

# CONTACT

NUMÉRO 15

VOUS AIDER À ÉQUILIBRER VOTRE VIE



Détente hivernale  
Trucs et astuces  
pour lutter  
contre les odeurs

Vie intime  
et stomie  
Conseils

Revivre  
normalement  
avec une  
stomie

Témoignage de  
Jacques

ConvaTec



me+

# Sommaire

« Avec l'arrivée de l'hiver,  
voici votre nouveau numéro  
de ConTact.  
Nous espérons qu'il vous plaira  
et nous en profitons pour vous  
souhaiter une  
très bonne année à tous !!! »

Trucs et astuces contre les odeurs  
par Marie-Laure Basire ..... p 3

Témoignage de Jacques  
« Retraité dynamique » ..... p 4-5

Nouveau Livret / Infos Pratiques .. p 6

Mots-croisés ..... p 7



# Lutter contre les odeurs Conseils



**Marie Laure Basire,**

infirmière stomathérapeute et référente pansements navigue entre son activité à l'Hôpital Privé de L'Estuaire (Le Havre) et son cabinet privé consacré au suivi des patients stomisés.

Attirée par l'aromathérapie, elle encourage la plupart de ses patients à s'en servir pour neutraliser les odeurs liées à leur stomie.

## Il semblerait que les patients craignent beaucoup les odeurs et les fuites liées à leur poche, existe-t-il des moyens astucieux de les éviter ?

ML. B. – Effectivement, le fait de changer la poche les incommodent énormément. Travaillant en milieu hospitalier, tous les produits sous forme de bombes, déodorants sont à éviter mais heureusement pour nous, nous avons la chance d'avoir des destructeurs d'odeurs en pots de gel « Boldair® » (Proven Orapigroup) à notre portée. Ce n'est pas un déodorant mais vraiment un capteur de mauvaises odeurs, facile d'utilisation, disponible sur internet ou dans des enseignes telles que les drogueries avec un prix variant entre 5 et 7 euros.

## Comment utilisez-vous ce dispositif ?

ML. B. – Je m'approche au plus près du patient et l'ouvre, comme un boîtier. Le temps de préparer l'installation du patient, le matériel, le capteur fait déjà effet : l'odeur est absorbée ! Je le donne à tous mes patients stomisés et leur conseille de le conserver pour l'utiliser à leur domicile !

## Vous parlez des huiles essentielles, comment agissent-elles ?

ML. B. – Alors oui, je suis très fan des huiles essentielles. Je les utilise dans mon bureau mais surtout

pour une action de détente. Pour mes patients, je leur recommande aussi ces huiles puisqu'elles permettent de détruire l'odeur tout en les relaxant lors du changement de leur poche. Les 2 principales huiles que j'utilise régulièrement et qui agissent sur la neutralisation des odeurs et l'effet apaisant des patients sont la Citronnelle de Java ainsi que l'huile de pamplemousse.



## Et comment les utiliser efficacement ?

ML. B. – Dans un premier temps, il faut être vigilant sur le fait que l'huile soit bien référencée « 100% naturel » ou veiller à se procurer des huiles certifiées bio. Dans un second temps, pour les budgets restreints, je conseille de les utiliser sous forme de gouttes déposées sur un mouchoir ; l'odeur se répand très rapidement dans l'atmosphère. Ou bien sinon, quelques gouttes sur une soucoupe puis rapprochée d'une source de chaleur est aussi très efficace ! Pour les portefeuilles plus importants, l'utilisation de diffuseurs électriques ou de galets de diffusion sont une autre alternative s'offrant à ces patients.

## Existe-t-il des précautions avec la pratique de ces méthodes douces ?

ML. B. – Comme il n'y a pas d'ingestion, aucun risque n'est encouru pour les futurs intéressés, ni d'effets secondaires à déclarer.

## D'autres types de conseils à prodiguer à tous ces patients stomisés ?

ML. B. – Pour les tous petits porte-monnaie, la dernière option peut consister à faire craquer une allumette : en la laissant se consumer, cette action permet de vraiment neutraliser les odeurs. Ou bien utiliser le très fameux papier d'Arménie.

Ainsi, à tous les stomisés : plus aucune raison de ne pas tester l'une de ces options et ce en satisfaisant votre portefeuille !

Interview réalisée par Lucie B., Biologiste

# Revivre avec une stomie Témoignage



## Jacques, Retraité et Dynamique

Jacques, retraité dynamique de 76 ans et urostomisé depuis 2010, va partager son expérience avec nous.

Suite à un cancer, il a subi une ablation de la vessie et de la prostate.

### Comment avez-vous vécu l'annonce de la stomie ?

Jacques - Suite au dépistage du cancer, j'ai eu de la chimio très forte qui a fonctionné mais qui a provoqué des lésions. Il y a eu des complications, j'ai fait une réaction et j'ai été dans le coma pendant 1 semaine. A ma sortie du coma, le chirurgien m'a dit

que la meilleure solution pour « continuer à vivre » était pour lui de faire une stomie. Il m'a expliqué « les effets secondaires » de l'ablation de la prostate et de la vessie, je n'étais pas convaincu...

