, des conseils pratiques facilitant une réinsertion familiale, professionnelle, et un soutien sous forme de témoignages sur la vie courante des stomisés.

CONSEIL D'ADMINISTRATION DU REGROUPEMENT

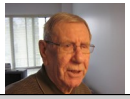
Président
Léo-Paul Nobert nobertLP46@sympatico.ca

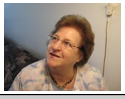
Vice-Président
Jean Lussier johnnylou40@hotmail.com

Secrétaire
Gilles Lemieux lemieux.g@videotron.ca

Trésorière
Raymonde Gagné ray72@live.ca

Administrateurs : Jean-Marc Bouchard Jacqueline Aubin





Sommaire

Conseil d'administration..... 2
Mot du Président..... 3
Congrès stomisés 3 octobre.....4
Souvenir de 1964 5
Le côlon irritable.....6
Centre de stomie du Québec 8
Clin d'œil...?. 9
Iléostomisés: bien s'alimenter.....11
Colostomisés : bien s'alimenter.....14
L'iléostomie et...l'impôt... (PERSÉVÉRANCE).....15
Baignade.....17
Cancer colorectal.....20
...GAZ.....22
Les différentes colostomies.....23
Une irrigation, qu'est-ce que c'est ?.....25
Convatec.....27
Stomie : pas de problème 28
Carte de membre.....29
Symptômes possibles.....30

MOT DU PRÉSIDENT

Bonjour à vous tous,

Le Regroupement des Stomisés Québec-Lévis entame sa troisième année d'existence. L'assemblée annuelle d'avril dernier nous a permis de constater tout le boulot exécuté par votre exécutif depuis un an : préparation de 9 rencontres tenues avec les membres au cours de la dernière année, recherche de commanditaires, élaboration du petit journal **CLIN D'OEIL** (3 parutions depuis octobre) et voici l'édition de juillet 2009.

Malgré un faible taux de présences aux rencontres mensuelles, nous constatons une augmentation continuelle du nombre de membres actifs et de ceux qui nous envoient leur contribution volontaire sous forme de dons,.

Dans ce présent numéro du **CLIN D'OEIL**, je vous invite très fortement à prendre quelques instants pour répondre au sondage que vous y trouverez ; ce sondage a pour but de connaître vos besoins, désirs, attentes, et ainsi améliorer les activités du Regroupement ; s'il vous plaît, prenez quelques minutes pour y répondre ; c'est dans l'intérêt de tous..

Enfin, je désire vous rappeler qu'il y aura un congrès, pour toutes les personnes stomisées, qui se déroulera pour la première fois dans la ville de Québec, les 2 et 3 octobre prochain,

Ce sera une excellente occasion d'apprendre et d'améliorer vos connaissances dans le domaine du monde des stomisés grâce à des exposés sur des sujets variés, des rencontres et vous pourrez discuter avec des fabricants d'appareils, des stomothérapeutes, etc; venez y faire des rencontres agréables et instructives.

L'Association Québécoise des Personnes Stomisées, qui organise cette activité, tente d'élaborer un programme prometteur qui plaira à tous.

Soyez du nombre, car c'est à Québec, ne l'oublions pas.

En terminant, je veux remercier et féliciter les nouveaux membres, qui, lors de l'assemblée annuelle, ont accepté de faire partie de l'exécutif ; bienvenue à M. Jean Lussier, Mme Jacqueline Aubin, et M. Jean-Marc Bouchard.

Léo-Paul Nobert, président

Pour toutes les personnes stomisées du Québec

Lieu : Manoir Victoria (www.manoir-victoria.com)
44, côte du Palais
Vieux-Québec

Dates : **2 et 3 octobre 2009**

Pour informations : (514) 645-4023 ou www.aqps.org

aqps
Association québécoise des personnes stomisées

Vous trouverez joint au présent envoi un formulaire d'inscription pour le congrès ainsi que l'horaire prévu pour les 2 et 3 octobre 2009. Un ***accès sur le monde*** est le thème proposé lors de cette journée mondiale des stomisés. Rencontres et conférences de spécialistes auront lieu au Manoir Victoria...c'est un rendez-vous.

C'est la roue qui crie qui obtient l'huile

SOUVENIR DE 1964

Cette photo rappellera des souvenirs à quelques-uns des plus âgés parmi les membres du Regroupement.

Il s'agit d'une photo prise lors de la première réunion de la nouvelle association de stomisés, créée en 1964, avec la collaboration du Dr Louis Dionne; celui-ci est entouré du conseil d'administration de cette nouvelle association qui était la première association de stomisés francophones au Québec.

Merci à Mme **Lorraine Robitaille** (première rangée à l'extrême gauche), de St. Antoine de Kent au Nouveau-Brunswick, et autrefois de la région de Québec, qui nous a fait parvenir cette photo soulignant le 45ème anniversaire de création d'une association de stomisés dans ce qu'on appelle aujourd'hui la région de la Capitale Nationale et qui vient en aide à toutes les personnes porteuses d'une stomie.

LE CÔLON IRRITABLE

Intestin nerveux, côlon spasmodique, côlon irritable...Les scientifiques ont baptisé le syndrome de différents noms au fil du temps, selon la partie du système digestif qu'ils croyaient à l'origine du problème. On sait aujourd'hui que le site touché par ce syndrome est le gros intestin (ou côlon). Les personnes souffrant de ce syndrome possèdent un gros intestin dont la vitesse de digestion des aliments est modifiée.

Ainsi les phases de contractions et de relâchement des muscles intestinaux sont trop rapides, ce qui donne lieu à des épisodes de diarrhées, ou sont trop lentes, ce qui occasionne de la constipation.

Le syndrome du côlon irritable est un trouble fonctionnel qui affecte une portion du tube digestif. L'intestin des personnes atteintes par le syndrome est hypersensible, ce qui entraîne une digestion douloureuse chez beaucoup d'entre elles.

Les symptômes de ce trouble intestinal sont nombreux et se présentent plus ou moins intensément selon la personne touchée. Généralement, les gens souffrent de crampes abdominales, de rétention d'eau, de flatulences excessives, de diarrhée ou de constipation.

