

Guide d'urostomie pour bien vivre



Contenu

Introduction	3
Le système urinaire	4
Qu'est-ce qu'une stomie?	5
Création d'une urostomie	5
Infection des voies urinaires (IVU)	6
Pourquoi l'hydratation est importante	8
Rester hydraté	9
Besoins en liquides	11
Prévenir les problèmes et gérer les symptômes	13
Journal des aliments et des liquides	14
Ressources	21
Lexique	22



À noter : La documentation et les renseignements présentés ici se veulent une ressource éducative et sont fournis à des fins d'information générale seulement. Ils ne constituent pas un avis médical et ne remplacent en aucun cas le jugement médical indépendant d'une ou d'un spécialiste de la santé formé et agréé en ce qui concerne les besoins ou la situation d'un patient. La situation de chaque personne est unique et les risques, l'expérience et les résultats peuvent varier. Discutez avec votre spécialiste de la santé de ce qui pourrait vous convenir. Veuillez vous reporter au « Mode d'emploi » du produit pour connaître l'utilisation prévue et les renseignements pertinents en matière de sécurité.



Introduction

Selon la Société canadienne des personnes stomisées, plus de 135 000 Canadiens vivent avec une **stomie**¹. Vous n'êtes pas seul. Il est possible que vous deviez ajuster les boissons que vous consommez après l'opération. Ce guide vous aidera à répondre aux questions que vous vous posez.

Nous nous pencherons sur le système urinaire, la création chirurgicale d'une urostomie, la façon de gérer les symptômes, ainsi que sur de nombreux autres conseils utiles sur la vie avec une **urostomie**.

Une urostomie peut ou non vous obliger à ajuster la quantité de liquide que vous consommez et, en règle générale, elle ne vous oblige pas à vous priver d'aucun aliment. Cependant, tout le monde est unique, donc il est important de parler avec votre spécialiste de la santé pour déterminer ce qui vous convient le mieux et savoir si vous avez des restrictions alimentaires après votre opération.

Mots en **gras**, notes de bas de page et symboles

Ce guide peut contenir des termes qui ne vous sont pas familiers. Les mots en **gras** sont donc définis plus en détail dans le lexique à la fin du document. Si vous souhaitez approfondir le contenu fourni ici, vous pouvez consulter certaines des références scientifiques incluses dans les notes de bas de page.

Le système urinaire

Reins

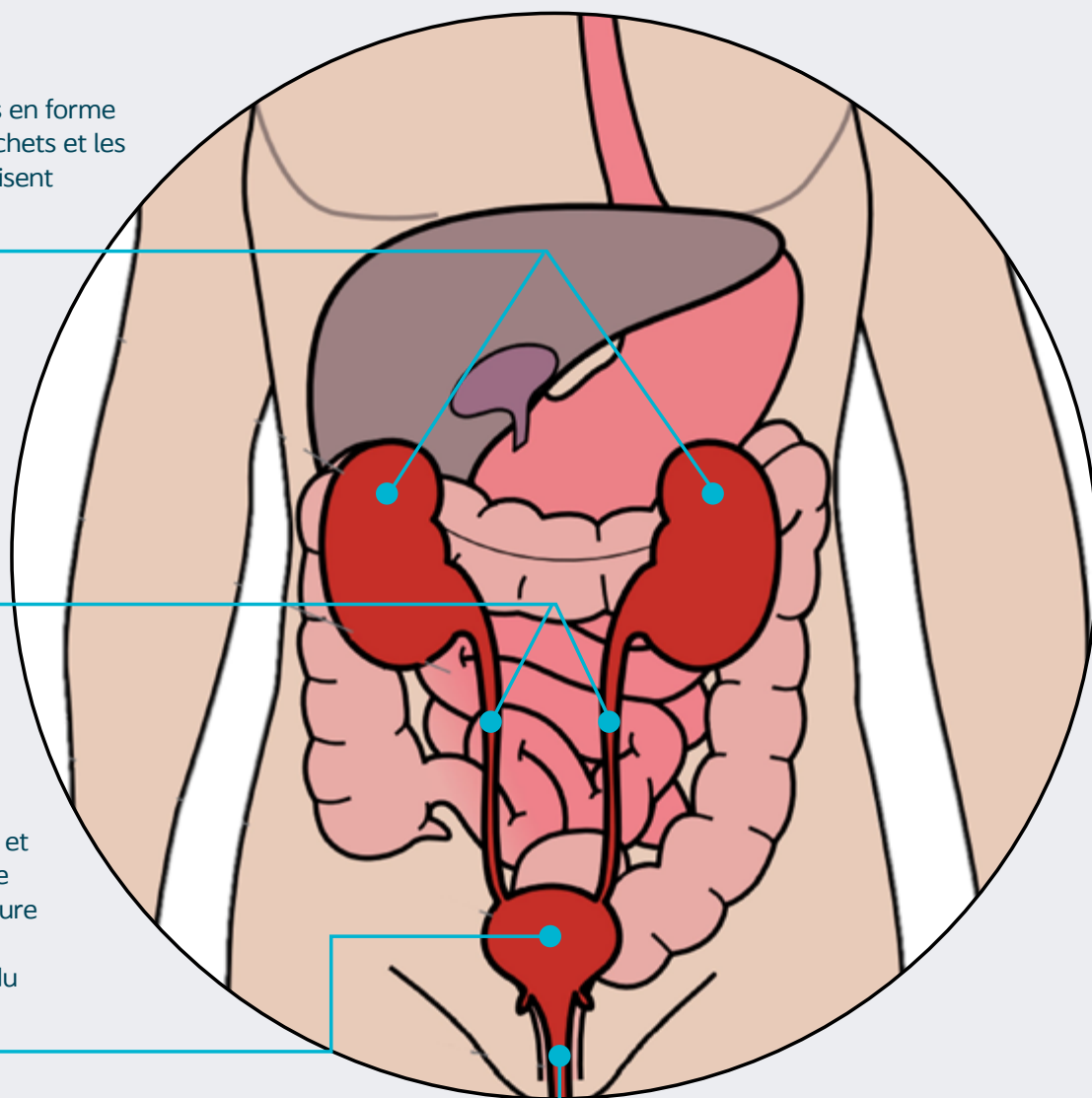
Les reins sont deux organes en forme de haricot qui filtrent les déchets et les impuretés du sang et produisent l'urine.

