Journal des personnes stomisées de la région de Québec (03) et de Chaudière-Appalaches (12)

Regroupement des stomisés Québec-Lévis Inc.

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

418-872-8121

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

RSQL.org

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.

CONSEIL D'ADMINISTRATION

- Président ..... Louis Fontaine
- Vice-présidente ..... Vacant
- Secrétaire ..... Diane Boulanger
- Trésorière..... Raymonde Gagné
- Administratrice..... France Levesque
- Administratrice..... Jean-Guy Bergeron
- Administrateur ..... Serge Maltais

La correction du *Clin d'œil* est réalisée par
Mme Andréanne Gagné

SOMMAIRE - ÉTÉ 2020

Le mot du président 3
La lettre de Raymonde 6
Expérience à l'urgence..... 9
Le poulet 10
Alzheimer 12
Le mot de l'AQPS 14
Vin rouge..... 15
Demander de l'aide ? 17
RSQL– Aide et soutien disponibles 19
Renaître par le sport et le plein air 22
Qui est Louis Fontaine ?..... 24
Faits que vous ne connaissez peut-être pas..... 27
Don in Memoriam 28
Formulaire Don in Memoriam 29
La recette de France..... 30
Les bienfaits de la cannelle et du miel 33
On déjeune 34
Formulaire d'adhésion 35

LE MOT DU PRÉSIDENT

Louis Fontaine
Président

Chères lectrices, chers lecteurs,

Lors de l'assemblée générale du 14 mars dernier, les membres ont reconduit ou nouvellement élu les administrateurs du RSQL pour 2020-2021 : Mmes Diane Boulanger, Raymonde Gagné et France Levesque ont été reconduites alors que deux nouveaux membres ont été élus parmi les membres présents : MM Jean-Guy Bergeron et moi-même.

La réunion du CA a eu lieu le 24 mars, à laquelle votre nouvel exécutif a été choisi ainsi :

Louis Fontaine ..... Président
Diane Boulanger ..... Secrétaire
Raymonde Gagné ..... Trésorière
France Levesque ..... Administratrice
Jean-Guy Bergeron..... Administrateur

Le CA a aussi décidé de reconduire Serge Maltais, président sortant, à titre d'administrateur pour des raisons pratiques en période de confinement et pour assurer la continuité de ses actions depuis plusieurs années.

Je remercie du fond du cœur M. Serge Maltais, Mme Diane Boulanger, Mme Raymonde Gagné et Mme France Levesque qui ont, par leur travail tenace et leur entregent rassembleur, largement participé à l'essor du RSQL, à l'excellente situation dans lequel il se trouve et qui ont bien voulu continuer à assurer le RSQL de leur bénévolat et de leur expérience continus.

Ces mêmes remerciements sont aussi faits à Mmes Sylvie Leboeuf et Joanie Tremblay, respectivement vice-présidente et administratrice jusqu'en 2020, qui ont quitté le CA pour laisser place à d'autres intérêts.

Maintenant, une organisation essentielle au bien-être et à l'accompagnement de personnes stomisées doit se donner une

continuité et un savoir-faire ininterrompus pour bien connaître, comprendre et servir ses membres.

Lors de deux rencontres avec les membres du CA et du RSQL, j'ai été très fortement impressionné par la qualité du travail et la disponibilité des membres du CA et de plusieurs bénévoles au RSQL. Je me joins à eux avec humilité et un grand intérêt à continuer et développer la raison d'être du Regroupement et du service à ses membres.

Permettez-moi quand même quelques vœux à formuler pour notre Regroupement :

1. Pour le CA : Un vice-président

   Vous aurez peut-être noté plus haut que le CA n'a pas de vice-président, le poste étant libre. Il serait grandement souhaitable qu'une nouvelle personne se joigne au CA pour apprendre et se porter volontaire à prendre la relève éventuelle. Il serait bien souhaitable que cette personne soit un peu plus jeune que votre président actuel, qui fait bien ses 77 ans ! L'invitation est ouverte… Que ceux qui se sentiraient appelés ou intéressés se sentent les bienvenus pour questionner un ou l'autre des membres du CA (dont les coordonnées peuvent être obtenues auprès du RSQL au r.s.q.l.inc@hotmail.com).

2. Pour les membres du RSQL : Se donner l'accès aux renseignements et soutien utiles

   Les membres doivent se sentir non seulement autorisés, mais incités à faire appel à tous les volets d'information et de soutien possibles et utiles que le RSQL pourrait leur fournir. Tous ceux qui auraient des questions ou souhaits à cet égard peuvent librement s'adresser aux membres du CA, chacun desquels est disponible à les recevoir.

3. Pour le RSQL : Regrouper autant de membres qui le souhaitent et en profiteraient

   Le RSQL compte 400 membres, dont environ 100 sont actifs à titre de participants aux diverses manifestations. Le RSQL couvre les régions 03 (Capitale Nationale) et 12 (Chaudière-

Appalaches), lesquelles dénombrent environ 1 000 personnes stomisées. Puisque l'adhésion au RSQL est gratuite, environ 600 personnes stomisées pourraient profiter de l'information et du soutien du RSQL, qui est lui-même subventionné par le Gouvernement du Québec pour s'acquitter de cette mission. Chacun des membres est sollicité à inviter ceux de leur entourage à se manifester auprès du Regroupement ou à demander à un membre du CA de faire valoir par la poste auprès de personnes, stomisées ou non, ou les personnes aidantes, les services disponibles.

