







Table des matières

- 2 Activité physique et mise en forme
- **3** La réponse de votre corps et ses capacités
- **6** Recommencer à s'entraîner
- 8 Natation
- **10** Sports de contact et sports d'équipe
- **11** Atteindre de nouveaux objectifs
- **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.

Activité physique et mise en forme

Pour plusieurs personnes, la chirurgie de stomie leur redonne 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.

La chirurgie de stomie est un événement majeur qui ne doit pas être sous-estimé. Les premières semaines, voire les premiers mois qui suivent l'intervention, peuvent s'avérer difficiles, car vous devez vous adapter de façon graduelle à votre stomie. Cependant, dès que vous aurez pleinement récupéré et que vous serez de retour à la maison, vous devriez reprendre un mode de vie normal, comme avant la chirurgie.

Pourvu qu'il n'y ait pas de complications et que votre professionnel de la santé n'y voit pas d'objection, vous pourrez pratiquer presque toutes les activités sportives. Il est possible de pratiquer des sports de contact comme le rugby ou le soccer. Même les sports qui vous obligeront à vous pencher souvent, comme les quilles ou la danse aérobique, peuvent être pratiqués après une chirurgie de stomie.



La réponse de votre corps et ses capacités

Avant de s'attarder spécifiquement à certains sports et activités physiques spécifiques, il est important de bien comprendre la façon dont votre corps réagit à votre chirurgie.

La stomie, plus forte que l'on pense

La stomie qui dépasse de votre abdomen peut sembler vulnérable, mais dans les faits, elle est assez 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 une résistance optimale.

Prévention et prise en charge de l'hernie

Toutes les personnes, même celles qui n'ont pas de stomies, doivent prendre soin de leur abdomen et le protéger. Maintenant que vous avez une stomie, vous devez être particulièrement attentif à cette région de votre corps.

Avec une stomie, le risque de développer une hernie, soit en soulevant des poids ou en réalisant des exercices vigoureux, est plus élevé que celui de développer une hernie inguinale commune. Cela s'explique par le fait que les muscles qui supportent la stomie ne sont pas aussi forts qu'avant la chirurgie.

Vous pouvez contribuer à prévenir le développement d'une hernie stomiale en prenant certaines précautions. Faites attention à votre poids, et discutez toujours avec votre chirurgien avant de reprendre tout exercice sollicitant les muscles abdominaux

Si vous avez déjà une hernie péristomiale, vous pourriez faire l'essai de vêtements d'appoint spécialement conçus pour supporter et protéger votre hernie.

Contactez votre professionnel de la santé pour plus d'informations ou si vous avez des questions à ce sujet.



Guérison de la plaie périnéale

Dans certains cas, une personne peut présenter une plaie périnéale (rectale) résultant de l'ablation de l'anus et du rectum. Bien que cette zone risque de demeurer fragile plus longtemps qu'une incision abdominale, celle-ci finira par guérir et devenir tout aussi résistante.

Rester hydraté

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

Il existe plusieurs situations qui vous rendent particulièrement vulnérable à la déshydratation. Dans les climats chauds ou lors de l'exercice, la production d'urine diminue et celle-ci est plus concentrée. Et quand la diarrhée frappe, les pertes de fluides sont accrues, ce qui nous oblige à en consommer davantage.

L'eau est le meilleur liquide pour réhydrater votre corps, car elle est facilement accessible. Vous pouvez aussi obtenir des solutions de réhydratation spécialisées dans la plupart des pharmacies, et les boissons sportives peuvent s'avérer utiles dans les cas de diarrhée sévère. Si votre urine est incolore 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, votre régime alimentaire et votre état nutritionnel devraient revenir à la normale. 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, si vous avez une colostomie ou une iléostomie, mais soyez prudent au début et mâchez bien votre nourriture afin d'éviter de possibles problèmes digestifs. Vous constaterez peut-être que certains aliments perturbent votre système causant des gaz, de la diarrhée ou même de la douleur. Soyez attentif à votre corps et apprenez comment votre système digestif fonctionne à son meilleur, c'est-à-dire quand il est temps de manger, combien de temps prend la digestion ou encore quels aliments perturbent 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, qui vous aideront à rester en santé. Des suppléments vitaminiques peuvent aussi vous aider à obtenir une alimentation optimale.

