

STOMIES DIGESTIVES : ADAPTER SON ALIMENTATION

Les stomies digestives ou entérostomies sont des abouchements intentionnels d'un segment de l'intestin à la peau, réalisés lors d'une intervention chirurgicale. La stomie va permettre l'élimination du contenu intestinal dans une poche de recueil. Les stomies peuvent être temporaires ou définitives. Il existe principalement deux types de stomie digestive, la colostomie et l'iléostomie.

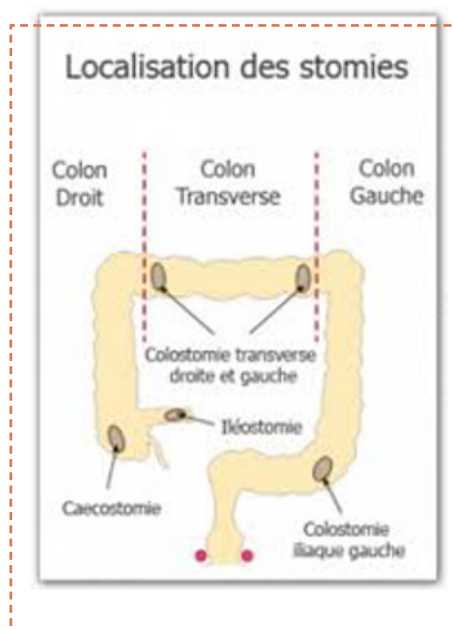
LES DIFFÉRENTS TYPES DE STOMIE :

Iléostomie est une stomie digestive située sur l'intestin grêle au niveau de l'iléon. Cette dérivation induit une modification du transit. L'iléostomie est en général pratiquée dans la partie droite du bas ventre. Elle peut être définitive ou temporaire. Les selles sont liquides à débit plutôt continu, plutôt irritantes et corrosives.

La colostomie est une stomie digestive située sur le côlon. Le rôle du côlon consiste à réabsorber l'eau présente dans les selles et à digérer les aliments fibreux. Après avoir effectué un trajet de l'estomac jusqu'à l'intestin grêle, les selles arrivant dans le côlon sont liquides et s'épaississent au fur et à mesure de leur progression dans le côlon.

Si la colostomie se situe sur la partie droite, les selles seront plutôt pâteuses, l'évacuation est fréquente sous l'action d'ondes péristaltiques permanentes.

Si la colostomie est placée sur la partie gauche, les selles seront moulées avec présence de gaz. Les selles sont non irritantes et l'évacuation est discontinue avec 2 à 3 ondes péristaltiques / jour.



ELARGIR SON ALIMENTATION :

Dès que le chirurgien donne son accord pour élargir l'alimentation, il est nécessaire d'élargir son alimentation pour répondre à ses besoins nutritionnels avec une alimentation équilibrée.

Comment ?

Introduire un nouvel aliment tous les 2 jours, en petite quantité en respectant le schéma suivant :

ASTUCES CULINAIRES POUR LES LÉGUMES ET LES FRUITS :

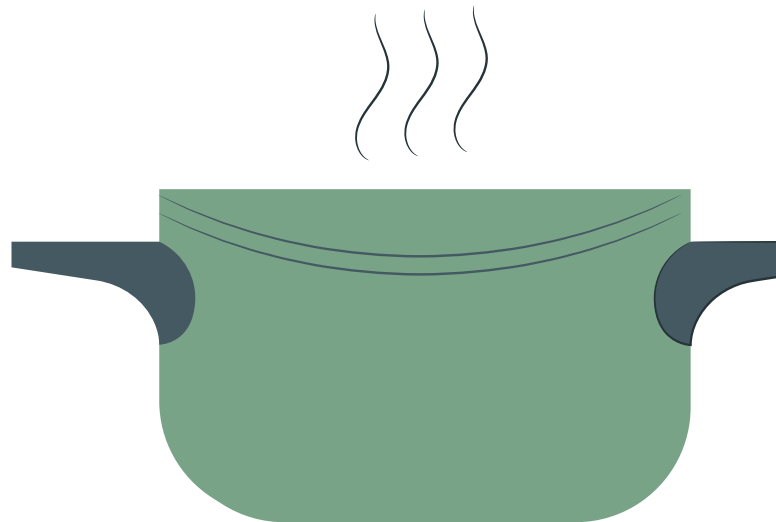
granulométrie :



