# CONSEILS AUX
# **PERSONNES ILÉOSTOMISÉES**

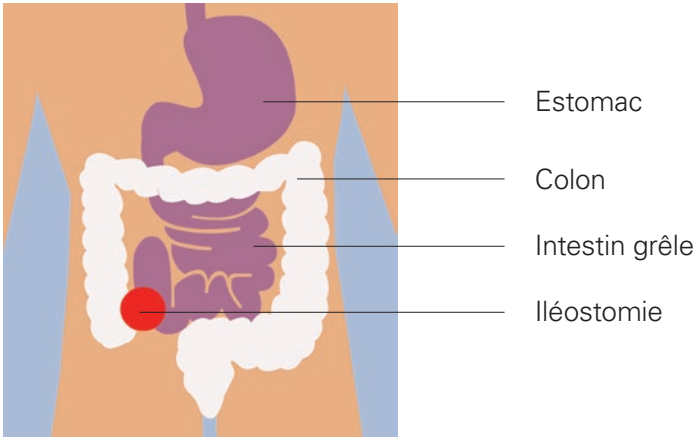
Hôpitaux
Universitaires
Genève

# Introduction

L'intervention du ou de la chirurgienne a consisté à dériver l'évacuation naturelle de vos selles. De manière provisoire ou définitive, vous avez sur l'abdomen un orifice, appelé iléostomie, par lequel les selles s'évacuent spontanément. Il s'agit de l'abouchement de l'iléon, la partie terminale de l'intestin grêle, sur la peau de l'abdomen.

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 iléostomie** et changement de la poche

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

## Le choix du matériel

Les selles sont généralement liquides, voire pâteuses. Utilisez de préférence une poche ouverte permettant leur vidange. Le choix du matériel à utiliser se fait en fonction de la forme et de la taille de votre stomie et après en avoir discuté avec les stomathérapeutes.

**Système une pièce :** la poche est collée sur la peau. Elle est changée en moyenne une fois tous les deux jours.

**Système deux pièces :** la poche est fixée sur une plaque protectrice elle-même collée sur la peau. La plaque et la poche sont changées tous les deux jours.

## Conseils

- Utilisez uniquement du savon neutre (sans colorant ni parfum) et de l'eau du robinet. Tous les autres produits (alcool, éther, benzine, etc.) peuvent décoller l'appareillage ou provoquer des réactions cutanées.
- Avant d'enlever la poche, préparez tout le matériel dont vous avez besoin : poche, plaque de base, ciseaux, sac opaque, papier toilette, lingette, etc.
- Placez-vous ensuite devant un lavabo pour changer l'appareillage.
- Si le matériel n'est pas prédécoupé, ajustez la poche ou le support, selon un modèle de découpe. L'orifice doit avoir 1 à 2 mm de plus que le diamètre de la stomie.
- Enlevez le papier protecteur de la nouvelle plaque ou poche.
- Après l'avoir vidée, décollez l'ancienne poche et enlevez les selles restantes autour de la stomie avec du papier toilette ou une lingette.
- Jetez le tout dans le sachet opaque.

**INFO**

La pâte protectrice :
- assure la protection de la peau autour de la stomie
- est un joint d'étanchéité entre la stomie et l'appareillage.

- Lavez la stomie et son pourtour à l'eau du robinet avec des serviettes jetables en coton non tissé ou des compresses non stériles.
- Rincez et séchez soigneusement la peau par tamponnements avec un linge de toilette ou du papier ménage.
- 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 de la pâte protectrice sur le pourtour de la stomie si les selles sont liquides.
  - Mouillez-vous l'index.
  - Bordez, de la largeur d'un centimètre, l'orifice de découpe de la plaque ou de la poche, avec de la pâte protectrice, si besoin, la travailler avec le doigt mouillé.
  - Évitez de mettre de la pâte à distance de la stomie, une largeur d'un centimètre suffit.
- Appliquez la nouvelle poche. Si vous utilisez un système deux pièces, posez d'abord le support de base, puis fixez la poche sur le support.
- Fermez l'extrémité de la poche.
- Éliminez le sachet opaque dans la poubelle ménagère.

**Attention**

Si la peau autour de la stomie est irritée : avant d'appliquer la pâte protectrice, saupoudrez une fine pellicule de poudre cicatrisante sur les lésions cutanées, humidifiez-la avec une compresse ou une lingette mouillée afin qu'elle devienne collante et posez ensuite la plaque ou poche après avoir fait le joint d'étanchéité.

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
- retirer la poche et vous doucher sans celle-ci. À ce moment-là, vous pouvez perdre des selles, mais l'eau ne peut pas entrer par la stomie.

✓

## CHECK-LIST

**Au quotidien**

- Videz la poche plusieurs fois par jour, selon l'émission des selles.
- Ayez toujours avec vous de quoi vous changer : un appareillage de rechange, de la pâte protectrice, des petits sacs à jeter, des mouchoirs en papier pour vous essuyer, 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).

# Comment **s'alimenter ?**

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

Après votre intervention, vous recevez des repas favorisant une reprise confortable de la fonction intestinale (léger sans crudités ou pauvre en fibres).