Uretères

À partir des reins, l'urine circule vers votre vessie par deux tubes appelés les uretères.

Vessie

La vessie est un organe musculaire vide qui collecte et emmagasine l'urine produite par les reins. L'urine y demeure jusqu'à ce qu'elle passe par l'urètre pour être évacuée du corps.



Urètre

L'urètre est le tube qui transporte l'urine de la vessie à l'extérieur du corps.



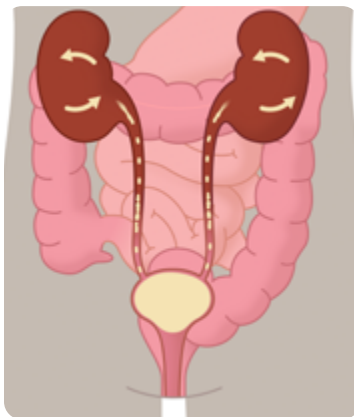
Regarder
l'animation sur le
système urinaire

Qu'est-ce qu'une stomie?

Une stomie est le résultat d'une intervention chirurgicale visant à éliminer une maladie, comme le cancer, ou à traiter une blessure du système urinaire. Une stomie est un orifice artificiel dans l'abdomen qui permet le passage des selles ou de l'urine. Dans le cas d'une urostomie, la stomie fait passer l'urine.

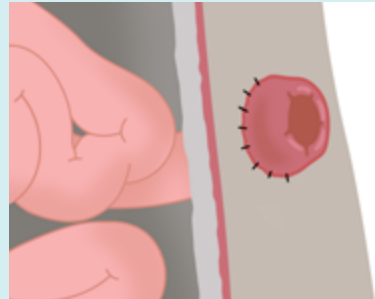
Il existe trois types principaux de stomies : **la colostomie**, **l'iléostomie** et **l'urostomie**.

Urostomie

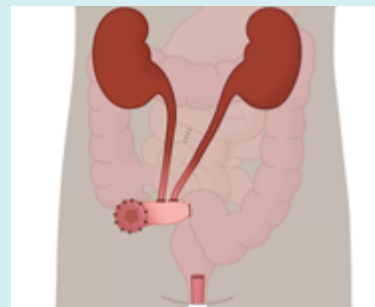


Si votre vessie ou système urinaire est endommagé ou atteint d'une maladie et que vous ne pouvez pas uriner normalement, il se peut que vous ayez besoin d'une dérivation urinaire qu'on appelle une urostomie ou un conduit iléal.

Regardez les animations sur la construction de votre stomie



Stomie terminale



Urostomie à partir du conduit iléal
Ablation de la vessie



Création d'une urostomie

Est-ce nécessaire?

Un segment de votre intestin grêle est utilisé pour créer un passage, aussi appelé conduit, permettant d'acheminer l'urine des reins à l'extérieur de l'organisme. Les uretères, qui transportent l'urine des reins à la vessie, sont reliés à la section de l'intestin grêle aussi appelé iléon, pour évacuer l'urine par la **stomie**. Pendant l'opération, la vessie peut ou non avoir été enlevée.

Vous ne pourrez plus contrôler le flot de l'urine de votre urostomie. Par conséquent, vous devrez porter un appareillage pour stomie, notamment un champ protecteur et un sac collecteur pour recueillir l'urine. L'intestin grêle, qui est utilisé pour créer la **stomie** que vous pouvez voir sur votre abdomen et à partir duquel l'urine et le mucus sont évacués, peut être enflé pendant les six à huit premières semaines suivant l'opération. Pour cette raison, il est important de mesurer l'ouverture du champ protecteur de votre appareillage à chaque changement afin d'assurer un ajustement sûr autour de votre stomie et de protéger votre champ protecteur.

Boire beaucoup de liquide demeure une consigne importante pour éviter les risques **d'infections des voies urinaires (IVU)**². Reportez-vous aux sections « **Rester hydraté** » et « **Prévenir les problèmes et gérer les symptômes** » pour obtenir de plus amples renseignements.

Considérations relatives aux médicaments en cas d'urostomie

Demandez à votre médecin et à votre pharmacien si vos médicaments prescrits et en vente libre vous conviennent après votre **urostomie**. Selon votre type d'opération, il se peut ou non que votre capacité à absorber certains médicaments soit affectée.

*Considérations particulières :

Il est possible que vos médicaments doivent être pris sous forme liquide ou à mâcher, afin qu'ils puissent être absorbés. Informez toujours vos spécialistes de la santé et votre pharmacien que vous avez une urostomie. Ne prenez que des médicaments prescrits par votre médecin, y compris des vitamines ou d'autres compléments ou médicaments en vente libre. Apportez une liste de vos médicaments, compléments et vitamines lorsque vous consultez votre médecin ou que vous vous présentez à l'hôpital.



Infection des voies urinaires (IVU)

Une IVU est une infection qui se situe dans une partie de votre système urinaire. L'urine contient alors assez de bactéries pour indiquer une infection³. Aussi, vous pourriez présenter l'un ou plusieurs des symptômes suivants :

- Fièvre/transpiration
- Douleurs lombaires (bas du dos)
- Fatigue
- Urine foncée et/ou nauséabonde
- Urine trouble (une urine trouble avec présence de mucus dans le sac peut être normale sans indiquer une IVU en tant que telle)
- Frissonnement et augmentation de spasmes musculaires⁴

Le saviez-vous...?

Il est possible que les personnes qui ont une urostomie ne ressentent pas les symptômes d'une IVU, tels que l'urgence d'uriner et la sensation de brûlure à la miction.

Comment prévenir une IVU avec une urostomie :

- Boire de l'eau. Selon les recommandations, la plupart des adultes doivent boire une quantité minimale entre 2 250 et 3 000 ml/jour (2,25 à 3 l)⁵. Cette quantité est recommandée pour rincer le système rénal du patient, réguler le pH et diluer les bactéries dans le système. Une quantité minimale de 800 ml/jour (0,8 l) d'urine doit être évacuée pour maintenir une **hydratation** recommandée et assurer que les reins fonctionnent adéquatement. Puisqu'il s'agit ici d'une recommandation générale, veuillez consulter votre spécialiste de la santé pour discuter de l'apport en liquide qui vous convient le mieux. De plus, l'âge, le sexe, l'activité et l'état de santé peuvent nécessiter une augmentation ou une diminution de l'apport en liquide.
- Videz votre **sac** pour stomie régulièrement, aussitôt qu'il est rempli au tiers.
- Gardez votre système de sac propre en le changeant régulièrement, conformément aux recommandations de votre spécialiste de la santé.
- Sélectionnez un système de sac bien ajusté à votre corps afin de prévenir les fuites.
- Gardez la peau propre autour de votre stomie.

