# 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 s'interdit de donner tout conseil médical à qui que ce soit. Par contre, il fournit toute information 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 personnes stomisées.

R.S.Q.L.

**CONSEIL D'ADMINISTRATION DU REGROUPEMENT** :

**BEAULIEU, Gilles** Administrateur
**BOULANGER, Diane** Administratrice
**CASTILLOUX, Conrad** Administrateur
**GAGNÉ, Raymonde** Trésorière
**LEMIEUX, Gilles** Secrétaire
**LUSSIER, Jean** Vice-Président
**NOBERT, Léo-Paul** Président

**Sommaire du mois de juillet 2012**

**Mot du Président.....3**
**Quand vidanger un sac ?.....4**
**Chronique de l'Oncle jean.....6**
**Coupon de participation.....10**
**Échange entre personnes stomisées.....12**
**Conseils aux personnes stomisées.....14**
**l'été...l'été...l'été...l'été.....15**
**Colite ulcéreuse .....18**
**Le hoquet.....19**
**Diarrhée.....20**
**Les Bananes.....22**
**La maladie inflammatoire de l'intestin.....27**
**Les poires.....29**
**La petite histoire chez les Égyptiens.....30**
**Le café.....33**
**Le stress.....36**
**Soyez ZEN.....38**
**Être stomisé en Chine.....39**

# MOT DU PRÉSIDENT

Suite à l'assemblée générale annuelle de notre regroupement, trois personnes se sont ajoutées à l'exécutif ; je veux souhaiter la bienvenue à Diane Boulanger, Conrad Castilloux et Gilles Beaulieu ; après discussion, les 4 officiers déjà présents ont été reconduits dans leur fonction.

Je peux vous assurer qu'au R.S.Q.L., présentement, vous avez une équipe du tonnerre et que la motivation de tous est à son plus haut niveau. Avec ces 7 personnes, les discussions en équipe se font très animées et les nouvelles idées abondent.

Une telle équipe ne peut fonctionner sans ses membres. Nous avons plus de 275 personnes dans notre groupe à qui nous envoyons le journal Clin D'œil et nous souhaitons vivement voir ce nombre de membres augmenter ainsi que le nombre des présences aux cafés-rencontre.

Nous aimerions recevoir des idées ou commentaires du plus grand nombre de personnes possible, (soit par des articles à publier dans le Clin D'œil, soit à notre adresse courriel, soit par un coup de fil, ou tout simplement par courrier). Enfin, souhaitons que plusieurs s'impliquent davantage dans l'organisation des activités.

N'oubliez pas le café-rencontre du 14 juillet avec, comme invitée, la représentante de Convatec (Mme Marie-Lou Paradis) ; en août il y a relâche et on se revoit le 15 septembre.

L'été a fini par arriver au Québec, et les vacances seront pour plusieurs un bon moment de détente.

Je vous souhaite un agréable été et de belles vacances.

***LÉO-PAUL NOBERT, PRÉSIDENT***

# QUAND VIDANGER UN SAC ?

Plusieurs personnes nouvellement stomisées se demandent souvent quelle est la meilleure fréquence pour vidanger un sac de stomie; est-ce inutilement trop souvent ? Ou pas suffisamment souvent ?

Dépendamment du genre de stomie dont vous êtes porteur, vous devriez vider votre sac lorsqu'il devient rempli au tiers ( 1/3 ) de sa capacité ou même avant. Le nombre de fois où les personnes stomisées vident leur sac quotidiennement dépend de plusieurs facteurs: de ce qu'ils mangent ou boivent, de leur propre métabolisme, et surtout de leur tolérance à garder une certaine quantité de déchets dans leur appareillage.

Générallement, les personnes colostomisées vidangent leur sac 3 ou 4 fois par jour, les personnes iléostomisées de 6 à 8 fois par jour ( et aussi peut-être presque aussi souvent la nuit ! ) et enfin les personnes urostomisées de 10 à 12 fois par jour.

Si cela semble beaucoup de fois, pensez au nombre de fois où vous allez uriner dans une journée; profitez de ces moments pour vider votre sac.

Certaines personnes stomisées ne vont pas à la salle de bains seulement pour vider un sac ( à moins d'avoir une urostomie ). Tant qu'à aller uriner, pourquoi ne pas vidanger le sac par la même occasion... Il ne faut pas oublier qu'un sac rempli à pleine capacité et qui est écrasé ou déplacé de quelque façon que ce soit, peut causer bien des dommages.....

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.

# CHRONIQUE DE L'ONCLE JEAN

## LE PRESSOIR

J'ai fabriqué dernièrement quelques prototypes d'un petit pressoir qui a pour but de faciliter l'adhésion de la collerette au pourtour de la stomie.

Quelques personnes de notre regroupement avaient fait mention de la difficulté qu'ils avaient à presser cette partie avec leurs doigts. Il est très important que cette partie soit très bien collée à la peau; c'est de là que commencent les infiltrations.

Comme les stomies sont de différents diamètres d'une personne à l'autre, j'ai en ai fabriqué de différents diamètres et j'en ai distribué à plusieurs membres du regroupement pour essais. J'ai été agréablement surpris de savoir que plusieurs ne peuvent plus s'en passer.

En faisant différents essais, j'ai constaté que l'on peut également arriver aux mêmes résultats en employant une petite bou-

teille ou un petit flacon dont le diamètre de l'ouverture est légèrement plus grand que la stomie et de cette façon, en pressant le flacon ou la bouteille du coté de l'ouverture sur l'intérieur de la collerette, le centre de l'appareil est collé plus uniformément sans avoir à se servir de ses doigts.

C'est un bon truc à essayer.

*Jean Lussier*

Tél. bur. : **418 839-2531**
Rés. : 418 839-5259
Fax: 418 839-7724

**Me Dorice Goulet, Notaire**

conseillère juridique

793, rue Commerciale, C.P. 181
Saint-Jean-Chrysostome (Québec) G6Z 2L4

**L'HOMME SAGE APPREND DE SES ERREURS. L'HOMME PLUS SAGE APPREND DES ERREURS DES AUTRES**
**-CONFUCIUS-**

# Brunch du Programme Renaissance GREATCOMEBACKS MC

Dans le cadre de la journée mondiale des personnes stomisées

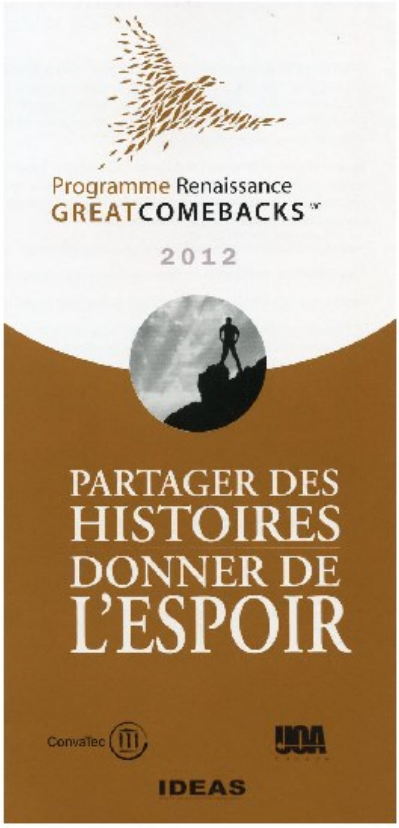
## 30 septembre 2012
11h30 à 13h30

**Hôtel Delta de Trois-Rivières**
1620 Rue Notre-Dame Centre
Trois-Rivières
Québec, G9A 6E5
819-376-1991 ou 1-888-890-3222

