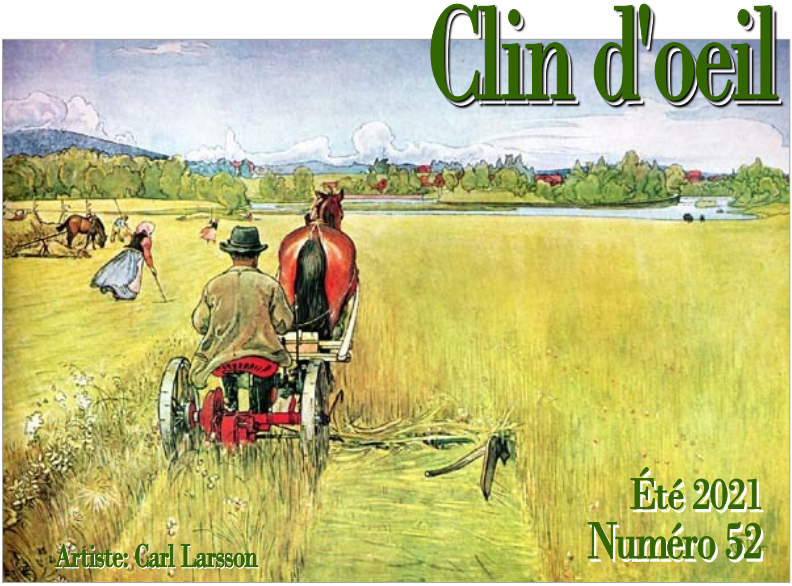


Journal des personnes stomisées de la région de Québec (03) et de Chaudière-Appalaches (12)

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 .....Diane Boulanger
- Secrétaire .....Diane Boulanger
- Trésorière..... Raymonde Gagné
- Administratrice.....France Levesque

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

SOMMAIRE - PRINTEMPS 2021

Le mot du président 3
La lettre de Raymonde 6
Eau jazzée 7
Le mot de l'AQPS 9
Congrès de l'AQPS 2021 12
Problèmes sexuels avec stomie ou MII..... 14
Renaître par le sport et le plein air 18
Rions un peu 20
Revue de littérature 22
Aphtes buccaux ou ulcères de la bouche 24
Interaction intestin et articulations..... 27
Les desserts glacées..... 30
Des prestations et des crédits pour vous !..... 32
Votre adresse courriel : Pourquoi ? 36
Don in Memoriam 38
Formulaire Don in Memoriam 39
La recette de France..... 40
Comment la météo a un impact sur la stomie ? 42
Formulaire d'adhésion 39

LE MOT DU PRÉSIDENT

Louis Fontaine
Président

Faisons-nous vacciner et protégez-vous !!!

Au moment d'écrire ceci, j'ai reçu la première dose du vaccin contre la COVID-19, comme la plupart d'entre nous. Suis-je protégé pour autant ? NON, NON et NON ! À l'exception du vaccin Jansen (ou Johnson & Johnson) qui ne requiert qu'une seule dose, pour se dire vacciné, il faut deux doses. Et j'ai la ferme intention de recevoir la deuxième et d'attendre quelque temps pour qu'il fasse pleinement effet.

Mais même là, je ne me sentirai pas vraiment protégé tant que nous ne serons pas vaccinés à deux doses et à plus de 75%, plus quelques semaines (ou mois ?). Et je ne suis pas connu pour être peureux. Nous avons bien compris, depuis quelque temps, toute l'importance du vaccin pour nous protéger nous-mêmes, pour protéger les autres, pour que les autres nous protègent, pour que la situation revienne un jour à la normale, pour que chacun retrouve un travail et que l'économie retrouve son air d'aller.

Nous devons donc d'abord recevoir la première ET la deuxième dose pour être vaccinés. Avons-nous tous noté la date qui nous a été donnée pour cette deuxième dose, pour être assurés de ne pas l'oublier ? Moi, j'ai inscrit cette date dans mes deux agendas (papier et numérique AVEC timbre sonore de rappel !) Je vous invite à noter cette date et d'en parler à vos proches : il ne faut pas rater l'occasion. Et prévoyons tout le temps et le moyen de transport requis pour y arriver.

La COVID-19 n'est ni une farce ni une conspiration : en juin, si la tendance se maintient dans le monde, le virus y aura causé plus de 4 000 000 de morts identifiés directement au COVID, et 9 à 11 millions si on inclut les mortalités inhabituelles selon les statistiques ; 180 000 000 de personnes auront été infectées dans 220 pays [(1)]. **Le vaccin est efficace** : partout où on l'a administré en quantité suffisante, les cas et les décès ont été réduits ; mais ils ne seront suffisamment réduits que

nous aurons tous offert notre bras. **Le vaccin est gratuit**, rapide et a peu d'effets secondaires et plus on connaît ceux-ci, mieux on les traite. Même les cas de thromboses liés au vaccin contre la COVID-19 sont moindres que celles dans la population en général. **Le vaccin est aussi moins dangereux** que de voyager en voiture ou prendre la pilule contraceptive. La COVID entraîne des risques de séquelles plus fréquentes et graves que celles dues au vaccin. Qui croit encore que la COVID-19 n'existe pas ou que le vaccin n'est pas requis ?

J'écris tout ceci pour nous signaler que nous avons tous une obligation de rappeler à nos proches de se faire vacciner. Les proches incluent les enfants, les petits-enfants, la parenté, les amis et les connaissances. Parlons-en ensemble, calmement et quelques fois dans les jours qui viennent : ces conversations ont, selon les experts, un effet d'encouragement.

Oui, 86% des Québécois auraient été vaccinés ou ont l'intention de le faire. Non seulement il faut aider ces derniers à garder en mémoire leur bonnes intentions, mais il faut aussi communiquer aux autres **l'obligation civique et sanitaire du vaccin**. Il ne s'agit pas de les forcer, mais de montrer que nous avons pris les précautions et que nous nous sommes fait vacciner. Et le vaccin va ramener les rencontres, les voyages, les partys et l'économie. Cela aidera peut-être à voir la vérité. Et nous avons tous besoin de vérité et de vaccin !

FAISONS-NOUS TOUS VACCINER
ET PROTÉGEONS-NOUS TOUS !!!

1 : Les statistiques sont tirées de Worldometer, de Thrombose Canada, de John Hopkins University of Medicine, de quebec.ca et de la SAAQ

JE PEUX
vivre libre
AIDER CHAQUE PERSONNE À VIVRE COMME ELLE L'ENTEND
À ConvaTec, nous innovons sans cesse et nous pouvons ainsi présenter de nouvelles avancées dans la conception de produits pour stomies, qui sont toutes destinées à améliorer la vie de chaque personne vivant avec une stomie. Un tel engagement permet de proposer aux patients de nouveaux choix et les aide à acquérir la liberté et la confiance nécessaires pour vivre comme ils le souhaitent.
CRC
Customer Relations Center
Centre des relations avec la clientèle
Pour obtenir plus d'information sur nos solutions pour la prise en charge des stomies, veuillez communiquer avec le Centre des relations avec la clientèle au 1-800-465-6302, du lundi au vendredi,de 8 h à 18 h (HNE) ou visitez notre site Web au www.convatec.ca
ConvaTec
Solutions pour la prise en charge des stomies

LA LETTRE DE RAYMONDE

Raymonde Gagné
Trésorière

Cher lecteur, chère lectrice,

J'espère que vous allez bien ? Avez-vous reçu votre première dose de vaccin ? La deuxième dose suivra bientôt et le retour à la normale se fera ressentir. Cela en a pris de la patience, de la résilience aussi. Que c'est long une pandémie ! Je n'aurais jamais imaginé vivre une chose semblable un jour.