La couleur de l'urine est un bon indicateur de votre niveau d'hydratation⁶. Si vous constatez que votre urine est d'une couleur jaune plus foncé ou orange, il est fort probable que vous soyez déshydraté, alors, essayez de boire plus d'eau.



Katie, utilisatrice des produits de Coloplast

Pourquoi l'hydratation est particulièrement importante avec votre urostomie

L'hydratation est très importante pour tout le monde, surtout si vous avez une urostomie, car vos voies urinaires ont été raccourcies, ce qui facilite le passage des bactéries néfastes vers vos reins⁷. Il est important de vous laver les mains avec du savon et de l'eau après avoir changé votre appareillage⁷.

Les liquides sont également un facteur important lorsque vous avez une **urostomie**.

Chez la plupart des personnes, la présence de bactéries dans les voies urinaires ne cause pas nécessairement une IVU. Ce n'est que lorsque la bactérie croît et se multiplie à un point où une infection des voies urinaires se manifeste et qu'il y a apparition de symptômes que l'IVU doit être traitée⁴.

Signes de déshydratation^{8, 9}:

- sensation de fatigue
- soif, ce qui inclut : bouche sèche, lèvres sèches, salive collante et épaisse
- perte de poids rapide de plus de 1 kg en une journée pour les adultes
- urine d'une couleur jaune plus foncé
- diminution de la quantité d'urine de moins de 1 000 à 1 250 ml par jour pour les adultes
- réduction de la transpiration
- réduction du signe du pli cutané
- sensation d'étourdissement lorsque vous vous levez
- modification de l'état mental
- Signes supplémentaires de **déshydratation** pour les enfants et les bébés :
- somnolence accrue
- fontanelles enfoncées (deux points mous sur le crâne d'un bébé)
- pleurer sans larmes

Est-ce que ça devrait ressembler à cela?

Vous remarquerez peut-être des filaments de mucus de la stomie et de l'urine trouble dans votre sac, c'est normal. Augmenter votre apport en liquide peut aider à réduire le mucus excessif de votre urostomie. La production de mucus de l'urostomie est normale parce que la stomie est faite à partir d'un segment de l'iléon (intestin grêle) qui produit normalement le mucus¹⁰.





Rester hydraté

Votre corps a besoin d'eau pour rester hydraté et fonctionner correctement. L'eau est vitale pour la vie. L'hydratation se rapporte à la quantité suffisante d'eau absorbée par votre corps pour fonctionner de façon optimale. Les **électrolytes**, les minéraux qui portent une charge **électrique**, jouent un certain nombre de rôles importants, notamment l'hydratation, la régulation des fonctions nerveuses et musculaires, l'équilibre de l'acidité et de la pression sanguines et aident à la réparation des tissus endommagés^{8,9}.

L'hydratation est importante pour tout le monde, surtout si vous avez une urostomie. Le maintien d'une hydratation adéquate peut aider à prévenir les infections des voies urinaires (IVU) et autres complications².

Ne réduisez pas la consommation de liquide pour contrôler un volume élevé d'urine évacué par la stomie. Cela pourrait entraîner une **déshydratation** ou aggraver une déshydratation existante. Si vous pensez être déshydraté ou à risque de déshydratation, n'hésitez pas à en parler avec votre spécialiste de la santé.



Renee, utilisatrice des produits de Coloplast

Conseils en matière d'hydratation : Liquides

L'eau est le meilleur choix

Lorsqu'il s'agit de remplacer les liquides dans le corps, l'eau est le meilleur choix. Prenez la bonne habitude de toujours avoir une bouteille d'eau avec vous et de la remplir lorsqu'elle est vide. N'oubliez pas que si vous transpirez beaucoup, par exemple lorsque vous faites de l'exercice ou par une journée chaude, vous devrez peut-être consommer plus de liquide.

Boissons à éviter

Évitez les boissons riches en sucre (jus, boissons gazeuses et certaines boissons pour sportifs). La quantité élevée de sucre dans ces boissons peut vous déshydrater. Les boissons contenant de la caféine (café, thé, boissons gazeuses, boissons énergisantes) et l'alcool peuvent provoquer une augmentation de la miction pouvant entraîner une déshydratation.

Boissons à choisir

Eau, eau de coco non sucrée, bouillon, thé ou café décaféiné et jus de fruits à 100 % dilué avec une part égale d'eau.

Exigences générales en matière de liquides

Population pédiatrique¹¹

4 ml/kg/heure pour les 10 premiers kg de poids corporel
+
2 ml/kg/heure pour les 10 kg poids corporel suivants
+
1 ml/kg/heure pour chaque kilogramme au-delà de 20 kg de poids corporel.

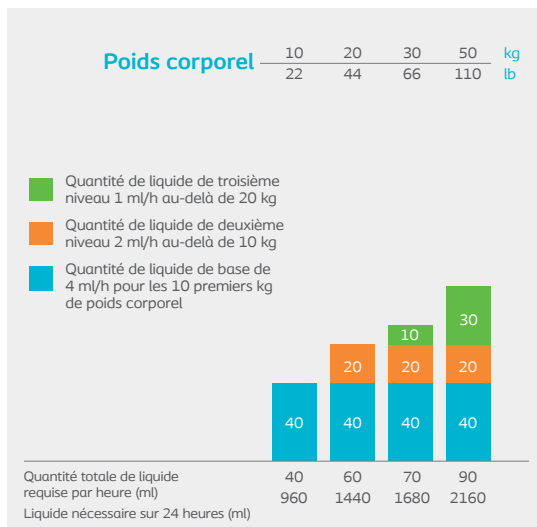
Adulte – Femmes¹²

- 14–18 ans : 7 tasses par jour (1 750 ml)
- 19 ans et plus, et enceinte : 9 tasses par jour (2 250 ml)
- Allaitement maternel : 12,5 tasses par jour (3 125 ml)

Adulte – Hommes¹²

- 14–18 ans : 10,5 tasses par jour (2 625 ml)
- 19 ans et plus : 12 tasses par jour (3 000 ml)

Voici quelques exemples concrets s'adressant à la population pédiatrique :



Le saviez-vous...?

