

www.aqps.org



Volume XLIV numéro 1

Mars 2025

JOURNAL

de

l'Association

des

Personnes Stomisées

du

Saguenay/Lac-St-Jean

Région 02

DISPONIBLE EN VERSION ÉLECTRONIQUE



ASSOCIATION DES PERSONNES STOMISÉES
DU SAGUENAY-LAC-SAINT-JEAN
RÉGION 02 INC.
TÉL. : 418 549-2501

Sigle

Association **P**ersonnes **S**tomisées

Logo

C'est l'association (APS), qui s'intègre harmonieusement dans sa région d'origine, le Saguenay-Lac-Saint-Jean, représenté par le bleuet. Son intégration s'explique par sa présence depuis plus de 40 ans et les services qu'elle fournit toujours à sa clientèle. L'association (APS) déborde aussi de sa région (APS qui déborde du bleuet) par son influence et ses actions qui touchent plusieurs régions du Québec. Enfin, la forme ouverte du bleuet montre l'ouverture de l'association pour tout ce qui touche de près ou de loin : les personnes stomisées, leurs conjoints et leurs proches.

L'ASSOCIATION DES PERSONNES STOMISÉES du Saguenay-Lac-St-Jean, Région 02 inc., est une association à but non lucratif qui a été enregistrée le 30 novembre 1982 au libro C-1131, folio 146 et dont l'adresse postale est, 305, St-Vallier, #23, Chicoutimi G7H 5H6.



Le monde de l'impression n'a jamais été aussi *dynamique!*

PARCE QUE VOUS AVEZ BESOIN D'IMPRIMER UN DOCUMENT PARCE QUE VOUS VOLEZ FAIRE AFFAIRE AVEC UNE ÉQUIPE

EFFICACE, DYNAMIQUE, QUI TRAVAILLE POUR VOUS PARCE QUE C'EST NOUS QUI VOUS FAUT

<p>IMPRESSION</p> <ul style="list-style-type: none"> COULEUR NOIR ET BLANC GRAND FORMAT SUR COROPLAST SUR CHANDAILS NUMÉRISATION 	<p>FINITION</p> <ul style="list-style-type: none"> SPIRALE ET BOUDIN PLASTIFICATION MISE EN PAD PLIAGE BROCHAGE PERFORATION 	<p>ARTICLES PROMOTIONNELS</p> <p>TASSE, THERMOS, CRAYON, TAPIS DE SOURIS, VÊTEMENT, CASQUETTE, PORTE-CLÉ, LANIÈRE ... ET PLUS ENCORE</p> <p>IDÉES CADEAUX PERSONNALISÉS</p> <p>CALENDRIERS PERSONNALISÉS, TASSE, THERMOS, CASSE-TÊTE, PORTE-CLÉ, PORTE-CANETTE EN NÉOPRÈNE, PORTE-FEUILLE ... DISPONIBLE À LUNITÉ</p>
---	--	---

CONCEPTION GRAPHIQUE DE TOUT GENRE

Nous traversons le temps depuis maintenant **40ans**

418 549-1227
1 877 549-1227

prodelacopie.com
louis@prodelacopie.com

Suivez-nous

1015, rue Chabanel
Chicoutimi (Qc)
G7H 6A2

Fondatrice:
Sr Thérèse Tremblay



CONSEIL D'ADMINISTRATION

Président
M. *Alain Lebrun* 418 590-7949

Ce journal est disponible en version électronique

Vice-présidente
Mme *Suzie Simard* 418 973-4474

Secrétaire
Mme *Martine Gagnon* 418 545-8831

Trésorière
Mme *Diane Vaillancourt* 418 549-9478

Directrices et directeurs
Mme *Danyelle Dumont* 418 275-3461

Mme *Dorothy Gagnon* 418 343-3409

Mme *Ginette Ouellet* 418 695-5429

M. *Alain Guillot* 418 540-6812

Personnes-ressources en région

Mme *Danyelle Dumont* (Roberval) 418 275-3461
Mme *Ginette Ouellet* (Alma) 418 343-3409
Mme *Hélène Thérberge* (Dolbeau-Mistassini) 418 279-3355
M. *Georges Avoine* (Baie-Comeau) 418 589-2118

Personnes-ressources

Pour obtenir du soutien d'une infirmière pour les soins de stomie, voir la page 16 de ce journal.

TOUJOURS consulter votre médecin ou la personne-ressource en stomothérapie avant d'essayer les suggestions imprimées dans le journal.

Sommaire

Conseil d'administration	3
Sommaire	4
Mot du président	5
Invitation à la 44 ^e Rencontre régionale annuelle le 13 septembre 2025 . 9	
Alexis Brunelle-Duceppe député de Lac-Saint-Jean / Plan-Réunion de secteur à Hébertville-Station	10
Invitation à la réunion de secteur du 12 avril 2025.....	11
Coloplast	12
Horaire de la réunion de secteur du 12 avril 2025.....	13
Stomo Médical, Centre de stomie du Saguenay–Lac-St-Jean	14
Bon anniversaire.....	15
Soutien d'une infirmière pour les soins de stomie	16
Les infos de la stomo	17
Mario Simard député de Jonquière / Décharge / Pensée de Diane	18
Ils nous ont quittés	19
Pharmacie Couture & Champagne	20
Centre de Stomie Premier	21
Richard Martel, député de Chicoutimi-Le fjord / CIPH, Information ou aide par Jude Ruest / Vous déménagez ..	22
Convatec.....	23
Je m'implique bénévolement, « Besoin d'aide »	24
Pharmacie François Tremblay Inc.	25
Andrée Laforest, députée de Chicoutimi / Éric Girard, député de Lac-Saint-Jean.....	26
Nancy Guillemette, députée de Roberval / Yannick Gagnon, député de Jonquière / François Tremblay, député de Dubuc	27
Pharmaciens affiliés à Jean Coutu / Courrier	28
ANA & Moi - Témoignage de Laurie-Anne	29
Souhait de Noël de M. Richard Martel	32
ProAssist.....	33
Contribution - Dons.....	34
Comment procéder pour obtenir une allocation annuelle.....	35
Pharmacie Uniprix, Daniel Guay et Julie Beaupré.....	36
Faites-nous-le savoir	37
AQPS.....	38
Claudia Blackburn et Isabelle Bouchard, pharmaciennes / Claudia Pharmacie Hélène Montpetit	39
Hollister.....	40

Mot du président

Je regarde ma rue et mon terrain et c'est la présence de la neige en grande quantité qui attire mon attention. Pour la plupart c'est une source de problème avec le déneigement, la difficulté des déplacements et les véhicules qui ne démarrent pas. Mais pour plusieurs également, c'est un plaisir pour toutes les possibilités de belles activités extérieures et intérieures qui sont réalisables principalement en hiver. Pour moi, le beau côté l'emporte sur le moins beau côté. J'essaie toujours de donner plus d'importance à l'aspect positif de la vie. Je reviendrai sur le sujet un peu plus loin dans le texte. Je profite de l'occasion pour vous souhaiter à toutes et tous : une année bien remplie, une santé qui permet de réaliser vos projets, du bonheur dans les petits événements de chaque journée et un entourage qui vous donne soutien, affection et amour.



