

Cet article est présenté par
l'Association des maladies gastro-intestinales fonctionnelles

Souffrez-vous du syndrome de l'intestin irritable ?

Vous avez été diagnostiquée comme souffrant du syndrome de l'intestin irritable (SII) ou vous croyez peut-être en être atteinte ? Dites-vous d'abord que vous n'êtes pas seule. On évalue que 15 % de la population souffre des symptômes de cette maladie qui demeure malgré tout méconnue. De plus, on estime que des personnes atteintes, 70 % sont des femmes.

Mais qu'est donc le SII ?

Les personnes atteintes du SII ressentent une douleur ou un inconfort au ventre, ont des selles anormales (diarrhée et/ou constipation), des fréquences anormales de selles, des ballonnements abdominaux et/ou des flatulences et du mucus dans les selles. Ces symptômes peuvent aussi s'accompagner d'autres malaises : maux de tête, douleurs dans les membres, troubles du sommeil, troubles de la vessie, fatigue ou manque d'entrain.

Le SII et ses symptômes ne sont pas toujours bien compris par la population. On croit souvent, à tort, qu'il s'agit d'une irritation mineure attribuable à l'alimentation ou à une mauvaise gestion du stress.

Le SII est une maladie fonctionnelle, c'est-à-dire qu'il n'existe pas d'anomalie visible de l'intestin détectée par des tests habituels tels qu'une radiographie ou une endoscopie. C'est plutôt le fonctionnement de l'intestin qui est affecté. Bien qu'on ne meurt pas du SII, il s'agit d'une maladie chronique avec laquelle il faut apprendre à vivre.

Le SII diminue sérieusement la qualité de vie des personnes qui en

sont atteintes en perturbant grandement leurs déplacements et leurs activités sociales, et peut également nuire à leur travail. Au Canada, on estime d'ailleurs que les symptômes associés au SII sont la deuxième cause d'absentéisme au travail ou à l'école après le simple rhume. Il est fréquent de voir les personnes atteintes du SII s'isoler socialement et ressentir une souffrance psychologique.

Plusieurs personnes ayant des symptômes associés au SII ne sont pas conscientes qu'elles sont atteintes d'une maladie réelle qui peut être traitée. Il existe en effet plusieurs traitements visant le soulagement des symptômes du SII. Ces traitements vont de la modification des habitudes alimentaires à la prise de médicaments.

L'Association des maladies gastro-intestinales fonctionnelles

L'isolement des personnes atteintes du SII est l'une des motivations qui a poussé à la création, en 1999, de l'Association des maladies gastro-intestinales fonctionnelles. Sa mission est d'améliorer la qualité de vie et le bien-être de tous les Québé-



coises et Québécois affectés par une maladie gastro-intestinale fonctionnelle, soit le syndrome de l'intestin irritable (SII) ainsi que la dyspepsie fonctionnelle (DNU) et le reflux gastro-œsophagien (RGO).

Elle poursuit des efforts pour réaliser trois objectifs principaux. Premièrement, **offrir de l'information aux patientes et patients, aux professionnelles et professionnels de la santé et au public en général**. L'Association vise à mieux faire connaître le SII en proposant un colloque annuel, un programme de conférences, un bulletin trimestriel et un site Internet offrant un ensemble d'informations sur les maladies gastro-intestinales fonctionnelles.

Deuxième objectif, **offrir du soutien aux patientes et patients**. Des groupes de partage rassemblent une dizaine de personnes souffrant de ces maladies. Sous la supervision d'une animatrice ou d'un animateur, eux-mêmes atteints, les participantes et participants partagent leurs luttes, ➔

leurs difficultés et leurs victoires contre la maladie. L'Association offre aussi un service de soutien téléphonique aux personnes atteintes afin d'apporter réconfort et information. De plus, un service téléphonique d'aide diététique appelé « Info-Diète » permet aux membres de recevoir des conseils d'une diététiste professionnelle.