Les besoins en liquides dépendent de l'âge, du sexe, de l'activité physique, des pertes de liquide de votre stomie et de vos problèmes de santé.

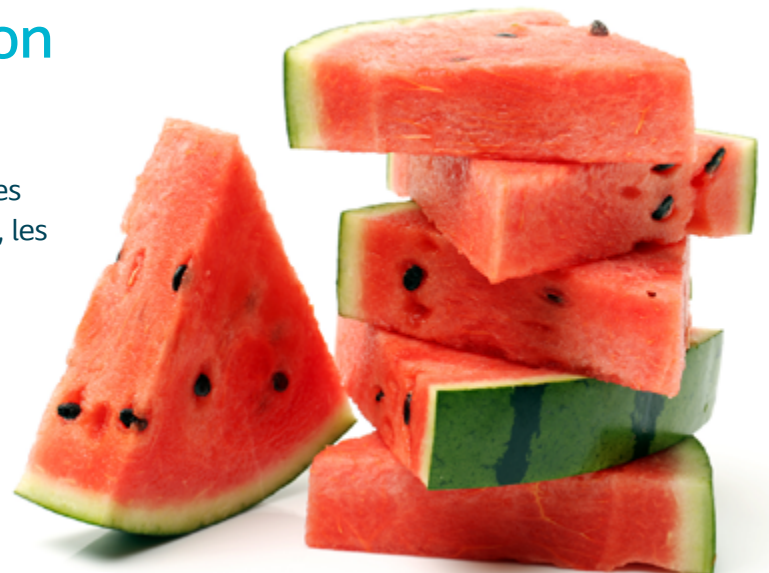
Pour la population pédiatrique, un maximum de 100 ml/heure ou 2 400 ml/jour de liquide est nécessaire pour remplacer la perte quotidienne de liquides provenant de la transpiration, de l'urine, des selles et d'autres fonctions corporelles¹¹. Si vous avez des doutes quant à la manière d'appliquer ces recommandations en matière de liquides à votre enfant ou à vous-même, n'hésitez pas à consulter votre spécialiste de la santé.
*Veillez à boire davantage en faisant de l'exercice ou lorsque vous transpirez.

Conseils en matière d'hydratation : Alimentation

Aliments riches en eau

Pour aider à l'hydratation, mangez des aliments riches en eau comme les tomates fraîches, les concombres, les oranges, la pastèque, le céleri et les mangues.

Il n'y a pas de nombre magique d'onces que vous devez boire dans une journée pour rester en bonne santé et hydraté avec une urostomie. Tous les liquides sont considérés comme faisant partie de votre gestion de l'hydratation. Cela comprend les soupes, les fruits riches en eau, les boissons frappées et les boissons chaudes.





Est-ce que ça devrait ressembler à cela?

Après avoir mangé certains aliments comme les betteraves, les mûres et la rhubarbe, votre urine (et parfois vos selles) seront souvent roses. Manger de grandes quantités de fèves peut produire une urine de couleur brun foncé. Les aliments contenant des colorants foncés peuvent également changer temporairement la couleur de l'urine, même certains médicaments peuvent changer la couleur de votre urine. Si la couleur de votre urine vous préoccupe, contactez votre spécialiste de la santé¹³.

Prévenir les problèmes et gérer les symptômes

Infections des voies urinaires	
Préoccupation	Niveaux de bactéries dans les voies urinaires assez élevés pour causer une infection des voies urinaires (aussi appelée IVU) et des symptômes.
Prévention	La santé intestinale assure un système immunitaire fort, il est donc important d'avoir un régime alimentaire sain et équilibré. Boire une bonne quantité de liquide. <i>Veillez vous référer à la section « Restez hydraté » pour de plus amples renseignements.</i> Videz votre sac régulièrement, lorsque plein au 1/3. Gardez votre système pour stomie propre. Sélectionnez un système de sac bien ajusté à votre corps afin de prévenir les fuites. Gardez la peau propre autour de votre stomie. Les capsules de canneberge peuvent aider à prévenir les IVU chez les personnes qui ont une urostomie, comme une étude l'indique; toutefois, d'autres recherches sont nécessaires pour confirmer les résultats. Il y a peu de preuves sur le rôle que jouent les suppléments de D-mannose dans la prévention des IVU chez les personnes qui ont une urostomie; par conséquent, d'autres recherches sont nécessaires sur le sujet.
Symptômes	Fièvre/transpiration, douleurs lombaires (bas du dos), fatigue, urine foncée et/ou forte odeur, urine trouble (une urine trouble avec présence de mucus dans le sac peut être normale sans indiquer une IVU en tant que telle), frissonnements et augmentation des spasmes musculaires. Vous n'avez peut-être pas tous ces symptômes et il est important de consulter votre spécialiste de la santé si vous pensez avoir des symptômes d'une infection urinaire.
Gérer les symptômes	Les infections urinaires sont souvent traitées avec des médicaments antibiotiques pris par voie orale ou par voie intraveineuse. Il est également important d'assurer un apport hydrique adéquat pour aider à rincer votre système urinaire. Veuillez consulter votre spécialiste de la santé si vous pensez avoir une infection urinaire.
Odeur	
Préoccupation	L'odeur quotidienne n'est pas quelque chose que vous devez accepter. Si le sac pour stomie est bien ajusté, il ne devrait pas y avoir d'odeur, sauf au moment de le changer. Les appareillages pour stomie sont conçus pour être à l'épreuve des odeurs.
Prévention	Surveillez votre consommation d'aliments et de boissons, videz et changez votre sac régulièrement. Veillez à nettoyer efficacement la valve du sac après l'avoir vidé, vous pouvez utiliser du papier hygiénique pour essuyer la valve.
Symptômes	Odeur persistante même après vidé votre sac; odeur forte ou inhabituelle qui sort de l'ordinaire.
Manage Symptoms	Veillez à nettoyer efficacement la valve du sac après l'avoir vidé. Au besoin, évitez les aliments susceptibles d'augmenter les odeurs dans l'urine, comme le poisson, les oignons, l'ail, certains types de fromage, fèves au lard (haricots au four), légumes crucifères (*brocoli, chou de Bruxelles), œufs, alcools et asperges. Certains aliments aident à lutter contre les odeurs tels que babeurre, persil et yogourt. Il sera également important d'écarter la possibilité d'une infection urinaire, car une urine malodorante peut être le symptôme d'une infection urinaire.
Lésions pseudo-verruqueuses et cristaux urinaires	
Préoccupation	Des cristaux urinaires peuvent se former autour de votre stomie. Il s'agit d'une complication cutanée péristomiale liée à plusieurs facteurs pouvant inclure une urine alcaline (urine avec un pH supérieur à 7).
Prévention	Assurez-vous d'avoir une valve anti-reflux sur votre appareillage pour empêcher l'urine d'entrer en contact avec la peau autour de votre stomie. Pour la nuit, envisagez d'utiliser un sac de nuit relié à votre sac collecteur pour drainer l'excès d'urine. Assurez-vous de boire une quantité suffisante de boissons non caféinées, comme l'eau. Un apport insuffisant en liquides peut augmenter l'alcalinité de l'urine et conduire à la formation de cristaux urinaires. Videz le sac pour stomie lorsqu'il est rempli au tiers. Enfin, assurez-vous d'avoir un appareillage bien ajusté autour de votre stomie pour protéger votre peau contre l'exposition à l'urine, et assurez-vous de le changer régulièrement avant qu'il ne fuie. Communiquez avec l'équipe de soins Coloplast Care au numéro 1 (866) 293-6349 pour essayer les produits qui vous conviennent le mieux. Veuillez consulter la section sur l'hydratation pour obtenir de plus amples renseignements et vérifier l'ajustement de votre sac pour stomie.
Symptômes	Épaississement de la peau apparaissant comme une verrue, avec des lésions grises, brunes ou rouge foncé surélevées, généralement avec des croûtes sur ou près de la stomie dans les zones régulièrement exposées à l'humidité.
Gérer les symptômes	Nettoyez doucement l'orifice de la stomie. Envisagez d'utiliser des accessoires pour stomie comme la poudre pour stomie et des anneaux absorbants autour de la stomie pour aider à gérer l'humidité. Des compresses de vinaigre et eau à parts égales appliquées à la zone péristomiale peuvent être recommandées par votre spécialiste de la santé afin d'aplatir les lésions. Si vous avez des complications de la peau péristomiale, il est important de consulter votre spécialiste de la santé.

