

ConTact

N° 25

VOUS AIDER À ÉQUILIBRER VOTRE VIE

TÉMOIGNAGE

Morgane,
"UN PARTENAIRE QUI
T'ACCEPTE, ACCEPTERA
TA STOMIE..."

Actualités

NOUVEAUTÉS 2022
GAMME DE SOINS
ESENTA™

Vie quotidienne

PASSEZ UN ÉTÉ
EN TOUTE SÉRÉNITÉ

Édito



Nous sommes ravies de vous retrouver et vous souhaitons une belle saison estivale ! Avant tout, nous tenons à souhaiter la bienvenue à **Sandy**, une nouvelle infirmière conseil au sein de notre équipe me+. Sandy se démarque par ses grandes capacités d'écoute et sa belle implication relationnelle. Vous l'aurez sans doute au téléphone ou par email, n'hésitez pas à partager avec elle vos attentes spécifiques et toutes les questions qui peuvent vous "tarauler" sans la moindre gêne.

Au programme de ce numéro de l'été, vous allez découvrir une nouvelle gamme pour **préserver au mieux votre peau péristomiale**, et nous parlerons "**intimité**", un sujet qui est peu abordé et pourtant si commun à tous. Morgane a gentiment accepté de nous parler **sexualité et vie de couple** sans détour. Nous l'en remercions. Nous vous proposons également deux savoureuses recettes de smoothie pour vous désaltérer tout l'été, que vous ayez décidé de "buller" sur un transat ou de faire le plein d'énergie en mode hyperactif. Et comme

d'habitude, nous vous transmettons nos retours d'expérience via des **conseils pratiques applicables au quotidien**. Autre information essentielle, **le service me+ sera là pour vous épauler tout l'été où que vous soyez en Europe**. Nos centres d'assistance Convatec me+ sont présents dans plus de 28 pays. Contactez-nous pour obtenir la liste de ces relais d'assistance me+ (numéros de téléphone locaux et heures d'ouverture).

N'hésitez pas à nous rejoindre sur les réseaux sociaux, nous vous avons préparé des mémos essentiels pour bien préparer vos bagages avec votre matériel, vous rappeler l'intérêt du Travel certificate (certificat de voyage), mais aussi des idées vestimentaires pour être "stylé" sans crainte de dévoiler votre poche... Et nous vous réservons de nombreuses surprises dont un super jeu avec stomie busy, la célèbre illustratrice, pour animer votre été et pimenter vos vacances. **Nous continuons à prendre soin de vous et nous vous souhaitons de belles vacances, profitez bien !!**

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.com/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
92250 La Garenne-Colombes

Suivez-nous !
 Convatec Me+ Stomie
 convatecmeplusstomie
 ConvaTec France

SOMMAIRE



4 **TÉMOIGNAGE** Morgane « Un partenaire qui t'accepte, acceptera ta stomie.. »

Morgane est stomisée depuis la fin de son adolescence. L'intimité avec une stomie a toujours fait partie de sa vie, elle n'avait jamais eu d'amoureux avant son intervention à l'âge de 16 ans. Elle nous parle de sa "première fois" et de sa vie de couple.

6 **Actualités** Produits

Retrouvez notre gamme de soins ESENTA™ retrait d'adhésif et protecteur cutané en spray et lingettes.

8 **Vie quotidienne** Sea, sex and Sun*

Nos conseils pratiques pour passer un été serein. Et en avant-première, un avant-goût de notre nouveau livret patient "L'intimité avec une stomie".

10 **Recettes** Smoothie

Avec ou sans bananes, le smoothie est un excellent moyen d'ajouter des fruits à votre alimentation sans perturber votre digestion, et c'est une boisson gourmande pour bien vous hydrater.

11 **Stomie Busy** BD

Oser passer le cap

* Mer, sexe et soleil.



TÉMOIGNAGE

MORGANE, « Un partenaire qui t'accepte, acceptera ta stomie »...



