



**URILCO33**

ASSOCIATION DES STOMISES DE LA GIRONDE

**JANVIER 2025**

**Numéro 95**

[urilco33@outlook.com](mailto:urilco33@outlook.com)

[urilco33.org](http://urilco33.org)

## PETITE GAZETTE URILCO33

Dans ce numéro :



**2025**

Bienvenue Meilleurs vœux pour 2025 L'après fête:	1
Faut-il détoxifier le foie?	2
Groupe de paroles	3
Pause Goûter Actualités. Déplacements bureau.	4
Déplacements bureau (suite). Les Anniversaires de Janvier	5
Tarifs annuels des adhésions. Prochaine Réunion. Logos.	6

Bonjour à tous.

Toute l'équipe d'URILCO33 se joint à moi pour vous souhaiter la bienvenue et surtout vous présenter nos meilleurs vœux pour 2025.

Les fêtes de fin d'année s'éloignent. Avec elles nos excès : nourritures plus riches, repas plus copieux, longs moments passés à table, boissons alcoolisées... Alors faut-il détoxifier le foie après les fêtes ?

### ***Faut-il détoxifier le foie après les fêtes ?***

La période des fêtes est souvent synonyme de repas trop riches et trop arrosés. Alors pour éliminer les excès, vous êtes peut-être tentés d'entamer une « cure détox » à grand renfort de tisanes, de citron, de charbon et de compléments alimentaires.

Que penser de ces produits censés « détoxifier » notre foie ?

Réponse du Dr Diana KADOUCHE, nutritionniste.

« le foie n'a pas besoin d'être détoxifié ».

« Le foie est un organe fascinant. Un des organes le plus robuste de notre corps.

Il se trouve au niveau de votre abdomen sous vos côtes, à droite au-dessous du diaphragme.

Il a aussi la faculté grâce à une petite vésicule située sous le foie de produire et sécréter de la bile qui permet de digérer les graisses. Ce merveilleux organe fonctionne 24h sur 24, est très puissant et n'a pas besoin de notre aide.

En général, si le foie n'est pas pathétique, pas de stéatose hépatique ou hépatite, il est capable de se régénérer tout seul ».

**Alors pourquoi croire que l'on doit désintoxifier notre foie ?**

C'est pour se déculpabiliser de trop d'excès des fêtes, de cette anarchie alimentaire et d'alcool. Alors on prend des tisanes à base de citron, des tisanes « Bien être du foie » : bouleau, artichaut, romarin etc.

### **Mot de la Présidente**

Savoir se remettre en question,  
Ce n'est pas une faiblesse,  
C'est une force...



### Que penser du romarin ?

La tisane de romarin peut être dangereuse selon la dose consommée.  
Le romarin peut provoquer des irritations gastriques et peut être abortif pour les femmes enceintes.

### Du charbon actif en capsules ?

Le charbon activé (en capsules) est un absorbeur de toxines. Il est même utilisé dans les services d'urgence pour éliminer les toxines de produits chimiques.  
Mais attention il peut annihiler les nutriments pris tous les matins ou la prise de vos médicaments.

### Du radis noir ou de l'artichaut sous forme d'ampoule ?

Soi-disant dynamisent la bile.  
Mais cause surtout des ballonnements et des douleurs abdominales si vous souffrez de calculs biliaires.

### Du jus de citron (au moins macérer 5 citrons par jour) à absorber en cure ?

Trop de citrons en excès va provoquer des irritations de l'estomac, favoriser les reflux et abîmer l'émail des dents et cela ne marchera pas sur la désintoxication du foie.

Un petit jus de citron, pour se faire plaisir c'est tout. Mais pas de cure.

Finalement, pour prendre soin de son foie, il faut adopter des bons réflexes au quotidien

- **Manger équilibré**
- **S'hydrater**
- **Bouger : exemple marcher**
- **Bien dormir.**

Cela coûtera moins cher à votre portefeuille





## Groupe de paroles

Le sujet sur la désintoxication du foie a interpellé les adhérents présents et a suscité des réactions :

« L'utilisation du *Desmodium* » en gel ou en ampoule protège le foie.