Alain Lebrun, président

Nous avons joint deux documents au journal de mars : la feuille pour le renouvellement de votre carte de membre et un sondage. Les deux sont importants pour nous et je vous demande de leur accorder toute votre attention. Nous nous verrons bientôt, pour ceux qui seront présents à la rencontre de secteur du 12 avril 2025 à Hébertville-Station. Pour le conseil d'administration, c'est toujours un grand plaisir de vous accueillir, de vous informer, de vous parler et de vous donner des nouvelles de l'**Association** lors de « **L'Assemblée Générale Annuelle** » qui se déroulera à 10 h 30.

Le mot du président ne sera pas aussi optimiste que je voudrais, mais notre **Association** est dans une phase très importante qui décidera de son avenir. Vous avez probablement remarqué que le journal de mars 2025 comporte beaucoup moins de pages que d'habitude. À l'**Association**, nous avons actuellement un manque important de ressources et de relève et nous avons dû faire un journal à la mesure de nos capacités en ce début d'année. Je vous demande de lire attentivement le « Mot du président » jusqu'à la

fin pour bien comprendre la situation de notre organisme. Le texte contient de bonnes nouvelles, de moins bonnes nouvelles, mais aussi et surtout des solutions possibles pour améliorer la situation. Les solutions, c'est la façon de voir le beau côté de la situation présente. Ensembles, les 717 membres et partenaires de l'Association, avec chacun de nos cercles de connaissances, nous pouvons corriger la situation, mais nous devons agir vite et efficacement.

Actuellement, nous avons trouvé des solutions et nous avons équilibré notre budget de fonctionnement général (dépenses versus revenus) pour l'avenir. C'est le déménagement de la majorité de nos activités et de notre local, à la **Maison OSBL** des Antoniennes de Marie, qui nous a permis de retrouver cet équilibre.

Dans le conseil d'administration de l'**Association**, toutes les personnes travaillent bénévolement pour offrir le soutien à nos membres, mais aussi pour maintenir le bon fonctionnement de l'**Association**. Ce sont les membres du conseil qui s'occupent de toutes ces tâches et avec les années, c'est devenu très difficile de faire tout ce travail qui comporte plusieurs aspects. Le volume de notre clientèle (personnes et/ou organismes) est en hausse continue passant de 631 en 2019 à 717 en 2024. Je me permets de vous donner une courte liste des tâches à faire dans une année :

- Service de soutien aux personnes stomisées ;
- Maintien à jour des données de notre clientèle ;
- Maintien à jour obligatoire des données légales de l'**Association** ;
- Journal trimestriel de l'**APS**, montage et envoi d'environ 2900 exemplaires ;
- Gestion des publicités du journal qui sont notre principale source de financement ;
- Organisation de la réunion de secteur et de la rencontre régionale annuelle ;
- Demande de subvention ;
- Gestion des affaires de l'association (loyer, assurance, etc.) ;
- Réunion du Conseil d'administration (7 à 8 par année) ;

Une estimation rapide donne une charge de travail minimale de 2 500 heures par année. Ces heures sont réparties entre les membres du conseil élargi (membres et conjoints) soit environ 10 personnes. Cependant, avec le temps et les technologies modernes de plus en plus présentes, ce même travail demande de plus en plus de compétences en comptabilité, en informatique (comme la suite Office), en utilisation des communications par courriels et en navigation sur les sites Internet. L'estimé rapide montre que ces tâches spécialisées (1 500 heures) auxquelles s'additionnent les présences aux rencontres du CA et aux deux rencontres annuelles (250 heures) représentent un total d'environ 1 750 heures sur 2 500.

Si l'on retourne en 2021, six personnes, du conseil élargi, possédaient ce type de connaissances et pouvaient fournir plusieurs heures de travail. Depuis, le conseil élargi est différent et plusieurs membres doivent restreindre leurs activités. Le conseil élargi actuel représente bien ses membres, car sa moyenne d'âge est similaire à celle de ses membres, soit 70 ans. En 2025, en tenant compte de la capacité réelle de travail des membres du conseil élargi, la disponibilité est tombée à une personne et demie pour réaliser les tâches demandant des connaissances particulières. C'est une charge de travail énorme pour ce petit groupe. Cela veut dire que la charge de travail, des personnes avec des connaissances particulières, est maintenant quatre fois plus importante qu'en 2021. Cette situation est intenable et doit changer rapidement.

Le redressement rapide de la situation nécessite deux séries d'actions.

- **Premièrement**, une relève provenant de nos membres ou de nos partenaires ou de personnes intéressées par notre travail, pour donner un coup de main pour des tâches faites par l'**Association**. Il n'est pas nécessaire que ces personnes possèdent les connaissances particulières telles que discutées au début du texte, mais ce serait un atout. Dans plusieurs cas, le travail pourrait se

faire à distance et une formation ainsi qu'un accompagnement sont toujours donnés à notre relèvé.

- **Deuxièmement**, de nouvelles sources de financement. Le paiement de la cotisation de 20 \$ par tous les membres et associés qui reçoivent le journal représenterait un financement additionnel significatif. Pour ceux qui en ont la possibilité, ajouter un don à votre cotisation permettrait d'améliorer encore le financement. Une autre source de financement pourrait provenir de personnes que vous connaissez, de compagnies ou de commerces locaux, régionaux ou provinciaux. Si vous avez de l'information pertinente concernant une possibilité de financement, communiquez rapidement avec moi pour nous transmettre l'information. Ces nouveaux financements permettraient à l'**Association** d'avoir une ressource externe compétente, rémunérée à temps partiel, pour supporter le conseil d'administration.

