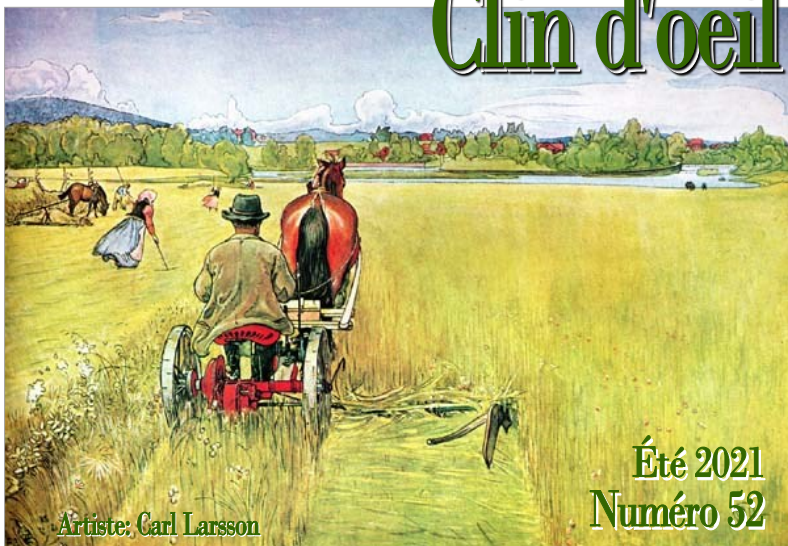


Clin d'oeil



Artiste: Carl Larsson

Été 2021
Numéro 52

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

Regroupement des stomisés Québec-Lévis Inc.



3632, rue des Opaless
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

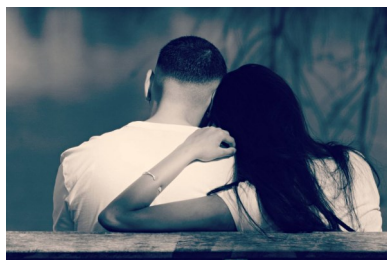
Le mot du président	3
La lettre de Raymonde	6
Eau jazzée	7
Le mot de l'AQPS	9
Congrès de l'AQPS 2021	12
Problèmes sexuels avec stomie ou MII	14
Renaître par le sport et le plein air	18
Rions un peu	20
Revue de littérature	22
Aptes buccaux ou ulcères de la bouche	24
Interaction intestin et articulations	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

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/?](https://www.ostomy.org/sexual-issues-with-an-ostomy-physical-therapy-for-the-pelvic-floor/?fbclid=IwAR15gH9djVcxgpDqSTefBNhrWTh6KElrFKIU)

[fbclid=IwAR15gH9djVcxgpDqSTefBNhrWTh6KElrFKIU](https://www.ostomy.org/sexual-issues-with-an-ostomy-physical-therapy-for-the-pelvic-floor/?fbclid=IwAR15gH9djVcxgpDqSTefBNhrWTh6KElrFKIU)
[l-XawCGPnkYV3oLcbBHUH3A](https://www.ostomy.org/sexual-issues-with-an-ostomy-physical-therapy-for-the-pelvic-floor/?fbclid=IwAR15gH9djVcxgpDqSTefBNhrWTh6KElrFKIU)

Le RSQL vous souhaite de
Bonnes
vacances !

