

Vivre avec une stomie : Saines habitudes alimentaires





Que votre stomie soit récente ou non, cette brochure vous fournira des renseignements utiles concernant les aliments les mieux adaptés à votre situation.

Chaque personne est unique et réagit différemment à certains aliments, peu importe si elle a une stomie ou non. Il est toujours préférable de consommer une variété d'aliments, et ce, avec modération. Bien manger et faire de l'exercice, voilà la meilleure façon de se mettre en forme et de rester en santé.



Table des matières

- 2** Les premières étapes
- 5** Développer de saines habitudes alimentaires
- 10** Enjeux liés à l'alimentation
- 13** Approvisionnement en produits de stomie
- 14** Services Secure Start de Hollister
- 15** Ressources
- 16** Glossaire

Un glossaire est inclus à la fin de cette brochure pour vous aider à comprendre certains termes avec lesquels vous n'êtes peut-être pas familier.

Les premières étapes

Si votre chirurgie est récente, il est vital de rétablir une saine alimentation. Cela vous permettra d'optimiser votre guérison et vous aidera à reprendre le poids que vous avez possiblement perdu avant ou après votre opération. Si vous lisez cette brochure avant d'être opéré ou si la chirurgie se déroule en quelques étapes, l'adoption de saines habitudes alimentaires et d'un programme d'exercice vous aidera à mieux récupérer.

Tout de suite après votre opération, lors de votre séjour à l'hôpital, votre médecin pourrait vous conseiller de ne consommer ni eau ni aliments pendant un certain temps. De façon à s'assurer que vous receviez les nutriments dont votre corps à besoin, on pourrait vous placer sous perfusion intraveineuse (IV) pour administrer des fluides.



Lors de votre convalescence, il se peut que votre appétit ne soit pas le même qu'auparavant. Cela est tout à fait normal. Des repas moins consistants, mais plus fréquents (cinq à six fois par jour), et l'absorption potentielle de suppléments protéinés et énergétiques entre chaque repas, vous aideront à rester sur la bonne voie. Même lors de votre retour à la maison, il se pourrait qu'il se passe un certain temps avant que vous ne retrouviez pleinement votre appétit.

Il est judicieux de réintroduire graduellement vos aliments préférés. Il se peut que votre stomie ne réagisse pas bien au premier met épicé que vous consommerez. Si possible, commencez avec des aliments simples, tout en évitant ceux qui sont trop fibreux.

Après votre opération, une enflure peut se produire dans l'intestin. L'enflure peut causer un rétrécissement de l'intestin, rendant ainsi la digestion de certains aliments un peu plus difficile. Cela se produit le plus souvent dans les quatre à six premières semaines.

Avant l'opération, vous suiviez peut-être un régime spécial, par exemple une diète faible en sodium pour une maladie cardiaque, faible en sucre pour les personnes diabétiques, ou autres restrictions alimentaires. Si c'est le cas, il serait préférable de continuer à le faire ou d'en discuter avec une nutritionniste qualifiée pour voir si vous devez apporter certains changements. Les personnes végétariennes et végétaliennes peuvent avoir besoin de plus de soutien par une nutritionniste après l'opération, selon la longueur et l'emplacement du segment d'intestin qui a été retiré.

Établir une routine

Dans les premiers stades après une chirurgie de colostomie ou d'iléostomie, les selles s'écoulant dans votre sac collecteur seront souvent très molles ou sous forme liquide. Cela s'améliore généralement au fil du temps. Il existe plusieurs aliments qui peuvent vous aider à épaissir vos selles. Vous trouverez plus de détails à ce sujet un peu plus loin dans cette brochure

Essayez de boire de six à huit verres de liquide par jour afin de prévenir la déshydratation. Si vous urinez des quantités normales d'urine claire ou jaune pâle, cela signifie que votre système est suffisamment hydraté. Si votre urine devient brune ou jaune foncé, vous devriez consommer davantage de liquides pour rester bien hydraté. Parlez à votre professionnel de la santé de toute restriction alimentaire.



Après environ six à huit semaines, votre stomie et les selles qui s'en écoulent se stabiliseront à une certaine consistance qui devrait rester assez constante. Cependant, vous devriez toujours viser à respecter la bonne quantité de liquides, de sel et de calories. Un professionnel de la santé pourra vous aider à développer un plan d'alimentation adapté à vos besoins.

