JOURNAL DES PERSONNES STOMISÉES DE LA RÉGION DE QUÉBEC (03) ET DE CHAUDIÈRE-APPALACHES (12)

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

418-872-8121
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.

R.S.Q.L.

REGROUPEMENT DES STOMISÉS QUÉBEC-LÉVIS

Sommaire **Juillet 2010**

Mot du Président.....3
Conseil d'administration..... 5
Intimité et image corporelle.....6
Lettre de MAURICE BERNARD.....9
Complications physiologiques.....10
Que faire en cas de constipation ? de diarrhée.....10
Diverticulite.....12
Alimentation pour colostomisés.....14
La déshydratation.....16
RÉFLEXIONS.....NADINE CHABOT.....18
Bien dans sa peau.....22
Un produit qui me convient.....24
CHRONIQUE DE L'ONCLE JEAN.....26
Les fibres alimentaires.....29
Soins pour les urostomies 30
Les hernies de stomies.....31
Fibres insolubles et côlon irritable.....34
UN ILÉOSTOMISÉ AU PÉROU.....36
Carte de membre.....39

Vous recevez aujourd'hui votre nouvelle carte de membre en couleur, recto-verso, avec votre même numéro de membre.

Conservez-la précieusement; elle est le reflet de votre volonté de renaître à la vie, comme le souligne le phoénix imprimé sur votre carte et elle vous rappelle de continuer de voir la vie en couleur et de lui faire un clin d'oeil.

MOT DU PRÉSIDENT

Bonjour à tous

Depuis maintenant 3 ans que le R.S.Q.L. revit et nous continuons à tout mettre en œuvre pour que les membres puissent se sentir chez eux dans le regroupement. Ce qui est important, c'est le sentiment de se sentir utile au service des autres grâce à ce que chacun peut y apporter. La solidarité entre nous devrait nous rassembler dans nos buts communs.

Lors de mon passage sur une île flottante des indiens Uros, au lac Titicaca (Pérou), en début de mai dernier, notre groupe de visiteurs (12 personnes) a été invité par le chef du clan à aider la tribu à mettre à l'eau leur bateau qu'ils venaient de terminer ; nous avons accepté, et par la force du groupe, le bateau fut mis à l'eau en moins de 30 minutes. J'ai vraiment eu un sentiment de très grande utilité en contribuant à cet objectif tout comme les autres membres du groupe, même si nous ne connaissions pas ces indiens.

Qu'un si petit geste me procure autant de satisfaction m'a amené à réfléchir à mon implication dans le R.S.Q.L.; il n'est pas nécessaire de faire de grandes réalisations mais de poser des gestes concrets qui contribuent à développer ce sentiment d'utilité et du devoir accompli.

J'invite donc tous les membres à faire quelque chose pour les autres, comme une participation aux réunions du groupe ou écrire un article pour le journal, etc.

Chacun a une expérience différente et peut la partager avec les autres.

Restons solidaires.

Léo-Paul Nobert

Quand deux oiseaux se battront le matin sous ta fenêtre
Et que leurs cris aigus te sortiront du lit
Ne cherche ni le piège, ni le mal qui les agitent ainsi
Regarde dans la rue, le printemps est venu
Et si tu as aimé, tu t'attarderas, ce matin-là

Le ruisseau qui zigzague et qui court pendant des milles
Fouillant tous les bosquets jusqu'au fin fond des champs
Cherche la source froide qui l'appelle derrière les bouleaux blancs
Et tous deux réunis, confondus, se taisant
Iront mourir d'amour dans la mer maintenant

Quand tu dis que tu m'aimes et que tu danses au village
Avec tous les garçons qui ont cheveux bouclés
Tu mens effrontément, alors moi demain, je m'en irai
Plus loin de ce pays, plus loin que les nuages
Et j'enverrai la mort te tuer, cher visage

Regarde dans la rue, le printemps est venu
Et si tu as aimé, tu t'attarderas, ce matin-là

Félix Leclerc

Ce ne sont pas les années qui comptent dans la vie, mais bien ce que nous faisons dans la vie pendant ces années.

CONSEIL D'ADMINISTRATION 2010-2011

Lors de l'assemblée générale annuelle des membres du Regroupement, tenue à Québec le 10 avril dernier, les membres ont choisi ces personnes pour les représenter et leur confier la bonne marche de leur regroupement.

Les administrateurs qui ont accepté cette tâche sont :

Léo-Paul Nobert

Pauline Delisle

Gilles Lemieux

Raymonde Gagné

Jean Lussier

Pierre Lantin

À l'occasion de la première réunion du Conseil d'administration, tenue le 22 avril 2010, les personnes suivantes ont été élues à ces postes respectifs :

Léo-Paul Nobert .....Président
Jean Lussier .....Vice-président
Raymonde Gagné.....Trésorière
Gilles Lemieux.....Secrétaire

Intimité et image corporelle

Quand parler de sa stomie à un partenaire potentiel ?

Cela ne dépend que de vous. Certaines personnes préfèrent le dire immédiatement à leur nouveau partenaire afin qu'il n'y ait pas de secret entre eux. De cette manière, si le partenaire les rejette à cause de leur stomie, ils n'en sont pas trop blessés puisque la relation n'en est encore qu'à ses débuts.

De plus, une fois qu'ils ont livré leur " secret ", l'obstacle est franchi et rien ne s'oppose plus à ce qu'ils se connaissent mieux l'un et l'autre.

D'autres préfèrent attendre un petit peu et voir si la relation est viable. De cette façon, pensent-ils, le partenaire a l'occasion de vous connaître mieux en tant que personne et considérera que le fait d'avoir une stomie ne change rien à ce que vous êtes.

Par contre, ce n'est probablement pas une bonne idée que d'attendre la dernière minute avant que votre partenaire ne fasse lui-même la découverte.

C'est un grand moment de stress que de parler de votre stomie à un nouveau partenaire, impossible d'y échapper. Personnellement, j'ai eu une stomie pendant les deux tiers de ma vie et j'éprouve toujours des difficultés à en parler à mes partenaires amoureux. Les amis et collègues, pas de problèmes, mais avec les partenaires, c'et une autre histoire.

Je commence souvent par leur dire que j'ai été très malade quand j'étais jeune et que j'ai dû subir des opérations. Je leur demande ensuite s'ils ont déjà entendu parler d'une colostomie (la plupart des personnes en ont entendu parler, même s'ils ne savent pas exactement ce que c'est).

