

Clin d'œil



Hiver 2016
Numéro 30

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



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

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

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

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

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

CONSEIL D'ADMINISTRATION

- Président..... Serge Maltais
- Vice-présidente Vacant
- Secrétaire..... Carole Tardif
- Trésorier Raymonde Gagné
- Administrateur Jean-Denis Allard
- Administrateur Jean-Claude Marchand
- Administrateur Léo-Paul Nobert

**SOMMAIRE - PRINTEMPS 2015**

Le mot du président.....	3
On déjeune !.....	5
La maladie m'a rendu heureux	6
La lettre de Raymonde	8
Un « pépère » iléostomisé	10
Le mot de l'AQPS.....	12
Ostomy Canada Youth Camp.....	14
Renaître par le sport et le plein-air	16
Les hernies parastomales	18
Ailleurs dans le monde	20
Cinq faits intéressants sur la marihuana	22
Peau péristomiale en santé	23
Bienfaits de la menthe poivrée	24
Formulaire d'adhésion	27

Renaître par le sport et le plein-air

Par France St-Amand

Bonjour à tous.

Permettez-moi de me présenter. Mon nom est France St-Amand, je suis iléostomisée depuis octobre 2011 suite à une incontrôlable poussée de colite ulcéreuse. La maladie, les tentatives de sauvetage de mon intestin et la chirurgie devenue inévitable devant l'échec de tous les traitements m'ont laissé dans un état lamentable, tant physiquement que psychologiquement.

Étant sportive avant ces événements, je partais de loin pour tenter de retrouver la femme que j'étais. Même avec un extraordinaire support de mon entourage, j'ai eu à mobiliser toutes mes ressources intérieures pour remonter la pente. Chaque petit pas a compté et chaque petite victoire durement acquise a participé à rebâtir ma confiance et à refaire mes forces.



Aujourd'hui, quatre ans plus tard, il m'arrive encore de récapituler tout le chemin parcouru et de réaliser à quel point tous ces efforts ont été payants. J'ai donc décidé de partager mon expérience avec vous et de faire la démonstration qu'il n'y a pas grand-chose d'impossible quand on y met le temps et les efforts nécessaires.

J'aimerais donc, par cette chronique que je poursuivrai à chaque parution de ce journal, vous présenter les nombreuses possibilités de pratiquer certains sports et activités passionnantes, ainsi que des façons de s'adapter aux irritants exacerbés par notre condition. Au fil des ans, j'ai trouvé dans mes lectures, recherches ou expérimentations personnelles des moyens de faciliter ma vie de stomisée et de viser une qualité de vie optimale.

Je suis de retour depuis peu d'un voyage au Népal, un long et assez difficile trek dont je vous raconterai quelques péripéties dans un texte ultérieur. J'ai eu une pensée pour tous ceux qui partagent ma condition et vous offre un clin d'œil devant le majestueux Mont Méra.

Au plaisir d'échanger avec vous,

France St-Amand