L'**Association** a commencé ces démarches de financement depuis de nombreux mois, mais plusieurs difficultés doivent être surmontées. Certaines sources de financement ont des exigences particulières sur la façon dont les services doivent être donnés aux membres. Malheureusement, ces exigences ne tiennent pas compte des contraintes des personnes stomisées pour sortir de leurs résidences, se déplacer sur les grandes distances de notre région ou passer plusieurs heures dans un environnement pas toujours adapté pour eux. C'est possiblement un motif de refus pour un financement. Dans d'autres cas, le financement est possible si des changements sont demandés dans le fonctionnement de l'organisme qui en fait la demande. Ces changements sont possibles pour notre **Association** mais ils nécessitent un travail additionnel qui est difficile à faire quand nous sommes déjà en manque de ressources. Nous avons trois démarches en cours et pour deux démarches sur trois, un financement est possible seulement pour l'année 2026-2027.

Notre **Association** ne peut pas fonctionner longtemps avec les seules ressources actuelles pour faire tous les tâches incluant celles de bureautique ou touchant le Web et Internet. Un financement

temporaire est essentiel pour maintenir l'association en place. Sans un soutien rapide, notre **Association** pourrait rejoindre le groupe des associations régionales de personnes stomisées qui ont dû cesser leurs activités ou les restreindre de façon très importante. Ce groupe est malheureusement trop gros et il semble qu'il prend encore de l'ampleur dans la province. **Cependant, malgré toutes les problèmes actuels ou futurs, l'Association sera toujours présentes, au minimum, pour les nouvelles personnes stomisées qui ont besoin d'un vent de réconfort et d'espoir.**

En terminant, je vous rappelle l'importance de compléter le sondage et de nous le retourner avec votre renouvellement de carte de membre. Je vous invite également à nous écrire quelques mots avec votre renouvellement, cela nous encourage énormément et permet d'avoir de vos nouvelles. Toutes les suggestions pour de nouvelles sources de financement seront les bienvenues. Merci de tout cœur !



Alain Lebrun, président

Invitation

La 44^e Rencontre régionale annuelle pour l'année 2025 aura lieu :

Salle Galilée

Maison OSBL (sœurs Antoniennes de Marie)

929 rue Jacques-Cartier E Chicoutimi

le 13 septembre 2025, à 8 h 30

- **Conférences**
- **Consultations gratuites avec stomothérapeute**
- **Exposants** et plus de temps pour les consulter



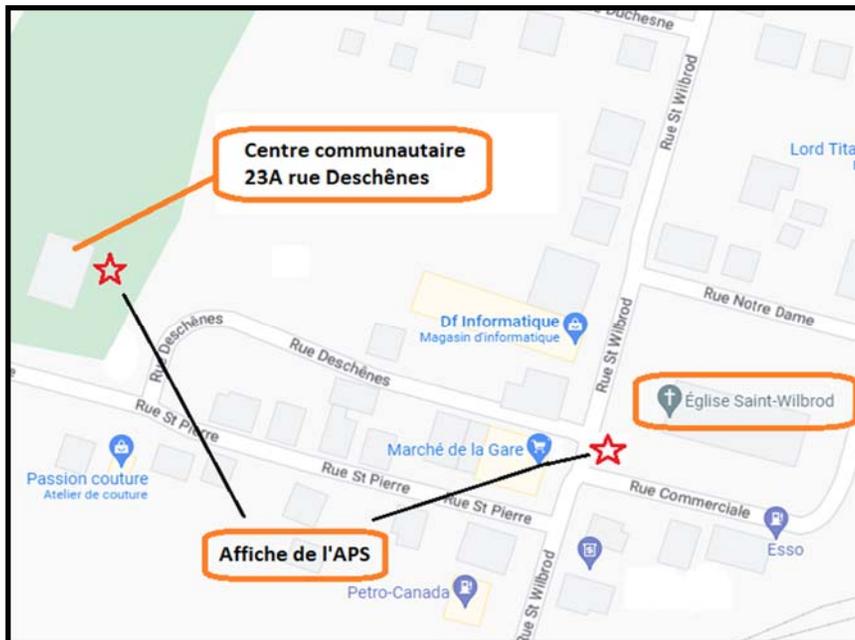
ALEXIS BRUNELLE-DUCEPPE

CHAMBRE DES COMMUNES DU CANADA

Député de Lac-Saint-Jean au Bloc Québécois

Vice-président de l'Association parlementaire Canada-Afrique
Porte-parole du Bloc Québécois en matière d'Immigration,
Réfugiés et Citoyenneté, ainsi que Droits de la personne

Circonscription 37 rue Saint-Joseph S
Alma, QC G8B 3E2
Téléphone : 418-669-0013
Alexis.Brunelle-Duceppe@parl.gc.ca



- Se rendre à l'église Saint-Wilbrod d'Hébertville-Station
- En face de l'Église, prendre la rue Deschênes (repère «Affiche de l'APS»)
- Au bout de la rue Deschênes, tout droit, se situe le **Centre Communautaire** (repère «Affiche de l'APS»)
- La rencontre se déroule à l'étage
- Un ascenseur est disponible

Invitation

RÉUNION DE SECTEUR

Le 12 avril 2025

Lieu : Centre communautaire d'Hébertville-Station
Salle des Chevaliers de Colomb
23A, rue Deschênes
Hébertville-Station
G0W 1T0

Date : Le Samedi 12 avril 2025
Accueil par la porte principale



Guides de stomie pour bien vivre et bien manger



Téléchargez nos nouveaux guides pour comprendre l'importance de suivre un régime alimentaire équilibré après une opération pour une stomie. Vous y trouverez des renseignements pertinents sur l'hydratation, sur la façon de gérer efficacement les problèmes de compaction, d'odeurs et de blocages ainsi que des conseils adaptés à différents modes de vie.



