

Apprendre à vivre avec une
colostomie



Ce livret d'informations a été conçu pour **vous aider à comprendre comment vivre avec une colostomie**. Il vous propose une présentation de l'appareil digestif, explique en quoi consiste l'opération chirurgicale et fournit des informations sur les stomies.

Généralités

L'appareil digestif

Les aliments que nous ingérons passent dans l'œsophage, puis vont vers l'estomac. Les enzymes et les sucs gastriques de l'estomac, ainsi que l'intestin grêle démarrent le processus de digestion des aliments. La nourriture devient liquide et l'absorption des nutriments et des vitamines se fait dans l'intestin grêle. Celui-ci mesure entre 6 et 7 mètres de long. Dans l'intestin grêle, la plupart des nutriments et vitamines sont absorbés pour être utilisés par l'organisme. Les aliments non digérés poursuivent leur cheminement dans le côlon où une grande partie de leur eau va être réabsorbée. Ils vont prendre alors une consistance moulée et former les selles ou fèces. Vue de face de l'abdomen (Figure 1).

Le côlon démarre depuis le côté inférieur droit de l'abdomen. Il remonte à droite et traverse l'abdomen pour rejoindre le côté gauche où il commence à descendre et se termine par le rectum.

Une colostomie est un abouchement du côlon à la paroi de l'abdomen afin de dériver les selles (Figure 2). Le terme colostomie est composé de deux mots : "colo" et "stomie". "Colo" se rapporte au côlon et "Stomie" est un mot grec qui signifie "ouverture" et fait référence à l'abouchement d'un organe creux à la peau, dans ce cas le côlon.

Il existe différents types de stomies mais dans ce livret d'informations, nous nous concentrerons uniquement sur la colostomie.

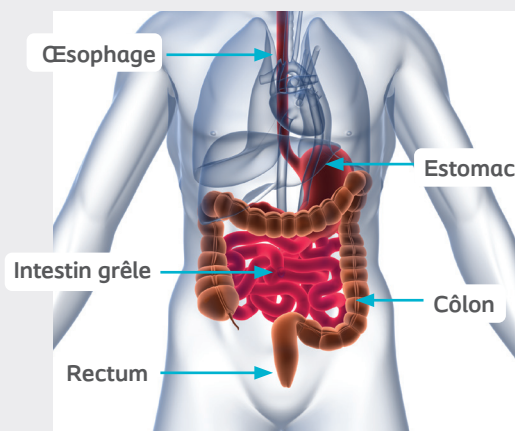


Figure 1



Figure 2

L'opération chirurgicale

Au cours de certaines affections touchant le côlon, il peut s'avérer nécessaire de retirer une partie du côlon, ainsi que le rectum.

La partie restante du côlon doit être dérivée afin de l'aboucher à la surface de la peau, par le biais d'une ouverture de l'abdomen. Le côlon est suturé à la peau (Figure 3). En termes médicaux, cette opération s'appelle une colostomie.

Les points de suture autour de votre stomie seront retirés au bout de 7 à 10 jours.

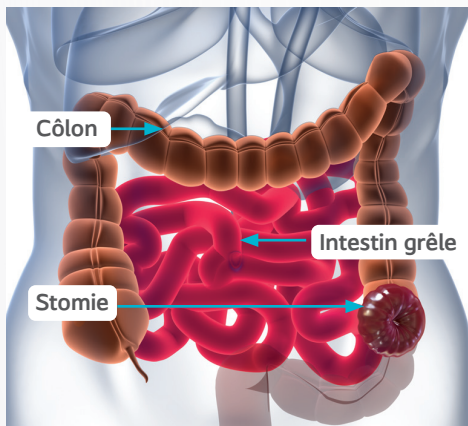


Figure 3

Après votre opération chirurgicale, les selles ne seront plus évacuées de votre corps par les voies naturelles mais par la colostomie. Après une période d'adaptation, vous pourrez mener une vie normale avec votre colostomie.

