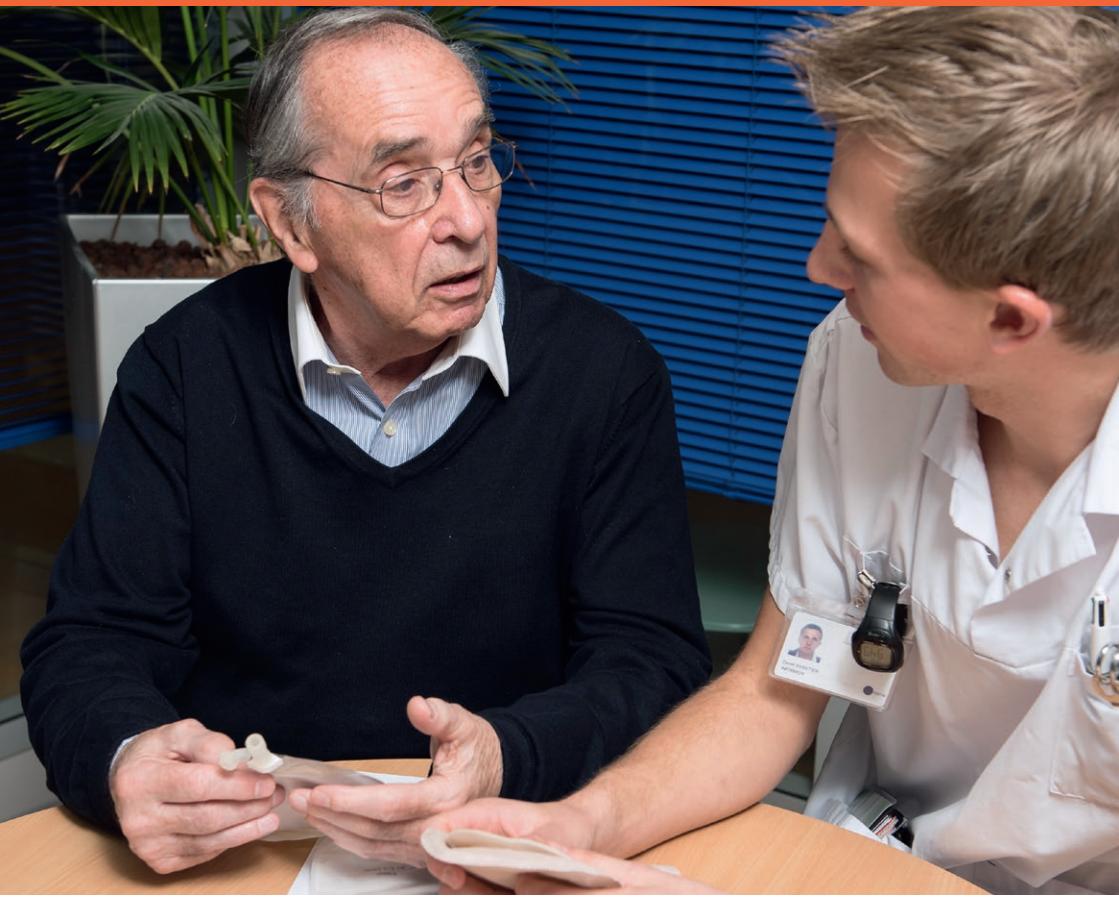
CONSEILS AUX
PERSONNES COLOSTOMISÉES



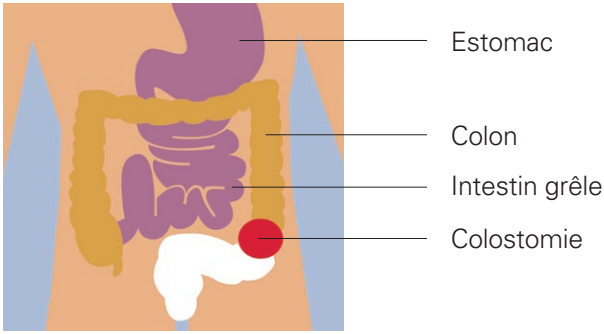
Hôpitaux
Universitaires
Genève

Introduction

L'intervention chirurgicale a consisté à dériver l'évacuation naturelle de vos selles. De manière provisoire ou définitive, vous avez sur l'abdomen un orifice, appelé colostomie, par lequel les selles s'évacuent spontanément.

L'objectif de ce guide est de vous fournir des conseils simples d'utilisation et de répondre à vos questions avant votre retour à domicile.

En cas de besoin, n'hésitez pas à faire appel aux infirmières et infirmiers stomathérapeutes spécialisés dans les soins de stomie.



Toilette de votre colostomie

Les soins d'hygiène se pratiquent le plus simplement possible. La stomie n'est pas stérile et reste toujours humide : c'est une muqueuse. Elle est insensible et donc indolore.

