

Contact

N° 30

MIEUX VIVRE AVEC UNE STOMIE

ÉDITION SPÉCIALE - Cahier Détachable spécial diététique

Témoignage

Entretien avec Adeline Grelet, infirmière sexologue à Bordeaux.

Actualités

Découvrez la Poche Esteem®+ Robinet. Les renforts Varimate® changent de nom et deviennent ESENTA™ THIN CURVE.

Vie quotidienne

Deux nouveaux livrets pratiques à votre disposition.

Édito

Emilie
Infirmière-Conseil
spécialisée
en stomathérapie



Sandy
Infirmière-Conseil
spécialisée
en stomathérapie



Chères lectrices, Chers lecteurs,

Voici la 30^{ème} édition de votre magazine Contact. Cela fait plusieurs années que nous avons le plaisir de concevoir ce magazine pour vous accompagner, que vous soyez patient, aidant ou professionnel de santé. Il est essentiel pour nous d'être à vos côtés chaque jour.

Pour célébrer cet anniversaire, nous avons choisi un format un peu spécial. Vous découvrirez un **cahier détachable dédié à la diététique**, mais nous ne vous en dirons pas plus pour préserver un brin de surprise !

Ce numéro aborde un sujet intime et important : **la sexualité**. Nous avons donné la parole à **Adeline Grelet, infirmière diplômée en sexologie**. Adeline travaille dans une clinique bordelaise où elle propose des consultations de sexothérapie aux personnes stomatisées. Bien que ce sujet demeure tabou et difficile à aborder, **Adeline est convaincue de sa dimension essentielle pour une prise en charge globale et bienveillante des patients**.

Côté nouveautés 2024, nous vous présentons **la nouvelle poche Esteem®+ Robinet, la poche pour urostomie dont vous avez besoin** : elle offre protection cutanée, souplesse et fiabilité. De plus, **nos renforts adhésifs Varimate® changent de nom pour devenir**

ESENTA™ THIN CURVE, et une nouvelle taille est désormais disponible pour faciliter vos soins.

Nous avons écouté vos retours, et à la suite de vos nombreuses demandes, nous avons réuni **des trucs et astuces pour les personnes urostomisées**. Nous savons que certains sujets, comme **les fuites et la hernie péristomiale**, vous préoccupent. Nous avons créé **deux nouveaux livrets** pour répondre à toutes vos interrogations.

Nous sommes également ravies de constater que vous êtes de plus en plus nombreux à nous suivre sur les réseaux sociaux, à partager vos expériences et vos conseils avec générosité. Merci pour votre engagement au sein de la communauté me+ !

Nous espérons continuer à renforcer ce lien, non seulement par le biais de ce magazine, mais aussi grâce à nos newsletters, notre site internet et nos événements tels que les visios me+ et nos participations à des événements associatifs.

Nous vous souhaitons de très belles fêtes de fin d'année et avons hâte de vous retrouver prochainement !

Bien chaleureusement,
Émilie et Sandy, vos infirmières conseil me+ spécialisées en stomathérapie.

LES POINTS DE CONTACTS



Site internet www.convatec.com/fr-fr/

Email servicemepius@convatec.com

Téléphone 0 800 00 47 67

(service & appel gratuits) - Du lundi au vendredi de 9h à 17h hors jours fériés.

Courrier postal
(sans affranchissement)

Laboratoires Convatec
Service me+
Libre réponse 53920
92250 La Garenne-Colombes

Suivez-nous et rejoignez la communauté me+

Convatec Me+ Stomie
 convatecmepiusstomie
 Convatec France

Sommaire

convatec
me+

Parcours de vie

4

Intégrer la sexualité dans le parcours de soins, une dimension souvent négligée mais essentielle dans la qualité de vie des personnes stomatisées. Entretien avec Adeline Grelet, infirmière diplômée d'État sexologue à Bordeaux.



Nouveauté 6-7

La poche Esteem®+ Robinet, la poche dont les personnes urostomisées ont besoin.



8 Actualités

Les renforts Varimate® deviennent les renforts ESENTA™ THIN CURVE avec une nouvelle taille disponible en demi-cercle.



10 Deux nouveaux livrets

Les thèmes fuites et hernie péristomiale sont disponibles en version numérique.



Vie quotidienne 9



Trucs et astuces pour les personnes urostomisées.



Cahier Détachable
spécial diététique

11

me+ sur Facebook & Instagram

3 questions à Paule-Rabine, responsable de la communication sur nos réseaux sociaux



Parcours de vie

Intégrer la sexualité dans le parcours de soins, le plus précocement possible.