Emplacement de votre colostomie

Une colostomie se situe généralement sur le côté gauche de l'abdomen, légèrement en dessous du nombril (Figure 2).

Apparence de votre colostomie

La colostomie est de couleur rouge vif. Généralement de forme ronde, elle peut être ovale ou légèrement étirée (allongée). Elle ressortira probablement un peu à la surface de la peau.

Juste après l'intervention chirurgicale, votre colostomie sera enflée mais l'œdème diminuera au cours des 6 à 8 semaines suivant l'opération.

La taille moyenne d'une colostomie se situe entre 2 et 5 cm de diamètre et dépassera de l'abdomen d'environ 1 à 2 cm.

La stomie au toucher

Vous pouvez toucher votre stomie. La stomie comprend très peu de tissu nerveux donc elle est insensible au toucher (Figure 4).

Elle peut saigner un peu lorsque vous la touchez, surtout lors de la toilette. Ceci est relativement normal et ne doit pas vous inquiéter. Si les saignements persistent, vous devez en avertir votre chirurgien ou infirmière stomathérapeute.



Figure 4

Gérer sa colostomie

Recueil des selles dans la poche

Les selles de votre colostomie sont recueillies dans une poche fixée par un support adhésif (protecteur cutané) à votre abdomen. La plupart des personnes qui ont une colostomie utilisent une poche fermée mais doivent apprendre à utiliser une poche vidable. En effet, quelquefois (par exemple, en cas de diarrhée), la poche ne peut contenir toutes les selles et doit être vidée.

Vous changerez probablement votre poche tous les jours et le support adhésif sera changé en même temps que la poche (si vous utilisez un appareillage 1 pièce) ou tous les 2 à 3 jours (si vous utilisez un appareillage 2 pièces*). Utilisez une poche dotée d'un protecteur cutané qui n'irrite pas la peau et munie d'un matériau doux (voile en non-tissé). Votre infirmier(ère) stomathérapeute vous aidera à choisir la poche qui vous convient.

Comment utiliser une poche vidable ?

La plupart des gens s'assoient sur les toilettes quand ils vident leur poche tandis que d'autres préfèrent s'agenouiller sur le côté ou rester debout. Tout dépend de ce qui vous convient le mieux.

Prenez le clamp entre vos mains.

Enlevez les œilletons et dépliez avec précaution le clamp au dessus des toilettes. Les effluents (selles liquides) s'écoulent en dehors de la poche. Vous pouvez accélérer le débit en appuyant sur la poche du haut vers le bas. Une fois son contenu vidé dans les toilettes, nettoyez le clamp avec du papier hygiénique.

Les soins de base

A faire

- Utiliser une compresse, un linge propre ou un gant
- Laver à l'eau claire / éventuellement utiliser un savon neutre
- Bien rincer
- Bien sécher délicatement

A ne pas faire

- Afin que votre appareillage ait la meilleure tenue possible et pour ne pas irriter votre peau, ne pas utiliser les produits suivants :
 - Alcool
 - Ether
 - Bétadine®
 - Eosine
 - Mercryl®
 - Pommade ou crème
- Ne pas sécher à l'aide d'un sèche-cheveux, cela pourrait irriter votre peau

Comment prendre soin de votre corps ?

Les soins d'hygiène corporelle ne posent pas de problème particulier. Vous pouvez prendre des bains et des douches, et ce, dès votre retour à domicile, si votre état le permet.

Si vous avez une colostomie gauche

Vous pouvez prendre votre douche ou votre bain avec ou sans poche. N'ayez aucune crainte, l'eau ne peut pas pénétrer dans la stomie. Si vous gardez votre poche, recouvrez le filtre avec une pastille adhésive (livrée avec les poches).

De retour chez vous

Avant d'avoir une colostomie, il était possible de retenir les selles jusqu'à ce que vous alliez aux toilettes. Après l'opération, cela ne sera plus possible car suite au retrait du rectum et de l'anus, il n'y a plus de sphincter (muscle qui se contracte) pour fermer l'intestin et assurer la continence. Ainsi, les selles s'écouleront quand la stomie est active. Cela signifie que vous devrez tout le temps porter une poche.

