

Le patient porteur d'une stomie digestive n'a **pas de régime particulier** à suivre. **Aucun aliment n'est interdit**, mais il est possible d'avoir certaines intolérances selon les aliments. L'alimentation influe sur la quantité et la consistance des selles, ainsi que sur la production de gaz, vous pouvez consommer des produits à base de charbon (Charbon de Belloc, Carbolevure...) pour limiter les gaz.

PENDANT LE REPAS

- Manger lentement et dans le calme
- Bien mâcher les aliments
- Fractionner en plusieurs petits repas si difficultés à manger
- Boire 1,5L à 2L par jour (eau, café, thé...)
- Prendre au moins 3 repas par jour à heures régulières
- 5 fruits et légumes par jour



POUR LES PATIENTS AYANT UNE ILEOSTOMIE

- Favoriser les aliments salés (charcuterie, bouillon, fromage...)
- Boire beaucoup (privilégier l'eau de Vichy, St Yorre, Badoit)
- Manger des aliments riches en potassium (banane, chocolat, pomme de terre, jambon fumé)
- Surveiller votre poids une fois par semaine
- Limiter les aliments laxatifs comme les graisses cuites, les fibres, la mayonnaise, les fruits et surtout les associer à des féculents



A PREFERER

- Yaourt, fromage blanc



- Fenouil, anis, airelle, cumin, persil, salade verte, tisane



A LIMITER



- Alcool (modérément, risque de déshydratation)

- **Aliments favorisant les gaz** : légumes secs (lentilles, haricots blancs, petits pois...), chou, navets, poivron, céleri, œufs, champignons, salsifis, asperges, noix et graines, chewing-gum

- **Aliments provocants des odeurs** : gibier, ail, oignons, fromages fermentés, poireau

- **Aliments laxatifs** : lait cru, glaces, pruneaux, melon, fruits et légumes crus, aliments gras, glaces



- **Aliments constipants** : pomme de terre, riz, chocolat, banane, pain blanc, carottes cuites



A EVITER

- **Aliments pouvant colorer les selles (à savoir)** : boudin noir, épinards, betterave rouge, médicaments à base de fer



HABILLEMENT

Il ne faut **rien changer à votre style vestimentaire**, vous pouvez continuer à porter vos vêtements habituels. Il faut juste faire **attention aux habits trop serrés ou au port d'une ceinture**, afin qu'ils ne compriment pas la stomie ou la poche.

Il existe des lignes de vêtements et sous-vêtements spécialisés pour les patients stomisés.

HYGIENE CORPORELLE

Vous pouvez **continuer à prendre une douche ou un bain, soit avec votre appareillage ou sans celui-ci, dans ce cas il faudra se doucher à distance des repas**. C'est à vous de choisir selon votre ressenti et vos envies.

Si vous prenez votre douche avec votre poche, vous pourrez obturer le filtre à charbon à l'aide des gommettes livrées dans les boîtes et prévues à cet effet.

Il ne faut pas utiliser de sels de bains, savons surgras ou des crèmes, le support et la poche risquent de ne pas adhérer à la peau.



SPORTS ET LOISIRS

Il est conseillé de **pratiquer une activité sportive**. Vous pouvez en **discuter avec votre médecin** afin qu'il vous oriente et vous donne son accord sur le **choix du sport le plus adapté et dans quel délai le commencer**. La **marche (reprise rapide), le vélo et la natation sont recommandées**.

Avant chaque activité, il faut vider votre poche et au cours de celle-ci, **porter une ceinture de maintien et boire abondamment** afin de prévenir les risques de déshydratation.

La **baignade à la mer ou à la piscine ne pose pas de problème**, les poches sont étanches et supportent l'eau salée ou chlorée. Vous pouvez porter une poche de plus petite taille lors de cette activité.

Il est **déconseillé de pratiquer des sports violents comme le judo, karaté, boxe ou rugby**, vous pourriez vous blesser (risques d'éventration).



VOYAGES ET SORTIES

Lors de vos **vacances à l'étranger**, il faut prévoir une quantité **suffisante de matériel pour couvrir la durée de votre séjour et même un peu plus** pour éviter d'en manquer en cas de problèmes. Si vous voyagez en avion vous pouvez emporter **en cabine un kit voyage** afin d'avoir le nécessaire avec vous en cas de besoin, il faudra **prédécouper les consommables**, au préalable, afin d'éviter de se voir refuser votre paire de ciseaux au contrôle de sécurité.

Emmener avec vous votre ordonnance et votre carte de stomisé.

Il faudra **boire uniquement de l'eau en bouteille**.

Pour le soin, utiliser de l'eau en bouteille ou des sprays d'eau minérale.

Vous pouvez sortir sans souci, aller au restaurant ou au cinéma, pour être rassuré et à l'aise, emportez une trousse avec du matériel de rechange.



ACTIVITE PROFESSIONNELLE

Votre **activité professionnelle sera maintenue** en fonction de votre **capacité** et sur avis médical. Selon votre travail et des contraintes physiques, des **adaptations de postes ou des aménagements horaires peuvent être possibles**. Il est conseillé de travailler afin de reprendre une vie normale. Il ne faut pas avoir peur du regard des autres face à ce changement.



VIE INTIME ET DE COUPLE

Même si votre image corporelle est modifiée, votre vie de couple peut être poursuivie dans de bonnes conditions la plupart du temps, cela dépendra de l'intervention que vous avez subie.

Il faut **communiquer avec votre conjoint** afin de lui expliquer vos difficultés et votre ressenti. Pour les moments intimes, il existe des mini-poches qui peuvent faciliter et améliorer votre quotidien. Vous pouvez vous rapprocher de différentes **associations, de votre médecin ou psychologue pour vous aider dans l'acceptation de la maladie**.