Entretien avec Adeline Grelet, infirmière diplômée d'État sexologue, Bordeaux.

La qualité de vie affective et sexuelle des personnes stomisées est souvent gravement diminuée. Nombre d'entre eux manquent d'informations sur les conséquences possibles de la chirurgie sur leur sexualité, engendrant anxiété et frustration. Pourtant, un accompagnement approprié permet de réhabiliter ces aspects fondamentaux du bien-être, qu'on soit en couple ou célibataire. Adeline Grelet (A.G.), infirmière et sexologue, nous éclaire sur ses combats, avec bienveillance et franchise.

Pouvez-vous nous parler de votre parcours professionnel ?

A.G. : Je suis infirmière depuis 2013 et j'ai travaillé près de 10 ans dans différents services de chirurgie digestive. C'est en accompagnant des patients opérés, notamment ceux avec des stomies, que j'ai constaté que l'aspect affectif et sexuel était souvent négligé, alors qu'il est essentiel à la qualité de vie. En 2020, j'ai décidé de suivre un Diplôme Inter-universitaire d'Études de la Sexualité Humaine à l'Université de Bordeaux 2 pour mieux répondre aux besoins de mes patients et leur offrir un climat de confiance.

Pourquoi est-ce si important d'intégrer la sexualité dans les prises en charge ?

A.G. : Après une stomie, beaucoup de patients ressentent une perte d'identité, de désirabilité et une incapacité à vivre une vie affective et sexuelle épanouie. Nous, soignants, devons répondre à leurs besoins médicaux, psychologiques et sexuels, car tout est lié et impacte significativement leur qualité de vie globale.

Pourquoi ce sujet demeure-t-il encore si souvent gênant ?

A.G. : La sexualité est un sujet délicat, pour les soignants comme pour les patients. La crainte de mettre mal à l'aise prédomine. De plus, on considère souvent ces questions comme accessoires, presque superflues.

« Ce qui est primordial, c'est de ne pas rester seul face à ses difficultés. »

On oppose le vital à l'intime, ignorant que la sexualité est une composante essentielle de la vie.

Comment l'abordez-vous ?

A.G. : Je normalise la discussion dès la première consultation, avant la chirurgie, en posant des questions simples : « Comment allez-vous sur le plan affectif ? » ou « Avez-vous des questions concernant votre sexualité ? »

J'insiste sur le caractère légitime de ces préoccupations et sur la liberté de discussion.

Cela crée un espace sûr où les patients peuvent exprimer leurs doutes et leurs peurs sans complexe.

Mon objectif est qu'ils se sentent écoutés, compris et non jugés. Je ne dissocie pas le corps, le mental et les émotions. Il est crucial de connaître leurs antécédents sexuels pour anticiper les solutions post-opératoires.

Je pose des questions directes sur les troubles de l'érection, de l'éjaculation, la sécheresse vaginale, et les pratiques sexuelles, sans tabou. Le patient est une personne à part entière, avec un vécu passé et présent, et je vise à maintenir, voire améliorer, sa qualité de vie future.

Pourquoi est-il essentiel de libérer la parole en préopératoire ?

A.G. : Ma priorité est la sensibilisation et l'information avant l'intervention chirurgicale.

Les patients doivent être préparés mentalement aux changements potentiels et savoir que leur sexualité peut être affectée, mais pas terminée. Je combats les idées reçues selon lesquelles la sexualité devient secondaire après un certain âge ou une intervention lourde.

La prise en charge précoce des aspects affectifs et sexuels améliore le pronostic de qualité de vie post-opératoire. Je veux éviter le silence et le sentiment de « fatalité ». Lever les blocages

réduit les angoisses. Et je veux qu'ils sachent que je les aiderai toujours à trouver des solutions.

Votre mémoire d'études portait sur l'impact de la stomie sur la qualité de vie affective et sexuelle. Quelles sont les principales difficultés rencontrées par vos patients ?

A.G. : Quelles que soient les générations et les orientations sexuelles, les personnes stomisées souffrent souvent d'une dévalorisation de leur image corporelle. Ce changement brutal les fait se sentir « différentes », « anormales », voire « dégoûtantes ». Ce regard négatif affecte leur estime de soi et leur vie sexuelle. Elles hésitent à se montrer à leur partenaire, craignant de ne plus être désirables. Il en résulte une souffrance avec des épisodes possibles de dépression, de stress, de tristesse, de frustration ou de colère. La satisfaction sexuelle diminue fortement. Mon travail consiste à les aider à se réapproprier leur corps et leur sexualité. La vie affective est essentielle à la guérison et à la réhabilitation.

