

ConTact

N° 19

VOUS AIDER À ÉQUILIBRER VOTRE VIE

DÉCOUVERTE

PIERRE LOUIS ATTWELL :
AVEC UNE STOMIE TOUT EST POSSIBLE

TÉMOIGNAGE

ME+™ RECOVERY
PROGRAMME DE
RÉCUPÉRATION PHYSIQUE

CUISINE

**RECETTES
PRINTANIÈRES**

2020

Édito

Pour cette nouvelle année **2020**, le magazine **ConTact** fait peau neuve et continue de donner la parole aux personnes stomisées en mettant en avant un aventurier, Pierre Louis Attwell.

Contact

N'hésitez pas à nous contacter si vous souhaitez apporter votre témoignage ou vos recettes :

me+
Par email
me+@convatec.com
Par téléphone
0 800 00 47 67
(service & appel gratuits)

Par courrier postal
(sans affranchir)
Laboratoires ConvaTec
Service ME+™
Libre réponse 53920
92259 La Garenne-Colombes

Par réseaux sociaux
 [ConvaTecFR](https://www.facebook.com/ConvaTecFR)
 [@ConvatecFr](https://twitter.com/ConvatecFr)
 [ConvaTec France](https://www.youtube.com/ConvaTecFrance)



Sommaire

- 4 Découverte de Pierre Louis ATTWELL
- 6 Témoignage ME+™ recovery
- 8 Actualités
- 10 Alimentation et stomie
- 12 Recettes de cuisine
- 13 Mode avec Vanilla Blush
- 14 Stomie busy
- 15 Jeux

MALADIE DE CROHN : avec une stomie tout est possible



QUESTIONS À :

Pierre Louis Attwell,

Navigateur

La maladie de Crohn a été diagnostiquée à 16 ans pour Pierre L.A, jeune navigateur. Après avoir participé à la Solitaire du Figaro en 2018, il se lance un nouveau défi pour la seconde saison de #Vogueavec1Crohn : prendre le départ de la Transat Jacques Vabre qui partira le 8 novembre 2020. Une traversée du Havre à Salvador de Bahia en une vingtaine de jours... Carla, journaliste et coach sportive, l'interroge sur un sujet, assez tabou et pas toujours facile à aborder : la stomie.

Parlez-nous de l'évolution de votre maladie de Crohn...

« Un mois après la Solitaire du Figaro, en octobre 2018, j'ai eu un petit accident. Un déchirement de la paroi intestinale m'a conduit aux urgences et a nécessité la pose d'une stomie. [...] La stomie est assez fréquente chez les patients atteints de la maladie de Crohn, même si ce n'est pas parce qu'on a une maladie de Crohn qu'on aura un jour une stomie ou au contraire, ce n'est pas parce qu'on a une stomie, qu'on a la maladie de Crohn. Plusieurs causes peuvent nécessiter une stomie comme un accident. [...] Elle

www.acteursdesante.fr/maladie-de-crohn-avec-une-stomie-tout-est-possible/1614/

n'est pas toujours définitive. Dans mon cas, il s'agit d'une stomie temporaire de 8 mois, c'est un moyen de permettre à l'intestin de cicatriser pour pouvoir être remis ensuite en continuité. »

Comment avez-vous vécu l'annonce de votre stomie ?

« Au moment où le chirurgien m'annonce que je vais être stomisé, je me dis, « Non, impossible, c'est une catastrophe qui va mettre en péril tous mes projets ». Puis, je réalise très vite que ça n'allait pas changer mes plans et ça a été le cas : avec une stomie, on peut tout faire ! Si aujourd'hui, malheureusement dans mon vécu de patient, je devais être stomisé définitivement, je l'aborderais d'une manière complètement différente et beaucoup plus sereinement. »

Quels ont été les changements dans votre vie ?

« La première chose qui a changé est le regard que j'avais sur ma maladie de Crohn. Avec la stomie, cette maladie invisible est tout à coup devenue visible. Du jour au lendemain, en me promenant dans la rue ou



« Ni ma maladie de Crohn, ni la stomie ne m'empêcheront de réaliser mes rêves et de beaux défis. »



sur la plage, on savait que j'étais malade. Rapidement, je me suis dit : « Ce n'est pas grave. Ni ma maladie de Crohn, ni la stomie ne m'empêcheront de réaliser mes rêves et de beaux défis. Finalement, avec le temps, on se rend compte que ce n'est pas gênant. La première difficulté de la stomie, c'est de l'accepter. »

Quels sont vos victoires face à la stomie ?

