

# Série <<Habitudes de vie>>

Faire du sport et se mettre en forme avec une stomie



Hollister et son logo, Adapt et «Attention au détail. Attention à la vie.», sont des marques de commerce de Hollister Inc.

Jacuzzi est une marque de commerce de Jacuzzi Inc.

Lycra est une marque de commerce d'INVISTA.

Hollister Limitée. 2007  
Imprimer au Canada  
907532

 **Hollister**

**Hollister Limitée**  
95 Mary Street  
Aurora, Ontario L4G 1G3  
1.800.263.7400

[www.hollister.com](http://www.hollister.com)

 **Hollister**

Attention au détail. Attention à la vie.



## Table des matières

Faire du sport et se mettre en forme.....	1-2
Les réactions de votre corps et ses capacités.....	3
<i>La stomie, plus forte qu'on pense.....</i>	3
<i>Prévenir et soigner une hernie.....</i>	3
<i>Guérison de la plaie périnéale.....</i>	4
<i>Rester hydraté.....</i>	4
<i>Une saine alimentation pour être en forme.....</i>	5
Recommencer à s'entraîner.....	6
<i>Marcher.....</i>	6
<i>Faire du vélo.....</i>	6
<i>Autres activités favorites.....</i>	7
<i>Trucs et conseils.....</i>	7
La natation, une méthode facile de s'entraîner.....	7
<i>Surmonter l'embarras.....</i>	8
<i>Sac collecteur bien en place.....</i>	9
<i>Trucs et conseils.....</i>	9-10
Sports de contact et sports d'équipe.....	11
<i>Trucs et conseils.....</i>	12
Donnez-vous de nouveaux défis.....	13
<i>Trucs et conseils.....</i>	14
Lexique.....	15-16

D'autres ressources mises à votre disposition se retrouvent sur la couverture arrière.

*Veuillez prendre note que ce fascicule n'offre qu'un complément d'information et ne remplacera en aucun cas votre professionnel de la santé.*

## Faire du sport et se mettre en forme

Alors que votre stomie commencera à guérir, après la chirurgie, vous vous demanderez si vous pourrez reprendre un style de vie plus actif, soit en recommençant à pratiquer des sports que vous aimiez ou à vous entraîner, comme vous le faisiez avant, soit en vous lançant dans la pratique de nouveaux sports qui vous attirent.

L'idée de pratiquer un nouveau sport ou d'atteindre des objectifs ambitieux dans un sport que vous aimiez pratiquer, par le passé, peut sembler tout un défi. Plusieurs ont atteint cet objectif et de fait, ces personnes pensent qu'elles sont plus en forme et plus en santé qu'avant l'opération.

Pour plusieurs personnes, l'opération leur a redonné le goût à la vie. Ce nouvel enthousiasme s'accompagne d'une volonté et d'une détermination à atteindre les buts qu'ils se sont fixés, ce qu'ils n'auraient jamais pensé faire auparavant.

L'opération menant à la création d'une stomie est, de fait, un événement que l'on ne devrait jamais sous-estimer. Les premières semaines et premiers mois suivant celle-ci peuvent parfois s'avérer difficiles, car vous devez vous ajuster, de façon graduelle, à votre stomie. Cependant, dès que vous aurez pleinement récupéré et serez de retour à la maison, vous devriez reprendre un style de vie normal, comme avant la chirurgie.

*“Le fait de surmonter l'opération et d'avoir à changer son style de vie, comme c'est souvent le cas dans de telles situations, réveille une certaine force de caractère chez l'individu qui, autrement, resterait inexploitée. Ce faisant, aucun objectif ne semblera inatteignable et ce, dès que vous aurez décidé de les réaliser. Je recommande à tout le monde de faire de l'exercice, ne serait-ce que de marcher un peu chaque jour. Une fois que vos abdiques et devenez inactif, vous perdez beaucoup d'intérêt pour la vie. Le fait d'être actif, surtout dans le milieu du sport, ajoute à la qualité de vie. “*

*Betty Sands, nageuse active et personne stomisée*

Dans les pages qui suivent, nous discuterons de l'importance de commencer en faisant des exercices de façon modérée pour, par la suite, se tourner vers trois types d'activités sportives bien précises : la natation, les sports d'équipe et de contact, puis « l'établissement de nouveaux défis. » Vous y trouverez des conseils pratiques venant d'autres personnes qui, par le passé, ont pleinement vécu l'expérience de reprendre un style de vie actif. Ces personnes comprennent vos craintes ainsi que les inquiétudes auxquelles vous aurez à faire face dans la vie de tous les jours.