Certains ne connaîtront pas d'épisodes de douleur, mais subiront des diarrhées dès le réveil ou tout de suite après les repas. Beaucoup de personnes atteintes par ce syndrome doivent même s'absenter du boulot, car les symptômes sont parfois très intenses. D'ailleurs, après le rhume, il s'agit de la deuxième cause d'absentéisme au travail. De plus, le syndrome du côlon irritable est la cause de 30% à 50% des consultations en gastro-entérologie.

L'apparition des symptômes varie en fréquence et en durée d'une personne à l'autre. Dans certains cas, c'est un mal permanent qui persiste malheureusement toute une vie. Les causes du côlon irritable sont inconnues et font l'objet de nombreuses recherches.

Certains chercheurs croient qu'une composante psychologique, comme le stress, l'anxiété, la dépression ou les situations traumatisantes, déclenche cette distorsion du gros intestin. Contrairement à d'autres maladies intestinales, le syndrome du côlon irritable ne cause pas d'inflammation et règle générale, ne requiert pas de chirurgie. Par contre, le niveau de stress ou la consommation de certains aliments peut aggraver la fréquence ou l'intensité des symptômes, comme déclencher des hémorroïdes.

Peu de traitements médicaux ont démontré une efficacité supérieure à celle des placebos pour soigner le syndrome du côlon irritable. Selon le Collège des médecins de famille du Canada, le meilleur traitement consiste à modifier son alimentation et à apprendre à mieux gérer son stress. Au besoin, il existe quelques médicaments pour détendre ou pour stimuler les intestins.

Source : La Semaine, octobre 2007

Raymonde Gagné

Un froncement de sourcils fait travailler 13 muscles, un sourire n'en fait travailler que deux. Alors pourquoi se fatiguer?

CENTRE DE STOMIE DU QUÉBEC
Tout pour votre mieux-être

Fournitures et équipement médicaux

1624, 1ère Avenue
Québec (Québec)
G1L 3L6
(face à l'hôpital Saint-François d'Assise)
Tél.: (418) 522-1268
Ligne sans frais: 1-800-463-5318

Le Centre de Stomie du Québec inc. a, depuis, étendu son champ d'activités de manière à offrir un large éventail de produits et d'équipements médicaux nécessaires au traitement, aux soins, à la locomotion, à la thérapie et à la vie quotidienne des personnes convalescentes ou ayant subi des chirurgies ou des blessures, ou dont la condition physique exige des soins particuliers.

Le Centre de Stomie du Québec privilégie une approche humaine et personnalisée de la clientèle, conscient des situations particulières et parfois difficiles vécues par celle-ci.
Le personnel du Centre de Stomie du Québec n'a d'ailleurs qu'un seul objectif:
Contribuer au mieux-être de chacun.

Pour le mieux-être de chacun

CLIN D'ŒIL .....?

Plusieurs personnes nous ont demandé pourquoi avoir nommé « CLIN D'ŒIL » le petit journal des stomisés et avoir choisi comme slogan...***un clin d'œil à la vie***… en voici l'explication dans 2 textes, reproduits intégralement aux pages 9 et 10, textes qui étaient déjà parus dans le petit journal du mois d'octobre 2008 :

UN CLIN D'ŒIL À LA VIE

Un jour ou l'autre, chacun de nous en a fait un. D'une façon ou d'une autre ce slogan nous rejoint tous. C'est pourquoi nous l'avons choisi pour notre regroupement.

Voici un brin de mon histoire personnelle, qui est à l'origine de ce slogan.

Colite ulcéreuse... Cette maladie, je n'ai pas vécu avec elle mais je l'ai subie. C'était une poussée si forte qu'on a dû m'opérer et m'enlever tout le gros intestin. Une iléostomie a été pratiquée sur mon abdomen. J'ai vécu environ un an avec celle-ci. Que d'apprentissages avec ma stomie, que de soulagements, vu que la douleur n'y était plus.

J'ai eu l'opportunité de faire un choix : la garder pour toujours ou bien subir d'autres opérations et à l'aide d'un réservoir en "J", avoir la possibilité de la fermer.

À quoi cela ressemble-t-il une stomie fermée ? Ma stomothérapeute répond à ma question : j'aurai à l'avenir un clin d'oeil sur le ventre.

Eh bien voilà le clin d'oeil à la vie. Mon clin d'oeil à moi, après toutes ces interventions chirurgicales (trois au total), c'est que la vie m'a fait un clin d'oeil et en a laissé la trace sur mon ventre pour que je me souvienne qu'elle est la chose la plus précieuse que je possède.

La vie qui bat au creux de mon coeur est un trésor. Chacun de nous possède ce trésor.

Raymonde Gagné

Chacun de nous pouvons interpréter à notre façon l'expression ¨un clin d'oeil à la vie ¨; on peut recevoir un clin d'œil, ou en faire un.

Moi, j'en ai fait un clin d'œil à la vie...et mon clin d'œil, il me fait penser au célèbre clin d'œil de Patrick Roy (gardien de but chez le Canadien) lorsqu'un adversaire au hockey avait tenté de le déjouer lors d'une rencontre.

Entendre les mots ¨colite ulcéreuse, cancer, chirurgie, iléostomie ¨ dans un même après-midi, ça fait réfléchir... et quand on nous apprend que la seule solution de survie demeure la stomie, je me suis dit que la vie valait la peine d'être continuée le plus longtemps possible...même avec une stomie...

En optant pour la stomie, je lui ai fait un clin d'oeil, à cette vie, clin d'œil qui voulait dire : je continue, je ne te quitte pas...tu ne m'auras pas, tu ne t'en iras pas. De fait, je crois que j'ai plutôt fait un clin d'œil à la mort; ce n'est pas pour cette fois-ci...Je l'ai gardée, cette vie...grâce à une stomie.

Ce clin d'œil à la vie, bien des gens l'ont fait; des milliers de stomisés partout au Québec et au Canada peuvent profiter d'une vie quand même agréable après ce genre de chirurgie.

Combien de personnes souffrant du diabète doivent, à tous les jours et même plusieurs fois par jour, contrôler leur glycémie et s'injecter de l'insuline... ?

Ce n'est pas très agréable et ils devront le faire toute leur vie...

Évidemment, une stomie demande une adaptation et il faut l'accepter, mais je crois qu'en fin de compte, ça en vaut le coup, n'est-ce pas ?

