Clin d'oeil

ÉTÉ 2017
Numéro 36

Journal des personnes stomisées de la région de Québec (03)

Regroupement des stomisés Québec-Lévis Inc.

3632, rue des Opales
Lévis (Québec)
G6W 8C2

418-872-8121

r.s.q.l.inc@hotmail.com

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

Le RSQL n'appuie aucunement les produits ou services mentionnés dans ce bulletin. Les opinions exprimées par les auteurs sont les leurs et ne reflètent pas nécessairement celles du RSQL.

Faute d'espace, nous ne pouvons pas toujours mettre les références, mais nous les fournirons sur demande.

Les informations contenues dans ce bulletin ne visent aucunement à remplacer les connaissances ou le diagnostic de votre médecin ou de votre équipe de soins de santé ; nous vous avisons de consulter un professionnel de la santé lorsque tout problème de santé se présente.

L'impression du bulletin *Clin d'œil* est rendue possible grâce à la contribution financière de ProAssist.

CONSEIL D'ADMINISTRATION

- Président..... Serge Maltais
- Vice-présidente ..... Sylvie Lebœuf
- Secrétaire ..... Diane Boulanger
- Trésorière ..... Raymonde Gagné
- Administratrice .....Micheline Leclerc

La correction du *Clin d'œil* est une gracieuseté de Mme Adréanne Gagné.

SOMMAIRE - PRINTEMPS 2017

Le mot du président..... 3
La lettre de Raymonde..... 5
Le syndrome de l'intestin irritable..... 7
Quand faut-il lâcher prise ?..... 8
Collecte d'appareillages..... 10
Congrès provincial 2017 de l'AQPS 11
Les médicaments et la chaleur 14
Ailleurs dans le monde..... 17
Renaître par le sport et le plein air 21
Le mot de l'AQPS 23
Passeport Voyage..... 25
Don In Memoriam 27
Formulaire Don In Memoriam..... 28
On déjeune ! 29
Bon, je me lance 30
La recette de Micheline 33
La déshydratation..... 35
Formulaire d'adhésion..... 39

LE MOT DU PRÉSIDENT

Bonjour à tous,

Me voilà de retour d'un formidable voyage au Pérou. J'ai la tête pleine de superbes paysages de montagnes et de vallées incroyables. Je suis passé de villes cacophoniques à des campagnes d'un calme reposant. J'espère avoir l'occasion de partager avec vous cette expérience lors d'un de nos déjeuners car j'ai plein de jolies photos. Pour ceux qui sont amis avec moi sur Facebook, vous avez sûrement vu quelques photos. Soyez sans crainte, il y en a plein d'autres. De plus, vous aurez les explications qui s'y rattachent.

Depuis ma stomie en 2012, j'ai eu l'occasion de faire quelques voyages. Le premier véritable a été un voyage en Italie en 2016. Ce premier voyage nous a permis, ma stomie et moi, de nous apprivoiser. J'ai été confronté à mes premières véritables peurs de fuites, de dégâts ou encore de perte de matériels. Partir en avion pour un vol de 6 à 7 heures n'est pas a priori une expérience que l'on se souhaite nécessairement. Cependant, si nous souhaitons continuer de vivre normalement, nous devons être capables de sortir de notre zone de confort.

La zone de confort, voilà exactement ce que ce deuxième voyage m'a permis de constater. Le fait de pousser un peu plus chaque jour mes limites me permet d'agrandir ma fameuse zone de confort. Je dois vous dire que je n'ai absolument eu aucun incident dans ce dernier voyage. J'aimerais bien vous donner des conseils sur ce qu'il faut faire ou ne pas faire en voyage, mais je n'ai rien de spécial qui me soit arrivé. Suis-je chanceux ? Peut-être mais je crois que je contrôle quand même un peu ma chance. Je ne sais pas si vous êtes comme moi, mais je calcule continuellement. Depuis combien de jours ai-je changé ma stomie ? Combien d'heures est ce voyage en auto ? En train ?

Au cours de ce voyage, j'ai eu à voyager en avion bien sûr, mais j'ai eu aussi à faire des voyages en train, en bateau pendant 5 heures (sur celui-ci une seule toilette où seulement le pipi est possible). J'y suis allé parce que j'avais confiance. Je savais que ma stomie allait tenir, que je n'aurais pas une diarrhée terrible qui aurait fait éclater mon sac devant tout monde. J'ai déjà eu ce genre de situation, donc j'avais déjà repoussé cette limite et agrandi ma zone de confort.

Je ne vous dis pas de faire nécessairement des voyages outremer pour agrandir votre zone. Ma première limite que j'ai repoussée est ma première journée de retour au bureau. Commencez par des choses simples mais faites-le. Donnez-vous de l'espace.

L'homme qui déplaça la montagne, commença par les petites pierres...

LA LETTRE DE RAYMONDE

Chers lecteurs, chères lectrices,

Le temps est maintenant venu de faire le grand ménage printanier ! On nettoie la maison de la cave au grenier. On libère le trop plein du garage et on fait une grande vente d'occasions dans notre quartier. On veut à tout prix que notre environnement soit propre, rangé et aéré. On sort la tondeuse, les râteaux et les grands sacs de poubelle, car le terrain y passera également. Pour ma part et encore plus cette année, je m'attaque à mes démons intérieurs avec patience et en me donnant le droit de faire des erreurs. J'y vais doucement, mais sûrement. Je suis décidée à me sentir mieux!

Ce n'est pas un secret pour personne, je suis un paquet de nerfs sur deux pattes depuis toujours, mais avec mes problèmes de santé et les années qui ont passée, ma grande nervosité devient problématique. Pour la maîtriser et la contenir, je me suis créée une zone de confort en limitant mes déplacements à l'extérieur de chez moi, en me faisant conduire la plupart du temps et en déléguant les nombreux rendez-vous des enfants à mon conjoint. Je suis vraiment plus à l'aise avec la gestion de l'agenda familial assise à mon bureau devant mon ordinateur et avec mon téléphone qu'avec la conduite automobile. Cette dernière me cause bien des soucis dont de l'urticaire et de la diarrhée plus souvent qu'autrement. Mon travail à la maison me facilite grandement la vie lui aussi, c'est une chance d'être son propre patron et de pouvoir travailler dans le confort de notre foyer. Sauf que je me rends bien à l'évidence que moins je sors de chez moi, moins je veux le faire. Après plusieurs années de recherches infructueuses et après quelques essais non satisfaisants, j'ai enfin déniché la perle rare, la grand-maman à la retraite prête à me remplacer auprès des enfants que je garde lorsque j'ai à sortir même si c'est seulement qu'une heure par-ci, par-là.

Donc, c'est ma chance, c'est l'occasion ou jamais de reprendre le contrôle de mes déplacements et de prendre en charge ceux de mes enfants également. Alors, je me lance et je commence par fixer des heures de rendez-vous où je sais que la circulation sera plus fluide, j'évite l'heure de pointe. Je garde la voiture les jours où je dois sortir. C'est assez facile à gérer et je sens que je vais y arriver, je me débrouille bien pour cette partie. Pour mon diabète, ce n'est pas trop compliqué non plus, car avec une collation dans le fond de la sacoche, je ne suis pas inquiète. La partie qui m'angoisse le plus, c'est mon intestin nerveux. Je trouve épouvantable de devoir me rendre un million de fois à la toilette avant chaque départ. Je trouve très contrariant de devoir penser à éviter de manger certains aliments par exemple une salade au repas qui précède une sortie. Je ne désespère pas, je demeure positive, car je veux arriver à prendre le contrôle de cette partie de ma vie.