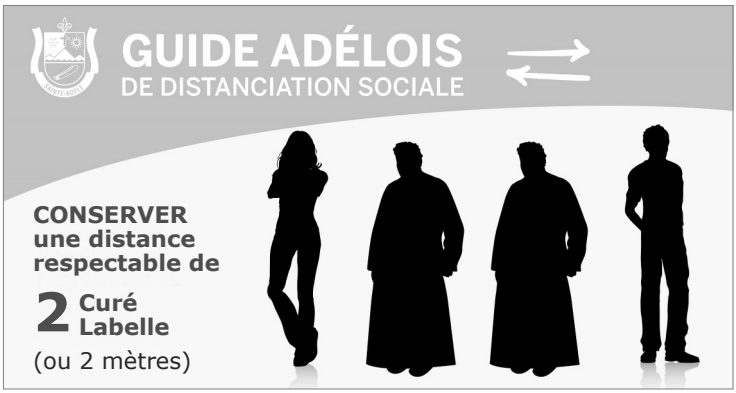
Ce sont ces trois vœux que je souhaite réaliser au cours de mon mandat. L'appui de toutes et tous est sollicité, et je vous en suis à l'avance reconnaissant.

En terminant, je souhaite que la période de confinement que nous vivons se résorbera aussitôt que possible et que nous aurons l'occasion de reprendre les réunions mensuelles. Entretemps, le RSQL s'active de façon plus « distante ».

Nous vous invitons chaleureusement à nous contacter pour toute question relative à vos liens avec le RSQL par téléphone (418 872 8121), par courriel (r.s.q.l.inc@hotmail.com), par Facebook (*Regroupement des Stomisés Québec-Lévis*).

Profitez-en !

Louis Fontaine, Président



LA LETTRE DE RAYMONDE

Raymonde Gagné
Trésorière

Chers lecteurs, chères lectrices,

Notre vie a changé totalement depuis le mois de mars dernier. Notre quotidien n'est plus du tout le même. Le 13 mars 2020 sera dans ma mémoire pour très longtemps, c'est le jour où on m'a enlevé mon emploi, le jour où j'ai fermé ma garderie. Temporairement, il est vrai, mais ma garderie, mon travail ne sera plus jamais pareil. Un protocole et de nouvelles consignes, des changements au niveau des relations avec les enfants et les parents, au niveau de l'utilisation de l'espace de vie et de l'utilisation des jouets. Apprendre à faire autrement, à jouer autrement et avec moins. Prendre conscience du vent sur la peau et des odeurs dans l'air. Observer les insectes et la nature. Prendre du temps pour aller marcher et placoter. Ralentir le rythme. Ce n'est pas tout noir ou tout blanc, il y a aussi du gris également !

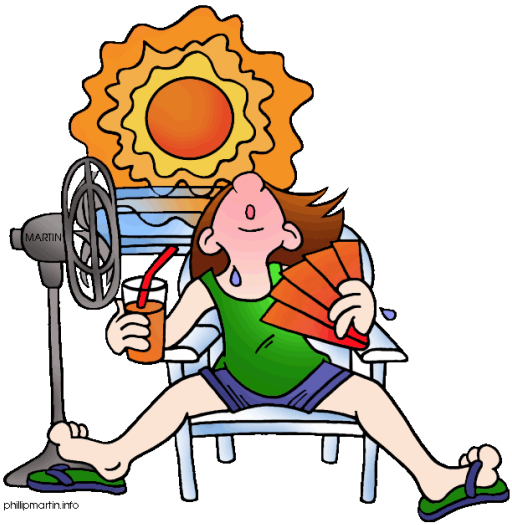
Du jour au lendemain, plus d'autobus scolaire et de boîte à lunch à préparer. Mes deux adolescents et ma jeune adulte en fin de convalescence avec moi toute la journée. Des rencontres dans la cuisine à des moments où il n'y en avait jamais auparavant. On se partage nos inquiétudes et nos informations entendues dans les médias. On est abasourdi par ce qui arrive et on s'interroge grandement. Au début, on se croit en fin de semaine allongée et on aime bien se lever plus tard sans être pressé par le temps. On aime prendre nos repas au gré de notre faim. On aime prendre le temps d'être ensemble tout simplement. En revanche, les soucis nous tenaillent l'esprit, grands ou petits nous occasionnent de l'insécurité. La réussite scolaire est-elle en danger ? Comment se trouver un emploi maintenant que la majorité des commerces et petites entreprises non-essentielles ferment ? Que faire si mon compte en banque s'épuise ? Je reconnais bien les signes d'anxiété qui apparaissent en moi… ma stomie me fait mal (le membre fantôme), car vous savez que je suis modifiée avec

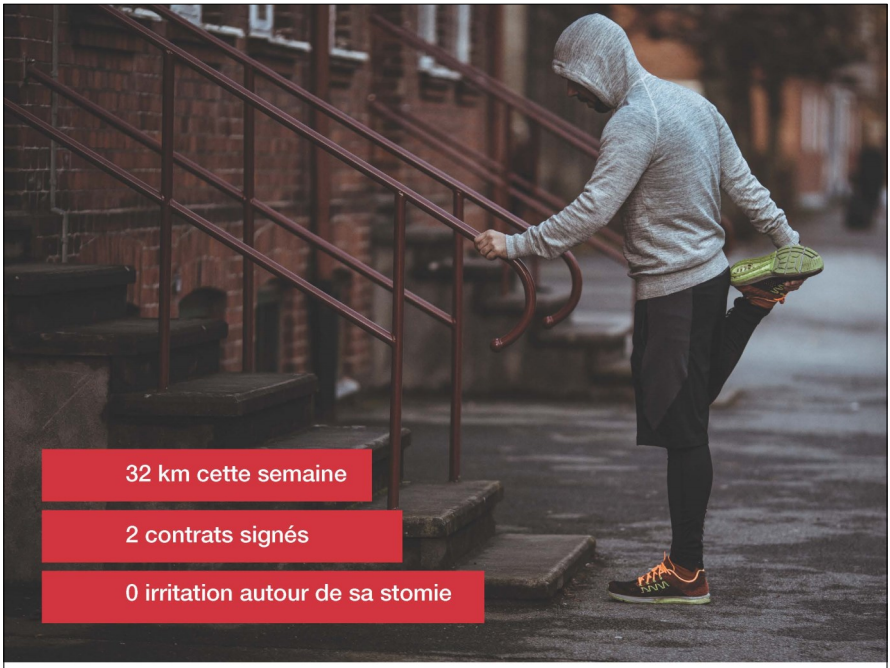
un réservoir en « J », mais aussi, il s'ajoute en plus, du stress et beaucoup de chagrin. Je m'oblige à prendre soin de moi… je mange bien; je prends des marches ce qui me fait faire de l'exercice; je pratique mon anglais; je fais de la lecture; je garde la comptabilité du Regroupement à jour et j'ai du plaisir à discuter avec d'autres membres du RSQL par internet et/ou au téléphone. Il n'y pas seulement des larmes et des peurs, il y a aussi des sourires et du réconfort.