Votre journal d'apport en aliments et liquides

Tenez un journal des aliments et des liquides. Il peut s'agir d'un outil très efficace pour comprendre votre corps et la façon dont vous tolérez certains aliments et liquides pendant que vous vous adaptez à votre **urostomie**. Chaque personne est unique et ses

réactions aux aliments et aux boissons peuvent également changer au fil du temps.

Envisagez de noter quotidiennement vos repas et votre apport en liquides jusqu'à ce que vous soyez à l'aise et que vous reconnaissiez les aliments qui vous aident à vous sentir au mieux de votre forme. Vous pouvez également faire le suivi de vos objectifs grâce à l'appli MaStomie.

Veillez balayer le code QR pour télécharger l'appli MaStomie




Katryna, utilisatrice des produits de Coloplast

Heure	Aliment	Liquides	Symptômes (y compris les symptômes physiques, les émotions et le contenu évacué)
Déjeuner Heure :			
Collation Heure :			
Dîner Heure :			
Collation Heure :			
Dîner Heure :			
Collation Heure :			

Heure	Aliment	Liquides	Symptômes (y compris les symptômes physiques, les émotions et le contenu évacué)
Déjeuner Heure :			
Collation Heure :			
Dîner Heure :			
Collation Heure :			
Dîner Heure :			
Collation Heure :			

Boisson électrolytique maison

- 5 ml de sel
- Jus d'orange – 120 ml
- 5 ml de bicarbonate de soude
- Eau – 120 ml
- 5 ml de sirop de maïs ou de miel ou de sirop d'érable pur

Ajustez cette recette en fonction de vos préférences.

Remplacer par 1/2 citron pressé et 1 à 2 gouttes de stévia ou selon le goût pour une option à faible teneur en sucre

Mettre tous les ingrédients dans un contenant et bien agiter.

Conserver au réfrigérateur jusqu'à une semaine.



Frappé à la banane, kéfir, amandes et aux baies congelées

(recette modifiée extraite du site Olive Magazine)

Portions : 2

Ingrédients

1 banane très mûre

350 ml de kéfir

75 g de baies mélangées congelées

40 amandes entières

15 g de sirop d'érable ou de miel liquide

*Sans produit laitier :
remplacer le kéfir à base
de lait par du kéfir à base
de noix de coco ou d'eau.*

Santé intestinale :

Le kéfir est une boisson de lait qui a été fermenté avec bactéries lactiques et levures pour fournir une source de probiotiques naturels.

Préparation

Mélanger le tout dans un mélangeur et réduire jusqu'à consistance complètement lisse. Verser dans 2 verres et servir.



Boulettes de viande sans viande dans une riche sauce tomate

(recette modifiée extraite du site The Clean Eating Mag)

Portions : 2

Ingrédients

Boulettes de viande sans viande

30 ml d'huile d'olive
1 aubergine (environ 400 g) coupée en dés
1 oignon haché
5 ml de poudre d'ail
60 ml d'olives de Kalamata, tranchées
3 tomates séchées au soleil, conservées dans l'huile
30 ml de sauce Worcestershire
10 ml d'assaisonnement à l'italienne
Pincée de sel
½ tasse (60 g) de flocons d'avoine
30 ml de graines de lin
Environ 10 g de basilic

Sauce tomate

5 ml d'huile d'olive
1 gousse d'ail
3 tomates séchées au soleil, conservées dans l'huile
1 demi-boîte (411 g) de tomates en dés
30 ml de basilic ciselé
Pincée de sel

Extras (facultatif)

40 g d'épinards
Yogourt probiotique ou parmesan

Préparation

1. Préchauffer le four à 190 °C. Tapisser une plaque à biscuit de papier parchemin.
2. Pour faire les boulettes, réchauffer une grande poêle à frire à feu moyen, ajouter l'huile, puis l'aubergine, l'oignon, la poudre d'ail, les olives, les tomates séchées au soleil, la sauce Worcestershire, l'assaisonnement à l'italienne et le sel, et faire sauter pendant 5 à 10 minutes, jusqu'à coloration.
3. Placer l'avoine et les graines de lin dans un robot culinaire et mélanger grossièrement. Transférer dans un bol et mettre de côté. Placer le mélange sauté, avec le basilic, dans le robot culinaire. Combiner et mélanger grossièrement.
4. Transférer dans le bol avec le mélange grumeleux, mélanger pour combiner et laisser épaissir au réfrigérateur pendant 10 minutes.
5. Retirer du réfrigérateur et façonner en boulettes de la taille d'une balle de golf (fait environ 12) et placer sur la plaque à biscuit préparée, puis cuire au four pendant 20 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient brun doré.
6. Pendant ce temps, préparer la sauce tomate. Réchauffer une casserole à feu moyen et ajouter l'huile, l'ail, et les tomates séchées au soleil. Faire sauter pendant quelques minutes, puis ajouter les tomates en dés, le basilic et le sel. Réduire le feu à mijoter doucement et cuire pendant environ 20 minutes, en remuant de temps en temps.
7. Servir les boulettes sur un lit d'épinards, si vous le souhaitez, et garnies de la sauce tomate et du yogourt, comme bon vous semble.