Il y a eu des effets négatifs sur moi et aussi des effets positifs dû à ce que nous avons tous vécu en temps de COVID-19. Je pense que je suis encore plus réticente à sortir de chez moi que je ne l'étais déjà avant la pandémie. C'est négatif, car de cette façon, je m'isole de mes semblables et sortir de chez moi me stresse encore plus qu'avant. Je vais devoir travailler fort sur moi-même pour vaincre mes réticences.

Maintenant, si on regarde le positif, je remarque quand même plusieurs choses. Je me suis familiarisée avec les commandes en ligne. On peut faire livrer énormément de choses directement à notre porte : épicerie, panier de légumes, vêtements et chaussures, articles divers, vin et spiritueux, livres, produits de beauté. Je pourrais continuer encore un bout de temps, car la liste est longue. Je trouve que c'est génial de pouvoir commander en ligne, car de cette façon j'achète seulement ce dont j'ai réellement besoin et de cette façon j'économise.

J'ai passé du temps précieux avec mes enfants grâce à l'école à la maison. J'ai apprécié mon petit cocon familial.

J'ai, aussi adopté un chaton, une belle petite boule de poils caramel ! Y'a pas à dire, ça met de la vie dans la maisonnée et ça occupe tous les membres de la famille. Ce petit animal prénommé Simba, nous rend heureux et sait nous divertir à coup sûr.

En restant à la maison, est-ce que j'ai eu plus de temps pour moi, plus de temps pour le ménage ? Étrangement, non. C'est un grand mystère pour moi. J'aurais aimé que ma maison soit désencombrée de tous les objets inutiles amassés au fil des années. J'aurais aimé que le lavage soit à jour et que la cuisine brille. Je n'y suis pas arrivée, ma maison est toujours un peu pêle-mêle comme avant la pandémie. Toutefois, elle est bien vivante ! Et j'aime bien finalement !

Au plaisir,
Raymonde Gagné

EAU JAZZÉE

Le corps et l'eau sont deux inséparables. Pour ceux qui ont de la difficulté à boire suffisamment durant la journée, réinventez votre verre d'eau, essayez l'**eau jazzée**.

- Pour donner du goût à votre eau, rien de mieux que des fruits congelés. Comme glaçons, ils refroidissent votre eau et, en décongelant, ils y répandent toute leur saveur. Les fruits congelés gagnants sont les fraises (tranchées), les framboises, les cubes de mangue et les morceaux d'ananas.

- Les feuilles de menthe ou de basilic procurent un arôme sublime à votre eau.

- Pressez le jus d'un pamplemousse, d'une lime et d'un citron et ajoutez le tout à votre eau. Vous obtenez une limonade sans sucre savoureuse à souhait !

Source : La Semaine, Juillet 2018

Le mariage parfait entre l'AJUSTEMENT et la COMPOSITION
que vous méritez dès le départ!
Voici le nouveau champ protecteur deux pièces CeraPlus à convexité souple, doté de la technologie Remois*
Le champ protecteur deux pièces CeraPlus à convexité souple est conçu pour:
• obtenir un ajustement confortable
• aider à prévenir les fuites
• aider à garder une peau en santé
Essayez l'AJUSTEMENT et la COMPOSITION que vous méritez dès aujourd'hui.
Visitez le www.hollister.com ou composez le 1 800 263-7400
* Scannez moi
Avant l'utilisation, assurez-vous de bien lire les instructions pour obtenir des renseignements au sujet de l'utilisation prévue, les contre-indications, les avertissements et les précautions. Le logo Hollister, CeraPlus et « Peau saine. Résultats positifs. » sont des marques de commerce de Hollister Incorporated. Toutes les autres marques et droits d'auteur sont la propriété de leurs propriétaires respectifs.
Tous les produits ne sont pas marqués CE. © Hollister Incorporated 2020.
*Remois est une technologie de Alcare Co., Ltd.
Hollister
Soins de stomie
Peau saine. Résultats positifs.

LE MOT DE L'AQPS

Jude Ruest
Président

Fin du couvre-feu ?

Le soleil s'est levé ce matin en emportant le couvre-feu. Ce sont les paroles de l'animateur de radio que j'ai entendues ce matin à mon réveil. C'est effectivement la fin d'une restriction nationale, mais pas la fin de la pandémie. Nous venons de vivre des circonstances vraiment inhabituelles et nous en parlerons encore longtemps. Les traces laissées par ces événements ne sont pas encore toutes répertoriées et, de plus, plusieurs des conséquences ne sont pas encore connues. Peu importe les décisions qui ont été prises pour éviter un nombre excessif de personnes gravement malades dans les hôpitaux, il n'en demeure pas moins que la situation traversée était grave, imprévue et que nous n'étions préparés ni psychologiquement ni adéquatement à tant de complications.

Les activités de rencontre reprendront peu à peu et les préparatifs pour les Associations de personnes stomisées ont déjà commencé. Je vous invite à consulter votre association locale pour vous informer des prochaines rencontres avec d'autres personnes stomisées.

Notre prochain congrès bisannuel, à l'automne 2021, ramené sur une journée aura un contenu varié et englobera des thèmes privilégiés par les personnes stomisées. Nous inviterons le même nombre d'exposants que lors des congrès précédents et nous aurons l'appui de plusieurs infirmières stomothérapeutes qui seront disponibles pour répondre aux nombreuses interrogations sur les différents types de stomie ou pour des consultations gratuites. Nous dévoilerons les gagnants de chaque Association de personnes stomisées du Québec pour les *Reconnaissances de l'AQPS 2021* à la fin de la journée provinciale du 9 octobre 2021. Les trois conférences prévues seront disponibles en direct avec ZOOM et vous pourrez aussi les visionner au moment qui vous conviendra.

Comme mentionné dans le message du mois de mai dernier, j'ai accepté l'invitation de Madame ***Malory Flon***, directrice de l'*Institut du Nouveau Monde* (INM) qui supervisait Les *États généraux Virtuels de la profession infirmière,* les 20 et 21 mai

2021. Pour nous aider à suivre les deux journées de travail, un cahier du participant était disponible. Sur la page couverture, cette phrase remplie de sens « Au cœur de l'expertise infirmière contribuer pleinement, pour la santé des Québécois » attira mon attention. Madame ***Marie Grégoire***, animatrice de la rencontre, invita les deux commissaires, Madame ***Francine Ducharme*** et monsieur ***Robert Salois***, à préciser leur rôle dans ce premier rendez-vous du genre en vingt-ans et amorcé à l'automne 2020 :

> …
>
> *À titre de commissaires, les consultations préalables aux États généraux nous ont permis de prendre connaissance de plus d'une centaine d'avis ou de mémoires et de quelque 500 commentaires, tous porteurs de points de vue éclairés et ancrés dans la réalité du terrain. Les propos et les réflexions portés par les différents intervenants ont aussi fait l'objet d'une série d'audiences publiques au cours desquelles nous avons pu, à travers des échanges constructifs, préciser les pensées et les positions défendues par chacun. C'est au terme de ces audiences que les pistes d'actions mises au jeu dans le cadre des États généraux ont été développées. Elles sont imprégnées des points de vue entendus et proposent des voies depassage que nous espérons porteuses d'avenir.*
>
> …