Gilles Lemieux

ILÉOSTOMISÉS : BIEN S'ALIMENTER

On sait qu'une iléostomie est un abouchement de l'iléon (partie du petit intestin) sur la paroi de l'abdomen d'un individu afin de créer une sortie pour les déchets rejetés par l'organisme; cet abouchement est créé par une chirurgie pratiquée suite, le plus souvent, à l'enlèvement du gros intestin; il peut aussi y avoir d'autres causes.

Une caractéristique importante de ce genre de chirurgie consiste en l'évacuation fréquente, quasi continue, de matières fécales, passablement liquides étant donné la quantité d'eau qu'elles contiennent, cette eau n'ayant pas été absorbée par le côlon qui a été enlevé.

Pour les iléostomisés, il n'y a pratiquement pas de restrictions alimentaires lorsque les habitudes alimentaires normales sont reprises après une chirurgie; les selles seront toujours passablement molles et c'est normal.

Cependant, pour bien vivre avec sa stomie, il y a certaines règles dont il faut se souvenir et il faut surtout les appliquer ….

….il faut manger à intervalles réguliers et afin de faciliter l'absorption des nutriments essentiels à une bonne santé, il est toujours préférable de prendre plusieurs petits repas chaque jour (environ 6) sans toutefois augmenter la quantité de nourriture ingérée à chaque jour….il faut diviser la quantité de nourriture et non l'augmenter…

….un secret pour mieux digérer est de bien mastiquer et de manger lentement tous les aliments portés à sa bouche; les nutriments seront ainsi mieux absorbés et de meilleurs résultats surviendront pour la digestion et

… il faut toujours essayer un seul nouvel aliment à la fois, tout comme les parents font pour leurs nourrissons lorsque ces derniers commencent à manger des nourritures solides; certains aliments peuvent occasionner des problèmes et si tel est le cas, il n'est pas nécessaire de les éliminer complètement et immédiatement de votre alimentation; prenez-en moins à chaque fois ou réessayez-les à un autre moment; ils seront peut-être mieux tolérés…

…étant donné que les iléostomisés ont la plupart du temps de la difficulté avec l'absorption des liquides, évitez le plus possible de boire pendant les repas et reportez vos liquides entre les repas, ce qui favorisera une diminution de la vitesse du transit de la nourriture …

…pour favoriser la régularité et la consistance des selles, il est primordial de consommer des aliments riches en **fibres solubles**; quels sont ces aliments qui peuvent aider?

On retrouve les **fibres solubles** dans les **FRUITS (** comme par exemple dans les poires, pommes, bananes, kiwis, oranges, pamplemousses, framboises, citrouille, raisins secs, etc.)

On les retrouve aussi dans les **LÉGUMES** (comme par exemple les carottes, épinards, brocoli, pois verts, patates sucrées, panais, choux de Bruxelles, etc.

Ces fibres gonflent, forment des amas gélatineux et ralentissent le processus digestif tout en améliorant l'absorption de l'eau et des nutriments.

Il y a aussi des **fibres insolubles** qui assurent un bon fonctionnement de la stomie; ces fibres favorisent la

régularité intestinale et augmentent le volume des selles.

Ces fibres insolubles se retrouvent dans les produits de **BLÉ ENTIER** , comme les céréales, le pain, les pâtes alimentaires, etc., dans le **SON DE BLÉ,** le **RIZ BRUN.**

Il est donc très important d'inclure dans l'alimentation des sources de ces 2 types de fibres.

L'HYDRATATION régulière est une habitude de vie très importante à acquérir pour les personnes ayant subi une iléostomie.

Les porteurs d'iléostomie sont ceux dont leur état entraîne une perte importante de liquide étant donné que le côlon ne réabsorbe plus autant de liquides; il est important de boire beaucoup pour compenser les pertes de liquide, chaque jour.

L'eau constitue une bonne partie des liquides à absorber quotidiennement, mais il ne faut pas oublier que les soupes, le lait, les boissons chaudes (sans caféine), les jus de fruits ou de légumes contribuent également à l'hydratation.

Il est important de bien s'hydrater car les fibres ont besoin de liquide pour bien jouer leur rôle.

(Source : CHUQ -Service de nutrition clinique de l'Hôtel-Dieu de Québec)

PUBLICITÉ—COMMANDITAIRES

Nos remerciements à tous ceux et celles qui nous envoient un don pour la publication de ce journal car sa survie en dépend.

Toutes les sommes que vous donnez servent à défrayer les coûts d'impression, de matériel, de frais postaux.

La recherche de commanditaires serait aussi très appréciée; c'est une façon pour vous de donner à votre association.

UN GROS MERCI !

COLOSTOMISÉS : BIEN S'ALIMENTER

Une colostomie est un abouchement créé à partir du côlon (gros intestin) sur la paroi de l'abdomen d'un individu afin d'évacuer les déchets rejetés par l'organisme.

Tout comme les porteurs d'iléostomie, ceux qui ont une colostomie doivent surveiller leur alimentation et ainsi éviter les problèmes. Dans l'ensemble, les mêmes règles de bonnes habitudes alimentaires telles que suggérées aux iléostomisés peuvent s'appliquer aux colostomisés.

Il faut préciser qu'il n'y a pas de régime alimentaire précis pour les porteurs de ce genre de stomie. Chacun des individus se doit de fonctionner par essai-erreur, c'est-à-dire qu'il faut essayer de manger toutes sortes de nourritures et constater celles qui sont tolérées par notre organisme et rejeter celles qui ne sont pas adéquates pour nous. En cas de problèmes, éviter les aliments qui causent des troubles digestifs, de façon temporaire, et les réessayer plus tard.

Les cas de constipation sont plus fréquents chez les porteurs de colostomie, contrairement aux porteurs d'iléostomie qui, eux, doivent contrôler les diarrhées plus fréquemment. Afin de prévenir la constipation, il faut augmenter l'apport en **fibres insolubles** (comme les céréales à grains entiers, le riz brun, les graines, les noix, etc.). Il faut se souvenir de toujours boire beaucoup d'eau ou autres liquides et faire régulièrement de l'exercice physique.

(Source : CHUQ -Service de nutrition clinique de l'Hôtel-Dieu de Québec)

On s'étonne trop de ce qu'on voit rarement et pas assez de ce qu'on voit tous les jours.