Une fois que vous vous sentez mieux et que vous avez développé une certaine routine, vous pouvez commencer à expérimenter avec vos aliments favoris. En général, la plupart des personnes reviennent à leurs habitudes alimentaires d'avant la chirurgie, et ce, avec peu ou pas de limitations.

Il est important de vous rappeler que votre corps réagira différemment de celui d'une autre personne, et que votre style de vie est lui aussi unique. Par exemple, les heures de repas varient d'une personne à l'autre et peuvent être influencées par l'environnement social. Comme pour les personnes qui n'ont pas de stomie, chaque corps peut réagir différemment à une situation donnée.

Recommencez à manger ce qui vous fait plaisir, et n'oubliez pas : tout est une question de modération!

Développer de bonnes habitudes alimentaires

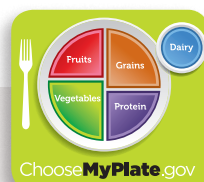
Le choix des aliments et des boissons est important : mettez l'accent sur la variété, la quantité et l'apport nutritif.

- Choisissez des aliments et des boissons qui proviennent des cinq groupes, y compris des produits céréaliers, des légumes, des fruits, des aliments riches en protéines et des produits laitiers pour obtenir les nutriments dont vous avez besoin.
- Consommez la quantité appropriée de calories dont vous avez besoin selon votre âge, votre sexe, votre taille, votre poids et votre niveau d'activité physique.
- Développez des habitudes alimentaires plus saines pour aider à prévenir le gain de poids et pour réduire le risque de maladies comme les maladies cardiaques, le diabète et le cancer.
- Utiliser les étiquettes nutritionnelles et les listes d'ingrédients pour trouver des aliments et des boissons qui sont plus faibles en gras saturés, en sodium et en sucres ajoutés.



CONSEIL

ChooseMyPlate.gov offre des idées et des conseils pour vous aider à développer de saines habitudes alimentaires qui répondent à vos besoins individuels tout en améliorant votre santé.



Produits céréaliers

Tout produit fait de blé, de riz, d'avoine, de semoule de maïs, d'orge ou de toute autre céréale constitue un produit céréalier. Cela comprend les pains, les céréales pour le déjeuner et les pâtes. Ceux-ci sont divisés en grains entiers et en grains raffinés.

Les grains entiers contiennent tous les éléments du grain. À titre d'exemple, l'avoine, le riz brun et la farine de blé entier constituent des grains entiers. Assurez-vous de bien mastiquer tout aliment contenant des grains.

Les grains raffinés ont été moulus afin d'en retirer la fibre. Ces produits offrent une texture plus douce et comprennent la farine blanche, le riz blanc, le pain blanc et les pâtes. Une personne d'âge adulte devrait normalement en consommer trois portions par jour. Une portion équivaut à une tranche de pain, une demi-tasse de céréales cuites,

une demi-tasse de riz ou de pâtes ou, encore, une tasse de céréales froides.

Fruits et légumes

Tout légume ou jus de légumes à 100 % fait partie de ce groupe. Les légumes peuvent être consommés crus ou cuits, frais, surgelés, en conserve, séchés, entiers, coupés ou en purée.

Pour les légumes, une portion équivaut à environ une tasse. Selon l'âge, le poids et le sexe, les recommandations recommandent d'une à trois tasses de légumes par jour.

Tout fruit ou jus de fruits à 100 % fait partie de ce groupe alimentaire.

Les fruits peuvent être frais, en conserve, congelés, séchés, entiers, coupés ou en purée. Une portion de fruits équivaut à une tasse, et trois ou quatre portions par jour sont recommandées. Les jus de fruits contiennent plus de sucre que les fruits seuls. Gardez cela à l'esprit si vous surveillez votre apport calorique. De façon générale, les fruits frais et entiers représentent un meilleur choix.



Huiles

Les huiles sont issues de différentes plantes et poissons. L'huile de canola, de maïs, de coton, d'olive, de soja et de tournesol en sont des exemples.

