



COMMENT GÉRER SA STOMIE



Après la chirurgie, il est parfois nécessaire de mettre en place une stomie le temps que le côlon cicatrise. Cette stomie est parfois définitive, lors de certains cancers du rectum par exemple. En suivant les recommandations de votre équipe soignante, et avec quelques ajustements, les systèmes de stomie actuellement disponibles permettent de retrouver les habitudes et les rythmes d'une vie active.

Ne jamais prendre de médicament sans l'avis de votre médecin ou pharmacien. Parlez à votre médecin ou votre pharmacien de tout effet indésirable ressenti au cours du traitement.



QUELS SONT LES SYSTÈMES DE STOMIE ET LES MANIPULATIONS ?

Il existe deux types de stomie digestive : colostomie et iléostomie. La stomie nécessite un appareillage qui est généralement composé d'un **socle et d'une poche de recueil des selles disposant d'un filtre** pour éviter les odeurs. La **fréquence à laquelle vider ou changer la poche** dépend du **type de stomie d'appareillage** (système une ou deux pièces) et de la **quantité de selles évacuées**.

QUELS SONT LES CONSEILS PRATIQUES À APPLIQUER POUR SA STOMIE ?

POUR FAIRE SA TOILETTE

- ▶ Utiliser de **l'eau tiède et un linge doux ou des compresses non stériles ou un coton non tissé** (pas de lingettes pour bébé).
- ▶ **Prendre un bain ou une douche est possible** avec ou sans le système de collecte.
- ▶ **Choisir des savons doux/neutres** (non parfumés et non colorés). Éviter tout corps gras (gel ou huile de douche), alcool ou éther qui pourraient diminuer l'adhésion du support.
- ▶ Assécher l'appareillage avec une serviette ou essuie-tout en faisant des gestes doux.

POUR ÉVITER L'IRRITATION DE LA PEAU

- ▶ S'assurer que le **système de fixation (collerette) et/ou que l'appareillage est adapté**.
- ▶ Vérifier qu'il n'y a pas de selles en contact avec la peau.

POUR S'ALIMENTER

Pour éviter des désagréments (diarrhées, obstruction intestinale, flatulences, irritation, etc.), **des ajustements du régime alimentaire** peuvent être nécessaires.



COMMENT S'ADAPTER À LA VIE QUOTIDIENNE ?



Pensez à vider sa poche avant de sortir. Toujours prévoir au moins une poche de rechange et le matériel de soins nécessaire pour tous les déplacements hors de la maison.

VÊTEMENTS

Il faut **éviter que les vêtements et sous-vêtements ne compriment la stomie ou la poche** (liberté et confort doivent être la règle).

ACTIVITÉ PHYSIQUE

La stomie est compatible avec la plupart des activités physiques mais **la reprise doit se faire progressivement**.

- ▶ Éviter les sports violents (haltérophilie, boxe, rugby, etc.).
- ▶ Utiliser des combinaisons adaptées pour la natation (shorty sans manches par exemple).

SEXUALITÉ

Il est important de :

- ▶ **Discuter avec son partenaire** et lui expliquer le dispositif.
- ▶ **S'assurer que son appareil est bien installé**, propre et qu'il ne dégage pas d'odeur.

VOYAGES

- ▶ Pour les premiers déplacements, **réaliser de petits trajets vers des lieux habituels**, puis s'éloigner peu à peu de son domicile.
- ▶ Pour les déplacements plus longs, **se munir d'un kit de voyage** pour la durée du séjour.
- ▶ Lors des voyages aériens, **éviter de consommer des aliments ou liquides** qui favorisent la formation de gaz.

TRAVAIL

Une fois remis de l'intervention, **le retour au travail est tout à fait possible**.

COMMENT S'ADAPTER ÉMOTIONNELLEMENT ET PSYCHOLOGIQUEMENT ?

- ▶ Parler de ce que l'on ressent, partager ses préoccupations.
- ▶ Se créer un rituel pour changer son appareillage.
- ▶ Rester actif.
- ▶ Garder l'estime de soi.

En collaboration avec :



Avec le soutien de :



Pierre Fabre

EN SAVOIR +



GÉNÉRALITÉS SUR LE CANCER COLORECTAL

- ▶ Guide « **QU'EST-CE QUE LE CANCER COLORECTAL ? UN GUIDE POUR LES PATIENTS** »

ESMO, European Society for Medical Oncology

- ▶ Brochure « **BIEN VIVRE PENDANT UN TRAITEMENT DU CANCER** »

ECPC, European Cancer Patient Coalition

- ▶ Guide « **UN GUIDE DESTINÉ À L'AIDANT D'UNE PERSONNE SOUFFRANT D'UN CANCER COLORECTAL** »

DICE, Digestive Cancers Europe

COMPRENDRE ET VIVRE AVEC UNE STOMIE

- ▶ « **QU'EST-CE QU'UNE STOMIE ?** »

Afa Crohn RCH France

- ▶ **10 fiches pratiques pour la vie quotidienne « STOMIES »**

Mon réseau cancer colorectal

- ▶ « **LA COLOSTOMIE** »

Stoma Ilco France

- ▶ « **MANGER APRÈS LA POSE D'UNE STOMIE** »

Afa Crohn RCH France

CONTACTS UTILES

- ▶ « **PERMANENCES TÉLÉPHONIQUES JOURS ET NUITS POUR STOMISÉS** »

Stoma Ilco France

- ▶ « **ANNUAIRE FRANCOPHONE DES STOMATHÉRAPEUTES** »

La ligue contre le cancer

Sources rédactionnelles :

« Conseils pratiques » – Coloplast // Brochure « Conseils adaptés selon votre type de stomie » – FSK // « Vos ressources sur la stomie » – Hollister