La forme physique résulte du meilleur équilibre possible entre l'alimentation et l'exercice.

Tous les aliments contiennent de l'énergie sous forme de calories. Le nombre de calories dont nous avons besoin dans une journée dépend de deux facteurs qui diffèrent d'une personne à l'autre : le niveau d'activité physique et le taux métabolique. Ces deux facteurs influencent le nombre de calories que vous devrez absorber. Le taux métabolique diffère d'une personne à l'autre, donc certaines personnes prendront du poids tandis que d'autres en perdront en ingérant un même nombre de calories. Au début du processus de guérison, il se peut que vous ayez besoin de plus de calories sous forme de protéines pour une bonne régénération cellulaire et musculaire. Une nutritionniste peut aussi vous prodiguer de judicieux conseils.

Recommencer à s'entraîner

Alors que vous récupérez de la chirurgie, vous vous sentirez probablement fatigué et vous n'aurez peut-être pas envie de faire de l'exercice.

Toutefois, sachez qu'il est important de recommencer à bouger, ne serait-ce que petit à petit. L'activité physique peut vous aider à récupérer plus rapidement et prévenir les complications qui peuvent survenir lorsqu'on reste assis ou couché trop longtemps. Cela ne signifie pas pour autant des exercices violents ou épuisants. Allez-y doucement, et dites-vous que vous êtes en train de reprendre un rythme de vie normal.

La marche

La marche représente possiblement l'exercice le plus simple et le plus efficace. La marche favorise la circulation sanguine, aide à demeurer alerte et à remonter le moral, et améliore globalement votre bien-être physique.

Vous pouvez commencer à marcher peu de temps après la chirurgie et augmenter graduellement jusqu'à un rythme soutenu, tout en prolongeant la durée et la distance au fil du temps.

Vous pouvez même marcher dans la maison. Des vidéos ou des DVD spécialisés, ou même de la musique entraînante, vous aideront à donner le rythme. Certaines personnes montent et descendent les escaliers afin d'augmenter leur résistance et leur endurance. Si la température le permet, une promenade à l'air frais peut avoir des effets bénéfiques sur votre santé physique et mentale.

l e vélo

Faire du vélo est aussi une excellente forme d'exercice qui ne met pas trop de pression sur votre abdomen et qui n'implique pas de contacts importants. Comme pour la marche, on peut reprendre la pratique du vélo sur une base graduelle et augmenter le rythme au fil du temps.

Si vous avez une plaie périnéale, vous pourriez essayer d'autres activités, du moins pour un certain temps. Cette région du corps peut prendre un certain temps avant de guérir, et le fait de s'asseoir sur une selle de vélo peut causer un grand inconfort. Essayez la marche jusqu'à ce que la plaie soit complètement guérie

Autres activités favorites

Vous pourriez aimer des activités aérobiques comme le patinage, le golf, le jogging ou le tennis. L'entraînement avec des poids légers ou des mouvements répétitifs peut également être bénéfique.

Il est toujours préférable d'écouter son corps et de voir comment il réagit. Vous le connaissez mieux que quiconque. Si une activité s'avère trop essoufflante ou qu'elle cause une douleur quelconque, il serait sage d'essayer une autre forme d'exercice ou de prendre une pause et de recommencer plus tard, si vous vous sentez prêt à le faire.



La natation, un moyen facile et tout en douceur de s'entraîner

La natation est une forme d'exercice populaire et bénéfique. Tout le monde peut aimer la natation, peu importe leurs capacités. Plusieurs personnes qui récupèrent d'une intervention chirurgicale sont encouragées à nager puisqu'il s'agit d'un exercice facile et tout en douceur.

