

# Vivre avec une stomie digestive

## Service de chirurgie digestive

Livret de préparation à votre prochaine intervention. Toutes les infos utiles avant, pendant et après l'opération.



**Une brochure pour vous  
et vos proches.**

L'objectif de cette brochure est de vous informer sur le placement d'une stomie et sur la manière de vivre avec celle-ci le plus confortablement possible. Cette brochure ne peut pas tout expliquer. Considérez-la comme un point de départ. Vous pouvez ensuite poser des questions plus précises à votre médecin ou votre stomatothérapeute.

## Sommaire

- En savoir plus sur la stomie
- Précautions et recommandations
- Soins liés à la stomie

# En savoir plus sur la stomie

# Comment fonctionne le système digestif ?

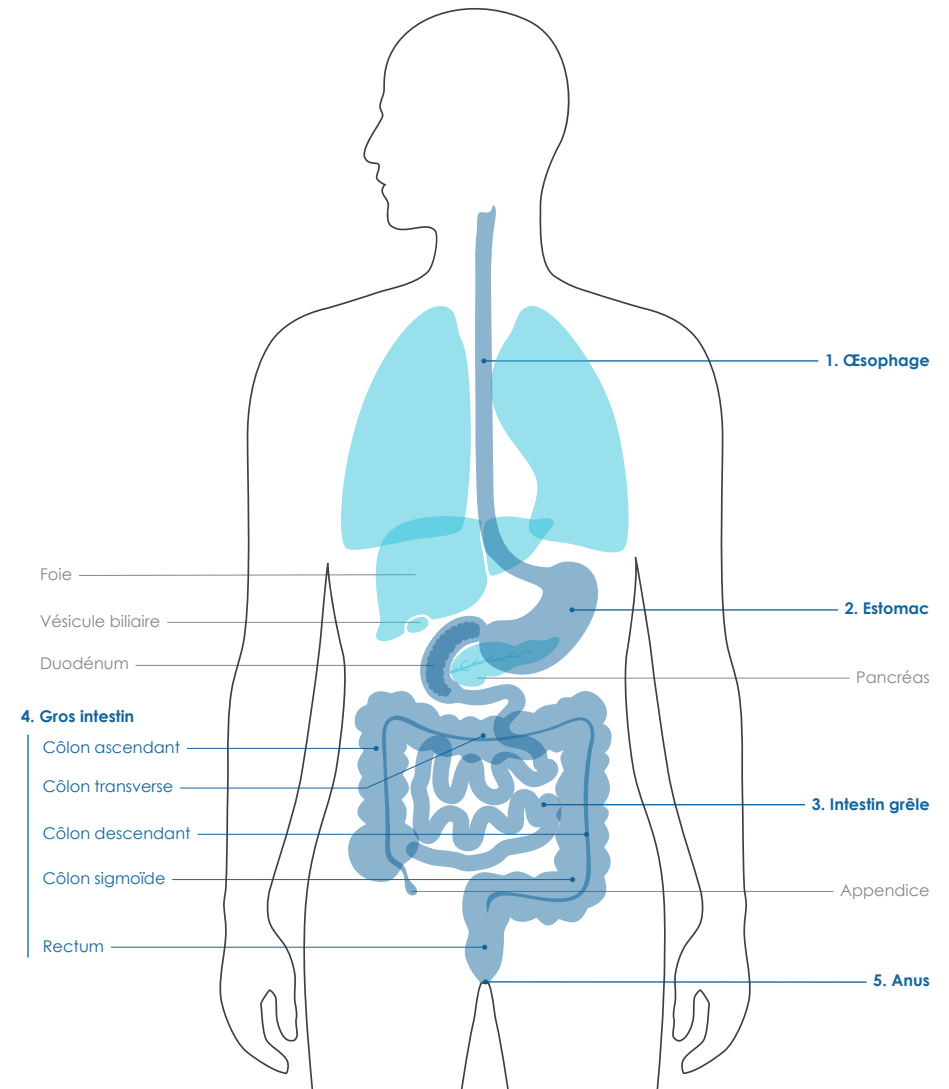
1. Lorsque vous mâchez et avalez de la nourriture, celle-ci descend le long de **l'œsophage** et arrive dans l'estomac.
2. Les acides et substances chimiques produites par **l'estomac**, les enzymes, transforment la nourriture en un mélange liquide.
3. Ce mélange part ensuite dans **l'intestin grêle**. C'est dans l'intestin, qui mesure environ six mètres, que s'opère la plus grande partie de la digestion. Les vitamines, les minéraux, les protéines, les lipides et glucides sont absorbés grâce à l'intestin grêle.
4. La matière qui n'est pas absorbée passe dans **le gros intestin** sous forme de déchets liquides ou de selles. Le gros intestin est également appelé colon. Généralement il mesure entre 1,5 et 2 mètres.