Prendre soin de son corps, c'est aussi prendre soin de son âme. Pour être bien, il faut faire attention à soi. On doit également se fixer des objectifs plus grands pour atteindre un autre niveau de bien-être encore plus confortable. Sortir de notre zone de confort peut s'avérer bénéfique sur plusieurs côtés de notre vie. Il faut être capable de se regarder en face et de voir ce que l'on doit travailler pour s'améliorer et pour se sentir mieux.

Sur ce, portez-vous bien.

Raymonde Gagné

Il ne faut pas se mettre en colère contre les choses : cela ne leur fait absolument rien !

LE SYNDROME DE L'INTESTIN IRRITABLE

Troubles de la digestion, ballonnements, maux de ventre, constipation, diarrhée… De 13% à 20% des Canadiens souffriraient du syndrome de l'intestin irritable. Voici huit(8) pistes pour comprendre l'état et réduire les symptômes d'un intestin irritable.

1. Écartez la possibilité d'autres maladies. Quelques maladies peuvent ressembler au côlon irritable, dont la maladie cœliaque (une intolérance au gluten de blé) et certains types de cancer.
2. Il n'y a pas qu'un type de syndrome d'intestin irritable. Diarrhée ou constipation ou encore les deux. Chacune de ces variantes peut avoir des causes différentes selon les cas.
3. Le syndrome d'intestin irritable post-infectieux. Il survient après une infection gastro-intestinale ou un empoisonnement alimentaire d'origine virale ou bactérienne.
4. Recherchez les déclencheurs alimentaires. Certains aliments aggravent les symptômes.
5. Essayez les bonnes fibres. Les fibres ne produisent pas toutes le même effet.
6. Explorez le lien cerveau-intestin. Le stress va souvent se répercuter sur le côlon (ou l'intestin), celui-ci y étant extrêmement sensible. Le stress n'est pas la cause, mais il aggrave les symptômes.
7. Essayez un probiotique. Une perturbation de la flore bactérienne, le microbiote, peut être amélioré par la prise de probiotiques assez efficaces.
8. Trouvez de l'information et du soutien. Les personnes souffrant du syndrome de l'intestin irritable peuvent se sentir isolées. Il n'est pas toujours bien vu de parler de ses problèmes intestinaux en public.

L'éducation est une priorité. Pour arriver à gérer leur situation, les patients doivent comprendre ce qu'ils ont.

Source : Sélection Reader's Digest, avril 2017

QUAND FAUT-IL LÂCHER PRISE ?

À travers notre vie, maintes fois, nous serons invités à lâcher prise. Mais, dans une société qui nous incite à persévérer en toute chose, comment savoir quand lâcher prise ? Voici quelques signes qui pourraient indiquer que le moment est venu de prendre du recul :

- Lorsqu'on se sent envahi par les mêmes pensées, obsédé par une idée, une personne ou une situation, ou qu'on répète en boucle la même histoire, le temps est venu de prendre du recul.
- Lorsqu'on lutte en permanence contre la réalité et qu'on perd, petit à petit, le contrôle de sa vie, c'est le moment de lâcher prise.
- Lorsqu'on doit se battre corps et âme pour retenir quelque chose ou quelqu'un, le message est clair : il faut lâcher prise.
- Lorsqu'on vit au quotidien en mode combat, qu'on nage constamment à contre-courant, on doit lâcher prise.
- Si l'on ne cesse d'accumuler des tensions, de rencontrer de la résistance, et qu'on se retrouve au cœur de conflits perpétuels, le temps est venu de lâcher prise.
- Lorsqu'on est épuisé, qu'on a tout essayé, tout donné, et que, malgré tout cela, la situation ne s'améliore pas ou s'aggrave, il faut lâcher prise.

Lâcher prise, c'est relâcher notre emprise sur les choses pour leur permettre d'apparaître telles qu'elles sont et non pas telles que nous voudrions qu'elles soient. Lorsqu'on accepte de le faire, on se retrouve en présence d'une force de vie incroyable. Cette force s'exprime par l'ouverture de notre esprit. Lorsque l'esprit s'ouvre, on réalise qu'on porte en soi tout ce dont on a besoin.

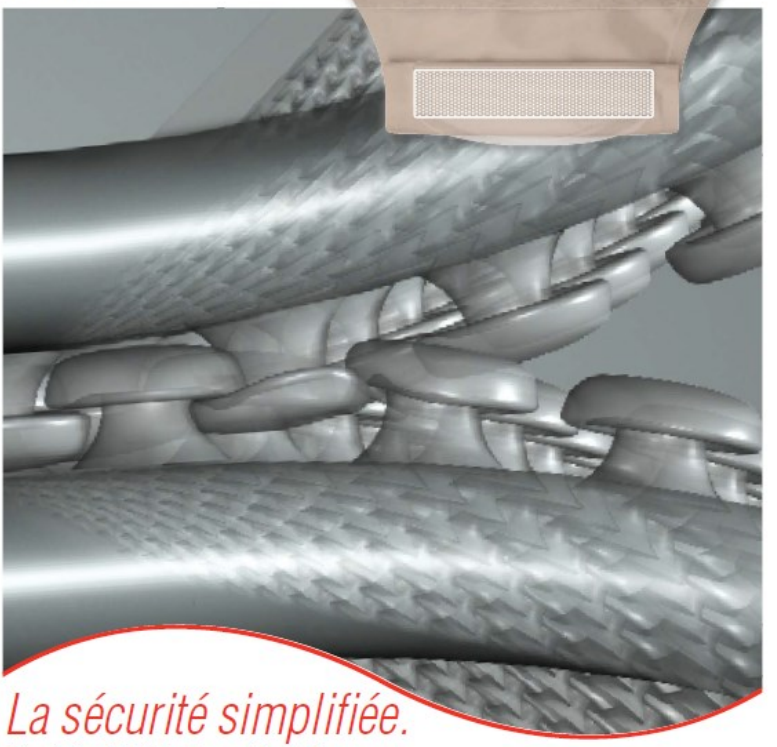
Aujourd'hui, ne précipitez rien. Ne forcez pas la main du destin. Le bonheur, rappelez-vous, n'est pas un état particulier, mais une décision d'être, d'instant en instant, dans le plein consentement de ce qu'il est.

Que la vie vous soit douce !

Source : http://www.nicolebordeleau.com/2016/08/07/le-rythme-naturel-des-choses/

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
96 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.

COLLECTE D'APPAREILLAGES

Au RSQL, on vide nos fonds de tiroirs !

Nous avons tous, cachés au fond d'un tiroir, des échantillons non utilisés, des collerettes pré-coupées qui ne conviennent plus à cause d'un changement de dimension de stomie, des balances de sacs *à clips*, à velcro ou *Tupperware* pour lesquels nous préférons un autre modèle, des fermoirs de plastique pour les sacs qui utilisent ce système de fermeture, des barrières cutanées en pâte, en poudre, en lingettes et en « *spoush-spoush* » dont on ne se sert pas, des ciseaux spéciaux à bout rond, ou replié, ou encore avec la « *p'tite dent* » au bout.

Tous ces produits que vous n'utilisez pas pourraient être très utiles à d'autres stomisés.

