

Message du président

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



Analyse solide sur ce que vous mangez

J'ai lu il y a quelques jours, un livre traitant en première partie de plusieurs symptômes touchant la majorité des personnes, soit le stress et la fatigue. Ensuite, plusieurs chapitres traitent de l'alimentation à éviter et nous invitent à modifier nos habitudes pour bien s'alimenter. Les derniers chapitres nous apportent une panoplie de solutions pour combler les problèmes énoncés dans la première partie du volume.

L'alimentation, pour certaines personnes stomisées (colostomie et iléostomie), est une réalité qu'il faut considérer avec un oeil nouveau, surtout pour celles qui ont une maladie inflammatoire de l'intestin. Ce que j'ai grandement apprécié de cet auteur pharmacien et chargé de cours universitaire ce sont les références correspondant à de nombreuses études confirmant les chiffres ou pourcentages identifiés dans les dix chapitres de cet ouvrage laborieux.

Il y a d'ailleurs un lien direct entre l'augmentation de Roundup et l'augmentation de l'intolérance du blé (18 : Étude ...voir page 221)

(page 188) Plusieurs études cliniques ont montré que la prise d'oméga 3... (23 page 233)

Ce livre commencé en mai 2009 propose des moyens efficaces basés sur l'analyse de plusieurs centaines d'études scientifiques. Parmi les données intéressantes, je me suis arrêté sur plusieurs tableaux dont celui des additifs alimentaires (colorants, conservateurs, épaississants, rehausseur de saveur, édulcorants, etc) qui identifient le produit, donnent les effets secondaires sur la santé et dans quels pays il est interdit. Il y a aussi celui qui indique à quel moment (temps de chauffage) les huiles végétales deviennent toxiques.

Je continue... Le tableau regroupant plusieurs plantes ayant un effet sur le système digestif (diurétique, laxatif, dépuratif, stimulant pour le foie (cholagogues et hématoprotectives, apéritives).

Le tableau démontrant comment un repas riche en glucides nous fait réagir dans le temps (regain d'énergie, crash d'énergie, anxiété, faim, panique, faiblesse) est très visuel.

Pour les gens qui se définissent : *Moi je suis une bibitte à sucre* Voici une partie de la réponse : Le sucre provoque une libération de dopamine, le neurotransmetteur impliqué dans la sensation de récompense (59 p 225)

J'ai découvert la liste impressionnante des ingrédients dans la sauce du BigMac, soit 21 ingrédients dont un est composé de 11 éléments à lui seul!!! ...Un peu plus loin la teneur en caféine de quelques boissons populaires allant du thé glacé aux boissons énergisantes... Un autre tableau compare des habitants vivant à proximité ou loin d'une tour de transmission en Égypte...pour nous aider à réaliser les effets nocifs des CEM (Champs électro-magnétiques). Et que dire de la composition de l'assiette idéale (légumes hors terre + source de protéine + gras) pour un repas répondant à nos besoins physiologiques.

En 2018, en Suède, une revue souligne le résultat de 290 études constatant que l'usage du cellulaire entraîne des problèmes de sommeil et des symptômes dépressifs... La diète faible en gras encouragée au début des années '60 a créé une surconsommation du sucre dont nous subissons actuellement les effets nuisibles (diabète, obésité, troubles de l'esprit, etc.) L'auteur aborde également les thérapies douces comme la méditation, le yoga, la respiration, la luminothérapie, l'acupuncture et ... le rire.

Beaucoup, beaucoup d'informations pertinentes, documentées et ramenées à un niveau de compréhension adéquat.

Nous y retrouvons également des pointes d'humour régulièrement. 😊

N'oubliez pas qu'un sourire en attire un autre

Maintenant que vous avez une meilleure idée de ce que vous mangez et que vous dormez déjà mieux 😊, je p ... 155

Et pour terminer

Allez-y l'avenir vous appartient.

M. **Jean-Yves Dionne** était conférencier lors du Congrès 2023 de l'AQPS à Drummondville le 13 mai dernier. Il était alors possible d'acheter le livre **Bon Stress Bad stress**. Il est bien évident que tout ce qui nous est dit doit être considéré avec précaution. Ce qui fait du bien à quelqu'un peut être nocif pour l'autre.

Le parfum de l'un est le poison de l'autre.

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 l'une des rencontres qui sont organisées à travers le Québec pour vous permettre de vous rendre compte que vous n'êtes pas seul (<https://aqps.org/calendrier/>) et que ... vous pouvez m'appeler si vous en sentez le besoin.