Coût : 30$ ou moins
« Invité surprise »

Réservations avant le 15 septembre 2012
(Nombre de places limitées)

514-645-4023
www.aqps.org




aqps
Association québécoise des personnes stomisées

ConvaTec
Ne jamais sous-estimer le pouvoir d'un câlin MC
ConvaTec Technologie MALLÉABLE
&
Appareillages pour stomies Natura MD
Appareillages pour stomies Esteem synergy MD
Les barrières cutanées dotées de la Technologie malléable MD de ConvaTec fournissent une étanchéité et une protection adéquates tout en restant aussi confortables et rassurantes qu'un câlin. L'action enveloppante de la barrière cutanée aide à prévenir les fuites et à protéger la peau[1,2]. L'expérience clinique en fait foi et les personnes vivant avec une stomie le confirment.
Facile à utiliser. Pas de découpage, pas d'étirement, pas d'à-peu-près. Il suffit de rouler les bords de l'ouverture de la barrière cutanée et d'appuyer vers l'avant pour obtenir un « câlin » sur mesure.
Technologie de reprise de forme.MC Permet à la barrière cutanée d'adopter la forme et les dimensions de votre stomie, même lorsqu'elle se contracte et s'étend pendant la journée.
Le seul et unique adhésif intelligent comportant trois couches. Cette technologie crée un effet « col roulé » confortable autour de la stomie afin d'aider à prévenir les fuites et les irritations de la peau.
Donnez-vous un câlin. Pour obtenir plus d'information : 1 800 465-6302 www.convatec.ca
Ne jamais sous-estimer le pouvoir d'un câlin.MC
[1] Scott V, Raasch D, Kennedy G, Heise C. Prospective assessment and classification of stoma related skin disorders. Poster presented at: 41st Annual Wound Ostomy and Continence Nurses Society Conference; June 6-10, 2009; Orlando, Florida.
[2] Hoefok J, Guy D, Allen S, St-Cry D. A prospective multicenter evaluation of a moldable stoma skin barrier. Ostomy Wound Manage. 2009;55(5):62-69.
MD/MC indiquent respectivement des marques déposées et des marques de commerce de ConvaTec Inc.
©2011 ConvaTec Inc.
AP-01110e-MM

Au retour des vacances estivales nous relancerons les activités du R.S.Q.L. lors d'un café-rencontre prévu le 15 septembre 2012. Pour l'occasion, attribution de prix de présence et déjeuner, gracieuseté du R.S.Q.L.

De plus, dans un souci d'équité, nous avons pensé transmettre à l'ensemble de nos membres un coupon de participation vous rendant éligible au tirage d'un livre. Ce tirage aura lieu lors du café-rencontre du 15 septembre prochain parmi tous les coupons de participation que nous aurons **reçus à cette date**.

Pour participer, veuillez découper le coupon de participation **ou** le reproduire sur une feuille de papier, le remplir et le retourner à l'adresse suivante :
*R.S.Q.L.*
*3632, rue des Opales*
*Lévis (Québec)  G6W 8C2*

Nom : _____ Prénom : _____ # membre : _____

Adresse : _____

_____

Ville : _____ Province : _____ Code postal : _____

Tél. : (_____) _____-_____

**Attention !** Les coupons de participation doivent nous parvenir AVANT le 15 septembre 2012.
**Bonne chance à tous !**

## *C'est un rendez-vous !*

Nous vous attendons au **restaurant Normandin du 2500 ch. Ste-Foy à 09h00** pour une rencontre amicale du R.S.Q.L.

Réservez votre place auprès de Léo-Paul Nobert :

Par téléphone: 418-872-8121

Par courriel : r.s.q.l.inc@hotmail.com

## *Quand ?*

**Le 14 juillet 2012**

Invitée :Mme MariLou Paradis, représentante pour la compagnie Convatec

**Août 2012** – Relâche

**Le 15 septembre 2012**

Lancement d'une nouvelle année de rencontres !

Prix de présence pour les participants.
Tirage d'un livre pour l'ensemble des membres du R.S.Q.L., présents ou non.

Pour l'occasion le R.S.Q.L. vous offre le déjeuner !

# ÉCHANGES ENTRE PERSONNES STOMISÉES

Étant donné le nombre élevé de baby boomers âgés, de plus en plus de problèmes de santé et de maladies apparaissent dans la population. Des années de restauration rapide et de stress appportent divers problèmes intestinaux.

Quand on ne peut que constater ce mauvais style de vie et les mauvaises habitudes alimentaires, il faut souvent avoir recours à de l'aide médicale.

Lorsque des résultats de tests médicaux requièrent une chirurgie et que le médecin déclare : vous devrez avoir une stomie .... le monde s'écroule. C'est à ce moment-là que la persone a besoin d'aide, de support de la part de d'autres personnes dans le même cas et il est important de rencontrer un stomothérapeute ou un membre d'une association de stomisés quelconque.

C'est seulement lorsqu'une personne stomisée, ayant un peu d'expérience du fait d'être porteur d'une stomie, s'adresse à une personne nouvellement stomisée que celle-ci peut surmonter des problèmes qui lui semblaient insurmontables et c'est ce qui atténue le stress.

C'est la raison d'être des associations et regroupements de personnes stomisées: le partage d'expériences avec d'autres personnes stomisées. En effet: où est le meilleur endroit pour trouver de l'information et du réconfort ?

Si vous connaissez quelqu'un sur le point d'être stomisé, dites-lui de se renseigner auprès d'associations ou si vous êtes vous-même une personne stomisée, acceptez de répondre à certaines questions, pour le réconforter et l'aider dans ses recherches.

Les personnes les plus aptes à renseigner sur les problèmes et l'acceptation des stomies ne sont-elles pas les personnes stomisées elles-mêmes ?

Il faut aussi faire connaître au plus de gens possible cette réalité qu'est une personne stomisée, c'est-à-dire leurs problèmes quotidiens, une méconnaissance des professionnels de la santé en ce qui concerne le monde des person-

personnes stomisées , etc.