L'ILÉOSTOMIE ET…L'IMPÔT PERSÉVÉRANCE …

Texte de Maurice Bernard

N.D.L.R.: *Le texte suivant qui nous a été transmis par un membre du Regroupement portait comme titre : L'iléostomie … et l'impôt.*

Le contenu du texte traite effectivement des porteurs de stomies et de déboires avec les instances gouvernementales concernant les crédits d'impôts pour les personnes handicapées. Cependant, après lecture, il y aurait peut-être lieu de rajouter au titre de ce texte le mot PERSÉVÉRANCE…

***Texte de MAURICE BERNARD** :*

En 2002, lors de la vérification des impôts pour l'année d'imposition 2001, le ministère du revenu Fédéral refusa de m'accorder le crédit pour personne handicapée (ligne 316 de l'annexe 1) et me demanda de lui faire parvenir un rapport médical de mon médecin pour réviser ma demande, ce qui fut fait. Malgré cela, on refusa ma demande.

J'allai en révision. On exigea $100. de dépôt, ce que je fis. Cependant, comme c'était mon droit, je demandai de me rembourser ce dépôt car je décidai de me "défendre seul", ce qui fut aussi réalisé.

Le matin de la parution devant le tribunal de la Cour Fédérale, je dus faire la preuve de mon incapacité selon la loi fédérale et sa réglementation.

J'ai eu la bonne idée d'apporter avec moi, tout l'appareillage d'iléostomie pour en faire la démonstration et avais soigneusement préparé mon dossier; le ministère

avait convoqué , à mon insu, mon propre médecin comme témoin…

Il s'agissait pour moi ,"d'entrer en conformité avec la réglementation fédérale" dans ce type de dossier. Donc, avec mes " preuves", je fis la démonstration que mon "infirmité" m'obligeait à passer au moins deux heures par jour, soit 14 heures/semaine à prendre les mesures nécessaires pour changer régulièrement et nettoyer mes appareils d'iléostomie, avec tous les inconvénients journaliers et aléas d'inconfort, ce que je fis aussi.

Je dois ajouter que, dans mon cas, j'ai aussi eu une tricholeucémie (guérie...), suis diabétique insulino-dépendant depuis quelque 25 ans en plus de l'iléostomie permanente.

De plus, nous étions en 2003, alors j'informai, séance tenante, Monsieur le Juge que le Ministère du Revenu avait "accepté" de m'accorder ledit crédit pour déficience mentale ou physique pour l'année...2002 ! J'avais aussi prévu, sans avoir à en faire la démonstration, l'article no 15(1) des droits à l'égalité de la Charte Canadienne des droits et libertés.

En conclusion, le Juge de la Cour canadienne de l'impôt a rendu jugement en ma faveur et le ministère m'a remboursé la somme appropriée pour ce crédit d'impôt.

Je présume, suite à une conversation avec l'avocate de l'intimée, que mon dossier était à ce point bien étoffé, qu'on a préféré m'accorder ledit crédit sans que le Juge n'ait à rendre jugement dans mon cas, ce qui aurait eu pour effet de créer une jurisprudence...!

Dans la vie, faut jamais prendre pour acquis que, parce qu'on est moins fortuné ou "futé" en une discipline, si pointue fusse-t-elle, qu'on doive se plier aux règles établies, parfois assez complexes. Mon vieux papa me disait: " il y a pire que de n'avoir pas réussi dans la vie, c'est de n'avoir pas essayé "!

Maurice B. (MOMO)

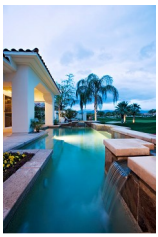
BAIGNADE

Au Québec, les 2 ou 3 mois d'été pendant lesquels on peut profiter de baignades prolongées dans les piscines, les rivières et les lacs arrivent toujours tard en saison et disparaissent trop tôt. Pour beaucoup de personnes stomisées, la baignade semble risquée mais on doit se rappeler que rien n'empêche de profiter d'une si agréable activité.

Pour un homme, avoir une stomie qui ne peut disparaître sous un maillot, étant placée trop haut sur l'abdomen, peut, à prime abord, sembler un léger inconvénient qui pourrait empêcher la baignade; mais le problème est facilement contournable par le port d'un gilet ample, ce qui évite, de plus, d'attraper des coups de soleil…

Les appareillages qui existent de nos jours, quelque soit la compagnie qui les fabrique, sont évidemment hermétiques et résistent assez bien à l'eau; quoiqu'on en pense, ils ne décollent pas si facilement. Il faut cependant faire attention aux baignades prolongées car l'humidité finira par raccourcir le temps où l'appareillage conservera une bonne fixation sur le corps.

Si vous allez nager longtemps, il serait préférable, à la sortie de l'eau, de bien éponger l'appareillage afin qu'il sèche plus rapidement, et remplacer le costume de bain par des vêtements secs car le fait de garder un maillot de bain humide pendant plusieurs heures peut évidemment faire raccourcir la « durée de vie » de votre appareillage. Si vous vous baignez, puis vous sortez de l'eau un petit bout de temps et que vous avez l'intention de retourner à l'eau, il serait plus sécuritaire de mettre des vêtements secs pour ce laps de temps et remettre le maillot humide pour retourner à l'eau.



Si vous avez l'intention de passer une demie journée dans l'eau avec des amis, assurez-vous que votre appareillage a été changé récemment pour ne pas avoir peur qu'il ne se décolle dans l'eau. Après une baignade aussi longue, il y aura lieu de prévoir

un changement d'appareillage dans un délai plus court qu'à votre habitude, c'est-à-dire avant la journée où vous l'auriez changé normalement.

Pourquoi ne pas avoir 2 ou 3 costumes de bains identiques; la plupart des gens portent le même costume toute la journée et l'existence de votre appareillage ne sera pas révélée si vous ne voulez pas que les gens s'en aperçoivent; vous pourrez demeurer au sec après chaque visite dans l'eau…

Pour mieux se sentir à l'aise si vous surveillez constamment le comportement de votre appareillage, lorsque vous choisirez un costume de bain, prenez-en un coloré avec plein de motifs; les poches seront moins visibles et même les fuites qui pourraient survenir se remarqueront moins…

Le plongeon peut sembler une aventure très risquée mais ce n'est pas le cas si on fait attention; il ne faut pas se priver de plonger, si vous aimez cette activité, et un appareillage récemment fixé, bien protégé par une ceinture, ne vous causera pas de mauvais désagréments

Se faire bercer par les vagues sur le bord de l'océan est un des plaisirs de la vie dont vous pouvez profiter, peu importe l'âge; il faut se souvenir, cependant, que votre appareillage peut avoir une durée de vie raccourcie; les vagues peuvent être grosses et frapper violemment sur votre appareillage, le malmener et l'eau de mer salée agira elle aussi; changez de support plus souvent et ainsi vous serez certains que tout restera bien collé et vous profiterez de moments agréables sans risques. Il en est de même lorsque vous vous prélassez longtemps dans un bain à remous; vérifiez votre appareillage plus souvent.