En autant qu'il n'y ait pas de complications et que votre médecin n'y voit pas d'objection, vous pourrez pratiquer presque tous les sports qui vous tenteront. Il sera possible, pour vous, de pratiquer des sports de contact comme le rugby, le karaté ou le kung-fu. Il en va de même pour les sports qui vous obligeront à vous pencher souvent, comme les quilles ou la danse aérobique.

Nous avons rédigé ce fascicule dans le but de répondre à vos questions et de vous encourager à profiter du plaisir et des avantages à faire du sport.

Peu importe la nature de votre stomie et votre niveau actuel de forme physique, nous espérons que vous trouverez, à l'intérieur de ce fascicule, la voie qui vous mènera vers une meilleure santé.

*Si vous êtes incertains de la terminologie employée dans ce fascicule, vous retrouvez, à la fin de celui-ci, un lexique qui expliquera quelques-uns des termes utilisés sur une base régulière.*



# Les réactions de votre corps et ses capacités

Avant de s'attarder spécifiquement à certains sports et certains types d'activité physique, il est important de bien comprendre comment votre corps a réagi à l'opération.

## La stomie, plus forte que l'on pense

La stomie qui dépasse de votre abdomen peut sembler vulnérable mais de fait, elle est robuste. L'incision chirurgicale devrait être complètement refermée dans les dix jours suivant l'opération et, avec le temps, le tissu cicatriciel entourant la stomie atteindra sa pleine résistance.

Il est difficile de blesser la stomie. Voici un exemple probant du grand niveau de résistance de la stomie : un jour, un cheval a accidentellement frappé une personne en plein dans sa stomie, avec l'un de ses sabots. Celle-ci a eu sa part de bleus et de contusions, mais est demeurée intacte et a continué à fonctionner normalement.

Bien sûr, nous ne vous recommandons pas de tenter cela ou de tester quelque chose de similaire. La prudence est la clé : rappelez-vous que les réactions diffèrent d'un individu à l'autre et il en va de même pour les capacités de chacun.

## Prévenir et soigner une hernie

Chaque personne, même celles qui n'ont pas de stomies, devrait faire attention et protéger leur abdomen. Maintenant que vous avez une stomie, soyez davantage prudent.

Lorsqu'on a une stomie, il y a plus de risques de développer une hernie soit en soulevant des poids ou en réalisant des exercices plus exigeants ou intensifs. Cela s'explique par le fait que les muscles qui supportent la stomie ne sont pas aussi forts qu'avant la chirurgie

Vous pouvez prévenir la création d'une hernie en prenant certaines précautions.

- **Faites de l'exercice** : cela inclut des exercices abdominaux légers comme les redressements assis et la marche.
- **Faites attention à votre poids** : essayez de maintenir votre poids à un niveau approprié.

Si vous avez déjà une hernie péristomiale, vous pouvez porter des vêtements d'appoint spécialement conçus pour supporter et protéger votre hernie.

Si vous voulez avoir plus de renseignements à ce sujet, contactez l'association de personnes stomisées de votre localité ou votre infirmière stomothérapeute.

## Guérison de la plaie périnéale

Dans certains cas, une personne peut avoir une plaie périnéale (rectale), résultant du retrait de l'anus et du rectum. Bien que cette région risque de demeurer fragile plus longtemps qu'une plaie causée par une stomie, celle-ci finira par guérir.

## Rester hydraté

Si vous avez une stomie, particulièrement une iléostomie, il se peut que vous deveniez déshydraté par moments. Assurez-vous donc de boire beaucoup d'eau, à moins que vous n'ayez des restrictions à ce niveau.

Il existe plusieurs situations pouvant vous déshydrater. Lorsqu'on se trouve dans un climat plus chaud ou que l'on fait de l'exercice, la production d'urine diminue et celle-ci est plus concentrée. Lorsqu'on a la diarrhée, il y a plus de pertes de fluides, ce qui nous oblige à en consommer davantage.

L'eau est le meilleur liquide permettant de réhydrater votre corps, ainsi que celui le plus facilement accessible. Vous pouvez aussi consommer des solutions réhydratantes que l'on peut acheter dans des pharmacies, ainsi que des boissons pour les sportifs, qui peuvent s'avérer utiles dans les cas de diarrhée sévère.