J'ai fait de la natation et même de la plongée ! Tout est possible avec une stomie. Je fais de l'exercice en salle de sport, de la musculation et du jogging. Je porte un lycra pour bien maintenir la poche et éviter qu'il y ait trop de mouvement et ça se passe très bien. »

Conseillez-vous d'exposer la maladie sur les réseaux sociaux ?

« Des patients atteints de la maladie de Crohn sont stomisés de plus en plus jeunes. Toute cette communauté de jeunes va s'affranchir de la gêne occasionnée, accepter son corps et communiquer auprès du grand public sur la stomie et sur la façon dont on vit avec. Les jeunes stomisés vont oser en parler, se prendre en photo avec leur stomie,

publier sur Instagram. »

Des astuces à donner pour partir en voyage sereinement lorsque l'on est stomisé ?

Concrètement, la stomie, c'est une poche, un réceptacle qu'on va changer lorsqu'il est rempli. Il faut donc toujours avoir avec soi quelques poches d'avance pour pouvoir les changer. Les séances d'éducation thérapeutique permettent d'apprendre à manipuler le matériel et à prendre très vite son autonomie, généralement en deux ou trois jours. Ensuite, il s'agit d'un défi logistique : si je pars en week-end ou en vacances, combien de poches dois-je emporter ? Je suis moi-même parti en Guadeloupe 10 jours et j'ai pris l'avion, tout s'est très bien passé.

Un dernier conseil à donner ?

« Ce n'est pas très grave. Il n'y a pas de raison que la maladie change ta vie. Continue à bouger et à vivre ta vie normalement. C'est l'adage du projet #Vogueavec1Crohn, « Même malade, tout est possible ». Alors, même avec une stomie, tout est possible ! »

Carla de Vaumas journaliste et coach sportif



TÉMOIGNAGE

ME+ RECOVERY PHASE I

Récupération des muscles de l'abdomen et du tronc.

PAROLE À :

M. Patrick F.,

Retraité

Me+ Recovery Phase I. Récupération des muscles de l'abdomen et du tronc. Patrick F. est un retraité de 69 ans. Il a été opéré en avril 2018 d'un cancer de la vessie nécessitant l'ablation de la vessie et de la prostate. Aujourd'hui, il nous fait part de son témoignage !

Que pouvez-vous nous dire sur le programme Me+ Recovery que vous avez suivi ? Comment l'avez-vous découvert et depuis combien de temps pratiquez-vous ces exercices ?

Ma stomathérapeute m'a récemment fait découvrir le laboratoire ConvaTec et des poches journalières plus souples que celles que j'utilisais. J'ai trouvé dans le magazine ConTact une information pour les programmes de renforcement musculaire ; j'ai donc fait la demande pour recevoir les 2 fascicules phase 1 et phase 2. J'ai commencé à pratiquer ces exercices un an et demi après mon intervention sous



contrôle de mon kinésithérapeute. Mon seul regret, ne pas les avoir connus plus tôt !

Avant le programme, avez-vous eu des difficultés et/ou peurs concernant la reprise d'une activité physique ?

Oui et non, je n'avais pas repris beaucoup d'activité physique depuis l'intervention à part de la marche à pied. Sur les conseils de ma stomathérapeute j'avais commencé des séances avec un kinésithérapeute sur le renforcement de la sangle abdominale.



« Je recommande la pratique de ces exercices aux autres personnes porteuses de stomie »

Quelles ont été les étapes d'adoption du programme ? Comment cela s'insère-t-il dans votre quotidien ? Est-ce devenu une routine ? À quel moment de la journée ?

Les exercices étaient pratiqués 2 fois par semaine lors de mes rendez-vous avec ma kinésithérapeute tout en envisageant de faire les exercices quotidiennement entre les séances. J'avais acheté, à cette fin, un tapis de gymnastique.

Quels bénéfices en avez-vous tirés ? Comment ce programme a changé votre quotidien ?