Les **irrigations** * peuvent aussi se pratiquer quelquefois pendant la période estivale et le reste de l'année vous continuez à mettre votre même appareillage.

Certaines personnes, porteuses d'une stomie, n'osent pas se baigner à la plage ou à la piscine, ni

---

* **irrigations** : Voir l'explication en page 25

prendre de douches ou de bains; essayez et vous verrez.

Avoir peur peut gâcher le plaisir d'une belle journée d'été sur le bord de la plage ou de la piscine; si vous craignez les conséquences d'une humidité un peu plus prolongée sur votre appareillage, voici ce que vous devriez faire :

Faites votre propre apprentissage; essayez petit à petit de prendre des bains, des douches de courte durée, puis, à mesure que vous constaterez que vous n'avez pas eu de problème, augmentez le séjour dans l'eau et vous aurez de plus en plus confiance en votre appareillage. Vous verrez que tout tient bien en place...

Informez-vous auprès des fournisseurs d'appareillage, auprès de stomothérapeutes ou mieux encore auprès d'autres personnes stomisées comme vous qui ont fait leurs propres expériences; n'oubliez pas que de nos jours les appareillages sont beaucoup plus performants que ceux qui existaient il y a à peine quelques années.

Il est désolant de constater que pour beaucoup de nouveaux stomisés, plusieurs centres hospitaliers n'ont pas de stomothérapeutes pour les conseiller et aider ces nouveaux porteurs de stomies dans l'achat de produits adéquats pour eux; ils devraient être mieux informés sur ce qui existe sur le marché et aussi bien connaître les performances des appareillages pour stomisés.

Quand vous vous serez rendu compte que vous pouvez rester immergé longtemps sans problème, vous serez plus confiants lorsque vous aurez à prendre un bain ou une douche; vous ne penserez plus à votre collerette qui pourrait décoller.

Vérifiez de temps en temps l'état de votre appareillage et lorsque vous constatez que la collerette a tendance à lâcher prise..., vous pourrez réparer le tout avant que ne survienne une petite catastrophe.

Il vaut certainement mieux faire ce que l'on aime dans notre courte vie pendant que c'est encore possible que de se priver de peur qu'un petit malheur ne survienne. Les premières fois où je me suis baigné dans l'océan après ma stomie, j'étais un peu craintif, comme beaucoup de personnes stomisées.

Aujourd'hui, je n'hésite pas du tout à faire un peu de plongée, lorsque l'occasion se présente, et ma stomie ne me dérange pas du tout… on en vient même à oublier que l'on est une personne porteuse d'une stomie...

Gilles Lemieux

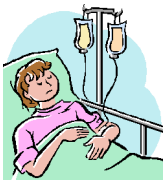
CANCER COLORECTAL

Le cancer du côlon se développe à partir de ce que l'on appelle le gros intestin (ou aussi nommé côlon) . Dans près de 75 % des cas de cancers, cette tumeur se développe dans le côlon sigmoïde (situé du côté gauche de l'abdomen, près du rectum) .

Les cancers du côlon et du rectum sont assez semblables et c'est pourquoi ils sont regroupés sous le terme de **cancer colorectal.**

Après le cancer du sein, en ce qui a trait à la fréquence chez les femmes, c'est le second cancer et pour l'homme, le troisième plus fréquent après le cancer du poumon et celui de la prostate. Les hommes sont un peu plus touchés que les femmes par ce type de cancer.

C'est un cancer de l'âge mûr; en effet, près de 85% des cas surviennent après l'âge de 65 ans et on constate que sa fréquence semble augmenter.



Fait à noter, il y a beaucoup moins de cancers colorectaux en Afrique et en Asie qu'en Amérique du Nord ou en Europe du Nord; jusqu'à 20 fois moins. De plus, on remarque que les émigrants qui quittent un pays pauvre pour un pays où le risque d'un cancer colorectal est plus important, voient leur taux de cancer colorectal augmenter dans les 20 premières années suivant leur migration.

Par conséquent, cette réalité suggère que l'alimentation et le mode de vie jouent un rôle important sur le risque de développer ce genre de cancer; on peut donc penser qu'une prévention efficace est possible.

Quelles sont les causes de ce type de cancer ou, en fait, quels sont les facteurs de risques ?

Il y a tout d'abord l'âge; ces cancers sont assez rares avant 50 ans et assez fréquents vers 65 ans. Aussi, l'hérédité est un facteur de risque plus élevé si un proche a eu un cancer colorectal et ce risque est d'autant plus fort si plus de gens sont atteints dans la famille proche.

Les maladies inflammatoires chroniques, notamment la maladie de Crohn et la colite ulcéreuse sont une autre cause; après une vingtaine d'années de durée de ces maladies dans un organisme, le risque d'avoir un cancer est d'environ 1/3 si tout le côlon est atteint.

Le mode de vie joue un rôle important dans la prévention de ce type de cancer; si on ne peut changer notre âge ou notre hérédité, on peut cesser de fumer, de boire moins d'alcool, de manger moins de charcuteries mais plus de légumes et de faire plus d'activité physique.

La recherche a démontré qu'une alimentation riche en graisse animale prédispose à ce cancer à cause de la richesse de celle-ci et des substances toxiques que cette alimentation apporte.

Certaines substances toxiques demeurent en contact avec la muqueuse intestinale, ce qui leur laisse le temps d'agir comme cancérogènes.

Un cancer colorectal ne donne pas forcément des signes; après 50 ans il est recommandé de passer des tests de détection et la colonoscopie demeure l'examen de référence; une sonde insérée par l'anus permet d'observer l'intérieur de l'intestin et de faire des prélèvements si nécessaire. Quand un cancer est détecté à un stade précoce, on peut enlever la tumeur par la chirurgie; c'est le moyen le plus rapide et le plus efficace pour éliminer un cancer.