Je suis rentré chez moi, j'ai réfléchi pendant 2 heures et je suis retourné le voir pour lui dire que j'étais d'accord.

Au début, après l'opération, vous êtes content de « revivre ». C'est après, quand vous rentrez chez vous que vous êtes désemparé. Je voyais mon avenir compromis, même si j'étais « guéri » ... J'avais ma grosse poche de l'Hôpital. Je me suis tourné vers l'infirmière en Chef de l'Hôpital de Besançon. Elle m'a conseillé et vu que j'étais assez « turbulent », elle m'a proposé un système 1 pièce. Cela m'a permis de retrouver une autre qualité de vie pour mon plus grand bonheur, voire de reprendre une activité presque normale avec peu d'inconvénients.

**Aujourd'hui, vous avez pu envisager de nouveaux projets que vous aviez mis de côté ?**

**Comment s'est passé votre retour à domicile ?**

Jacques - A L'Hôpital, j'étais beaucoup couché. Au début, à la maison, ça m'a pris un peu de temps pour remarcher, car mes jambes ne me « portaient plus ». Ensuite, pour pouvoir sortir, et me balader, j'ai dû taler la neige. A Pontarlier, on a parfois 4 à 5 mètres de neige ! Peu de temps après, mes enfants sont rentrés de l'étranger. Suite à leur retour, on a déménagé pour se rapprocher d'eux et profiter des petits enfants. On a acheté une ferme de 1741.



On l'a entièrement rénovée, repeinte... cela nous a pris 3 ans.

Donc la stomie m'a permis de faire tout ça. Pour moi, c'est plus facile de travailler debout que de rester assis dans mon fauteuil. Il faut juste travailler à son rythme, tranquillement.

**Quels conseils donneriez-vous aux autres personnes stomisées ?**

Jacques - Au début il faut se forcer à manger et à dormir pour reprendre des forces. Il ne faut pas hésiter à demander des conseils à son infirmière ou aux autres personnes qui peuvent vous aider. Aujourd'hui je dors mieux qu'avant et que la plupart des hommes de mon âge. Avec ma poche de nuit, je dors 9h d'affilée alors qu'avant je me levais 3 à 4 fois dans la nuit...

Quand on est passé par là, on se fait moins de souci. Chaque jour qui passe c'est du bonheur, on voit les choses différemment, il y a une certaine Philosophie de vie.

J'ai voulu témoigner pour éviter que les autres personnes stomisées vivent dans la crainte le reste de leurs jours.

Moi, cela me permet de profiter de « vieux jours » bien mérités pendant ma retraite.





## Lors du retour à domicile, après l'opération, la vie continue et reprend le dessus avec ses interrogations, ses peurs...

Peu à peu, les sujets du quotidien reprennent leurs places dans la vie et certains sujets, comme l'intimité, peuvent parfois être difficile à aborder. Dans le cadre de Me+, nous mettons à votre disposition un livret pour vous apporter des pistes et pour favoriser le dialogue avec votre conjoint et les soignants qui vous accompagnent.

Lors de vos sorties au restaurant, d'un dîner chez des amis, il est parfois embarrassant de devoir changer sa poche et de la laisser visible dans la poubelle... N'hésitez pas à nous appeler au 0800 00 47 67 et nous demander des petits sacs bleus pour pouvoir jeter votre poche en toute discrétion.



# Mots Croisés



## Verticalement

- A Eau congelée
- B Veste courte d'allure sportive
- C Sport d'hiver
- D Arbre de Noël
- E Mois d'hiver
- F Qui tient chaud à la tête
- G Saison fraîche
- H Région de forte altitude
- I Glissant sur les routes en hiver