Recette végétalienne :
Utiliser une sauce Worcestershire végétalienne ou la remplacer par une sauce barbecue et utiliser un yogourt et du fromage végétaliens.

Soupe aux légumes en purée

Ingrédients

30 ml d'huile d'olive

1 oignon, haché grossièrement

Gros sel et poivre du moulin

Légumes au choix (voir page suivante pour les choix de légumes)

1 boîte (429 ml) de bouillon de poulet ou de légumes à teneur réduite en sodium

5 à 15 ml de jus de citron frais

Choisissez vos légumes en fonction de votre goût et de votre tolérance

Préparation

- Dans un grand faitout ou une grande marmite, faire chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter l'oignon. Assaisonner avec du sel; cuire, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que l'oignon soit ramolli, 5 à 7 minutes.
- Ajouter les légumes, le bouillon et suffisamment d'eau (environ un litre) pour couvrir. Porter à ébullition; réduire le feu à moyen et laisser mijoter jusqu'à ce que les légumes soient tendres, environ 20 minutes.
- En travaillant par portion, réduire le bouillon et les légumes en purée dans un mélangeur jusqu'à consistance lisse, puis transférer dans une casserole propre. Pour éviter les éclaboussures, ne remplir le mélangeur qu'à moitié et laisser la chaleur s'échapper : retirer le bouchon du trou du couvercle et couvrir fermement le couvercle avec un linge à vaisselle.
- Ajuster la consistance de la soupe avec un peu d'eau si nécessaire. Assaisonner avec du sel, du poivre et du jus de citron selon le goût.



Choisissez vos légumes

1. **Panais** : 1,1 kg, pelé et coupé en morceaux de 2,5 cm.
2. **Carottes** : 1,1 kg, pelées et coupées en morceaux de 2,5 cm.
3. **Brocoli** : 900 g, coupé en fleurons, les tiges pelées et coupées en morceaux de 1,25 cm, plus 1 pomme de terre à cuire au four, pelée et coupée en morceaux de 2,5 cm.
4. **Céleri-rave** : 900 g, pelé et coupé en morceaux de 2,5 cm.
5. **Betteraves** : 900 g, pelé et coupé en morceaux de 2,5 cm.
6. **Champignons** : 600 ml de champignons de Paris, parés et coupés en quatre plus 1 pomme de terre à cuire au four, pelée et coupée en morceaux de 2,5 cm.
7. **Courge musquée** : 1,4 kg, pelée et coupée en morceaux de 2,5 cm.
8. **Chou-fleur** : 1,1 kg, évidé et coupé en fleurons.
9. **Céleri** : 900 g, coupé en morceaux de 2,5 cm, plus 1 pomme de terre à cuire, pelée et coupée en morceaux de 2,5 cm.



Ressources :

Infirmière spécialisée en plaie, stomie et continence (ISPSC)

<https://www.nswoc.ca/>

Wound, Ostomy and Continence Nurses Society

www.wocn.org

International Foundation for Gastrointestinal Disorders (IFFGD)

www.iffgd.org.

Vous pouvez également consulter leur localisateur de diététistes : www.iffgd.org/dietitian-listing.html

Vous pouvez également visiter leur société sœur pour obtenir des informations sur les enfants et la nutrition : www.aboutkidsgi.org

Ostomy Canada Society/Société canadienne des personnes stomisées

www.ostomycanada.ca/

Dietitians of Canada/Diététistes du Canada

www.dietitians.ca

Lire les étiquette

Comprendre l'étiquette d'un produit alimentaire peut vous aider à devenir une consommatrice ou un consommateur mieux informé et à faire des choix plus sains. L'Agence canadienne d'inspection des aliments fournit des informations pour vous aider à comprendre le contenu des étiquettes :

<https://inspection.canada.ca/>

Lexique :

Déshydratation : Se produit lorsque vous utilisez ou perdez plus de liquide que vous n'en absorbez. L'organisme ne dispose alors pas de suffisamment d'eau et d'autres liquides pour assurer ses fonctions normales. La soif, la fatigue et une sensation de faiblesse sont quelques-uns des symptômes de la déshydratation.

Électrolytes : Les minéraux qui portent une charge électrique et jouent un nombre de rôles importants, notamment l'hydratation, la régulation des fonctions nerveuses et musculaires, l'équilibre de l'acidité et de la pression sanguines et aident à la réparation des tissus endommagés. Les niveaux d'électrolytes peuvent être déterminés par une analyse de sang.

Hydratation : La consommation de la bonne quantité d'eau, de liquides et d'électrolytes pour rester en bonne santé.

Infection des voies urinaires (IVU) : Une condition dans laquelle les bactéries envahissent et se multiplient dans les voies urinaires (les reins, uretères et urètre).

Infirmières spécialisées dans les stomies : (aussi appelées stomothérapeutes) sont des spécialistes de la gestion des stomies, y compris des urostomies.

Microbiome intestinal : Il s'agit de la communauté de micro-organismes qui vivent ensemble dans l'intestin; sont constitués de billions de bactéries, de champignons et d'autres microbes. Ils jouent un rôle important dans de nombreux aspects de votre santé, notamment en facilitant la digestion et en renforçant votre système immunitaire. Les prébiotiques et les probiotiques jouent un rôle dans l'équilibre de votre microbiome.

pH : le pH se rapporte au degré d'acidité ou de basicité (alcalinité) d'une solution. Le pH varie de 1 (plus acide) à 14 (plus alcalin).