Pourquoi est-il si important de consulter des sexologues diplômés ?

A.G. : J'encourage vivement la consultation de sexologues diplômés. La sexualité est un domaine complexe nécessitant une expertise. On n'improvise pas. Nous sommes environ 800 sexologues qualifiés en France et nous travaillons en étroite collaboration avec des psychologues. Il faut aider à la reconstruction psychologique, à la résilience, à la lutte contre les fausses croyances et à la réappropriation du corps.



service

convatec me+

Demandez votre livret gratuit « L'intimité avec une stomie » à Sandy ou Émile du service me+ par téléphone au 0800 00 47 67 (appel gratuits) du lundi au vendredi de 9h à 17h (hors jours fériés). Il vous sera remis gracieusement par voie postale ou par e-mail.

Quelles solutions proposez-vous aux patients rencontrant des problèmes après une stomie ?

A.G. : Cela dépend des cas, des difficultés (organiques, psychogènes, iatrogènes) et des douleurs. Pour les hommes souffrant de dysfonction érectile, on peut prescrire des médicaments, proposer des injections intra caverneuses ou des implants péniens. Pour les femmes, lubrifiants, ovules à l'acide hyaluronique, dilateurs vaginaux ou traitements hormonaux peuvent être utiles. Il faut considérer de nombreux paramètres : maladies inflammatoires chroniques de l'intestin (MICI), cancer, endométriose, type de chirurgie, cicatrisation, orientation et pratiques sexuelles. J'insiste aussi beaucoup sur la communication au sein du couple. La sexualité dépasse la pénétration ; il y a le toucher, l'intimité, la tendresse... Il existe toujours une solution adaptée. Même après une stomie, une vie affective et sexuelle satisfaisante est possible.

« La clé, c'est de parler. Il ne faut pas laisser les non-dits s'accumuler, car cela peut sérieusement nuire à la relation. »

Un dernier conseil pour nos lecteurs ?

A.G. : Ne vous souciez pas des normes sociales. Chacun doit se sentir libre d'explorer sa sexualité avec ou sans partenaire tant qu'il y a consentement et respect mutuel. Tendez au lâcher prise et allégez-vous de l'angoisse de performance, la peur de l'échec. Votre sexualité vous appartient. N'y renoncez pas.

Retrouvez l'intégralité de l'article sur le site convatec France - stomathérapie

Nouveauté

Découvrez la nouvelle poche une pièce Esteem® + Robinet

LA POCHE D'UROSTOMIE DONT VOUS AVEZ BESOIN



RESPECT DE LA PEAU¹



VISIBILITÉ TOTALE¹



VIDANGE FACILE¹



AJUSTEMENT SÛR²

Fiabilité, sécurité et confort à tous points de vue¹



1- Oeillets de ceinture sécurisants

La poche est équipée d'**oeillets** pour attacher une **ceinture** si vous avez besoin de renforcer la tenue de votre appareillage ou simplement d'être rassuré et de vous sentir plus en sécurité.

2- À découper

Poche à découper que vous pouvez **adapter à la forme et à la taille de votre stomie** pour un ajustement adéquat et un risque de fuite minimisé.

3- Toucher confortable

La surface floquée côté peau est douce au toucher et ménage la peau.



4- Respectueux de la peau

Le protecteur cutané en Durahesive® aide à **protéger la peau contre les urines**.

5- Valve anti-reflux

Empêche les urines de remonter vers le haut de la poche autour de la stomie.

6- Visibilité totale

Un film transparent à l'avant permet de positionner votre poche avec précision et de **voir l'aspect de vos urines**.

7- Facile à ouvrir et à verrouiller

Permet un **raccordement facile** à la poche de nuit.



Demandez votre paire de ciseaux gratuite auprès du service me+.



Tout a été pensé

pour votre tranquillité



Ceinture de maintien pour plus de sécurité

Une ceinture qui se fixe facilement aux oeillets du protecteur cutané, est disponible sur demande auprès de votre pharmacie ou de votre prestataire.



Raccord facilité à une poche de nuit ou de jambe²

Le robinet offre également une connexion sans effort pour un sommeil en toute tranquillité.