À cette fin, une boîte sera disponible à **chaque rencontre** du RSQL afin que vous puissiez y déposer vos appareils superflus. Il n'est pas nécessaire d'en avoir une grosse quantité à la fois.

Nous nous chargerons de ramasser les produits, d'en tenir l'inventaire et d'en faire la liste que nous mettrons à la disponibilité des participants lors de nos déjeuners-rencontres.

Si une personne stomisée voit les produits qu'elle utilise habituellement paraître sur la liste des produits mis en disponibilité, elle n'aura qu'à en faire la demande auprès des membres du conseil d'administration présents au déjeuner. Lors du **déjeuner mensuel suivant**[1], nous lui remettrons les produits demandés. Nous espérons ainsi limiter le nombre de produits non utilisés qui se retrouveraient au rebut.

Allez ! On vide nos tiroirs et on offre nos produits superflus aux autres... On en sort tous gagnants !

L'exécutif du RSQL

1 *Il nous est impossible de poster ces produits pour le moment, les coûts afférents à l'envoi postal étant trop onéreux.*

Congrès provincial 2017 de l'AQPS

aqps
Association québécoise des personnes stomisées

28, 29 et 30 septembre 2017

CROWNE PLAZA
MONTRÉAL AÉROPORT/AIRPORT
6600 Côte de Liesse,
Montréal, QC H4T 1E3
514 344-1999 ou 1 888 955-7876

Plusieurs conférences prévues avec des spécialistes dont :
Formation pour les visiteurs
Prix Renaissance
Médecins
Nutritionniste
Spécialiste en exercices pour personnes stomisées
Stomothérapeutes
Ateliers par groupe de stomie
Représentants d'associations régionales et canadiennes
Fabricants d'appareils et accessoires pour stomie
Fournisseurs d'appareils et accessoires pour stomie

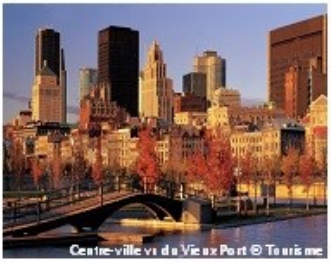
Pour information : Jude Ruest : 418 815-7723 jude.ruest@aqps.org
Jean-Pierre Lapointe : 514 645-4023 jean-pierre.lapointe@sympatico.ca
Jacques Beaudreault : 450 230-1795 jacques.inspiration@gmail.com

9 juillet 2016

Congrès provincial 2017 de l'AQPS

CROWNE PLAZA
MONTRÉAL AÉROPORT/AIRPORT

aqps
Association québécoise des personnes stomisées



Formulaire d'inscription

Notes préalables :

- Les frais d'inscription sont de 100$[1] pour les trois jours du congrès
- Chaque inscription comprend :
  - les pause-santé;
  - 2 déjeuners, 1 dîner;
  - 2 soupers, dont 1 banquet;
  - la participation à tout le programme, les 8 conférences, les ateliers, le salon des exposants; et
  - le stationnement est gratuit.
- La *valeur réelle* de chaque participation au congrès est d'environ 300$.
- Des frais supplémentaires pourraient être exigés pour le banquet si le nombre d'inscriptions dépassait les prévisions.
- Des dons sont bienvenus pour nous aider à assumer les frais non couverts par le montant chargé pour l'inscription.

L'Association se réserve le droit de limiter le nombre d'inscriptions sans préavis.

Faire votre chèque payable à	:	AQPS
Poster le tout à	:	AQPS, 949, rue Pierre-Lacroix, Montréal, QC, H1B 3C7

1 Avant le 1er septembre 2017

Association québécoise des personnes stomisées (AQPS)

Congrès 2017
28, 29 et 30 septembre 2017
Hôtel Crowne Plaza, 6600, Côte de Liesse
Montréal, H4T 1E3

Centre-ville vu du Vieux-Port

Formulaire d'inscription

(svp Dactylographier ou écrire en lettres moulées)

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____ Ville : _____

Province : _____ Code Postal : _____

Tél. : _____ Courriel : _____

Organisation, association ou groupe : _____

Occupez-vous un poste : ☐ non ☐ oui Titre : _____

Type de stomie : ☐ Colostomie ☐ Iléostomie ☐ Urostomie ☐ Stomie continente
☐ Conjoint(e) ☐ Enfant avec une stomie ☐ Parent d'enfant avec une stomie
☐ Autres, précisez _____

Âge : ☐ 40 ans et moins ☐ 40 – 50 ans ☐ Plus de 50 ans

Nbre de personnes vous accompagnant :

Nom des personnes vous accompagnant :

Nom : _____ Prénom : _____

Nom : _____ Prénom : _____

Nom : _____ Prénom : _____

Chaque personne = 100.00$ Nbre de personnes _____ x 100.00$ Total : _____

*** Chaque inscription comprend les *pause-santé, 2 déjeuners et 1 dîner, 1 souper et 1 banquet* ainsi que la participation à tout le programme et le stationnement gratuit, le tout d'une *valeur d'environ 300$/personne*.

Avez-vous des besoins spéciaux : oui ☐ non ☐

Avez-vous des restrictions alimentaires : oui ☐ non ☐

Si oui à l'une ou l'autre des questions, expliquez : _____

Faire votre chèque payable à : AQPS
Poster le tout à : AQPS, 949, rue Pierre-Lacroix, Montréal, QC, H1B 3C7

J'autorise l'utilisation et la reproduction par l'AQPS de toute forme de photographie/audio/vidéo de moi et de

J'autorise l'utilisation et la reproduction par l'AQPS de toute forme de photographie/audio/vidéo de moi et de mes invités durant ce congrès.

Signature : _____ Date : _____

L'inscription devra être reçue au plus tard le 31 août 2017.

À partir du 1er septembre 2017 les inscriptions se feront le jeudi matin 28 septembre, à l'Hôtel Crowne Plaza de Montréal au coût de 125$. Les annulations devront être reçues avant le 21 septembre 2017 et des frais de 10% seront retenus pour couvrir l'administration.

Hôtel : • Un bloc de chambres a été réservé au nom de L'Association québécoise des personnes stomisées **(AQPS)** au tarif en occupation simple/double de 129$
les frais de stationnement sont inclus
par téléphone au 1 888 955-7876 ou au 1 514 344-1999 ou au
https://www.crowneplaza.com/redirect?path=hd&brandCode=cp&localeCode=fr&regionCode=350&hotelCode=YULAP&_PMID=99801505&GPC=QPS&viewfullsite=true

L'Association se réserve le droit de limiter le nombre d'inscriptions sans préavis.

LES MÉDICAMENTS ET LA CHALEUR

De nombreux médicaments d'ordonnance sont très sensibles aux changements de température et à l'humidité qui peuvent altérer leur puissance et leur efficacité. D'ailleurs, la plupart des médicaments doivent être conservés à température ambiante, entre 20 et 25 °C.

