

# Message du président

---



Jude Ruest, président

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

## Une stomie : Pourquoi pas? (Si ça me permet de vivre un peu plus)

Je me réveille en ce premier jour de cette nouvelle année avec un soleil radieux. Le froid hivernal est de nouveau de retour après un courte période de pluie avant Noël, pluie qui a changé notre beau décor blanc. Oui, je me réveille en pensant qu'en ce début d'année 2019 je suis encore là, encore vivant. Les moments longs et très difficiles qui ont fait de moi une personne stomisée s'estompent peu à peu avec le temps. Cette décision que j'ai prise en pleine crise de colite ulcéreuse était pour moi trop rapide et irréfléchie. Je n'avais jamais pris de décision aussi rapide et selon mon médecin il ne me restait que très peu de temps à vivre. Il devait m'opérer en urgence. Nous étions un dimanche.

Quelques années sont passées et maintenant je ne regrette rien, je suis vivant. Les douleurs du passé, les inquiétudes durant ma convalescence et les questionnements reliés à ma stomie sont choses du passé, je suis vivant. Je suis entouré de gens chaleureux qui comptent pour moi. Je profite à nouveau de la vie et j'en profite pleinement. J'ai appris avec les années à profiter du moment présent. Je remets souvent à demain les choses à faire qui ne sont pas véritablement essentielles ou nécessaires. C'est un changement radical pour moi dans ma façon de faire.

Je me rappelle la conférence du chirurgien retraité, Dr **Antoine Kibrité** de l'Hôtel-Dieu de Québec, nous informant de la date de la première stomie en 1776 avec Dr **Jean Pillore** à Rouen en France. Il voulait permettre à quelqu'un de vivre un peu plus, juste quelques jours de plus. Il y a eu par la suite l'apparition des appareils collecteurs, des stomothérapeutes et des stomies continentales.

De 1900 à l'an 2000 l'espérance de vie est passée de 50 à près de 80 ans et les stomies y ont joué un grand rôle. Au Canada, l'espérance de vie chez les hommes en 2018 est de 80 ans et près de 85 ans chez les femmes. Oui nous vivons plus longtemps. Vivre plus longtemps . . . ça va . . . Mais à quel prix me direz-vous?

Depuis mon plus jeune âge je porte des lunettes. Je ne me souviens pas de ma première paire de lunettes. Mes lunettes font partie de moi. Mes parents ne m'ont pas demandé la permission pour m'offrir des lunettes. Ils ont vu une faiblesse dans mes yeux et ils ont trouvé l'appareillage pouvant combler en partie cette déficience. J'ai appris de cette décision. Avec les années qui passent, je me rends compte que mon corps m'identifie peu à peu des insuffisances physiologiques qui sont comblées heureusement par la médication ou des équipements adaptés qui me permettent de vivre plus longtemps.

Selon le docteur **Richard Béliveau**, dans son livre **Les aliments contre le cancer**, « une alimentation quotidienne contenant un mélange de fruits, de légumes et des boissons telles que le thé vert et le vin rouge permet l'absorption d'une quantité à proprement parler thérapeutique de composés phytochimiques anticancéreux. L'apport quotidien de ces différents aliments constitue un moyen simple et efficace pour contrer le développement et la progression du cancer ». Dans une conférence en 2016, Dr **Béliveau** citait les trois

façons permettant de vivre plus longtemps : bien manger, faire de l'exercice et arrêter de fumer... C'est prouvé, un exercice régulier léger aide à activer toutes les parties de notre corps et contribue grandement à vivre plus longtemps. Il existe plusieurs autres façons de vivre plus longtemps et vous avez la liberté de choisir celle qui vous convient le mieux.

Il n'y a pas de limites au choix dont nous disposons pour vivre plus longtemps. La semaine dernière une personne de la ville de Québec me demanda le nombre de personnes vivant avec deux stomies.

Voici ma réponse :

*Les dernières statistiques provinciales dont je dispose sont celles de la RAMQ de 2013.*

*Il y avait, en 2013, 11 718 personnes stomisées permanentes enregistrées à la RAMQ et 12 292 montants forfaitaires ont été envoyés. La différence entre ces deux données est le nombre de personnes ayant deux stomies soit 574 personnes stomisées permanentes.*

*Les deux tableaux confirment les résultats.*

*Nous pouvons ajouter entre 1,5 à 2% d'augmentation par année. En prenant un ajout de 1,75% de moyenne on obtiendrait 584 personnes pour 2014, 594 personnes pour 2015, 605 personnes pour 2016, 615 personnes pour 2017, 626 personnes pour 2018 et 637 personnes environ pour 2019. Il faut aussi ajouter les personnes temporaires qui sont en moyenne le double des personnes stomisées permanentes. Soit 1 274 personnes temporaires (637 x 2). Pour terminer (après quelques calculs) le nombre approximatif de personnes ayant deux stomies au Québec serait d'environ **1 911** (1 274 + 637) pour 2019.*

Cela fait beaucoup de personnes qui ont choisi non pas une stomie mais deux stomies qui vont leur permettre d'être encore avec leurs proches un peu plus longtemps. Juste un peu plus longtemps. J'ai lu dernièrement que les enfants qui naissent actuellement auront une forte chance de vivre plus de 100 ans. J'aimerais bien connaître le nombre de **correctifs** qu'ils auront reçus pour atteindre cet âge vénérable.

En cette nouvelle année qui vient de commencer, je vous souhaite de prendre tout le temps voulu pour faire de votre première journée de 2019 un moment de réflexion personnel essentiel pour que votre goût de vivre soit perçu à nouveau par vos êtres chers, qui vous entourent et qui vous aiment.

Au nom de l'**Association québécoise des personnes stomisées (AQPS)** et en mon nom personnel, je vous souhaite aussi de l'amour, du bonheur, une **Bonne année 2019** et de vivre heureux juste un peu plus longtemps.

Bonne année 2019 du fond du cœur.

**Jude Ruest**

Président

P.S. Vous pouvez m'écrire au [info@aqps.org](mailto: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 une nouvelle personne stomisée.