Morgane, la quarantaine, vit en couple depuis 10 ans. En raison de son Crohn diagnostiqué lorsqu'elle avait 7 ans et de ses multiples opérations qui ont considérablement réduit ses intestins, Morgane est en nutrition parentérale à domicile, et elle a une iléostomie depuis l'âge de 16 ans. Morgane a accepté de nous parler de sa maladie et d'aborder sa vie amoureuse avec une stomie.

Morgane, pouvez-vous nous expliquer votre parcours médical ?

Vers l'âge de 6 ans, j'avais souvent des douleurs abdominales... Les médecins n'arrivaient pas à trouver les raisons de ces douleurs. J'ai une tante qui habitait Paris et elle a pris rendez-vous à l'hôpital Necker. **Une maladie de Crohn a été diagnostiquée.** Le gastroentérologue m'a mise en nutrition entérale pendant un an, mais cela n'a pas vraiment amélioré mon état. Et puis j'ai été opérée, le chirurgien s'est aperçu que tout le côlon était inflammé, malade et non récupérable, les 3/4 du grêle étaient aussi atteints, et la vésicule remplie de calculs... **Je n'avais plus assez de grêle ni de côlon** pour absorber l'eau, les vitamines et les oligo-éléments. Donc, j'ai été mise en nutrition parentérale à l'âge de 11 ans et au repos digestif.

En classe de seconde, j'ai commencé à avoir des fistules recto-vaginales. La maladie de Crohn attaquait ma peau, je finissais par faire mes besoins par le même endroit. J'ai enchaîné les hospitalisations en raison des poussées et des fistules...

À Necker, le Professeur m'a expliqué que mon rectum était tellement agressé qu'il fallait me poser une iléostomie pendant 6 mois, puis qu'une opération de remise en continuité serait réalisée après que tout soit bien stabilisé...

Comment avez-vous vécu l'annonce de la mise en place de la stomie ?

J'ai été très aidée par mes copains à l'hôpital. Nous avions le même âge et eux étaient déjà stomisés. Ils m'ont montré leur poche et m'ont dit que tout allait bien se passer. Et à dire vrai, j'étais presque contente car j'allais être appareillée comme eux, je rejoignais leur club si je peux dire 😊...

Avez-vous pu bénéficier d'un rétablissement de la continuité ?

Non, finalement mon iléostomie est devenue définitive : ablation du rectum et fermeture de l'anus. De toute façon, je n'avais pas envie que la poche de stomie soit retirée car je n'avais plus toutes ces douleurs, je ne vivais plus cet enfer... Et j'avais été bien préparée et formée par ma stomathérapeute. Les avantages de porter une stomie sont réels. **Au lieu de passer 1h aux toilettes plusieurs fois par jour, dans la douleur, on vide sa poche en deux minutes.** Je n'ai jamais besoin de m'asseoir sur des toilettes, je peux faire de longs trajets en voiture sans l'angoisse de trouver des aires de repos, je peux partir en vacances et vivre ma vie le mieux possible. Ça me convient très bien, il faut juste que je trouve les bons vêtements pour que je sois à l'aise et que rien n'appuie sur la poche.

👉 **Il ne faut pas voir la stomie comme un problème mais comme une solution, je n'ai plus de douleurs...** 👉

Est ce que la stomie a eu un impact sur votre image corporelle ?

Non pas vraiment. À cette époque, je grandissais dans l'univers assez clos de l'hôpital, donc ce n'était pas gênant, et ensuite mes copains avaient la même chose, donc nous ne nous posions pas de questions.



Comment l'avez-vous expliqué à votre premier petit copain ?