IMPORTANT ! Si la peau autour de votre stomie est exposée aux selles, elle risque de s'irriter. De ce fait, elle peut devenir suintante et la poche ne pourra plus adhérer à l'abdomen ; il est donc très important que la peau autour de la stomie reste toujours propre et sèche, surtout après la toilette.

Comment vider une poche vidable (en cas de diarrhée) ?

Une fois le contenu de la poche vidé dans les toilettes, nettoyez le clamp avec du papier hygiénique. Repliez le clamp et fermez le solidement, comme vous l'a montré votre infirmier(ère) stomathérapeute (Figure 5).



Figure 5

Une poche facile à changer

Assurez vous que vous avez tout ce qu'il faut avant de procéder au changement de poche :

- Un sac poubelle pour jeter la poche usagée
- Une nouvelle poche de colostomie
- Un support adhésif (séparé de la poche) si vous utilisez un appareillage 2 pièces
- Des accessoires, comme **Brava® support plus** pour renforcer l'adhérence des bords de votre support, s'ils vous ont été recommandés par votre infirmier(ère) stomathérapeute

Retirez doucement la poche usagée et nettoyez la peau avec de l'eau tiède. Pour vous aider lors de cette toilette, n'hésitez-pas à demander votre **kit d'hygiène gratuit** via le coupon ci-contre.

Tenir une feuille de papier hygiénique au-dessous de la stomie peut s'avérer utile afin de recueillir les effluents qui s'écoulent pendant la toilette. L'utilisation d'un savon

neutre est possible mais sachez qu'il assèche la peau.

Quand la peau est propre, séchez avec soin. Retirez le film protecteur du nouveau support adhésif. Appliquez-le en positionnant vos doigts en bas, en dessous de la stomie puis remontez-les progressivement vers le haut.

Appuyez fermement sur le support adhésif pour qu'il adhère bien à l'abdomen et assure une fermeture hermétique , ce qui évitera que les selles n'entrent en contact avec la peau.

Videz le contenu de la poche usagée dans les toilettes si c'est une poche vidable.

Déposez la poche et autres déchets dans le sac poubelle et jetez le tout avec les ordures domestiques (Ne pas jeter le sac poubelle dans les toilettes).

Lavez-vous bien les mains, une fois l'opération terminée.

Concernant les gaz

Les gaz sont produits par les bactéries naturellement présentes dans l'intestin. Après l'opération chirurgicale, ces gaz (flatulences) s'échappent directement dans la poche de stomie avec les selles. Le haut de la poche comporte un filtre désodorisant permettant aux gaz de s'échapper, tout en filtrant les mauvaises odeurs. Il arrive que le filtre cesse de fonctionner avant le changement de

poche, ce qui entraîne un gonflement de celle-ci, la rendant ainsi moins discrète. Il est alors possible de laisser l'air s'échapper en ouvrant le clamp intégré à la poche vidable ou en soulevant légèrement la poche du couplage.

N'hésitez pas à en parler avec votre infirmier(ère) stomathérapeute.

Trouvez des réponses à vos questions

Apprendre à vivre avec une stomie peut soulever beaucoup de questions.

Découvrez Coloplast.fr, pour vous aider à trouver des réponses fiables à vos questions et à mieux vivre au quotidien.

- De nombreux sujets du quotidien y sont abordés : alimentation, reprise du travail, intimité, vie sociale, voyages et bien d'autres encore.
- Notre équipe du [Service Relations Utilisateurs](#) est disponible pour répondre à vos questions, vous donner les informations nécessaires pour utiliser au mieux nos produits et vous encourager à mener la vie que vous souhaitez.
- Nous sommes à votre disposition pour vous donner les conseils adaptés à vos besoins. Dans le cas où nous ne pourrions répondre à votre question, nous vous renverrons vers un professionnel de santé.



Vincent et Katell,
Interlocuteurs du Service Relations
Utilisateurs Coloplast



Une question ? Besoin d'aide ?