Mon homme a continué à travailler durant la quarantaine. Les adolescents ont eu l'école à distance. Ma jeune adulte a trouvé un travail malgré tout ça. Ma garderie est maintenant réouverte avec seulement 2 enfants sur 6 et dès la fin de juin, je pourrai accueillir à nouveau 6 enfants. Ici à la maison, on se répète souvent que « Ça va bien aller ». Il y a de l'espoir et la vie prend le dessus.

Un bon été à vous tous!

Raymonde Gagné





Inspirés par vous!

Vous n'avez jamais été de ceux qui se laissent ralentir par la vie. Vous faites face à chaque défi avec la confiance que vos efforts vous permettront d'atteindre vos objectifs. Et cette confiance est pour nous, chez Hollister, une source d'inspiration quotidienne.

Depuis plus de 50 ans, nous offrons des innovations inspirées de nos clients, ce qui nous permet de rendre la vie plus digne et plus gratifiante pour ceux qui utilisent nos produits. Pour nous, il n'y rien de plus inspirant que de voir des gens comme vous, qui recommencent à faire les choses qu'ils aiment.

Pour plus d'information, communiquez avec notre service à la clientèle au 1-800 263-7400.

www.hollister.com

Hollister

Soins de stomie

Peau saine. Résultats positifs.

EXPÉRIENCE À L'URGENCE

Jean-Guy Bergeron
Administrateur

Mon expérience à l'urgence de l'Hôtel Dieu de Québec en plein confinement durant la pandémie, le jeudi 21 mai 2020.

D'abord, 2 mois avant, j'avais rencontré la stomothérapeute pour une irritation de la peau autour de la stomie. On me suggère alors de changer la circonférence de l'ouverture du sac d'urostomie.

Quelque temps après je me retrouve avec un gonflement au niveau de l'urostomie. J'appelle au secrétariat d'urologie et je me retrouve avec une prescription pour une ceinture herniaire !

J'ai beaucoup de questionnement avec ce gonflement, mais on m'explique que le muscle abdominale est relâché. N'ayant plus accès à la clinique externe, et voulant en avoir le cœur net, je prends l'autobus no.11 avec mon masque et j'entre par sa porte arrière. Au plus 5 personnes à 9 h du matin ! Rendu au Carré d'Youville, je marche jusqu'à l'urgence de l'Hôtel-Dieu sur la rue St-Jean. L'endroit est tranquille.

Sur place, les questions qu'on me pose sont difficiles à comprendre, entre le masque de l'infirmière derrière son plexiglas et moi, avec mes appareils auditifs… N'ayant pas les symptômes de la Covid-19, on m'envoie dans la zone froide.

Après 20 minutes, je suis examiné par une infirmière, un urgentologue, une stagiaire en urgence, une résidente en urologie et deux stomothérapeutes. Tout ce beau monde en arrive à la conclusion que mon genre de hernie arrive dans 50% des cas.

Un dernier changement de sac d'urostomie et hop ! je repars rassuré sachant que le gonflement est en fait une hernie qui, désormais, sera supportée grâce à une ceinture herniaire.

LE POULET

Un poulet est au bord d'une route… Il la traverse. Pourquoi le poulet a-t-il traversé la route ?

René Descartes : Pour aller de l'autre côté.

Platon : Pour son bien. De l'autre côté est le vrai.

Aristote : C'est la nature du poulet que de traverser les routes.

Karl Marx : C'était historiquement et socialement inévitable.

Hippocrate : c'est en raison d'un excès de sécrétion de son pancréas.

Donald Trump : This is a fake news ! This chicken NEVER crossed the road, I repeat, this chicken NEVER crossed the road.

François Legault : Bon. Il faut comprendre que nous nous y sommes pris à l'avance pour prévenir les passages de poulets sur la route. On a mis toutes les mesures en place pour éviter ça, avant tout le monde, et si un poulet a traversé la route, c'est un acte isolé.

Sigmund Freud : Le fait que vous vous préoccupiez du fait que le poulet ait traversé la route révèle votre fort sentiment d'insécurité sexuelle latente.

Deleuze : Parce que le poulet veut se déterritorialiser.

Simondon : Ce poulet est en processus d'individuation, et la route est un point-clé transductif qui permet la cristallisation de ses modes d'existence.

Martin Luther King Jr. : J'ai la vision d'un monde où tous les poulets seraient libres de traverser la route sans avoir à justifier leur acte.

L'Église de Scientologie : La raison pour laquelle le poulet traverse est en vous, mais vous ne le savez pas encore. Moyennant la modique somme de 1000 $ par séance, une analyse psychologique vous permettra de la découvrir.

Justin Trudeau : Nous sommes fiers d'annoncer que le Canada offre dès maintenant un poulet d'aide financière... un programme d'aide à tous les poulets Canadiens, qui désirent traverser des routes sur l'ensemble du territoire canadien.

Bill Gates : Nous venons justement de mettre au point le nouveau Poulet Office 2020, qui ne se contentera pas seulement de faire traverser les routes à vos poulets, mais couvera aussi leurs œufs, les classera par taille, etc.

Zen : Le poulet peut traverser la route, seul le Maître connaît le bruit de son ombre derrière le mur.

Émile Durkheim : Le poulet a traversé la route, car il est un poulet déviant puisque sa place est dans un poulailler.