Il y a quelques semaines, Jean Lussier rencontrait une étudiante en médecine ( Sara Jeanne Pelletier ) qui désirait se renseigner sur la réalité des personnes stomisées; voici un extrait de ce qu'elle écrivait suite à cette rencontre avec Jean:

((.....*Mon travail est maintenant terminé. J'ai fait un travail d'équipe où nous devions parler des ressemblances et différences entre les visions de la maladie et du système de santé des différentes personnes rencontrées. De plus, nous avons fait un exposé oral devant notre classe afin de parler des points plus importants que nous avons retenus.*

*Dans mon équipe, les autres membres avaient aussi fait des rencontres très intéressantes. Ils ont rencontré un homme avec une insuffisance cardiaque sévère, une jeune femme qui est en rémission d'un cancer du sein et deux dames atteintes de sclérose en plaque.*

*Tous ont été surpris du fait que les personnes stomisées reçoivent très peu d'information suite à leur opération et sont laissés à eux-mêmes. De plus, tout le monde, y compris l'enseignant qui est médecin de famille, était d'accord sur l'importance des associations et des regroupements pour les malades qui peuvent échanger et tisser des liens avec des gens qui vivent la même situation qu'eux. Bref, je crois que le message est bien passé sur le manque d'information et de ressource que vivent les personnes stomisées. Mes collègues étaient également contents d'en apprendre plus sur les stomies, puisqu'il s'agit d'un sujet assez méconnu, même chez les étudiants en médecine...))*

Il est à espérer que de plus en plus de professionnels de la santé seront au fait de cette réalité des personnes stomisées et qu'ils auront à coeur de faire tout ce qu'ils peuvent pour faciliter leur mieux-vivre.

R.S.Q.L.

## Conseils aux personnes stomisées

Votre stomie devrait normalement être d'une couleur plutôt rouge et humide, en tout temps; si elle devient d'une teinte un peu plus pâle, la cause probable de ceci est peut-être que l'orifice de votre collerette est trop étroit pour votre stomie, ce qui provoque une vascularisation inadé-quate ( manque de sang dans les petits vaisseaux ).

Mesurez votre stomie et découpez le trou de votre collerette en conséquence; votre stomie redeviendra d'une belle couleur rouge rapidement après lui avoir fait de la place...

Essayez de mettre vos mains sur votre collerette pendant une ou deux minutes pour la réchauffer immédiatement après l'avoir collée; la chaleur de vos mains l'aidera à mieux rester en place, plus longtemps.

Si vous utilisez une plaque cutanée ( collerette ) flexible ou encore des produits comme les SURE SEAL,. il est parfois difficile d'ôter la plaque cutanée ou un produit qui colle très bien. Avant d'appliquer la plaque ou tout autre produit, pliez un petit coin en deux. Il vous sera par la suite plus facile de la détacher lors d'un remplacement.

Si vous éprouvez des difficultés à encliqueter la poche sur la plaque cutanée, il peut être utile d'humidifier au préalable l'anneau de la plaque cutanée. Vous pourrez ensuite facilement fixer la poche.

Il est parfois difficile d'extraire une pâte ( comme Stomahesive® ) de son tube. Plongez d'abord le tube dans un récipient d'eau chaude pour ramollir la pâte.

## l'été ...l'été ... l'été ... l'été ... l'été ...

La natation demeure un excellent exercice et cette activité, pratiquée en famille et entre amis, est très agréable lors des journées de chaleur en été.

Alors, pourquoi plusieurs personnes stomisées sont réticentes et même certaines ont très peur d'aller à l'eau en prenant pour acquis que leur appareillage aura des ratés...???

Voici quelques petits conseils utiles à connaître:

-- n'allez pas nager immédiatement après avoir installé une nouvel appareillage sur votre corps; laissez-lui le temps de bien coller…

-- assurez-vous que votre poche de recueil est vide avant d'entrer dans l'eau et que le joint entre la colerette et la poche ( s'il y en a un ) est bien enclenché…

-- l'installation d'une bande à l'épreuve de l'eau autour de la collerette n'est pas nécessaire, mais peut vous donner le surplus de confiance dont vous avez besoin…

-- prenez toutes les précautions nécessaires contre les coups de soleil; en plus d'être dommageable pour la peau, un coup de soleil peut provoquer une diarrhée et peut-être aussi des vomissements et une perte d'électrolytes…

-- quand vous prenez beaucoup de soleil assis sur une chaise ou étendu sur la plage, protégez votre appareillage en le couvrant par une serviette ou un magazine…

-- en été, les éruptions cutanées sont un problème; en plus de provoquer des démangeaisons et de l'inconfort, elles empêchent les appareillages de bien coller; consulter votre stomothérapeute pour vous aider à régler ce problème...

## l'été ...l'été ... l'été ... l'été ... l'été ...

La nourriture estivale peut être différente de celle que l'on absorbe en d'autres saisons; on aime changer nos diètes; il est toujours conseillé de se souvenir du contenu en fibres des aliments ingérés, des fruits et légumes frais de cette saison; profitez-en, mais n'oubliez pas de bien mastiquer le tout ( pour les personnes iléostomisées surtout ) afin d'éviter des blocages.

Ajoutez un nouvel aliment à la fois pour constater plus facilement les effets produits ( s'il y en a ) lors de l'évacuation de cet aliment.

Lors de vos déplacements, gardez votre médication ( ainsi que des appareillages de rechange ) avec vous et non avec les bagages enregistrés si vous vous déplacez en avion; apportez-en plus qu'assez pour vos voyages et conservez avec vous une liste des médicaments que vous prenez, ainsi que votre type d'appareillage de stomie.

Évitez de garder vos appareillages de rechange dans votre voiture par les chaudes journées ensoleillées d'été.

## l'été ...l'été ... l'été ... l'été ... l'été ...

Les plaisirs de l'été amènent des activités extérieures et des voyages mais comportent aussi des préoccupations relativement à la gestion de votre stomie.

Des liquides et encore des liquides sont nécessaires pendant les mois chauds de l'été. Retenez que:

—— l'eau est un nutriment essentiel pour chacune des cellules de votre corps; jusqu'à 75% de la masse corporelle du corps humain est composée d'eau. L'eau contrôle la température du corps, sert de matériau de construction et de solvant, et elle transporte les nutriments.

—— la soif est un signe que le corps a besoin de liquide; la perte quotidienne de liquide doit être remplacée; on doit favoriser la consommation et prendre jusqu'à 8 verres ( 8 oz ) de liquide chaque jour.

—— tout liquide contenant de l'eau ( boissons gazeuses, lait, jus, etc. ) aide à rencontrer la dose quotidienne requise; vous pouvez aussi assimiler de l'eau par les aliments que vous mangez ( par exemple, les tomates contiennent 94% d'eau ).

—— l'eau est un excellent breuvage naturel; cependant, la surconsommation d'eau peut nettoyer les électrolytes dans votre corps. Buvez une combinaison d'eau et de breuvages contenant des électrolytes.

Les boissons sucrées aident à l'absorption des électrolytes.

**LA GRANDEUR D'UNE PERSONNE NE SE MESURE PAS PAR CE QU'ELLE DIT MAIS PAR CE QU'ELLE FAIT**

# Colite ulcéreuse

## Symptômes et complications de la colite ulcéreuse

Le saignement rectal en quantité variable se produit chez la plupart des patients et est évident dans et autour des selles.

Le deuxième symptôme le plus fréquent est la diarrhée, accompagnée de crampes abdominales douloureuses. L'intensité des symptômes peut être entre moyenne et sévère. Une insuffisance de globules rouges (anémie), peut résulter si la diarrhée et la perte de sang sont sévères.

La constipation peut aussi se développer comme le corps lutte pour maintenir une fonction intestinale normale.

Certains patients ont des manifestations extra-intestinales de la colite ulcéreuse qui comprennent la fièvre, l'inflammation oculaire ou des articulations, des ulcères buccaux, ou des nodules sensibles et enflammés des tibias.