Je ne lui ai pas montré tout de suite, puis j'ai cherché des mots pour lui expliquer que j'avais une chambre implantable et une stomie. Pour la chambre implantable, c'était facile car on ne la voit pas, c'est sous la peau. Mais pour la stomie, je ne voulais pas qu'il pense à "caca", "mauvaise odeur"... Donc je lui ai dit que j'avais une maladie de l'intestin et que de ce fait, j'avais une dérivation via une poche pour vider toutes les sécrétions gastriques. J'avais bien formulé cette phrase pour que cela reste vague et que cela fasse "joli". Et surtout, j'ai ajouté que je gérais tous les soins toute seule car je ne voulais pas qu'en tant que partenaire, il se sente obligé d'être "aidant".

Et comment s'est passée votre toute première fois ?

J'avais un débardeur en matière "stretch" et je l'ai mis en guise de bandeau pour cacher ma stomie dans l'intimité. Il n'avait pas besoin de la voir. Mais ensuite, quand il a vu la poche, il n'a pas du tout été choqué. Et j'ai aussi décidé de mettre des poches opaques. Au bout de quelques années, nous nous sommes quittés mais la stomie n'a jamais été une raison quelconque de discorde ou de distance...

👉 **Quand il a vu la poche, il n'a pas du tout été choqué** 👉

Vous êtes en couple depuis 10 ans, les choses ont été tout aussi simples ?

Oui. La stomie ne lui a jamais posé le moindre problème.

Votre stomie n'a jamais été un obstacle dans votre vie intime ?

Non. D'abord, j'ai été stomisée à l'âge de 16 ans et je n'avais jamais eu de rapports amoureux avant, donc j'ai toujours connu une intimité avec mon appareillage.

Ensuite, une fois que je mets le bandeau, ma stomie est cachée, Le bandeau la plaque

bien et empêche aussi le bruit que peut faire le plastique de la poche... Et finalement, je n'y pense même plus ! **La stomie n'empêche rien du tout !** Elle fait partie de moi, de ma vie.

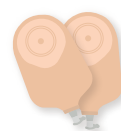
Quels conseils vous prodigueriez à un couple dont l'un des partenaires est stomisé ou à une personne célibataire nouvellement stomisée ?

Pour un couple, celui qui est stomisé peut avoir l'appréhension de décevoir l'autre avec ce "bout de plastique" et ce corps qui est différent... **Je pense qu'il serait bien que le couple puisse être vu ensemble lors d'une consultation en psychologie pour que les deux partenaires puissent poser des questions et avoir des réponses entendues en même temps et pas séparément.** Cela rassure le couple et évite un manque de communication ou des attentes respectives non satisfaites et sans doute de futures séparations...

Pour les patients célibataires : on n'est pas obligé de tout dire lors des premiers rendez-vous, il faut faire naître une complicité avant de se dévoiler, c'est ainsi que l'on gagne en confiance. Certes l'intestin est dérivé mais **il faut l'accepter, cela fait partie de nous**, et en même temps on n'est pas censé en parler comme s'il s'agissait d'une "affaire d'État". Un partenaire qui t'accepte, acceptera ta stomie...

Quels sont vos projets actuels et futurs ?

J'aide au soutien scolaire dans la maison de quartier à côté de chez moi, tous les jours. Je fais partie du Conseil d'administration de l'association La Vie par un Fil qui aide les patients en nutrition artificielle à domicile. Et je suis également une formation sur l'éducation thérapeutique pour former les patients à l'hôpital. J'adore voyager, je suis une amoureuse de la montagne, j'aime me balader dans les grands espaces mais j'aime aussi marcher des heures et des heures dans Paris ou encore aller à Disneyland Paris et regarder les parades avec des yeux toujours émerveillés.



Nouveauté Découvrez ESENTA™ POUR VOS BESOINS QUOTIDIENS

Vous utilisez actuellement un produit des gammes **Niltac®** et/ou **Sillesse®** dans le cadre de vos soins de stomie. **Nous avons fait évoluer ces gammes : un nouveau nom de marque et un nouveau conditionnement.**

- Les produits **Niltac®** deviennent les retraits d'adhésifs **ESENTA™**
- Les produits **Sillesse®** deviennent les protecteurs cutanés **ESENTA™**

NOUVEAU

Retrait d'adhésif en spray et lingettes
ESENTA™



- Pour un retrait facilité des adhésifs.
- Formulé pour réduire la sensation douloureuse d'arrachage de la peau au retrait des adhésifs (protecteurs cutanés ou pansements).