Cuisson :



1. Commencer par les légumes et fruits cuits (compote) tendres, peu fibreux et pelés et épépinés si nécessaire :
 - Légumes : endives, carottes, pointes d'asperges, haricots verts extra fins, blanc de poireaux, laitues, betteraves, courgettes, tomates, courge, blettes,
 - Fruits : tous en compote (abricot, poire, pomme, framboise, pêche), fruits au sirop (sauf ananas), bananes bien mûres.
2. Préférer le lait en préparation dans un premier temps puis les laitages types yaourts et fromages blancs et poursuivre avec les fromages peu fermentés (camembert, brie, ...).
3. En dernier, les fruits crus bien mûrs, les poires, pommes et pêches et également les légumes crus tels que les carottes finement râpées, les cœurs de laitue, les endives, les tomates pelées épépinées.



S'hydrater correctement, à hauteur d'1,5 à 2L d'eau / jour entre les repas, tout au long de la journée

Manger à heures régulières, dans le calme

Manger lentement, prendre le temps de bien mastiquer, c'est-à-dire réduire tous les aliments en texture « purée » au niveau buccal.

EVITER LE « TROP » :

- **Modérer la consommation de produits sucrés**
- **Ne pas abuser des préparations riches en matières grasses (charcuteries, chips, ...), des fritures, des plats en sauce.**
- **Ne pas consommer trop épicés, préférer des épices douces en petites quantités.**
- **Ne pas manger ou boire, trop froid : glace, ... ; ou trop chaud**
- **Raisonner la consommation d'alcool : bières, cidres,**
- **Ne pas faire des repas trop copieux**

CAS PARTICULIERS

Dès que le chirurgien donne son accord pour élargir l'alimentation, il est nécessaire d'élargir son alimentation pour répondre à ses besoins nutritionnels avec une alimentation équilibrée.

Comment ?

Introduire un nouvel aliment tous les 2 jours, en petite quantité en respectant le schéma suivant :

OCCLUSION INTESTINALE

Signes annonciateurs de l'occlusion : Vomissements, arrêt total ou partiel des selles et gaz.

Comment prévenir ? :

- Bien mâcher ses aliments
- S'hydrater correctement
- Veiller à avoir un transit régulier avec une alimentation variée

Quels sont les aliments qui peuvent être cause ?

- Aliments riches en fibres et insuffisamment mastiqués : maïs, céleri râpé, noix de coco râpée, ananas cru, le son, noix, amandes, noisettes.
- Aliments riches en cellulose, insuffisamment mastiqués ou insuffisamment cuit : légumes, fruits, fruits secs
- Aliments à pépin : raisin,
- Aliments à boyau : membrane de saucisse, saucisson de Bologne, Pepperoni, salami

Cas particulier dans le cas d'une colostomie gauche ou iléostomie :

1. SI J'AI DES SELLES LIQUIDES ET SUPÉRIEURES À 1L/JOUR

ATTENTION AU RISQUE DE DESHYDRATATION

Signes annonciateurs de la déshydratation: bouche sèche, sensation sa soif, langue pâteuse, fatigue, vertige, maux de tête, crampes, essoufflement, pouls rapide, diminution de la quantité des urines, coloration des urines.

Que faire ? :

- S'hydrater davantage pour compenser les pertes hydrosodées : bouillon salé, eau plate, thé, infusion, eau de riz, ...
- Minimum 500ml d'eau de vichy, st Yorre, Badoit.
- Consommer à chaque repas des féculents « blancs » : pâte, riz blanc, pomme de terre cuite juste avant consommation,
- Supprimer les céréales complètes
- Consommer des aliments qui pourraient rendre les selles plus épaisses : pâte de coing, bananes bien mûres, riz blanc, tapioca, purée de carottes, compote de pommes, ...
- Consommer des aliments riches en potassium : chocolat, banane, pomme de terre, avocat, fruits secs (noisettes, amandes, ...), viande séchée et certains poissons tels que la morue.