Les patients atteints de colite ulcéreuse ont un risque légèrement plus élevé d'être atteints d'un cancer colorectal après avoir vécu avec la maladie pour une période de 10 à 15 ans.

Le dépistage du cancer colorectal devrait donc se faire plus tôt et de façon plus vigilante dans ce groupe comparativement à la population générale.

Source : mauxdeventre.org

# LE HOQUET

**Saviez-vous que…**

Le hoquet est un mécanisme utilisé par le corps pour rejeter un excédent d'air avalé en mangeant un repas trop rapidement.

Lorsque l'on boit avec une paille, il est possible que l'on avale deux fois plus d'air que de liquide; ce qui peut occasionner une flatulence répétée.

Trucs utiles pour la diminution des gaz

**Faites l'effort :**

-de manger lentement
-de faire réinstaller des prothèses dentaires mal ajustées
-de traiter l'écoulement post-nasal
-d'augmenter votre activité physique
-de gérer votre consommation de lactose (en cas d'intolérance)
-d'augmenter graduellement les fibres dans votre Diète

**Limitez ou évitez :**

-de parler en mangeant
-de manger lorsque vous êtes vexé ou pressé
-d'utiliser une paille pour boire
-de fumer
-de mâcher de la gomme ou de sucer des bon bons
-de boire des boissons gazeuses
-de manger des aliments contenant du sorbitol et du fructose
-de boire à petites gorgées des boissons chaudes (attendez qu'elles soient tièdes)

Source : mauxdeventre.org

# DIARRHÉE

Il est normal à l'occasion de souffrir de diarrhée ou de constipation. Toutefois, un changement radical dans la fréquence et l'apparence de vos selles (sang, pus, odeur nauséabonde, coloration noire) peut être le signe que vous souffrez d'une maladie plus grave et avez besoin d'une consultation avec un professionnel de la santé.

Quelques trucs pour prévenir la diarrhée :

* Lavez-vous les mains fréquemment avec de l'eau et du savon (avant de manger et lors de la préparation des repas).
* Ne buvez pas d'eau qui pourrait être contaminée.
* Vérifiez la date de péremption des aliments.
* Cuisez vos aliments suffisamment.
* Ne buvez pas de lait non pasteurisé.
* Lavez vos fruits et légumes avant de les manger.
* Nettoyez adéquatement vos surfaces de travail et vos ustensiles lorsque vous faites la cuisine.
* Maintenez les aliments à la bonne température afin d'éviter qu'ils se gâtent.

Technologie Hollister

Fermoir
**Lock 'n Roll**
Microseal

*La sécurité simplifiée.*

Soins de stomie Hollister. **Le souci du détail.**

**Plus d'un millier de petites attaches entrecroisées créent un fermoir étanche, résistant à l'eau, se confondant parfaitement aux contours naturels du corps.**

Sac collecteur deux pièces

Sac collecteur une pièce

Hollister
Hollister Ltée
95 Mary Street
Aurora, ON
L4G1G3

Pour plus de renseignements, appelez au **1.800.263.7400** ou visitez le **www.hollister.com**

Hollister et son logo, ainsi que Lock 'n Roll sont des marques de commerce de Hollister Inc.
"Soins de stomie Hollister" ainsi que "Le souci de détail" sont des marques de service de Hollister Inc.

©2010 Hollister Incorporated.

# LES BANANES

Cet article concernant les bienfaits des bananes date de quelques années et a déjà paru dans plusieurs journaux des diverses associations de personnes stomisées à travers le Québec, ainsi que dans le petit journal CLIN D'OEIL en 2008, mais il est toujours d'actualité et il est bon de rappeler aux gens que certains fruits ou légumes sont excellents pour la santé; il ne faut pas oublier d'en consommer en bonne quantité.

Voici ce que l'on rapporte concernant les bienfaits des bananes.....

Les bananes contiennent 3 sucres naturels: sucrose, fructose et glucose combiné avec des fibres; une banane donne instantanément un gain d'énergie substantiel. Les recherches ont prouvé que juste 2 bananes fournissent assez d'énergie pour un entraînement rigoureux de 90 minutes. Pas étonnant que la banane soit le fruit numéro 1 du monde des athlètes. Toutefois l'énergie n'est pas la seule façon dont la banane peut vous aider à garder la forme. Elle peut également aider à guérir ou prévenir un nombre incalculable de maladies, intégrez-la à votre régime alimentaire quotidien.

**Dépression**: Selon un sondage produit par MIND auprès de gens souffrant de dépression, plusieurs se sentent beaucoup mieux après avoir mangé une banane. Cela parce que la banane contient du tryptophane, un genre de protéine que le corps convertit en sérotonine, connu comme relaxant, améliorant votre état émotionnel et vous fait généralement sentir plus heureux.

**SPM**: Oubliez les pilules -- mangez une banane. La vitamine B6 qu'elle contient régularise le niveau de glucose dans le sang, lequel peut affecter votre état émotionnel.

**Anémie**: Élevée en fer, la banane peut stimuler la production d'hémoglobine dans le sang aidant dans les cas d'anémie.

**Pression**: Ce fruit tropical unique est extrêmement élevé en potassium mais toutefois faible en sel, le rendant parfait pour combattre la pression. Tellement, que l'administration "US Food and Drug" vient d'accorder à l'industrie de la banane le droit de déclarer la propriété qu'a ce fruit de réduire le risque de pression et de crise cardiaque.

**Pouvoir de concentration**: la recherche démontre que le fruit élevé en potassium peut aider à l'apprentissage en rendant les pupilles plus alertes.

**Constipation**: Élevée en fibres, inclure la banane dans votre alimentation quotidienne peut aider la régularité, sans avoir besoin de laxatifs.

**Brûlement d'estomac**: La banane contient un antiacide naturel,;donc si vous souffrez de brûlements d'estomac, essayez de manger une banane pour calmer la douleur.

**Nausées matinales**: Prendre une banane comme collation entre les repas aide à garder et stabiliser le niveau de sucre dans le sang et ainsi éviter les nausées matinales.

**Piqûres de maringouin** : Avant d'attraper la bombonne d'insecticide, commencez par frictionner la région affectée avec l'intérieur d'une pelure de banane. Plusieurs personnes ont été étonnées par le succès de cette méthode à réduire l'enflure et l'irritation.

**Nervosité**: Élevée en vitamines B, la banane aide à calmer le système nerveux.

**Obésité:** Études effectuées par l'Institut de Psychologie en Autriche ont démontré que le stress au travail amène les gens à se gaver de chocolat, bonbons et croustilles. Après

vérification auprès de 5,000 patients d'hôpitaux, les chercheurs en sont venus à la conclusion que les gens obèses avaient un emploi plus stressant. Le rapport conclu que, pour éviter des rages de sucré / salé, nous devons contrôler notre niveau de sucre dans le sang et en prenant des collations élevées en hydrates de carbones toutes les 2 heures permet de le garder stable.

**Ulcères**: La banane est utilisée dans les diètes pour combattre les problèmes intestinaux. C'est le seul fruit cru qui peut être mangé sans inconfort pour ces genres de cas. Elle protège également l'estomac en neutralisant l'hyperacidité et réduisant l'irritation.