Le choix du matériel

Il existe deux types de poches : les vidables et les non vidables. Les premières peuvent rester en place environ deux jours. Les autres doivent être changées une à trois fois par jour.

Lors d'épisodes de diarrhée (voyages, antibiotiques, etc.) choisissez une poche vidable pour éviter des changements trop fréquents.

Conseils

- Utilisez de l'eau tiède du robinet ou uniquement du savon neutre, sans colorant ni parfum. Tous les autres produits (alcool, éther, benzine, etc.) peuvent faire décoller l'appareillage ou provoquer des réactions cutanées.
- Avant d'enlever la poche, préparez tout le matériel dont vous avez besoin : poche, sac opaque, papier toilette, lingette, etc.
- Placez-vous ensuite devant un lavabo pour changer l'appareillage.
- Videz la poche en place dans les toilettes si vous portez une poche vidable.
- Décollez l'ancienne poche avec un spray antiadhésif et enlevez les selles restantes autour de l'orifice avec du papier toilette ou une lingette.
- Jetez le tout dans le sachet opaque.
- Lavez la stomie et son pourtour à l'eau tiède du robinet ou du savon neutre avec lingettes ou compresse non stériles.
- Rincez et séchez soigneusement la peau par tamponnements avec des serviettes jetables en coton non tissé.
- Ayez des gestes doux pour éviter un saignement, ce qui peut se produire parfois, mais reste sans gravité.
- Coupez les poils autour de la stomie avec des ciseaux.
- Appliquez la nouvelle poche préalablement découpée.
- Éliminez le sachet opaque dans la poubelle ménagère.

Pour le bain ou la douche, vous pouvez soit :

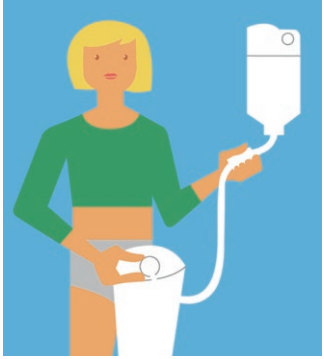
- garder la poche, car les appareillages résistent à l'eau, et ensuite bien sécher le système en vérifiant sa bonne tenue,
- vous doucher sans la poche tout en tenant compte du rythme d'évacuation des selles. L'eau ne peut pas entrer par la stomie.

+ INFO

Les douches et les bains en piscine ou dans la mer sont tout à fait possibles.

+ INFO

Pour les contrôles douaniers, un stoma-pass vous est délivré par les stomathérapeutes.



Pour les patientes et patients colostomisés à gauche : l'irrigation peut être un plus au quotidien

Elle consiste à effectuer un lavement par la colostomie : les selles sont évacuées. L'intestin est donc vidé entièrement de son contenu pour 48h ou 72h. Vous pouvez alors porter une minipoche beaucoup plus discrète.

L'apprentissage de l'irrigation vous est proposé à la consultation de stomathérapie, après votre sortie de l'hôpital. Si cela vous convient, vous pourrez ainsi la pratiquer vous-même à domicile.

Quels vêtements porter ?

Les appareillages sont discrets et parfaitement fiables. Vous pouvez conserver votre style vestimentaire en veillant simplement à ce que la stomie ne soit pas comprimée par les vêtements et les sous-vêtements. Des habits trop moulants peuvent laisser deviner le port d'une poche.

Si vous portez une ceinture abdominale ou un corset, vous pouvez demander conseil à votre stomathérapeute.

✓ CHECK-LIST

Au quotidien et lors des voyages

- Ayez toujours avec vous de quoi vous changer : un appareillage de rechange, des petits sacs à jeter, des mouchoirs en papier pour vous essuyer et des serviettes humides spécifiques.
- Conservez une copie de votre prescription de matériel ainsi que les références précises de votre appareillage.
- Prenez le matériel avec vous en cabine lorsque vous voyagez en avion ou en bateau (risque de perte dans la soute à bagages ou la cale).

Alimentation et solutions aux problèmes fréquents

Une alimentation diversifiée est importante pour votre bien-être et votre santé. A la suite d'une intervention chirurgicale sur le système digestif, il faut un certain temps avant que la digestion redevienne normale.

Après votre intervention, vous recevez des repas légers favorisant une reprise confortable de la fonction intestinale.

Afin de tester votre tolérance digestive, dès votre retour à domicile ou dès que votre transit intestinal se normalise, vous pouvez introduire chaque jour un nouvel aliment parmi les suivants : crudités, légumes flatulents, épices fortes et lait contenant du lactose.

En fonction de l'impact de ces aliments sur votre transit intestinal (consistance de selles, rythme du transit), vous incluez ces aliments dans vos repas ou les excluez temporairement.