Les ingrédients actifs de certains médicaments peuvent se décomposer à des températures supérieures à 30 °C. Certains médicaments sont très sensibles tels que l'insuline, les médicaments pour la thyroïde ou les antibiotiques. Les médicaments vitaux, comme les médicaments pour le cœur, les anticonvulsifs, les médicaments hormonaux et l'insuline (incluant les bandelettes d'analyse) ne doivent pas être exposés à la chaleur, même pendant de courtes périodes. Pour éviter que les médicaments ne soient détériorés par la chaleur :

- Ne laissez pas les médicaments dans une voiture;
- Pour une sortie d'une seule journée, prenez seulement la quantité de médicaments nécessaire et laissez les contenants à la maison ou à l'hôtel;
- Placez les médicaments sensibles dans un sac isotherme spécial (vendus en pharmacie);
- Lors d'un voyage en avion, mettez les médicaments dans le bagage à main plutôt que dans le bagage enregistré;
- Ne prenez aucun médicament qui est décoloré, qui a une odeur ou une texture inhabituelle ou qui semble endommagé;
- En cas d'une panne d'électricité de longue durée, contactez votre pharmacien pour savoir si les médicaments d'ordonnance doivent être remplacés.

Il est important aussi de savoir que certains médicaments peuvent **augmenter le risque de maladies liées à la chaleur**, en particulier chez les personnes âgées, notamment les bêtabloquants, les agents antiparkinsoniens, les antidépresseurs et les diurétiques. D'autres peuvent **accroître la sensibilité au soleil** (la photosensibilité).

Pour plus d'information sur la conservation des médicaments en cas de chaleur, n'hésitez pas à consulter votre pharmacien.

$20 RABAIS

Sur produit de stomie chez ProAssist

(Anciennement Centre de Stomie du Québec)

Avec tout achat de $100 et plus

Sur présentation de ce coupon en magasin (1 coupon par client)

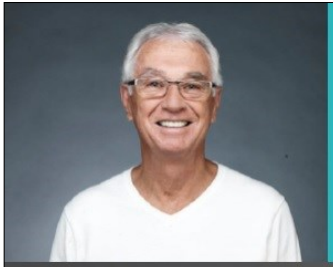
Valide du 1er juin 2017 au 31 juillet 2017

ProAssist Québec : 1624, 1 ère avenue Québec **ProAssist Lévis** : 809 Route des Rivières Lévis (dans pharmacie)

CENTRE DE STOMIE DU QUÉBEC
Tout pour votre mieux-être

CENTRE STOMO-PHLEBO de MONTRÉAL inc.

PROASSIST
CONSEILS ET ÉQUIPEMENTS MÉDICAUX



PRENEZ RENDEZ-VOUS AVEC NOS STOMOTHÉRAPEUTES

Gilles Dumais – Québec

Danielle Gilbert - Lévis

CENTRE DE STOMIE DU QUÉBEC
Tout pour votre mieux-être

CENTRE
STOMO-PHLEBO
de MONTRÉAL inc.

PROASSIST
CONSEILS ET ÉQUIPEMENTS MÉDICAUX

1-800-463-5318 poste 226

AILLEURS DANS LE MONDE

L'*Association Libanaise des Stomisés* aura son centre de soins.

L'*Association Libanaise des Stomisés* a signé un contrat de location avec son *Excellence Révérendissime Monseigneur Antoine-Nabil Andary*, Vicaire Patriarcal général du Diocèse Patriarcal Maronite de la région de Jounieh.

Ce faisant, l'Association a acquis un terrain de 12 040 m^2 dans la région de Fatqa afin d'y construire un centre de soins d'une surface de 1 900 m^2 composé de 4 étages comprenant une salle de réunion pour le Comité Exécutif, le bureau du Président, une clinique, une salle d'attente, une cuisine, une salle à manger, plusieurs salons, plusieurs chambres à coucher, une salle de conférence pour 130 personnes, un jardin d'une surface de 1 200 m^2 et un stationnement de 100 places qui pourrait atteindre 200 places éventuellement.

Le terrain se situe dans la région de Fatqa/Ftouh Keserwan à 25 km au Nord de Beyrouth sur une colline nommée « Kobbé ». Cette colline se caractérise par son site formidable et sa vue panoramique sur la mer. Elle est entourée par des forêts et des vallées profondes. Dû à la forte inclinaison des vallées qui entourent la colline, aucun bâtiment ne peut être construit, sauf le nouveau centre de soins qui aura l'exclusivité sur le sommet de cette colline.

L'objectif du centre de soins

L'Association vise à développer une *Assemblée Arabe* englobant tous les pays arabes. Le centre sera bien équipé pour les congrès annuels afin de recevoir un représentant de chaque pays arabe. Ces représentants peuvent se rencontrer au Liban, dans le centre même, qui pourra les loger dans ses 1er et 2e étages évitant ainsi le séjour dans les hôtels.

Avec la création d'une *Assemblée Arabe*, le représentant aura le droit d'être un membre du Comité Exécutif de l'*Association Mondiale des Stomisés*.

Les services

L'*Association Libanaise des Stomisés* est la seule Association au Liban et au Moyen-Orient. Elle assure son aide non seulement aux stomisés du Liban, mais aussi à tous les stomisés Arabes pour leur donner des réponses à leurs questions à travers son site internet : www.arabostomy.com.

Mme Carole Abboud qui a préparé le site internet de l'*Association Libanaise des Stomisés* en trois langues, le français, l'anglais et l'arabe, est **la seule stomathérapeute au Liban**.

Le centre veut offrir des soins physiques et psychologiques aux stomisés et mettre à jour de nouvelles connaissances sur les soins de stomies et les nouveaux produits.

La construction du centre devrait s'échelonner sur une durée minimale de deux ans, et on compte deux autres années afin que les services atteignent le même niveau que ceux dispensés sur les autres continents du monde.

Le budget du projet

Les frais pour l'exécution de ce projet sont estimés à plus d'un million de dollars.

Colline de Kobbé

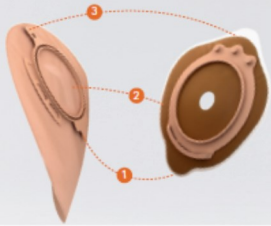
Futur centre de soins

Je n'y arriverai pas!
Je ne peux pas le faire!
Je veux le faire!
Comment je fais ça ?
Je vais essayer!
Je peux le faire!
Je vais le faire !
J'ai réussi !!!
Quel pallier avez-vous atteint aujourd'hui ?

Flexima® 3S:

La toute dernière génération des systèmes deux pièces

Flexima® 3S:
Aussi Simple que cela!



La bonne position dès le départ: 3 étapes simples

1. Insérez la languette du sac dans la fente de la collerette
2. Appuyez de bas en haut le système de couplage
3. Vérouillez le couplage à l'aide des boutons de securité

Système intuitif

Orientation multiple: 3 positions possibles pour votre sac

Vous souhaitez plus d'informations ? Contactez nous !

Nouveau au Canada

B. Braun of Canada Ltd. | Mississauga
Appel gratuit : 1 855 822 72 86 | courriel : info@bbraun.ca | www.bbraun.ca

B|BRAUN
SHARING EXPERTISE

RENAÎTRE PAR LE SPORT ET PAR LE PLEIN AIR

Par France St-Amand

Le printemps, le printemps… quel étrange animal ! Imprévisible, irascible, porteur de douceur comme de violence, il cultive l'art de se faire désirer. Se pointe le nez pour nous charmer, puis se rendort pour quelques semaines nous laissant sous la pluie et la neige. Qu'à cela ne tienne, je me sauve en Grèce pour finir le « doux » mois de mai, au retour, nous devrions y être.