**Contrôle la température**: Plusieurs cultures voient la banane comme un fruit rafraîchissant pouvant baisser autant la température physique qu'émotionnelle des femmes enceintes. En Thaïlande, par exemple, les femmes enceintes mangent des bananes pour s'assurer que leur bébé naisse avec une faible température.

**Désordre Affectif Saisonnier (DAS):** la banane peut aider les gens souffrant de DAS car elle contient du tryptophane, qui est un relaxant émotionnel naturel.

**Fumeur**: La banane peut également aider les gens voulant arrêter de fumer. La B6 et B12 qu'elle contient, de même que le potassium et magnésium s'y retrouvant, aident le corps à récupérer des effets du manque de nicotine.

**Stress:** Le potassium est un minéral vital, lequel aide à normaliser le pouls, envoie de l'oxygène au cerveau et régularise la rétention d'eau. Lorsque vous êtes stressé, votre métabolisme augmente, réduisant votre niveau de potassium. Ceci peut être calibré avec l'aide d'une collation élevée en potassium telle qu'une banane.

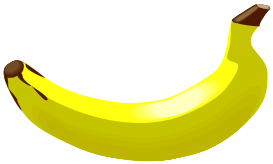
**Crise cardiaque:** Selon une recherche effectuée par "The New England Journal of Médicine," manger des bananes régulièrement peut réduire le risque de décès par crise cardiaque d'environ 40%!

**Verrues:** Ceux qui n'utilisent que la médecine naturelle jurent que si vous voulez vous débarrasser d'une verrue, prenez un morceau de peau de banane et placez-la sur la verrue, le côté jaune vers le haut. Maintenez la peau en place avec un "plaster" ou un ruban chirurgical!

Donc, la banane est vraiment un remède naturel pour beaucoup de maladies. Lorsque vous la comparez à une pomme, elle contient 4 fois plus de protéines, 2 fois la quantité d'hydrate de carbone, 3 fois plus de phosphore, 5 fois plus de vitamine A et fer et 2 fois des autres vitamines et minéraux.

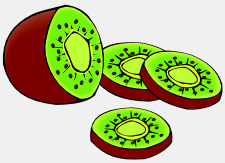
Elle est également riche en potassium et est l'un des aliments les plus nutritifs.

Alors il serait peut être temps de changer la célèbre phrase pour ce qui suit : " une banane par jour nous garde en santé ."



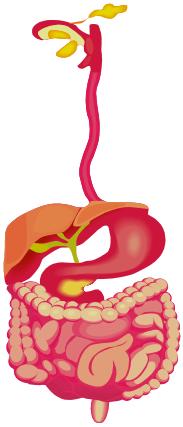
**Le saviez-vous ?**

Deux kiwis procurent environ 15% de la dose quotidienne de fibres recommandée.



CENTRE DE STOMIE ET PRODUITS MOBILITÉ
Depuis 35 ans
Tout pour votre mieux-être
VASTE SALLE DE MONTRE
GAMME DE PRODUITS OFFERTS
En plus d'offrir une gamme de produits d'incontinence autant, pour femme que pour homme, nous offrons une gamme de produits afin de mieux répondre à vos besoins spécifiques :
• Incontinence • Stomie • Urologie
• Traitement des plaies • Mobilité
• Bas support et médicaux • Aliments spécialisés
• Fourniture générales
MOBILITÉ L'embarras du choix
• Fauteuils gériatriques • Triporteurs
• Cannes et béquilles • Tapis de bains
• Marchettes • Embouts de cannes et de béquilles
• Chaises d'aisance
• Accessoires pour marches et chambres à coucher
• Bancs de bain • Planches de bains
• Bancs de transfert • Surélévation de sièges
• Barres d'appui • Douches
et encore plus...
SERVICE DE LIVRAISON À DOMICILE PARTOUT AU QUÉBEC
LE CENTRE DE STOMIE DU QUÉBEC
www.stomie.ca 1624, 1er Avenue, Québec TÉL. 418 522-1268 • SANS FRAIS 1-800-463-5318

## LA MALADIE INFLAMMATOIRE DE L'INTESTIN



La maladie inflammatoire de l'intestin est un terme qui fait notamment référence à deux maladies de l'intestin: la maladie de Crohn et la colite ulcéreuse.

Bien qu'elle soit moins courante que d'autres affections gastro-intestinales, la MII est la maladie digestive la plus dévastatrice.

La MIl provoque une inflammation, des plaies et un saignement facile des tissus intestinaux. Les symptômes comprennent une douleur abdominale grave, les crampes, la diarrhée, la fatigue, la fièvre et parfois la constipation.

Ces symptômes douloureux et autres complications peuvent aussi entraîner une perte de poids involontaire, des carences alimentaires, une anémie et un retard du développement.

Dans la maladie de Crohn, l'inflammation peut toucher toute partie du tube digestif, de la bouche jusqu'à l'anus soit en sections contiguës, soit en sections isolées et peut s'infiltrer dans la paroi musculaire. La maladie de Crohn peut aussi produire des symptômes à l'extérieur du tractus gastro-intestinal tels que l'arthrite, les problèmes de la peau, la maladie du foie, les calculs rénaux et l'inflammation oculaire.

En comparaison, la colite ulcéreuse se manifeste seulement à la surface de la muqueuse du côlon et elle commence toujours dans la région anale ou rectale pour ensuite progresser de façon continue le long du côlon.

Lorsque seulement une petite section de l'intestin inférieur est touchée, il s'agit d'une forme moins sévère de la maladie, connue sous le nom de proctite ulcéreuse.

Ces maladies sont chroniques, ne peuvent être guéries et leur gestion présente souvent un grand défi.

Cinq faits rapides sur la MII

**Elle est plus courante chez nous -** Le Canada connaît les plus hautes prévalence et incidence de la MII dans tout le monde.

**Il existe un lien héréditaire** - Les personnes dont un membre de la famille est atteint de colite ulcéreuse ont un risque accru de développer cette maladie et 20 % des personnes souffrant de la maladie de Crohn auront un parent, un frère ou une sœur, ou un enfant atteint de la maladie.

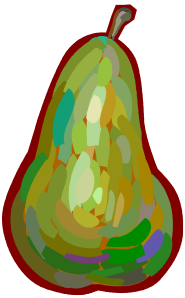
**La MII n'est pas infectieuse** - Même si sa cause est inconnue, les chercheurs n'ont jamais pu déterminer avec certitude qu'une bactérie, un virus, un champignon ou un parasite pathogènes en est à l'origine.

**La cause exacte de la MII est indéterninée -** Cependant, les recherches indiquent fortement que des interactions entre des facteurs environnementaux, des bactéries intestinales, un dérèglement immunitaire et une prédisposition génétique sont responsables.

**Il existe un risque accru de cancer colorectal -** Les patients atteints de la MII qui souffrent de colite ulcéreuse ou de la maladie de Crohn située dans le côlon ont un risque légèrement accru de développer un cancer colorectal si la maladie est présente depuis environ dix ans. Chez ce groupe, un dépistage régulier pour le cancer colorectal devrait se faire plus tôt et de façon plus vigilante que pour la population générale.