Rencontrer et demander à une herboriste spécialiste des plantes, de nous conseiller sur les plantes et comment les utiliser.

« Il paraîtrait que la *racine de pissenlit* serait efficace ainsi que le *chardon marie* et le *radis noir* .»

Une question intéressante concernant les **urostomisés** :

Comment doit-on effectuer le prélèvement bactériologique urinaire ECBU ?

Réponse de notre référente Corinne GADRAT : « ce prélèvement se réalise :

- Soit au niveau de la stomie, après son nettoyage,
- Soit avec une poche stérile Urinicol ».

Réaction concernant le site d'achat en ligne de la **vignette Crit'Air** :

**Faire attention aux arnaques.**

Bien se rendre sur le bon site: **[gouv.fr](http://gouv.fr)**

Existent-ils **des mutuelles complémentaires solidaires** ?

Oui par exemple : *la Mutuelle Familiale*. C'est une complémentaire santé solidaire et équitable, qui prévient les risques par des actions de prévention santé et de prévoyance.

Il faut se rapprocher de vos Mairies, des CCAS (Centre Communal d'Action Sociale) et voir les conditions de remboursement de votre prise en charge.

Françoise H. propose un thème de philosophie sur le « caca » que pourrait nous présenter sa nièce Justine LAURENT le 5 mai 2025 lors de notre réunion mensuelle.

Ce sujet « tabou » pourrait se révéler très intéressant et surprenant.





## *Pause goûter :*

La **galette des rois** est une tradition française incontournable pour célébrer l'Épiphanie. Elle est élaborée à base de pâte feuilletée et d'amandes (sous une préparation de frangipane). Sa garniture généreuse à la crème d'amande, sa pâte feuilletée dorée et croustillante et la fève cachée à l'intérieur font de ce dessert un véritable moment de partage et de convivialité.

**Merci à Dany d'avoir préparé cette galette**



## ACTUALITES

**Janvier : Dry January** (challenge mois sans alcool).

**01** : lancement de la **ZFE** (Zone à faibles émissions) en Gironde

Obligation d'apposer la **vignette Crit'Air** sur le pare-brise de votre véhicule pour vous permettre de circuler sur l'intra rocade Bordelaise. Seuls les véhicules mis en circulation avant 1997 seront interdits mais il existe une batterie de dérogations.

Site : [Certificat-air.gouv.fr](https://certificat-air.gouv.fr)

Revalorisation des **consultations et actes du généraliste augmentent** :

Pour une consultation de Référence

- 30 euros depuis le début janvier 2025

Pour la consultation de suivi de l'enfant

- 35 euros depuis décembre 2024 pour la prise en charge des enfants de moins de 6 ans.

Pour les 3 consultations obligatoires de l'enfant donnant lieu à certificat (8e jour, 9e ou 10e mois et 24e ou 25e mois)

- 54 euros depuis le 22 décembre 2024 passera à 60 euros dès le 1er juillet 2025

Pour les consultations longues (patients de plus de 80 ans)

- 60 euros à partir du 1er janvier 2026



## Janvier

**09** : Tenue permanence CH Robert Boulin Libourne.

**12** : Visio 8e Copil Congrès National de Grenoble organisée par l'UAFS et IAS Dauphine Grenoble.

## Février

**03** : Visio 3ème Copil élargi Congrès National de Grenoble organisée par l'UAFS et IAS Dauphiné Grenoble.

**06** : Tenue permanence au CH Robert Boulin Libourne.

**10** : Conseil d'Administration URILCO33 à Pessac.

Réunion mensuelle URILCO33.

**17** : Convocation Commission des Usagers au CHR de Langon.

**19** : Commission des Usagers (CDU) au CSSR Les Flots Talence.

Atelier « café échanges » animé par les Représentants des Usagers (RU).