Les matières grasses devraient être limitées au minimum. Il existe de bons gras et de mauvais gras. Certains gras contiennent une haute teneur en cholestérol, lesquels peuvent causer des maladies cardiaques. Les huiles de source végétale ne contiennent aucun cholestérol. Les huiles de poisson sont naturellement efficaces pour réduire les mauvais gras.

Les huiles comprennent les gras solides et les huiles. Les gras solides qui sont ceux qui sont solides à température ambiante. Le beurre, le suif, le saindoux, la margarine et le shortening en sont des exemples.

CONSEIL

La modération est la clé d'une alimentation saine, et en particulier pour les matières grasses.

Les graisses qui restent liquides à température ambiante sont des huiles. Elles comprennent principalement la mayonnaise et les vinaigrettes. Un certain nombre d'aliments contiennent des huiles naturelles, comme les noix, les olives, les poissons et les avocats.

Les portions quotidiennes d'huiles et de matières grasses proviennent surtout du processus de cuisson, comme la friture. Une alimentation qui comprend constamment des aliments frits peut s'avérer néfaste pour vous, mais pour la plupart des gens, il n'y a aucun mal si c'est occasionnel.



Produits laitiers

L'un des principaux avantages des produits laitiers est le calcium qu'ils contiennent. Tous les produits laitiers liquides de même que plusieurs autres aliments faits de lait et qui conservent leur teneur en calcium font partie de ce groupe. D'autres produits laitiers comme le fromage en crème, la crème et le beurre ne contiennent pas de calcium et ne sont pas considérés comme faisant partie de ce groupe.

Outre les produits laitiers offerts sous forme liquide, vous pouvez également profiter de tous les avantages des produits laitiers en consommant du fromage, du fromage cottage, du yogourt, des poudings à base de lait, de la crème glacée ou du lait glacé.

Si vous souffrez d'intolérance au lactose, il existe des substituts aux produits laitiers qui ne contiennent pas de lactose. Certains fromages et yogourts sans lactose sont également offerts. Assurez-vous de bien lire l'étiquette sur le produit avant de l'acheter.

Vous pourriez considérer le lait de soja et d'autres produits à base de soja en remplacement des produits laitiers, mais ils peuvent ne pas contenir toute la gamme de nutriments que renferment les produits laitiers.

Les recommandations pour les produits laitiers varient, mais environ trois portions par jour sont optimales pour maintenir des os en santé et pour fournir les autres nutriments essentiels. Une portion équivaut à une tasse de lait, un petit contenant de yogourt ou un morceau de fromage. Avec toutes ces suggestions, il vous sera facile d'atteindre cet objectif quotidien.

Viande, poisson, noix et légumineuses

Toutes les viandes, la volaille, le poisson, les haricots ou les pois secs, les œufs, les noix et les graines sont considérés comme faisant partie de ce groupe. Les protéines sont les

nutriments les plus importants fournis par ce groupe.

Choisissez des viandes et des volailles faibles en gras. Comme le poisson, les noix et les graines contiennent des huiles saines. Assurez-vous d'en inclure régulièrement dans votre alimentation.

Si vous avez une iléostomie, soyez prudent, car des blocages peuvent survenir après la consommation de noix, de maïs soufflé ou d'autres aliments. Certaines personnes ont été victimes de petits blocages après avoir consommé une seule noix. Introduisez-les lentement à votre alimentation. Si vous aimez manger des noix, assurez-vous de bien les mâcher avant de les avaler. Il est aussi possible de choisir des tartinades à base de noix comme le beurre d'arachides, le beurre de cajou ou des tartinades aux noisettes.

Les recommandations générales pour ce groupe alimentaire sont de cinq à six portions par jour. Une portion correspond approximativement à un œuf, une cuillère à soupe de beurre d'arachide, une petite poignée de noix ou de graines, ou une once de viande.