Source : mauxdeventre.org

# LES POIRES



Si les bananes ont des propriétés extraordinaires, il faut dire que de façon générale, les fruits présentent plusieurs vertus.

Certains peuvent même prévenir de sérieux troubles de santé.

Ainsi, la poire, fruit souvent négligé, peut être fort utile chez les personnes qui présentent un haut taux de cholestérol sanguin.

La poire contient de précieuses fibres insolubles qu'on appelle lignines. Ces fibres ont la propriété de capter une partie du cholestérol présent dans l'intestin, ce qui peut permettre une réduction du taux de cholestérol contenu dans le sang.

Les poires contiennent aussi de la pectine, une fibre soluble, qui forme un gel dans l'intestin et qui a également la propriété de capter le cholestérol alimentaire. Ce type de fibres contribue également à abaisser le cholestérol sanguin.

Évidemment, pour que ce phénomène puisse se produire, il faut que la consommation de poires s'applique sur une base régulière. On peut trouver des poires fraîches sur le marché durant plusieurs mois de l'année.

En dehors de cette période, les poires en conserve, préférablement non sucrées et présentées dans leur propre jus, peuvent être utilisées avec avantage.

Les poires présentent également d'autres mérites. Elles sont notamment riches en bore, un oligo-élément qui aide à maintenir les os en bonne santé. Une insuffisance en cet oligo-élément peut accentuer la carence en vitamine D.

De plus, le bore améliore la mémoire et les facultés mentales en règle générale.

Source: Étincelle 2002

# LA PETITE HISTOIRE CHEZ LES ÉGYPTIENS

DIANE BOULANGER

L'un des plus anciens traités médicaux qui nous soit parvenu est « le papyrus Ebers » rédigé 1700 ans avant J.C. C'est aussi un des plus longs documents écrits retrouvés de l'Égypte antique : il mesure plus de 20 mètres de long sur 30 centimètres de large et contient 110 pages.

La pharmacopée égyptienne de l'époque faisait alors appel à plus de 700 incantations et remèdes, ces derniers tirés pour la plupart du règne végétal : safran, myrrhe, aloès, feuilles de ricin, lotus bleu, extrait de lys, suc du pavot somnifère, huile de baumier, résine, encens, jusquiame, chanvre.

Et pour compléter les potions, on leur ajoutait d'autres substances comme :

« ... la poussière de statue, des carapaces de scarabée, des queues de souris, du poil de chat, des yeux de porc, des orteils de chien, du lait mammaire, de la semence humaine, des yeux d'anguille, des entrailles d'oie, … »

Georg Moritz Ebers

Découvert par Edwin Smith à Louxor en 1862, le parchemin fut acheté par l'égyptologue allemand Georg Moritz Ebers, à qui il doit son nom et sa traduction.

Écrit en égyptien hiératique, il représente la plus volumineuse compilation de connaissances médicales de cette époque connues à ce jour et il est un des premiers documents de l'Histoire à faire référence au cancer !

En ce qui concerne les troubles intestinaux, le parchemin fait mention de **33 prescriptions pour le traitement des maladies anorectales**. Il s'agit notamment de pommades, suppositoires, lavements et liniments, dont la plupart avaient une base grasse, plus les prescriptions relatives aux purgatifs et les vermifuges.

De l'Égypte antique nous parvient également un autre papyrus médical **presque entièrement con-**

**stitué de méthodes et de remèdes pour le traitement du côlon et la maladie anorectale**.

Découvert à Deir el-Medina en 1928 et acheté par Sir Alfred Chester Beatty, industriel milliardaire et grand collectionneur, le parchemin communément appelé

Sir Alfred Chester Beatty

« le papyrus Chester Beatty » a été rédigé pendant la 19 ème dynastie égyptienne soit entre 1298 et 1187 avant J.-C.

L'étude de ce papyrus démontre **qu'à cette époque, déjà, l'Égypte comptait des spécialistes pour les maladies colorectales.**

D'ailleurs, le parchemin mentionne 41 ordonnances utilisées pour traiter des conditions telles que prurit, gonflement d'hémorroïdes thrombosées, et prolapsus du rectum.

Les prescriptions contiennent des ingrédients tels que du miel, de la myrrhe, de la farine, les matières grasses du bouquetin, et des injections rectales composées de miel et de bière sucrée...

**Trois idéaux ont éclairé ma route**
**et m'ont souvent redonné le courage d'affronter la vie avec optimisme :**
**la bonté, la beauté et la vérité.**
**~Albert Einstein~**

# LE CAFÉ

Le café est-il une bonne source d'anti-oxydants?

Au fur et à mesure que votre corps utilise l'oxygène, il produit des atomes d'oxygène très réactifs et instables (radicaux libres) qui peuvent endommager l'organisme. Les antioxydants sont des substances qui stabilisent ces radicaux libres les empêchant ainsi d'occasionner des dommages.

Les recherches démontrent que si vous buvez du café, cette boisson stimulante pourrait être la source principale d'antioxydants dans votre diète.

**Bienfaits**

Des études suggèrent que la consommation régulière de café peut, en raison de son contenu en antioxydants, en caféine et possiblement en d'autres substances, offrir de nombreux bienfaits pour la santé, dont un risque réduit d'être atteint de dépression, de la maladie thyroïdienne, de la maladie de Parkinson, d'un accident vasculaire cérébral, de la maladie d'Alzheimer et de démence ou du diabète de type 2.

De plus, il peut contribuer à prévenir bon nombre de troubles gastro-intestinaux. Les personnes qui souffrent régulièrement de diarrhée, comme celles atteintes de la maladie inflammatoire de l'intestin ( maladie de Crohn et colite ulcéreuse) ou du syndrome de l'intestin irritable à

diarrhée prédominante, voudront probablement éviter une consommation excessive de café.

Le café stimule l'activité colique, encourageant les selles à se déplacer plus rapidement dans le gros intestin. Cela est problématique lorsque vous souffrez déjà de diarrhée. Si vous êtes atteint du syndrome de l'intestin irritable à constipation prédominante (SU-C), l'effet stimulant du café pourrait vous être bénéfique.

**Cancer colorectal**

Dans le cadre d'une étude combinant les données de plusieurs études déjà publiées (une méta-analyse), des chercheurs ont comparé la consommation de café à l'incidence du cancer colorectal. Dans la plupart des cas, ils n'ont trouvé aucune diminution ni augmentation importante du risque de développer un cancer colorectal dû à la consommation de café.

Ils ont cependant établi que les femmes buvant quatre tasses de café ou plus par jour étaient légèrement moins susceptibles de développer un cancer colorectal que les femmes en buvant rarement ou pas du tout.

**Cancer du foie**

Dans le cadre d'une autre méta-analyse, des chercheurs ont entrepris de déterminer si le café pouvait réduire l'incidence du cancer du foie; les résultats sont prometteurs. Les chercheurs ont constaté qu'une augmentation de la consommation de café (deux tasses de plus par jour) réduisait de 43 % le risque de développement du cancer du foie chez les participants et que le café ordinaire offrait plus de protection que le café décaféiné.