Staline : Le poulet devra être fusillé sur le champ, ainsi que tous les témoins de la scène et 10 autres personnes prises au hasard, pour n'avoir pas empêché cet acte subversif.

Emmanuel Macron : C'est parce que le poulet a trouvé du travail.

Einstein : Le fait que ce soit le poulet qui traverse la route ou que ce soit la route qui se meuve sous le poulet dépend uniquement du référentiel dans lequel vous vous placez.

ALZHEIMER

Ne me demande pas de me rappeler

N'essaie pas de me faire comprendre

Laisse-moi me reposer

Fais-moi savoir que tu es avec moi

Embrasse mon cou et tiens ma main

Je suis triste, malade et perdu

Tout ce que je sais

C'est que j'ai besoin de toi

Ne perds pas patience avec moi

Ne jure pas, ne crie pas, ne pleure pas

Je n'y peux rien de ce qui m'arrive

Même, si j'essaie d'être différent

Je n'y arrive pas

Rappelle-toi que j'ai besoin de toi

Que le meilleur de moi est parti

N'abandonne pas, reste à mes côtés

Aime -moi, jusqu'à la fin de ma vie

NOUVEAU
Les courbes peuvent être compliquées.
Il existe, maintenant une NOUVELLE solution
Kevin*, utilisateur de produits SenSura® Mio Concave
SenSura® Mio Concave
Kevin a renouvelé sa confiance après avoir remplacé son appareillage plat par les produits SenSura® Mio Concave.
Après qu'un renflement se soit développé autour de sa stomie, Kevin n'arrivait plus à ajuster son appareillage plat sans que des plis incommodants se forment sous l'adhésif. Sensura® Mio concave s'est avéré une meilleure solution, parce qu'il est spécialement conçu pour les zones saillantes, telles que les renflements et les hernies. La forme étoilée du protecteur cutané offre une plus grande surface de contact entre l'adhesif et la zone saillant**
Obtenez gratuitement un échantillon de SenSura Mio dés aujourd'hui:
Allez à www.coloplast.ca/mioconcave et remplissez le bon de commande
Communiquez avec nous en composant le numéro sans frais 1-866-293-6349
SenSura Mio Concave comporte des zones d'ajustement à la fois au centre et au pourtour extérieur qui procurent une tenue flexible, afin que le protecteur reste en place, tout en suivant les mouvements du corps.
Il y a un Mio pour chaque profil corporel
Sensura® Mio
Sensura® Mio Convex
Sensura® Mio Concave
* Kevin utilise les produits Sensura® Mio Concave; il a été rémunéré par Coloplast pour avoir fourni ces renseignements. Puisque la situation de chaque personne est unique, il se peut que votre expérience soit différente. Consultez votre professionnel de la santé pour savoir si ce produit vous convient.
**Comparaison entre SenSura® Mio Concave et les appareillages plats classiques
Coloplast
Soins de stomie / Soins de continence / Soins de la peau et des plaies / Soins d'urologie
Coloplast Canada, A205-2401 Bristol Circle, Oakville, ON
www.coloplast.ca Le logo de Coloplast est une marque de commerce de Coloplast A/S. © [2019-01.] Tous droits réservés Coloplast A/S

LE MOT DE L'AQPS

Jude Ruest
Président

LA PERTE D'IDENTITÉ

Lorsque j'ai stationné mon véhicule au deuxième stationnement de l'épicerie, je me suis aperçu qu'il y avait beaucoup plus de changements que je ne m'étais imaginé. Presque toutes les voitures dans le stationnement étaient éloignées l'une de l'autre de la largeur d'une voiture, c'est-à-dire plus ou moins deux mètres. La file d'attente pour entrer à la seule porte accessible de l'édifice était longue et silencieuse. La dame qui arriva en même temps que moi arrêta soudainement pour me laisser passer. Elle recula de plusieurs pas et, voulant la remercier, je ne vis que ses yeux qui étaient sans expression. Son chapeau la protégeant du soleil descendait sur son front et un genre de masque très coloré lui couvrait pratiquement tout le reste du visage. La presque totalité des personnes attendant d'entrer avaient aussi suivi la consigne provinciale, car je ne voyais que la partie supérieure de la tête à partir des yeux. Le silence était lourd et me dérangeait. Toutes les têtes étaient penchées, car leurs yeux étaient rivés sur leur téléphone.

Moi qui ai l'habitude de sourire à tout le monde et d'engager la conversation tout autour de moi, je me sentais désarmé, démuni face à cette situation obligatoire, mais si déroutante pour moi. Je suivis la file et entrai à l'intérieur après avoir reçu les consignes de distanciation et avoir désinfecté au moins deux fois mes mains. Après quelques allées, j'ai voulu revenir sur mes pas pour choisir les tomates du début de la rangée qui semblaient plus belles et évidemment plus appétissantes. J'ai entendu pour la première fois plusieurs murmures et sons gutturaux déformés certainement par le filtre de leur masque. Les personnes derrière moi se sont mises à reculer et j'ai probablement créé un embouteillage à cause de mes fameuses tomates.

Je me suis excusé et un commis m'a averti à nouveau de respecter les flèches. Il avait aussi un masque, mais j'ai très

bien compris ses propos. J'ai acheté au moins deux fois plus de nourriture et d'articles que ceux inscrits sur ma liste, car je me sentais comme un alien téléporté dans une ville terrestre. Lorsque je suis arrivé à la caisse après avoir fait la file aussi longue qu'à l'entrée, j'ai commencé à déposer mon épicerie sur le comptoir déroulant et j'ai encore entendu des sons encore plus incompréhensibles et forts signifiant que je devais attendre que le comptoir soit désinfecté avant d'y déposer mes articles. J'ai remis mes articles dans le panier, j'ai attendu qu'un préposé désinfecte le tapis roulant, ma carte de crédit ne fonctionnait pas bien, et je suis sorti. C'était ma première commission…

Durant tout ce temps, je n'ai vu aucun sourire. J'ai senti de la peur un peu partout. J'ai croisé des regards méfiants. J'ai rencontré des individus, mais je n'ai eu aucun échange. Je savais que la société allait changer, mais jamais autant…

VIN ROUGE

Consommé modérément, le vin rouge aurait de nombreuses propriétés bénéfiques pour la santé. Tchin !