**25** : Webinaire Vivre+ Hollister « Prendre soin de sa peau avec une urostomie.

## DEPLACEMENTS DU BUREAU

### Janvier

**03** : Claudine P. a participé en tant que RU à des CDU et CLIN à la Clinique SSR La Rose des Sables au Teich.

**05** : Christiane a tenu la permanence au CH Robert Boulin Libourne,  
Vu 3 patients stomisés dans le service de chirurgie digestive.

**06** : Catherine S. et Christiane L. ont tenu le stand URILCO33 à la journée « Stands des associations organisée par l'Institut Bergonié.

**07** : Michel G. et Christiane L. ont répondu à l'invitation Assemblée Générale Association de Toulouse.

**08** : Claudine P. et Isabelle LC. ont tenu la permanence au Pôle Santé Hospitalier d'Arcachon  
Vu 3 patients stomisés dans le service de chirurgie digestive.

**09** : Christiane L. a participé à la Visio Conseil d'administration de l'UAFS.

**10** : Christiane a participé en tant que RU à une CDU 4 de la CSSR Les Flots Inicéa Talence.

**11** : Claudine P. a assuré la tenue permanence au Pôle Santé Hospitalier de la Teste de Buch  
Vu 3 patients stomisés dans le service de chirurgie digestive.

**12** : Réunion des Stomisés contacts chez ISABELLE LEGEAY CORNET à Taussat :  
Françoise H. ; Isabelle LC. ; Christiane L. ; Claudine P. ; Laurence S.

Catherine S. ; Michel V. ; et Corinne G. avec Annick R.

Isabelle LC. a vu 1 patient stomisé à la Clinique Wallerstein Arès.

**15** : Isabelle LC. a vu 1 patient stomisé à la clinique Wallerstein Arès.

**16** : Christiane a participé en tant que RU à une CLIAS à la CSSR Les Flots Inicéa Talence.

**17** : Christiane a participé à un Webinaire organisé par FSK  
Sur « les incontournables pour bien vivre avec une stomie ».

**18** : Claudine P. a vu 2 patientes stomisées à la CSSR La Rose des Sables au Teich.

**21** : Isabelle LC. a vu 1 patient stomisé à la Clinique Wallerstein Arès.

A assuré un suivi téléphonique avec 1 patient stomisé de cette clinique

**22** : Isabelle LC. a assuré un suivi téléphonique avec l'aidante d'1 patientstomisé

**30** : Christiane L. a récupéré le courrier URILCO33 chez Hervé D. à Pessac.



**TARIFS ANNUELS DE NOS ADHÉSIONS**

Membre actif :	30 €
Membre bienfaiteur :	36 €
Membre donateur :	90 € et plus



Le règlement de la cotisation annuelle, en espèces ou par chèque à l'ordre de l'association URILCO33, peut se faire aussi en ligne sur HelloAsso sur le site web : [urilco33.org](http://urilco33.org)

**Adresse Postale :**

**URILCO33 - 15 rue Robert & Jean DAGORN - 33600 PESSAC.**

*01 PRUNEEAU Julie*  
*07 SIMONNET Eveline*  
*13 MEJEAN Jean-pierre*



*18 MALBERT Simone*  
*22 MUNIER Jasmine*  
*29 SIMISIC Jean-Pierre*

**LA PROCHAINE RÉUNION AURA LIEU Le 10 Fevrier 2025 à 14h00.**  
**Maison de Quartier de Sardine - Salle Polyvalente - TRAM B - ARRET CAMPONAC**  
**23 Avenue de Montesquieu**  
**33600PESSAC**

**Nous vous rappelons que nous sommes toujours joignable et serons ravis d'échanger avec vous. Par tél ou sms : 06 78 03 66 33/ 07 80 41 07 19**

**Par Mail: [urilco33@outlook.com](mailto:urilco33@outlook.com)**



**URILCO33**

Association des Stomisés de la Gironde



**Journal**  
**préparé par :**  
**Christiane LOUBERY STEIN**

**Mise en page par :**  
**Catherine SIDOBRE**

**Avec l'approbation de :**  
**Annik RIBAL VEYRINE**

.

».