Parfois, ils connaissent quelqu'un qui en a une. Je leur explique alors que j'ai subi le même genre d'intervention, appelée iléostomie et que je dois porter une poche en permanence.

Les réponses que j'ai reçues vont du " Oh, c'est vrai ? Je ne m'en serais jamais douté " à " Et alors, tu vas bien, maintenant ? ". Je les laisse alors me poser des questions et je leur réponds aussi honnêtement que je peux.

Rappelez-vous : si vous montrez à un nouveau partenaire qu'avoir une stomie ne vous dérange pas et ne vous empêche pas de mener une vie normale, il l'acceptera le plus souvent et adoptera la même attitude. Cependant, si vous souffrez d'avoir une stomie et que vous la présentez de façon négative, votre partenaire la considérera de la même façon.

Une chose susceptible de vous aider, c'est de répéter à l'avance ce que vous allez dire. Pensez à toutes les réactions possibles et à la manière dont vous réagirez à votre tour à celles-ci. Vous imaginerez probablement les pires scénarios et vous serez alors agréablement surpris par la réaction positive de votre partenaire.

Evidemment, vous espérez que votre partenaire ne réagira pas négativement, mais comment faire si c'est le cas ? Oui, vous serez blessé, spécialement si vous avez déjà une opinion négative de vous-même, mais souhaitez-vous vraiment avoir une relation avec quelqu'un si superficiel et incapable de voir qui vous êtes vraiment ? De plus, cela ne veut pas dire que tout le monde réagira de cette façon. En fait, vous constaterez que très peu de personnes – s'il y en a – vont vous rejeter à cause de votre stomie. Il y a certainement près de vous quelqu'un pour vous, qui ne soucie pas de la manière dont vous déféquez ou urinez et vous pouvez trouver cette personne. Jamais, dans les petites annonces, je n'ai lu : " doit avoir un grand sens de l'humour, être propre et déféquer par l'anus ".

*La manière dont vous déféquez ou urinez n'est **pas** un critère sur lequel baser une relation*.

Source : Shaz's Ostomy pages.

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

LETTRE DE MAURICE BERNARD

La non participation aux rencontres de l'Association est assez...surprenante voire même un peu déconcertante et je pousserais jusqu'à dire un peu...insultante !

Cela au point de pousser l'exécutif à limiter ces réunions. Faut peut-être se rappeler que ceux et celles qui tiennent à bout de bras une telle association sont des bénévoles, stomisés eux-mêmes et elles-mêmes et y mettent beaucoup de temps et énergie à tâcher d'aider les personnes, (comme moi) qui ont tout intérêt à échanger avec d'autres sur le sujet.

On participe à tour de bras, parfois en y mettant un fort prix, à des spectacles, à des parties de hockey, etc. Ça peut être amusant mais cela ne change rien à nos vies, ne croyez-vous pas ?

Imaginez un instant que vous arrêtiez de vous " soucier " de votre sac collecteur de stomisé ! Quel désastre.

On connaît, nous les stomisés, les nombreux problèmes que peut rencontrer le stomisé, même s'il ou elle a de..."l'expérience". On ne peut pas vivre sans ce sac ! Or il y va de notre intérêt de se tenir à l'affût et au courant des derniers développements dans ce domaine particulier et c'est ce qu'une association comme le R.S.Q.L. fournit...gratuitement !

J'incite donc par ce court exposé, (qui pourrait être développé beaucoup plus), les stomisés à faire partie de l'Association et, bonne mère, à se déplacer pour assister aux réunions qui sont positives, constructives et...courtes.

Un peu d'effort, voulez-vous ?

Maurice B. (Momo)

Complications physiologiques

Certaines complications physiologiques peuvent survenir suite à une stomie.

En effet, un petit pourcentage de femmes stomisées constatent que les rapports sexuels sont douloureux après l'opération. La raison la plus courante est une " réversion " de l'utérus, c'est-à-dire que celui-ci s'est " retourné " dans l'espace laissé libre par la résection de l'intestin.

Parlez-en à votre médecin, il existe des traitements.

Le problème le plus courant pour les hommes stomisés peut être un dysfonctionnement érectile, spécialement si vous avez subi une colostomie due à un cancer. La chirurgie, dans un très faible nombre de cas, peut avoir endommagé les nerfs. Si le trouble persiste, parlez-en à votre médecin. Là aussi, divers traitements sont possibles.

Que faire en cas de constipation ?

C'est le principal problème que vous devez éviter en cas de colostomie gauche. En premier lieu, buvez beaucoup, car la constipation peut avoir pour simple origine une déshydratation des selles.

Vous pouvez vous désaltérer bien sûr avec de l'eau, mais aussi avec des jus de fruits, des bouillons de légumes, des infusions.

Evitez les laxatifs puissants. Si la constipation persiste, consultez votre médecin.

Augmentez votre ration de fruits et de légumes et mangez des pruneaux.

Vous pouvez également manger du pain complet ou au son; toutefois cette méthode ne peut être conseillée à tous, car les intestins fragiles la tolèrent souvent mal et, chez certaines personnes, elle provoque la formation de gaz.

Si vous cherchez à déclencher une selle, vous pouvez, à la fin de votre repas, consommer une glace suivie d'un café. La glace accélère, en effet, la progression du contenu intestinal. Le café accroît, quant à lui, la motricité digestive.

Que faire en cas de diarrhée ?

Tout d'abord, avant de conclure à l'existence d'une diarrhée, interprétez la consistance de vos selles en fonction de la localisation de votre stomie. Dans le cas d'une colostomie gauche, des selles liquides évoquent une diarrhée.

Dans le cas d'une iléostomie, c'est l'augmentation du volume des selles car celles-ci sont habituellement semi-liquides. En cas de diarrhée, ne faites surtout pas l'erreur de réduire votre quantité de boissons. Au contraire augmentez-la, car les pertes liquides peuvent être importantes et vous pouvez vous déshydrater. Supprimez pendant 48 heures les produits laitiers et les légumes sauf les carottes. Consommez du riz bien cuit ou des pâtes, de la semoule ou du tapioca. Si la diarrhée persiste, consultez votre médecin.

En cas de pratique de l'irrigation colique, il faut interrompre celle-ci lors de l'épisode de diarrhée et ne la reprendre qu'au retour d'un transit normal .

Source: STOMA NET

DIVERTICULITE

Diverticulite : qu'est-ce que c'est?