Je me sentais mieux, plus souple, le renforcement des muscles du ventre modifiant un peu ma stomie qui a tendance à se rétracter un peu.

Quel est votre mouvement favori, celui qui vous a le plus aidé ?

L'ensemble des exercices est plaisant à pratiquer. La bascule du bassin m'a posé

plus de difficultés.

Une préférence peut-être pour l'exercice « faire le pont » qui me décontracte bien, agrémenté parfois chez la kiné par la pose des pieds sur un gros ballon.

Conseilleriez-vous ce programme à d'autres personnes porteuses de stomie ?

Oui je recommande la pratique de ces exercices aux autres personnes porteuses de stomie et leur conseille de pouvoir les commencer rapidement après l'intervention pour les aider à retrouver la forme (après avis médical).

Envisagez-vous de débiter la phase II du programme me+ recovery ?

Oui, j'ai eu l'occasion de tester quelques exercices de la phase II me+TM recovery et c'était très sympa ! Malheureusement une blessure récente m'a obligé à arrêter ces exercices. J'ai hâte de m'y remettre rapidement !

CHANGEMENT DE CONDITIONNEMENT

Nos gammes de poches de recueil fermées et vidables changent de conditionnement.

Esteem™+ Esteem synergy™+ Natura™+
Combihésive® IIS ConSecura®

Depuis janvier 2020, et selon l'état des stocks de votre pharmacien ou prestataire de santé :

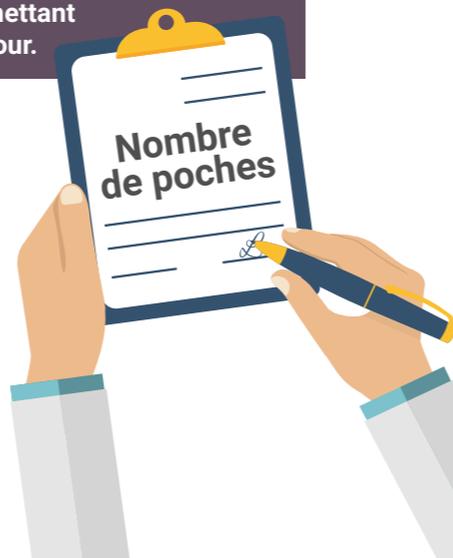
- Si vous êtes utilisateur de **poches fermées**, vos boîtes de 50 unités sont remplacées par des boîtes de **30 unités**.
- Si vous êtes utilisateur de **poches vidables**, vos boîtes de 50 unités sont remplacées par des boîtes de **10 unités**.



Parlez de ces changements avec le professionnel de santé qui vous suit afin qu'il établisse votre prescription de dispositifs, vous permettant d'avoir le bon nombre de poches/jour.

Vous pouvez également contacter le service **ME+™** des Laboratoires ConvaTec ou vous rendre sur le site www.convatec.fr pour plus d'informations concernant vos poches et supports, leurs nouveaux boîtages et nouvelles références.

Les produits de la gamme Esteem™+, Esteem synergy™+, Natura™+, Combihésive® 2S, ConSecura® 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.
® et ™ sont des marques déposées de ConvaTec Inc. © 2020 ConvaTec Inc - Mars 2020.



ARRÊT DE COMMERCIALISATION des gammes Combihésive IIS® et Consécura® remplacées par la nouvelle gamme **Natura®**

Au sein des Laboratoires ConvaTec, nous savons qu'il est important pour vous d'avoir un appareillage dans lequel vous avez confiance, facile et confortable à utiliser. Du fait de l'ancienneté de nos gammes **Combihésive IIS®** et **Consécura®**, ainsi que notre volonté de perfectionner nos produits mais également de vous aider dans votre vie quotidienne, les Laboratoires ConvaTec ont décidé d'arrêter progressivement sur l'année 2020 la commercialisation de ces deux gammes.

En alternative, nous vous proposons notre dernière génération d'appareillage deux pièces :



Ce sont des poches, qui vous offriront plus de confort, un meilleur contrôle des odeurs et une sécurité optimale.

Cette gamme contient la même qualité de gomme (**Stomahésive®** ou **Durahésive®**, protecteurs cutanés), au contact de votre peau et offre un emboîtement facilité grâce au soufflet adaptateur pour vous aider à minimiser la pression faite sur votre abdomen lors de la pose du support.

