



# Guide pour *prévenir* les fuites de stomie:

*Gagnez en confiance en  
suivant votre routine de  
soins stomie!*

Mesha\*

Utilisateur de produits de soins de stomies

# Table des matières :

À propos de ce livret .....	3
Les fuites vous préoccupent-elles? .....	4
Qu'est-ce qu'une fuite? .....	5
Les corps sont différents, tout comme les stomies .....	6
Votre corps change au fil du temps .....	7
Prévenir les fuites .....	8
Surveillez votre profil corporel .....	9
Conseils sur la routine de soins de la stomie : Pression et temps .....	10
Conseils sur la routine de soins de la stomie : Retirer et contrôler .....	11
L'exercice et votre stomie .....	12
Sexualité et fuites .....	13



# À propos de ce livret

Depuis la fondation de Coloplast en 1957, nous travaillons en étroite collaboration avec les spécialistes de la santé et les utilisateurs et utilisatrices pour créer des produits et des solutions qui répondent à leurs besoins. Au cours de cette grande aventure, nous avons compris que les fuites posent un réel problème aux personnes stomisées.

Ce livret vise à répondre à quelques-unes des questions les plus courantes sur le sujet des fuites et à vous expliquer comment vous pouvez les éviter. Vous y trouverez également des renseignements utiles et des moyens pratiques de réduire les risques de fuite.

Chez Coloplast, nous consacrons tous nos efforts à faciliter la vie des personnes qui vivent avec des besoins de santé intimes. Notre objectif vise à vous aider à trouver les bons produits et les bonnes solutions pour vous aider à vivre la vie que vous souhaitez vivre.



**Paula\***

Utilisatrice de  
produits de soins  
de stomies

# Les fuites vous préoccupent-elles?

## *Vous n'êtes pas seul(e)*

Si les fuites sont une source d'inquiétudes ou si vous ne savez pas comment réduire les risques de fuites, sachez que vous n'êtes pas seul(e). Quatre-vingt-douze pour cent des personnes stomisées sont préoccupées par les fuites et se sentent limitées dans leur vie de tous les jours<sup>1</sup>.

**Tous les corps sont différents.** Après l'opération de stomie, votre profil corporel peut changer, et ce, pour plusieurs raisons. Voilà pourquoi il est si important de trouver les bons produits pour prendre soin d'une stomie.

Dans les prochaines pages, vous trouverez des conseils sur les sujets suivants :

- Causes de fuites
- Routines et solutions

<sup>1</sup>Jeppesen PB, Vestergaard M, Boisen EB, Ajslev TA. Impact of stoma leakage in everyday life: data from the Ostomy Life Study 2019. British Journal of Nursing [Internet]. 2022 Mar 24;31(6):S48–58.

<sup>2</sup>Source: Coloplast, Market research, Ostomy Life Study 2019 (Data on file)

Selon nos études,

92 %

des personnes  
stomisées sont  
préoccupées par  
les fuites<sup>1</sup>.



20 %

des personnes  
stomisées  
s'isolent parce  
qu'elles craignent  
les fuites<sup>2</sup>.





## Qu'est-ce qu'une fuite, exactement?

**Il y a fuite** lorsque les selles ou l'urine fuient du sac ou sous le champ protecteur.

**Les fuites affectent les gens différemment**, mais, en général, elles peuvent causer un profond sentiment d'insécurité. C'est une préoccupation à la fois mentale et physique qui, bien souvent, peut limiter les gens dans leur quotidien. Est-ce que je sors de chez moi? Où est la toilette la plus proche? Et si quelqu'un remarquait ma fuite?

Vous devriez pouvoir compter sur votre appareillage pour stomie. Aujourd'hui, il existe une vaste gamme de produits et d'accessoires pour stomies conçus pour adapter une solution qui convient à votre profil corporel péristomial, à votre vie quotidienne et à votre style de vie.

Parfois, il faudra procéder par essais et erreurs avec l'aide de votre spécialiste de la santé afin d'y arriver.