À partir de l'âge de 40 ans, il n'est pas rare de voir se former des diverticules, c'est-à-dire de petites « poches » de la taille d'une bille, à différents endroits du gros intestin. On appelle cela diverticulose. La diverticulose est une affection qui touche le côlon. Toutefois, on peut retrouver des diverticules sur tout le tube digestif, incluant l'oesophage, l'estomac et l'intestin grêle. La diverticulite est la conséquence d'une inflammation des diverticules.

La diverticulose est un phénomène courant et, dans les pays occidentaux, elle se rencontre chez environ 50 % des gens de plus de 60 ans. La plupart du temps, les diverticules ne causent aucun symptôme. On les découvre souvent lors d'un examen de routine pour d'autres problèmes digestifs. Cependant, une diverticulite, l'inflammation et l'infection d'un diverticule, engendre une vive douleur.

Causes

Les diverticules se forment lorsque des zones de faiblesse de la paroi du côlon s'étirent sous la pression. Si la pression augmente et entraîne une petite lésion sur la paroi du diverticule, l'infection peut se déclarer. Un style de vie sédentaire, sans activité physique, et un régime comprenant trop peu de fibres alimentaires sont souvent en cause.

Complications

La diverticulite peut dégénérer en péritonite si la paroi du diverticule cède et entraîne une infection du péritoine, la membrane contenant les intestins et l'abdomen. Une péritonite exige une intervention médicale d'urgence.

La diverticulite peut aussi entraîner la formation d'abcès, des saignements, une occlusion du côlon ou de l'intestin grêle, ou même, plus rarement, la formation d'une fistule, c'est-à-dire un conduit anormal entre le côlon et différents organes de la cavité abdominale tels la vessie, l'intestin grêle, l'utérus ou le vagin.

Quand consulter

En cas de fièvre supérieure à 38 °C, d'une douleur abdominale importante et d'une incapacité à tolérer des liquides, on devrait consulter un médecin sans délai.

Un mode de vie actif et une alimentation comportant une bonne quantité de fibres alimentaires (légumineuses, céréales à grains entiers, fruits et légumes) font diminuer le risque de diverticulose et de diverticulite.

Source : Passeport Santé

ALIMENTATION POUR COLOSTOMISÉS

La colostomie est une chirurgie consistant à faire aboutir la dernière partie de l'intestin (le côlon) au niveau abdominal et à créer un anus artificiel avec la présence d'un sac pour recueillir les féces. Cette opération est souvent rendue nécessaire par l'enlèvement du rectum.

L'autre stomie possible est l'iléostomie. Il s'agit de relier l'iléon à la paroi abdominale, en raison d'un résection du côlon ou encore lorsque le côlon doit être au repos. Cette dernière opération occasionne plus de problèmes nutritionnels que la colostomie Alimentation

Dans les jours suivants une opération, le patient à reçu un régime bien particulier (régime liquide, entre autres). À la deuxième semaine, l'introduction d'aliments solides peut être fait progressivement. On doit prendre le temps de bien mastiquer les aliments et de manger lentement, afin de ne pas trop solliciter les intestins.

Le retour à une alimentation normale se fera assez rapidement, mais il faudra tenir compte des malaises intestinaux et retirer les aliments, au moins temporairement, pouvant les occasionner. Il est toujours possible de les essayer de nouveau, en petite quantité, et de façon sporadique. Certaines personnes doivent prendre des repas à des heures précises, afin de contrôler la quantité de fèces produites journalièrement. D'un autre côté, même en jeûnant, il sera impossible d'arrêter complètement les sécrétions intestinales.

Certains aliments peuvent provoquer des odeurs désagréables, tout à fait normales, plus ou moins prononcées. C'est notamment le cas des oignons, du chou, des asperges, de certains poissons et plats très épicés.

La majorité des sacs sont très étanches aux odeurs et peuvent contenir des produits les neutralisant. Si cela n'indispose pas le patient, ils peuvent continuer à manger ces aliments. La consommation de légumineuses, légumes crucifères, certains poissons et saucisses, boissons gazeuses, bière, vin, alcool et gomme à mâcher peut entraîner des flatulences. Une diminution des quantités ou l'abstinence de certains de ces aliments réglera le problème.

Il est recommandé d'éviter d'ingérer de grandes quantités d'amandes de toutes sortes, ainsi que de pelures. Lorsque c'est possible, on épluche donc le fruit ou le légume.

Tout comme pour les personnes n'ayant pas subi de stomie, il faut éviter de boire de l'eau du robinet lorsque l'on est à l'étranger et privilégier l'eau embouteillée.

Si malgré ces conseils il y a présence d'une diarrhée persistante, il est important de consulter un médecin.

Finalement, on recommande que la personne continue à manger normalement comme avant l'opération. La tolérance individuelle guidera le patient à privilégier tel ou tel alim ent.

Source : Stéphane Roy, nutritionniste

LA DÉSHYDRATATION

Sachez quand vous êtes déshydratés

Le corps humain est composé de plus de 50% d'eau. Il est essentiel de boire une quantité suffisante d'eau pour maintenir un volume adéquat de sang et pour qu'il irrigue des organes vitaux tels que le cerveau et les reins. C'est aussi important pour conserver le fonctionnement optimal dans les cellules du corps.

On peut définir la déshydratation par une baisse notable du contenu total d'eau du corps. Cela arrive quand le taux d'ingestion d'eau (généralement par la bouche) est inférieur à celui de déperdition d'eau par votre corps (urine, peau, poumons, système digestif). Quand vous subissez une déperdition notable d'eau, vous commencez à ressentir des symptômes et des signes de déshydratation. Certains d'entre eux ne sont pas précis, comme des étourdissements quand vous passez d'une position étendue a la position assise ou debout.

Pourquoi devez-vous vous inquiéter de vous déshydrater?

La principale raison est d'éviter les complications de la déshydratation. Quand vous êtes déshydratés, le volume du sang qui circule diminue, et a son tour le volume du sang qui irrigue vos organes vitaux diminue.

L'irrigation sanguine n'est pas le seul problème majeur, mais en vous déshydratant, vous perdez de l'eau et deux minéraux (le sodium et le potassium) qui sont essentiels pour un fonctionnement optimum du corps.

Si votre déshydratation est légère, vous pourriez essayer de vous

réhydrater vous-même en buvant lentement du Gatorade ou une boisson similaire. En plus de l'eau, le Gatorade contient des électrolytes importants (le sodium et le potassium) que le corps perd quand vous vomissez ou que vous avez la diarrhée.