Sac (système de sac, sac, sac pour stomie) : Appareillage médical prothétique qui permet de collecter les déchets (c.-à-d. urine, selles). Un sac relié à un protecteur cutané ou champ protecteur est installé sur la stomie et est surtout associé aux colostomies, aux iléostomies et aux urostomies.

Stomie : Opération consistant à créer une ouverture dans l'abdomen pour fournir un trajet alternatif permettant l'élimination de l'urine (dans le cas d'une urostomie) ou des selles (dans le cas d'une colostomie ou d'une iléostomie). Le terme est également utilisé pour faire référence à la partie de l'intestin grêle ou du côlon qui a été amenée à la surface de l'abdomen pour être repliée comme une paire de chaussettes.

Végétalien(ne) : Une personne qui ne mange aucun aliment dérivé des animaux et qui n'utilise généralement pas d'autres produits d'origine animale.

Végétarien(ne) : Une personne qui ne mange pas de viande, et parfois d'autres produits d'origine animale, notamment pour des raisons morales, religieuses ou de santé.

Références:

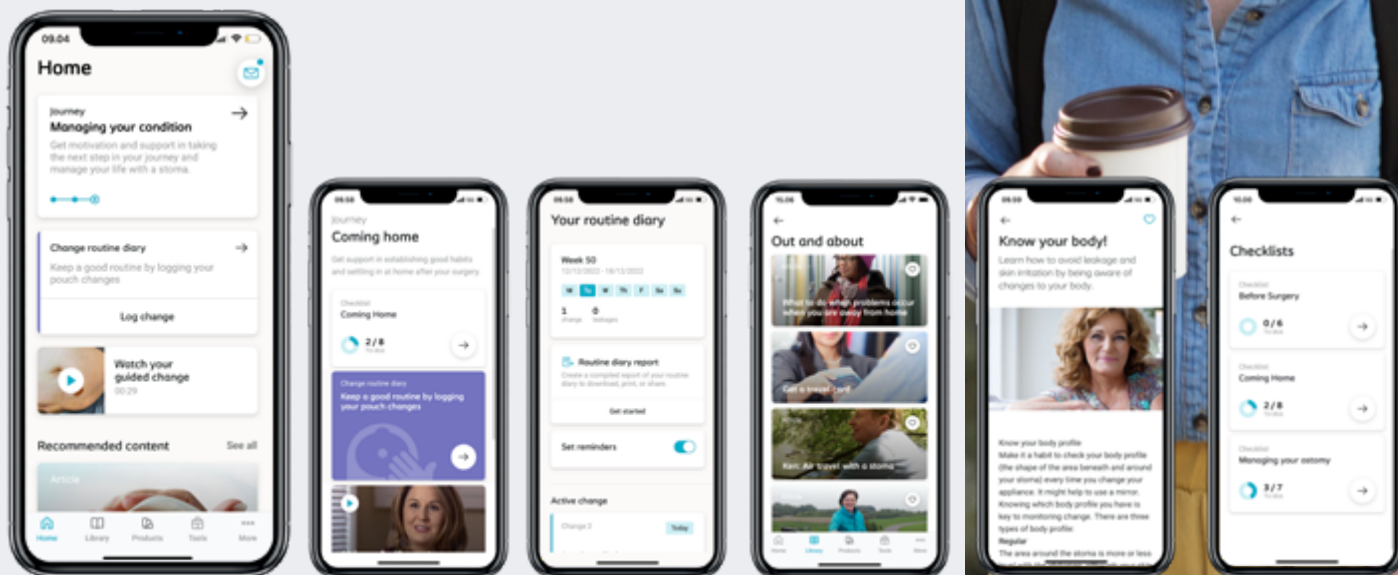
1. Ostomy Canada Society. (2023). Our mission, history and work. Extrait de : Our mission, history and work - Ostomy Canada Society
2. Lean, L. Nawaz, RF., Jawad, S., & Vincent, C. Reducing UTI's in care homes by improving hydration. (2019). *BMJ*, 8(3).
3. ZanniG, Wick J. (2006). Ostomy Care and the Consultant Pharmacist. *The Consultant Pharmacist*®, 21(4), 262-74.
4. Clean Intermittent Urethral Catheterization in Adults – Canadian Best Practice Recommendations for Nurses. Developed by Nurses Specialized in Wound, Ostomy and Continence Canada, Canadian Nurse Continence Advisors, Urology Nurses of Canada, and Infection Prevention and Control. 1st Ed. 2020.
5. Dietitians of Canada. (2023). Facts on fluids- How to stay hydrated. Retrieved from Facts on Fluids - How to Stay Hydrated - Unlock Food
6. Belasco, R., Edwards, T., Munoz, A. J., Rayo, V., & Buono, M. J. (2020). The Effect of Hydration on Urine Color Objectively Evaluated in CIE L*a*b* Color Space. *Frontiers in nutrition*, 7, 576974. <https://doi.org/10.3389/fnut.2020.576974>
7. Temiz, Z., & Cavdar, I. (2018). The effects of training and the use of cranberry capsule in preventing UTI's after urostomy. *Com Theapies in Clin Prac.*, 31, 111-117.
8. Public knowledge of dehydration and fluid intake practices: variation by participants' characteristics. *BMC Public Health*. 2018; 18: 1346. Naila A. Shaheen, Abdulrahman A. Alqahtani, Hussam AssiriReem Alkhodair and Mohamed A. Hussein
9. Messaris E, Sehgal R, Deiling S, Koltun WA, Stewart D, McKenna K, et al. Dehydration is the most common indication for readmission after diverting ileostomy creation. *Dis Colon Rectum* 2012;55(2):175–80
10. Nazarko, L. (2014) Urostomy management in the community. *British Journal of community Nursing*, 19 (9), 448-452.
11. First Nations and Inuit Health Branch (FNIHB). (2010). Fluid pediatric clinical practice guidelines for nurses in primary cre. Chapter 4- Fluid management. Retrieved from flu-liq-eng.pdf (canada.ca)
12. Dietitians of Canada. (2023). Facts on fluids- How to stay hydrated. Retrieved from Facts on Fluids - How to Stay Hydrated - Unlock Food
13. American Urological Association. (2023). Urine Color. Retrieved from <https://www.urologyhealth.org>

Références extraites de la section « Prévenir les problèmes et gérer les symptômes » :