Pour télécharger immédiatement un exemplaire numérique du **livret**, veuillez balayer le **code QR** sur votre téléphone intelligent ou visitez l'adresse : visiter.coloplast.ca/bien-vivre-et-bien-manger



RÉUNION DE SECTEUR ET AGA - 12 avril 2025

Centre communautaire – Hébertville-Station

Ordre du jour

- 9 h Accueil et inscription
Café et collation
Consultations, infirmière stomothérapeute (**faire une réservation**)
Visite des exposants invités :
- ◆ **AQPS** (CIPH) - M **Jude Ruest**
 - ◆ **Centre de Stomie Premier** - M. **Joël Goldenberg**
 - ◆ **Coloplast** - Mme **Alexandra Lauzier**
 - ◆ **Convatec** - Mme **Nathalie Maranda**
 - ◆ **Hollister** - Mme **Christiane Larose**
 - ◆ **ProAssist** - Mme **Catherine Richard-Morneau**
 - ◆ **StomoMédical** - M. **Alexandre Vigeant**
- 9 h 45 Mot de bienvenue
- 10 h 30 **Assemblée générale annuelle**
- ◆ Mot du président - M. **Alain Lebrun**
 - ◆ Compte-rendu de l'assemblée générale annuelle du 13 avril 2024 - Mme **Martine Gagnon**
 - ◆ Rapport financier 2024-2025 - Mme **Diane Vaillancourt**
 - ◆ Bilan des activités de l'année 2024-2025 et Orientations pour l'année 2025-2026 - M. **Alain Lebrun**
 - ◆ Élections
- 11 h 15 Présentation des exposants
- 12 h 00 Dîner (personne stomisée gratuit, accompagnateur 20\$)
- 13 h 30 Conférencier à confirmer
- 14 h 15 Atelier de discussion pour personnes stomisées et conjoints
- 16 h Fin de la rencontre

Alain Lebrun, président

Activité gratuite pour les personnes stomisées

Pour réservations :

Roberval :	Danielle Dumont	(418) 275-3461
Dolbeau :	Hélène Théberge	(418) 279-3355
Alma :	Ginette Ouellet	(418) 343-3409
Saguenay :	Diane Vaillancourt	(418) 549-9478



CENTRE DE STOMIE DU SAGUENAY-LAC-ST-JEAN

- Stomie et accessoires
- Matériel urologique
- Soins des plaies et de la peau
- Dysphagie et nutrition entérale
- Vêtements compressifs sur-mesure pour grand brûlé, lymphoedème, trauma, vasculaire et thérapie de la main
- Produits d'incontinence
- Bas médicaux
- Fournitures médicales générales
- Inventaire complet en matériel et accessoires
- Vente à l'unité
- Expertise-conseil
- Personnel spécialisé et dévoué
- Livraison gratuite à domicile
- Promotions et prix compétitifs
- Site internet transactionnel
- Consultation par stomothérapeute et professionnels de la santé

Dépositaire des marques



Prescriptions acceptées



Contactez-nous au
418.602.0662

www.stomomedical.com
infosaguenay@stomomedical.ca

1660, local 114, Boul. Saint-Paul, Chicoutimi, Qc., G7J 4N1

Bon anniversaire !

À toutes les personnes stomisées du Saguenay-Lac-Saint-Jean qui célèbrent leur anniversaire au cours des mois de mars, d'avril et de mai, nous offrons cette chronique.

Je regarde dehors ce matin, le temps est gris, c'est nuageux et le vent souffle fort.

Bientôt, cette saison froide laissera place au doux printemps. Les bourgeons deviendront remplis de sève qui se transformera en un beau feuillage d'un vert tendre que l'on ne retrouve nulle part ailleurs.

La température s'adoucira, les jours rallongeront encore un peu plus et pour le plus grand plaisir de plusieurs, nous pourrons remiser nos manteaux, nos lainages et tout ce qui nous aura permis de passer à travers la saison de neige et de froid.

Nous pourrons enfin sentir la chaleur du soleil, le doux vent qui souffle et voir la nature reprendre tous ses droits.

Pour ceux qui auront trouvé la saison hivernale longue et pénible, prenez donc le temps de sortir, de marcher afin de profiter de toute cette renaissance au son des chants d'oiseaux revenus nous égayer.

En cette saison où vous célébrez votre anniversaire, que la vie vous soit aussi douce que ce climat printanier, et surtout que vous puissiez en profiter pleinement.

Bon anniversaire !

Martine Gagnon, sec.



Martine Gagnon

SOUTIEN D'UNE INFIRMIÈRE POUR LES SOINS DE STOMIE

Irritation cutanée, fuites ou diminution du temps de port de votre appareillage, inconfort, odeur, démangeaison, questionnements en lien avec votre stomie ...

N'attendez pas que la problématique soit trop sévère avant de consulter pour obtenir de l'aide d'une infirmière.

Comment obtenir de l'aide ?

Appeler à l'hôpital de votre secteur et demander à être transféré en santé courante (ou services courants). Prenez ensuite un rendez-vous avec une infirmière. Celle-ci vous évaluera en premier lieu et vous guidera dans vos soins pour résoudre votre problématique et répondre à vos questions. Selon leur jugement, elle demandera une consultation avec une stomothérapeute.

Lac-Saint-Jean

Alma
418 669-2000

Roberval
418 275-0110

Dolbeau
418 276-1234

Saguenay

La Baie
418 544-3381

Chicoutimi
418 541-1000

Jonquière
418 695-7700

Clinique externe à l'hôpital de Chicoutimi

418 541-1234 poste 2138

Laissez un message sur la boîte vocale en spécifiant votre nom, coordonnées téléphoniques et raison de l'appel. L'infirmière ressource en soins de stomies communiquera ensuite avec vous pour répondre à vos questions ou vous donner un rendez-vous.

Lors de votre rendez-vous, apportez le matériel utilisé pour vos soins de stomies (appareillages, accessoires...), votre liste de médicaments, votre carte d'hôpital et carte d'assurance maladie.

Les infos de la stomie



Bonjour à tous,

Nous avons le plaisir de vous informer que nous avons officiellement déployé le nouveau programme d'enseignement optimisé destiné aux personnes nouvellement porteuses d'une stomie. Les infirmières des unités de chirurgie, de la santé courante ainsi que des soins à domicile sont à finaliser la formation. Cette démarche s'inscrit dans notre engagement constant à améliorer votre qualité de vie et à vous fournir un accompagnement adapté à vos besoins spécifiques.

Ce programme, élaboré en collaboration avec des professionnels de la santé experts, vise à favoriser une compréhension approfondie des soins et de la gestion de la stomie. Nous proposons des ressources pédagogiques actualisées à l'aide de vidéo, des outils pratiques, ainsi qu'un suivi individualisé pour vous permettre de vous sentir pleinement soutenu(e) dans cette étape de votre parcours de santé.

Il nous fera plaisir de vous informer des retombés du projet dans un prochain article.