REMARQUE : Ne pas prendre de traitement qui pourrait influencer votre transit sans avis médical. Il est important de consulter si cet état dure plus de 24h.



2. ABSENCE DE SELLES PENDANT 24H

- S'hydrater davantage
- Consommer des aliments ou boissons qui pourraient accélérer le transit : boissons contenant de la caféine, boissons ou aliments froids, jus de raisin, pomme ou prune, des céréales complètes ou légumes secs.
- Malgré ces conseils, il est important de prendre en charge rapidement l'état de constipation. Contacter rapidement son médecin pour avis médical.

CAS PARTICULIER DANS LE CAS D'UNE COLOSTOMIE DROITE : CONSTIPATION

Signes annonciateurs : absence de selles pendant 48h

Que faire ? :

- S'hydrater correctement
- Eviter de consommer des produits sucrés
- Consommer des aliments riches en fibres : épinards, poireaux, artichauts, fruits et légumes crus, fruits secs (pruneaux, abricots secs, dattes, ...)
- Préférer des céréales semi-complètes (en fonction de tolérance digestive)
- Privilégier le lait et les laitages type yaourts
- Pratiquer une activité physique régulière

COMMENT LIMITER L'APPARITION DE GAZ ?

- S'assurer de bien mastiquer les aliments
- Limiter la consommation de boissons gazeuses, eaux gazeuses, bière
- Limiter voire supprimer la consommation de chewing-gum voire même de bonbons.
- Limiter la consommation de fruits oléagineux (noix, noisettes, pistaches, noix de cajou, sésames, ...)
- Ne pas boire avec une paille
- Ne pas fumer

En fonction de votre tolérance personnelle, les concombres, le melon, les pommes de terre réchauffées et les patates douces peuvent provoquer des gaz.

COMMENT LIMITER L'APPARITION DE GAZ ET D'ODEUR ?

- Limiter la consommation de légumes secs : lentilles, haricots blancs, pois cassés, pois chiche, ...
- Limiter les légumes de la famille des choux : choux fleurs, brocolis, choux rouges, choux de bruxelles, ...
- Limiter la consommation des légumes tels que salsifis, navets, petits pois, panais, poivron, radis, champignons
- Limiter la consommation des aliments à goûts forts : gibier, viandes faisandées, ail, oignons, échalotes ; ainsi que les épices fortes et les fromages fermentés
- Limiter la consommation de coquillages et crustacés
- Limiter les charcuteries et les œufs

Remarque : Sans sphincter, il est impossible de contrôler l'évacuation des gaz (odeur, bruit). Les bruits peuvent être atténués en exerçant une légère pression sur la stomie.

QUE FAIRE SI LES GAZ M'INCOMMODENT ? :

- Il existe des gélules désodorisantes. Mettre 4 à 6 gélules / poche après chaque vidange.
- Que faire lorsque mes selles sont liquides ? :
- Il existe des pastilles d'iléogel. Mettre 1 pastille après chaque vidange.

A QUEL MOMENT EST-IL LE PLUS JUDICIEUX DE FAIRE LES SOINS DE SA STOMIE ?

- Il est plus aisé de faire ses soins à distance d'une prise alimentaire. Faire ce soin à jeun semble le plus adapté.

LE SAVIEZ VOUS ?

La bière peut rendre plus liquide les effluents de votre stomie.

La consommation d'alcool entraîne une déshydratation, assurez-vous d'avoir bu suffisamment d'eau en complément.

Dans le cadre d'une iléostomie et colostomie droite, les agrumes, les jus de fruits, l'alcool, les aliments épicés, les poivrons, les tomates et le vinaigre peuvent irriter la peau autour de la stomie en acidifiant les selles.

Les services de l'afa

- > Conseils et Ecoute avec un patient expert stomisé : stomie@afa.asso.fr et 01 42 00 00 40
- > Retrouvez l'ensemble de l'information sur le site de l'afa www.afa.asso.fr
- > Apprenez tout de votre stomie sur www.miciconnect.com (octobre 2020)

