N° 24

ConTact

VOUS AIDER À ÉQUILIBRER VOTRE VIE

TÉMOIGNAGE

Jean-Louis,
“ DEMAIN SERA MEILLEUR QU’AUJOURD’HUI ”

Actualités

LES NOUVELLES POCHES Natura® VIDANGEABLES

Vie quotidienne

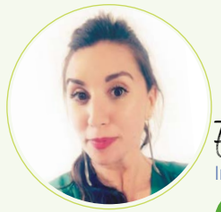
LE PROGRAMME me+® recovery™ POUR REPRENDRE UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

ConvaTec

me+®

Édito

Caroline
Infirmière Conseil



Emilie
Infirmière Conseil

Avec le printemps qui arrive, l'envie de sortir et de profiter des premiers rayons de soleil se fait sentir… C'est aussi **l'occasion de prendre soin de soi et de son corps.**

Nous vous proposons un nouveau magazine ConTact très vivifiant avec le **témoignage de Jean-Louis**, enseignant de profession et randonneur passionné qui parcourt, depuis plusieurs années, le chemin de Compostelle. Jean-Louis est d'un optimisme sans faille. Nul doute que son interview vous inspire !

Autre article très stimulant : la présentation du **programme me+® recovery™.** C'est un programme de **récupération physique** élaboré sur la base de l'expérience de personnes stomisées, en collaboration avec des professionnels de santé. Vous allez pouvoir reprendre une activité physique avec des exercices adaptés tout en douceur.

Grâce à des mouvements simples, vous récupérez la mobilité, la coordination et l'équilibre, et vous renforcez les muscles du ventre. Quoi de mieux que recouvrer ce bien-être général, gagner en confiance personnelle et **préparer votre corps à la période estivale** 🙂 **?**

N'hésitez pas à retrouver l'intégralité de nos précédents magazines ConTact en version digitale sur internet. Une rubrique est dédiée dans le menu stomathérapie sur le site www.convatec.fr.

Rejoignez-nous sur les **réseaux sociaux**, nous sommes en train de préparer des contenus vidéos, des directs inédits avec des spécialistes, et de nombreuses surprises pour animer votre quotidien et créer du partage au sein de la communauté me+®.

Nous continuons à prendre soin de vous !

L'équipe me+®

Contact

Venez nous retrouver sur internet et n'hésitez pas à nous contacter si vous souhaitez apporter votre témoignage ou vos recettes :

Site internet
www.convatec.fr

Email
servicemeplus@convatec.com

Téléphone
0 800 00 47 67
(service & appel gratuits)
Du lundi au vendredi de 9h à 17h hors jours fériés.

Courrier postal
Laboratoires ConvaTec
Service me+®
Libre réponse 53920
92259 La Garenne-Colombes

Suivez-nous !
Convatec Me+ Stomie
convatecmeplusstomie
ConvaTec France

SOMMAIRE

4 TÉMOIGNAGE **Jean-Louis « Demain sera meilleur qu'aujourd'hui »**
Jean-Louis est stomisé depuis 2007. Fan de marche, il a déjà parcouru plus de 2 000 km sur les chemins de Compostelle… Il nous parle de sa vie, de ses passions et du soutien inestimable de Juliette, son épouse.

6 *Actualités* **Produits**
De nouvelles poches Natura® vidangeables pour remplacer les gammes Combihésive® IIS et ConSécura.

9 *Vie quotidienne* **Le programme me+® recovery™**
Parce qu'une stomie ne doit pas être un obstacle, c'est juste un défi que vous pouvez maîtriser, ce programme de récupération physique va vous soutenir ! Faites-lui confiance.

10 *Recettes* **Fajitas**
Un repas populaire tex-mex qui ravit petits et grands !

11 *Stomie Busy* **BD**
Les idées préconçues sur l'iléostomie

TÉMOIGNAGE

JEAN-LOUIS,
« Demain sera meilleur qu'aujourd'hui »

QUESTIONS À : Jean-Louis, un homme pugnace et sacrément inspirant.

