

# STOMIE ET TENUE VESTIMENTAIRE

## CONSEILS VESTIMENTAIRES, OU L'ART DE LA DISSIMULATION ?

La dissimulation d'un appareillage pour stomie sous les vêtements est un souci commun. Il y a plusieurs options qui peuvent vous aider à « cacher » votre appareillage sous vos vêtements.

### 1/ LE TYPE ET STYLE D'APPAREILLAGE.

Le style d'appareillage et de poche, que vous utilisez peut-être plus visible sous vos vêtements que d'autres styles. Le degré de discrétion de la poche, peut varier d'un appareillage à l'autre.

Les appareillages pour stomie à deux pièces sont généralement moins discrets qu'un appareillage à une pièce à cause du mécanisme de couplage utilisé pour joindre la poche au socle collé sur la peau.

Il conviendra de se munir du type d'appareillage qui convient le mieux en fonction de votre tenue vestimentaire, couramment utilisée, si ce critère de choix est essentiel pour vous.

**Par ailleurs, il est possible d'adapter la poche en fonction des activités quotidiennes.**

### 2/ LES VÊTEMENTS.

Certains vêtements peuvent aider à dissimuler votre appareillage. Les personnes ayant une stomie s'inquiètent, à juste titre, à propos du choix de vêtements, s'imaginant qu'ils seront limités à des pantalons et à des jupes avec plis, à des robes amples ou à des survêtements.

La plupart des personnes stomisées n'ont pas à modifier significativement leur tenue vestimentaire, et vous serez peut-être seulement limité par vos choix personnels.

En matière vestimentaire, la plus grande liberté ou le confort, doit être la règle. Il convient donc d'éviter que les vêtements et sous-vêtements ne compriment la stomie ou la poche.

**La norme voudrait que l'on puisse glisser la main sous le vêtement.**

Le fait de choisir des vêtements à motif soit pour le haut du corps, soit pour le bas du corps dépend de l'emplacement de votre stomie : au-dessus ou au-dessous de la ceinture.

Pour les personnes qui ont une stomie se trouvant au-dessus de la ceinture, des vêtements à motif pour le haut du corps sont idéals, tandis que celles dont la stomie est au-dessous de la ceinture, peuvent trouver utiles des vêtements à motif pour le bas du corps.



### LA STOMIE EST PLACÉE SOUS LA TAILLE :

Les stomies sont le plus souvent situées sous la taille, ce qui entraîne peu ou pas de changement apparent sauf rares exceptions, comme par exemple une éventration.

Un pantalon ou une robe, ou une jupe, légèrement ample, dissimulent facilement, le volume de la poche. On peut éventuellement compléter le camouflage en portant, sur son ventre, son sac à main pour les dames, sa pochette pour les hommes,

Pour les hommes, le port de pantalons à taille plus haute aidera à dissimuler la poche sous la ceinture. Les bretelles plutôt que les ceintures serrées, aideront mieux à rendre la poche moins visible.

### 3/ SOUS-VÊTEMENTS ET ACCESSOIRES.

**Un sous-vêtement ajusté aide à la dissimulation et permet de l'aplatir en distribuant uniformément le contenu de la poche.**

Un sous-vêtement ajusté ne gêne aucunement l'évacuation à moins que l'élastique n'exerce une compression à la base de la stomie créant un effet de garrot et limitant l'écoulement des selles.

### AU-DESSUS DE LA TAILLE

Lorsque la stomie est située au-dessus de la taille ou s'il y a présence de complication, le recours à une bande abdominale avec pochette intégrée permet d'en minimiser la présence.

**Il existe, également, des bandes ou ceintures abdominales ou des sous-vêtements munis d'une «poche intérieure»,** un emplacement cousu à l'intérieur, permettant d'y insérer la poche de recueil des selles.

Ces vêtements adaptés peuvent se trouver facilement chez les fournisseurs de matériel et d'accessoires de stomie voire chez les distributeurs de matériel médical.

La plupart des personnes stomisées, adopte la solution du port d'un vêtement, polo, chemise, robe, ou tunique, ample.

## GÉNÉRALEMENT

Les vêtements comme les polos ou chemise se portent, à l'extérieur du pantalon ou de la jupe.

**Les malades adoptent souvent des vêtements de couleurs sombres, ou foncés, mais également fait de tissus imprimés.**

Mais en fait, tous les vêtements quelle que soit la couleur, y compris claire ou pastel, peuvent être adoptés dans la mesure où ils permettent de rendre invisible la poche aux yeux de ses interlocuteurs.

Généralement, les malades organisent leur garde-robe avec **plusieurs vêtements de la même coupe, et souvent de la même couleur, et ils multiplient, raisonnablement, les couches de vêtements pour minimiser la visibilité de l'appareillage.**

Et pour finir, **vider votre sac de façon régulière aide également à maintenir un appareillage discret. Les poches devraient être vidés lorsqu'ils sont remplis au tiers et les gaz évacués le plus tôt possible pour aider à la garder plate et discrète.**

### Les services de l'afa

- > **Conseils et Ecoute avec un patient expert stomisé: [stomie@afa.asso.fr](mailto: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](http://www.afa.asso.fr)**
- > **Apprenez tout de votre stomie sur [www.miciconnect.com](http://www.miciconnect.com) (octobre 2020)**