Depuis notre dernière conversation, il s'en est passé des choses et des belles. Début mars, j'ai eu le plaisir de participer pour une première fois au *Pentathlon des neiges*. Ma discipline, la raquette de course. C'était là aussi une première ayant débuté ce sport en décembre seulement. C'est plus exigeant que la course, mais fort amusant, les surfaces variant beaucoup lors des entraînements. Des pistes glacées à la neige folle, sur environ 5 kilomètres, et c'était suffisant pour la sortie. Lors de la compétition, les sentiers étaient glacés sur les Plaines d'Abraham et le grand nombre de participants les glaçaient encore plus. À défaut d'une grande performance, le plaisir a été au rendez-vous ! Une belle journée assez froide, mais la chaleur humaine des équipes et des bénévoles était incomparable, à répéter l'an prochain.

Passé cet événement, c'était maintenant le temps de reprendre de façon plus assidue la course à pied, la première épreuve se tenant le 7 mai à Lévis. La dernière année m'ayant laissé un peu fatiguée et lasse de la dure discipline de la course, j'ai varié mes activités et fait pas mal de randonnée, en raquettes ou crampons selon les conditions, activité plus zen que la course. Je ne sais pas si c'est le printemps hésitant qui est en cause, mais habituellement à cette saison, j'ai plus de problèmes de gestion de mes appareillages de stomie ce qui n'est pas le cas cette année. En espérant que j'aie trouvé la formule magique et que la chaleur à venir ne perturbera pas cette belle séquence sans accident ni débordement.

Bon, première course de 10 kilomètres réalisée le 1 mai. Le résultat a été à l'image de l'entraînement, pas si mal. Tout de suite au départ, j'ai senti que je ne pourrais pas pousser la machine et que c'était bien comme ça. J'ai fait ma course sans souffrir sauf aux derniers 100 mètres, ce qui m'a valu quelques violentes nausées. L'après course est toujours bien agréable avec les amis et l'excitation de tous, le petit lunch dehors à récapituler l'événement jusqu'à ce que le froid nous chasse. Le goût de courir revient peu à peu.

Prochain défi, le 4 juin, un autre 10 kilomètres, à Carleton cette fois-ci. J'entends l'appel du homard avec son accent de la mer… D'ici là, je pars à la découverte de la Grèce en compagnie de ma sœur et de ma nièce, me remplir les yeux et le ventre de belles et bonnes choses. Espérant que Mme Stomie sera coopérative ce qui est toujours une inquiétude en voyage quoique les expériences passées m'outillent chaque fois un peu mieux. De belles photos à venir!

Et me voilà, de retour de la Grèce, la tête et le cœur pleins de belles images et de grands moments vécus en excellente compagnie. On s'en reparle au prochain rendez-vous.

LE MOT DE L'AQPS

Par Jude Ruest, Président AQPS

Je me rappelle très bien lorsque mon chirurgien m'a annoncé que je pourrais sortir de l'hôpital. J'avais peur, j'étais anxieux, j'étais inquiet et nerveux. J'étais certain que toutes les personnes que j'allais rencontrer s'apercevraient que j'avais une stomie. La première fois que je me suis rendu à Québec quelques mois après mon opération, j'avais apporté plus d'accessoires et de produits « au cas où », que j'avais apporté de vêtements. Je ne veux pas que vous pensiez que je ne prends plus de précaution maintenant. Il faut seulement se préparer un peu plus, s'adapter à notre nouvelle condition de vie.

En tout premier lieu, il faut se préparer mentalement à effectuer un changement d'appareillage en dehors de notre quotidien. Forcer la première fois du premier changement d'appareillage chez de la parenté si vous vous sentez assez à l'aise, ou dans une chambre d'hôtel si cela vous convient mieux. Prenez votre temps et essayez d'imaginer les difficultés qui pourraient survenir. Ça pourrait être que vous avez oublié vos ciseaux, que votre attache supplémentaire s'est brisée ou que vous avez taché vos vêtements, …

Je ne dis pas que ça vous arrivera, je vous dis seulement d'y penser et de trouver une solution. **Votre anxiété diminuera** au fur et à mesure que vous penserez aux solutions.

Si vous décidez de prendre l'avion, votre préparation doit être plus attentive. Probablement qu'à l'endroit où vous vous rendrez, il fera plus chaud qu'au Québec. Quand il fait chaud nous prenons plus souvent des douches, nous nous baignons lorsque l'occasion se présente, notre corps transpire davantage et la température de notre appareil collecteur sous nos vêtements dépasse largement la température ambiante. Il ne faut pas oublier que **les températures chaudes ou froides affectent l'adhésif** des collerettes.

L'autre élément important avant de prendre l'avion, est de s'assurer d'**avoir en double** un kit d'urgence, au cas où votre valise se trouverait soudainement disparue ou en retard.

J'ai depuis longtemps pris l'habitude de vider mon sac régulièrement durant mes voyages en avion. Avant d'entrer dans la file d'embarquement ou toute autre file, assurez-vous que vous êtes « à sec ». J'opte pour un siège près des couloirs, ce qui me permet d'y aller quand je veux.

Les douaniers dans les aéroports ont la liberté de fouiller n'importe qui, n'importe quand. Nous ne pouvons pas légalement empêcher un douanier d'effectuer son travail. Je prends donc les précautions pour ne pas que ça m'arrive trop souvent, car cela m'est déjà arrivé. Je m'organise pour que mon sac soit vide ou qu'il ne paraisse pas trop.

> *Il faut que je vous dise que plusieurs personnes essaient de traverser les frontières **avec une fausse stomie** en insérant dans le sac de la drogue ou des bijoux.*

J'ai donc préparé un « passeport de voyage » pour les personnes stomisées identifiant notre situation et mentionnant dans sept(7) langues que nous voulons de la discrétion si un douanier a des soupçons et qu'il désire faire son travail. Dans tous les pays que j'ai visités, je n'ai jamais eu de problèmes majeurs.

J'ai eu des désagréments, mais je suis encore là à sourire de ces petits pépins. Entre autres, j'ai déjà oublié mon appareillage à la maison lors d'un voyage d'une semaine en voilier en Gaspésie. C'est en débarquant mon bagage à Gaspé que je m'en suis rendu compte. Je me suis rendu à la pharmacie la plus proche et le pharmacien m'a référé au centre hospitalier où l'on m'a remis des appareillages qui m'ont permis d'attendre l'arrivée de ma commande téléphonique.

En voulez-vous une autre? J'ai perdu mon maillot de bain et mon appareillage lors d'une séance de surf à Manly en Australie sur une des plus belles plages au monde. J'ai retrouvé mon

appareillage dans mon maillot à quelques mètres de moi, enfoui dans le sable, et cela m'a permis de retourner à la maison, de remettre un appareillage neuf et de continuer à m'amuser.

Oui, j'ai eu des fuites non souhaitées, des taches sur mes vêtements, des odeurs non désirées… Mais j'ai décidé de ne pas me priver de voyager, de ne pas me priver de découvrir de nouveaux horizons, de ne pas me priver de goûter de nouveaux plats, de ne pas me priver de rencontrer des gens intéressants et surtout de profiter à nouveau de la vie.

Oui, profiter à nouveau de la vie car c'est à chaque jour un cadeau que le chirurgien nous a offert. Profitons-en… et

Bon voyage !