Comment les choix alimentaires influencent-ils les selles

Aliments et liquides pouvant aider à remplacer les électrolytes perdus	Boissons sportives, bananes, bouillons (comme au poulet ou au bœuf), pommes de terre, tomates, craquelins
Aliments qui peuvent aider à rendre les selles plus consistantes	Compote de pommes, bananes, fromage, nouilles (cuites), bretzels, riz blanc, rôties au pain blanc, guimauves
Aliments qui peuvent contribuer à un blocage alimentaire	Céleri, maïs, noix de coco, fruits secs, maïs soufflé, légumes chinois, noix, champignons, raisins, raisins secs
Aliments et liquides qui peuvent augmenter les gaz intestinaux	Fèves, bière, boissons gazeuses, brocoli, choux de Bruxelles, chou, oignons, concombres
Aliments qui peuvent augmenter l'odeur des selles	Asperges, brocoli, choux de Bruxelles, chou, chou-fleur, oeufs, poisson, ail, oignons, certaines épices
Aliments qui peuvent avoir une incidence sur la couleur de l'urine et des selles	Betteraves, aliments contenant des colorants alimentaires, comprimés de fer, réglisse, sauce tomate, certains médicaments

Problèmes liés à l'alimentation

(s'applique aux stomies digestives)

Gaz

Lorsque votre intestin se réactive après l'opération, vous remarquerez la présence de gaz dans votre sac. La quantité de gaz peut varier. Si vous éprouviez une forte quantité de gaz avant l'opération, vous aurez probablement le même problème après celle-ci.

Les gaz peuvent être causés par les aliments que vous mangez. Cela peut aussi être le résultat de l'ingestion d'air. Boire des boissons gazeuses, fumer, mâcher de la gomme et mâcher la bouche ouverte peuvent aussi augmenter la quantité d'air avalée.

Si vous êtes préoccupé par les gaz, vous pouvez utiliser un sac doté d'un filtre. Le filtre laisse les gaz s'échapper du sac, mais non l'odeur. Il prévient aussi l'accumulation de gaz, de sorte que le sac ne se gonfle pas comme un ballon. Les filtres sont plus efficaces en présence de selles formées.

Diarrhée

D'abord, assurez-vous que vous n'êtes pas malade.

Si votre stomie est trop active, c'est-à-dire que vous devez vider votre sac une fois ou deux par heure, vous risquez de perdre beaucoup trop de liquide. Si cela survient soudainement et dure plus de 24 heures, vous devriez consulter votre médecin.

Si vos selles sont principalement liquides et que leur volume augmente

beaucoup, vous avez peut-être une diarrhée. Cela pourrait être lié à la nourriture, à la médication, ou à une infection intestinale. Pendant cette période, buvez davantage pour prévenir la déshydratation, évitez les aliments et les boissons qui causent des selles molles, et videz votre sac plus fréquemment. Si la situation ne s'améliore pas, communiquez avec votre professionnel de la santé.

Les aliments qui sont connus pour augmenter le débit d'une stomie sont les aliments fibreux, les fruits et les légumes crus, les aliments épicés, les aliments à haute teneur en gras, la caféine, les noix et le maïs.

Voir le tableau en page 9 pour découvrir d'autres aliments qui peuvent épaissir les selles.



Constipation

Comme pour toute personne n'ayant pas de stomie, la constipation peut être un problème fréquent. Une personne avec une colostomie, et non une iléostomie, est plus susceptible de souffrir de constipation. Augmentez la quantité d'eau que vous buvez, si vous ne suivez pas un régime de restriction liquidienne. Les aliments qui aident naturellement à prévenir la constipation incluent :

- le son
- les fruits et les légumes frais
- certaines épices
- les fruits à noyau, frais ou séchés
- les grains entiers

Blocage alimentaire

Si vous avez une iléostomie, la présence de crampes et de douleur abdominale, accompagnée de diarrhée ou d'une absence de selles peut indiquer un blocage alimentaire ou une occlusion intestinale. Cela peut se produire lorsque des aliments riches en fibres (comme les légumes crus, la noix de coco, le maïs, les noix, les fruits séchés et le maïs soufflé) ont de la difficulté à traverser l'intestin pour être expulsés par la stomie. Les risques de blocage alimentaire peuvent être minimisés en réduisant les aliments riches en fibres, en mâchant soigneusement la nourriture et en augmentant l'apport en liquides. Votre chirurgien peut aussi recommander que vous consommiez seulement des fruits et des légumes cuits (plutôt que crus) pendant six à huit semaines après l'opération. Cela donne à votre corps le temps de s'ajuster aux changements digestifs.

Si vous avez une colostomie, il pourrait s'agir de constipation. Cela est moins préoccupant, mais la situation doit quand même être surveillée. Auparavant, certains aliments étaient souvent vus comme la cause de ces obstructions ou blocages, mais cela ne signifie pas nécessairement que cela se produira toujours.