Vos références pour demander le produit en pharmacie et à votre prestataire :

REF 421631 Code ACL 3701174005026



DÉCOUVREZ LE MODE D'EMPLOI EN VIDÉO EN SCANNANT LE QR CODE



1. Feliz, V. WHRI 6993 TA1393 v4.0, technical assessment of urostomy drainage taps. Novembre 2022
 2. Feliz, V. WHRI7067 TA1451 v2, technical assessment to assess the compatibility of two-piece urostomy pouches with the two-piece wafers, and the performance of the one-piece urostomy systems adhesive wafers. Novembre 2022
- Les produits de la gamme Esteem®, fabriqués par Convatec, sont destinés à appareiller les stomies digestives et urinaires. Ces dispositifs médicaux sont des produits de santé réglementés qui portent, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Il est conseillé de lire attentivement la notice d'instruction du produit avant utilisation. En cas de besoin, consulter un professionnel de santé.



N'hésitez pas à contacter Sandy ou Émilie afin d'obtenir **plus d'informations** et des **échantillons**. Par téléphone au **0800 00 47 67** (appel gratuits) du lundi au vendredi de 9h à 17h (hors jours fériés) ou par email à **servicemeplus@convatec.com**. Nous souhaitons vous aider à vivre avec l'appareillage qui convient le mieux afin que vous puissiez **vous concentrer sur les choses qui sont importantes** pour vous.

SERVICE OUVERT À TOUS : que vous soyez inscrits ou non. Appareillés Convatec ou autre.

Actualités

Les renforts en forme de quart de cercle Varimate® changent de nom pour devenir les renforts **ESENTA™ THIN* CURVE****

Le produit reste inchangé.



Une nouvelle taille vient agrandir la gamme avec un format en demi-cercle

RENFORTS ESENTA™ THIN CURVE (quart de cercle)

RENFORTS ESENTA™ THIN* XL** (demi-cercle)

*fin **courbé***extra large

6 raisons d'utiliser les renforts ESENTA™

- SÉCURITÉ¹**
Aide à maintenir les appareillages de stomie en place et prévenir leur décollement.
- FIN ET FLEXIBLE²**
Épaisseur de 0,45mm.
- DOUX POUR LA PEAU²**
En hydrocolloïde et sans latex.

- FACILE À UTILISER¹**
En forme de quart de cercle ou en demi-cercle pour s'adapter à différents types de supports : ovales, ronds, carrés en 1 pièce ou 2 pièces.
- RÉSISTANT A L'HUMIDITÉ²**
Peut être utilisé pour les baignades.
- ADAPTABLE**
Possibilité d'utiliser 1 ou plusieurs renforts selon vos besoins.

Vos références pour demander le produit en pharmacie et à votre prestataire :

REF	ESENTA™ THIN CURVE renforts quart de cercle 3x9cm boîte de 20	REF 423945	Code ACL 3701174005125
	ESENTA™ THIN XL renforts demi-cercle 3x15cm boîte de 20	REF 423827	Code ACL 3701174005132

1. Design specification, DS10-347
2. Technical assessment, WHRI8525 TA2005, (RPT-057883)

Les renforts ESENTA™ THIN CURVE et ESENTA™ THIN XL sont destinés à être utilisés comme fixation supplémentaire sur les bords des protecteurs cutanés autour de la stomie. Ces dispositifs médicaux sont des produits de santé réglementés qui portent, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Il est conseillé de lire attentivement la notice d'instruction du produit avant utilisation. En cas de besoin, consulter un professionnel de santé.

Vie quotidienne

Trucs et astuces pour les personnes urostomisées



Lors du changement de votre matériel, il y a des petites gouttes d'urine qui coulent et cela vous stresse. Lors de votre soin, posez sur votre stomie une compresse pliée en 4 ou roulée ou bien un tampon salivaire (souvent utilisé par les dentistes, disponibles en pharmacie). Cela absorbera l'urine le temps du soin. **Précaution** : à ne pas introduire dans la stomie.



Vous ne savez pas comment surveiller votre pH* urinaire, vous ne savez pas comment faire ?
Il vous suffit de vous rendre en pharmacie, il existe le papier dit « Tournesol » ou Papier pH*, disponible sans ordonnance.



Le médecin vous prescrit un ECBU de contrôle et vous ne savez pas comment faire ?**
Pour faire le prélèvement vous-même, rendez-vous dans votre laboratoire d'analyses médicales pour récupérer un pot stérile destiné à la collecte des urines. Lors du changement de votre appareillage, retirez l'ensemble de celui-ci. N'utilisez pas les urines déjà présentes dans votre poche. Effectuez un soin d'hygiène soigneux de votre stomie. Pour **collecter les urines**, penchez-vous légèrement vers l'avant et tousssez pour favoriser l'écoulement des urines par la stomie. Évitez de recueillir le premier jet d'urines, car il peut être contaminé. Placez le pot sous la stomie pour collecter les urines suivantes, qui seront plus fiables pour l'analyse. **Précaution importante** : veillez à ne pas mettre le pot en contact direct avec la stomie et buvez 1 ou 2 verres d'eau avant de procéder au prélèvement.