Après avoir servi 40 ans dans l'Armée de l'Air, Jean-Louis est devenu enseignant dans le domaine de l'aéronautique et de l'espace depuis 20 ans. En 2006, on lui annonce un cancer du rectum, une ablation du rectum puis une stomie définitive. Fans de marche, Jean-Louis et son épouse ont parcouru plus de 2 000 km sur les chemins de Compostelle…
Voici les mots d'un homme heureux qui parle de sa stomie, de ses petits incidents avec humour et recul. Merci Jean-Louis pour votre état d'esprit qui nous rappelle que rien n'est insurmontable.

Jean-Louis, comment vous annonce-t-on la pose de la stomie ?

C'est le chirurgien qui m'a expliqué que le traitement n'avait pas permis de réduire suffisamment ma tumeur, il devait retirer mon rectum. Je n'aurais plus de sphincter, et il devait donc me poser une stomie définitive. Honnêtement, je m'y attendais, **j'ai un caractère suffisamment optimiste pour croire que "demain sera meilleur qu'aujourd'hui"** et je savais que l'opération était un point de passage obligé. La stomie était inéluctable. **J'avais fait le choix de vivre** et pour vivre j'étais prêt à accepter la mise en place de la poche. Je suis donc allé à l'intervention sans appréhension. Je n'ai jamais eu peur.

Quelle a été la réaction de votre épouse ?

Juliette a beaucoup anticipé, elle a pris contact avec des associations, et elle a fait des recherches sur internet. Pour ma part, j'avais décidé de ne pas trop m'informer car la stomie et moi allions vivre ensemble, et post-chirurgie, nous aurions tout le temps, toute la vie pour nous "apprivoiser".

Comment s'est passée votre prise en charge ?

J'ai eu un suivi médical absolument remarquable par le chirurgien et le personnel soignant. Mais à l'époque, il n'y avait pas de stomathérapeute dans leurs services, et c'est ma fille, qui était infirmière, qui m'a aidé à trouver une infirmière spécialisée car elle sentait qu'il était nécessaire que je sois épaulé sur le long terme. Et donc **j'ai eu un point d'ancrage à travers Danièle Chaumier, ma stomathérapeute**, qui m'a conseillé, suivi, et surtout qui m'a donné **confiance en moi**. Ce qui a été le plus important n'était pas l'apprentissage du geste technique, mais j'avais besoin de parler de ma stomie, de savoir que je pourrais avoir des perspectives d'avenir dans la normalité. Danièle Chaumier m'a beaucoup soutenu psychologiquement.

> *« J'avais besoin de savoir que je pourrais avoir des perspectives d'avenir »*

Vous avez été confiant dès le départ ?

Je suis ingénieur, je suis habitué au progrès de la technologie, je vois des matériels très complexes mis en œuvre pour obtenir des résultats exceptionnels. Ce qu'il y a de formidable dans la stomie, c'est que c'est d'une simplicité enfantine : un adhésif, un socle, une poche. Mais encore faut-il que ce soit hermétique, que cela colle… Et **il est vrai qu'au départ, je me demandais si cela tiendrait bien…** Au début, je mettais une ceinture pour être sûr qu'elle ne se déplace pas, qu'elle ne tombe pas. Mais évidemment, la ceinture ne servait strictement à rien, et donc je m'en suis rapidement passé ! J'ai déjà eu des fuites mais j'ai su gérer, et je n'ai pas paniqué… Autrement c'est la grosse catastrophe. Et au cours du temps, la morphologie de mon ventre a un peu changé. J'ai trouvé des anneaux que je peux mettre sur ma peau à des endroits que j'ai bien identifiés où les fuites peuvent se produire plus facilement, et ainsi je renforce mon matériel. **Il faut toujours avoir le matériel de rechange avec soi** pour gérer les problèmes qui peuvent survenir. Cela a l'air évident, mais c'est un conseil très précieux que j'ai appris à mes dépends au début.

Avez-vous besoin d'une aide quotidienne ?

Non j'ai décidé de me prendre en charge, de maîtriser le geste technique et de l'assumer moi-même. Je n'ai jamais demandé d'aide, ni à ma femme, ni à quiconque. Je suis totalement autonome. Et tous les 6 mois, je consulte ma stomathérapeute. Elle examine ma stomie pour voir si j'ai des bourgeons ou d'autres soucis particuliers… En 15 ans, je n'ai jamais eu de complication.