Quand doit-on consulter un médecin pour de la déshydratation?

Toutes les situations qui présentent des signes inquiétants pour le maintien d'une hydratation suffisante sont importantes. Celles-ci comprennent, mais cela ne se limite pas à cette liste, une diarrhée importante, des vomissements prolongés (incapacité de garder les liquides) et une très forte fièvre. De toute évidente, si vous manifestez l'un des signes de déshydratation, il faut vous en inquiéter. Le traitement urgent de ces problèmes doit comprendre non seulement de soigner les causes sous-jacentes, mais aussi de remplacer la déperdition de liquide et électrolytes par des injections intraveineuses de liquide, si on ne peut pas le faire de manière adéquate par la bouche.

Bien qu'il n'y ait pas de directives précises quant au moment ou vous devez consulter un médecin, si vous souffrez de l'un des symptômes cités ci-dessus, il vaut mieux vérifier avec votre médecin avant qu'il n'y ait des complications.

tiré de l'Iléo info Bulletin, Octobre 2002

Dans n'importe quelle tentative, c'est le premier pas qui est le plus difficile.

RÉFLEXIONS

TEXTE DE NADINE CHABOT

Quand mon ami Pierre m'a demandé si cela m'intéressait de partager avec vous mon expérience de couple avec lui en tant que personne stomisée suivant la maladie de Crohn, c'est avec plaisir que j'ai accepté. Écrire un texte comme celui-là ne prend pas seulement une minute si l'on veut bien exprimer toutes les émotions qui sont vécues lors des différentes étapes d'une nouvelle vie à deux. J'essaierai donc d'être fidèle à mes sentiments du moment!

Tout d'abord, il est important de savoir qu'avant même de rencontrer Pierre, j'étais déjà quelqu'un de très sensible tant aux grands bonheurs qu'aux petits malheurs des autres. Toutefois, je n'ai jamais été une infirmière de nature ni une Mère Térésa dans l'âme. La preuve, une lésion visible à l'œil nu m'a toujours donné mille et un chocs électriques et c'est une situation dans laquelle j'ai toujours évité de me trouver le plus possible.

Je me souviens très bien de la première fois où Pierre, à notre première rencontre, a dû prendre une grande respiration pour me dire qu'il avait subi presque deux ans auparavant une iléostromie.

Avec mes grands airs de « Joe Connaissante », je l'ai regardé comme si de rien n'était pour lui dire que je ne savais pas trop c'était quoi, ça ... Il m'a dit qu'il avait un « sac ». Alors là, Ti-Joe Connaissante, en toute non-connaissance de cause, lui a dit: Ah oui! Je sais ce que c'est « avoir un sac» mais n'en ai jamais vu. Il m'a ensuite raconté son histoire et quand il m'a demandé si j'étais à l'aise avec ce qu'il venait de me dire, je lui ai répondu que pour rien au monde, je passerais à côté d'un homme magnifique pour une histoire que personne ne choisirait d'écrire ...

Dès ce moment, j'ai fait de lui un homme heureux et de moi, une femme avec la tête remplie de questions!!!!!

Dès le lundi matin, j'ai fait une recherche digne de ce nom pour tout connaître sur la maladie de Crohn et ses composantes. Un livre, je vous dis, que j'aurais pu publier !!! les premières images que j'ai vues à l'écran étaient très difficiles à regarder pour moi. Cela me faisait mal à l'intérieur et frissonner à l'extérieur. J'ai lu ce que tout le monde écrivait sur le sujet, y compris les stomisés eux-mêmes et leur famille.

Il ne faut surtout pas perdre de vue que mes sentiments amoureux étaient déjà forts pour Pierre et que quand on aime, la dernière chose que l'on veut faire sentir à son partenaire, c'est qu'on est mal à l'aise à ses côtés à certains moments.

Alors, chemin faisant et enquête complétée, je me suis dit que rien de tel que de tremper dans le vif du sujet rapidement pour savoir si j'étais capable de côtoyer à chaque jour mon Pierre.

Je n'ai qu'un remerciement à adresser: Merci la technologie! Merci internet ! la véracité de ce que j'y ai vu a contribué sans aucun doute possible à mon «aisance» et à mon « acceptation» de la situation. Quand pour la première fois, couché sur le lit, Pierre m'a demandé d'aller lui chercher une débarbouillette d'eau chaude parce qu'il allait procéder au changement de sa collerette, j'ai acquiescé à sa demande sans plus d'hésitation. C'est donc d'un pas certain et engagé que je me suis exécutée et que j'ai frappé à la porte pour entrer dans la pièce.

Ce serait mentir que de vous dire que je n'étais pas nerveuse!!! Au contraire: mes mains tremblaient tellement! Mais croyez-moi, dès que mes yeux se sont portés vers la stomie de mon amoureux, les connaissances que j'avais acquises en si peu de temps ont fait en sorte que toutes mes craintes se sont évaporées. Parties! Imaginez-vous donc que j'ai moi-même osé porter la débarbouillette près de la stomie, histoire de la nettoyer. D'accord: mes gestes étaient lents et incertains, mais au moins, je n'ai éprouvé aucune crainte ou dédain de la situation.

Mes yeux brillaient d'un amour infini et c'est ce que Pierre a ressenti. Victoire pour moi, car c'est cela que je voulais qu'il voit.

Et quand il m'a dit que j'étais une femme merveilleuse parce que mon regard n'en était pas un de pitié face à lui, et bien, j'étais fière de moi et j'ai tout de suite su que l'un et l'autre pouvions nous sentir en confiance et compris dans ce que nous vivions.

De pouvoir exprimer nos sentiments, poser nos questions, le tout sans se faire juger et sans juger aussi, est une richesse. la première fois que j'ai dormi avec Pierre ou fait l'amour avec lui, j'en ai posé des questions, croyez-moi: est-ce que je te fais mal, est-ce que c'est mieux de ce côté-ci, est-ce que je peux faire quelque chose ... Bref, je n'ai pas eu peur du tout ni été traumatisée.

Quand est venu le temps de partir dans le sud, c'était la première expérience de Pierre depuis son opération. Est-ce que cela m'a gênée? Non, au contraire! J'ai même participé en donnant mon avis sur les costumes de bain à porter. Je suis une femme et donc, mon côté « Gerrnaine » était bien comblé! Et une fois sur place, je n'ai jamais eu honte du regard des gens sur Pierre. Je me sentais bien plus lionne à vouloir défendre mon lionceau!!!