Demandez vos échantillons gratuits en contactant le service ME+ au **0800 00 47 67** (du lundi au vendredi - de 9h à 17h - service et appel gratuits depuis un poste fixe) ou par mail à l'adresse suivante : me+@convatec.com.

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

Découvrez notre nouveau livret alimentation et stomie !

Afin de répondre au mieux à vos besoins, nous avons développé en collaboration avec des stomathérapeutes, ce nouveau livret qui a pour objectif de vous apporter des conseils hygiéno-diététiques.



N'hésitez pas à contacter le service ME+™ pour recevoir votre exemplaire depuis un poste fixe !
0800 00 47 67
 service et appel gratuits
me+@convatec.com

N'oubliez pas que pour les personnes urostomisées, un outil de surveillance du pH urinaire est disponible comportant lui aussi des conseils diététiques afin de maintenir votre pH autour de 6,5/7.



SALER VOTRE ALIMENTATION

Si vous êtes iléostomisé, pensez à saler davantage vos repas. En effet, il faudra compenser la carence en sel due à une plus grande perte d'eau quotidienne. De plus, favorisez les boissons riches en sels minéraux. *(Sauf contre indication médicale)*



MÂCHER PLUS

Pour prévenir les gonflements de la poche et afin de réduire les gaz produits par votre appareil digestif ; il est très important de prendre le temps de bien mâcher vos aliments.



ÉPAISSIR LES SELLES

Pour ralentir votre transit intestinal ou pour rendre vos selles plus épaisses, votre médecin peut vous prescrire :

- des fibres solubles à consommer avec un peu d'eau ou mélanger à vos aliments
- des ralentisseurs du transit intestinal
- des anti-sécrétoires pour diminuer les sécrétions gastriques



PRÉPARER VOTRE POCHE

Pour éviter la stagnation des selles au niveau de la stomie, vous pouvez introduire dans votre poche, une cuillère à soupe d'huile d'olive avant de la placer sur votre abdomen. L'huile doit être appliquée sur le film plastique qui se trouve en face de la stomie.

Soupe glacée de concombre au yaourt et à la menthe



Ingrédients

- 1 concombre
- 3 pots de yaourt nature non sucré
- 5 cl de crème liquide
- 5 cl de lait
- 1 c. à s. de moutarde à l'ancienne
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de menthe hachée
- Sel fin & poivre blanc

Préparation

Épluchez soigneusement le concombre. Fendez-le en deux et supprimez les pépins. Émincez-le. Déposez dans la cuve d'un robot mixeur le concombre émincé avec l'équivalent de 3 yaourts, la crème, le lait, la moutarde à l'ancienne, l'huile d'olive, la menthe hachée, du sel et du poivre blanc. Mixez finement le tout. Rectifiez la consistance et l'assaisonnement selon votre convenance.

Réservez la soupe au réfrigérateur pendant 2 heures. Fouettez-la juste avant de la servir dans des gobelets.

Muffin orange, patate douce, airelles



Ingrédients secs

- 320 g de farine blanche ou semi-complète
- 3 c. à café de levure chimique
- 40 g de cassonade
- 1 c. à s. de cannelle
- 1 c. à café de sel
- 1 c. à café de noix de muscade
- Le zeste de 2 oranges
- 50 g de noix de pécan concassées
- 150 g d'airelles séchées

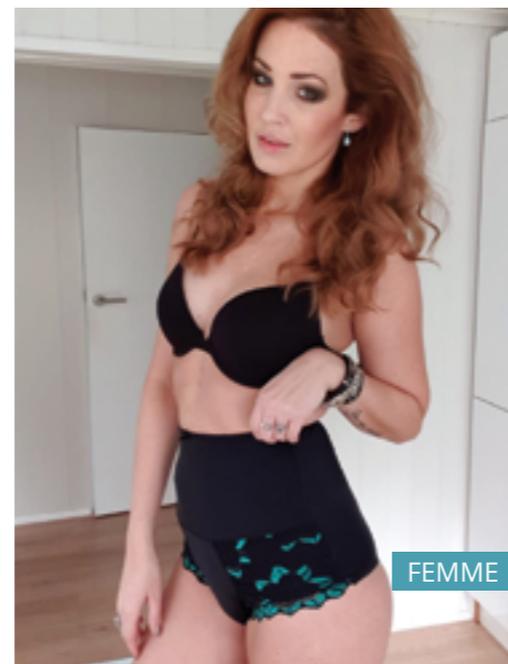
Ingrédients liquides

- 300 ml de jus d'orange, fraîchement pressé de préférence
- 4 œufs
- 250 g de patates douces cuites, pelées, refroidies et écrasées