Vous ne comprenez pas pourquoi votre ECBU indique que vous avez un germe, mais votre médecin ne vous prescrit pas d'antibiotique ?**
La prise d'antibiotiques n'est pas automatique. Le médecin saura vous prendre en charge en fonction de vos symptômes. N'oubliez pas que votre stomie urinaire est un morceau d'intestin grêle, par conséquent on peut retrouver des germes de celui-ci dans vos urines.



*pH : potentiel hydrogène / permet de savoir si les urines sont acides ou basiques.
**ECBU : Examen Cytobactériologique des Urines



Pour plus d'informations et faciliter le suivi de ce pH*, n'oubliez pas de demander à Emilie et Sandy votre carnet de suivi du pH* urinaire. Le « livret Stomie urinaire, les premiers pas » est aussi disponible. **Ces ressources sont gratuites.** Contactez-nous par téléphone au **0800 00 47 67** (appel gratuits) du lundi au vendredi de 9h à 17h (hors jours fériés) ou par email à **servicemepius@convatec.com**
SERVICE OUVERT À TOUS : que vous soyez inscrits ou non. Appareillés Convatec ou autre.



Le service **convatec me+**, toujours à vos côtés

Deux nouveaux livrets disponibles en version numérique

Les fuites et **la hernie péristomiale** préoccupent de nombreuses personnes stomisées, tout comme **le bruit, l'odeur et la visibilité de leur appareillage**. Le service me+ a conçu, en collaboration avec des infirmières stomathérapeutes et des kinésithérapeutes, des livrets en version numérique. Vous y trouverez des **informations fiables**, une **variété de ressources** et des **conseils pratiques** pour vous aider à maintenir la santé de votre peau et améliorer votre bien-être avec une stomie.

Fuites et peau péristomiale

- ✔ Comment les fuites surviennent-elles ?
- ✔ Pourquoi les fuites peuvent endommager votre peau et empêcher la tenue de votre appareillage ?
- ✔ Comment protéger votre peau péristomiale des fuites ?
- ✔ De nombreux conseils pour stopper les fuites et les prévenir.

Tout savoir sur la hernie péristomiale

- ✔ Qu'est-ce qu'une hernie péristomiale ?
- ✔ Quels en sont les causes et les facteurs de risque ?
- ✔ Quelles sont les précautions à prendre ?
- ✔ Et de nombreux conseils sur l'activité physique et des recommandations hygiéno-diététiques.

service **convatec me+**

Demandez vos livrets gratuitement à Sandy et Emilie du service me+ au **0800 00 47 67** (appel gratuits) de lundi au vendredi de 9h à 17h (hors jours fériés). Ils vous seront envoyés exclusivement par email. Vous pourrez les lire sur votre ordinateur, un smartphone ou sur une tablette.

Écrire à servicemeplus@convatec.com. Boîte mail dédiée et confidentielle.

3 Questions à Paule Rabine,

responsable de l'animation de nos réseaux sociaux sur Facebook et Instagram



Pouvez-vous vous présenter ?

J'ai 28 ans, et j'ai un **double cursus en biologie et marketing**. Mon parcours me permet de combiner ma passion pour la santé avec des compétences en communication.

Quel est votre rôle au sein du service me+ ?

Je suis responsable de la communication sur nos réseaux sociaux. Mon rôle consiste à **créer du contenu qui informe, soutient et aide** notre communauté de personnes stomisées et d'aidants à interagir entre elles. C'est un véritable échange dans la convivialité et le parler vrai. Dans le cadre de cette mission, je suis en lien constant avec Emilie et Sandy, et également de nombreuses personnes en coulisses qui sont des sachants dans le monde de la stomathérapie.

Que vous apporte ce contact régulier avec notre communauté ?

Chaque jour, je découvre des **histoires inspirantes de résilience et de courage**. Ce lien avec nos abonnés souligne l'importance de créer un espace de confiance où chacun peut se reconnaître et se sentir soutenu. Et pour continuer à tisser ce lien fort et positif, je prends régulièrement de nouvelles initiatives avec des appels à témoignages de personnes de tout âge qui parlent de leur parcours, et je développe aussi des sondages qui sont très appréciés. J'essaie également de partager des conseils éducationnels tout en proposant des moments de divertissement en stories et en reels. Et puis nous mettons en place des jeux et des campagnes de sensibilisation.