## Le colon joue deux rôles principaux :

- > absorber l'eau contenue dans les selles
- > stocker les selles jusqu'à ce que l'intestin se mette en mouvement afin de les expulser.

Le colon est divisé en cinq parties : **le colon ascendant, le colon transverse, le colon descendant, le sigmoïde et le rectum**. À mesure que les selles progressent dans le colon, l'eau est absorbée jusqu'à ce que les selles soient moulées.

5. Lorsque vos intestins se mettent en mouvement, les selles et les gaz sont expulsés du colon par le rectum et ensuite expulsés du corps par **l'anus**. Un muscle de l'anus, appelé sphincter anal, vous permet de garder une continence.



# La stomie de l'intestin grêle : l'iléostomie

Une iléostomie est un **orifice créé chirurgicalement dans l'intestin grêle** au travers de la paroi abdominale. L'objectif est de dévier les selles du colon. Une iléostomie peut être **temporaire ou permanente**, en fonction de la raison médicale. L'iléostomie provisoire est installée pour mettre le colon et le rectum au repos à la suite d'une opération et assurer leur guérison.

Pour réaliser une iléostomie, votre chirurgien fait passer une partie de l'intestin grêle (iléon) par la paroi abdominale. Ce nouvel orifice dans l'abdomen est appelé stomie. Chaque stomie est unique. Il est très probable que votre stomie ne soit pareille à aucune autre.

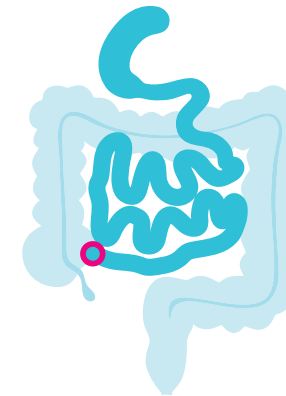
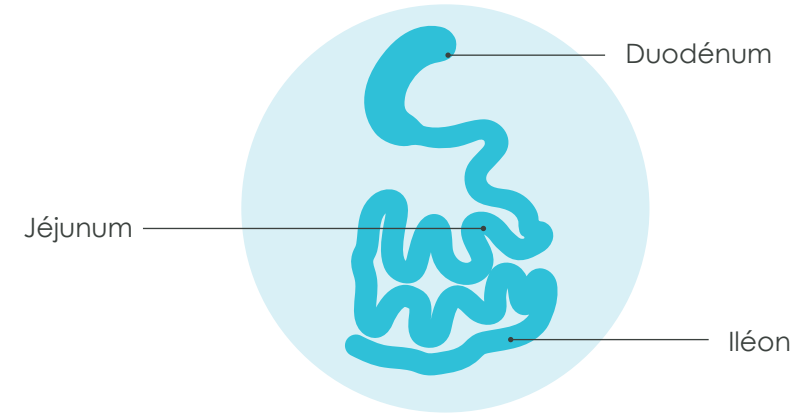
La stomie doit être **indolore**. Elle est **toujours rouge et humide**, un peu comme l'intérieur des lèvres.

## Après l'opération

**Il se peut que la stomie soit enflée.** Plusieurs semaines, voire plusieurs mois peuvent s'écouler avant que la stomie ne désenfle pour atteindre sa taille définitive.