**Calculs biliaires**

Une autre étude menée auprès de 46 008 hommes sur une période de 10 ans a analysé leur consommation de café pour déterminer si la boisson influençait la formation de calculs biliaire symptomatiques. L'étude a établi que les hommes buvant quatre tasses ou plus de café par jour étaient les moins susceptibles de développer des calculs biliaires symptomatiques et ceux qui ne buvaient pas de café étaient les plus susceptibles.

L'association s'est révélée la plus forte chez les hommes qui avaient toujours bu du café ordinaire (non décaféiné) au fil du temps. Cette constatation suggère que le café pourrait avoir un effet protecteur à l'égard des calculs biliaires.

Les chercheurs ignorent la véritable raison de ce phénomène, mais ils sont d'avis qu'il pourrait être causé par certains composés présents dans le café, notamment la caféine et un lipide trouvé dans les fèves de café appelé cafestol.

Les recherches indiquent que le café peut nous être bénéfique grâce à sa teneur élevée en antioxydants et à sa capacité à possiblement lutter contre les maladies. Cependant, les personnes souffrant de troubles gastro-intestinaux dont les symptômes s'aggravent avec le café voudront faire preuve de prudence quant à la quantité qu'elles consomment.

Source: maux de ventre.org 2011

# Le stress

**Gestion du stress** :

La diminution de votre degré de stress pourrait avoir un effet salutaire sur l'évolution de votre maladie et pourrait diminuer la sévérité de vos symptômes gastro-intestinaux.

Voici quelques suggestions :

-Suivez une diète bien équilibrée.
-Apprenez à mieux respirer.
-Contrôlez votre «dialogue interne» puisqu'une bonne par tie de l'anxiété est de son propre fait.
-Surveillez vos pensées négatives.
-Bougez !
-Gérez mieux votre temps.
-Apprendre à dire «non»
-Prenez du temps pour vous.
-Tordez-vous de rire.
-Consulter un professionnel est toujours une bonne option.

Source : mauxdeventre.org

**BIENHEUREUX CELUI QUI A APPRIS À RIRE DE LUI-MÊME CAR IL N'A PAS FINI DE S'AMUSER !**

SenSura®Mio

Offert à compter de l'automne 2011

Épouse les formes du corps
Procure un sentiment de sécurité

## Réagit aux mouvements naturels du corps

Voici SenSura® Mio, un nouvel appareillage de colostomie conçu avec un adhésif formulé pour augmenter l'élasticité et les possibilités d'ajustement. L'adhésif élastique est basé sur la technologie BodyFit™. Il se moule aux contours corporels de chaque individu et conserve un ajustement sûr puisqu'il réagit aux mouvements naturels du corps.

Pour plus d'information, veuillez communiquer avec notre équipe du service à la clientèle au 1-866-293-6349 ou visitez le www.sensuramio.coloplast.ca

**Ostomy Care**
**Urology & Continence Care**
**Wound & Skin Care**

Coloplast développe des produits et services qui simplifient la vie de personnes aux prises avec des problèmes médicaux intimes et très personnels. Travaillant en étroite collaboration avec les gens qui utilisent nos produits, nous créons des solutions qui répondent à leurs besoins spécifiques. C'est ce que nous appelons les soins de santé intimes. Nos affaires incluent les soins de stomies, l'urologie et les soins d'incontinence ainsi que les soins de la peau et des plaies. Nous sommes dans le monde entier et employons plus de 7000 personnes.

Le logo de Coloplast est une marque de commerce déposée de Coloplast A/S. ©2011-07.
Tous droits réservés. Coloplast A/S, 3050 Humlebæk, Danemark.

Coloplast

Coloplast Canada
3300 Ridgeway Dr Unit 12
Mississauga, ON, L5L 5Z9
Tél. : 1-877-838-7039

www.coloplast.ca

# SOYEZ ZEN

Conseils en vrac pour rester zen :

- La caféine est un stimulant qui, consommé en trop grande quantité, accentue la nervosité et l'irritabilité. Troquer le café et les colas contre le thé, de préférence vert. Il contient de deux à trois fois moins de caféine que le café.

Autres solutions : de l'eau pure ou citronnée, des jus non sucrés ou des tisanes. Sachez que le sucre produit le même effet que la caféine. Allez-y mollo !

- Nerfs à vifs ? Faites du sport! L'activité sportive permet d'évacuer instantanément les grandes tensions quotidiennes. Difficile ensuite de ne pas être zen.

- Ralentissez ! Oubliez de temps en temps montre, ordinateur, cellulaire et autres gadgets pour profiter pleinement du moment présent, sans stress.

- Revenez à l'essentiel. En éliminant le superflu autour de vous, vous vous simplifierez la vie. Vous aurez une plus grande liberté d'être et d'agir.

Vous serez plus heureux et, automatiquement, plus zen.

Source : Bel âge, mai 2012

# ÊTRE STOMISÉ EN CHINE

Lors d'un récent voyage au pays du riz et du thé, j'ai pu constater ( comme on peut facilement s'en douter !!! ) que nous au Québec on demeure très favorisés en ce qui regarde notre mode de vie, que ce soit l'abondance de nourriture, sa qualité, la propreté qui règne un peu partout, notre système de santé qui est, il faut le reconnaître, un des plus intéressants au monde, etc.

Se promener en Chine nous confronte tout d'abord à la réalité des toilettes qui sont différentes des nôtres !!! La plupart du temps, il n'y a que des toilettes à la turque.

C'est quoi une toilette à la turque ?

Les toilettes à la turque sont des toilettes au-dessus desquelles on s'accroupit : elles ne possèdent pas de cuvette, mais seulement un trou et deux repose-pieds anti-dérapants.

Très répandues, notamment en Asie, elles sont synonymes chez les Occidentaux d'inconfort, mais sont encore retrouvées dans certaines régions rurales en Europe ou dans des lieux publics.

Personnellement, je dois avouer que j'ai eu des problèmes d'adaptation à ce système. Tout d'abord, la propreté laisse à désirer... C'est dégeulasse, bien souvent, et il est hors de question de mettre un genou à terre pour vidanger son sac, comme le recommandait Jean dans une de ses chroniques !

**Photo prise par Léopold Nobert lors d'un récent voyage en Turquie**

En second lieu, les personnes stomisées ( et dans mon cas iléostomisé ) doivent

subir un entraînement rigoureux pour s'enligner dans ce ...petit trou...imaginez les éclaboussures !!!!!!! Le nettoyage consiste, bien souvent en une petit écuelle remplie d'eau ( que l'on peut voir sur la droite de la photo de la page précédente ) qui sert à tout nettoyer !!!!!!!!!!

Malheureusement, je n'avais que trois petites semaines pour m'entraîner !!!

Dans certains lieux publics, on peut actionner un levier ( quand on le trouve ! ) qui envoie de l'eau et nettoie un peu ce bidule digne des anciens Égyptiens...!!!

Même dans les hôtels luxueux de Beiging ou Shanghai, on retrouve encore ce genre de toilettes ( pas dans les chambres , mais à l'accueil ou près du resto dans l'hôtel ).

Heureusement qu'il y avait des toilettes dites handicapées avec le logo bleu de la chaise roulante que l'on reconnaît facilement et qui sont en fait des bonnes vieillles toilettes comme on retrouve au Québec, c'est-à-dire avec une cuvette et de l'eau...