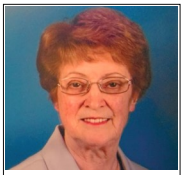
La flore intestinale des amateurs de vin rouge est plus diversifiée et en meilleure santé que celle des buveurs de bière, de vin blanc ou de spiritueux. Des chercheurs du King's College de Londres ont tiré cette conclusion en étudiant 916 jumelles britanniques dont les préférences en matière d'apéros diffèrent. Ils ont également remarqué que la consommation de vin rouge était associée à un taux réduit de «mauvais» cholestérol et à une diminution de l'obésité. La présence dans le vin rouge de polyphénols, des composés dont se nourrissent les bactéries de l'intestin, serait à l'origine de ces bienfaits. Mais, attention! La consommation doit être modérée, sans quoi les risques pour la santé dépassent tous ces avantages.

Source: King's College London

Flexima® 3S:
La toute dernière génération des systèmes deux pièces
Sûr
Simple
Souple
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

DEMANDER DE L'AIDE ?

Demander de l'aide ?



Marguerite Paquet co-fondatrice de l'ASM

C'est la réflexion d'une amie qui m'a amenée à réfléchir à cette question. Elle venait de recevoir un diagnostic de cancer sévère susceptible de conduire à la mort dans un délai assez court. Encore sous le choc, elle me dit : « Je dois apprendre à demander de l'aide maintenant, je suis rendue-là ».

Et je me suis dit : « Serais-je à l'aise de demander de l'aide pour moi ? » Je le fais pour les autres avec plaisir et générosité. Demander pour moi, c'est différent. Faut-il du courage, de la patience, de la tolérance ? Voyons ensemble quelques-unes des exigences.

OSER DEMANDER exige entre autres :

1. de ***connaître exactement nos besoins ;***
2. de ***les exprimer clairement ;***
3. d'accueillir le « ***oui*** » et le « ***non*** ».

1. Connaître exactement nos besoins
   Il y en a des dizaines et des dizaines ! Les plus ordinaires sont liés aux prothèses et orthèses de toutes sortes. D'autres relèvent du mental. Par exemple: apprendre à manger sainement, découvrir les bienfaits de l'exercice physique, etc. ? Il se peut que nous cherchions, tout simplement, à comprendre ce qui nous arrive ou à apprivoiser les étapes à venir avec sérénité. Quelle que soit la nature de nos besoins, ils sont réels et présents. Essayons de les nommer avec honnêteté avant de les partager.

2. Les exprimer clairement
   Avec des mots simples, précis qui révèlent déjà de la gratitude. Par exemple, pour nous, stomisés, il se peut que la vidange de l'appareil soit urgente, qu'un temps de repos soit nécessaire, que… que… Nous savons tous que la ma-

nière de demander est importante. Ce que nous avons appris dans notre jeune âge, vaut encore aujourd'hui. Demander sans imposer. Si notre demande est claire, ce sera plus facile aussi de nous adresser à la « bonne » personne.

3. Accueillir le « oui » et le « non »
   Accueillir, c'est accepter ce qui est offert, ce qui est là. « Je suis capable de respecter une réponse positive ou négative » m'avait ajouté cette amie. J'ai admiré cette humilité et cette ouverture de cœur. Ne serions-nous pas appelés à développer ces deux attitudes qui se marient bien avec la sagesse qui connait la différence entre les choses « que nous ne pouvons pas changer et celles que nous pouvons changer »?

Je nous souhaite de concocter notre propre recette afin de réussir à demander l'aide dont nous avons besoin ou dont nous aurons besoin.

Marguerite Paquet

Source : Reproduction intégrale d'un texte écrit par Mme Marguerite Paquet, co-fondatrice de l'Association des Stomisés de la Mauricie et du bulletin « Espoir », bulletin dans lequel il a été publié à l'automne 2019.

RSQL : AIDE ET SOUTIEN DISPONIBLES

Par Louis Fontaine

Dans le contexte actuel où la santé et la sécurité de tous est la priorité, le RSQL est conscient que plusieurs de ses membres peuvent vivre des conditions difficiles. Si vous éprouvez des difficultés dans la gestion de votre santé en tant que stomisé ou proche d'un(e) stomisé(e), sachez que le RSQL est là pour vous assister pour trouver l'aide ou le soutien dont vous pourriez avoir besoin.

Votre regroupement local est à votre service, par téléphone ou par courriel, en toute confidentialité

Regroupement des Stomisés de Québec-Lévis (RSQL)
Téléphone : (418) 872-8121
Courriel : r.s.q.l.inc.@hotmail.com

(Autres références :
Toutes les ressources listées ont des services en français, sauf indication contraire. Les coordonnées suivantes ont été vérifiées au moment de la rédaction.)

AUTRES ASSOCIATIONS DE STOMISÉS

- Association Québécoise des Personnes Stomisées (AQPS)
  1 (514) 645-4023
  Site Web : http://aqps.org/

- Société canadienne des personnes stomisées
  1 888 969-9698 (sans frais)
  Site Web : https://www.ostomycanada.ca/

MANUFACTURIERS et DISTRIBUTEURS DE FOURNITURES DE STOMIE ET PRODUITS MÉDICAUX

Tous les numéros de téléphone listés sont sans frais, sauf indication contraire et tous donnent accès à un(e)

stomothérapeute pour consultation, souvent sans frais (à vérifier lors de l'appel).