Mme Grégoire invita le président de l'ordre des infirmières et infirmiers du Québec, monsieur ***Luc Mathieu*** pour une brève allocution, ainsi que Madame ***Julie Chicoine*** de Natasquan et monsieur ***Jean-François Raymond*** de Québec, représentants du **Jury Citoyen…** composé de 19 personnes (dix hommes et neuf femmes) représentant la diversité de la population québécoise – 247 candidatures ont été reçues suite à l'appel de candidature de janvier 2021. Il y avait des gens de plusieurs régions du Québec (Saint-Hubert, Saint-Denis-De la Bouteillerie, Dolbeau-Mistassini, Gatineau, Lévis, Sainte-Anne–des-Monts, Montréal, etc.) Huit rencontres d'environ deux heures ont été nécessaires pour répondre à la question :

> ***Croyez-vous que l'on puisse mieux recourir aux compétences infirmières pour mieux soigner ?***
>
> - ***Si oui, à quelles conditions ?***
> - ***Si non, pourquoi ?***

Dès le début de la rencontre, nous pouvions interroger tous les intervenants. Madame Grégoire choisissait les thèmes dont voici les plus populaires durant ma demi-journée : le temps supplémentaire, le roulement du personnel, le temps partiel, la formation uniquement universitaire, etc. Nous avons ensuite été répartis en sous-groupes pour débattre en ateliers sur les pistes d'actions proposées en regard de la thématique de notre choix. Il y avait environ 50 personnes dans chaque groupe, un animateur, un expert de contenu capable de répondre aux questions soulevées et un secrétaire. Trois thèmes étaient identifiés et sous chacun d'eux, nous devions prioriser une liste de pistes d'actions. Ce n'était pas nouveau pour moi, car j'avais participé en 2016 à l'INM dont le projet visait à recueillir l'opinion de la population en vue d'offrir des activités de formation et de recherche répondant mieux aux besoins de la population résidant sur le territoire desservi par son réseau universitaire intégrée de santé de l'Université Laval. Et, au début de l'an 2000, j'avais participé en tant que directeur des études du Cégep de Jonquière à l'harmonisation du programme DEC-BAC en soins infirmiers pour la région 02.

Il faut admettre que cette démarche d'amélioration de la formation est ardue, complexe et nécessite une équipe disciplinée et consciencieuse. Je lève mon chapeau à toute cette équipe multidisciplinaire.

Si vous pensez que je me suis éloigné du couvre-feu ou de la pandémie, ce n'est pas vraiment le cas et je m'explique. Je viens en quelques paragraphes de vous dévoiler la procédure et une faible partie des démarches qui se sont déroulées dans les deux jours de ces états généraux de la profession infirmière, mais nous étions en virtuel. C'est-à-dire que nous étions à la maison en compagnie de dizaines de personnes dans toutes les régions du Québec. Je ne veux pas élaborer sur toutes les difficultés de branchement, de perte de signal, de coupures de sons, de répétitions d'informations diverses, de retards dans chaque événement, et je m'arrête là, car c'est un travail épouvantable de préparation et de coordination pour organiser une activité qui doit avoir lieu même en pandémie. Chapeau, chapeau et encore chapeau à toute cette équipe!

En terminant, je vous souhaite des soirées longues et chaudes pour oublier tous ces mois où on a dû suivre l'horaire du soleil…

Congrès provincial 2021 de l'AQPS

aqps
Association québécoise des personnes stomisées

9 octobre 2021

PRÉSENTIEL ET EN LIGNE

Présentiel sous réserve des directives de la santé publique

Le lien en ligne pour le congrès sera disponible ultérieurement

Hôtel Sheraton Saint-Hyacinthe Centre des congrès de Saint-Hyacinthe 1325 Rue Daniel-Johnson Ouest Saint-Hyacinthe, QC, J2S 8S4 450 252-7988 1-844-351-7988	

Vivre pleinement et autrement
Coffre à outils pour la santé de l'intestin
Changement, pertes et transition de vie
Infirmiers(es) Stomothérapeutes
Ateliers par groupe de stomie
Représentants d'associations régionales et canadienne
Fabricants et fournisseurs d'appareils et accessoires pour stomie

Pour information : ***Réal Lamarche*** 450 991-2337 real.lamarche@aqps.org
Jacques Beaudreault 450 230-1795 jacques.inspiration@gmail.com
www.aqps.org ou info@aqps.org

Poster 8 juin 2021

Congrès provincial 2021 de l'AQPS

aqps Association québécoise des personnes stomisées

9 octobre 2021

PRÉSENTIEL ET EN LIGNE

Présentiel sous réserve des directives de la santé publique

Le lien en ligne pour le congrès en ligne sera disponible ultérieurement

Hôtel Sheraton Saint-Hyacinthe Centre des congrès de Saint-Hyacinthe 1325 Rue Daniel-Johnson Ouest Saint-Hyacinthe, QC, J2S 8S4 450 252-7988 1-844-351-7988	

Formulaire d'inscription

aqps.org/wp-content/uploads/2021/06/Inscriptions-Congres-8-juin.pdf

Notes préalables :

- Les frais d'inscription pour le congrès sont de 15 $ pour chaque personne stomisée et de 25 $ pour chaque accompagnateur. Les inscriptions le matin même seront de 25,00 $ pour tous.
- Chaque inscription comprend :
  - Les pause-santé; le repas du midi;
  - La participation aux conférences, aux ateliers et au salon des exposants.
- La ***valeur réelle*** de chaque participation au congrès est d'environ **200,00 $**.
- 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 AQPS, 949, rue Pierre-Lacroix, Montréal, QC, H1B 3C7**
Transfert électronique disponible 418-815-7723

Inscription 8 juin 2021

PROBLÈMES SEXUELS AVEC STOMIE OU MII

Vous n'êtes pas seul si vous avez des problèmes sexuels…

Les problèmes sexuels liés à une stomie ou à une maladie inflammatoire de l'intestin (MII) sont monnaie courante. Les gens peuvent avoir des problèmes sexuels avant ou après la chirurgie stomie. Avec des problèmes de MII ou de vessie, les habitudes constantes de salle de bain peuvent entraîner une dysfonction sexuelle. Les traitements du cancer peuvent aussi affecter la fonction.

Malheureusement, beaucoup de gens sont gênés de parler de questions sexuelles et pensent que rien ne peut être fait.

Vous pouvez vous sentir seul, vous demandant pourquoi cela fait si mal, pourquoi vous ne pouvez pas en profiter, ou pourquoi vous ne pouvez pas obtenir une érection, un éjaculat ou un orgasme.

La bonne nouvelle, c'est que vous n'êtes pas seul et que vous pouvez demander de l'aide.

Types de problèmes sexuels

Les problèmes sexuels se produisent dans tous les genres. Les problèmes que les gens éprouvent comprennent des rapports sexuels douloureux vaginaux ou anaux, des douleurs abdominales ou pelviennes, une baisse de la libido, l'incontinence pendant les rapports sexuels, la tension musculaire, des problèmes d'érection, d'éjaculation et d'orgasme.