Dernier objectif, **défendre les intérêts sociaux-économiques des patientes et patients**. Ce volet inclut, entre autres, les diverses actions pour assurer le droit des patientes et patients au traitement approprié, sans égard à leur capacité financière. Il est en effet inquiétant de constater qu'aucun des médicaments spécifiquement développés pour le SII n'est remboursé par le régime d'assurance médicaments du gouvernement. Nous croyons que cette situation est injuste à l'égard des personnes souffrant du SII.

Communiquez avec nous

Si vous êtes atteinte du SII, ou si vous croyez l'être, n'hésitez pas à communiquer avec nous aux coordonnées ci-dessous ou à visiter notre site Internet au www.amgif.qc.ca.

Il est bon de savoir que l'on n'est pas seule et seul... I



Association des maladies gastro-intestinales fonctionnelles
90, boulevard Ste-Foy,
Bureau 105,
Longueuil (Québec) J4J 1W4
Téléphone et Télécopie:
(514) 990-3355
Téléphone sans frais:
1-877-990-3355
Courriel: info@amgif.qc.ca

Par Marie-Paule Godin

Osons proposer l'Afeas

La défense des droits des femmes n'a pas d'âge... mais elle a un nom : Afeas

Nous disposons d'un puissant instrument pour faire valoir nos idées et défendre nos positions sur la place publique et auprès des gouvernements. Cet instrument, c'est notre association. L'Afeas fait découvrir, révèle, dévoile des horizons insoupçonnés sur les plans relations, talents, expériences; en être membre est un facteur d'épanouissement personnel.

L'Afeas fourmille de possibilités d'apprentissages de toutes formes : interagir dans un groupe, animer des ateliers, parler en public, effectuer des recherches, réaliser des actions, suivre des formations diverses, comprendre le fonctionnement de son milieu et de la société en général... Une membre peut devenir, pour son milieu et sa famille, une actrice active qui parle et qui agit. Enfin, l'Afeas, par ses structures, permet aux membres qui le désirent de gravir avec compétence tous les échelons de l'association. Avec tous ces atouts, pourquoi sommes-nous si timides pour l'offrir avec conviction et ténacité ?

Engagement

La base de l'engagement se manifeste dans l'adhésion et le renouvellement. Sans adhésion personnelle de milliers de femmes, l'Afeas ne peut exister.

Par la suite, chaque membre supporte la cause à sa façon, selon ses compétences, ses idées, son expérience et partage la vie associative selon ses disponibilités. Il est donc important de faire connaître cette souplesse dans l'engagement afin que chacune se sente à l'aise d'adhérer à l'Afeas.

Il ne faut pas conclure que l'engagement des membres a peu d'importance. Au contraire, il est primordial. *Souples-*

se ne signifie pas absence. Pour s'engager activement, cependant, il faut se sentir concernée. Tout engagement répond à une attirance, à une conviction, à des valeurs et cela se fait progressivement, selon les diverses personnalités.

Les exigences de l'engagement peuvent, à certains moments, être accaparantes. Il faut parfois choisir entre plusieurs choses, mettre en veilleuse certains projets, y consacrer temps, énergie, maintenir la motivation... Toutefois, les retombées positives sont incalculables et tellement stimulantes.

Solidarité

La solidarité c'est notre force. Ensemble, les membres Afeas ont réussi à influencer les législations, à lutter contre le sexisme, la violence, la pauvreté, la discrimination. Ensemble, nous avons affronté et vaincu une multitude d'obstacles et de résistances. C'est aussi ensemble que nous relèverons le défi d'augmenter les effectifs de notre association afin de non seulement maintenir, mais accroître sa crédibilité, son influence, son véritable pouvoir de pression et, surtout, garder accessible notre association qui permet aux femmes, quels que soient leur statut, de prendre la parole. Comment ? En osant proposer fièrement l'Afeas. Nos réalisations et nos projets sont là pour appuyer nos convictions, notre argumentation.

Avec dynamisme, et dans la solidarité, présentons notre association aux femmes de notre milieu afin que l'Afeas devienne le plus puissant moteur de changement social en faveur de la reconnaissance et de la promotion du rôle de la femme. I