Vous êtes marié avec Juliette depuis 54 ans, peut-on vous poser la question de savoir si la stomie est un sujet dans votre couple ?

Non, cela fait partie des choses courantes. Mais au début, il faut reconstruire sa vie de couple dans le sens où l'on se retrouve dans le même lit que sa partenaire mais on n'est plus seul… Je suis lié à ma stomie et j'ai la crainte des fuites… Et cela a pu arriver, mais je gère tout seul, je ne réveille pas ma femme, j'assume. Et puis ensuite il y a la question de l'image du corps qui est devenue différente. Je garde toujours un tee-shirt. **Tout se passe comme avant dans notre vie.**

Vous êtes enseignant et vous vous déplacez souvent en Picardie et à Bordeaux pour donner des cours, la stomie a-t-elle été une difficulté pour la reprise de votre activité ?

Je me suis fait opéré fin mars 2007 et j'ai repris mon travail 3 mois plus tard. C'était rapide, mais j'ai insisté auprès de mon médecin pour obtenir un mi-temps thérapeutique. **Pour surmonter le handicap, je savais que la reprise de mes activités professionnelles étaient essentielles.** La stomie n'a pas du tout été un frein. Au contraire, un vrai accélérateur pour être opérationnel devant mes étudiants ! Je me suis simplement réorganisé ; dans un premier temps, je projetais mes cours avec une règle pédagogique, et je pouvais aussi me lever pour aller au tableau et écrire.

Vous êtes très dynamique, quelle est votre cure de Jouvence ?

- Avec ma femme, nous marchons dans Paris 4 à 5 km par jour pendant 1h30, presque tous les jours. Et nous partons, sacs à dos, sur les chemins de Compostelle. En 5 ans, nous avons parcouru plus de 2 000 km. C'est aussi l'occasion de faire le point, de se retrouver face à soi-même, et de rencontrer plein de gens.
- Je partage beaucoup de moment merveilleux avec mes petits-enfants et mes amis : je fais du vélo, je joue au volley-ball, je vais à la plage, à la piscine et je me baigne.
- Je vis normalement, **il faut assumer ce que l'on est. Je ne cache pas stomie**. Je suis très ouvert pour en parler et je suis content de donner de mon temps et de mon expérience à des personnes qui en ont besoin. **Je suis un homme heureux car sans ma stomie, je serais mort**, et pour vivre, j'ai besoin de la stomie, **c'est un handicap qui me permet de vivre !**

> *« En 5 ans, nous avons parcouru plus de 2 000 km »*

Comprenez-vous l'entraide entre personnes stomisées sur les réseaux sociaux ?

Bien sûr, on peut échanger des trucs, des expériences, se donner des coups de main, raconter un problème à quelqu'un qui nous comprendra mieux, on peut trouver des solutions aux questions que l'on se pose. Mais il ne faut pas pour autant former la caste des stomisés, j'ai intégré ma stomie et je me sens normal !

Rappel

2022 - Arrêt définitif de commercialisation des gammes **Combihésive® IIS** & **ConSecura®**

Cet arrêt avait débuté en 2021 par la suppression des poches vidables et fermées pour les appareillages de stomie digestive. Il se conclut par l'arrêt des supports et des poches pour urostomies de ces deux gammes. Elles sont donc remplacées intégralement par les gammes **Natura®** et **Natura®**.

- De nombreux modèles de supports existent : support à découper, en gomme modelable et enfin des modèles qui offrent un emboîtement facilité grâce au soufflet adaptateur pour vous aider à minimiser la pression faite sur votre abdomen lors de l'assemblage de la poche sur le support.
- Cette gamme contient la même qualité de protecteurs cutanés (**Stomahésive®** ou **Durahésive®**) au contact de votre peau péristomiale.
- Pour les personnes urostomisées, vous aurez à votre disposition des poches à **petit tube de vidange** (déjà disponibles), des poches à **tube de vidange en silicone** (déjà disponibles) ou des **poches à robinet** (disponibles en mai 2022).

30

Le conditionnement des boîtes de poches pour urostomie Natura® et Natura® ne diffèrent pas des gammes Combihésive® IIS et ConSécura : 30 poches + 30 raccords par boîte.