Cathia Perron, infirmière clinicienne stomothérapeute



MARIO SIMARD

CHAMBRE DES COMMUNES DU CANADA

Député de Jonquière au Bloc Québécois

Porte-parole du Bloc Québécois en matière d'Affaires intergouvernementales, Ressources naturelles et Énergie

Circonscription 1930, rue Davis
Jonquière (Québec) G7S 3B6
Téléphone : 418 695-4477
Mario.Simard@parl.gc.ca

Décharge

Les renseignements contenus dans le présent bulletin ne sont fournis qu'à titre informatif. Ils ne doivent pas être invoqués pour suggérer un traitement pour un individu particulier ou pour remplacer la consultation d'un professionnel de la santé qualifié qui connaît les soins médicaux dont vous avez besoin. Si vous avez des questions sur les soins de santé, consultez votre médecin. Vous ne devez jamais vous abstenir de suivre l'avis d'un médecin ou tarder à consulter un médecin à cause de ce que vous avez lu dans le présent bulletin ou tout autre bulletin.

Pensée de Diane

*Peu importe la manière
dont tu avances dans ta vie,
ce qui compte c'est de faire
un pas en avant.*

Anonyme



ILS NOUS ONT QUITTÉS...

Regardez la vie que je commence et non celle que je finis.



Mme **France Martel**

29 août 2024

Mme **Michèle Matte**

13 mai 2024

*Aux familles et amis(es) de ces per-
sonnes nous offrons nos plus sincères
condoléances.*



PHARMACIE

Sonia *Isabelle*
Couture & Champagne

1955, des Roitelets, Chicoutimi, suite 103
G7H 0J1
Tél.: 418 549-4242 - Fax : 418 549-2824

HEURES D'OUVERTURE
DU LUNDI AU VENDREDI : DE 9 H À 19 H
SAMEDI : DE 9 H À 17 H
DIMANCHE : DE 12 H À 17 H




Votre Magasin pour les Produits Médicaux Spécialisés

STOMIE • PRODUITS D'UROLOGIE
INCONTINENCE • SOINS DE PLAIE
SOINS DE LA PEAU • BAS DE
COMPRESSION • NUTRITION ENTÉRALE
ÉQUIPEMENTS AIDE À LA MOBILITÉ



Pourquoi magasiner chez nous?

- Personnel qualifié
- Vaste inventaire de la plupart des produits
- Prix juste et compétitif
- Livraison rapide et gratuite à domicile (montant minimum requis)

Services Professionnels

- Consultations gratuites avec une Infirmière Spécialisée en Plaie, Stomie, et Continence (ISPSC)
- Ajustements de bande herniaire, mesures de bas de compression, mesures pour prothèses et soutiens-gorge de mastectomie

Maintenant deux
succursales pour
mieux vous servir !



Appelez-nous au
1-877-809-8277



**CENTRE
DE STOMIE
PREMIER**

6607 Chemin de la Côte-des-Neiges
Montréal, Québec
H3S 2B3
514-940-9666

2750 Chemin Ste-Foy #108
Québec, Québec
G1V 1V6
418-431-3900

info@premierostomy.com

premierostomy.com



RICHARD MARTEL

CHAMBRE DES COMMUNES DU CANADA

Député de Chicoutimi–Le Fjord
Parti Conservateur

Circonscription 320, rue Sainte-Anne
Suite 101
Chicoutimi (Québec)
G7J 2M4
Téléphone : 418-698-5648
Richard.Martel@parl.gc.ca



Crédit d'Impôt pour Personnes Handicapées

Besoin d'informations ou d'aide pour remplir le formulaire de demande! Prenez contact avec moi.

Jude Ruest, jude.ruest@agps.org
418 815-7723

VOUS DÉMÉNAGEZ?

Faites-nous parvenir ce coupon en y inscrivant votre nouvelle adresse.

NOM _____

ADRESSE _____

VILLE _____

PROVINCE _____

CODE POSTAL _____ TÉL. : _____

TOUT CE QU'ON COUPE, CE SONT LES SOUCIS.

Élimine le découpage et les approximations pour vous aider à profiter de la vie.



Barrière cutanée avec technologie malléable de Convatec^{MC}

TECHNOLOGIE DE REPRISE

DE FORME^{MC} BREVETÉE

Épouse les contours de la stomie pour un ajustement parfait en tout temps.

LEAK-LOCK^{MC}

Premier du genre, ce système exerce un effet « col roulé » pour une prévention maximale des fuites et une protection accrue.

PROTÈGE VOTRE PEAU

Une étude clinique montre que nos barrières cutanées malléables préviennent l'irritation de la peau péristomiale!

SIMPLE

Plus de 90 % des utilisateurs interrogés conviennent que nos barrières malléables sont plus faciles et rapides à utiliser que les barrières à découper!



Balayez pour demander un échantillon gratuit ou communiquez avec nous au 1 800 465-6302 ou à convatec.canada@convatec.com



Je m'implique bénévolement....

Membres et amis de l'Association des personnes stomisées du Saguenay–Lac-Saint-Jean, région 02

Nous avons besoin de vous. Vous êtes à l'aise avec l'administration, la recherche de commanditaires, l'organisation d'événements, les contacts avec les gens, le travail de bureau ou l'informatique ?

Faites-nous le savoir

Avec le temps, l'association continue de grandir et les demandes de services et d'information augmentent. L'Association est à la recherche de personnes supplémentaires intéressées à l'amélioration de la condition des personnes stomisées et désirant s'impliquer auprès de l'APS. Nous avons également des activités nouvelles à mettre en marche quand nous serons installés dans notre nouveau local et nous manquons de bras. Nous sommes à la recherche de gens dynamiques, **bénévoles** qui sont prêts à s'impliquer.

Communiquez avec nous aujourd'hui en remplissant le formulaire présent à la page suivante. Vous pouvez nous le retourner par le courrier à l'adresse de l'association inscrite ci-dessous ou en téléphonant à Mme **Diane Vaillancourt** au **(418) 549-9478** ou par courriel à **infoaps02@gmail.com**. Vos informations et votre nom seront confidentielles.

Association des personnes stomisées
Saguenay–Lac-Saint-Jean, région 02
305 rue Saint-Vallier, CP 23
Chicoutimi, Québec G7H5H6

Je m'implique bénévolement dans l'association des personnes stomisées du Saguenay–Lac-Saint-Jean, région 02.