Souvent, des parties plus ou moins importantes du système digestif doivent être enlevées et il en résultera une stomie (colostomie ou iléostomie).

SONDAGE

N'OUBLIEZ PAS DE LE REMPLIR ET DE NOUS LE FAIRE PARVENIR...UNE ENVELOPPE PRÉ -ADRESSÉE EST JOINTE...

MERCI

.....GAZ .....

La production de gaz par le système digestif est habituellement provoquée par une trop grande déglutition d'air. Certaines personnes étaient peut-être incommodées par des gaz, avant une chirurgie créant une stomie et il est fort possible qu'elles le soient encore après une chirurgie.

Si c'est votre cas, voici quelques conseils qui pourront probablement améliorer votre situation :

Concernant les aliments :

Éviter les aliments qui produisent des gaz, soit ces légumes gazogènes : chou, chou-fleur. brocoli, choux de Bruxelles, navet, rutabaga, oignon, maïs, concombre, radis, échalotes, poivrons, poireaux;

Les légumineuses (comme les pois, fèves blanches ou rouges, les pois chiches, lentilles) ainsi que les boissons gazeuses devraient être consommées avec modération.

Les boissons alcoolisées (bière, vin) peuvent aussi favoriser les gaz chez certains individus, tout comme l'Imodium (médicament qui sert à soulager les diarrhées).

Quelques petits trucs :

Il faut toujours manger lentement et de façon détendue; manger en gardant la bouche fermée afin d'éviter l'ingestion d'air facilitera l'ingestion de la nourriture sans apport d'air… respirez par le nez, non par la bouche…

Évitez de mâcher de la gomme et de fumer; et n'oubliez pas de manger régulièrement car un intestin vide peut provoquer des gaz…

Peu après une opération, votre transit intestinal est anormal et votre plaie sensible peut vous apporter de l'inconfort.

Introduisez progressivement les aliments susceptibles de provoquer des gaz, selon votre tolérance, et lorsqu'il y a trop de gaz, vous pouvez aller vider votre sac dans un endroit discret!

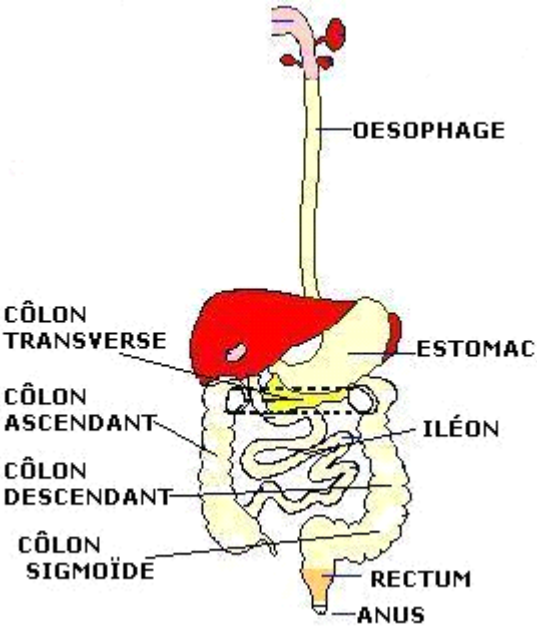
Source : C.L.S.C. Haute-St-Charles

LES DIFFÉRENTES COLOSTOMIES

Il existe 4 différents types de colostomies qui, en fait , ont été nommées suite au nom de l'endroit sur l'intestin à partir duquel elle ont été créées, soit du côlon **sigmoïde**, du côlon **descendant** (ou du côlon gauche), du côlon **transverse** et du côlon **ascendant** (ou côlon droit).

La colostomie du côlon **sigmoïde** étant située près du rectum, rejette des selles assez consistantes étant donné que l'eau a été absorbée en majeure partie alors que les résidus alimentaires traversaient ce qui restait du gros intestin. Elle fait suite au côlon descendant et donne naissance au rectum.

Pour ce qui est de la colostomie **ascendante**, elle est située du côté droit du corps, à la sortie de l'iléon. Les résidus seront liquides ou semi-liquides, et aussi riches en enzymes digestives, ce qui a pour conséquence un risque plus élevé d'irritation de la peau autour de la stomie.



Une colostomie **transverse** est localisée sur le côlon

ascendant avec le côlon descendant.

Les résidus évacués par cette partie du côlon sont habituellement liquides ou très mous, et le contenu en enzymes digestives décroît de plus en plus, au fur et à mesure que le trajet se poursuit vers le côlon ascendant, ce qui sera moins irritant pour la peau autour de la stomie advenant des fuites.

Une colostomie **descendante** produit des résidus semi-formés car la majeure partie de l'eau contenue dans les selles a été réabsorbée et retournée à l'intérieur de l'organisme.

Source : Baltimore Ostomy Association

Celui qui se tait et écoute a toujours un énorme avantage sur celui qui se met à parler.

Claude Bélanger
Pharmacien
5555, St-Georges
Lévis, Qc G6V 4M4
837-2481
MEMBRE DU GROUPE Familiprix

Selon des statistiques de la Régie de l'Assurance-Maladie du Québec, il y avait, en 2007, 11 795 personnes stomisées, dispersées dans un total de 16 régions administratives au Québec, et qui recevaient des montants forfaitaires d'aide pour leurs appareillages.

La région de Montréal, avec 2 432 individus est la plus importante, suivie de la Montérégie (2 055) et puis de la Capitale Nationale avec un total de 1 144.

Dans la région Chaudière-Appalaches, on en dénombrait 526.

Les montants forfaitaires accordés aux stomisés représentent des déboursés de plus de 7 965 028 $ annuellement pour le gouvernement du Québec.

UNE IRRIGATION, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Dans le monde des personnes porteuses de stomies, l'irrigation est une activité qui peut être pratiquée par les stomisés afin d'être plus libre de leurs mouvements et libres de leur apparence, c'est-à-dire éviter d'avoir à vider un sac pour stomies pendant un certain laps de temps; activité sans doute plus fréquente autrefois alors que les appareillages étaient moins performants, l'intestin ayant été totalement vidé de tout contenu, la personne stomisée sera assurée qu'aucune évacuation de selles ne se produira, ce qui peut être très utile dans l'accomplissement de certaines activités.