Nous attirons votre attention

Suivant les stocks de votre pharmacien ou de votre prestataire de santé, celui-ci pourra vous proposer encore votre appareillage en **Combihésive® IIS, ConSecura®** dans le courant de l'année 2022.

Du fait de la présentation en 2-pièces des appareillages concernés, **il est important de vous assurer que les supports et les poches délivrées sont issues de la même gamme** : une poche **Natura® / Natura®** s'associe avec un support **Natura®**

Combihésive® IIS - Les produits de la gamme Combihésive® IIS, 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. **ConSecura®** - Les produits de la gamme ConSecura®, 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.

Natura®

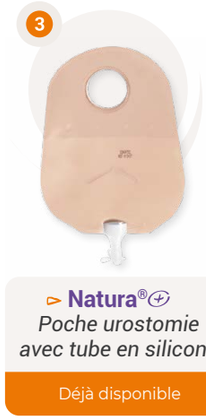
Nous vous proposons **3 modèles** de poches urinaires **avec 3 vidanges différentes pour répondre au mieux à vos attentes.**

1

Natura®
Poche urostomie avec robinet
NOUVEAU
Disponible en mai

2

Natura®
Poche urostomie avec petit tube transparent
NOUVEAU
Déjà disponible



3

Natura®
Poche urostomie avec tube en silicone
Déjà disponible

Confort
Contrôle
Tranquilité d'esprit

Natura®/Natura®+ - Les produits de la gamme Natura®/Natura®+, 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 me+

Votre accompagnement dans ce changement est primordial.

Besoin d'aide pour trouver le produit qui vous correspond le mieux ? Contactez nos infirmières Conseil du service **me+®** si vous avez besoin d'informations, d'échantillons, de renseigner votre professionnel de santé, afin de trouver les équivalences de produits que vous utilisez.

0800 00 47 67

(appel et service gratuits) du lundi au vendredi de 9h à 17h *(hors jours fériés)* ou par email **servicemeplus@convatec.com**

Vie quotidienne

Découvrez le programme me+ recovery™

Livret d'exercices phase 1.

Livret d'exercices phase 2.

Il s'agit d'un programme d'exercices pour toutes les personnes stomisées, quelles que soient leur condition et leur âge.
Que vous soyez nouvellement opéré ou stomisé depuis longtemps, ce programme est fait pour vous !

Tout est pensé pour **favoriser votre bien être et améliorer la vie quotidienne.**

L'objectif est de passer de la peur de l'inactivité à la confiance et à une meilleure qualité de vie.
Ce programme se développe sur plusieurs phases, la première débute lors de l'hospitalisation et se poursuit à domicile.

Les mouvements sont faciles et doux.
Vous pouvez même en effectuer certains en étant allongé confortablement sur le lit ou au sol à la maison.

Service me+

Contactez nous dès maintenant pour recevoir vos livrets gratuitement.
Par téléphone au

0800 00 47 67

(service et appel gratuits)
du lundi au vendredi de 9h à 17h
(hors jours fériés) ou par email à
servicemeplus@convatec.com

Voici un exemple d'exercice tiré du programme : « Lever les bras en position assise »

- **Asseyez-vous** au bord du lit ou sur une chaise, en veillant à être dans une position sûre, avec les pieds fermement posés au sol.
- **Relaxez-vous**, respirez et placez les deux mains sur vos genoux.
- **Ensuite, contractez** doucement vos muscles profonds du ventre comme pour l'exercice précédent.
- **Assis(e) en bonne position**, grandissez-vous en imaginant un ballon posé sur votre tête.
- **Levez lentement un bras** devant vous - n'allez pas plus loin que ce dont vous vous sentez capable. Gardez l'épaule basse et relâchée.
- **Replacez la main** sur le genou, et répétez le geste avec l'autre bras.
- **Continuez à respirer** pendant tout l'exercice et gardez vos muscles du ventre contractés.

Répéter 10 fois, 2 à 3 fois par jour

ASTUCE POST-OP

Cet exercice peut se pratiquer assis au bord du lit ou sur une chaise. Au début, essayez seulement un petit mouvement, car vous pourrez sentir une tension dans l'abdomen. À mesure que vous commencerez à vous rétablir, vous devriez être capable de lever les bras un peu plus haut.