Les manufacturiers listés offrent de faire parvenir gratuitement des échantillons et leur site internet donne plusieurs renseignements utiles (il est recommandé de vérifier avec votre personnel de la santé). Les distributeurs mentionnés font tous la livraison gratuite à compter d'une valeur minimum de commande.

MANUFACTURIERS	
BBRAUN	1 855 822-7286 (ou 1 438 220-8039 à Longueuil) www.bbraun.ca (Anglais)
COLOPLAST	1-866-293-6349 https://www.coloplast.ca/fr-CA/
CONVATEC	1-800-465-6302 https://www.fr.convatec.ca/
HOLLISTER	1 800 263 7400 https://www.hollister.ca/fr-ca/
DISTRIBUTEURS	
CENTRE DE STOMIE PREMIER	1-877-809-8277 https://www.premierostomy.com/fr/
PROASSIST	1 800 463 5318 https://www.pro-assist.ca/
STOMOMÉDICAL	1 866 986 0786 https://www.stomomedical.com/

CLSC

Trouvez le CLSC le plus près de chez-vous en visitant ce site

- http://sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/clsc/

Stomie
Nutrition Spécialisée
Mobilité
Orthopédie
Soins à domicile
Bas et vêtements de compression
Soins des plaies et de la peau
Incontinence et urologie
Fournitures médicales générales
SPÉCIALISTES
• Conseillères spécialisées
• Orthésiste
• Nutritionniste
• Stomothérapeutes
SERVICES
• Échantillons des nouveaux produits pour nos clients
• Facturation personnalisée
• Infolettre
• Inventaire imposant
• Prise de mesures pour bas compressifs et contrôle du lymphœdème
PROASSIST
CONSEILS ET ÉQUIPEMENTS MÉDICAUX
Depuis plus de 40 ans, nos équipes de Centre de Stomie du Québec et du Centre de Stomo-Phlebo de Montréal vous assistent et conseillent de façon professionnelle et empathique. Nous avons fait le choix, au cours de la dernière année de regrouper nos forces afin de mieux vous accompagner. L'expression de ce changement se traduira dorénavant dans une seule et unique entité qui traduit davantage notre professionnalisme, une nouvelle bannière nommée ProAssist.
QUÉBEC
355, rue du Marais
Local 130, Québec
1-800-463-5318
T. : 418 522-1268
F. : 418 522-8294
LÉVIS
809, route des Rivières, local 201
Complexe Santé Lévis - Les Rivières
Lévis
T. : 418 496-6716
MONTRÉAL
3545, rue Berri
Montréal, (QC)
1-800-823-7573
T. : 514 849-7573
F. : 514 849-7513
PRO-ASSIST.CA
MAGASINEZ EN LIGNE ET MEILLEUR PRIX AU QUÉBEC | LIVRAISON PARTOUT AU CANADA
Code Promo RABAIS10 pour 10$ de rabais sur commande de 100$ et plus.

RENAÎTRE PAR LE SPORT ET PAR LE PLEIN AIR

Par France St-Amand

Le monde a basculé en peu de temps. Nous sommes passés de « il y a un virus en Chine » à « tout le monde à la maison ». La grande peur s'est installée et petit à petit, nous avons vu la vie s'arrêter dans tous les sens du terme. Entreprises, écoles, commerces, les fermetures se sont additionnées et les gens se sont isolés.

Quand la grande faucheuse a frappé violemment des milieux de vie tels que les CHSLD et les résidences privées, ce fut un choc. Chaque conférence de presse faisait l'annonce d'une catastrophe après l'autre. Ce qui était un mal passager est devenu une grande courbe ascendante de souffrance. Résidents de centres d'hébergement isolés, sans support de leur famille alors qu'ils en auraient tant besoin, décès dans des conditions inhumaines, la détresse régnait en maitresse absolue, sans oublier celle des intervenants.

Les différents niveaux gouvernementaux ont fait le plus possible pour soutenir la population à coup de programmes successifs. La situation, jamais vécue auparavant, a apporté sa part d'improvisation, mais la bonne volonté était évidente et les correctifs apportés au fil du temps.

Nous avons vu les rues se remplir de marcheurs, la seule activité encore possible en ce printemps froid et pas pressé de se réchauffer, les voitures se faisant rares n'ayant plus de place où aller. J'ai la chance d'avoir pleins de sentiers non officiels près de chez moi, ce qui m'a permis de poursuivre des randonnées, même si la variété n'était pas au rendez-vous. Courir était aussi possible et le vélo s'est ajouté aux choix quand la neige a enfin cessé.

Le Pentathlon des neiges a été le dernier événement auquel nous avons pu participer, toutes les courses de l'été ayant été annulées à notre grande déception. Ce fut fort émotif comme

rencontre, les parents de la jeune Florence décédée en février étant présents. La semaine suivant le Pentathlon, les funérailles ont pu avoir lieu et ce fut une grande expression de détresse des parents et amis. Mourir à 6 ans, difficile d'y trouver un sens.

Le printemps chaotique se poursuit, même la météo est complètement déboussolée avec de la neige à la mi-mai et une canicule deux semaines plus tard. La population a appris de nouveaux comportements pour éviter la propagation, les aînés en hébergement continuent de décéder de façon irréaliste et nous tentons de poursuivre une vie qui, sans être normale, devient peu à peu plus acceptable avec la reprise des activités.

Comme en juin nous avions une tradition, celle de courir au Marathon de la Baie-des-Chaleurs, nous avons décidé de courir la distance de notre choix, chacun dans notre patelin et de célébrer l'événement avec un bon souper au homard comme à l'habitude. Donc, dimanche à 10 heures, ce sera le départ et de la Gaspésie jusqu'à Vancouver, nous serons unis dans cette aventure que nous avons baptisée « La course virtuelle des homards ».

Espérant, comme tout le monde, que ce violent virus nous quittera bientôt et que la vie reviendra à la normale. Restera la blessure profonde de tous ces décès prématurés; reconnaître la responsabilité de l'abandon collectif de nos aînés et prendre les mesures nécessaires pour éviter la répétition de ces horreurs seraient possiblement des mesures réparatrices.