La natation est non seulement l'une des meilleures formes d'exercice pour toutes les régions du corps, mais on peut commencer à la pratiquer graduellement et en douceur afin de développer l'endurance à un rythme régulier. La baignade peut aussi représenter une excellente activité sociale pour passer le temps, et il s'agit d'une excellente activité familiale. Il n'y a aucune raison pour qu'une personne qui vit avec une stomie ne puisse en profiter.

Surmonter la gêne

La natation peut aider d'une autre façon à surmonter les obstacles psychologiques. Ne laissez pas la crainte que l'on vous remarque dans les vestiaires, à la piscine ou à la plage vous empêcher de profiter pleinement des plaisirs de l'eau. Le courage dont vous ferez preuve pour relever ce défi sera récompensé d'une confiance renouvelée, non seulement pour la pratique de nouvelles activités sportives, mais aussi lorsque viendra le temps d'aller magasiner de nouveaux vêtements ou de vous faire bronzer.

Les personnes vivant avec une stomie s'attendent à ce que les autres fixent leur stomie du regard. En vérité, la majorité des gens ne remarqueront même pas la couleur de votre maillot de bain, et encore moins ce qui se cache dessous.

« 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 S.

MSEIL

Avant de vous rendre à la piscine ou à la plage, essayez votre maillot de bain à la maison. Portez-le dans le bain ou sous la douche pour voir de quoi vous avez l'air lorsqu'il est mouillé et qu'il se moule à votre corps.

Un sac collecteur bien en place

Le fait que le sac collecteur puisse se détacher dans l'eau constitue une autre préoccupation. Cela est peu probable, et vous pouvez en faire l'essai par vousmême. Assoyez-vous dans un bain rempli d'eau pendant un certain temps pour vérifier que le système reste bien en place et qu'il ne présente aucune fuite. Il est très peu probable qu'on remarque votre sac ou que celui-ci se détache, même s'il s'agit d'un sac deux pièces. Si le fait de vous changer devant d'autres personnes vous gêne, essayez de porter un chandail long qui couvrira la majeure partie du corps. Le simple fait de placer une serviette sur vos épaules permettra de cacher votre stomie. Ou vous pourriez aussi vous changer à la maison et porter vos vêtements par-dessus votre maillot de bain.

Il existe des manufacturiers spécialisés qui offrent des maillots de bain spécialement conçus pour des besoins particuliers, comme des costumes de bain de type bermuda, à taille haute. Vérifiez auprès des fournisseurs locaux de votre région.

CONSEIL

Vous pourriez penser que le fait de plonger dans l'eau exercera une tension sur la stomie et le sac collecteur. Pour plus de sécurité, un costume de bain bien ajusté permettra de garder le sac bien en place. Les hommes peuvent porter un costume de bain de style bermuda, bien attaché au niveau de la taille.



Sports de contact et sports d'équipe

Si vous carburez à l'adrénaline des sports d'équipe ou de contact, ne laissez pas de petits soucis vous empêcher de reprendre l'action. Le fait d'avoir une stomie vous obligera à le planifier, mais vous pourrez continuer d'y prendre part.

Vous pourriez vous inquiéter pour votre stomie et vous demander si elle peut-être endommagée.

Rappelez-vous qu'il peut s'écouler plusieurs semaines ou mois avant que la stomie rétrécisse jusqu'à sa taille définitive. Il est peu probable que votre stomie soit endommagée, mais vous devriez toujours prendre des précautions pour la protéger.

Une autre préoccupation est que le sac soit perforé ou arraché lors de sports de contact. Pour éviter d'endommager le sac, quelques mesures de protection peuvent être prises.

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, donc à vous de voir ce qui répond le mieux à vos besoins. Essayez différentes tenues sportives comme des cuissards ou des shorts en Lycra, afin de voir ce qui vous convient le mieux.

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.

