

Le patient porteur d'une stomie urinaire n'a **pas de régime particulier** à observer. **Aucun aliment n'est interdit**, mais il est fortement recommandé de favoriser les aliments qui acidifient les urines afin de réduire le risque d'infections urinaires, à adapter selon le PH des urines.

PENDANT LE REPAS

- Manger dans le calme et prendre son temps
- Prendre les repas à heures régulières
- 5 fruits et légumes par jour (adapter leur préparation selon vos envies)
- Adapter son alimentation en fonction du transit



A PREFERER

- **Aliments acidifiants** : Canneberge, cranberry, myrtilles, airelles, prunes, pruneaux, viande, volaille, œufs



- **Boissons** : Eau du robinet, jus de fruits, bouillons, tisane



A LIMITER

- Alcool (avec modération) 
- **Aliments colorant les urines** : Betterave, certains antibiotiques
- **Aliments pouvant donner de l'odeur aux urines** : Asperges, artichaut, épices



- **Aliments alcalinisant (augmentation du PH des urines et du risque d'infections)** : Agrumes (orange, pamplemousse, citron), poire, eau avec du bicarbonate, lait



Boire beaucoup, 2 à 3L par jour afin de réduire les risques de formation de cristaux et/ou d'infections urinaires (eau, thé, café, jus de cranberry...)

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** s'il est étanche **ou bien 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.

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 problème. 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 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, emporter une trousse avec du matériel de rechange.

ACTIVITE PROFESSIONNELLE



Votre **activité professionnelle sera maintenue** en fonction de votre état de santé 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 se poursuivre dans de bonnes conditions, normalement. En effet, il est possible que les patients ayant un bricker, aient des troubles érectiles.

Il faut **communiquer avec votre conjoint** afin de lui expliquer vos difficultés et votre ressenti. Pour les moments intimes, il existe des minis 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**.