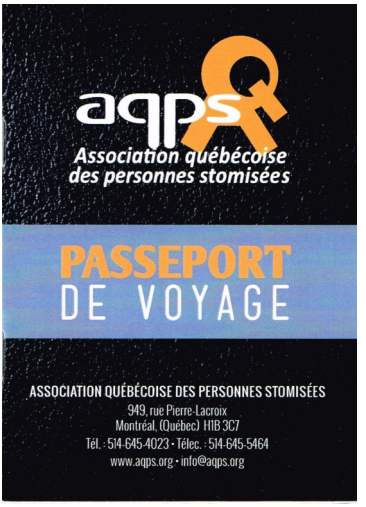
PASSEPORT VOYAGE

De même format que votre passeport international, ce nouveau *Passeport Voyage* s'adresse aux douaniers en **sept(7) langues différentes** : français, anglais, espagnol, portugais, italien, mandarin et arabe. Il explique que vous êtes porteur d'un appareil de stomie et que vous pourriez également avoir avec vous du matériel de secours au cas où.

En plus de vos informations personnelles, vous pourrez aussi consigner les informations concernant votre médecin paraphé de sa signature.

Il vous est possible de communiquer avec le RSQL afin d'obtenir une copie de ce passeport au coût de 2,00$ pour couvrir les frais de poste et de manutention.

Bon voyage !



ConvaTec
Ne jamais sous-estimer le pouvoir d'un câlin[MC]
ConvaTec Technologie MALLÉABLE
&
Appareillages pour stomies Natura[MC]
Appareillages pour stomies Esteem synergy[MC]
Les barrières cutanées dotées de la Technologie malléable[MC] 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, Rasch 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 Hoeflok J, Guy D, Allan S, St-Cry D. A prospective multicenter evaluation of a moldable stoma skin barrier. OstomyWound Manage. 2009;55(5):52-59.
MD/MC indiquent respectivement des marques déposées et des marques de commerce de ConvaTec Inc.
©2011 ConvaTec Inc.
AP-011195-MM

DON IN MEMORIAM

Vous avez récemment vécu la perte d'une personne qui vous est chère. Toute l'équipe du *Regroupement des stomisés Québec-Lévis* désire vous exprimer ses plus sincères condoléances.

Lors du décès d'un proche, de nombreuses personnes choisissent de faire un don à un organisme de bienfaisance. Le don *In Memoriam* est une manière éloquente de rendre hommage à la personne regrettée. En posant ce geste, vous aidez le *Regroupement des stomisés Québec-Lévis* à favoriser le mieux-être des personnes stomisées et leurs proches en leur facilitant l'accès à l'information et leur offrant support et écoute.

Le don *In Memoriam* peut être fait de plusieurs façons par téléphone ou par courrier à l'aide du formulaire ci-joint. Faites-en la demande et nous ferons parvenir les quantités requises de formulaires à la maison funéraire de votre choix.

Afin d'inciter les membres de votre famille, vos amis ou vos collègues à faire un don *In Memoriam*, nous vous suggérons d'ajouter le texte suivant à la fin de l'avis de décès :

« Au lieu de fleurs, un don *In Memoriam* au *Regroupement des stomisés Québec-Lévis* serait grandement apprécié. Par la poste au 3632, rue des Opales, Lévis (Québec) G6W 8C2 ou par téléphone au 418-872-8121. »

Grâce à votre générosité, nous continuerons d'être porteur d'espoir auprès des personnes stomisées.

Les morts sont peut-être invisibles
mais ils ne sont pas absents.

Saint Augustin

Regroupement des stomisés Québec-Lévis Inc. ***Don In Memoriam***

3632, rue des Opales, Lévis (Québec) G6W 8C2

Nom du défunt : _____

Type de don : Personnel ☐ Corporatif ☐

Identification du donateur

Prénom/Nom ou Corporation : _____

Adresse : _____

_____

Ville : _____ Prov. : _____

Code postal : _____ Téléphone : (_____) _____ - _____

Courriel : _____

Désirez-vous aviser la famille de votre don? Oui ☐ Non ☐

Si oui, identification de la personne à aviser

Prénom : _____ Nom : _____

Adresse : _____

_____

Ville : _____

Province : _____ Code postal : _____

Montant du don : _____ $ **Mode de paiement** : Argent ☐ Chèque ☐

Je désire recevoir un reçu : Oui ☐ Non ☐

No d'enregistrement d'organisme de charité : 81062 6952 RR0001

On déjeune !

Restaurant Pacini
Place des Quatre-Bourgeois
999, rue de Bourgogne
Québec (secteur Ste-Foy)

Quand ?

🍽 8 juillet 2017 à 9h00
Placote, placote ...

🍽 12 août 2017 à 9h00
Une p'tite jasette avec ça ?

🍽 9 septembre 2017 à 9h00
Invité : M. Joël Goldenberg,
VP, *Premier Ostomy Centre Inc.*

R.S.V.P.

Léo-Paul Nobert (418-872-8121)

Un p'tit café ?

BON, JE ME LANCE …

Par Sylvie Leboeuf

Bon, je me lance. Je me présente, Sylvie Lebœuf, mère de 3 grands enfants et je suis stomisée depuis 2012. Je suis également votre vice-présidente pour l'année en cours.

Ce fut un long processus avant d'arriver à ma stomie. À l'âge de 14 ans, on m'a opérée pour un kyste au rectum. Ouf ! Ce fut une dure période. Mon chirurgien de l'époque, Dr. Denis Marois de l'hôpital de l'Enfant-Jésus, avait prévenu ma mère de faire attention car je pouvais développer d'autres maladies reliées à ce kyste.

Les années ont passé sans jamais me souvenir de ce qu'avait dit le Dr. Marois. De toute façon, c'était à ma mère qu'il avait parlé.

J'avais souvent des maux de ventre atroces mais je vivais avec comme plusieurs d'entre nous.

Puis, en 2001, j'ai été victime d'une agression dont je vous passe les détails et, à partir de ce moment, mes maux de ventre étaient encore plus pénibles et je passais des heures enfermées dans les toilettes. Une chance, je n'étais plus au travail pour des raisons médicales et n'y retournerai jamais. Il faut dire que j'étais greffière à la Cour criminelle du Québec donc je n'aurais plus été capable d'exercer mon métier. Je me voyais mal faire ajourner le procès à toutes les heures et passer plusieurs minutes en compagnie de la toilette.

Mon médecin de famille n'arrêtait pas de me dire que c'était parce que j'étais trop stressée par rapport au traumatisme que j'avais subi, je faisais partie de ceux qui avaient subi un choc post-traumatique. Donc, tous les bobos qui sortaient étaient automatiquement reliés à cet événement.

Mon mari était découragé. On ne pouvait plus sortir car tout se déclenchait automatiquement et ce, peu importe l'endroit où j'étais.

Et ce n'était pas de tout repos. Après plusieurs années à me chicaner avec mon médecin, j'ai décidé de passer par mon psychiatre. Et oui, je devais rencontrer celui-ci à tous les quinze jours afin de contrer mes idées noires... Est-ce que c'était dû au traumatisme ou aux maux de ventre ? Je crois que c'était un mélange des deux.