Si vous produisez une urine claire ou de couleur jaune paille tout au long de la journée, c'est signe que vous êtes bien hydraté.



## Une saine alimentation pour être en forme

Lors de votre convalescence, vous devriez retrouver un régime alimentaire normal. Ce que l'on mange est propre à chacun de nous et à notre style de vie, tout comme notre apparence et notre personnalité. Le fait d'avoir une stomie ne devrait donc pas nous limiter dans nos choix.

Essayez tout ce que vous voulez, mais allez-y doucement au départ et mâchez bien votre nourriture, afin d'éviter de possibles problèmes digestifs. Vous découvrirez peut-être que certains aliments vous causeront des désagréments, provoquant des gaz, de la diarrhée ou même de la douleur. Soyez attentif à votre corps et apprenez comment votre système digestif est à son meilleur, c'est-à-dire quand il est temps de manger, combien de temps prend la digestion ou encore quels aliments dérangent votre système.

Gardez aussi un œil sur votre poids. Un régime alimentaire complet est composé de fruits et de légumes, de viande, de poisson, ainsi que de produits laitiers et céréaliers. Tous ces éléments vous aideront à rester en santé. Des suppléments vitaminiques peuvent aussi vous aider à obtenir une alimentation optimale.

Une saine alimentation et de l'exercice, voilà deux éléments essentiels à l'obtention d'une bonne condition physique.

Tous les aliments sont une source d'énergie, offerte sous forme de calories. Le nombre de calories dont nous avons besoin chaque jour dépend de deux facteurs qui s'appliqueront différemment d'une personne à l'autre : le niveau d'activité physique et le taux métabolique. Ces deux facteurs auront un effet direct sur le nombre de calories que vous devrez absorber. Comme le taux métabolique diffère d'une personne à une autre, certaines personnes prendront du poids en absorbant un certain nombre de calories, alors que d'autres en perdront. Tôt dans le processus de guérison, il se peut que vous ayez besoin de plus de calories, offertes sous forme de protéines, afin de développer des cellules saines et réparer certains tissus, avant de retourner à votre routine quotidienne. Une diététiste peut aussi vous prodiguer de judicieux conseils.



## Recommencer à s'entraîner

Lors de votre récupération, il se peut que vous vous sentiez fatigué et que vous n'ayez pas vraiment le goût de faire de l'exercice.

Toutefois, vous savez que c'est important de recommencer à bouger, ne serait-ce qu'un peu à la fois. Faire de l'exercice peut vous aider à retrouver la santé plus rapidement et à prévenir de possibles complications pouvant survenir lorsqu'on reste assis ou couché trop longtemps. Cela ne veut pas dire, d'aucune façon, que vous devez faire des exercices trop exigeants ou intensifs. Prenez votre temps, commencez lentement et dites-vous que vous êtes entraîné de reprendre un rythme de vie normal.

### La marche

La marche représente possiblement l'exercice le plus simple et le plus efficace. La marche facilite la circulation sanguine, aide à demeurer alerte et vous rend de bonne humeur, en plus d'augmenter votre niveau global de bien-être.

Vous pouvez recommencer à marcher peu de temps après la chirurgie et vous pouvez hausser la cadence rapidement, tout en ajoutant du temps et en augmentant la distance parcourue à chaque fois.

Vous pouvez marcher dans la maison; des DVD et de vidéos, ou même de la musique rythmée, vous aideront à rétablir le rythme. Certaines personnes monteront et descendront les escaliers sur une base plus fréquente afin d'augmenter leur résistance et leur endurance. Si la température le permet, une marche rapide et rythmée à l'extérieur peut avoir des effets bénéfiques sur votre santé physique et mentale.

### Le vélo

Faire du vélo représente aussi un excellent moyen de reprendre la forme et se veut un exercice qui ne met pas trop de pression sur votre abdomen et n'implique pas de contacts trop sévères. Comme pour la marche, on peut reprendre la pratique du vélo sur une base graduelle et augmenter le rythme avec le temps.

Si vous avez une plaie périnéale, vous voudrez essayer d'autres formes d'exercices, du moins pour un certain temps. Comme cette région du corps peut prendre un certain temps avant de guérir, le fait de s'asseoir sur une selle de vélo peut causer un grand inconfort. La marche peut alors représenter la meilleure solution, du moins jusqu'à ce que la plaie ne soit complètement cicatrisée.

