

Message du président



Jude Ruest, président

Peut-on manger n'importe quoi?

Bonjour à toutes les personnes francophones qui lisent cette chronique s'adressant principalement aux personnes stomisées du Québec.

J'étais dans un buffet il y a quelques temps à Québec, en compagnies de plusieurs personnes stomisées, et j'écoutais avec intérêt les commentaires des personnes qui se servaient avant et après moi? En voici quelques-uns :

- *Depuis que je suis devenue une personne stomisée je ne mange plus de légumes...*
- *Moi c'est la salade...*
- *Mon médecin a dit à mon mari de ne plus manger de fruits...*
- *Les fibres me donnent des maux de ventre...*
- *J'ai vu sur Facebook une personne qui avait mangé des arachides après avoir été opérée...*
- *Bla, bla bla...*

C'est incroyable tout ce que les gens s'imaginent sur la nourriture et comment ils interprètent tout ce qu'ils entendent. Cela me fait penser à l'histoire de l'homme qui a vu l'homme qui a vu l'ours. Je m'explique : Chaque personne est différente et les aliments sont digérés différemment d'une personne à l'autre. Oui notre système digestif est comparable aux autres personnes mais notre façon de vivre est unique, nos antécédents familiaux sont uniques et nous sommes devenus une personne stomisée, pour la plupart d'entre nous, suite à une maladie inflammatoire de l'intestin (15 à 20 %), un cancer (plus de 70%) ou d'autres causes diverses (accidents, malformation, etc...)

Il y a aussi une très grande diversification entre les trois types de stomie rencontrés chez la plupart des personnes stomisées. Les personnes devenues urostomisées suite à un cancer de la vessie ne devraient pas avoir de modification de leur alimentation après quelques mois de convalescence. Même si le chirurgien a utilisé un bout de l'iléon (partie terminale de votre petit intestin) pour réaliser votre stomie, votre système digestif est demeuré intact. Il faut attendre quelques mois pour que la guérison soit complète et ensuite le retour à la normale au niveau de l'alimentation devrait se faire assez rapidement. La seule vraie différence, selon Mme **Danielle Gilbert**, stomothérapeute, est de boire entre huit et dix verres d'eau par jour pour prévenir la déshydratation.

Elle recommande aussi huit verres d'eau par jour pour les personnes iléostomisées et de six à huit verres d'eau par jour pour les personnes ayant une colostomie. Continuons avec les personnes colostomisées. Dans la plupart des cas, il n'y a pas de modification de l'alimentation. Les

restrictions reliées aux problèmes de santé antérieurs demeurent les mêmes. Il peut y avoir des changements temporaires en raison de la chirurgie, mais ils sont de courte durée. Je pense ici à un commentaire que j'ai entendu et vu souvent sur *internet*, soit qu'il est dangereux pour les personnes stomisées de manger des légumes par risque d'avoir un blocage... C'est trop souvent une excuse ou un prétexte médical pour ne plus manger de légumes ou de fruits.

Maintenant portons une attention plus particulière aux personnes iléostomisées. Ces personnes doivent apporter certaines modifications selon le diagnostic relié à la création de la stomie (maladie de Crohn, colite ulcéreuse, polypose familial). Il faut se rappeler que vous avez eu une colectomie totale c'est-à-dire que votre gros intestin (colon) a été enlevé. Mais selon Mme **Véronique Plante**, nutritionniste, 90% des aliments ingérés sont absorbés par le petit intestin. Les restrictions alimentaires consistent à limiter les fruits et les légumes fibreux pour une certaine période seulement. Aussi, au début, certains aliments peuvent produire des blocages (noix, raisins, graines, légumes et fruits crus ou maïs soufflé). Pour les personnes iléostomisées il y a aussi un risque plus élevé de souffrir de certaines carences nutritionnelles (vitamine A, D, E, K, fer et B-12). Avec une bonne alimentation adaptée tout peut être corrigé.

Certains aliments causent des gaz (haricots et autres légumineuses, choux, oignons, bière, boissons gazeuses, fromages forts, germes ou mâcher de la gomme). D'autres peuvent aider à avoir la diarrhée (alcool, choux, épinards, haricots verts, café, aliments épicés ou fruits et légumes crus). Enfin, pour les personnes qui sont fortement préoccupées par les odeurs, je vous recommande d'éviter les œufs, l'ail, l'oignon, les poissons, les asperges, le chou, le brocoli, l'alcool et les mets épicés.

Avec les années j'ai fini par éliminer un à un tous ces obstacles en essayant séparément chacun des aliments identifiés comme étant susceptibles de me créer des ennuis et je peux vous affirmer maintenant, après plus de 30 ans d'essais fructueux, que je peux manger **tous** les aliments que l'on retrouve sur le marché. J'ai par contre pris certaines habitudes : bien mastiquer et surtout boire beaucoup d'eau contrairement à beaucoup de liquide du genre thé, café, jus bière, vin, etc...

Bientôt ce sera le moment de l'année où il y aura le plus de rencontres familiales, sociales et amicales. Dernièrement, j'ai encore rencontré plusieurs personnes qui étaient découragées depuis qu'elles étaient devenues des personnes stomisées et qui ne participeraient pas aux activités festives de la fin de l'année qui arrive à grand pas. Personnellement, j'ai mis beaucoup de temps à fêter après l'opération qui m'a fait devenir une personne stomisée. J'ai mis beaucoup de temps à réaliser qu'il n'y avait qu'une partie de mon corps qui avait été brisée par la maladie, beaucoup de temps à comprendre qu'il en restait au moins 95% qui était en parfaite condition, beaucoup de temps à accepter ma condition et pouvoir en sourire.

Mais maintenant, lorsque je reçois une invitation à une fête, je me fais un plaisir d'accepter et de fêter avec les autres. Oui je peux fêter avec les autres. Fêter, ça n'enlève pas la douleur ou le désagrément de porter un appareil collecteur, mais ça soulage pour quelques moments la morosité de la vie. Il n'est pas nécessaire de fêter avec les autres mais au moins une fois par année offrez-vous une petite Fête et je vous invite à faire un « tchin-tchin » à ma santé...

Je vous recommande d'être très prudent dans tous vos déplacements et de profiter au maximum de tous ces bons moments de réjouissance et de bonheur. Durant ce temps de réflexion et de

réjouissance qu'est la période des **Fêtes** ouvrez grand votre cœur car plusieurs personnes de votre entourage ont besoin de vous et comptent sur vous.

Au nom de l'**Association provinciale des personnes stomisées (AQPS)** et en mon nom personnel je vous souhaite de l'amour, du bonheur, un bon repas et une grosse **Fête**.

Santé !!!

Jude Ruest
Président

P.S. Vous pouvez m'écrire au info@aqps.org pour offrir vos services ou me donner de l'information pour aider les personnes stomisées. N'hésitez pas! Votre petit conseil peut vraiment faciliter la vie à une nouvelle personne stomisée.