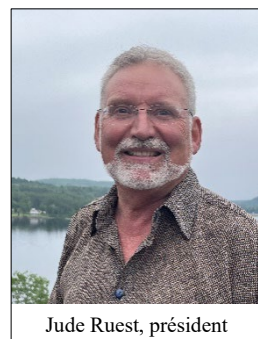


Message du président



Jude Ruest, président

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

C'est le temps des vacances

C'est une belle saison estivale qui arrive avec son lot de fumée ayant envahi la presque totalité de la province. Malgré ce désagrément inattendu, c'est le temps des vacances estivales pour une bonne partie d'entre nous. Le temps des vacances c'est aussi le temps des grandes chaleurs, des sorties ou des rencontres de groupe et cela préoccupe souvent les personnes stomisées. Une hydratation abondante est fortement recommandée. La chaleur est fréquemment associée à la sueur, aux baignades et plusieurs personnes stomisées sont inquiètes en pensant aux collerettes (plaques) qui pourraient se détacher complètement et occasionner des fuites. Vous avez raison. Le port de l'appareillage est influencé par la température élevée ou très basse. L'adhérence de la plaque à l'épiderme diminue avec le contact de la sueur ou de l'humidité. Il faut donc être plus prudent.

La propriétaire d'un **Centre de stomie** m'a dit lors d'une rencontre, qu'elle rangeait les appareillages pour les personnes stomisées dans un endroit réfrigéré dans les périodes de canicules. Il faut faire exactement comme elle : garder vos plaques (une ou deux pièces) dans un endroit frais et sec durant la période estivale (petit sac thermos) et ne **JAMAIS** laisser vos « kit de voyage » dans l'auto en plein soleil. Sinon, vous aurez la désagréable surprise de réaliser que la durée de votre appareillage est considérablement réduite.

C'est le temps des vacances et c'est le temps des déplacements et des voyages. J'ai rencontré une nouvelle personne stomisée (opérée il y a un peu plus d'un an) lors de notre dernier congrès à Drummondville le 13 mai dernier et, à ma grande surprise, elle me disait qu'elle ne voyageait plus et qu'elle pensait que ce ne serait plus possible maintenant qu'elle était devenue une personne stomisée. Je me rappelle très bien mon inquiétude après l'opération qui me transforma en personne stomisée il y a plus de 35 ans. J'étais traumatisé à l'idée de sortir à l'extérieur. Mon premier voyage a été d'aller à la pharmacie. Tout un exploit pour ma première sortie ... oui j'avais l'impression que toutes les personnes que je rencontrais savaient que j'avais une stomie...

Les années ont passé et j'ai réalisé que je pouvais refaire à peu près toutes les choses que je faisais avant mon opération. Il a fallu que je m'adapte. Je n'ai jamais accepté ma stomie mais j'ai appris à vivre avec. J'ai aussi réalisé que ma stomie, au début, occupait la presque totalité de mes pensées. Avec le temps et de nombreuses rencontres avec des personnes qui vivent les mêmes préoccupations, j'ai accepté le fait que je **devais** équilibrer ma situation. Je m'explique : la modification que le chirurgien m'a faite représente moins de 10 % de mon corps; je dois par conséquent consacrer au plus 10 % de mes pensées à cette partie de mon corps modifiée. Je le sais et le comprends très bien, ça prend un peu de temps.

Revenons à nos voyages, partir en vacances avec une stomie c'est un peu comme votre première sortie (aller à l'épicerie) avec un chemin et un temps plus long. Les déplacements en auto ne sont pas différents d'avant, car il y a des salles de bain dans presque toutes les stations-services. Dans les transports en commun, il faut s'adapter un peu plus. Les sacs à fermeture étanche (zip-lock) sont très utiles ainsi que les déodorants spécifiques aux personnes stomisées. Si vous voulez prendre l'avion, je vous recommande le **PASSEPORT DE VOYAGE** (<https://aqps.org/passeport/>) de l'**AQPS** que vous montrerez au douanier qui veut savoir ce que vous avez d'attaché à votre abdomen... Il faut aussi penser que plusieurs de vos bagages de soute peuvent être égarés ou perdus; faire un double de votre appareillage dans la valise de la personne qui vous accompagne. De plus, les trois fabricants que vous connaissez sont internationaux. Vous pouvez communiquer avec eux n'importe où (ou presque) dans le monde si vous avez un problème avec votre appareillage.

Vous trouverez plusieurs autres conseils sur les voyages sur internet en écrivant les mots **VOYAGER AVEC UNE STOMIE**. Voici les liens pour les voyages sur les sites des trois fabricants et j'ai trouvé intéressant les conseils de la Société canadienne de recherche intestinale (**Société GI**)

Coloplast

Les six commandements pour des vacances réussies

[Voyager avec une stomie – Coloplast](#)

Convatec

Un peu d'anticipation et de connaissances des règles de sécurité et de votre droit à la vie privée peuvent vous aider à éviter certains problèmes pendant le transport et à profiter de vos voyages.

[Conseils pour voyager – Convatec](#)

Hollister

Le fabricant **Hollister** vous présente ses conseils comme suit :

Une stomie ne doit pas vous empêcher de profiter pleinement de chaque minute de vos vacances en voyage. Voici quelques conseils pratiques pour passer du bon temps.

[Voyager avec une stomie – Soleil et plaisir – Hollister](#)

Société GI

Trouver la réponse à cette question :

J'ai une stomie et aimerais voyager. Le voyage est-il un problème et devrais-je prendre des démarches spéciales?

[Voyager avec une stomie – Société gastro-intestinale](#)

Bon été

Jude Ruest, Président

Si vous êtes une de ces personnes qui ne voient pas la lumière au bout du tunnel je vous invite fortement à assister à une des rencontres qui sont organisées à travers le Québec pour vous permettre de vous rendre compte que n'êtes pas seul (<https://aqps.org/calendrier/>) et que ... vous pouvez m'appeler si vous en sentez le besoin.