CONSEIL

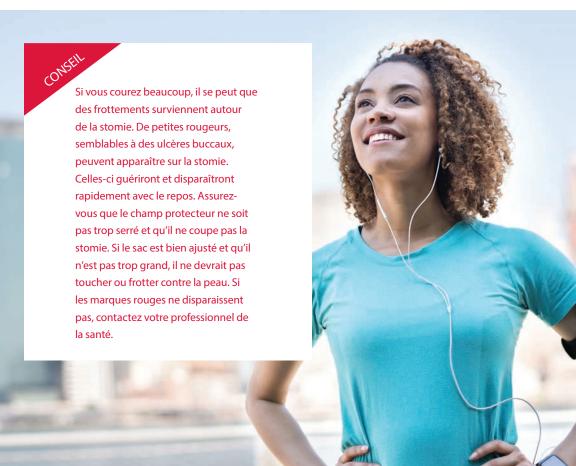
Videz votre sac avant d'entreprendre toute activité sportive. Si vous avez une colostomie et que vous voulez réduire la quantité de liquides s'échappant de la stomie, suivez un régime faible en fibres. Assurez-vous de ne pas être déshydraté. Buvez beaucoup de liquides avant et après vos activités.

Atteindre de nouveaux objectifs

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 à viser des objectifs ambitieux qu'elles ne se seraient pas fixés avant leur chirurgie.

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

Dans tout sport d'endurance, le corps doit être en parfaite condition, que vous ayez une stomie ou non.



« Lorsque j'ai appris que devrais subir une chirurgie d'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 certaine que je serais allée de l'avant. Je vis pour le sport et trois mois après l'opération, j'étais de retour sur mon cheval. »

- JULIE P.

Allez-y doucement au départ, et augmentez graduellement votre force et votre forme 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 une préoccupation pour ceux qui sont hyperperformants, qu'ils aient une stomie ou non. Buvez beaucoup de liquides dès que vous en avez l'occasion afin d'éviter tout problème avec votre stomie.

ONSEIL

Si vous souhaitez parler à quelqu'un qui pratique un sport en particulier, communiquez avec votre association locale de personnes stomisées. On pourra peut-être vous mettre en contact avec une autre personne qui pratique présentement ce sport et qui pourra vous donner quelques conseils pratiques.

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 ramasser 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.

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

Glossaire

Anus

Ouverture à l'extrémité du système digestif et par laquelle les selles sont évacuées.

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.

Hernie

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

lléostomie

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.

Périnée

Région située entre l'anus et les organes génitaux.

Rectum

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

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

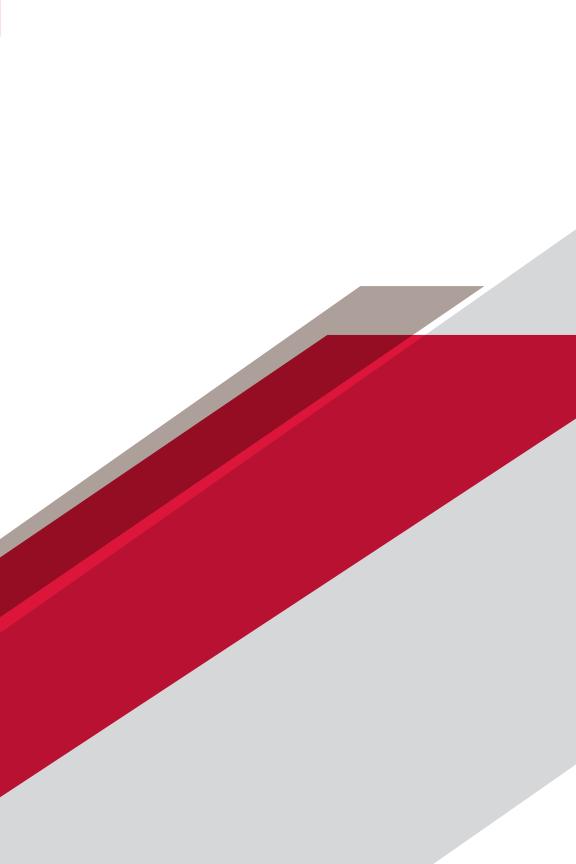
Ouverture créée chirurgicalement dans le tractus gastro-intestinal ou urinaire.

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.

923127-0417