Prénom :

Nom :

Tél. :

Heure pour vous rejoindre :

Vos habilités :

.....

Disponible pour :

.....

Autres informations.....

.....



Pharmacie François Tremblay Inc.

Du lundi au
vendredi
De 8 h 30 à 19 h 30

Samedi
De 9 h 00 à 16 h 00

Livraison gratuite

Membre affilié à

Proxim

tremblayf@groupeproxim.org

Merci

à tous nos députés régionaux pour leur indéfectible soutien financier.



Nancy GUILLEMETTE

**DÉPUTÉE DE ROBERVAL
À L'ASSEMBLÉE NATIONALE**

Whip adjointe du gouvernement

729, boulevard St-Joseph, Bureau 203
Roberval (Québec) G8H 2L4

Téléphone : 418 275-5050

Nancy.Guillemette.ROBE@assnat.qc.ca

105, avenue de l'Église

3^e étage, Bureau 308

Dolbeau-Mistassini (Québec) G8L 4Z7

ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC

**Andrée
LAFOREST**
DÉPUTÉE DE CHICOUTIMI

MINISTRE DES AFFAIRES MUNICIPALES
MINISTRE RESPONSABLE DE LA RÉGION DU SAGUENAY-LAC-SAINT-JEAN

418 543-7797
Andree.Laforest.CHIC@assnat.qc.ca

ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC

**Yannick
GAGNON**
DÉPUTÉ DE JONQUIÈRE
À L'ASSEMBLÉE NATIONALE

418 547-0666
Yannick.Gagnon.JONQ@assnat.qc.ca

2390, rue St-Hubert
Jonquièrre, Québec, G7X 5N4

ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC

**Eric
GIRARD**
DÉPUTÉ DE LAC-SAINT-JEAN

418 668-6149
eric.girard.lsj@assnat.qc.ca

ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC

**François
TREMBLAY**
DÉPUTÉ DE DUBUC

ADJOINT PARLEMENTAIRE DE LA MINISTRE DU TOURISME

418 544-8106
francois.tremblay.DUBU@assnat.qc.ca



Jean Coutu 180 6^e rue, La Baie

Pharmacie Gabrielle Harvey & Karine Proulx

Jean Coutu 871 boul. Sainte-Geneviève Chicoutimi

Pharmacie F. Boivin, D. Bolduc, J. Asselin & S. Champagne.

Jean Coutu 1000 boul. Talbot, Chicoutimi

Pharmacie D. Bolduc, J. Asselin & S. Champagne.

Jean Coutu 1480 boul. Talbot, Chicoutimi

Pharmacie D. Bolduc, J. Asselin & S. Champagne.

Jean Coutu 2876 place Davis, Arvida

Pharmacie Patrick Gilbert & Marilyn Gilbert

Jean Coutu 2700 boul. du Royaume, Arvida

Pharmacie D. Bolduc, J. Asselin & S. Champagne.

Jean Coutu 2306 Saint-Dominique, Jonquière

Pharmacie B. Harvey, M. Simard, S. Munger, M. de Chantal, pharmaciens Inc.

Jean Coutu 2616 Saint-Hubert, Jonquière

Pharmacie M. Simard, S. Munger, M. de Chantal, Pharmaciens Inc.

Jean Coutu 1858 Sainte-Famille, Kénogami

Pharmacie B. Harvey, M. Simard, S. Munger, M. de Chantal

Courrier

Merci infiniment pour vos bons conseils. - S.B.



Présentation d'un collaborateur du blogue ANA & Moi, par Andréanne Gousse

Laurie-Anne a été l'une des toutes premières collaboratrices sur le blogue ANA & Moi. Au fil des années, elle a su nous livrer son histoire avec sensibilité et émotions, mais elle a également su provoquer le sentiment d'être vu et entendu pour plusieurs lecteurs. Quelle richesse de pouvoir la lire !

Aujourd'hui infirmière clinicienne et maman d'une petite fille, Laurie-Anne a parcouru un chemin énorme avec Tomie, sa stomie. Pour vous imprégner de son parcours de résilience, rendez-vous sur le <https://www.alternativeana.com/blogue/category/LAURIE-ANNE>

Si, à la suite de la lecture de l'article de Laurie-Anne, l'envie d'écrire vous habite, laissez-vous aller, sans structure et sans objectif défini. L'écriture peut avoir un effet libérateur et qui sait les bienfaits que cela pourrait vous procurer de transposer vos pensées de votre tête à un bout de papier.

CHÈRE MALADIE DE CROHN, par Laurie-Anne

Écrire a toujours été très thérapeutique pour moi, d'où mon admiration pour le blogue ANA & Moi. Dernièrement, j'ai retrouvé plusieurs journaux intimes que j'ai utilisés tout au long de ma convalescence et j'avais envie de vous transporter avec moi dans mes écrits. Bonne lecture !

À l'annonce du diagnostic

*« Chère maladie de Crohn,
Oui, je te nomme, car tout le monde cherche tant à connaître ton identité. Tu as décidé de te loger en moi, comme ça, dans mon intestin. Tu faisais ta job comme tu le devais et tu le faisais même très bien. Chaque fois, tu commences en douceur, subtilement, et puis tu*

deviens féroce et sans pitié. J'ai lu que tu t'attaquais aux jeunes de 15 à 25 ans... Ça m'écœure de savoir ça ! On se soucie déjà assez de nos plans d'avenir, mais là, en plus, on doit les choisir avec toi dans le décor... Tu m'as fait souffrir, tu m'as laissé jeûner, tu m'as laissé vomir et chier le peu que j'avais dans le corps. Je mourais un tout petit peu chaque jour pendant que tu profitais de mes intestins. Aujourd'hui, on m'a appris que je devais changer mon mode de vie et mon alimentation. Après tout le mal que tu m'as fait, tu m'oblige en plus à changer mes habitudes ! Je te trouve exigeant ! Mais tu sais, Crohn, je ne te verrai jamais comme mon ennemi. Tu seras toujours présent, mais mon identité personnelle ne se rattachera pas à toi. Je ne veux pas t'aimer, mais je ne veux pas te détester non plus. Je veux seulement que tu veilles en moi et que tu ne te réveilles plus jamais. Pour l'instant, tu m'épuises... Tu ne peux même pas savoir comment. J'ai hâte que tu te calmes. J'ai hâte de reprendre le contrôle de ma vie. Après tout, c'est mon corps et c'est toi l'intrus. Tu n'es pas le bienvenu ici ! »

« Salut Crohn !