Finalement, derrière mes grands airs, j'ai vu ce que la force de l'amour pouvait faire. Et parlez-en autour de moi: plusieurs ont été surpris et ont douté de ma facilité d'adaptation face à cette situation.

Donc, si moi, qui suis vraiment une Sainte-Nitouche dans toute sa grandeur, y suis parvenue, c'est que vraiment, la leçon apprise en est une du non jugement des autres et sur le fait de passer outre à l'apparence physique. Déjà aujourd'hui, ma façon de voir la vie et les gens a changé. Ici s'arrêtent les réactions spontanées non réfléchies! Apprenons à regarder l'âme avant tout!

Nadine Chabot

L'important dans la vie c'est de savoir précisément où l'on veut aller, et y aller

SOINS POUR LES UROSTOMIES

Si vous éprouvez des sensations de brûlure ou des démangeaisons sous le sac ou le protecteur cutané, vous devriez changer de sac et vérifier votre peau.

- Assurez-vous du bon ajustement de votre sac, ce qui permet d'éviter que l'urine irrite la peau. Comme l'urine s'écoule constamment de la stomie, vous devrez avoir sous la main une matière absorbante lorsque vous changerez de sac. Un chiffon, du papier de toilette ou de la gaze peut être utilisé pour absorber l'urine. Le meilleur moment pour changer votre sac est le matin, avant de boire.
- Il est important de prendre bien soin de la peau autour de votre stomie (péristomiale). Si le protecteur cutané n'est pas bien fixé autour de la stomie, la peau peut devenir rouge et irritée; la peau péristomiale peut également devenir rouge et irritée si le protecteur cutané est enlevé trop rudement ou changé trop souvent, ou encore si des savons forts sont utilisés sur la peau.
- Si vous utilisez un sac collecteur de nuit, raccordez la tubulure de votre sac au sac collecteur et fixez-la à votre jambe avec un élastique ou faites-la passer dans une jambe de votre pyjama.
- Une fois par semaine, nettoyez le système collecteur à l'eau et au vinaigre blanc (une part de vinaigre blanc pour trois parts d'eau). Versez l'eau vinaigrée dans la tubulure jusque dans le sac. Laissez le liquide de rinçage dans le sac quelques minutes puis videz le sac.

BIEN DANS SA PEAU

Pour se sentir bien dans sa peau, je crois qu'il faut être en forme; je pense que la santé est très importante pour chacun d'entre nous. Une bonne relation avec les aliments que l'on mange est grandement importante. La digestion de la nourriture que nous absorbons doit se faire le plus facilement possible.

Pour y arriver, il est bon de se rappeler ces quatre bonnes habitudes à adopter pour améliorer la digestion :

- **Boire suffisamment d'eau.** L'eau est vitale pour la digestion, l'absorption des aliments et l'expulsion des selles. Il faut en boire au moins 1,5 l par jour.

- **Consommer des repas légers.** Il est préférable de manger de petites portions, car elles sont plus faciles à digérer.

- **Prendre le temps de bien mastiquer**. La mastication permet de broyer les aliments, de les imprégner de salive et de dégrader les fibres, ce qui facilite ensuite le travail du système digestif.

- **Bouger !** L'exercice physique accélère la digestion. Il stimule le système digestif et aide le transit intestinal.

Voilà. Ce n'est pas compliqué, j'y arrive et je suis en PLEINE FORME !

Raymonde Gagné

ConvaTec
Parce que vous ne devriez pas avoir à vous préoccuper de fuites embarrassantes...
ConvaTec technologie MALLÉABLE
La technologie malléable™ de ConvaTec permet un ajustement personnalisé et sûr !
S'ajuste à pratiquement toutes les formes de stomies
La technologie malléable™ de ConvaTec est la seule barrière cutanée dotée d'un adhésif malléable actif, qui permet un ajustement personnalisé sans ciseaux, sans pâte et sans protecteurs supplémentaires. Cet adhésif « intelligent » se déplace avec la stomie en s'étendant et en se contractant le jour comme la nuit pour empêcher les fuites et protéger la peau.
La technologie malléable™ de ConvaTec est offerte sur l'appareillage Natura™ à deux pièces de ConvaTec.
ConvaTec CRC Customer Relations Center Centre des relations avec la clientèle
Pour plus d'informations, communiquez avec le Centre des relations avec la clientèle au 1-800-465-6302 ou à convatec.canada@convatec.com
®/TM indiquent respectivement des marques déposées et des marques de commerce de ConvaTec Inc.
©2010 ConvaTec Inc.
ADFR-0310

UN PRODUIT QUI ME CONVIENT...

J'avais entendu parler de BENEFIBRE (qui est un supplément de fibres) par une nutritionniste, produit qui, aux dires de certains, pourrait améliorer ma qualité de vie en diminuant les diarrhées.

Après en avoir consommé quelque temps, j'en suis venu à la conclusion que ce produit ne me convenait pas; étant donné que le BENEFIBRE est une poudre non épaississante, je n'ai pas le résultat voulu au contraire du MÉTAMUCIL qui me procure satisfaction et confort.

Ayant fait part, par courriel, à la nutritioniste qui en avait parlé des résultats de ce produit sur mon organisme, elle m'a retourné une réponse qui porte à réflexion :

« *En effet, BENEFIBRE n'a pas le même effet sur tous les patients. L'important est que vous ayez touvé un produit qui vous convienne.* »

Voilà ce qu'il faut retenir; chaque individu réagit différemment à ce qui lui est proposé pour son organisme, tout comme chaque personne stomisée a une peau qui peut réagir différemment à certains types de collerettes.

Certains ont des problèmes avec des produits et d'autres n'en ont pas.

Dans la même ordre d'idées, des lectures nous révèlent que, selon les travaux d'un chercheur américain (Peter J. D'Adamo), les mêmes aliments ne sont pas bénéfiques à tous les groupes sanguins et, de plus, chaque groupe étant prédisposé à certaines maladies plutôt qu'à d'autres.

En effet, le groupe sanguin **0** serait sujet aux ulcères et maladies inflammatoires.
Par conséquent, la consommation de viande serait recommandée (mais les produits céréaliers à restreindre, surtout le blé)

Le groupe **A** aurait un système digestif sensible; risque de maladies cardio-vasculaires et cancers; un régime végétarien lui est recommandé.