Désignation	Référence	Code GTIN
Spray (flacon de 50 ml)	423289	3701174004630
Lingettes (boîte de 30)	423281	3701174004623

NOUVEAU

Protecteur cutané en spray et lingettes
ESENTA™



- Crée une barrière protectrice sur la peau.
- Protège la peau jusqu'à 72h¹.
- Prévient le risque d'irritations de la peau ou de lésions liées au contact avec la peau des effluents des enzymes et des adhésifs.

Désignation	Référence	Code GTIN
Spray (flacon de 50 ml)	423288	3701174004616
Lingettes (boîte de 30)	423282	3701174004609



- Un nouveau look plus moderne, minimaliste et plus discret
- Une formule plus respectueuse de notre environnement : un spray à pompe (fini l'aérosol !)
- Avec une efficacité qui reste inchangée.



TÉMOIGNAGES



« Je suis utilisateur du spray retrait d'adhésif Niltac® depuis longtemps. Je vis dans le sud et j'ai de la chance car il fait beau une grande partie de l'année mais avec les chaleurs, les gommes adhèrent "fort" si je peux dire. J'utilise mon spray pour décoller ma poche en toute sécurité et sans léser ma peau péristomiale. Et puis je n'ai pas la sensation douloureuse que ma peau est "arrachée". C'est vraiment un produit essentiel pour moi. »

Michel, colostomisé, 72 ans

« Je suis commerciale itinérante pour un fabricant de produits électriques. Je sillonne les routes des Hauts-de-France et n'ai pas beaucoup de temps pour moi et surtout je suis en clientèle tous les jours. J'ai tout de suite aimé le nouveau look du packaging, il fait un peu précieux, et il passe complètement inaperçu dans mon sac à main. C'est important pour moi qu'il soit discret et qu'il protège ma peau des irritations pendant plusieurs jours ! »

Yamina, urostomisée, 41 ans



« Ma stomathérapeute m'a proposé ce produit en spray et je le trouve efficace, c'est certain, mais ce qui me plaît est que son conditionnement ne contient pas de gaz à effet de serre que l'on peut encore parfois trouver dans les sprays. C'est très important pour moi. Je vis au contact de la mer et je suis impliqué dans la préservation de la nature. Je fais attention à tout ce qui peut éviter de participer au réchauffement climatique. C'est un choix de soins mais aussi de conviction car il n'y a pas de petite contribution pour veiller à notre planète »

Aymeric, iléostomisé, 32 ans



Envie de les tester ?

Ou besoin de renseignements ?

N'hésitez pas à contacter
le service me+®



Service **me+**

Demandez des échantillons gratuits
au numéro me+®

0800 00 47 67

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

Les produits Niltac® spray/lingettes, les produits ESENTA™ retrait d'adhésif Spray/lingettes, fabriqués par Convatec, permettent le retrait d'adhésif médical. 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. Les produits Sillesse® Spray et Lingettes, les produits ESENTA™ protecteur cutané 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.



Vie quotidienne

Sea, Sex and Sun*

Après une intervention chirurgicale, les interrogations sont nombreuses lors du retour à domicile. Une des préoccupations délicates à aborder est incontestablement celle de la sexualité et de l'intimité. C'est pourquoi nous avons réalisé, avec l'aide de professionnels de santé et d'infirmières stomathérapeutes, un **nouveau livret** dédié à ce sujet pour les personnes stomisées.

Que vous soyez en couple ou célibataire à la recherche d'un partenaire, vous y trouverez des **conseils simples pour favoriser le dialogue, vous aider à vivre votre sensualité en toute sécurité, et retrouver une vie sexuelle sereine et satisfaisante**. Ce document est aussi une bonne base de communication pour en discuter avec votre stomathérapeute, et/ou un sexologue...