La peau autour de la stomie porte le nom de **peau péristomiale**. La peau péristomiale ne peut être **ni rouge ni irritée**

## L'intestin grêle



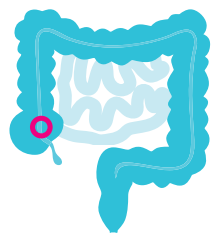
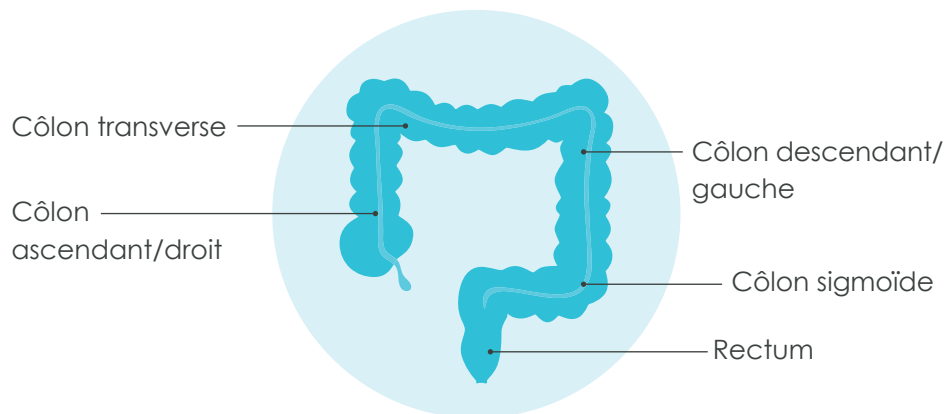
**Iléostomie**

# La stomie de du colon: la colostomie

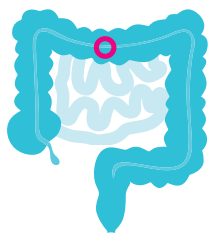
Comme l'iléostomie, la colostomie est un **orifice créé chirurgicalement dans le colon** au travers de la paroi abdominale.

La colostomie peut être réalisée à pratiquement tous les endroits du colon. Elle peut être **temporaire ou permanente**, en fonction de la raison médicale.

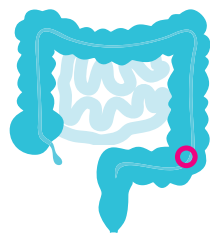
## Le côlon



Caecostomie



Colostomie  
transverse



Colostomie  
gauche

# Précautions et recommandations

# Tout savoir sur la stomie

## Soins de la peau

Il est essentiel que la peau péristomiale reste saine et ne soit pas irritée. Elle doit ressembler à la peau de votre ventre.

Pour éviter toute irritation ou autre problème cutané, vous devez utiliser un protecteur cutané et une poche adaptés. À chaque fois que vous les retirez, inspectez la peau péristomiale. Les rougeurs sont les signes d'une possible irritation qui peut être douloureuse. Si le problème persiste ou s'aggrave, prenez contact avec votre stomathérapeute.

## Bain ou douche

La stomie n'empêche pas de prendre une douche ou un bain. Le savon et l'eau n'entrent pas dans la stomie et ne l'irritent pas. Vous pouvez vous doucher avec ou sans poche. En revanche, vous devriez toujours garder votre poche quand vous prenez un bain, en raison du risque d'évacuation de selles.

Comme un filtre humide n'est plus fonctionnel, il faut recouvrir celui-ci avec l'adhésif qui se trouve dans l'emballage pour le maintenir au sec pendant la douche ou le bain, ou alors changer la poche après.

## Régime

Directement après l'opération, il se peut que vous deviez suivre un régime alimentaire strict. Une fois votre corps remis de l'opération, vous pourrez reprendre un régime alimentaire normal, sauf avis contraire.