Raisons des problèmes sexuels

Les muscles du plancher pelvien sont impliqués pendant les rapports sexuels, la miction et la défécation. Par conséquent,

les problèmes de plancher pelvien peuvent impliquer des problèmes sexuels, vésicaux et intestinaux et ils peuvent être interreliés.

Les muscles peuvent avoir besoin d'être ***réhabilités*** après des années de surutilisation ou de sous-utilisation. Les personnes ayant des problèmes de vessie ou d'intestin peuvent avoir des problèmes accrus. Cela peut être dû à des années de retenue en essayant de se rendre à la salle de bain, ou encore l'incontinence, la maladie périanale, les fissures, les fistules, le prolapsus rectal. Les muscles sont très probablement surutilisés et sont dans un état de contraction.

Les traitements du cancer peuvent causer une foule de problèmes, tout comme l'accouchement.

Physiothérapie pour le plancher pelvien

Il existe un domaine spécialisé de physiothérapie pour la rééducation du plancher pelvien. Ces physiothérapeutes sont spécialement formés pour évaluer et examiner la fonction et le dysfonctionnement des muscles du plancher pelvien. Ce n'est pas quelque chose qu'un physiothérapeute régulier peut faire. Beaucoup de gens, même les professionnels de la santé, ne sont pas au courant de ce type de physiothérapeute et comment il peut aider. Cela peut grandement vous être bénéfique. Si vous rencontrez des problèmes, essayez d'obtenir une référence.

Rôle du plancher pelvien

Comme mentionné, les muscles du plancher pelvien sont impliqués pendant les rapports sexuels, la miction et la défécation.

Tout comme avec n'importe où ailleurs dans le corps, des déséquilibres structurels et musculaires se produisent. Par conséquent, cela peut se produire dans le plancher pelvien.

Physiothérapie du plancher pelvien avec une stomie

Si vous avez une stomie, vous pouvez toujours bénéficier d'une physiothérapie du plancher pelvien.

Un physiothérapeute spécialiste du plancher pelvien prendra votre histoire, évaluera et examinera à l'interne et à l'externe. Si vous avez subi l'ablation d'organes ou de rectum et d'anus, vous pouvez toujours avoir ce type de traitement.

Des exercices et un plan de match approprié seront prescrits. La durée du traitement variera en fonction du patient.

Autres approches

Des problèmes tels que la dépression, la faible estime de soi, la mauvaise image corporelle et la peur autour de votre stomie sont tous des problèmes pour lesquels vous trouverez de l'information dans les nombreux manuscrits publiés à cet effet ou vous voudrez peut-être consulter un sexothérapeute ou demander un autre type de soutien.

Source : United Ostomy Associations of America Inc
https://www.ostomy.org/sexual-issues-with-an-ostomy-physical-therapy-for-the-pelvic-floor/?fbclid=IwAR15gH9djVcxgpDqSTefBNhrWTh6KElrFKIUl-XawCGPnkYV3oLcbBHUH3A

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

L'été, l'été, l'été c'est fait pour jouer… comme le chantait une ancienne publicité. Cette belle saison commence à peine et après les moments difficiles dus à la pandémie, elle s'annonce plus radieuse.

Les activités commencent à se donner des airs de normalité : cours de course en plus grand groupe, avec masque et distanciation toutefois ; réouverture des salles d'entraînement qui m'ont beaucoup manqué avec des mesures plus sévères ce qui me convient parfaitement ; possibilité de voir des amis à l'extérieur ce qui permettra de solidifier des liens affaiblis.

Heureusement, la course est un sport des plus adaptables et facilement praticable en tout respect des mesures sanitaires. Nous en avons donc profité pour faire de belles sorties de course avec des amies, leur faisant découvrir de beaux trajets. Ces activités permettent de socialiser un peu et sont fort appréciées.

Début juin, j'ai eu le plaisir de passer une longue fin de semaine dans le Parc régional du Massif du Sud pour y pratiquer la randonnée. Je ne connaissais ce parc que pour les sports d'hiver et y ai découvert de magnifiques sentiers dans un super environnement. Les mouches ont elles aussi commencé leur belle saison et nous ont tenu compagnie sans toutefois gâcher le plaisir. Ce ne fut pas une fin de semaine de misère, le chalet tout neuf qui nous accueillait avait toutes les commodités : spa, table de billard, laveuse-sécheuse, cuisine équipée et j'en passe. Nous avons donc profité de la vie avec un bel équilibre effort et plaisir, en espérant que ça donnera le ton pour l'été.

Fin juin, une formation d'orientation en sentiers viendra enrichir mes connaissances. Une guide d'expérience dispensera la formation d'une journée. Autre projet d'été, un petit voyage de cyclotourisme en autonomie. J'ai beaucoup pratiqué cette activité avant la stomie, maintenant c'est plus compliqué, mais c'est faisable. C'est sûr que je ne ferai pas d'aussi longs voyages qu'auparavant et ce n'est pas dû uniquement à ma

condition, mais aussi à cause de mon âge qui me demande plus de temps de récupération. On prend le temps que ça prend et on y arrive.

Septembre verra enfin l'aboutissement d'un deuil mis sur la glace. Les funérailles de ma mère seront célébrées le 5 septembre, soit un an après son décès. L'évolution favorable des conditions sanitaires laissent entrevoir la possibilité de les célébrer avec toute la famille. La nombreuse descendance de ma mère aura ainsi la chance de faire ses adieux à cette mère, grand-mère et arrière-grand-mère au grand cœur.

Profitez bien de cet été, courez, marchez et pédalez. Respirez cet air qui nous vivifie. Imprégnez-vous du vert de la nature, du bleu du ciel, de la diversité des nuages. Tendez l'oreille au chant des oiseaux, au babillement des ruisseaux. Sentez la bonne odeur de la terre, de la pluie, du sol chauffé par le soleil. Vivez chaque instant, il ne revient pas !

Soyez nos yeux et nos oreilles !

N'hésitez pas à nous faire part de toute information, vue ou entendue, qui pourrait intéressée les membres du RSQL.

Nous nous ferons une joie de diffuser cette information par le biais de notre site internet, notre page *Facebook* ou notre journal *Clin d'œil*. Nous comptons sur votre collaboration !

RIONS UN PEU…

Quand les printemps s'additionnent …

Avez-vous remarqué que les coins de rue sont deux fois plus loin qu'avant… Et ils leur ont ajouté des montées que je n'avais jamais remarquées auparavant !

Après un moment, j'ai dû cesser de courir après le bus… Il démarre bien plus vite qu'avant !

Je crois qu'on fait maintenant les marches d'escaliers bien plus hautes que dans le temps…

Et l'hiver, le chauffage est beaucoup moins efficace qu'autrefois !

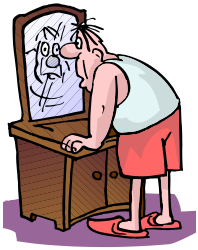
Par ailleurs, avez-vous remarqué les petits caractères que les journaux se sont mis à employer de nos jours ?

Les jeunes eux-mêmes ont changé ! Ils sont bien plus jeunes que lorsque j'avais leur âge !

D'un autre côté, les gens de mon âge sont bien plus vieux que moi… L'autre jour, je suis tombé sur une vieille connaissance. Elle avait tellement vieilli qu'elle ne me reconnaissait pas !!!