Mon souhait est que nos abonnés aient des moments de parenthèse sympathiques. On dit souvent que les réseaux sociaux sont l'apanage des gens solitaires, moi je ne pense pas ainsi, au contraire, c'est un bon **moyen de se connecter les uns aux autres** et même de trouver des solutions grâce aux retours d'expériences des membres.

En 2025, je prévois encore plus de surprises et je resterai toujours présente, **que ce soit en messages privés ou dans les commentaires**, pour aider notre communauté. Je tiens à remercier tous nos membres pour leur bienveillance et leur solidarité.

Rejoignez notre communauté me+ !

Nous croyons en la puissance de l'entraide et du partage. Notre communauté a doublé en seulement deux ans, vous êtes déjà quasiment **5 000 abonnés** sur Facebook et sur Instagram !

Continuons à faire vivre cet espace d'échange chaleureux et solidaire.

Rejoignez-nous sur [Facebook](https://www.facebook.com/convatecmeplusstomie) **Convatec Me+ Stomie** et [Instagram](https://www.instagram.com/convatecmeplusstomie) **convatecmeplusstomie** et vous trouverez aussi de nombreux témoignages inédits sur notre chaîne Youtube **ConvaTec France**

VISIO **convatec me+**

Le 17 octobre dernier, nous avons organisé la deuxième édition de notre visio me+ sur un sujet qui vous tient à cœur « **Voyager avec une stomie** ». Vous étiez plus de 100 connectés en direct et plus de 176 inscrits pour accéder au replay. Merci pour votre confiance et la qualité de votre audience. Vous avez été nombreux à nous demander ces deux guides pratiques gratuits. Pour les recevoir, appelez-nous au **0800 00 47 67** (appel gratuits) du lundi au vendredi de 9h à 17h (hors jours fériés).

Votre avis compte !

Quel sujet aimeriez-vous que nous abordions lors de notre prochaine visio me+ ? Ces événements sont pensés et réfléchis avec vous pour qu'ils répondent au plus près à vos besoins et qu'ils soient très interactifs. Vos idées sont les bienvenues, envoyez-nous un email à servicemeplus@convatec.com



LA POCHE D'UROSTOMIE DONT VOUS AVEZ BESOIN



**RESPECT
DE LA PEAU¹**



**VISIBILITÉ
TOTALE¹**



**VIDANGE
FACILE¹**



**AJUSTEMENT
SÛR²**

1. Feliz, V. WHRI6993 TA1393 v4.0, technical assessment of urostomy drainage taps. Novembre 2022
2. Feliz, V. WHRI7067 TA1451 v2, technical assessment to assess the compatibility of two-piece urostomy pouches with the two-piece wafers, and the performance of the one-piece urostomy systems adhesive wafers. Novembre 2022

Les produits de la gamme **Esteem[®]**, fabriqués par Convatec, sont destinés à appareiller les stomies digestives et urinaires. Ces dispositifs médicaux sont des produits de santé réglementés qui portent, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Il est conseillé de lire attentivement la notice d'instruction du produit avant utilisation. En cas de besoin, consulter un professionnel de santé.

service

convatec
me+

Contactez-nous dès maintenant pour obtenir **plus d'informations** et des **échantillons** par téléphone au **0800 00 47 67** (appels et service gratuits) du lundi au vendredi de 9h à 17h (hors jours fériés) ou par email à **servicemplus@convatec.com**