Je t'avais écrit une fois à l'hôpital de Verdun. Je ne te connaissais pas encore. Je te réécris, car on a pu faire un peu connaissance. Au début, tu m'as fait peur, mais là, je ne m'attendais pas à ce que tu sois à ce point violent ! Est-ce que tu voulais ma peau ? Les spécialistes veulent m'enlever un organe. Ça ne te tentait pas d'être un peu plus doux envers moi ? La gentillesse, tu ne connais sûrement pas ça toi, hein ? Quand tu décides de frapper, tu ne frappes pas à moitié. Tu es tellement têtu. Les médecins ne savent plus quoi faire avec moi. Les médicaments ne semblent plus faire effet. On attend... »

« Tu m'épuises. Je n'en peux plus. Arrête de me faire du mal. Je suis en train de virer folle. Je ne te souhaite à personne. Personne ne devrait connaître ces souffrances, ces angoisses et ces paniques à chaque



crampe, et se lever le matin en remerciant le ciel d'avoir encore tous ses morceaux. Je ne le souhaite à personne... Même pas à mon pire ennemi. »

« JE VOUS EN SUPPLIE MON DIEU, GUÉRISSEZ-MOI, JE N'EN PEUX PLUS ! »

À quelque part entre mes 3 chirurgies

« Je ne veux pas mourir... Mais je ne veux pas vivre non plus. »

Durant l'année qui a suivi

« Laurie-Anne. Mais quelle fille courageuse ! Elle a traversé tellement d'épreuves ces deux derniers mois. Elle a sacrifié son côlon pour être soulagée... Pour VIVRE ! Et pourtant, cette fille, c'est moi... Je ne sais pas pourquoi je n'arrive plus à m'identifier à elle. Je regardais mes photos hier soir et j'ai senti que ces souvenirs n'étaient pas les miens. C'était comme s'ils ne m'appartenait plus. Je crois que les chirurgiens ont pris avec eux mon identité en même temps que mon intestin. Je trouve ça extrêmement difficile. Me regarder dans le miroir est devenu une tâche désagréable. Je suis angoissée à l'idée de ressembler autant à la fille d'avant. Je me sens si différente à l'intérieur... »



« Il y a maintenant 10 mois de tout ça. Pendant ces mois, je me suis demandé pourquoi. Pourquoi moi ? Pourquoi autant de mauvaises nouvelles ? Pourquoi devrais-je craindre la mort à cet âge-là ? Je n'ai pas eu la réponse et je ne l'aurai malheureusement jamais. J'ai trouvé la vie tellement injuste envers moi. Pourtant, ces derniers temps, j'ai

l'impression qu'elle essaie de se faire pardonner pour tout ce qu'elle m'a fait subir. Elle m'offre à nouveau une vie plus ou moins normale. Je suis de retour à l'école. Je suis en couple avec un gars qui m'aime telle que je suis. Je viens de me trouver un travail dans une boutique. Quelle joie, quel cadeau ! Merci la vie pour tous ces hauts et ces bas ! »

« Déjà un an que j'ai été diagnostiquée avec cette foutue maladie. Cette expérience m'a permis de m'ouvrir les yeux. Je ne vois plus la vie de la même façon. J'ai perdu cette naïveté d'avant. Je le sais maintenant que les malheurs n'arrivent pas juste aux autres. Je sais, aussi, que la vie peut être cruelle un jour et généreuse le lendemain. J'ai longtemps voulu un miracle. J'ai prié tous les jours pour qu'on me guérisse. Pourtant, j'ai décidé de vivre et de continuer à me battre quand j'avais toutes les raisons de lâcher prise. Je n'avais juste pas encore réalisé que le miracle, c'était moi. »

ANA



Spécialiste en



Stomie



Soins de la Peau et des Plaies



Incontinence et Urologie



Nutrition spécialisée



Vêtements de compression



Maintien à domicile



Matériel médical divers



Orthopédie

Site web transactionnel

24h/24 7 jours /7 Partout au Québec

www.pro-assist.ca

Commandez vos produits et accessoires ici



Livraison rapide



Stomothérapeutes

Nos conseillers expérimentés sont à l'écoute de vos besoins et vous conseilleront le produit qui vous conviendra le mieux.



1-800-463-5318

355, rue du Marais local 130, Québec

CONTRIBUTION – DON

Ce journal est le moyen d'information officiel de l'Association des personnes stomisées du Saguenay—Lac St-Jean Inc. Ce **JOURNAL** est publié quatre (4) fois par année. Le prix de l'abonnement et de la carte de membre est de 20 \$ annuellement, payables avant le 31 mars.

Ce que vous donnez sert à défrayer les coûts d'impression, de reliure, des timbres, etc... Nous vous invitons à donner un peu de votre avoir pour permettre la survie de votre **JOURNAL**.

L'équipe du journal

CARTE DE MEMBRE

Pour obtenir votre carte de membre actif, veuillez remplir ce bref questionnaire et le retourner à l'adresse indiquée ci-dessous.

NOM _____

PRÉNOM _____

ADRESSE _____

VILLE _____ Code postal _____

TÉLÉPHONE _____

DATE DE NAISSANCE _____

TYPE DE STOMIE _____

CI-INCLUS MA COTISATION ANNUELLE DE 20 \$

DON (REÇU) _____ \$

JE SUIS INCAPABLE DE PAYER MA COTISATION AUJOURD'HUI MAIS JE DÉSIRE RESTER MEMBRE

FAIRE LE CHÈQUE À :

**ASSOCIATION DES PERSONNES STOMISÉES
DU SAGUENAY—LAC-ST-JEAN – RÉGION 02 INC.**

305, rue St-Vallier, No 23
Chicoutimi (Québec)
G7H 5H6

Comment procéder pour obtenir une allocation annuelle de 1 480 \$ ou 987 \$ (à compter du 1^{er} janvier 2025) Allocation indexée le 1^{er} janvier de chaque année

D'abord, détenir une carte d'assurance maladie du Québec et avoir subi une colostomie, une iléostomie ou une urostomie.

Démarche : La RAMQ vous donne toutes les informations sur les services couverts par ce programme ainsi que celles vous permettant de vous y inscrire à l'aide d'un formulaire ainsi que le formulaire lui-même. Vous rendre sur la page web suivante (<https://www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/programmes-aide/appareils-personnes-stomisees>).