De nos jours, tout le monde parle si bas qu'on ne comprend quasiment rien…

Et on vous fait des vêtements si serrés, surtout à la taille et aux hanches, que c'est vraiment désagréable.



Je réfléchissais à tout ceci en faisant ma toilette ce matin…

Ils ne font plus d'aussi bons miroirs qu'il y a 50 ans !!!

stomo médical

Équipe de professionnels dévouée en soins des stomies

- Service à la clientèle formé et expérimenté
- 5 succursales à travers le Québec
- Site internet transactionnel

15%

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

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

Livraison GRATUITE partout au Québec

POUR COMMANDER :

Sans frais : 1-866-986-0786

www.stomomedical.com

Chicoutimi • Laval • Longueuil • Saint-Eustache • Saint-Jérôme

REVUE DE LITTÉRATURE

Par Louis Fontaine

La stomie sans compromis
Recueil de textes, Volume 1

Andréanne Gousse, jeune stomisée depuis 2011, a fondé en 2015, avec son copain, une maison de vêtements adaptés aux stomisés : ANA. Les sous-vêtements et bandeaux y sont beaux et permettent aux femmes de s'accepter pleinement, être belles et confiantes au quotidien. Elle a développé en parallèle un blogue, *ANA & moi,* qui vise à sensibiliser et à informer les gens au sujet des maladies inflammatoires de l'intestin tout en accompagnant les personnes souffrant d'une de ces maladies dans leur processus décisionnel vers la stomie.

Elle est en outre devenue éditrice. « *La stomie sans compromis* » est un recueil qui démystifie la stomie en partageant des histoires vraies, touchantes et inspirantes, à travers des textes de stomisés et personnes œuvrant auprès de stomisés et publiés sous l'égide de « ANA & moi ». Ce recueil est initié par ANA et soutenu par Hollister, un fabriquant de matériel médical et de stomies.

À travers la vingtaine de courts textes que contient le recueil, on y lit des personnes qui sont comme nous : des fois choquées de leur situation, d'autres fois en apprentissage de l'acceptation d'une stomie, parfois en questionnement sur la suite et souvent en mesure de témoigner que la vie reprend après avoir mis de côté les difficultés médicales et d'adaptation. Pourquoi lire des gens qui sont comme nous ? Pour prendre conscience qu'il y a plusieurs personnes qui ont une stomie, qui l'ont apprivoisée et qui ont repris une vie pleine et entière. Pourquoi pas vous aussi ? « *La stomie*

sans compromis » pourrait vous amener à penser positivement à la vie !

Le recueil est d'agréable lecture pour y lire des vies comme les nôtres, en plus de stomothérapeutes, nutritionniste, sexologue, psychothérapeutes qui informent, soutiennent et motivent à reprendre confiance et la joie de vivre !

« *La stomie sans compromis* » est en vente sur le site ANA au coût de 20,00$:

https://www.alternativeana.com/boutique/stomiesanscompromis

Ce journal est pour chacun d'entre nous une façon de communiquer, de faire part de ses expériences (agréables ou désagréables) et d'en faire profiter chacun afin d'aider, de faire sourire et de faire réfléchir.

N'hésitez pas à nous écrire ! Si vous préférez, appelez-nous et nous vous aiderons dans la rédaction de votre texte.

Ce que vous avez à dire est important !

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

Envoyez-nous vos textes par courriel ou par la poste aux coordonnées que vous trouverez en page couverture.

Allez hop ! À vos plumes !

APHTES BUCCAUX OU ULCÈRES DE LA BOUCHE

Les aphtes (ou ulcères) buccaux sont communs et touchent les gens de tous âges. Saviez-vous qu'on peut les prévenir et les soulager?

QUE SONT LES APHTES BUCCAUX ?

Les aphtes buccaux sont ce qu'on appelle communément les ulcères de la bouche. Ils sont pour la plupart ronds ou ovales et entourés d'une zone rouge recouverte d'une membrane blanche ou jaune, parfois grise. Ils peuvent apparaître à différents endroits dans la bouche : langue, intérieur de la joue, palais ou gencives. Ils sont souvent douloureux et occasionnent une sensation de brûlure. Ils peuvent nuire à l'alimentation et à l'hydratation.

La taille de ces ulcères peut varier grandement. Tandis que certains mesureront seulement quelques millimètres de diamètre, d'autres dépasseront le centimètre. Selon le type d'ulcères, ils se présenteront seuls ou regroupés. La plupart du temps, les aphtes mineurs guérissent spontanément en l'espace de 7 à 14 jours sans laisser de cicatrices. Les aphtes majeurs (généralement plus gros) peuvent prendre jusqu'à six semaines à guérir et peuvent entraîner la formation de cicatrices.

QUELS SONT LES FACTEURS DE RISQUE ?

Les aphtes buccaux peuvent toucher tout le monde, mais certaines personnes sont plus à risque. Ainsi, les femmes seraient plus susceptibles que les hommes d'avoir des ulcères. Les personnes de moins de 40 ans, particulièrement les enfants et les adolescents, seraient également plus à risque.

Les ulcères buccaux peuvent se former sans raison apparente. Dans certains cas, des facteurs déclenchants sont identifiables. En voici quelques exemples :

- un traumatisme local ;

- le stress et l'anxiété ;
- des changements hormonaux ;
- certains additifs ou agents de conservation alimentaires ;
- certains médicaments ;
- certains problèmes de santé ;
- certaines carences en vitamines et en minéraux.

Votre pharmacien peut vous renseigner au sujet des médicaments qui sont susceptibles de causer l'apparition d'aphtes buccaux. En regardant votre liste de médicaments, il pourra vous dire si certains produits vous rendent plus à risque. Les médicaments qui peuvent être en cause servent notamment à traiter le cancer, l'inflammation, l'hypertension et les maladies cardiaques.

COMMENT PRÉVENIR LES APHTES BUCCAUX ?

- Si vous connaissez les facteurs qui causent l'apparition de vos aphtes buccaux, évitez-les si possible. Par ailleurs, vous pouvez adopter certaines mesures pour prévenir les ulcères. En voici quelques exemples :
- Maintenez une excellente hygiène buccale. Utilisez une brosse à dents aux soies souples et un dentifrice non abrasif ;
- Si vous portez des prothèses dentaires ou des appareils orthodontiques, assurez-vous qu'ils soient bien ajustés ;
- Prenez le temps de bien mastiquer vos aliments et évitez de parler en mangeant. Cela aidera à prévenir les morsures dans la bouche ;
- Faites attention lorsque vous mangez des aliments susceptibles de causer des lésions dans la bouche, comme des graines de tournesol ou des arachides ;
- Évitez de vous mordiller l'intérieur de la bouche. Il s'agit d'une mauvaise habitude qui prédispose aux ulcères ;
- Réduisez votre niveau de stress ou d'anxiété ;

- Ayez une bonne hygiène de sommeil ;
- Limitez la consommation d'alcool.

COMMENT TRAITER LES APHTES BUCCAUX ?

La plupart du temps, les aphtes buccaux se traitent facilement et rapidement. Avant tout, continuez de vous brosser les dents et d'utiliser le fil dentaire.