La société Laboratoires Convatec, 89 boulevard National - 92250 La Garenne-Colombes, est responsable du traitement des informations personnelles collectées dans ce formulaire. Nous collectons vos données afin de vous faire bénéficier des services offerts par me+. Vous disposez, à tout moment et dans certaines conditions, d'un droit d'accès à vos données, ainsi que le droit de vous les faire communiquer ou d'en demander la portabilité, d'un droit d'opposition et de limitation du traitement, de demander à ce que vos données soient rectifiées, complétées et/ou effacées, de définir les directives relatives au sort de vos données après votre décès ou encore de retirer votre consentement au traitement de vos données, ce qui n'affectera pas la licéité du traitement effectué avant ce retrait. Par ailleurs, vous pouvez choisir de ne plus recevoir de messages marketing à tout moment en nous contactant à l'adresse suivante : dataprivacy@convatec.com. Afin d'exercer ces droits, vous pouvez contacter le délégué à la protection des données de Convatec à l'adresse précitée en indiquant vos noms et prénoms. Enfin, vous disposez du droit d'introduire une réclamation auprès de la Commission Nationale de l'Informatique et des Libertés (« CNIL ») si vous estimez que vos droits sont utilisés en violation de la réglementation applicable relative à la protection de vos données à caractère personnel. Convatec souhaiterait toutefois avoir la possibilité de répondre à vos préoccupations avant que vous n'en fassiez part à l'autorité de contrôle et vous demande ainsi de bien vouloir contacter son délégué à la protection des données à l'adresse sus-indiquée dans un premier temps. Laboratoires Convatec, société par action simplifiée (SAS) au capital social de 40 000 euros - Siège social : 89, boulevard National - 92250 La Garenne-Colombes - R.C.S. NANTERRE B 318 209 251 - SIREN 318 209 251-CODE NAF : 4646Z - N°TVA Intracommunautaire : FR 34 318 209251

Cahier spécial DIÉTÉTIQUE



LE RÉGIME
SANS RÉSIDUS
—
VOS FICHES
RECETTES



Le régime sans résidus strict ?

Tout au long de votre parcours en tant que personne stomisée, il est probable que vous ayez entendu parler du régime sans résidus, souvent recommandé et prescrit par les professionnels de santé avant des examens tels que la coloscopie ou le coloscanner, ainsi qu'avant certaines interventions chirurgicales comme la colectomie, l'opération de Bricker ou le rétablissement de la continuité.

Mais de quoi s'agit-il ?

C'est un régime strict d'épargne digestive à respecter à la lettre lors de sa prescription

Le principe du régime sans résidus est d'**éliminer les morceaux d'aliments non digestibles** par l'intestin, notamment les **fibres alimentaires**, qui doivent être évacués dans les selles.

Ce régime vise à **réduire le volume des selles** et à **alléger le travail du gros intestin** en minimisant les résidus souvent causés par les fibres.

Il peut également être prescrit pour certaines pathologies du côlon (la diverticulose, la sigmoïdite ou les maladies inflammatoires chroniques de l'intestin comme la maladie de Crohn), afin de permettre d'atténuer la douleur.

Ce régime est généralement temporaire, car il peut également entraîner des problèmes de constipation s'il est suivi trop longtemps.

Lipides autorisés



Fromage cuit, à pâte dure : Gruyère, Emmental, Hollande, Edam, Comté, Saint Paulin,
Crème de gruyère (type La Vache qui rit)
Beurre cru, margarine, huiles crues
Pas de laitage (yaourt, lait)

Protéines autorisées



Viandes maigres (dinde, poulet) à privilégier
Jambon maigre (dégraissé et découané)
Viande de bœuf, veau (rôtie, grillée, bouillie)
Tous les poissons (grillés, cuits en court-bouillon, au four)
Crustacés cuits (crevettes, langoustes, moules)
Œufs cuits sans graisse (durs, à la coque, pochés)

Glucides autorisés



Pain à farine **blanche uniquement**, biscottes
Pâtes, riz, semoule (pas de céréales complètes)
Pas de pommes de terre, pas de légumes ni de fruits
Bouillon de légumes avec vermicelles, tapioca
Biscuits secs, pas de pâtisserie avec de la crème
Sucre, miel, gelée de fruits, pâtes de fruits, chocolat noir

Boissons



Eau, thé, café léger, tisane, eaux aromatisées
Pas de boissons alcoolisées, pas de jus de fruits
Assaisonnement :
vinaigre, jus de citron sans pulpe, sel

Recettes légères et savoureuses

Biscuit de Savoie

INGRÉDIENTS

50g de fécule de maïs (type maïzena)
50g de farine blanche
6 œufs
150g de sucre blanc
1 citron
10g de beurre
1 pincée de sel fin



 **PRÉPARATION**
20MN
 **CUISSON**
40MN



PRÉPARATION

1 Préchauffer le four à 180°C 2 Séparer les blancs des jaunes d'œufs 3 Battre les blancs d'œufs en neige et ajouter une pincée de sel. Dans un saladier, mélanger les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter la farine et la fécule préalablement tamisées. Râper le zeste du citron sur la préparation. Puis y incorporer délicatement les blancs en neige afin d'obtenir une pâte légère et homogène 4 Beurrer le moule et y verser la préparation. Laisser cuire pendant 40 minutes 5 Démouler le gâteau et laisser refroidir. Une fois refroidi, du sucre glace peut-être ajouté selon les goûts de chacun.