- Brogna, Luanne MSN, RN, CWOCN. Prevention and Management of Pseudoverrucous Lesions: A Review and Case Scenarios. *Advances in Skin & Wound Care* 34(9):p 461- 471, September 2021. | DOI: 10.1097/01.ASW.0000758620.93518.39
- Goldberg M. (2016). Patient education following urinary/fecal diversion. In J. Carmel, J. Colwell, & M. Goldberg (Eds.), *Wound, Ostomy and Continence Nurse's Society Core*
- Clean Intermittent Urethral Catheterization in Adults – Canadian Best Practice Recommendations for Nurses. Developed by Nurses Specialized in Wound, Ostomy and Continence Canada, Canadian Nurse Continence Advisors, Urology Nurses of Canada, and Infection Prevention and Control. 1st Ed. 2020.
- Government of Saskatchewan Ministry of Health. Saskatchewan Infection Prevention and Control Program. (2013). *Urinary Tract Infections (UTIs) in Continuing Care Setting*
- Berti-Hearn, Linda MSN, RN, CWOCN; Elliott, Brenda PhD, RN, CNE. Urostomy Care: A Guide for Home Care Clinicians. *Home Healthcare Now* 37(5):p 248-255, September/October 2019. | DOI: 10.1097/NHH.0000000000000792

Application MaStomie conçue pour vous accompagner dans votre vie avec une stomie

Nous avons créé l'appli MaStomie pour vous accompagner dans votre vie avec une stomie et pour vous aider à suivre votre routine de soins. Vous aurez également accès à une vaste bibliothèque personnalisée d'articles, de vidéos, de listes de contrôle, à du soutien direct et bien plus encore.

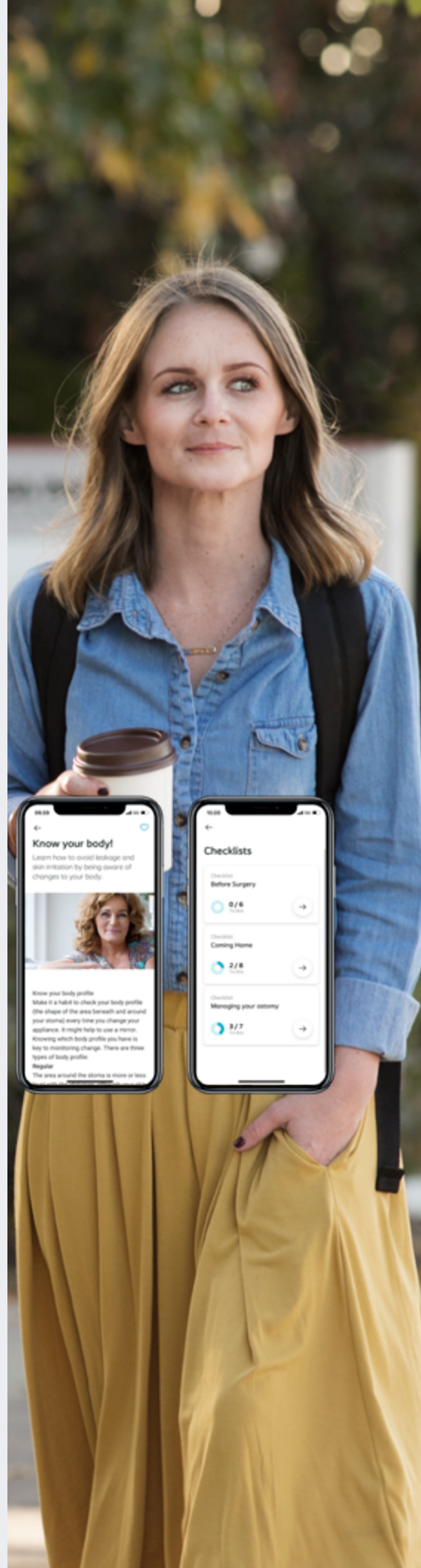


Téléchargez-la gratuitement

Recherchez « Appli MaStomie » dans votre boutique d'applications et téléchargez l'appli ou balayez ce code QR



Les informations contenues dans l'appli MaStomie sont destinées à des fins éducatives seulement. Elles ne sont pas destinées à se substituer à un avis médical professionnel et ne doivent pas être interprétées comme contenant des recommandations de traitement. Vous devez vous en remettre au spécialiste de la santé qui connaît vos antécédents personnels pour obtenir des conseils médicaux et un diagnostic personnalisés.



Renseignements et aide

Coloplast® Care

Vous pouvez obtenir de l'aide auprès d'une conseillère ou d'un conseiller en soins de Coloplast. Nous sommes disponibles de 9 h à 17 h (HNE) au

1 (866) 293-6349

www.coloplastcare.ca

Ce Guide d'urostomie pour bien vivre a été créé par :

Rory Hornstein*

B.Éd., diététiste professionnelle, conseillère en nutrition

Natalie Kameka

Diététiste professionnelle, ISPPSC, MClSc-WH, spécialiste clinique chez Coloplast Canada

Cette brochure est produite par Coloplast Canada

Les renseignements fournis par Coloplast sont destinés à des fins éducatives seulement. Ils ne sont pas destinés à se substituer à un avis médical professionnel et ne doivent pas être interprétés comme contenant des recommandations de traitement. Vous devez vous en remettre au professionnel de la santé qui connaît vos antécédents personnels pour obtenir des conseils médicaux et un diagnostic personnalisés.

*A été rémunérée par Coloplast pour sa participation et sa création.



L'histoire de Coloplast a commencé en 1954. Elise Sørensen est infirmière. Sa soeur Thora vient de subir une colostomie et refuse de sortir de chez elle, redoutant que sa stomie ne fuie en public. À l'écoute des problèmes de sa soeur, Elise a l'idée du premier sac adhésif pour stomie.

Fidèle à l'idée d'Elise, l'ingénieur civil et fabricant de plastique, Aage Louis-Hansen, crée avec l'aide de sa femme infirmière, Johanne Louis-Hansen, un sac pour stomie. Un sac pour stomie qui donne à Thora, et à des milliers d'autres personnes dans le même cas, la possibilité de vivre à nouveau une vie normale.

Une solution simple qui fait toute la différence.

Aujourd'hui, notre activité comprend les soins de stomies, les soins de la continence, les soins des plaies et de la peau, et les soins en urologie. Nous oeuvrons à l'échelle internationale et embauchons plus de 14 000 personnes.