Par ailleurs, il existe plusieurs mesures que vous pouvez mettre en application pour favoriser le soulagement et la guérison des aphtes buccaux. En voici quelques-unes :

- Laissez fondre un glaçon sur l'ulcère ;
- Appliquez une cire orthodontique pour limiter les traumatismes causés par un appareil orthodontique mal ajusté ;
- Rincez-vous la bouche avec de l'eau salée (une cuillère à thé de sel dans une tasse d'eau) ;
- Évitez d'appliquer du sel directement sur l'aphte ;
- Évitez les rince-bouches à base d'alcool ;
- Limitez la consommation d'aliments épicés, acides, durs ou coupants.

Plusieurs produits conçus pour traiter les aphtes buccaux sont disponibles sans ordonnance en pharmacie : gargarismes, gels, pâtes, timbres, etc. Quelques-uns contiennent des agents anesthésiants, d'autres aident à prévenir les infections et certains servent à recouvrir et à protéger les aphtes. Il existe également des produits sur ordonnance pour le traitement des aphtes buccaux.

Quand un ulcère occasionne de la douleur, vous pouvez prendre un analgésique à base d'acétaminophène ou d'ibuprofène. Demandez à votre pharmacien de vous indiquer quel produit vous convient le mieux compte tenu de votre situation, de votre âge, de votre état de santé et des médicaments que vous prenez déjà.

Vous devriez consulter un médecin si :

- vous souffrez fréquemment d'ulcères buccaux (plus de six fois par année);

- vos ulcères tardent à guérir (aucune amélioration après sept jours);
- l'apparition d'ulcères buccaux s'accompagne d'autres symptômes (diarrhée, yeux rouges, fièvre, etc.);
- vous éprouvez des difficultés importantes à vous alimenter et à vous hydrater.

Source : Jeancoutu.com

INTERACTION INTESTIN ET ARTICULATIONS

Par Diane Boulanger

Les maladies inflammatoires chroniques de l'intestin et les rhumatismes ont des points communs : ils peuvent se manifester parallèlement et l'un peut déclencher l'autre.

Au milieu du XXe siècle, on a découvert que des médicaments pris contre l'inflammation des articulations aidaient également à lutter contre les douleurs abdominales et les diarrhées de certains patients. Plus encore, on a constaté qu'une partie des patients qui souffraient **en premier lieu** de maladies inflammatoires chroniques de l'intestin telles que maladie de Crohn et colite ulcéreuse avait développé une forme ou l'autre de rhumatisme.

Aujourd'hui, des études et recherches scientifiques ont prouvé l'interaction entre l'inflammation de l'intestin et les problèmes articulaires sans toutefois en établir les raisons.

Pour le moment, la thèse la plus largement soutenue est que chez une personne saine, la paroi intestinale fait office de barrière contre les substances nocives et les bactéries, alors que cette barrière peut être dysfonctionnelle lors de maladies inflammatoires de l'intestin. En conséquence, le système immunitaire local et général peut être confronté à des protéines inhabituelles, des bactéries ou des produits de décomposition. Les processus d'inflammation sont déclenchés ou maintenus, et éventuellement se transmettent à d'autres

systèmes organiques comme, entre autres, les muqueuses articulaires.

La maladie de Crohn est une maladie inflammatoire chronique de l'intestin. Chez ces patients, il peut y avoir des intervalles sans poussées qui durent plusieurs années, chez d'autres, ils ont de nouvelles poussées en permanence. Les foyers de l'inflammation peuvent se trouver sur tout l'appareil digestif, **depuis la cavité buccale jusqu'à l'anus**. Environ un tiers des patients vivant avec la maladie de Crohn souffre également de maladies inflammatoires articulaires ou à la colonne vertébrale.

La colite ulcéreuse (inflammation intestinale ulcéreuse) est apparentée à la maladie de Crohn et se déroule également le plus souvent sous forme chronique et par poussées. Les patients avec colite ulcéreuse souffrent plus que les personnes saines de maladies inflammatoires de l'appareil articulaire.

À l'inverse, la maladie de Bechterew est en premier lieu une maladie inflammatoire de la colonne vertébrale et souvent aussi des articulations voisines. Or, l'examen de ces patients démontre que **plus de 50%** d'entre eux souffrent de modifications inflammatoires de la paroi intestinale.

Malgré cette interaction intestin/articulation, les gastro-entérologues et les rhumatologues sont encore loin de collaborer pour le traitement de leur patient. Ainsi, si les anti-inflammatoires non stéroïdiens et l'aspirine sont très fréquemment prescrits pour le soulagement des douleurs rhumatoïdes, ces mêmes médicaments éprouvent grandement le système digestif. Les conséquences iront de la douleur abdominale à la réapparition d'une poussée de la colite ulcéreuse ou la maladie de Crohn.

Source :

Lorsque la lutte contre les bactéries intestinales s'étend dans les articulations - Prof. Ignaz O Auer, spécialiste des maladies organiques, gastro-entérologue, rhumatologue, médecin en chef à l'Hôpital Julius, Wurzburg.

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 DESSERTS GLACÉS

Il est facile de s'y perdre devant les congélateurs des supermarchés lorsque vient le temps de choisir un dessert glacé ! Voyons de quoi sont composés les différents produits offerts.

Premièrement, qui dit crème glacée dit aussi crème, ce qui se traduit par une valeur nutritive élevée en gras et en énergie (calories). À cet effet, une règlementation canadienne encadre la composition de ce type de produit qui doit être fabriqué à partir de crème, de lait ou d'autres produits du lait. Il doit aussi renfermer au moins 10 % de gras de lait. À cela s'ajoutent, en quantité variable selon les produits, du sucre et parfois des œufs, des substances laitières modifiées et des additifs. Ces ingrédients bonifient le goût et la texture, mais augmentent la valeur calorique du produit.

Les produits sans sucre ajouté peuvent sembler des alternatives intéressantes de par leur plus faible contenu en glucides. Au lieu du sucre, ils sont édulcorés avec divers substituts du sucre tels le maltitol (polyol) et le sucralose. La quantité de polyol par portion de 125 ml avoisine bien souvent les 10 g, soit le maximum quotidien suggéré pour éviter les malaises gastro-intestinaux. Vaut mieux donc se contenter d'une petite portion !

Pour ce qui est du yogourt glacé, il n'y a pas de règlementation particulière, mais c'est un dessert généralement moins gras que la crème glacée. Cependant, la quantité de sucre qu'il contient est tout de même élevée selon la variété choisie. Il existe également la version grecque qui offre une quantité de protéine légèrement supérieure, mais rien qui se compare au yogourt grec frais.

Quant au lait glacé, il contient entre 3 et 5 % de gras de lait. C'est le dessert laitier glacé le plus faible en matières grasses. Avec son apport modéré en sucre, il s'avère l'un des choix les plus intéressants.

Finalement, le sorbet se démarque des autres produits en étant constitué essentiellement de **jus et/ou de purée de fruits**. Ces ingrédients devraient figurer en premier dans la

liste des ingrédients, bien avant le sucre. Il peut contenir jusqu'à 5 % de solides du lait et est faible en gras. Cependant, il gagne la palme des desserts glacés les plus riches en glucides.

Somme toute, peu importe le produit choisi, **la liste des ingrédients devrait être la plus courte possible**.