Note : si vous n'avez aucune selle et que vous vomissez, consultez votre médecin immédiatement ou rendez-vous à l'urgence.



Recommandations générales

- **Essayez de développer des habitudes alimentaires régulières.** Établissez un régime alimentaire qui sera facile à respecter, qui ne restreindra pas votre style de vie, ni celui de votre entourage.
- **Prenez le temps de bien mastiquer vos aliments.** Non seulement le fait de manger lentement aidera votre stomie à bien s'adapter aux aliments qui la traverseront, mais les heures de repas seront plus aussi agréables et relaxantes.
- **Ne vous mettez pas trop de pression** à savoir ce qui sera bon ou mauvais pour vous. La modération est la clé.
- **Évitez de manger un gros repas tard en soirée.** Cela pourrait faire que votre sac se remplisse plus rapidement et vous obliger à vous lever durant la nuit pour le vider.
- **Évitez les quantités excessives d'alcool.** Cela pourrait vous déshydrater et, selon le type de stomie que vous avez, vous forcer à vider votre sac plus souvent. La bière peut également contribuer à la formation de grandes quantités de gaz.
- **Surveillez votre apport en liquide et votre production d'urine,** comme mentionné précédemment, si vous avez une iléostomie ou une urostomie.

Par-dessus tout, profitez de la vie au maximum. La nourriture est un élément essentiel de la vie et représente à coup sûr l'un des grands plaisirs de la vie. Quoi de mieux qu'un bon repas, entre parents et amis, afin de socialiser et de relaxer. Le fait d'avoir une stomie ne devrait pas limiter votre plaisir de partager un repas avec la famille et les amis.

Approvisionnement en produits de stomie

Une fois que vous avez identifié un produit adapté à vos besoins, il est temps de trouver un fournisseur qui peut vous offrir un approvisionnement continu en produits de stomie. Il existe plusieurs considérations lors du choix d'un fournisseur :

- Préférez-vous faire affaire avec un fournisseur national ou provincial d'équipement médical durable qui peut expédier vos fournitures, ou préférez-vous acheter vos fournitures dans une pharmacie locale ou chez votre détaillant?
- Est-ce que votre fournisseur peut facturer directement votre assureur pour minimiser vos dépenses directes?
- Avez-vous déjà un fournisseur d'équipement médical durable par qui vous vous procurez d'autres appareils médicaux?

Les produits de stomie sont des fournitures spécialisées qui ne sont pas offerts dans toutes les pharmacies. Vous pouvez décider d'utiliser les services d'une société de vente par correspondance ou d'effectuer vos achats auprès d'un fournisseur local.

Beaucoup de fournitures de stomie sont couvertes par des régimes d'assurances privés, des régimes de prestation pour militaires, ou par le régime public d'assurance maladie. Vérifiez auprès de votre assureur pour connaître votre niveau de couverture et pour savoir si vous devez utiliser un fournisseur en particulier.

Services Secure Start de Hollister

Vous avez peut-être des questions à propos de votre stomie, sur la façon d'en prendre soin, ou sur comment continuer à vivre comme vous le souhaitez. Mais vous n'avez pas à y répondre vous-même. Les services Secure Start de Hollister vous offrent une assistance GRATUITE et dévouée, et ce, pendant aussi longtemps que vous en avez besoin, indépendamment de la marque de produits que vous utilisez.

C'est facile de s'inscrire pour profiter d'un accès à vie aux services Secure Start de Hollister. Demandez à votre professionnel de la santé de vous aider à le faire, ou vous pouvez parler à un membre de notre équipe en composant le 1.866.789.7574.

Voici comment cela fonctionne :

Après votre inscription, vous recevrez une trousse de bienvenue qui comprend un sac de voyage, un guide de mesure de la stomie, un miroir, des ciseaux et des brochures éducatives. Un coordonnateur du service Secure Start communiquera avec vous pour vous expliquer la trousse de départ, et il s'assurera que vous receviez les soins dont vous avez besoin, y compris :

- de l'aide pour trouver les bons produits
- vous aider à mettre de l'ordre dans la couverture d'assurance
- identifier les options de fournisseur de produits
- accéder à une infirmière stomothérapeute par téléphone pour trouver les réponses à vos questions cliniques en lien aux produits
- offrir des renseignements sur les produits et un enseignement spécifique à votre état
- trouver des ressources locales

Votre coordonnateur Secure Start communiquera avec vous périodiquement pour voir comment vous allez et pour répondre à vos questions. Vous devez vous attendre à recevoir votre premier appel dans les 48 heures suivant votre inscription.