Le groupe sanguin **B** est sujet aux maladies auto-immunes et à la fatigue chronique; un régime très flexible sur le plan diététique. C'est un groupe particulièrement bien adapté aux produits laitiers .

Et enfin le groupe **AB** serait sujet à l'anémie; risque de cancers et de maladies cardio-vasculaires.
C'est un groupe bien adapté à des conditions diététiques variées et évolutives (combine les groupes A et B).

Ce sont là des recherches qui nous font réfléchir sur les particularités de tout un chacun....souvenez-vous : chaque personne est unique !!!

Raymonde Gagné

Plus un homme est actif, plus il est vivant

CHRONIQUE DE L'ONCLE JEAN

Afin de satisfaire à la demande, nous avons décidé d'introduire dans le journal une chronique dans le but de mieux informer les membres du regroupement sur les produits et services, les trucs et astuces. Pour mener à bien ce projet, nous souhaitons avoir votre collaboration en nous faisant parvenir, vos questions, suggestions, et trucs; ainsi, avec la collaboration de personnes ressources compétentes et mon expérience de 24 années en tant que stomisé, nous pourrons ensemble augmenter nos connaissances et mieux profiter de la vie.

AVEZ VOUS LE BON APPAREIL?

La qualité des appareils a été améliorée avec les années, les rendant plus performants et sécuritaires; la plupart de ces appareils sont maintenant fabriqués avec pellicule plastique silencieuse; ils sont conçus pour procurer une plus grande discrétion en diminuant les bruits lorsqu'ils sont portés normalement sur le corps. Quelques-uns ont un revêtement de tissus pour procurer plus de confort et de discretion; le revêtement peut être sur un ou deux côtés du sac et certains modèles sont munis de filtres, de fermoirs avec Velcro, etc.

Avec un appareil deux pièces, ont peut interchanger, selon nos besoins, les sacs sans enlever la collerette adhesive: un plus court pour les activités sportives et un mini pour les ébats sexuels acrobatiques, etc.

Le une pièce, généralement moins dispendieux est plus discret et peut avoir la même longévité et performance qu'un deux pieces; il est disponible en différents formats.

Certains auraient avantage à s'informer auprès des fabricants sur les modèles plus récents. Il n'y a pas grand risque à faire l'essai de nouveaux produits; cea peut améliorer grandement votre qualité de vie. Un grand nombre de personnes utilisent toujours le même appareillage qui leur a été suggéré par le personnel hospitalier sans en avoir essayé d'autres. Plusieurs se privent de sorties à cause d'un appareil auquel ils ont plus ou moins confiance.

Par manque d'informations, j'ai porté pendant plusieurs années des produits désuets qui me rendaient nerveux à chaque sortie, et à certaines occasions, m'ont causé quelques problems; je devais changer mon appareil à tous les deux à trois jours , maximum. C'est après avoir essayé

différents produits que j'ai réalisé une importante amelioration et maintenant je fais le changement aux sept jours sans problème. Ne soyez pas inquiet si après plusieurs essais vous ne pouvez faire plus de quatre ou cinq jours; c'est normal pour certains.

N'hésitez pas à vous informer auprès des fabricants, ils se feront un plaisir de vous fournir les échantillons appropriés à vos besoins. Vous porterez probablement cet appareil pour le reste de vos jours et il est important que vous soyez bien informé.

Dans cette chronique, j'essaierai avec la collaboration des fabricants et détaillants, de vous tenir au courant des nouveautés.

Je laisse aux fabricants et aux stomothérapeutes compétents le soin de vous conseiller pour le choix de vos produits; ce qui est bon pour moi ne l'est pas nécessairement pour d'autres. Par contre, si je peux vous aider dans vos démarches , il me fera plaisir de vous rencontrer; je pourrai sûrement vous donner quelques petits trucs.

Les rencontres des membres sont un bon moyen d'échanger nos idées, apprendre différents petits trucs, et faire de nouvelles connaissances. Ce que nous croyons être un inconvénient peut quelquefois se tourner en avantage; nous ne sommes pas des handicapés. Il ne faut pas se priver des plaisirs de la vie simplement parce que notre tuyau d'échappement a changé de place, comme le disait le Dr. Antoine Kibrité.

LES ADHÉSIFS D'APPOINT

Certains produits comme les adhésifs en vaporisateur ou en pâte que l'on ajoute sur les parties adhésives des appareils peuvent aider à prolonger la durée de certains de ceux-ci.

Les pâtes stomahésives en tubes ou en cordons servent de barrière de protection cutanée et de produit de remplissage afin de combler les inégalités à la surface de la peau et ainsi empêcher les fuites. Une plaquette adhésive (seal skin barrier combler) que l'on place autour de la stomie avant d'appliquer l'appareil par dessus celle-ci est également disponible. Il est important de suivre les instructions des fabricants pour l'application de ces produits. Si vous faites cinq jours ou plus avec votre appareil, à mon avis, vous n'avez pas besoin de ces adhésifs. Quelques-uns utilisent la pâte stomadhésive pour remplir l'espace entre la stomie et l'ouverture de l'appareil.

LES SAVONS

Généralement, on se sert de savons pour enlever les résidus d'adhésif de la collerette; on peut également employer les dissolvants en

tampons ou liquide qui sont très efficaces et ne laissent pas de gras.

Personnellement, lorsque j'emploie un savon, je me sers du même que j'utilise pour me faire la barbe et prendre ma douche; je ne vois pas la raison d'employer un savon spécial puisqu'il est très important de faire disparaître toutes traces de savon et de matières grasses avant l'installation de l'appareil.

Ce n'est pas la stomie que l'on lave au savon, c'est la peau autour; il s'agit d'y aller délicatement afin de ne pas causer d'irritation. Évidemment, si vous avez des plaies ou problèmes de peau, les spécialistes peuvent vous suggérer d'éviter les savons ou employer un savon spécial.

Si vous avez des suggestions ou des questions, vous pouvez communiquer avec nous, soit par courrier (3632 Rue Des Opales, Lévis, Qc. G6W 8C2) ou soit par courriel (r.s.q.l.inc@hotmail.com).

Jean Lussier

TRUCS ET ASTUCES

QUELLES ODEURS?

Plusieurs se sentent mal à l'aise à l'idée de laisser des odeurs désagréables aux toilettes, soit en avion, soit au restaurant, ou chez des amis, etc. La solution idéale est de faire plusieurs visites plutôt que d'attendre que le sac soit trop plein; pulvériser dans la pièce quelques jets d'éliminateur d'odeur inodore genre **M9 format de poche** d'Hollister et ainsi vous n'aurez plus de soucis.