### Conseils pratiques :

- > Optez pour un régime équilibré.
- > Mangez lentement et mâchez bien vos aliments.
- > Buvez beaucoup d'eau 1,5 L à 2 L par jours, ou plus si le débit de la stomie est important. Limitez votre consommation de café, de jus de fruits, de boissons ayant une teneur élevée en alcool ou gaz carbonique.
- > Ajoutez graduellement des aliments à votre régime, afin

de voir quels aliments sont le mieux tolérés par votre système digestif. Certains aliments peuvent provoquer des odeurs : asperges, choux de Bruxelles, choux-fleurs, poisson, oignons, brocolis, choux, œufs, ail et certaines épices.

- > D'autres aliments peuvent provoquer des gaz : haricots, boissons gazeuses, bière et aliments repris ci-dessus.

## Constipation

Si les selles provenant de votre stomie s'arrêtent brutalement et que vous éprouvez des douleurs abdominales, il se peut que vous souffriez de constipation. Celle-ci peut se produire lorsque des aliments à forte teneur en fibres parviennent difficilement à traverser l'intestin et à sortir par la stomie. Si vous avez des symptômes (crampes, distension abdominale, vomissements) dès lors, il est important de contacter votre médecin traitant ou de consulter un service d'urgence. Les aliments qui peuvent

contribuer à une constipation sont les aliments très fibreux tels que : le céleri, les légumes chinois, la noix de coco, le maïs, les noix, les fruits secs, le pop-corn et les bananes. Ne prenez pas de laxatifs à moins qu'ils vous aient été prescrits par votre médecin.

## La diarrhée

La diarrhée peut avoir des causes multiples. Après avoir subi une stomie, vous pouvez souffrir de diarrhée, comme avant l'opération. Il est normal que les selles de l'iléostomie soient molles. Si vos selles prennent une consistance essentiellement liquide et que leur volume augmente sensiblement, il se peut que vous ayez une diarrhée. Si vous souffrez de diarrhée, vous devez boire davantage pour éviter la déshydratation. Il convient également d'éviter de consommer des aliments ou des boissons qui ramollissent les selles. Si la diarrhée persiste, appelez votre médecin.



# Conserver le même style de vie

## Habillement

Après une stomie, de nombreuses personnes craignent que la poche soit visible sous les vêtements. Certains pensent qu'ils ne pourront plus s'habiller avec des vêtements normaux. La poche peut se porter à l'intérieur ou à l'extérieur des sous-vêtements, pour plus de confort. Pour les femmes, les bas et les gaines ne sont pas exclus, mais veillez à ne pas comprimer la stomie. Pour le port du maillot optez pour un maillot une pièce à motifs plutôt qu'un maillot uni, pour les hommes optez pour le bermuda.

## Reprise du travail et voyages

Comme pour n'importe quelle opération chirurgicale, un certain temps est nécessaire pour récupérer. Une fois que vous êtes remis de l'opération, votre stomie ne vous gênera pas dans vos activités. Vous pourrez à nouveau travailler ou voyager où vous le souhaitez. En déplacement, emmenez le matériel avec vous. Prenez-en plus que nécessaire. Si vous prenez l'avion, emmenez votre matériel pour stomie dans votre bagage à main.

## Activités, exercice et sport

Sur décision médicale, vous pouvez reprendre vos activités normales. Une stomie ne doit pas vous empêcher de faire de l'exercice ou être actif(ve). Évitez toutefois les sports de contact très violents et de soulever des poids très lourds. Les personnes stomisées peuvent pratiquer du sport.

### Conseils pratiques :

Videz la poche avant de nager, il vous est possible de porter des mini-poches pour la natation et la pratique de sports.

« Les relations personnelles peuvent aider à se remettre d'une opération. »

## Relations personnelles et sexualité

L'intervention que vous devez subir/avez subie risque d'avoir des conséquences sur votre vie sexuelle.

Chez les hommes, l'intervention peut être parfois lourde de conséquences. Dans certains cas, il peut s'avérer nécessaire d'opérer dans la région parcourue par des nerfs et vaisseaux sanguins notamment responsables de l'érection et susceptibles d'être endommagés par l'intervention. Une conséquence possible est l'impuissance.