Pour en apprendre davantage à propos de la prise en charge de votre stomie ou sur la façon dont les services Secure Start de Hollister peuvent vous aider, appelez-nous au 1.866.789.7574 ou visitez le www.securestartservices.com.

Ressources

Votre professionnel de la santé et votre infirmière stomothérapeute seront des ressources très importantes pour vous au cours des prochains jours. Vous avez aussi accès en tout temps à de l'information en ligne ou à de la documentation informative en visitant le www.hollister.ca/ostomycareresources. Par exemple :

- **Série de brochures « Comprendre votre stomie »** : fournit de l'information et du soutien pour vos proches, afin de vous aider à vivre pleinement après une chirurgie de stomie.
- **Brochure « Prendre soin d'un proche ayant une stomie »** : fournit de l'information et du soutien pour vos proches, afin de vous aider à vivre pleinement après une chirurgie de stomie.
- **Conseils de soin « Soins courants de votre stomie »** : fournissent des renseignements sur la façon de prendre soin d'une stomie
- **Modules vidéo « DVD éducatif »** : présentent une vue d'ensemble des produits de stomie, en vous aidant à choisir les produits qui vous conviennent et à apprendre à les utiliser.
- **Modules vidéo « Vivre avec votre stomie »** : présentent le point de vue de d'autres personnes qui ont subi une chirurgie de stomie et comment elles mènent une vie productive et bien remplie.

une chirurgie de stomie. Vous pourrez y interagir avec des personnes qui font face aux mêmes défis que vous. Il peut être très bénéfique de pouvoir discuter de certains problèmes avec quelqu'un qui comprend ce que vous vivez.

Services Secure Start de Hollister

1.888.808.7456

www.securestartservices.com

Société Canadienne des Personnes Stomisées

1-888-969-9698

www.ostomycanada.ca

info1@ostomycanada.ca

Crohn et Colite Canada

1-800-387-1479

www.crohnetcolite.ca

Société canadienne du cancer

1 888 939-3333

www.cancer.ca/fr-ca

Inspire.com

Inspire.com est une communauté en ligne offrant à ses membres un lieu sûr pour discuter de questions et de problèmes de santé spécifiques.

www.inspire.com

Les groupes de soutien pour stomisés sont offerts aux personnes qui ont subi

Glossaire

Champ protecteur

Partie de notre système collecteur qui entoure immédiatement la stomie. Il protège votre peau et maintient le système collecteur en place. Parfois appelé plaquette.

Colon

Gros intestin (intestin).

Colostomie

Stomie (ouverture chirurgicale) créée dans le côlon; partie du gros intestin ou du côlon.

Déshydratation

Perte d'une quantité excessive d'eau par le corps.

Diarrhée

Selles évacuées par la stomie qui sont plus molles et liquides qu'à l'habitude.

Iléostomie

Stomie (ouverture chirurgicale) créée dans l'intestin grêle.

Peau péristomiale

Zone entourant la stomie qui commence à la jonction peau/stomie et qui s'étend vers l'extérieur, incluant la région recouverte par le système collecteur.

Sac

Sac qui recueille les effluents de la stomie. Les types de sacs sont : vidables, fermés et pour urostomie, selon le type de stomie que vous avez.

Selles

Déchets rejetés par l'intestin. Aussi appelées matières fécales ou excréments.