## Horizontalement

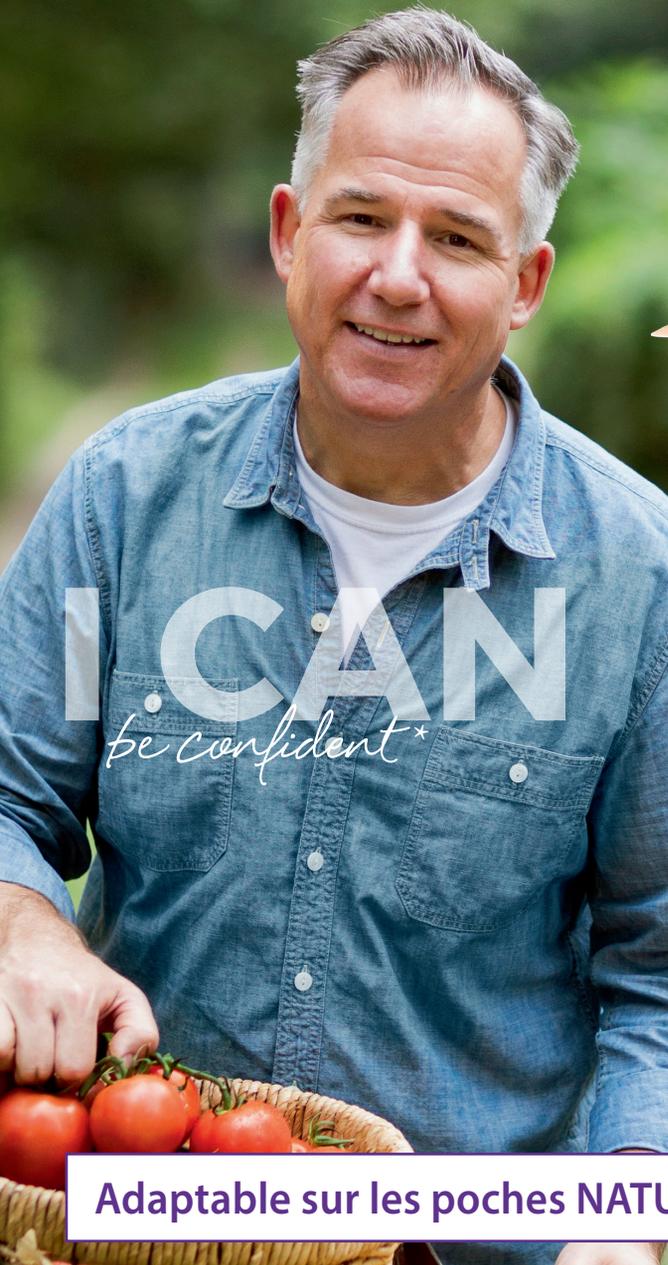
- 1 Passer l'hiver dans un état de vie ralentie
- 2 Humidité de l'air qui réduit la visibilité
- 3 Fine couche de glace
- 4 Petite masse légère, en particulier de neige
- 5 Habitation constituée de blocs de glace
- 6 Basse en hiver
- 7 Petit traîneau qui permet de descendre les pentes neigeuses
- 8 Maladie saisonnière
- 9 Personne qui pratique les ascensions de montagne
- 10 Bande de tissu portée autour du cou

A : Glace - B : Blouson - C : Ski - D : Sapin - E : Janvier - F : Bonnet - G : Hiver - H : Montagne - I : Verglas - 1 : Hiberner - 2 : Brouillard - 3 : Givre - 4 : Flocons - 5 : Igloo - 6 : Température - 7 : Luge - 8 : Grippe - 9 : Alpiniste - 10 : Echarpe



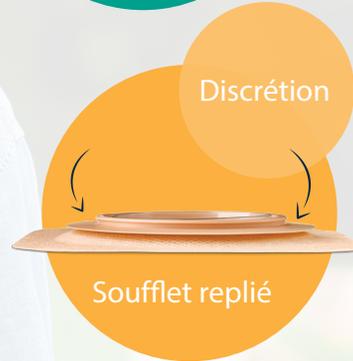
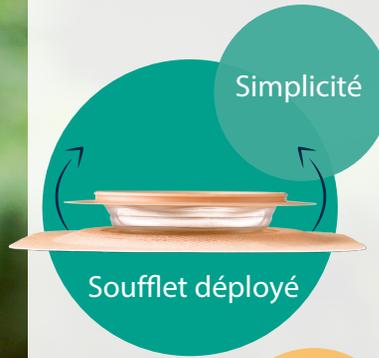
# ConvaTec

Appareillages de Stomathérapie



## SUPPORTS Natura™ Soufflet

### SIMPLEMENT SOUFFLANT



 **NATURA™ Soufflet**  
Support plat Modelable



 **NATURA™ Soufflet**  
Support plat à découper



 **NATURA™ Soufflet**  
Support convexe à découper

**NOUVEAU**

## Adaptable sur les poches NATURA™ +

me+

Pour plus d'informations, vous pouvez contacter les infirmières du service Me+ au 0800 00 47 57 ou bien rendez vous sur notre site internet [www.convatec.fr](http://www.convatec.fr)

Les produits de Natura™ / Natura™+ fabriqués par ConvaTec, sont destinés à appareiller les stomies digestives. 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.



Poche fermée

Poche vidable InvisiClose®

Poche haut débit avec tube de vidange

Poche vidangeable avec tube

# Mots Croisés



## Verticalement

- A Eau congelée
- B Veste courte d'allure sportive
- C Sport d'hiver
- D Arbre de Noël
- E Mois d'hiver
- F Qui tient chaud à la tête
- G Saison fraîche
- H Région de forte altitude
- I Glissant sur les routes en hiver

## Horizontalement

- 1 Passer l'hiver dans un état de vie ralentie
- 2 Humidité de l'air qui réduit la visibilité
- 3 Fine couche de glace
- 4 Petite masse légère, en particulier de neige
- 5 Habitation constituée de blocs de glace
- 6 Basse en hiver
- 7 Petit traîneau qui permet de descendre les pentes neigeuses
- 8 Maladie saisonnière
- 9 Personne qui pratique les ascensions de montagne
- 10 Bande de tissu portée autour du cou

A : Glace - B : Blouson - C : Ski - D : Sapin - E : Janvier - F : Bonnet - G : Hiver - H : Montagne - I : Verglas - 1 : Hiberner - 2 : Brouillard - 3 : Givre - 4 : Flocons - 5 : Igloo - 6 : Température - 7 : Luge - 8 : Grippe - 9 : Alpiniste - 10 : Echarpe