En effet, le truc que j'ai découvert, c'est qu'il fallait rechercher la toilette pour handicapé dans les endroits pu-blics, lors des visites de temples ou autres attractions tou-ristiques, mais il n'y en avait généralement qu'une seule ou deux sur quinze ou vingt toilettes...et que dire des toilettes où il n'y a même pas de portes ... Se promener dans une sallle de toilettes, dans un endroit public, et constater que certaines n'ont même pas de portes et faire des sourires aux chinois accroupis...en passant..pas facile pour un québécois moyen...

À certains endroits publics, lors de visites en groupe, certains (( gardiens-nettoyeurs de cuvettes )) ne veulent pas que les personnes non-handicapées se servent des toilettes pour  personnes handicapées; sans doute pour économiser l'eau. Donc, une des premières choses que j'ai faites, de retour à la maison, je me suis découpé un petit logo bleu avec la chaise roulante facilement reconnaissable et je l'ai collé sur mon petit document de personnes stomisées à la place de ma photo...

Astucieux, non ? Par conséquent, la prochaine fois où je me retrouverai dans un pays à la recherche de bonnes vieilles toilettes avec cuvette et qu'il y aura des interdits, je montrerai mon petit passeport avec ce logo ... j'imagine déjà la tête du gardien des lieux s'interrogeant sur mon genre d'handicap !!!

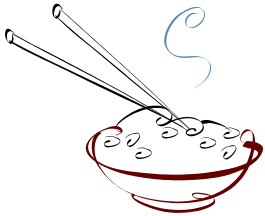
Dans une ville comme Shanghai où il y a 23 millions d'habitants, il y a certes des millers de personnes stomisées et en passant en bus sur une voie surélevée, j'ai pu voir sur la facade d'un édifice, écrit en anglais et en très gros caractère, que c'était un hôpital réservé aux personnes stomisées. Je n'ai pu y accéder; j'aurais aimé visiter.

Tous les chinois doivent payer une assurance pour les soins de santé, à même leurs revenus annuels, mais cette assurance ne couvre pas tout, il faut même quelquefois rembourser pour des frais médicaux obtenus, pendant plusieurs mois après une intervention !!!

.

On m'a dit que les appareillages pour personnnes stomisées ne faisaient pas partie des remboursements par les assurances; les chinois assez âgés n'ont pas d'argent et bien souvent n'ont pas les moyens de se payer ces articles de luxe.

Les enfants doivent subvenir aux besoins de leurs parents ( pour les nourrir, les loger, etc ) et évidemment aussi pour ce qui est des appareillages de stomies.



Comme le disait un membre du regroupement, l'autre jour, le meilleur ami de la personne stomisée ( et surtout iléostomisée ) est le riz; en effet, cette nourriture a plusieurs qualités, dont celle d'absorber les liquides, et disons que les chinois sont entourés d'amis...car ils en mangent régulièrement ( en fait, presque trois fois par jour !!! ) et presque tout le monde cultive son petit lopin de terre et fait pousser son riz...

Au moins, leur nourriture de base les aide constamment à ... ***mieux vivre avec une stomie***.....

Gilles Lemieux

**UNE GÉNÉRATION PLANTE DES ARBRES; UNE AUTRE PROFITE DE L'OMBRE**
**-PROVERBE CHINOIS-**

**CLIN D'OEIL**

http://sites.google.com/site/stomisesquebeclevis/

Stomisés Québec-Lévis

Rechercher dans ce site

Navigation

- Accueil
- Ce qu'est une stomie
- Vivre avec une stomie
- Le système digestif
- Les maladies inflammatoires
- Le côlon irritable
- Conseils aux stomisés
  - Pour les iléostomisés
  - Pour les colostomisés
  - Alimentation
  - Séjours en pays chauds
  - Divers
  - Baignade
  - Gaz...
- Personnes iléostomisées
- Personnes colostomisées
- Personnes urostomisées
- Médicaments et aliments
- Les appareillages
- Les chroniques de l'Oncle Jean
- Conseils pratiques et trucs
- Activités du Regroupement
- Message important
- Liens utiles
- Devenir membre

# Accueil

Le **Regroupement des Stomisés Québec-Lévis** est une organisation sans but lucratif au service des personnes stomisées, de leurs proches ainsi que de tous ceux et celles qui se sentent concernés par le sujet.

Actif dans les régions de Québec ( 03 ) et de Chaudière-Appalaches ( 12 ), le regroupement, tel que défini par sa constitution, a pour objet, entre autres, de « **favoriser le mieux-être des personnes stomisées et de leurs proches en les informant sur les diverses façons de bien vivre avec une stomie** » et aussi « **promouvoir la cause des personnes stomisées ainsi que les diverses activités de la corporation auprès de la population de Québec et de Lévis** ».

Le **Regroupement des Stomisés Québec-Lévis Inc**, créé en 2007, est une des onze associations québécoises de gens portant une stomie. Plusieurs associations de personnes stomisées sont présentes au Québec depuis nombre d'années; certaines ont même 50 ans.

Le **Regroupement des Stomisés Québec-Lévis Inc** vous offre une écoute téléphonique ainsi que des visites afin de répondre à vos questions et vous soutenir moralement, en plus de vous apporter des références utiles à connaître concernant les personnes-ressources disponibles dans le domaine et qui sauront mieux répondre à vos questions et à vos besoins.

Il existe aussi au Québec un regroupement de toutes ces associations régionales qui a été mis sur pied en 2003 et qui se nomme l'association québécoise des personnes stomisées ( **aqps** ) dont un des principaux but est d'apporter un consensus au niveau des organismes gouvernementaux afin de faciliter les demandes de toutes ces différentes associations et de faire valoir leurs droits.

++++++++++++++++++++++++++++++++++++++++++++++

Il y a près de 1 600 000 personnes stomisées au Canada et aux Etats-Unis et il existe trois principaux types de stomies : les stomies digestives ( COLOSTOMIE, ILÉOSTOMIE ) ainsi que l'UROSTOMIE ( faite à partir des uretères ); de rares cas de JÉJUNOSTOMIES ( stomies faites à partir du jéjunum, situé immédiatement après le duodénum ) existent mais leur nombre est négligeable. En 2011, le nombre de personnes stomisées de façon permanente dans la province de Québec est d'environ 12,000, selon la régie de l'Assurance-Maladie du Québec.

Peu importe le type de stomie; un jour ou l'autre après la chirurgie, toute personne stomisée rencontre un problème, soit d'appareillage, soit médical ou ce sera peut-être simplement un problème d'adaptation; elle devra s'adapter à une nouvelle réalité; vivre avec une stomie. De nombreux obstacles devront être surmontés par tout nouveau stomisé et ce n'est pas toujours facile.

**NOTE AU LECTEUR**:

Aucun renseignement, aucune information relativement aux identités des membres ne sont divulgués 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.

**Prenez note que les reçus pour dons de bienfaisance vous parviennent une fois par année , dans le même envoi que le petit journal CLIN D'OEIL du mois de janvier de chaque année.**

**R.S.Q.L.**

**L'expédition du « Clin d'œil » est rendue possible grâce à la contribution de la Société canadienne du cancer**

**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 !!!**