La façon de procéder est assez simple : une poche remplie d'eau étant fixée de façon à ce que la gravité fasse s'écouler le liquide vers la stomie grâce à un petit tube qui est légèrement inséré à l'intérieur de la stomie (environ 1 pouce) et l'eau s'écoule à l'intérieur de la stomie agissant ainsi un peu comme un laxatif; après quelques instants, l'intestin se vide complètement; toute l'opération (insertion du liquide, évacuation du contenu de l'intestin) peut prendre jusqu'à 30 minutes,

Il faut être sûr que l'intestin est complètement vidé avant de se rhabiller !!! La personne stomisée peut ainsi être jusqu'à 2 jours sans avoir de selles et être plus libre de ses mouvements, c'est-à-dire qu'elle n'a pas de sac à changer ou à vider régulièrement.

Cela peut être pratique en voyage ou l'été sur le bord de la mer.

Évidemment, toujours consulter son stomothérapeute ou son médecin pour toutes questions concernant les stomies….

■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■

En donnant ces quelques explications sur ce qu'est une irrigation pratiquée par des personnes stomisées, plusieurs souvenirs me reviennent à l'esprit et plus particulièrement l'anecdote suivante survenue il y a quelques années dans un pays du sud.

Ayant toujours aimé voyager, ma colostomie ne m'en a jamais empêché. Pendant les premières années de ma stomie, j'ai expérimenté le système d'irrigation; je voyageais beaucoup et je trouvais pratique d'être deux jours consécutifs sans avoir à m'occuper de mon sac.

Lors d'un voyage au Costa Rica avec ma douce trois quarts, arrivés à notre condo après deux heures de montagnes russes, je me suis rendu compte que j'avais oublié mon kit d'irrigation; malheureusement, je ne pouvais accuser mon épouse, elle ne touche jamais à ces affaires-là !

Lorsqu'on entreprend le système d'irrigation, ça prend quelques semaines avant que le système ne s'habitue. Je ne voulais pas arrêter l'irrigation car je devrais tout recommencer à zéro.

Je suis parti à pied dans le village à la recherche d'une pharmacie et après dix minutes de marche j'avais parcouru tout le village et aucune pharmacie. Mais par bonheur, il y avait un genre de petite quincaillerie; j'ai regardé l'enseigne, mais hélas ce n'était pas un Réno-Dépôt et ça m'a donné l'idée de me fabriquer mon propre kit.

Je suis entré; c'était l'heure de fermeture, un samedi en plus, et j'ai commencé à enjamber les boîtes de clous ainsi que les rouleaux de broche, à la recherche de mon matériel; une des deux commis m'a pointé sa montre; je ne parle pas un mot d'espagnol mais je lui ai fait signe que je la trouvais très belle...

Je n'ai pas trouvé ce que je cherchais; alors, j'ai dû leur mimer une roulette de ruban adhésif (avez-vous déjà mimé ça, une roulette de ruban adhésif puis un bout de boyau à essence ?) J'avais l'air d'un clown jouant avec un bilboquet; ça a pris du temps, mais j'ai finalement réussi.

C'est ainsi qu'avec une roulette de ruban adhésif, un bout de boyau à essence et un sac de plastique, j'ai conçu mon kit et j'ai passé mes quinze jours de vacances sans aucun problème…

Quelques années plus tard, je me suis rendu compte que, dans mon cas, en prenant un ou deux bons verres de jus de prunes, j'arrivais à peu près aux mêmes résultats; d'ailleurs, je le fais souvent la veille d'un départ en voyage.

Jean Lussier, colostomisé depuis 23 ans

Abonnement **gratuit** au magazine ConTact™

Question sur l'alimentation, l'activité physique ou la sexualité ?

ConTact™ est le nouveau magazine de ConvaTec axé sur le mode de vie des personnes vivants avec une stomie. Il vous offre de l'information sur les sujets tels que l'alimentation, l'activité physique, la santé mentale, les soins de la peau et des stomies, le voyage et la sexualité.

Afin de recevoir votre **abonnement gratuit** au magazine, veuillez communiquer avec notre Centre des relations avec la clientèle (CRC) au **1-800-465-6302**

De plus, au CRC travaillent des professionnels qui ont votre bien-être à cœur, notamment des infirmières autorisées qui peuvent vous aider avec vos inquiétudes plus urgentes reliées à votre mode de vie ou à vos questions sur les produits.

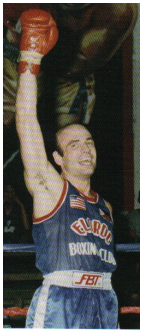
ConvaTec CRC Customer Relations Center Centre des relations avec la clientèle

Pour de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec le Centre des relations avec la clientèle de ConvaTec (infirmières autorisées sur appel) au **1-800-465-6302**, du lundi au vendredi de 8 h à 19 h (HNE) ou visitez notre site Web au **www.convatec.ca**

ConvaTec

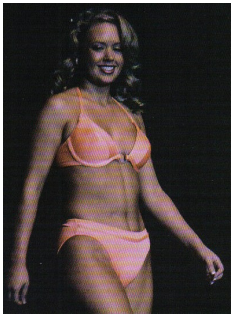
ConTact est une marque déposée de ConvaTec Inc.
© 2009 ConvaTec Inc.

STOMIE : PAS DE PROBLÈME !



Craig Wilson, un vrai combattant qui adore la boxe, a remporté plusieurs combats sur le ring, en tant que boxeur iléostomisé; il avait remporté une victoire tout aussi importante: celle de vaincre un cancer.

Fin 1995, suite à une colite ulcéreuse, son médecin lui apprend qu'il devra subir une chirurgie pour créer une stomie. Cette iléostomie ne l'empêchera pas de continuer à boxer sur le ring, avec une bonne protection au niveau de la stomie. Bel exemple de courage et de persévérance; comme quoi rien n'est impossible pour les porteurs de stomies.



Abby Ryan, iléostomisée , candidate au concours de Miss Mississippi Valley et de plusieurs autres concours, aux États-Unis, ne craint pas de se promener devant des milliers de gens venus l'applaudir, en costume de bain 2 pièces.