Ce livret vous est offert par le **service me+®**. Il sera disponible très prochainement chez vos professionnels de santé et vous pouvez aussi nous contacter, nous vous l'enverrons par voie postale ou par voie numérique.

BIENTÔT DISPONIBLE !



Ce n'est pas une légende, les vacances d'été sont très souvent un moment privilégié pour vivre pleinement sa sexualité, aussi nous vous livrons en avant-première quelques conseils pour vous sentir à l'aise et confiant.

* Mer, sexe et soleil.

Conseils

Pour les patient(e)s porteurs d'une stomie digestive

- Votre stomie est plus active **1h à 1h30 après le repas** (risques d'émission de gaz). Vous pouvez en tenir compte et aussi vider votre poche avant les relations intimes ou changez votre poche.
- Vous pouvez aussi utiliser des petits sachets gélifiants anti-odeur hydrosolubles à glisser dans votre poche de stomie type **Diamonds®**. Ils assurent une diminution des odeurs et réduit le gonflement de la poche.
- Pour plus de discrétion, il existe des poches de petite contenance qui peuvent être utilisées de manière temporaire pendant les moments d'intimité, c'est le cas par exemple des modèles **Visiflow™** ou **Esteem® small**.

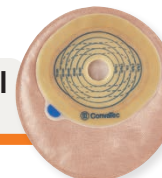
► **Diamonds®**
Gélifiant désodorisant



► **Visiflow™**
Poche Mini



► **Esteem® small**
Poche Mini



Pour les patient(e)s porteurs d'une stomie urinaire

- Il est important de vider ou de changer votre poche avant les relations sexuelles.
- Sachez qu'il existe aussi des appareillages plus discrets et des **poches de petite contenance** que vous pouvez utiliser ponctuellement. Vous trouverez des poches mini de plus petite contenance (+/-210ml) dans notre gamme **Natura®**.
- Il est possible aussi d'assurer un maintien supplémentaire pour vous apporter confort et sécurité à l'aide de **renforts adhésifs type Varimate®**. Grâce à ces accessoires qui renforcent la fixation du support, vous n'aurez plus la crainte des fuites, quelle que soit la position et ils s'adaptent à toutes les morphologies.

► **Natura®**
Poche mini



► **Varimate®**
Support Ultra fin - Courbe



Esteem® - Les produits de la gamme Esteem®, 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®/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. **Visiflow™** - Les produits Visiflow™, fabriqués par Convatec, sont destinés à être utilisés par des personnes stomisées pratiquant l'irrigation. 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. **VARIMATE® support Ultra fin - Courbe**. VARIMATE® support Ultra fin - Courbe, fabriqué par EuroTec B.V., est destiné à être utilisé sur des peaux saines et pour fixer les bords des supports cutanés ou des pansements dans la prise en charge des stomies, des fistules ou des plaies. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, 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. **Diamonds®** - Le produit Diamonds®, fabriqué par Convatec, est destiné à gélifier le contenu d'une poche d'iléostomie afin d'éviter les odeurs. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, 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.

SMOOTHIE AUX FRUITS

Ingrédients (1 personne)

- 1 banane coupée en morceaux
- 50 g de mangue fraîche (ou congelée) coupée en cubes
- 100 g de yaourt à la grecque
- 100 ml de lait d'amande (ou une autre alternative végétale)
- 1 grosse poignée de feuilles d'épinards (facultatif)
- 2-3 glaçons.

Mettez tous les ingrédients dans le blender.

Mixez à l'aide d'un mixeur jusqu'à obtention d'une texture mousseuse.