MARATHON BAIE-DES-CHALEURS | 7 JUIN 2020 CARLETON-SUR-MER

QUI EST LOUIS FONTAINE?

Louis Fontaine
Président

Qui est Louis Fontaine, notre nouveau président ?

Je suis honoré d'avoir été choisi comme membre du CA du RSQL et ensuite, comme président. J'ai accepté les invitations qui m'ont été faites avec grande humilité, ce qui pourrait être nouveau pour moi, mais aussi avec grand intérêt.

En premier lieu, je dois me présenter un peu mieux que par l'appellation « le président ».

Une formation d'ingénieur civil et un intérêt pour la construction m'ont amenés à toujours œuvrer dans ces deux domaines, mais surtout comme gérant de projets de construction bâtiments, civile et industrielle. Ma carrière s'est déroulée surtout au Québec, mais j'ai aussi été délégué en France, en Turquie, en Chine et un peu aux États-Unis. Mes principaux employeurs ont été tour-à-tour Bell Canada, Lavalin, EBC inc. et BPR (devenue TetraTech)

En plus de mon travail, j'ai siégé à des conseils d'administration d'Associations de construction et à des Fondations affiliées à des organismes publics, dont l'Université Laval et le CH Paul-Gilbert de Lévis.

Retraité en 2003, je suis demeuré conseiller auprès de BPR/ TetraTech jusqu'en 2013. Depuis 2000, j'ai enseigné la gestion de projets et la gestion de contrats de construction auprès d'un large éventail de donneurs d'ouvrage, d'associations et d'institutions d'enseignement, dont INRS et deux universités chinoises.

Mais ce dont je suis particulièrement fier, c'est de m'être inscrit membre du RSQL, d'y avoir rencontré des gens hors pair, qui agissent pour le bien-être des autres. J'y ai discuté avec des membres qui se prennent en mains et qui s'informent.

Ma vie de stomisé a débuté en 2016, par une ablation du bas colon cancéreux. Plusieurs autres chirurgies ont été nécessaires pour corriger l'incapacité de mon organisme à reprendre le dessus de façon normale. J'ai reçu ma dernière stomie en 2018 et deux corrections en 2019.

Pendant toute cette période de trois ans et demi, je savais bien que le RSQL était là pour m'aider, mais je me refusais à y adhérer ou même de m'y faire connaître, ce que je n'ai fait qu'en 2018.

Les services du RSQL m'ont alors été très utiles :

- Connaissance des fournisseurs de services et de matériel ;
- Informations sur l'assistance du personnel du Réseau de la santé ;
- Renseignements sur les stomies, les fournitures et le développement des soins ;
- Subvention pour matériel de stomie ;
- Assistance fiscale, psychologique, nutritionnelle et autres pour personnes handicapées.

Je compte maintenant me consacrer au RSQL et à ses membres. Je suis là pour répondre à vos attentes et vos besoins.

Souhaitons toutes et tous qu'il nous sera possible de nous revoir bientôt !

stomo médical

Équipe de professionnels dévouée en soins des stomies

- Cliniques gratuites avec stomothérapeutes
- Infirmières autorisées
- Prise de mesures et ajustement de bandes herniaires
- De nombreux spécialistes en vente-conseil des produits

15%

de rabais sur les produits BBraun, Coloplast, Convatec, Hollister et Salts

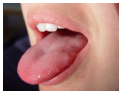
- **RABAIS** et promotions en magasin
- Inventaire **COMPLET** en stomie
- Tous les **ACCESSOIRES** de stomie
- Vente à l'**UNITÉ** en tout temps

Livraison GRATUITE partout au Québec

sans frais : **1-866-986-0786**

Rive-Nord : 3241, Av. Jean-Béraud, Laval, H7T 2L2 • Tél : 450-786-0786
Rive-Sud : 157, Rue St-Charles Ouest, Longueuil, J4H 1C7 • Tél : 450-928-4848
Commander en ligne sur : www.stomomedical.com

Faits que vous ne connaissez peut-être pas



Votre langue est le seul muscle dans votre corps qui est attaché à une extrémité seulement.

Si vous cessez d'avoir soif, vous avez besoin de boire plus d'eau; quand un corps humain est déshydraté, le mécanisme de la soif s'arrête.

Chaque année, 2 000 000 de fumeurs cessent de fumer ou meurent de maladies liées au tabac…

Boire de l'eau après avoir mangé réduit l'acide dans votre bouche de 61 %.

Le bruit que nous entendons quand nous plaçons un coquillage proche de notre oreille n'est pas le bruit de l'océan, mais plutôt le son du sang qui surgit dans les veines de l'oreille.

La dent est la seule partie du corps humain qui ne peut pas se guérir.

Les gens intelligents ont plus de zinc et de cuivre dans leurs cheveux…

La caféine augmente la puissance de l'aspirine et d'autres analgésiques et c'est pourquoi on en retrouve dans certains médicaments.

Les fraises sont les seuls fruits dont les graines se développent sur l'extérieur du fruit.

Les avocats ont le plus haut taux de calories de tous les fruits à 167 calories par cent grammes...

Tout pèse 1 % de moins à l'Équateur…

Être une personne stomisée n'est pas une maladie !

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 soutien 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.

Mon âme se déprime,
car j'ai mal à mes racines.

Félix Leclerc

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

LA RECETTE DE FRANCE

ROUGAIL SAUCISSES

Le « Rougail saucisses » est un plat réunionnais à base de saucisses créoles coupées en morceaux et de rougail (tomates coupées en petits dés, gingembre pilé, oignons émincés et piments).