Mettez toutes les chances de votre coté; n'hésitez pas à installer un nouvel appareillage avant d'entreprendre un long voyage; vous pouvez utiliser une ceinture élastique conçue spécialement pour maintenir en place avec plus de sécurité votre collerette.

Jean Lussier

Il faut se fixer des buts avant de pouvoir les atteindre.

.

LES FIBRES ALIMENTAIRES

Une alimentation saine requiert la consommation des deux types de fibres:

Les fibres insolubles sont bénéfiques pour l'intestin puisqu'elles aident à maintenir la régularité. Les fibres insolubles se retrouvent dans les produits de blé entier, comme le son de blé et le pain de blé entier, le son de maïs, les graines de lin et dans la pelure de certains fruits et légumes.

Les fibres solubles sont particulièrement bénéfiques pour la santé du coeur. Elles contribuent à réduire le taux de cholestérol dans le sang et les risques associés au diabète en aidant à contrôler la glycémie. Les fibres solubles se retrouvent dans les fruits (les pommes et les oranges entre autres), les légumes (les carottes, l'okra et l'auberqine), le son d'avoine et les flocons d'avoine (qruau), l'orge, le psyllium et les légumineuses.

Tous les aliments contenant des fibres fournissent une certaine quantité des deux types. Les aliments les plus riches en fibres contiennent cependant plus de fibres insolubles.

Comment ajouter des fibres à mon alimentation ?

C'est très simple. Il suffit d'apporter quelques changements à vos choix d'aliments quotidiens. En essayant quelques substitutions, vous rehausserez la teneur en fibres de vos repas sans affecter leur bon goût!

... Débutez votre journée en mangeant une céréale riche en fibres contenant du psyllium ou du son d'avoine plutôt qu'un muffin fait de farine de blé raffinée (farine blanchie).

... Remplacez le pain blanc par des pains de grains entiers contenant au moins 2 grammes de fibres par tranche, comme le pain pumpernickel ou le pain de seigle.

... Savourez un délicieux chili composé de fèves, de lentilles et d'une variété de légumes plutôt qu'un repas composé de viande et de pommes de terre. Les légumineuses en conserve faciliteront la préparation de ce repas.

... Envie d'une collation savoureuse? Plutôt que des craquelins, mangez des fruits frais accompagnés d'un yogourt mélangé à du son.

N'oubliez pas de boire suffisamment de liquides pour aider les fibres à agir correctement.

Source :Les diététistes du Canada

UN RÉGIME ?

En cas de stomie digestive, ne faites pas de régime. Ayez une alimentation équilibrée. Apprenez à reconnaître les aliments qui vous donnent des gaz, accélèrent ou ralentissent votre transit.

En cas de constipation ou de diarrhée, buvez beaucoup. Le plus souvent, la situation rentrera dans l'ordre.

LES HERNIES DE STOMIES

La hernie parastomale est souvent reconnue comme un bombement au pourtour de la stomie. Ce bombement est plus marqué en position debout et lors de l'effort ou la toux. Elle peut parfois être douloureuse mais le plus souvent elle ne l'est pas. Un relâchement musculaire autour de la stomie peut parfois être confondu avec une hernie, ...tant donné que l'intestin peut s'infiltrer dans la hernie, celui-ci peut rester coincé dans la hernie. On parle alors de hernie incarcérée. Ceci peut causer de la douleur, un ballonnement, des vomissements, si une obstruction survient. On doit alors procéder à une opération. Il n'est pas obligatoire de faire une opération pour toutes les hernies. Si celle-ci n'est pas incarcérée, si elle ne cause pas de problème et n'augmente pas de taille, elle peut être observée et une bande spéciale peut être installée pour la retenir.

Quand une opération est nécessaire, on peut procéder de diverses façons. On peut opérer par le même orifice que la stomie et refermer l'aponévrose avec des fils. Parfois, une plaque synthétique appelée "Marlex" peut être posée pour solidifier la paroi. On peut également faire passer la stomie à un autre endroit dans le muscle et refermer le premier orifice. On peut souvent positionner l'embouchure de la stomie au même endroit à la peau, mais parfois, il faut complètement la relocaliser. L'hospitalisation pour ce genre d'opération est de 2 ou 3 jours, et elle est généralement bien tolérée.

Si vous croyez avoir une hernie parastomale, il serait bon de consulter votre chirurgien afin de vérifier le diagnostic et de prévoir le traitement s'il y a lieu. Apportez votre matériel de stomie, car il faudra probablement enlever la collerette.

Tiré du bulletin de la Mauricie nov. 2000

De toutes les sources d'énergie, la chaleur humaine est la moins coûteuse.

Les cartes de visite et les pages de publicité des divers intervenants qui apparaissent dans ce petit journal sont pour eux une façon de montrer leur appui à la cause des personnes stomisées.

Un gros merci à tous ceux et celles qui appuient cette cause en offrant un support monétaire et vous êtes invités à les remercier en les encourageant dans leurs entreprises car l'existence d'un tel regroupement ne peut exister sans eux et il constitue un besoin important pour tous ceux et celles qui doivent vivre avec des problèmes quotidiens de santé.

R.S.Q.L.

Celui qui compte ses pas ne va jamais bien loin.

FIBRES INSOLUBLES ET CÔLON IRRITABLE

Les fibres que l'on dit insolubles ne peuvent pas se dissoudre dans l'eau. On les trouve, entre autres, dans le son de blé et les produits céréaliers à grains entiers. On recommande aux personnes ayant un côlon irritable d'augmenter leur apport en fibres insolubles et d'éviter les fibres dites solubles (dans l'eau) qui peuvent exacerber les symptômes - elles se trouvent notamment dans le son d'avoine, le psyllium et les légumineuses. Les fibres insolubles, non digérées, arrivent intactes dans le côlon et augmentent le volume des selles. Plusieurs fabricants indiquent non seulement la teneur totale en fibres d'un aliment, mais aussi le pourcentage de fibres solubles et insolubles contenues dans l'aliment. On conseille également aux personnes qui ont un côlon irritable de diminuer leur consommation de matières grasses, de limiter leur consommation d'aliments fermentescibles (légumineuses, chou, oignons, pois) et d'épices fortes, de boire deux litres de liquide par jour et de pratiquer une activité physique régulière.