Astuce : Vous pouvez ajouter du lait si le smoothie n'est pas assez liquide. | Temps : 5 mn



SMOOTHIE ORIGINAL

Ingrédients (1 personne)

- 250 ml d'eau ou de lait (ou une alternative végétale)
- 100 g de yaourt grec
- 2 cuillères à café de miel ou de sirop d'érable ou de sirop d'agave
- 1 cuillère à soupe de poudre de cacao
- 1 cuillère à soupe de beurre de noix
- 1 grosse poignée d'épinards
- 2-3 glaçons

| Temps : 5 mn

Mettez tous les ingrédients dans le blender. Mixez à l'aide d'un mixeur jusqu'à obtenir une texture mousseuse. Si la consistance vous semble trop épaisse, ajoutez un peu de lait ou un peu d'eau pour fluidifier ce délicieux breuvage.

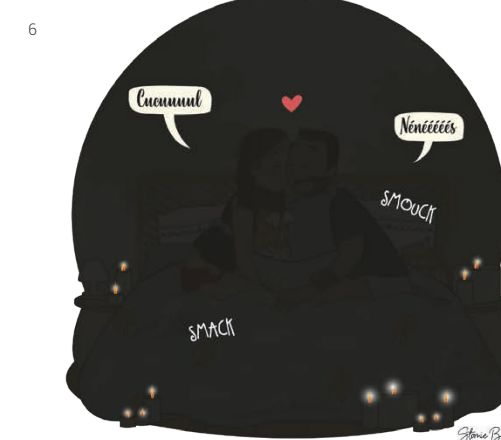


Service me+

Demandez ce livret de recettes à Émilie ou Sandy du service me+. Il vous sera remis gracieusement par voie postale ou numérique.



Oser passer le cap



Diamonds®

SACHET GÉLIFIANT ANTI-ODEUR



- ✓ Gélifie les selles liquides à l'intérieur de votre poche permettant de réduire les bruits et les risques de fuites.¹
- ✓ Réduit le gonflement de la poche grâce à l'efficacité prolongée du filtre.²
- ✓ Absorbe les odeurs des selles.²

1. Test Report AC-0170. Demonstrate in vitro performance of Trio products to support marketing claims. July 2012. Data on file Convatec Inc.
2. Test Report TH n°003a. Customer acceptance Evaluation - Trio Diamonds. June 2008. Data on file Convatec Inc.

Le produit Diamonds®, fabriqué par Convatec, est destiné à gélifier le contenu d'une poche d'iléostomie afin d'éviter les odeurs. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, 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.



Vous souhaitez recevoir un échantillon, remplissez ce coupon-réponse et renvoyez le SANS AFFRANCHIR à l'adresse suivante : **Laboratoires Convatec, Libre réponse 53920, 92259 La Garenne-Colombes**



Il est important pour nous de traiter vos données personnelles avec soin. Veuillez lire notre politique de confidentialité où vous trouverez des informations détaillées sur la manière dont nous protégeons et utilisons les données personnelles.

* Informations obligatoires

☐ Madame ☐ Monsieur

Nom* Prénom*

Adresse* CP* Ville*

Tél* Email* @

☐ J'accepte que mes données personnelles (nom, prénom, adresse e-mail) soient traitées par Convatec dans le but de compléter ma demande d'échantillon de produit. Je sais que la fourniture des données est volontaire, mais nécessaire afin que l'infirmier du service met+® de Convatec puisse évaluer quel(s) produit(s) répond(ent) le mieux à mes besoins spécifiques.

☐ De temps en temps, nous (Convatec) aimerions vous envoyer des emails commerciaux (courriels, SMS) ou des messages postaux ou vous appeler dans le but de communiquer des informations promotionnelles (messages marketing) sur les produits, les services, les nouveautés et les événements de Convatec.

En cochant cette case, vous acceptez que nous vous contactions à cette fin. Vous pouvez choisir de ne plus recevoir de messages marketing à tout moment en nous contactant par téléphone au 0800 00 47 67 du lundi au vendredi de 9h à 17h (hors jours fériés), ou par email à servicemplus@convatec.com. Vous pouvez également cliquer sur le lien « Se désabonner » figurant dans le pied de page des emails que vous recevrez.