*Il est important de consulter votre spécialiste de la santé et de suivre ses conseils.*

La gamme d'appareillages pour stomies SenSura Mio offre des options adaptées à tous les corps et à toutes les stomies.  
**Cliquez ici pour en savoir davantage!**



# Les corps sont différents, tout comme les stomies

Après une opération pour stomie, votre profil corporel péristomial peut changer, et ce, pour diverses raisons. Cela peut dépendre de ce qui suit :

- Gain ou perte de poids pendant votre rétablissement
- Plis ou cicatrices sur la peau autour de votre stomie
- Développement de hernies liées à votre stomie

Par exemple, si la zone autour de votre stomie change de forme, passant de plate à courbe, cela indique qu'il peut être temps d'essayer un champ protecteur convexe. Aussi, devrez-vous utiliser un produit de soutien pour obtenir une adhérence supplémentaire.

Toujours consulter votre spécialiste de la santé si vous ne savez pas si vous avez la bonne solution de produit. Les trois types de profils corporels péristomiaux ont été subdivisés en trois catégories : **plat**, **creux**, **bombé**. Lorsque nous parlons de ces profils corporels péristomiaux, nous faisons référence à la zone autour de la stomie, la partie où repose habituellement le champ protecteur.



## Plat

La zone est plus ou moins égale à la surface de l'abdomen.



## Creux

La zone s'enfonce dans l'abdomen, créant un creux.

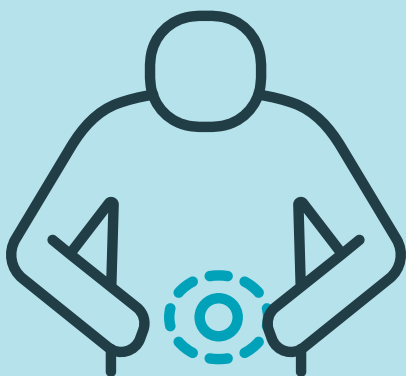


## Bombé

La zone ressort de l'abdomen, créant une saillie.

# Votre corps change au fil du temps

***Vous voudrez peut-être palper et examiner votre corps régulièrement.***



N'oubliez pas que la forme et la taille de votre stomie peuvent changer au fil du temps. Il s'agit d'un phénomène courant qui indique simplement que vous devez peut-être ajuster vos produits ou votre routine.

Si votre appareillage fuit, posez-vous les questions suivantes :

- *Avez-vous pris ou perdu du poids?*
- *Est-ce que des plis ou des creux sont apparus autour de votre stomie, là où il n'y en avait pas avant ?*

Pour assurer que votre appareillage pour stomie est toujours la solution qui vous convient le mieux, vous pouvez revoir régulièrement l'ajustement :

- *Est-ce que le trou du champ protecteur est bien ajusté à la stomie?*
- *Le champ protecteur adhère-t-il étroitement à la peau, du centre vers le bord?*

Si votre profil corporel péristomial présente des changements ou si vous êtes aux prises avec des fuites, vous voudrez peut-être communiquer avec votre spécialiste de la santé pour connaître les solutions qui s'offrent à vous.



# Conseils pour prévenir les fuites

1. La peau doit être propre et sèche avant d'appliquer l'adhésif.
2. S'assurer que le champ protecteur est en contact avec la peau, surtout autour de la stomie.
3. Le diamètre du trou du champ protecteur doit correspondre à la taille de la stomie. Sinon, il est possible que les selles ou l'urine fuient.
4. Vérifier la surface arrière du champ protecteur lors du changement. Si la surface manque de tension ou si elle est souillée par les selles ou l'urine, ajuster la taille du trou ou changer de type d'appareillage. Consulter le spécialiste de la santé pour connaître les options offertes ou communiquer avec [Coloplast Care](#).
5. Si la zone autour de la stomie présente des plis ou des creux, essayer des produits de remplissage pour assurer une surface la plus lisse que possible.

L'anneau protecteur Brava est conçu pour protéger la peau contre les fuites.

Cliquez ici pour en savoir davantage et pour essayer un échantillon gratuit!