## Autres activités favorites

Vous pouvez aussi vous tourner vers la pratique d'activités plus entraînantes comme le patin, le golf, le jogging ou le tennis. Un entraînement avec des poids plus légers, ou nécessitant des mouvements répétitifs, peut également s'avérer bénéfique.

Il n'y a rien de plus motivant que de savoir qu'un ami vous attend pour prendre une marche ou pour jouer une ronde de golf avec vous. Des exercices plus modérés peuvent être bénéfiques autant pour votre santé que pour votre vie sociale.



Il est toujours préférable d'écouter son corps et de voir comment il réagit. Vous le savez mieux que quiconque. Si la pratique d'une certaine activité vous coupe le souffle ou s'avère douloureuse, essayez d'autres exercices ou prenez une pause et recommencez plus tard, si vous vous sentez prêt à le faire.

## La natation, une méthode facile de s'entraîner

La natation est un exercice très populaire qui peut s'avérer bénéfique pour vous. Tout le monde peut aimer la natation, peu importe leurs capacités. Plusieurs personnes qui ont subi une opération, peu importe la nature de celle-ci, ont adopté la natation, qu'ils voient comme une méthode facile d'entraînement.

La natation l'un des meilleurs moyens de s'entraîner. Elle est bénéfique pour presque toutes les parties du corps et peut être pratiquée de façon graduelle : doucement au départ afin de développer le niveau de résistance du corps, pour atteindre un rythme plus régulier par la suite. La natation peut aussi représenter un excellent passe-temps, une activité sociale des plus appréciée de tous et surtout des familles, qui en feront une sortie familiale. Il n'y a aucune raison pour que vous ne puissiez pas en profiter pleinement.

## Surmonter l'embarras

La pratique de la natation peut être une autre façon de vous aider à surmonter les problèmes psychologiques souvent liés à la présence d'une stomie. Ne laissez pas la peur vous submerger et vous empêcher de profiter pleinement des plaisirs de l'eau, que ce soit à la piscine, à la plage ou simplement lorsque vient le temps de vous changer dans un vestiaire.

Le courage dont vous ferez preuve, dans la réalisation de ce défi, vous dotera d'une confiance renouvelée et vous aidera à profiter pleinement de la pratique d'activités sportives et sociales, ou encore lorsque viendra le temps d'aller acheter de nouveaux vêtements ou vous faire dorer au soleil.

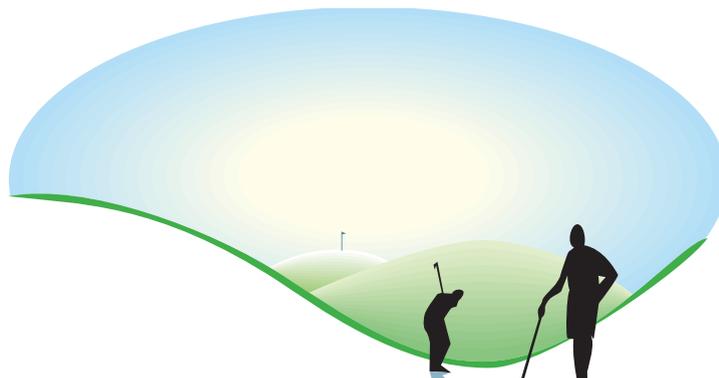
*“En tant qu'entraîneur de natation, je n'ai jamais douté que je recommencerais à nager, malgré ma colostomie. Au cours des 17 dernières années, je peux vous affirmer que ma colostomie ne m'a jamais causé de désagréments, que ce soit à la piscine ou ailleurs.”*

Betty Sands

Les personnes vivant avec une stomie s'attendent à ce que plusieurs personnes pointeront leur stomie et fixeront leur regard sur celle-ci. De fait, la majorité des gens ne verront même pas la couleur de votre costume de bain et encore moins ce qu'il y a sous celui-ci.ou ailleurs.

*Il y a quelques années, alors que j'étais à la plage, je portais un bikini et personne n'a remarqué que j'avais une colostomie*

Betty Sands





Avant de vous rendre à une piscine ou une plage publique, essayez votre costume de bain à la maison. Portez-le en prenant un bain ou une douche afin de voir de quoi vous avez l'air lorsqu'il est trempé et qu'il colle contre votre corps. Prenez le temps de bien vous regarder dans un miroir pour voir comment vous apparaîtrez devant les autres.