## Observez quelques consignes

- Mangez à intervalles réguliers, dans une ambiance calme et détendue. Si besoin, fractionnez vos repas.
- Mastiquez bien les aliments.
- Choisissez des menus variés et équilibrés.

**INFO**

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

## Favorisez les boissons salées

- Eau minérale riche en sodium.
- Bouillon de légumes.
- Boissons isotoniques pour sportifs et sportives.
- Autres : 360 ml de jus de fruit + 600 ml d'eau + ½ c.c. de sel.
- Solution de réhydratation de l'OMS : 1 litre d'eau + 6 c.c. de sucre + 1 c.c. de sel.

**Attention**

Il est important de :

- boire souvent, un à un litre et demi par jour, par petites quantités (maximum un dl à la fois)
- limiter les boissons en mangeant afin de ne pas augmenter le débit des selles
- consommer avec modération les boissons gazeuses et le lait avec lactose pour éviter les gaz.

**LE SAVIEZ-VOUS ?**

Comme les selles ne transitent plus par le côlon, elles sont plus liquides.

# **Des solutions** à vos problèmes

## En cas d'augmentation du volume des selles très liquides

- Évitez les mets trop épicés, les pruneaux, les épinards, les sauces, 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 et de l'eau de riz à votre alimentation (sans dépasser 1 litre à 1.5 litre de liquide au total par jour).
- Continuez de boire en quantité suffisante en privilégiant les boissons salées tels que bouillon et eau riche en sel et électrolytes.
- Pour épaissir les selles, mangez des biscuits salé (crackers) et des petits-beurre entre les repas et/ou enrichissez votre alimentation en flocons d'avoine ou en son de blé.

Pour ralentir votre transit intestinal ou pour rendre vos selles plus épaisses, votre médecin peut également vous prescrire :

- des fibres solubles à consommer avec peu d'eau ou à mélanger avec vos aliments
- des ralentisseurs du transit intestinal
- des anti-sécrétoires pour diminuer les sécrétions gastriques.

**INFO**

Normalement les selles sont plutôt liquides, mais elles s'épaississent avec le temps. Leur volume est de 600 à 1000ml par 24 heures.

**Remarques :** il est possible que votre transit intestinal nécessite plusieurs semaines pour se régulariser. Un volume de selles idéal devrait être de moins d'un litre par 24h avec une consistance molle. Si les selles liquides sont très abondantes, au-delà d'un litre et demi par jour, pendant plusieurs jours, il existe un risque de déshydratation, consultez donc votre médecin.

Dès que votre transit intestinal se normalise et afin de tester votre tolérance digestive, vous pouvez introduire chaque jour un nouvel aliment parmi les suivants : crudités, légumes flatulents, épices fortes et lait contenant du lactose. Vous observerez l'impact des aliments sur la consistance et la fréquence des selles, puis adapterez en fonction.

**ATTENTION**

**Quelques signes révélateurs d'une déshydratation :**

- selles liquides et importantes, plus d'un litre à un litre et demi par 24h, nécessitant de vider la poche très souvent (> 5x par jour)
- soif intense
- fatigue majeure
- urines jaunes foncées.

**INFO**

Certains antibiotiques peuvent aussi provoquer des odeurs désagréables.

## En cas d'odeurs désagréables

- Réduisez les oeufs, le poisson, l'ail, l'oignon, les épices, certains fromages, les champignons, les asperges.
- Évitez les excès alimentaires.
- Videz la poche régulièrement et changez-là toutes les 48h.
- Introduisez dans la poche à chaque vidange, des gouttes, des comprimés ou de la poudre désodorisante selon les conseils des stomathérapeutes.

## En cas de gaz

Habituellement, très peu de gaz sont émis par l'iléostomie.

- Évitez le chou, l'oignon, l'ail, les légumes secs, les poireaux, le pain frais, les boissons gazeuses, la bière, les œufs, le lait avec lactose et les pâtisseries qui provoquent des flatulences.
- Mangez des yogourts sans lactose (au maximum 2 par jour).
- Prenez des pastilles de charbon.

## 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 ont tendance à laisser deviner le port d'une poche.

Si vous portez une ceinture abdominale ou un corset, vous pouvez demander conseil aux stomathérapeutes.

## La consultation de stomathérapie

Les spécialistes cliniques en stomathérapie 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).

**!**

**ATTENTION**

**Si l'un des signes d'alerte ci-dessous apparaît, veuillez contacter l'équipe.**

- Un problème au niveau de votre stomie :
  - modification de son aspect (forme, taille, couleur)
  - écoulement de sang
  - changement cutané autour de la stomie (irritations, rougeurs, éruptions, etc.)
  - douleur.
- Une modification du transit intestinal.
- Un des symptômes de déshydratation :
  - fatigue intense, épuisement
  - sentiment de soif
  - bouche sèche.

# **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**
Infirmiers ou infirmières 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@hcuge.ch
Charlotte Favre
022 372 79 31, charlotte.favre@hcuge.ch

**Accès**
Bus 1, 5, 7, 35, arrêt « Hôpital »
Léman Express, arrêt « Genève-Champel »

**Parkings**
H-Cluse et H-Lombard

DS • Iléostomie • Photo: © Julien Gregorio • Illustrations: © Simon Tschopp • Juillet 2023

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