Source : Madame, Mars 2010

Il existe bien des méthodes pour atteindre un objectif, mais la meilleure est celle qui consiste à ne jamais abandonner.

Tous ceux et celles qui se rendent chez **PNEUS DÉPÔT** pour y faire des achats ont la possibilité de choisir un organisme à but non-lucratif de leur choix et de faire verser à cet organisme un montant équivalent à 5% de leur facture pour aider cet organisme à poursuivre ses objectifs.

Chapeau à ceux qui s'impliquent !

UN ILÉOSTOMISÉ AU PÉROU

Texte de Léo-Paul Nobert

S'agit-il d'un voyage comme un autre ? oui et…non…, car il s'agit d'un pays pauvre en voie de développement. L'élite, c'est-à-dire les personnes aux commandes de l'état et ceux qui détiennent la richesse, constituerait environ 5% de la population ; les autres, 95%, vivent dans la pauvreté. Il y aurait bien un système de santé publique pour ceux qui ne peuvent se doter d'une assurance privée, mais ces gens devraient payer environ $300 par année pour être protégés ; or, la très grande majorité ne peut payer ce montant. Il n'y a pas d'assurance-chômage, ni d'assurance sociale (bien-être social). Par conséquent, aller dans un tel milieu n'est pas très rassurant.

Je suis donc parti avec un double « kit » d'appareillages pour 3 semaines : l'un dans mes bagages à main et l'autre dans la soute de l'avion; on ne sait jamais où l'on peut récupérer nos affaires.

La nourriture dans ce pays est abondante mais impossible de planifier ce que je peux ou non manger sans risque (v.g. le gras, les fibres, etc.). L'eau à boire doit être achetée car celle du robinet n'est pas recommandée ni celle de la source en montagne (il y a trop d'animaux dans les pâturages (lamas, alpacas, moutons,etc.).

Il est donc préférable, pour changer sa collerette, d'avoir sous la main tout ce qu'il nous faut (liquide nettoyeur, cotons en carrés pour se sécher, et le reste : pâte, collette, sacs, poudre,……..).

Je suis parti confiant que tout allait bien se passer, étant très bien équipé; j'avais déjà fait un voyage, il y a 2 ans, et rien ne m'était arrivé.

MAIS, voilà, une nuit, sur l'île d'Amantani, sur le lac Titicaca , chez « l'habitant », dans une chambre dont le toit en tôle était couvert de paille...des murs en terre séchée ...un plancher de terre battue, survient un orage d'une rare intensité; de l'eau s'infiltre par le toit … pas d'eau courante, pas de toilette (ah ! si, bien sûr, à

l'extérieur de la maison ...en longeant la porcherie ...sous la pluie, **…** une cabine dans le même style que ma chambre, avec un bol en céramique ... je m'abstiens du reste…, le tout sans électricité)

Je m'éveille à 3 hres du matin, mon lit est mouillé (c'est la pluie, peut-être ?) ...j'allume ma lampe de poche et je constate que ma collerette est quasi complètement détachée…Horreur !!!!!!!!!!

Pas de panique !!! Je m'assois au bord du lit pour prendre conscience de la situation; je constate tout d'abord que je suis bien loin de chez moi et de mon aisance habituelle dans de telles circonstances.

Ensuite, même si je vis seul à Québec, je ne peux compter que sur moi-même, puis, tout à coup, je me sens comme un être privilégié, **même avec une stomie**, de vivre cette expérience dans de telles conditions. Je ressens une sorte de soulagement et je fais lentement un plan pour me réorganiser.

D'abord, j'allume la chandelle sur la table puis je cherche avec ma lampe de poche ma lampe frontale que j'installe; je cherche et trouve dans mes bagages mon « kit d'entretien pour stomie » que je dispose comme à l'accoutumée près de moi.

Je prends le temps de vivre ce moment en humant la terre tout autour… mélangée au liquide du sac … et, ce faisant, je me rends compte que l'odeur des soupes, si bonnes fussent-elles, contenaient à peu près tout ce que je ne pouvais pas manger ! : bouillons de poulet plus ou moins gras, céréales diverses dont le quinoa ou autres céréales en abondance.

Ces soupes contenaient assez de matières pour être un repas comme tel, mais le repas venait après, et il contenait la plupart du temps des patates, du maïs, des féculents, des légumes cuits (dont des patates de couleurs variées, le noir brun plus fréquent), le tout arrosé d'un thé à la coca (feuilles de coca macérées dans l'eau

chaude et assez purgatives); ces feuilles devaient aider à amoindrir le mal des hauteurs, mal que je n'avais pas ; le thé avait bon goût., malgré tout.

Il est temps de procéder; je m'étais habillé en hiver, (sous-vêtements de ski de fond, polar, bas de laine, etc.) car les nuits à 4800 mètres d'altitude, même en mai, sont réputées froides ; mais, ils sont tout trempés et je dois les enlever; **je me retrouve donc nu à 4800 mètres et par +8 Celsius ...avec une stomie en pleine forme !!!!**

C'est pas chaud. Je fais donc le nécessaire pour constater, après coup, que j'avais presque épuisé mes gazes 4x4po.

Nouvelle panique : si j'ai un autre pépin dans la journée, qu'est-ce que je ferai ? Je décide de miser sur la chance. Si j'ai un pépin, je référerai à des personnes en qui j'ai mis ma confiance...

Finalement, c'est presque* le seul ennui que j'ai eu dans ce voyage et je peux vous assurer que je le referais n'importe quand.

Léo-Paul Nobert

P.S.- « presque* » veut dire que d'avoir une description très détaillée des produits que j'utilise pour changer ma collerette, et signée par mon médecin, m'a évité bien des ennuis aux aéroports de Miami et de Lima.

N'oubliez pas que tous les aéroports à travers le monde sont maintenant des endroits très surveillés; si vous voyagez, ayez le plus de références et de documents possibles dument signés à pouvoir fournir, si nécessaire, quant aux produits que vous désirez introduire aux douanes...vous éviterez bien des ennuis...

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

* Seuls votre nom et votre adresse sont obligatoires

Il faut toujours essayer avant de savoir si on va se tromper.

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 plumes !!!

Faire quelque chose de remarquable vaut mieux qu'être remarqué.

PRENDRE NOTE: tous les reçus d'impôt pour dons de bienfaisance faits au R.S.Q.L. en 2010 vous parviendront en décembre prochain en même temps que votre petit journal CLIN D'ŒIL.

NOTE AU LECTEUR:

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.