## Surveillez votre profil corporel péristomial

### Avez-vous des questions ou des préoccupations concernant votre stomie?

Il n'est pas rare d'éprouver des difficultés quand on a une stomie. Toutefois, ces problèmes peuvent généralement être résolus en apportant des modifications à vos produits ou à votre routine de soins de stomie.

Nous avons créé des outils pour vous aider à cerner les problèmes et vous fournir des solutions possibles.

[Cliquez ici pour accéder à nos outils d'autoévaluation des stomies.](#)

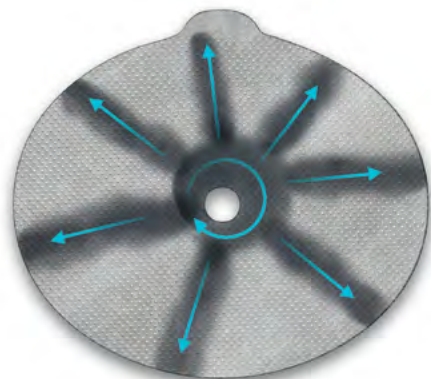
Vous pouvez aussi utiliser régulièrement notre outil d'évaluation en 8 questions **BodyCheck** pour vous aider à définir votre type de profil corporel péristomial et déterminer s'il y a lieu d'apporter des modifications.

[Cliquez ici pour utiliser l'outil BodyCheck](#)

Si vous avez des préoccupations ou des questions, n'hésitez pas à communiquer avec votre spécialiste de la santé.

# Conseils sur la routine de soins de la stomie :

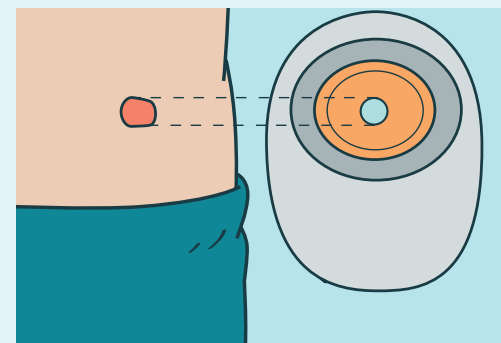
## Pression et temps



30 à 60 secondes

**La pression et le temps** sont deux facteurs importants lors de l'application de votre appareillage pour stomie. Il est important d'assurer un contact sûr entre la peau et le champ protecteur.

**Imaginez** que vous peignez un soleil autour de la stomie en appliquant une légère pression. Ensuite, à l'aide de vos doigts, dessinez des rayons de soleil vers les bords et faites-le ainsi jusqu'à ce que tout le sac soit en contact direct avec la peau. Faites ceci pendant environ **30 à 60 secondes**.

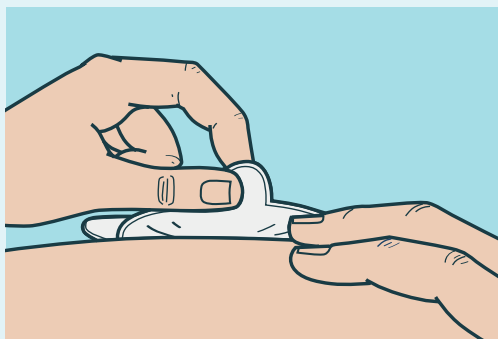


### Appliquer

- La peau autour de la stomie doit toujours être propre et sèche.
- Pratiquer un trou dans le champ protecteur de sorte qu'il soit de la même taille que la stomie.
- Déposer le champ protecteur autour de la stomie. S'assurer qu'il est en contact avec la peau, surtout autour de la stomie.

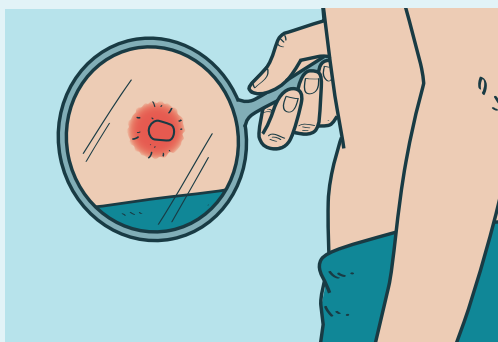
# Conseils sur la routine de soins de la stomie :

## Retirer et contrôler



### Retirer

- Vider le sac (s'il s'agit d'un sac à vider).
- Ne pas tirer sur le champ protecteur; plutôt, le rouler lentement vers le bas. Le tenir d'une main sur la peau.
- Utiliser un dissolvant d'adhésif si nécessaire..