Stomie

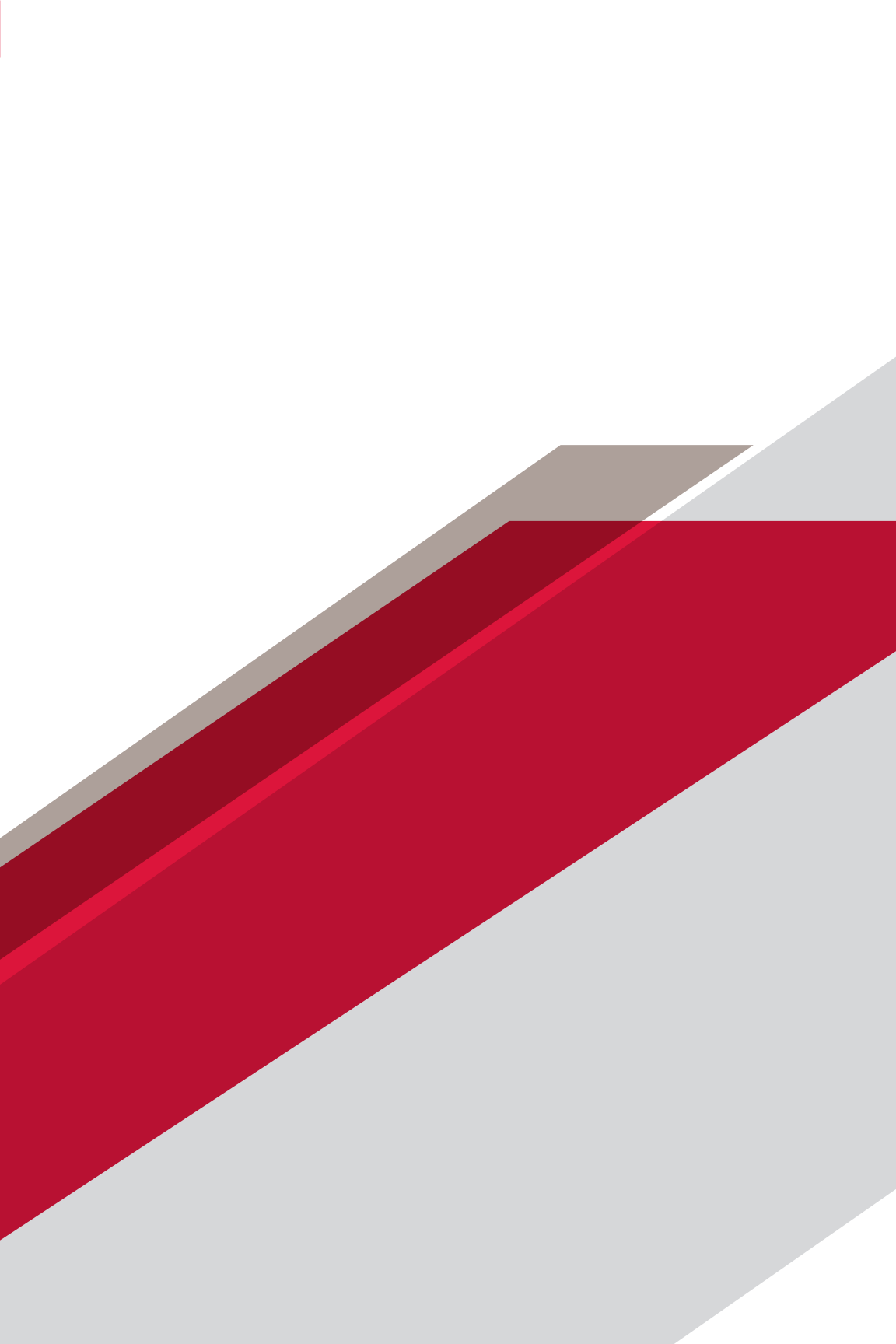
Ouverture créée chirurgicalement dans le tractus gastro-intestinal ou urinaire.

Temps de port

Durée pendant laquelle un système collecteur peut être porté avant de faillir. Le temps de port peut varier, mais devrait être assez constant d'une personne à l'autre.

Urostomie

Stomie (ouverture chirurgicale) créée pour drainer l'urine.



Hollister Incorporated
2000 Hollister Drive
Libertyville, Illinois 60048
1.800.323.4060

www.hollister.com

Hollister Limited
95 Mary Street
Aurora, Ontario L4G 1G3
1.800.263.7400

Veuillez noter que cette brochure est un supplément,
et non un substitut, aux recommandations de votre
professionnel de la santé.

Le logo Hollister et Secure Start sont des marques
déposées de Hollister Incorporated.

© 2017 Hollister Incorporated.

923124-0417