Chez les femmes, la pose d'une stomie risque d'entraîner une moins bonne humidification du vagin à l'excitation. C'est quelque chose qu'il faut savoir. Votre partenaire doit aussi le savoir et pouvoir le comprendre.

Les relations personnelles peuvent aider à se remettre d'une opération. La compréhension et la communication sont des facteurs essentiels à cet égard. La stomie affecte les deux partenaires et tous deux doivent apprendre à l'accepter.

### Conseils pratiques:

- > Videz la poche avant d'avoir des relations intimes.
- > L'activité sexuelle n'affectera pas votre stomie.
- > Une poche beige permet de masquer le contenu de celle-ci.
- > Les sous-vêtements peuvent masquer la poche et l'empêcher de bouger.

# Soins liés à la stomie



# Quelques conseils pour vivre mieux avec votre stomie

- La fréquence de changement de la plaque et de la poche est **à déterminer avec votre stomathérapeute**.
- Lors du changement de la poche, **rincez la zone avec de l'eau claire. Séchez bien la peau** avant d'appliquer une nouvelle poche.
- Après l'application du protecteur cutané, maintenez-le contre la peau pendant **30 à 60 secondes**. Le protecteur adhère grâce à la chaleur corporelle.
- Si votre **peau est rouge et irritée** ou si **la poche ne reste pas en place**, consultez votre stomathérapeute.

# Quand faut-il vous adresser à votre stomathérapeute ?

## Rougeurs

Un des problèmes les plus fréquents est une irritation de la peau autour de la stomie.

À l'origine, on trouve souvent une ouverture mal appropriée et trop large de la plaque protectrice ou encore un défaut d'étanchéité de la poche. Si l'inflammation n'est pas traitée à temps, elle peut dégénérer en une lésion grave et douloureuse de la peau.

## Bosse ou hernie

L'opération a altéré la paroi musculaire. Soulever des objets lourds risque de provoquer une hernie, qui se manifestera par la formation d'une «bosse» contre la paroi abdominale dans la région de la dérivation intestinale.

C'est pourquoi il ne faut pas porter des charges supérieures à 10 kilos.

## Rétraction

Dans certain cas, la stomie peut se rétracter en forme d'entonnoir, ce qui fait que la poche ne sera plus

étanche. Une prise de poids peut être à l'origine d'une telle rétraction.

## Rétrécissement ou sténose

Il peut arriver que l'ouverture de la stomie se rétrécisse. Cela peut perturber l'évacuation des selles ou même la rendre douloureuse.

## Prolapsus

On parle de prolapsus lorsque l'intestin sort de la paroi abdominale, par exemple, au moment de la défécation. Le prolapsus peut être plus ou moins important : il peut être provoqué par le fait que l'on a soulevé des charges trop lourdes.

## Saignement

La muqueuse de la stomie est sensible et très bien irriguée, ce qui fait que la moindre sollicitation mécanique peut provoquer de légers saignements. Si vous prenez des médicaments anticoagulants, ou si vous suivez une chimiothérapie ou une radiothérapie, il peut arriver que la muqueuse saigne plus abondamment.



## **Le Service de chirurgie digestive**

Prise de rendez-vous:

+32 (0)81 72 69 10

Infirmière stomathérapeute:

+32 (0)81 72 64 02

Localisation:

Suivre la route 102



### **CHR Sambre et Meuse - Site Meuse**

Avenue Albert 1<sup>er</sup>, 185

5000 Namur

Tél.: +32 (0)81 72 61 11

[www.chrsm.be](http://www.chrsm.be)

[www.chrn.be](http://www.chrn.be)

Mise à jour: mars 2020

Brochure à destination des patients  
du CHR Sambre et Meuse

Réalisation: Service Communication  
Éditeur responsable: Nathalie Debacker  
CHR Sambre et Meuse  
Association de Pouvoirs Publics - Site Meuse  
Avenue Albert 1<sup>er</sup>, 185 - 5000 Namur