Si le fait de vous changer devant les autres vous rend mal à l'aise, essayez de porter un grand chandail qui couvrira une grande partie de votre corps. Le seul fait d'avoir une serviette sur votre épaule, empêchera les autres de voir votre stomie; vous pouvez aussi vous changer à la maison et porter des vêtements par-dessus votre costume de bain.

### Sac collecteur bien en place

Une autre inquiétude, pour bien des gens, est le fait que le sac collecteur puisse se détacher dans l'eau. Cela est peu probable et vous pouvez en faire l'essai en vous assoyant dans un bain pendant un certain temps. Assurez-vous que le système demeure bien en place et qu'il ne présente aucune fuite.

Il y a très peu de chance que l'on puisse voir le sac collecteur ou que celui-ci se détache, même s'il s'agit d'un sac deux pièces.

Vous pouvez aussi penser que le fait de plonger dans l'eau causera une pression contre la stomie et le sac collecteur. Pour plus de sécurité, un costume de bain plus serré peut aider à garder le sac bien en place. Les hommes peuvent porter un costume de bain de style bermuda, bien attaché au niveau de la taille.



Est-ce que le sac collecteur sèche aussi vite que le reste du corps, ou restera-t-il humide ?

*“Par le passé, j'ai pu passer du sauna au jacuzzi en plus de nager dans la piscine et ce, pendant quatre heures, sans problèmes. Mon costume de bain et mon sac collecteur ont bien séché et je n'ai pas eu à changer mon sac entre chaque session.”*

*Chris Penney, iléostomisé, marathonnien et ancien directeur national de l'Association des iléostomisés.*

Certains fournisseurs fabriquent des costumes de bain spécialement conçus pour s'ajuster à des besoins bien précis, comme des costumes de bain de type bermuda, à taille haute. Vérifiez auprès de votre association locale de personnes stomisées afin de savoir s'ils connaissent un fournisseur offrant de tels équipements dans votre région.



## Sports de contact et sports d'équipe

Si vous carburez à l'adrénaline des sports de contact, ne laissez pas des problèmes mineurs vous empêcher de retourner à la pratique du sport que vous aimez. Le fait d'avoir d'une stomie vous obligera à planifier vos activités sportives, mais ne vous empêchera pas de les pratiquer.

Vous pouvez certainement vous inquiéter pour votre stomie et vous demander si elle sera affectée par la pratique d'un sport. Souvenez-vous que votre stomie se stabilisera dans les dix jours suivant l'opération et qu'elle atteindra sa force maximale quelques mois plus tard. Il est peu probable que votre stomie soit endommagée, mais certains problèmes peuvent toujours survenir. Le cas échéant, ceci pourra nécessiter une légère intervention chirurgicale.

La rupture ou la déchirure du sac collecteur est une autre inquiétude pouvant survenir lors de la pratique d'activités sportives. Dans le cas des sports de contact, cela peut se produire après un plaquage, survenant lors d'un match de rugby, en donnant un coup de pied en faisant du kung-fu, ou encore lors d'une prise de lutte. Des précautions peuvent être prises afin d'empêcher que le sac collecteur ne soit endommagé.

Pour plus de sécurité, plusieurs personnes utilisent une ceinture de maintien ou une gaine permettant de maintenir le sac collecteur bien en place. Chacun a ses propres besoins et préférences, il vous appartient donc d'essayer l'une ou l'autre de ces options et de choisir celle que vous préférez. Essayez différentes tenues sportives comme des cuissards ou des shorts en lycra, afin de voir laquelle répond le mieux à vos besoins. Vous pouvez également faire preuve d'imagination et concevoir, par vous-même, des équipements ou vêtements permettant de protéger votre sac collecteur.

La pratique des sports de compétition requiert adresse et bonne forme physique. Il est donc essentiel, après l'opération, de reprendre la forme avant de recommencer à pratiquer un sport nécessitant un effort physique soutenu.



Si vous devez courir beaucoup, il se peut que des frottements surviennent autour de la stomie. Cela se manifeste surtout lors de la pratique de mouvements répétitifs. De petites rougeurs, similaires à des ulcères buccaux, peuvent apparaître sur la stomie. Celles-ci guériront et disparaîtront rapidement. Assurez-vous que le champ protecteur ne soit pas serré et qu'il ne coupe pas la stomie. Si les petites surfaces ulcéreuses persistent, appliquez de la poudre pour stomie Adapt directement sur celles-ci. Suivez le mode d'emploi.