Voici un tableau qui vous permettra de comparer la valeur nutritive de quelques desserts glacés :

Valeur nutritive pour 125 ml (1/2 tasse) ou 1 boule

	Calories	Matières grasses	Glucides	Protéines
Crème glacée régulière	150 g	8 g	17 g	2 g
Crème glacée sans sucre ajouté (vanille)	120 g	7 g	14 g	3 g
Yogourt glacé (vanille)	120 g	4 g	18 g	3 g
Lait glacé (vanille)	95 g	2 g	15 g	4 g
Sorbet (saveurs variées)	120 g à 140 g	0 g	30 g à 40 g	0 g

Pour connaître l'information nutritionnelle exacte, consultez le tableau de valeur nutritive ainsi que la liste des ingrédients. Vous pourrez comparer les produits entre eux et faire un choix éclairé.

Bref, vous n'avez pas à vous priver complètement des desserts glacés durant la belle saison. Gardez en tête que **le lait glacé s'avère le choix le plus judicieux** étant donné sa plus faible teneur en gras et en glucides. Parmi les choix de parfums offerts, celui à la vanille est bien souvent le plus intéressant du point de vue nutritif. Cependant, rien ne vous empêche de vous offrir une saveur plus gourmande de manière occasionnelle. Portez attention à la portion consommée et surtout, prenez le temps de savourer chaque bouchée de ce délicieux plaisir !

Source :Diabète Québec - Infolettre Juin 2021

DES PRESTATIONS ET DES CRÉDITS POUR VOUS !

- **Crédit d'impôt pour personnes handicapées (CIPH)**
  Un crédit d'impôt non remboursable allant jusqu'à **8 416 $** que les personnes handicapées ou les membres de leur famille peuvent demander dans leur déclaration de revenus et de prestations afin de réduire l'impôt sur le revenu qu'ils pourraient avoir à payer.

- **Crédit d'impôt pour frais médicaux**
  Un crédit d'impôt non remboursable que vous pourriez demander dans votre déclaration pour les frais médicaux admissibles que vous ou votre époux ou conjoint de fait avez payés pour vous- mêmes ou pour une personne à charge dans l'année.

- **Crédit canadien pour aidant naturel**
  Un crédit d'impôt non remboursable que vous pourriez demander dans votre déclaration si votre époux ou conjoint de fait, ou certaines autres personnes, sont à votre charge en raison d'une déficience physique ou mentale.

- **Supplément remboursable pour frais médicaux**
  Un crédit d'impôt remboursable allant jusqu'à **1 248 $** que les travailleurs à faible revenu qui ont des frais médicaux élevés pourraient demander dans leur déclaration.

- **Régime d'accession à la propriété**
  Vous permet de retirer jusqu'à **35 000 $** par année de vos régimes enregistrés d'épargne-retraite (REER) pour acheter ou construire une habitation admissible pour votre propre usage ou pour une personne handicapée qui vous est liée.

- **Déduction pour produits et services de soutien aux personnes handicapées**

Un montant que vous pourriez demander dans votre déclaration si vous avez une déficience des fonctions physiques ou mentales, pour les dépenses que vous avez déboursées dans l'année qui vous ont permis de travailler, de fréquenter un établissement d'enseignement ou de faire de la recherche pour laquelle vous avez reçu une subvention.

Si vous demandez le **CIPH** (au moyen du formulaire T2201, Certificat pour le crédit d'impôt pour personnes handicapées), et que l'Agence du revenu du Canada (l'ARC) détermine que vous ou votre personne à charge êtes admissible, vous pourriez accéder à d'autres programmes, tels que :

- **Prestation pour enfants handicapés**

  Un montant non imposable allant jusqu'à **2 886 $** par année versé aux familles qui subviennent aux soins d'un enfant de moins de 18 ans qui est admissible au CIPH. Cette prestation est versée chaque mois avec l'allocation canadienne pour enfants.

- **Crédit d'impôt pour l'accessibilité domiciliaire**

  Un crédit d'impôt non remboursable pouvant aller jusqu'à **1 500 $** que vous pouvez demander dans votre déclaration si vous avez payé pour des rénovations afin d'améliorer l'accès à votre domicile. Pour être admissible, vous ou une personne à votre charge devez être admissible au CIPH ou être âgé de 65 ans ou plus à la fin de l'année.

- **Supplément pour personnes handicapées de l'allocation canadienne pour les travailleurs**

  Un supplément que vous pouvez recevoir si vous êtes admissible à l'allocation canadienne pour les travailleurs (anciennement prestation fiscale pour le revenu de travail) et au CIPH.

- **Régime enregistré d'épargne-invalidité (REEI)**

  Un régime d'épargne qui vise à aider les parents et d'autres personnes à épargner pour la sécurité financière à long terme d'une personne admissible au CIPH.

  Le gouvernement du Canada versera à un REEI la **subvention canadienne pour l'épargne-invalidité** allant jusqu'à **3 500 $** par année pour un maximum à vie de **70 000 $**.

  Pour les Canadiens à faible revenu ayant une invalidité, le gouvernement du Canada versera également à un REEI le **bon canadien pour l'épargne-invalidité** allant jusqu'à **1 000 $** par année pour un maximum à vie de **20 000 $**.

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

POUR EN SAVOIR PLUS

En ligne :

- Crédits et déductions pour les personnes handicapées
  canada.ca/deductions-credits-personnes-handicapees
- Crédit d'impôt pour personnes handicapées
  canada.ca/credit-impot-personnes-handicapees
- Prestation pour enfants handicapés
  canada.ca/prestation-enfants-handicapes
- Régime enregistré d'épargne-invalidité
  canada.ca/impots-reei
- Formulaires et publications
  canada.ca/arc-formulaires
- Commander des documents de l'ARC en médias substituts
  canada.ca/arc-medias-substituts

Par téléphone :

- Questions sur les prestations
  1-800-387-1194
- Pour toute autre question et pour obtenir des formulaires
  1-800-959-7383
- Téléimprimeur (ATS)
  1-800-665-0354

La Charte des droits du contribuable stipule que tous les Canadiens ont droit à des renseignements complets, exacts, clairs et opportuns qui expliquent les lois et les politiques qui s'appliquent à leur situation unique.

Ne vous faites pas avoir !

Prenez garde aux stratagèmes de fraude fiscale. Si vous recevez un appel ou un courriel qui semble être une arnaque, c'est probablement le cas !

En cas de doute, communiquez avec l'ARC. Pour en savoir plus, allez à : canada.ca/impots-prevention-fraude.

VOTRE ADRESSE COURRIEL : POURQUOI ?

Par Louis Fontaine

Le *Regroupement des stomisés Québec-Lévis* (RSQL) est en campagne pour recueillir le maximum d'adresses électroniques de ses membres. Des membres du conseil d'administration téléphonent à tous ceux et celles dont nous n'avons pas cette information. Pourquoi le RSQL demande-t-il cela ?

Le RSQL a pour mission de favoriser le mieux-être des personnes stomisées et de leurs proches en les informant sur les diverses façons de bien vivre avec une stomie. À ce groupe de personnes, leur faciliter l'accès à l'information, leur offrir soutien et écoute en organisant des rencontres, en planifiant des conférences de personnes-ressources ainsi qu'en leur présentant de nouveaux produits et de nouvelles technologies.