Soufflé au comté

INGRÉDIENTS

160 g de comté râpé
3 œufs
60g de beurre
30g de fécule de maïs type maïzena)
Sel, poivre, noix de muscade
30cl de lait (sans lactose)



 **PRÉPARATION**
20MN
 **CUISSON**
35MN



PRÉPARATION

1 Préchauffer le four à 200°
2 Préparer la béchamel : faire fondre dans une casserole 50g de beurre, puis ajouter la fécule en pluie dans la casserole pour éviter la formation de grumeaux. Laisser cuire en remuant quelques secondes. Verser le lait sans lactose en filet tout en remuant pour obtenir une préparation lisse. Saler, poivrer et ajouter la noix de muscade 3 Beurrer et fariner le moule à soufflé puis le réserver au frais 4 Séparer les blancs des jaunes d'œufs et battre les blancs d'œufs en neige. Ajouter une pincée de sel 5 Ajouter les jaunes d'œufs et le comté râpé à la béchamel, **hors du feu. Remuer énergiquement** 6 Incorporer délicatement les blancs d'œufs à la préparation. Verser la préparation dans le moule. Puis enfourner pour 35 minutes. Bien surveiller la cuisson dans le four. À déguster immédiatement.

Accompagnement

POUR LES PERSONNES STOMISÉES

Tout au long de votre parcours, Émilie et Sandy, infirmières conseil du service me+, spécialisées en stomathérapie, sont là pour vous écouter et vous soutenir. Elles vous accompagnent dans la gestion des différentes problématiques que vous pourriez rencontrer.

Leur approche personnalisée aborde plusieurs thématiques :

- ✔ Diététique
- ✔ Gestion quotidienne de vos soins
- ✔ Difficultés liées à votre appareillage

De plus, nous mettons à votre disposition des **outils pratiques gratuits** pour simplifier votre quotidien, en complément des recommandations de votre professionnel de santé. N'hésitez pas à nous solliciter pour bénéficier de cet accompagnement.

service

convatec
me+



Comment nous contacter ?



Une mise en relation directe grâce à notre ligne verte au **0 800 00 47 67**



Une boîte mail dédiée et confidentielle **servicemplus@convatec.com**



Le site internet **www.convatec.com/fr-fr**

Du lundi au vendredi de 9h à 17h en continu (hors jours fériés)

SERVICE OUVERT À TOUS Patients inscrits ou non. Appareillés Convatec ou autre.

La société Laboratoires Convatec, 89 boulevard National - 92250 La Garenne-Colombes, est responsable du traitement des informations personnelles collectées dans ce formulaire. Nous collectons vos données afin de vous faire bénéficier des services offerts par me+. Vous disposez, à tout moment et dans certaines conditions, d'un droit d'accès à vos données, ainsi que le droit de vous les faire communiquer ou d'en demander la portabilité, d'un droit d'opposition et de limitation du traitement, de demander à ce que vos données soient rectifiées, complétées et/ou effacées, de définir les directives relatives au sort de vos données après votre décès ou encore de retirer votre consentement au traitement de vos données, ce qui n'affectera pas la licéité du traitement effectué avant ce retrait. Par ailleurs, vous pouvez choisir de ne plus recevoir de messages marketing à tout moment en nous contactant à l'adresse suivante : dataprivacy@convatec.com. Afin d'exercer ces droits, vous pouvez contacter le délégué à la protection des données de Convatec à l'adresse précitée en indiquant vos noms et prénoms.

Enfin, vous disposez du droit d'introduire une réclamation auprès de la Commission Nationale de l'Informatique et des Libertés (« CNIL ») si vous estimez que vos droits sont utilisés en violation de la réglementation applicable relative à la protection de vos données à caractère personnel. Convatec souhaiterait toutefois avoir la possibilité de répondre à vos préoccupations avant que vous n'en fassiez part à l'autorité de contrôle et vous demande ainsi de bien vouloir contacter son délégué à la protection des données à l'adresse sus-indiquée dans un premier temps. Laboratoires Convatec, société par action simplifiée (SAS) au capital social de 40 000 euros - Siège social : 89, boulevard National - 92250 La Garenne-Colombes - R.C.S. NAN-TERRE B 318 209 251 - SIREN 318 209 251-CODE NAF : 4646Z - N°TVA Intracommunautaire : FR 34 318 209251



LE TRI
+ FACILE