Mon psy m'a envoyée en gastro à l'Enfant-Jésus et j'ai rencontré le Dr. Pascale Caouette. Je dois dire que c'est elle qui m'a sauvé la vie en quelque sorte. Après une rencontre, elle m'a dit que je devais passer une gastroscopie. Ce n'était pas facile ça non plus comme vous le savez. Et à partir de là tout s'est déroulé très vite. Je me rappelle, couchée sur la petite civière, elle est venue me voir tout sourire : « J'ai trouvé, vous avez la maladie de Crohn » Euh! C'est quoi cette bibitte là ? Elle m'a dit de ne pas m'en faire que c'est une maladie incurable mais qu'il y a des médicaments pour soulager. Youpi !! Et là je fais quoi ?

Elle m'a dit que j'allais rencontrer un chirurgien et que lui, allait voir ce qu'il pensait faire et devinez : c'était le Dr. Denis Marois ! Celui-là même qui m'avait opérée à l'âge de 14 ans. Bon, au moins il était en terrain connu ! (Ha ! Ha !)

Après une première rencontre, il m'indiqua que probablement que je devrai subir une stomie. J'avais lu un peu sur le sujet mais sans plus. Il m'expliqua très clairement ce en quoi je serai soumise pour le reste de mes jours. Bon, si c'était pour le mieux, allons-y. Je suis une de celle dont la stomie était voulue et j'avais hâte de pouvoir sortir de chez moi sans peur.
Le Dr. Marois m'opéra une première fois en juin 2012 et ça ne s'était pas bien passé...En fait, j'étais morte sur la table... On m'avait sectionnée une artère et tout le sang s'était répandu dans mon corps. Yeurk ! Ils ont dû passer une espèce de balayeuse pour tout ramasser. Donc, je me suis réveillée pas mal amochée mais, après deux semaines, on me retourna chez moi. Quelques jours plus tard, toutes mes agrafes se sont détachées et me revoilà le ventre complètement ouvert. Ce n'était pas beau à voir et à l'hôpital, comme mon chirurgien est en vacances, ils ne savent pas trop quoi faire. J'ai passé deux longs mois le ventre ouvert à me protéger des microbes du mieux que j'ai pu. Et là, j'étais confinée à la maison... encore !

Arrive septembre, une autre opération et on me recoud. Ah oui ! J'ai oublié de vous dire que la première opération était ratée dû à l'artère sectionnée et que ma stomie était complètement invaginée [1]. Impossible de faire tenir un sac sur ça et une deuxième opération était prévue le 12 septembre 2012. Ils ont recousu le tout mais voilà que j'ai eu un virus qui s'était logé à l'intérieur donc 8 semaines d'hospitalisation ! J'étais complètement défaite. Après ces semaines, on me retourna à la maison et là, on essaya des sacs... de toutes les sortes... et, étant donné l'aspect de ma stomie, rien ne tenait.

Après plusieurs mois de récupération, je découvris le *Regroupement des stomisés Québec-Lévis* et là, je me suis sentie à ma place et j'ai vu que je n'étais pas la seule avec mon problème. Maintenant, me voilà au sein du Conseil et je peux vous dire que la vie est parfois difficile mais qu'il ne faut jamais arrêter de croire en des moments meilleurs. Il y a toujours quelqu'un quelque part pour vous aider.

1 *Invaginer : Retourner, se replier, comme le ferait le doigt d'un gant. La stomie rentre vers l'intérieur du corps.*

DÉJEUNER-RENCONTRE EN RÉGION

À vous, membres du RSQL vivant en région, sachez que

Le *Regroupement des stomisés Québec-Lévis* veut vous rencontrer !

Si vous voulez organiser un déjeuner-rencontre dans votre secteur, ce sera avec grand plaisir que nous vous aiderons dans vos démarches.

En plus de la visite des membres du conseil d'administration, nous serons également heureux de trouver un invité (professionnel de la santé, représentant de compagnie, nutritionniste, etc.) pour l'occasion.

Faites-nous signe ! Il n'en tient qu'à vous !

LA RECETTE DE MICHELINE

Bonjour

Je reviens avec mes recettes.

Aujourd'hui, je vous propose un filet de poisson à la dijonnaise et un dessert cochon fudge au chocolat.

FILET DE POISSON À LA DIJONNAISE

Ingrédients :

1/2 tasse (125 ml) chapelure fine
4 c. Tab (60 ml) parmesan
2 c. Tab (30 ml) persil frais haché
2 c. Tab (30 ml) noix de Grenoble, finement hachées
16 oz (400 g) filet de poisson frais ou surgelé
1 c. Tab (15 ml) yogourt nature
1 c. Tab (15 ml) mayonnaise (légère)
1/2 c. thé (2 ml) moutarde de Dijon

Préparation:

1. Mélanger les 4 premiers ingrédients dans un petit bol (chapelure, parmesan, persil, noix).
2. Mélanger les 3 derniers ingrédients dans un autre petit bol (mayonnaise, yogourt et moutarde de Dijon).
3. Décongeler le poisson en le laissant en bloc (si vous avez choisi du poisson congelé). Essorer le surplus d'eau en pressant avec des papiers absorbants. Couper le poisson en 4 portions rectangulaires.
4. Déposer le poisson dans un plat allant au four graissé avec un peu d'huile d'olive. Saler et poivrer légèrement le dessus du poisson. Badigeonner avec le mélange à la mayonnaise. Saupoudrer avec le mélange à la chapelure.
5. Cuire au centre du four, à découvert, dans un four chauffé à 450 F durant 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que la chair du poisson ait blanchie. Poursuivre 1 à 2 minutes sous le grill pour faire dorer davantage au besoin.

6. Servir aussitôt, accompagné de riz brun et d'une généreuse portion de légumes très colorés.

Réf: Lise Boiteau, diététiste-nutritionniste
recette adaptée de la revue Coup de pouce, no 119

FUDGE AU CHOCOLAT

Ingrédients:

1 pqt. (350 g) de grain de chocolat mi-sucré (soit environ 2 Tasses
une pincée de sel
1 boîte de lait Eagle Brand
1 c. à thé de vanille
1 1/4 tasse de sucre à glacer
1/2 tasse de noix hachées

Préparation:

1. Dans un plat en verre de 2 litres, mélanger le chocolat et le lait Eagle Brand.
2. Cuire à découvert au micro-ondes à 100%, 2 à 3 min.
3. Remuer jusqu'à ce que les grains fondent et que la consistance soit lisse.
4. En remuant toujours, ajouter les derniers ingrédients.
5. Étendre dans un moule carré de 8 po. chemisé de papier ciré ou bien beurré.
6. Réfrigérer pendant 2 à 3 heures et démouler.

Réf: Ma soeur Aline dans un livre de recettes de l'école à Magog.

– Est-ce que cela porte vraiment malheur de se marier un vendredi ?

– Bien sûr ! Pourquoi voulez-vous que le vendredi fasse exception ?

(Bernard Shaw)

LA DÉSHYDRATATION

C'est l'été ! Pensez de vous réhydrater !

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 à la position assise ou debout.

Pourquoi devez-vous vous inquiéter de vous déshydrater?

Déshydratation simple	Déshydratation moyenne	Déshydratation sévère
Perte de poids de moins de 5% de son poids initial Pas encore de signes cliniques	Perte de poids de 5% à 10% Sécheresse de la bouche avec soif intense Sécheresse de la peau avec le signe du pli cutané Yeux secs, mous et creux Absence d'urines	Perte de poids importante (plus de 10%) Signes neurologiques associés : agitation, irritabilité, état de choc, crises convulsives, coma

La principale raison est d'éviter les complications de la déshydratation. Quand vous êtes déshydratés, le volume du sang qui circule diminue, et à 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.

