

Clin d'oeil

Printemps 2022

Numéro 55



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

Regroupement des stomisés Québec-Lévis Inc.



3632, rue des Opaes
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

NDLR: Au moment d'écrire ces lignes, le Conseil d'administration 2022 n'est toujours pas connu.

L'Assemblée générale du RSQL se tiendra le 19 mars 2022.

La correction du *Clin d'œil* est réalisée par

Mme Andréanne Gagné.

SOMMAIRE - PRINTEMPS 2022

Le mot du président	3
La lettre de Raymonde	4
Le mot de L'AQPS	7
Caractéristiques normales d'une stomie	9
Parmi les fleurs et la mousse	10
Re naïtre par le sport et par le plein air	12
RSQL.ORG	14
Régimes végétariens et végétaliens pour stomisés	19
MII - Êtes-vous à risque?	22
Opinion du lecteur	26
Mot ensaché RSQL no. 1	27
Faits que vous ne connaissez peut-être pas	28
Nouveauté Chez Revenu Québec	31
Le Président Eisenhower et son iléostomie	32
Don in Memoriam	34
Formulaire Don in Memoriam	35
La recette de France	36
Mot ensaché RSQL No. 1 -Solution.....	38
Formulaire d'adhésion	39

RÉGIMES VÉGÉTARIENS ET VÉGÉTALIENS POUR STOMISÉS

La diététiste consultante Sophie Medlin a rédigé des conseils fort intéressants pour les stomisés végétariens et végétaliens (et ceux qui cherchent à inclure plus de plantes dans leur alimentation).

La plupart des gens ne seront pas surpris d'apprendre que le nombre de personnes suivant un régime végétarien et végétalien a augmenté de 40% ces dernières années. Ajouter plus de plantes (fruits, légumes, grains entiers, légumineuses/haricots, noix et graines) est idéal pour notre santé globale, mais peut être difficile lorsque vous vivez avec une stomie.

Il est également important de reconnaître qu'il existe un risque significativement plus élevé de carences nutritionnelles dans les régimes végétaliens et végétariens. C'est parce qu'il y a certains nutriments que nous ne pouvons pas obtenir des plantes ou qui ne sont disponibles qu'en quantités beaucoup plus faibles. En particulier, il faut faire attention à ne pas devenir déficients en vitamine B12, vitamine D, zinc, fer et acides gras oméga-3.



Il y a une complexité supplémentaire pour les végétariens et les végétaliens vivant avec une iléostomie, car les mêmes nutriments qui manquent dans un régime végétalien sont également plus susceptibles d'être déficients.

La recherche nous indique que 17% des personnes ayant subi une iléostomie souffrent d'anémie ferriprive, 31% de la population d'iléostomie ont une carence en vitamine B12, 13% de la population d'iléostomie ont une carence en vitamine D et 8% de la population d'iléostomie ont une carence en zinc.

Cela signifie que les personnes végétariennes ou végétaliennes vivant avec une iléostomie peuvent être déficientes en ces nutriments parce que leur stomie diminue l'absorption **ET** parce que leur alimentation en contient moins, ce qui double le risque. Malheureusement, ce travail n'a pas été fait pour les personnes vivant avec une urostomie ou une colostomie.

Cela ne signifie pas que toute personne ayant une stomie ne peut pas ou ne doit pas suivre un régime à base de plantes, cela signifie simplement que plus de temps et d'énergie devront être consacrés à la planification et à la complémentation du régime de manière appropriée.

De même, de nombreuses personnes vivant avec une stomie peuvent avoir du mal à augmenter leur alimentation en aliments à base de plantes en raison de la teneur en fibres qui perturbe la fonction de la stomie. Comme toujours, cela ne signifie pas que nous ne devrions pas essayer d'augmenter ces aliments, que nous choissions ou non de supprimer les produits d'origine animale.

Voici quelques conseils pour inclure davantage d'aliments à base de plantes dans votre alimentation :

- Mélanger des haricots et des légumineuses dans des trempettes (houmous) et des pâtes pour ajouter des protéines végétales.
- Assurez-vous d'avoir au moins deux légumes au dîner et au souper et une portion de fruits dans la journée.
- Si vous avez du mal avec les légumes, essayez les jus de légumes, les smoothies ou les soupes comme alternative.

Comme les produits végétariens et végétaliens sont devenus plus disponibles, c'est le moment idéal pour expérimenter certaines des alternatives à la viande rouge, en particulier si vous avez déjà eu un cancer de l'intestin. Choisir du soja ou de la viande hachée Quorn à la place de la viande hachée de bœuf sera une option plus saine.



Dans l'ensemble, si vous n'êtes pas végétarien ou végétalien, rappelez-vous que plus de plantes dans notre alimentation est toujours une bonne chose. Si vous suivez un régime à base de plantes et que vous vivez avec une stomie, soyez conscient de ces carences et demandez à votre médecin généraliste de dépister les carences possibles dans votre sang.

Source : *Ostomy Canada Connects, Hiver 2022*

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

Facultatif, 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