En quoi cela m'aide-t-il ?

Ce mouvement améliore votre mobilité générale et vous oblige à utiliser les muscles du tronc/ventre en levant les bras.
Il vous aide aussi à retrouver confiance dans votre capacité à vous déplacer et à lever les bras. Vous pouvez le faire assis au bord du lit ou sur une chaise.

Les modèles qui participent au programme me+® recovery™ sont des personnes stomisées. Maria fait de la course à pied et Derek est chanteur classique.

Avant de commencer le programme, vous devez demander l'avis de votre stomathérapeute et de votre chirurgien.

Recettes

FAJITAS

Nous remercions Sophie Medlin, diététicienne et présidente de la british association* de Londres pour cette recette savoureuse

2 PERSONNES | CUISSON | 20 MN

Ingrédients

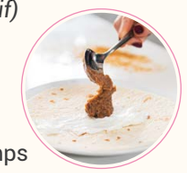
- 2 gros filets de poulet (ou 200 g de tofu)
- 2 poivrons rouges frais (ou en bocal)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de paprika
- 1 petite pincée de cumin
- 1 citron vert
- 1 gousse d'ail écrasée ou hachée finement*
- 4 petites ou 2 grandes tortillas
- Poivre
- 1/2 cuillère à café de poudre de piment *(facultatif)*

** peut causer des flatulences chez certaines personnes*

Guacamole
(vous pouvez aussi l'acheter déjà prêt au rayon frais)

- 1 avocat mûr
- 1 citron vert
- Quelques brins de coriandre hachés finement
- 1/2 piment rouge frais *(facultatif)*

Dressage



Crème fraîche - Ciboulette
Fromage râpé - Oignon de printemps

LE SAVIEZ-VOUS ?
Comme tout plat ayant des origines historiques, les fajitas ont évolué au fil du temps. Aujourd'hui, on trouve des recettes de fajitas de crevettes, de porc, de thon, de poisson, de légumes…

Préparation

Tranchez finement le poulet ou le tofu.
Pour la marinade, mélangez dans un bol le paprika, le cumin, l'ail et la poudre de piment (si vous en utilisez), une cuillère à soupe d'huile d'olive et le jus d'un citron vert.
Pendant que cela marine, préparez le guacamole.
Coupez en deux l'avocat, retirez la peau, puis écrasez-le en purée à l'aide d'une fourchette.
Ajoutez la coriandre hachée, et le jus du citron vert restant. Mélangez le piment rouge haché finement si vous le souhaitez.

Ensuite, faites chauffer une cuillère à soupe d'huile d'olive dans une poêle et ajouter le poulet ou le tofu mariné et les poivrons.
Faites cuire selon les temps de cuisson suivants :
Pour le poulet : 6-8 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit doré et cuit.
Pour le tofu : 10 minutes.
Comme la poêle est à feu vif, remuez le mélange régulièrement afin d'éviter qu'il n'accroche ou qu'il ne brûle. Il faut juste que le poulet ou le tofu soient grillés.

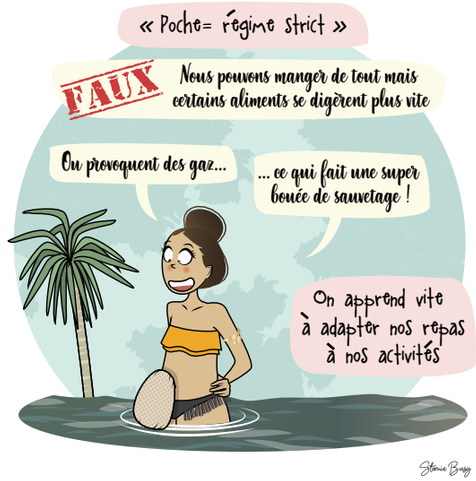
Chauffez-les tortillas au micro-onde.
Dressez vos assiettes avec une tortilla, du guacamole, le mélange poulet/tofu et les poivrons, un peu de crème fraîche recouverte de ciboulette, et une poignée de fromage râpé. Ainsi, chacun garnira à sa convenance.