Vous cherchez une solution adaptée à vos besoins ?

Nos conseillers du Service Relations Utilisateurs vous fourniront des réponses fiables à vos questions, du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 18h00.



téléphone au :

0 800 01 58 68 Service & appel gratuits



e-mail à :

contact.france@coloplast.com

Les produits Coloplast sont des dispositifs médicaux, produits de santé réglementés qui portent, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Fabricant : Coloplast A/S.

Attention, lire attentivement la notice d'instructions de chaque produit avant utilisation. Pour plus d'informations, consultez votre professionnel de santé.

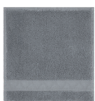
[Soins des Stomies / Contenance / Soins des Plaies / Urologie interventionnelle](#)

Pour recevoir GRATUITEMENT votre **kit hygiène**

Votre kit
hygiène
comprend



1 gant
de toilette



1 carré d'éponge



1 pulvérisateur
50 ml

Photos non
contractuelles

Contactez le
Service Relations Utilisateurs



Par téléphone au :

0 800 01 58 68

**Service & appel
gratuits**

puis tapez 1

Nous sommes disponibles du lundi au vendredi,
de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 18h.



ou complétez le formulaire au dos en
le renvoyant **SOUS ENVELOPPE** et
SANS L'AFFRANCHIR à
Laboratoires Coloplast
Gamme Ostomie - Autorisation 30682
6 rue de Rome
93119 Rosny-sous-Bois Cedex

N'hésitez plus, demandez
dès maintenant votre
**KIT HYGIÈNE
GRATUIT**

*Dans la limite d'un envoi par personne
et des stocks disponibles.*



Je souhaite recevoir gratuitement mon **KIT HYGIÈNE**

M^{me} M.

Prénom _____

Nom _____

Adresse _____

CP | | | | | Ville _____

Tél. | | | | | | | | | | | | | | _____

Type de stomie

Colostomie Iléostomie Urostomie

Ensemble adoptons les gestes responsables !

Indiquez-nous votre e-mail et restez informé(e) de nos nouveautés.

E-mail _____ @ _____

Pour recevoir votre kit gratuit, conformément à la politique de Gestion des Données Personnelles dont vous avez pris connaissance sur coloplast.fr/donnees-personnelles, **merci de cocher l'une des options suivantes** :

J'accepte la collecte et le traitement de mes données de santé pour répondre à ma demande **ET de recevoir des communications de la part de Coloplast en lien avec ma situation.**

J'accepte la collecte et le traitement de mes données de santé pour répondre à ma demande.

Les Laboratoires Coloplast vous informent que vos données à caractère personnel recueillies ci-dessus font l'objet d'un traitement informatique ayant pour finalité la gestion des relations avec les utilisateurs de produits pour soin des stomies, troubles de la continence, comprenant la gestion des réclamations des utilisateurs, l'envoi d'échantillons et d'informations sur les produits et services de Coloplast. A cet effet, vos données seront conservées pendant la durée de la relation avec les Laboratoires Coloplast et sont destinées à COLOPLAST, plus spécifiquement au département Service Relations Utilisateurs, ainsi qu'aux sous-traitants de COLOPLAST.

Conformément à la réglementation en vigueur, vous disposez d'un droit d'accès, de rectification, d'opposition et de suppression de vos données à caractère personnel, de solliciter une opposition/limitation du traitement, à la portabilité, à l'oubli et à l'effacement numérique que vous pouvez exercer auprès du service de COLOPLAST spécifiquement habilité à répondre aux demandes des professionnel de santé, à l'adresse électronique suivante : contact.france@coloplast.com ou par courrier à l'adresse suivante : Département SRU - Laboratoires Coloplast, 6 rue de Rome 93561 Rosny-sous-Bois cedex. Vous disposez d'un droit d'introduire une réclamation auprès de la CNIL. Vous pouvez contacter le délégué à la protection des données de COLOPLAST aux coordonnées suivantes : dataprotectionoffice@Coloplast.com