De nos jours, vous avez constaté que tout va un peu plus vite : les nouvelles au sujet des produits, des aides financières, des accès à l'information, et autres, sont de plus en plus rapides et se retrouvent souvent sur internet. Même nos rencontres virtuelles se font grâce à la plateforme Zoom (en attendant des vrais petits déjeuners).

Donc, le *Regroupement des stomisés Québec-Lévis* veut être en mesure de vous communiquer rapidement nos sujets et dates de rencontres (qu'elles soient virtuelles ou « en présentiel » dès qu'elles seront possibles), de vous transmettre des informations qui peuvent vous aider et vous soutenir, ou encore pour communiquer rapidement avec vous.

C'est là, la seule raison qui nous conduit à recueillir les adresses courriel. Si vous avez une adresse courriel, nous vous invitons à nous la communiquer et nous informer si elle change ; si vous avez un appareil électronique (ordinateur, tablette, téléphone « intelligent ») connecté à internet, même si votre accès est seulement par Wifi, mais que vous n'avez pas d'adresse courriel, plusieurs sites gratuits en offrent (Yahoo, Hotmail, Outlook, etc.) Si vous avez besoin d'aide, demandez à votre entourage ou demandez-le-nous !

Le RSQL respectera votre choix ainsi que la confidentialité de *v*os renseignements ; il ne donnera pas vos informations à quiconque en dehors des membres du conseil d'administration et des bénévoles qui pourraient devoir vous contacter. Si vous souhaitez continuer de recevoir le *Clin d'œil* par la poste, ce mode d'envoi sera maintenu. Si vous ne souhaitez pas donner votre adresse courriel, nous communiquerons avec vous principalement au moyen du *Clin d'œil.*

Nous voulons communiquer plus rapidement avec vous : donnez-nous, par votre adresse courriel, la facilité des moyens de communication rapides. Nous pourrons ainsi vous aider et vous soutenir, et vous ne manquerez pas nos nouvelles et petits-déjeuners !

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.

Voici que se sont ouverts les grands bras de la lumière.

Et voilà que je pars vers l'univers.

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

SALADE CITRONNÉE À L'ORZO ET AU CRABE

Ingrédients

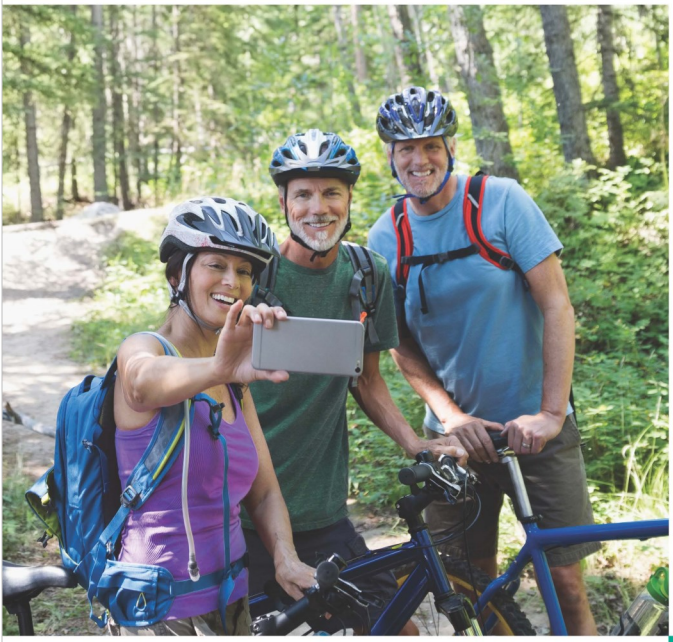
- 1 1/2 tasse d'orzo (petites nouilles italiennes de la taille d'un grain de riz) non cuit (section pâte alimentaire)
- 7 oz de minibocconcinis (perles)
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1/2 c. à soupe de moutarde de Dijon
- le zeste et le jus de 1 citron
- sel et poivre au goût
- 2 boites (environ 4 oz) de chair de crabe égouttée
- 1/2 poivron rouge coupé en petits dés
- 1/2 poivron jaune coupé en petits dés
- 2 c. à soupe de ciboulette fraîche, hachée
- 1 c. à soupe d'aneth frais, haché

Préparation

- Cuire l'orzo dans de l'eau bouillante jusqu'à ce que les nouilles soient tendres, mais encore al dente. Égoutter à l'aide d'une passoire.
- Mettre l'orzo dans un saladier. Ajouter les minibocconcinis, l'huile, la moutarde ainsi que le zeste et le jus de citron. Mettre une petite pincée de sel et poivre. Mélanger.
- Ajouter le crabe, les poivrons, la ciboulette et l'aneth, puis mélanger.
- Rectifier l'assaisonnement et servir.

NOTE : Vous pouvez remplacer la chair de crabe par des crevettes nordiques ou du saumon défait en flocons ou du crabe frais.

B|BRAUN
SHARING EXPERTISE



La gamme Flexima® 3S de B. Braun est un système de couplage mécanique à deux pièces, qui offre la combinaison idéale de simplicité, de souplesse et de sécurité.

NOUVEAU! PROGRAMME DE SOUTIEN POUR STOMIE ET D'ÉCHANTILLONS FLEXIMA® 3S DE B. BRAUN.

Vivre avec une stomie peut présenter des défis, et B. Braun est là pour vous aider. Notre Programme de soutien pour stomie et d'échantillons Flexima® 3S peut maintenant vous procurer les ressources dont vous avez besoin.

Veuillez communiquer avec nous au :
844 463-4305 | productsupport@bbraun.ca | www.bbraun.ca

Demandez un échantillon gratuit

B. Braun Canada ltée | Mississauga, ON

© B. Braun Medical Inc., Bethlehem, PA, 2020. Tous droits réservés. 20-02568 20/9

COMMENT LA MÉTÉO A UN IMPACT SUR LA STOMIE ?

La température et le climat peuvent avoir des effets sur votre appareillage de stomie. Il faut être particulièrement attentif quand vous voyagez, notamment vers des climats extrêmes (chaleur, humidité, froid). Au moment de partir pour les sports d'hiver ou pour une excursion dans le désert, vous devrez peut-être adapter votre appareillage et prendre soin de votre peau. Voici quelques conseils pour la gestion de votre stomie dans des températures chaudes et froides.

En hiver et par temps froid

Les climats plus froids sont bien meilleurs que des températures chaudes quand il s'agit d'appareillages de stomie. Mais l'air sec peut parfois être un problème pour la peau, provoquant sécheresse et irritation.

Une peau sèche est en fait la meilleure condition pour appliquer des adhésifs et des appareillages de stomie, mais une sécheresse excessive sur une partie de la peau (en particulier les parties couvertes par le protecteur cutané) rend plus sensible à l'irritation.

Pour vos sorties, pensez à bien protéger votre peau du froid afin d'éviter les effets néfastes de cet air sec.

Dans les endroits clos, il faut penser à humidifier l'air soit en installant un humidificateur d'air soit en plaçant des soucoupes d'eau sur les radiateurs.

En été et par temps chaud

Les longues journées chaudes de l'été sont propices aux activités en extérieur, mais elles peuvent également être une source de décollement de l'appareillage de stomie. Les températures chaudes diminuent les temps de port des appareillages à cause d'un excès d'humidité sur la peau.

En raison de la transpiration, il convient de boire davantage pour éviter la déshydratation.

Source : Infostomie

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