Observez quelques consignes

- Mangez à intervalles réguliers, dans une ambiance calme et détendue.
- Mastiquez bien les aliments.
- Choisissez des menus variés et équilibrés.
- Buvez un litre et demi par jour (eau, tisanes, bouillon, etc.).

+

INFO

Les émotions, les voyages et les médicaments peuvent provoquer certains troubles intestinaux (ballonnements, diarrhées, etc.).

+ INFO

Les comprimés de charbon rendent les selles noires.

En cas d'odeurs désagréables

- Réduisez les œufs, le poisson, l'ail, l'oignon, certaines épices, certains fromages, les champignons, les asperges et les légumes de la famille des choux.
- Évitez les excès alimentaires.
- Favorisez les yogourts, les épinards, la salade verte et le persil qui diminuent les odeurs.
- Changez votre poche une fois par jour au minimum.
- Introduisez dans la poche des gouttes, des comprimés ou de la poudre désodorisante que la ou le stomathérapeute vous conseille.

À noter que certains antibiotiques peuvent aussi provoquer des odeurs désagréables.

En cas de gaz

- Évitez les différentes variétés de choux, l'oignon, l'ail, les légumineuses, les poireaux, les poivrons, les brocolis, le pain frais, les boissons gazeuses, la bière, les œufs, le lait avec lactose et les pâtisseries qui provoquent des flatulences.
- Mangez des yogourts une à deux fois par jour mais diminuez leur consommation en cas de diarrhées.
- Prenez des pastilles de charbon.

En cas de diarrhées

- Évitez les mets trop épicés, les pruneaux, les épinards, les sauces grasses, les fritures, la rhubarbe, les boissons ou les aliments glacés.
- Diminuez la consommation de fruits frais, de jus de fruits et de crudités.
- Mangez des bananes une à deux fois par jour et du tapioca.
- Ajoutez du riz une à deux fois par jour et de l'eau de riz à votre alimentation.
- Continuez de boire en quantité suffisante (au moins un litre et demi par jour).
- Augmentez votre consommation de chocolat noir.
- Consultez votre médecin si les diarrhées persistent.

+ INFO

Avec votre poche, vous pouvez vous sentir en confiance pour reprendre vos activités : bouger, courir, nager, marcher, faire du ski, etc.

En cas de constipation

- Augmentez la quantité de boissons.
- Augmentez votre consommation en fibres : mangez des fruits deux fois par jour, consommez des jus de fruits le matin à jeun, un légume et une crudité par repas et privilégiez les produits complets.
- Évitez les aliments qui constipent comme le riz, les carottes, les pommes de terre, le cacao et le chocolat.
- Consommez des aliments laxatifs doux tels que pruneaux et figues.
- Faites de l'exercice physique, comme la marche, qui stimule le transit intestinal.

La consultation de stomathérapie

Les infirmières ou infirmiers stomathérapeutes, spécialisés dans les soins aux personnes stomisées, vous donnent toutes les informations complémentaires dont vous avez besoin.

Exemples de sujets abordés :

- un problème cutané
- une question concernant votre alimentation
- un aspect technique lié à la poche
- le choix de la poche
- des difficultés psychologiques face à la stomie
- la reprise du travail ou des loisirs
- la pratique du sport
- la vie intime (relations sexuelles)
- les groupes de partage entre pairs.

! ATTENTION

Signes d'alerte

Si l'un de ces signes suivants apparaît au niveau de votre stomie, consultez l'équipe de stomathérapie :

- changement d'aspect (forme, taille, couleur)
- écoulement de sang
- changement cutané autour de la stomie (irritations, rougeurs, éruptions, etc.)
- douleur.

En cas de modification du transit intestinal, contactez aussi les infirmiers ou infirmières stomathérapeutes.

Informations pratiques

Remboursement
Le matériel est remboursé dans les prestations de base de la LAMal sous déduction de la franchise et de la participation (10% des frais à charge).

Consultation ambulatoire de stomathérapie
Infirmières ou infirmiers spécialistes cliniques en stomathérapie
Rue Gabrielle-Perret-Gentil 4
1205 Genève
Bâtiment Prévost, étage 0

Personnes de contact
Manuela Garcia Paillard
022 372 99 82, manuela.garcia@hug.ch
Charlotte Favre
022 372 79 31, charlotte.favre@hug.ch

Accès
Tram 12, 18, arrêt « Augustins »
Bus 1, 5, 7, 91, arrêt « Hôpital »
Léman-Express, arrêt « Genève-Champel »

Parkings
H-Cluse et Lombard

DS • Colostomie • Photo: © Julien Gregorio • Dessins: © Simon Tschopp • Décembre 2021 (réimpression juillet 2026)

Cette brochure a été réalisée par les infirmières ou infirmiers spécialistes cliniques en stomathérapie avec la collaboration du Groupe d'information pour patients, patientes et proches (GIPP) des HUG.