Videz votre sac avant d'entreprendre toute activité sportive. Si vous avez une colostomie et que vous voulez réduire la quantité de liquides s'échappant de la stomie, suivez un régime faible en fibres.

Assurez-vous de ne pas être déshydraté. Buvez beaucoup de liquides avant d'entreprendre vos activités.



## Donnez-vous de nouveaux défis

Les personnes ayant une stomie ont souvent la volonté d'être plus en forme et plus en santé qu'elles ne l'étaient avant l'opération. Cela peut leur amener, avec encore plus de détermination, à atteindre des objectifs ambitieux qu'ils n'auraient pu se fixer avant l'opération.

Chris Penney, ancien secrétaire national de l'association des iléostomisés, a une stomie depuis de nombreuses années. Avant l'opération, il n'avait qu'un intérêt moyen pour les sports. Il est devenu marathonien car il voulait devenir un exemple pour les autres.

*“Je n’aurais jamais pensé que je deviendrais un marathonien : courir pendant 42 km, c’est long, mais j’ai complété quatre marathons jusqu’ici et je veux poursuivre dans la même voie.”*

Chris Penney

D'autre part, plusieurs athlètes qui étaient hyper-performants, avant que la maladie ne les frappe, craignent qu'ils ne puissent plus pratiquer leur sport une fois qu'ils auront une stomie.

*“Lorsque j’ai appris que devrais subir une opération visant à créer une urostomie, ma première réaction fut de me demander si je pourrais toujours monter à cheval. Si la réponse avait été négative, je ne suis pas certain que je serais allé de l’avant. Je vis pour le sport et trois mois après l’opération, j’étais de retour sur mon cheval.”*

*Julie Pedder, cavalière adepte des randonnées d'endurance, qui prend part à des compétitions équestres de longue durée se déroulant pendant trois jours consécutifs.*

Dans tout sport d'endurance, le corps doit être en parfaite santé et en parfaite condition. Que vous ayez une stomie ou non importe peu.



Allez-y doucement au départ et haussez graduellement votre niveau d'endurance de même que votre condition physique, avant de vous fixer des objectifs plus ambitieux. Après avoir subi votre opération, il est normal que vous soyez moins en forme qu'auparavant.

La déshydratation est un problème qui guette tous les athlètes, surtout ceux qui sont hyper-performants. Buvez beaucoup de liquides afin d'éviter toute complication à votre stomie.

Si vous souhaitez discuter de la pratique de certains sports, communiquez avec un représentant de votre association de personnes stomisées, qui pourra vous mettre en contact avec une autre personne qui profite pleinement des bienfaits du sport qu'il adore et vous donnera quelques conseils pratiques.



# Lexique

## Anus

Ouverture se trouvant à la fin du système digestif et par laquelle les selles sont évacuées.

## Association de personnes stomisées

Association ou regroupement s'adressant spécialement aux personnes ayant une stomie.

## Calories

Énergie provenant de la nourriture et des liquides que nous consommons.

## Côlon

Le grand intestin.

## Colostomie

Stomie ou ouverture pratiquée dans le grand intestin.

## Déshydratation

Importante perte d'eau dans le corps.

## Diarrhée

Selles liquides sortant de la stomie en plus grande quantité que la normale.

## Hernie

Faiblesse des muscles de soutien, au pourtour de la stomie, qui se manifeste par l'apparition d'une bosse.

## Iléostomie

Ouverture pratiquée dans le petit intestin.

# Lexique

## Infirmière stomothérapeute

Infirmière qui a suivi une formation spécialisée dans les soins à apporter aux personnes vivant avec une stomie et dispose d'une grande expertise en la matière.

## Métabolique (métabolisme)

The burning of calories to release energy

## Périnée

Région située entre l'anus et les organes génitaux.

## Rectum

La dernière section du système digestif, avant l'anus. Les selles s'y accumulent avant d'être évacuées.

## Sac collecteur

Sac spécialement conçu pour recueillir les matières corporelles s'écoulant de la stomie.

## Sport de contact

Tout sport dans lequel il y a un risque de contact physique avec un autre joueur, comme le football ou le karaté par exemple.

## Stomie

Ouverture artificiellement pratiquée dans le corps humain, spécialement au niveau du système digestif. Vient d'un mot grec signifiant bouche ou ouverture.

## Urostomie

Stomie urinaire. Aussi connue sous l'appellation de diversion urinaire ou, encore plus souvent, du conduit urinaire (ou iléal).