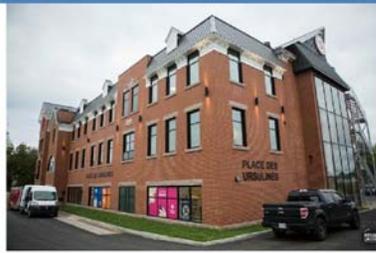
Formulaire accessible par internet pouvant être imprimé : Le formulaire « n° 3095. Demande d'inscription — Programme relatif à l'appareillage pour les personnes stomisées » est disponible sur le site de la RAMQ à l'adresse web suivante (https://www.ramq.gouv.qc.ca/sites/default/files/documents/non_indexes/form-inscrip-stomises-3095-fr.pdf). Il est également disponible sur le site de l'AQPS (Association québécoise des personnes stomisées) à l'adresse web suivante (<https://aqps.org/aide-financiere/>) et en choisissant l'option « Inscription au programme relatif à l'appareillage pour les personnes stomisées ».

Formulaire papier : Pour se procurer le formulaire papier « n° 3095, Demande d'inscription — Programme relatif à l'appareillage pour les personnes stomisées », se rendre au bureau de la Régie de l'assurance maladie du Québec à l'édifice administratif situé sur la rue Harvey à Jonquière ou en vous informant auprès de votre association régionale.

Lorsque votre formulaire sera transmis à la RAMQ et accepté, la RAMQ enverra un chèque au montant de **1 480 \$** pour les stomies permanentes ou **987 \$** (en deux versements) pour les stomies [temporaires](#), et ce, à l'adresse indiquée dans ses fichiers. Vous n'avez donc pas à refaire une nouvelle demande, mais il y a une obligation absolue de signaler tout **changement d'adresse**.

Pour obtenir de plus amples renseignements, composez le numéro sans frais suivant à la RAMQ : 1 (800) 561-9749

720 Boulevard Saint-Joseph,
Ancien couvent des Ursulines,
Roberval, QC G8H 2L2
418 275-4444



Pharmacie Uniprix

Daniel Guay et Julie Beaupré

Heures d'ouverture :

Lundi au mercredi :8h30 à 18 h

Jeudi et vendredi :8h30 à 20 h

Samedi et dimanche :9 h à 16 h

Venez visiter cette pharmacie située dans l'ancien couvent des Ursulines de Roberval.

Mme **Josée Taillon**,
infirmière,
vous accueillera
au département dédié
aux produits
de stomie et répondra à
vos questions.



Faites-nous-le savoir...

Ce message s'adresse aux membres de l'Association des Personnes Stomisées ainsi qu'à leur famille. Lors du décès d'une personne sensibilisée à la cause des personnes stomisées, nous aimerions en être informés. En plus de sympathiser avec vous, des bénévoles pourraient recueillir des dons pour la survie de l'Association et ce, pour venir en aide aux personnes stomisées de la région et à leurs proches. Ces renseignements pourraient être donnés en téléphonant au

numéro suivant:

418 549-9478

Madame Diane Vaillancourt





Message du président

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



Jude Ruest
Directeur général

Crédit d'Impôt pour Personnes Handicapées (CIPH) Impôt 2025 (Texte révisé de mars 2024)

Le printemps me rappelle que c'est le temps des impôts. Avant la fin d'avril nous devons faire nos rapports d'impôt. Pour les personnes stomisées, surtout les nouvelles personnes stomisées, je vous informe que vous êtes admissibles au Crédit d'Impôt pour Personnes Handicapées (CIPH). Il faut que votre déficience à gérer vos fonctions intestinales ou vésicales ait duré ou durera au moins 12 mois. De ce fait, plusieurs personnes stomisées temporaires sont ainsi admissibles.

Pour voir la suite de l'article:

1. Lien vers le site AQPS - aqps.org
2. Dans le menu déroulant de la page, repérer le sous-menu « [AQPS / Admissibilité au Crédit d'Impôt pour personnes handicapées](#) »
3. Dans ce sous-menu, sélectionner « [Infos](#) »
4. Dans la liste qui apparait, sélectionner « [2025-03-CIPH-Impôt2024](#) »



Claudia Blackburn
Isabelle Bouchard
Pharmaciennes

T. : 418 662-2828
F. : 418 662-7597
260, rue Collard Ouest
Alma (Québec) G8B 1M9

affilié à :



Services offerts
Grande variété de produits pour stomie
Prise de tension artérielle
Prise de glycémie
Livraison gratuite

Pharmacie

**Hélène
Montpetit**
pharmacienne
propriétaire

Membre affilié



- Expertise en stomie
- Préparation de médicaments injectables
- Soins intraveineux à domicile
- Préparation de magistrales classiques
- Service pharmaceutique en infertilité
- Fournitures pour l'allaitement + location de tire-lait
- Location de MAPA
- Service de vaccination

Heures d'ouverture
Lundi au Vendredi
De 8 h 30 à 18 h 00
Samedi
De 9 h 00 à 16 h 00
Dimanche
Fermé

418 **545-3336**
Fax 418 545-3337

394, St-Vallier
Face à l'hôpital de Chicoutimi

**LIVRAISON
GRATUITE**



Parfois on le voit,

parfois on ne le voit pas

1 personne sur 3 se plaignant de démangeaisons cutanées autour de la stomie a une peau d'apparence saine.†

Le champ protecteur CeraPlus peut vous aider. Il aide à prévenir la sécheresse de la peau, cause possible de démangeaisons, en protégeant la barrière naturelle de l'humidité de celle-ci.

Pour en savoir davantage sur le champ protecteur CeraPlus infusée de céramides, visitez le site www.hollister.ca



Le champ protecteur CeraPlus est disponible en plusieurs versions, comprenant des produits une pièce ou deux pièces; plat, convexe ou avec convexité souple, avec ou sans bordure adhésive.

Avant toute utilisation, assurez-vous de lire le mode d'emploi pour en savoir plus sur l'utilisation prévue, les contre-indications, les avertissements, les précautions et les instructions. † Sondage auprès des consommateurs de bruit. Hollister Incorporated, 2016. Données à l'interno. Le logo Hollister, CeraPlus et "Une peau saine. Résultats positifs." sont des marques de commerce de Hollister Incorporated. © 2019 Hollister Incorporated.

CE

 **Hollister.**


www.hollister.com

Soins de Stomie
Peau saine. Résultats positifs.