- Rendement : 4 portions
- Préparation : 1O minutes
- Cuisson : 55 minutes

Ingrédients

6 saucisses d'agneau, de Toulouse ou autres saucisses crues

45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive

2 oignons, grossièrement hachés

2 gousses d'ail, hachées

1 morceau de gingembre (env. 2 cm ou 1 po), finement haché

6 tomates, coupées en cubes
(ou une boîte de tomates en dés sans sel ajouté)

2 pincées de curcuma

1 pincée de poivre de Cayenne

1 pincée de paprika fumé

1 tige de thym

125 ml (½ tasse) de bouillon de poulet

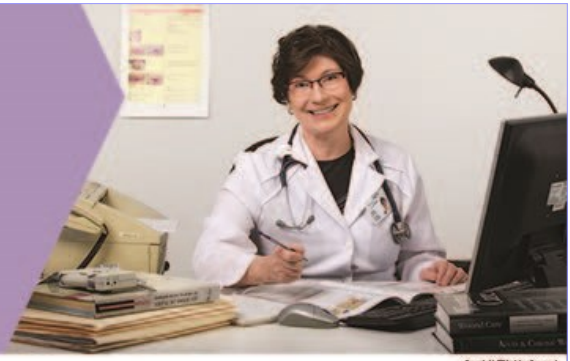
Préparation

1. Mettez de la musique créole, mais pas obligatoirement celle de la compagnie du même nom!
2. Dans une casserole remplie d'eau bouillante, faites bouillir les saucisses de 2 à 3 minutes. Égouttez et coupez les saucisses en tronçons de 2,5 cm (1 po)
3. Dans une grande poêle à fond épais, faites chauffer l'huile à feu moyen-élevé et faites-y revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils soient translucides, environ 5 minutes.

4. Ajoutez les morceaux de saucisses et poursuivez la cuisson jusqu'à coloration, environ 5 minutes.
5. Ajoutez l'ail, le gingembre, les cubes de tomates, les épices et le thym, puis mouillez avec le bouillon de poulet.
6. Réduisez le feu à moyen. Couvrez et laissez mijoter de 30 à 45 minutes (en découvrant les 15 dernières minutes) ou jusqu'à ce que le mélange soit bien rouge et d'une belle consistance. Surveillez attentivement et ajoutez un peu de bouillon de poulet au besoin.
7. Accompagnez cela d'un bon riz, et vous vous sentirez en voyage!

CENTRE DE STOMIE PREMIER

PREMIER OSTOMY CENTRE



VOTRE MAGASIN POUR LES PRODUITS MÉDICAUX
SPÉCIALISÉS

Centre de Stomie Premier est votre magasin pour tous les produits médicaux spécialisés. Notre personnel qualifié vous traitera avec le respect que vous méritez dans un environnement discret. Nous pouvons vous servir en magasin, vous pouvez commander en ligne ou par téléphone et obtenir une livraison rapide à domicile.

NOS SPÉCIALITÉS

Stomie, Incontinence, Soins des Plaies, Soins de la Peau, Bas de Compression
Nutrition entérale, équipements aide à la mobilité

PRIX COMPÉTITIFS

Grand inventaire de tous les produits
*Rabais des prix suggérés des manufacturiers

SERVICES PROFESSIONELS

Consultation gratuite avec stomothérapeute
Ajustements de bande herniaire
Mesure de bas de compression

LIVRAISON GRATUITE

Livraison le lendemain* pour les commande faites avant 14h00
Certaines régions rurales prennent plus de temps

WWW.PREMIEROSTOMY.COM
info@premierostomy.com

Adresse
6607 Côte des Neiges
Montréal, Québec
H3S 2B3

877-809-8277
514-940-9666

LES BIENFAITS DE LA CANNELLE ET DU MIEL

Le miel est produit dans la plupart des pays du monde et on a constaté qu'un mélange de miel et de cannelle guérit la plupart des maladies. Les scientifiques d'aujourd'hui acceptent le miel comme un médicament très efficace pour toutes sortes de maladies.

Le miel peut être utilisé sans effets secondaires pour tout type de maladies. Voici deux types de problèmes que le miel et la cannelle peuvent aider :

Système immunitaire

L'usage quotidien du miel et de la cannelle en poudre renforce le système immunitaire et protège le corps contre les bactéries et les attaques virales.

Les scientifiques ont constaté que le miel contient diverses vitamines et du fer en grandes quantités. L'utilisation constante de miel renforce les globules blancs (système immunitaire) pour lutter contre les bactéries et les maladies virales.

Fatigue

Des études récentes ont montré que la teneur en sucre du miel est plus utile, plutôt que d'être préjudiciable à la force du corps. Les personnes âgées, qui prennent le miel et la cannelle en poudre sont plus éveillés et plus souples.

Les chercheurs ont déclaré qu'une demi-cuillerée à soupe de miel diluée dans un verre d'eau saupoudrée de cannelle, pris à chaque jour après le brossage des dents et en milieu d'après-midi lorsque la vitalité de l'organisme commence à diminuer, augmente la vitalité de l'organisme en une semaine.

Source : www.lespasseurs.com

On déjeune ?

Pas vraiment…

COVID-19

Le déconfinement est débuté… Cependant, certaines consignes sanitaires touchant directement la clientèle du RSQL demeurent. Ainsi :

- le lavage des mains ;
- la distanciation de 2 mètres entre les personnes ;
- le port d'un couvre-visage dans les lieux commerciaux ;
- l'incitation, pour les personnes âgées de 70 ans et plus, de rester à la maison ;
- l'interdiction pour tous les rassemblements extérieurs ***de plus de*** 10 personnes et ce, en 3 cellules familiales ;
- l'incitation, pour les personnes souffrant de maladie chronique (ici soulignons la maladie de Crohn, le colon irritable, le diabète, etc.), de rester à la maison ;
- l'incitation, pour les personnes immunosupprimés, de rester à la maison.

Pour toutes ces raisons, le *Regroupement des stomisés Québec-Lévis* **ANNULE** les déjeuners-rencontres des **MOIS DE JUILLET, AOÛT ET SEPTEMBRE 2020**.

Au plaisir de vous retrouver en santé très bientôt !

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 déménagez?
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