

Clin d'oeil

Été 2019

Numéro 44

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 Serge Maltais
- Vice-présidente Sylvie Leboeuf
- Secrétaire Diane Boulanger
- Trésorière Raymonde Gagné
- Administratrice France Levesque
- Administratrice Joanie Tremblay

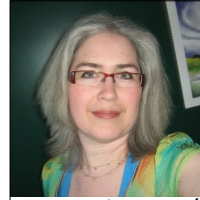
La correction du *Clin d'œil* est réalisée par

Mme Andréanne Gagné

SOMMAIRE - ÉTÉ 2019

Le mot du président	3
La lettre de Raymonde	5
Mon deuxième hamster	8
Congrès AQPS 2019	11
Congrès - Formulaire d'inscription	12
Les reconnaissances de l'AQPS	14
Améliorer l'image corporelle chez les stomisés.....	16
Le mot de l'AQPS	23
Au secours! Ma compagnie ne peut me fournir de sacs!	25
Victoria et son redresseur de concombres!	28
Hernie parastomiale et bande herniaire	30
Maux qui courent	34
Don in memoriam	36
Formulaire- Don in memoriam	37
On déjeune?	39
Ailleurs dans le monde	40
Cafés et thés glacés.....	42
Formulaire d'adhésion.....	43

LA LETTRE DE RAYMONDE



Raymonde Gagné
Trésorière

Par Raymonde Gagné

Cher lecteur, chère lectrice,

Avec l'arrivée du mois de juin, arrive le temps du jardinage urbain. Le jardinage est un puissant antidote pour moi. Les deux mains dans la terre, je ne pense plus à rien d'autre que ce à quoi j'investis mes efforts. Il y aura tout plein de tomates, de différentes variétés chez moi durant l'été ! Il y aura aussi tout plein de légumes dont des concombres, des courgettes, des radis, des brocolis, des laitues et plus encore. Il y aura aussi tout plein de fruits dont des framboises, des fraises, des mûres, des cerises et plus encore. Il y aura des fines herbes dont du persil, du basilic, de la ciboulette et plus encore. Il y aura des fleurs pour que ça soit joli dont des tulipes, des lilas, des Marygold et plus encore. Je passe des heures et des heures à jardiner du printemps jusqu'à l'automne. On peut se régaler de fraîcheur du mois de mai au mois de novembre si on s'y prend bien.



Mon jardin n'est pas immense, mais il est partout en pots sur le patio, en pleine terre, dans des barils ou des bacs, il grimpe ou bien il rampe. Je m'amuse tel un enfant ! Tout autour de ma maison, je m'active, je plante, j'arrose, je sarcle et surtout, je récolte et je déguste. Je suis zen dans mon jardin, les soucis se tiennent loin et les malaises aussi, pas de maux de ventre ici, c'est interdit.

Puisque chaque année je souhaite de faire mieux que l'année d'avant, je suis toujours à la recherche de façons d'améliorer la productivité de mon potager. Cette année, je me lance dans la culture verticale. J'ai ajouté à mon jardin deux palettes de bois que j'ai mises à la verticale, la première avec des jardinières fixées dessus ainsi que deux pots de grosseur moyenne vissés



dessus et la deuxième modifiée de façon à pouvoir mettre de la terre dedans et planter directement dans la palette. Ce que j'apprécie le plus dans la culture verticale, c'est la récupération, une vieille échelle avec des contenants de jus, de café peuvent convenir et même être jolis.

Albert Einstein a dit :

« Le vrai signe de l'intelligence n'est pas le savoir, mais l'imagination ».

J'ai bien hâte de voir les résultats de mes nouveautés. Il existe tellement de possibilités, je ne manque pas d'idées. La table potagère et le mur comestible sont des idées que j'aimerais bien essayer un de ces jours.

Je vous laisse sur une réflexion que j'aime bien, de Marthe La-verdière :

« Si tout le monde cultivait, il y aurait plus de bonheur sur la terre. Quand tu es dehors, tu ne penses plus à rien. »

Raymonde Gagné