Stomie Busy

Les aventures de Juliette continuent !
Grâce à ses illustrations humoristiques, elle vous aide à prendre du recul par rapport à votre vie avec une stomie.
Découvrez toutes ses petites histoires sur Instagram sous le nom de **@stomiebusy**

1

2



3

4

ConvaTec | Stomathérapie

NOUVEAU

VOUS CONNAISSIEZ LEUR EFFICACITÉ.
DÉCOUVREZ LEUR NOUVEAU LOOK !

NILTAC® et SILESSE® deviennent

ESENTA™

Les produits ESENTA™ retrait d'adhésif spray et lingettes et les produits Niltac® spray et lingettes fabriqués par ConvaTec, permettent le retrait d'adhésif médical.
Les produits ESENTA™ Protecteur Cutané spray et lingettes, et les produits Silesse® spray et lingettes fabriqués par ConvaTec, sont destinés à protéger la peau péristomiale des effets nocifs, des déchets organiques, des enzymes et des adhésifs médicaux.
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 des produits avant utilisation. En cas de besoin, consulter un professionnel de santé.

Vous souhaitez recevoir des échantillons des produits ESENTA™, remplissez ce coupon-réponse et renvoyez le SANS AFFRANCHIR à l'adresse suivante : **Laboratoires ConvaTec, Libre réponse 53920, 92259 La Garenne-Colombes**

* *Informations obligatoires*

ConvaTec

Vous souhaitez recevoir :

ESENTA™ Retrait d'adhésif ☐ en spray ☐ en lingettes

ESENTA™ Protecteur Cutané ☐ en spray ☐ en lingettes

Type de stomie : ☐ Colostomie ☐ Iléostomie ☐ Urostomie Tél*..... Email*..... @ .....

☐ Madame ☐ Monsieur

Nom*..... Prénom*.....

Adresse*.....CP*.....Ville*.....

☐ En cochant cette case, vous acceptez d'être mis en relation avec le service me+®, vous permettant ainsi de recevoir gratuitement notre magazine ConTact™, nos livrets conseils, des invitations à participer à des enquêtes, des informations sur nos produits de stomathérapie ainsi que celles relatives à votre vie privée.

Date et signature*

La société laboratoires ConvaTec, Immeuble Le Sigma, 90 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+®. La base légale du traitement de vos données et le consentement donné ci-dessous. Celui-ci est libre et peut être retiré à tout moment. ConvaTec est susceptible de partager vos informations avec des tiers, tels que des prestataires techniques ou informatiques, en lien avec les finalités décrites et conformément à nos instructions uniquement. Nous conserverons vos informations personnelles aussi longtemps que vous nous le permettrez, à moins que la réglementation applicable, prévoit une durée plus longue. Pour obtenir de plus amples informations, veuillez nous contacter comme indiqué ci-dessous. Vous disposez d'un certain nombre de droits relatifs à vos informations personnelles. Par exemple, vous avez un droit d'accès à toute information que nous détenons sur vous, le droit de faire rectifier cette information (si elle est incorrecte ou incomplète) ou de la faire effacer, un droit d'opposition ou de limitation du traitement ainsi que le droit de nous demander de partager vos données avec une tierce partie. Si vous souhaitez exercer l'un de vos droits ou pour toute question relative au traitement de vos données, veuillez contacter le Délégué à la protection des données (DPO) du Groupe ConvaTec à l'adresse mail suivante dataprivacy@convatec.com. Si vous souhaitez introduire une réclamation concernant la façon dont ConvaTec traite vos informations personnelles, vous avez le droit de contacter la commission nationale de l'informatique et des libertés ("CNIL") à l'adresse www.cnil.fr. Nous souhaiterions toutefois avoir la possibilité de répondre à vos préoccupations avant que vous en fassiez part à l'autorité de contrôle et nous vous demandons ainsi de bien vouloir contacter dans un premier temps la DPO du Groupe ConvaTec.

A00151 - MKT E - Magazine ConTact n°24 - 03/2022
©2022 ConvaTec®/™ indique une marque d'une société du groupe ConvaTec. Mars 2022.

Ne pas jeter sur la voie publique.