### Vérifier

- Vérifier si le champ protecteur s'est desserré ou s'il y a fuite.
- Vérifier la présence de toute irritation cutanée.  
**NOTE :** Il arrive souvent que la peau soit un peu rouge pendant quelques minutes après avoir enlevé le champ protecteur.



*Toujours suivre les instructions fournies par votre spécialiste de la santé. Si les fuites persistent malgré les mesures que vous avez prises pour les éviter, communiquez avec votre spécialiste de la santé.*

**Cliquez ici pour télécharger notre Guide de routine de soins de la stomie : Appliquer – Retirer – Contrôler (ARC), une technique simple à 3 étapes pour maintenir une peau péristomiale saine et reconnaître l'irritation cutanée.**



# L'exercice et votre stomie

**Différents modes de vie et activités** quotidiennes peuvent solliciter fortement votre appareillage pour stomie. Bien qu'il doit s'adapter en toute sécurité, votre appareillage doit également suivre la forme et le mouvement de votre corps.

L'exercice est bon pour tout le monde. N'oubliez pas que le retour à l'exercice après l'opération devrait être un processus graduel. Toujours consulter votre spécialiste de la santé si vous avez des questions!

La marche est une activité que vous pouvez commencer immédiatement après l'opération. Que vous marchiez à l'intérieur (p. ex., monter et descendre les escaliers) ou à l'extérieur au grand air, c'est une activité qui permet d'augmenter progressivement la vitesse et la distance. Le yoga est une autre excellente façon de faire de l'exercice. Le yoga peut réduire le stress, renforcer les muscles et améliorer l'équilibre et la flexibilité.

[Cliquez ici pour télécharger notre Guide d'exercice pour les personnes stomisées!](#)



# Sexualité and fuites

## Relations intimes

Tout type d'intervention chirurgicale peut avoir une incidence sur la perception et le sentiment que vous avez par rapport à votre corps. Essayez d'accepter le fait que cela prend du temps pour s'adapter. Il ne s'agit pas seulement de votre stomie, il s'agit de votre corps tout entier.

L'activité sexuelle n'est pas susceptible de blesser votre stomie, et la plupart des gens peuvent reprendre une vie sexuelle normale. Il est tout à fait normal de ressentir de la nervosité. Faites ce qui vous met à l'aise, prenez votre temps et parlez ouvertement à votre partenaire. Vous voudrez peut-être aussi essayer un plus petit sac pour stomie.

Beaucoup de gens craignent que leur appareillage fuie pendant les moments intimes. Communiquez avec nous chez **Coloplast Care** au **1 (866) 293-6349** pour essayer des échantillons de produits pour stomie gratuits\*\*.



Cliquez ici pour  
télécharger notre livrel  
*Sortir ensemble avec  
une stomie.*



Cliquez ici pour  
télécharger notre livrel  
sur *l'Intimité avec une  
stomie.*

# Renseignements et aide

## Coloplast Care

Obtenez l'aide d'une conseillère ou d'un conseiller de Coloplast Care! Nous sommes disponibles de 9 h à 17 h (HNE) au numéro :

**1 (866) 293-6349**

**[www.coloplastcare.ca](http://www.coloplastcare.ca)**

## Ce livret a été élaboré par Coloplast Canada

Les renseignements de Coloplast Care sont offerts à des fins strictement éducatives. 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 spécialiste de la santé qui connaît vos antécédents personnels pour obtenir un diagnostic et des conseils médicaux personnalisés.

\*Les utilisateur(trice)s ont été rémunéré(e)s par Coloplast pour avoir fourni ce témoignage. Puisque la situation de chaque personne est unique, il se peut que votre expérience soit différente.

\*\*Certaines limites s'appliquent.