À l'âge de 3 ans et demi, les chirurgiens lui ont enlevé le gros intestin et ont reconstruit un réservoir en J, mais des complications ont été présentes tout au long de son adolescence et elle a dû finalement subir une iléostomie, ce qui ne l'a jamais empêchée de progresser et de vivre une vie bien remplie, pleine de satisfactions.

Gilles Lemieux

Ce n'est pas parce que les choses sont difficiles que nous n'osons pas, c'est parce que nous n'osons pas qu'elles sont difficiles. - Sénèque

CARTE DE MEMBRE

Pour recevoir votre carte de membre actif, remplir et retourner ce coupon à l'adresse ci-après :

NOM : _____

ADRESSE : _____

_____

_____CODE POSTAL_____

TÉL. : _____

ADRESSE COURRIEL:

_____

TYPE DE STOMIE _____

JE SUIS STOMISÉ (E) : OUI ( ) NON ( )
PERMANENT ( ) TEMPORAIRE ( )

☐ CI-INCLUS MA CONTRIBUTION VOLONTAIRE_____$

☐ DON _____$

Faire le chèque à l'ordre de:
Regroupement des Stomisés Québec-Lévis Inc
3632 Rue Des Opales
Lévis Qc
G6W 8C2

Le **R**egroupement des **S**tomisés **Q**uébec-**L**évis accepte toute contribution volontaire ou DONS faits à l'organisme et un reçu pour dons de bienfaisance sera émis.

En devenant membre actif du Regroupement, que vous soyez stomisé ou non, notre bulletin trimestriel d'informations, de récits, de conseils aux porteurs de stomies et auquel vous êtes invités à collaborer, vous parviendra régulièrement.

SYMPTÔMES POSSIBLES

La définition d'un symptôme, selon le dictionnaire, est ***une manifestation spontanée d'une maladie permettant de la déceler, qui est perçue subjectivement par le sujet ou constatée objectivement par un observateur***.

Plusieurs symptômes peuvent affecter les stomisés; un des plus fréquents est peut-être la **DIARRHÉE** qui touche fréquemment les iléostomisés.

On dit qu'il y a diarrhée lorsqu'il y a augmentation de la fréquence ou de la qualité des selles, ou lorsque celles-ci sont plus liquides que d'ordinaire.

Si vous êtes affecté par ce symptôme, vous devriez augmenter votre consommation de fibres solubles et aussi diminuer votre consommation de caféine (en plus du café et du thé, on retrouve de la caféine dans les boissons gazeuses de type cola et dans le chocolat).

Diminuer la consommation d'aliments riches en matières grasses, comme par exemple les charcuteries, les aliments frits et les sauces grasses, sans oublier aussi de réduire les aliments riches en sucres concentrés, comme les pâtisseries, le chocolat, car ces aliments peuvent accélérer le transit intestinal et ainsi provoquer des diarrhées.

Diminuer la consommation des produits laitiers et éviter l'alcool (comme le vin, la bière ou autres spiritueux) peut aussi diminuer les diarrhées. Si toutefois vous désirez continuer de prendre de l'alcool, buvez aussi beaucoup d'eau avant de consommer ces produits susceptibles d'accélérer votre transit intestinal et votre organisme souffrira moins de déshydratation.

Un autre symptôme désagréable est la production de **FLATULENCES** par l'organisme et pour éviter ces désagréments, éviter de consommer certains aliments, tel que

mentionné à l'article de la page 22; éliminer les facteurs causant des gaz résoudra le problème.

Un troisième symptôme, l'**OBSTRUCTION** de la stomie, peut être causé par certains aliments qui ont une teneur élevée en fibres ou filaments.

Ces aliments sont le céleri, carottes, chou, ananas, maïs en grains ou soufflé, les raisins secs ainsi que les noisettes et les graines (tournesol, sésame).

Afin de prévenir et de réduire les risques d'obstruction, il est préférable de b très bien mastiquer ces aliments et de boire beaucoup d'eau pour mieux éliminer les résidus.

Il est conseillé d'éviter les crudités durant les 2 à 3 premières semaines qui suivent une chirurgie pour stomie et vous pourrez ensuite les introduire de façon graduelle.

Les nutritionnistes ne recommandent pas de ne pas consommer du tout ces aliments qui peuvent causer des problèmes, mai plutôt d'éviter de consommer des quantités excessives de ces aliments.

Certains aliments peuvent occasionner des **ODEURS** et c'est tout à fait normal et propre à chaque individu. Il ne faut pas éviter de consommer certains aliments; il faut tout simplement en manger avec modération. Ces aliments sont, entre autre, l'oignon, l'ail, les épices fortes, asperges, les légumes de la famille des choux, les poissons et les mets très épicés.

Souvenez-vous que les appareillages utilisés sont très étanches aux odeurs et vous ne sentirez aucune odeur à aucun autre moment que celui où vous viderez votre sac.

Gilles Lemieux

Ce ne sont pas les problèmes qui comptent mais bien la façon dont on les surmonte.
- *Rose Kennedy*

Ce journal est rédigé par tous les membres du Regroupement. Il est pour chacun d'entre nous une façon de communiquer, de faire part de ses expériences (agréables ou désagréables) et d'en faire profiter chacun, afin d'aider, de faire sourire et de faire réfléchir.

Envoyez-nous vos textes, soit par courriel, soit par la poste, et nous les reproduirons dans un prochain bulletin.

Si vous préférez garder l'anonymat pour un texte que vous nous faites parvenir, ce choix sera respecté .

À vos

Le **R.S.Q.L**. est à la recherche d'un nouveau local, dans la région, facilement accessible pour ses membres, et qui pourrait être disponible une fois par mois pour servir de lieu de rencontre. Si vous connaissez des possibilités, informez-nous par courriel ou téléphone et on analysera les options qui s'offrent au Regroupement.

Merci

PRENDRE NOTE : Tous les reçus d'impôt pour dons de bienfaisance faits au R.S.Q.L. en 2009 seront émis en décembre prochain et vous parviendront en même temps que le petit journal CLIN D'ŒIL.

<u>NOTE AU LECTEUR</u>:

Aucun renseignement, aucune information relativement aux identités des membres n'est divulguée auprès de quelque organisation que ce soit.

Toutes les informations que vous donnez au Regroupement sont réservées à l'usage exclusif du Regroupement des Stomisés Québec-Lévis Inc et rien ne peut être utilisé à des fins commerciales ou autres.

R.S.Q.L.