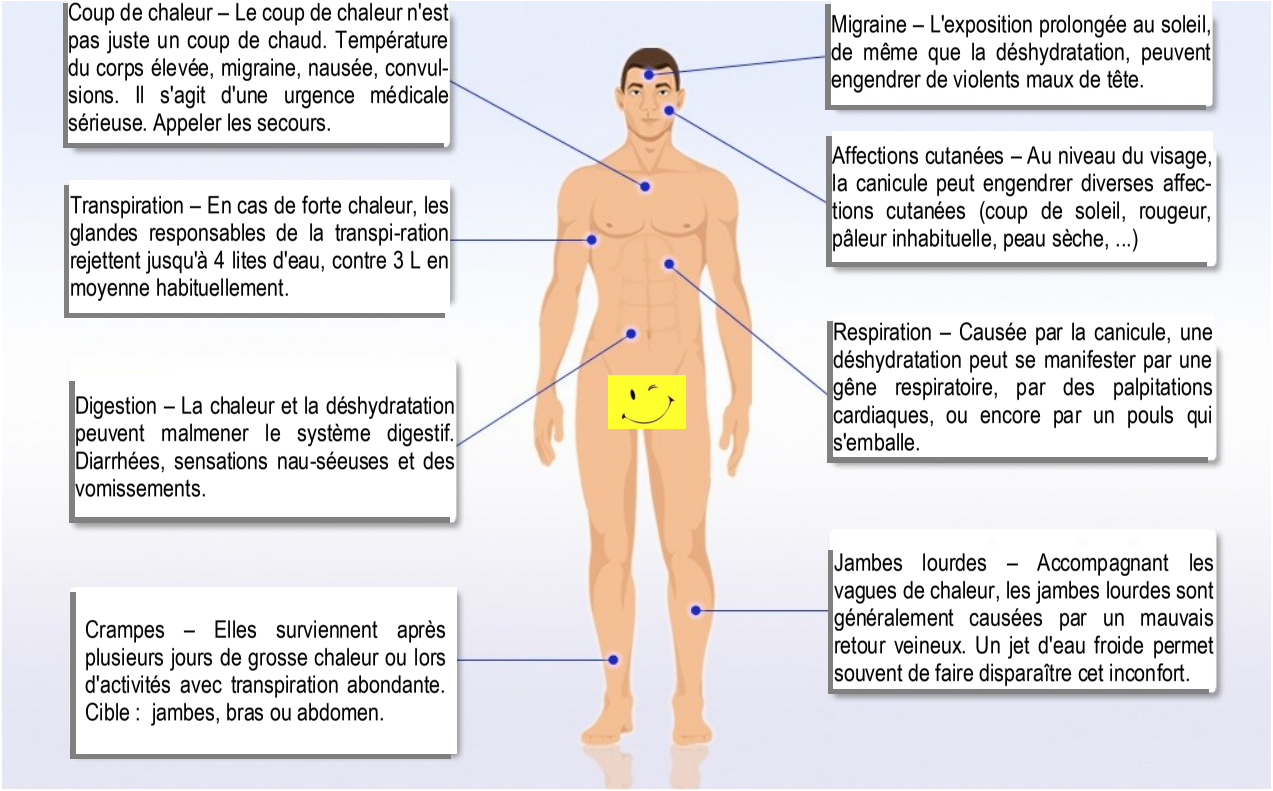
Si votre déshydratation est légère, vous pourriez essayer de vous réhydrater vous-même en buvant lentement du *Gatorade* ou une boisson similaire. En plus de l'eau, le *Gatorade* contient des électrolytes importants (le sodium et le potassium) que le corps perd quand vous vomissez ou que vous avez la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

Source : Iléo info Bulletin, Octobre 2002


Coup de chaleur – Le coup de chaleur n'est pas juste un coup de chaud. Température du corps élevée, migraine, nausée, convulsions. Il s'agit d'une urgence médicale sérieuse. Appeler les secours.
Transpiration – En cas de forte chaleur, les glandes responsables de la transpi-ration rejettent jusqu'à 4 lites d'eau, contre 3 L en moyenne habituellement.
Digestion – La chaleur et la déshydratation peuvent malmener le système digestif. Diarrhées, sensations nau-séeuses et des vomissements.
Crampes – Elles surviennent après plusieurs jours de grosse chaleur ou lors d'activités avec transpiration abondante. Cible : jambes, bras ou abdomen.
Migraine – L'exposition prolongée au soleil, de même que la déshydratation, peuvent engendrer de violents maux de tête.
Affections cutanées – Au niveau du visage, la canicule peut engendrer diverses affec-tions cutanées (coup de soleil, rougeur, pâleur inhabituelle, peau sèche, ...)
Respiration – Causée par la canicule, une déshydratation peut se manifester par une gêne respiratoire, par des palpitations cardiaques, ou encore par un pouls qui s'emballe.
Jambes lourdes – Accompagnant les vagues de chaleur, les jambes lourdes sont généralement causées par un mauvais retour veineux. Un jet d'eau froide permet souvent de faire disparaître cet inconfort.

Pourquoi les personnes âgées sont plus à même d'être déshydratées?
La teneur en eau corporelle diminue, toute perte d'eau additionnelle est dangereuse.
La dégradation de certaines fonctions (communication, mobilité) complique l'accès à l'eau.
Le personnel soignant manque de temps ou de connaissance pour reconnaître les signes.
Les reins s'affaiblissent et sont de moins en moins aptes à retenir l'eau.
La perte de mémoire réduit la capacité à se rappeler de s'hydrater.
La sensation de soif s'atténue même en période de fortes chaleurs.
Divers traitements peuvent entraîner un effet diurétique ou laxatif.
Les facteurs pathologiques peuvent augmenter les pertes en eau (fièvre, incontinence).

FORMULAIRE D'ADHÉSION

Pour recevoir votre carte de membre, remplir et retourner ce coupon à l'adresse suivante :

Regroupement des stomisés Québec-Lévis inc.
3632, Rue des Opales
Lévis (Québec) G6W 8C2

Nom : _____

Adresse : _____

_____

Ville : _____

Province : _____

Code postal : _____

Téléphone : _____

Courriel : _____

À DES FINS STATISTIQUES

Date de naissance :
Année : _____ Mois : _____ Jour : _____

Je suis stomisé(e) : Non ☐
Oui ☐ → Iléostomie ☐
Colostomie ☐
Urostomie ☐
→ Permanent ☐ Temporaire ☐
→ Année de la stomie : _____

☐ Je désire recevoir le *Clin d'œil* par : la poste ☐ courriel ☐

☐ Ci-joint un chèque à l'ordre du *Regroupement des stomisés Québec-Lévis inc.* au montant de : _____$

Aucun renseignement, aucune information relativement aux identités des membres ne sont divulgués auprès de quelque organisation que ce soit. Ces informations sont réservées à l'usage exclusif du Regroupement des Stomisés Québec-Lévis et rien ne peut être utilisé à des fins commerciales ou autres.

Vous prévoyez déménager?

N'oubliez pas de nous en informer!

Pour nous faire part de vos questions, commentaires et suggestions, nous transmettre votre courrier à :

Regroupement des stomisés Québec-Lévis inc.
3632, rue des Opales
Lévis (Québec)
G6W 8C2

OU par courriel à :
r.s.q.l.inc@hotmail.com