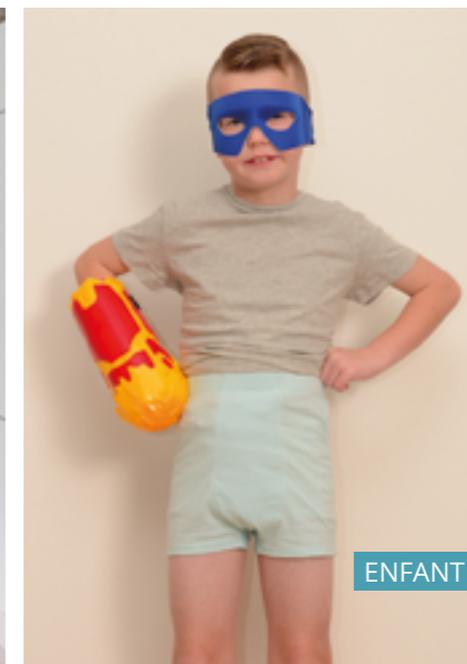
Préparation

Préchauffez le four à 200°C. Faites tremper les airelles dans de l'eau bouillante 5 minutes. Mélangez tous les ingrédients secs sauf les airelles. Mélangez tous les ingrédients liquides. Combinez les deux préparations puis ajoutez les airelles. Veillez à ne pas travailler la pâte plus que nécessaire. Répartissez la pâte dans les moules à muffins.

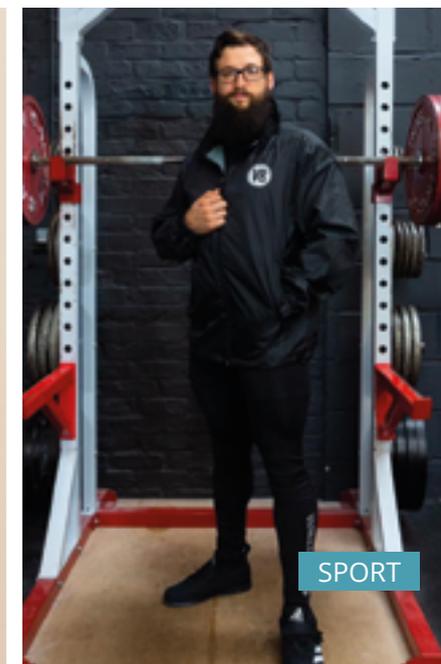
Faites cuire les muffins 15 à 20 minutes pour qu'ils soient fermes, moelleux et bien dorés. Vérifiez la cuisson en piquant une brochette en bois dans le cœur des muffins : ils sont cuits quand elle ressort sèche.



FEMME



ENFANT



SPORT

« Le besoin médical ne doit pas entamer le désir d'avoir des sous-vêtements chics et jolis. »

Vanilla Blush



La création de Vanilla Blush est née de la rencontre d'un besoin médical et d'un désir de mode ! En effet, **Nicola Dames** ancienne infirmière, a été stomisée en mars 2006. À la suite de son opération, elle a décidé de créer son entreprise spécialisée en lingerie, sous-vêtements et maillots de bain dédiés aux personnes

stomisées (hommes, femmes et enfants). Les sous-vêtements **Vanilla Blush** sont conçus pour minimiser l'inconfort en mettant une poche de maintien à l'intérieur des appareillages de stomie. Ils aident également à prévenir le développement des hernies péristomiales !



www.instagram.com/vanillablush/



www.facebook.com/Vanilla-Blush-113027145384164/



www.vblush.com/

> En avril, venez découvrir leur nouveau site internet français !

STOMIE BUSY

Les aventures de Juliette continuent ! Grâce à ses illustrations humoristiques, elle vous aide à relativiser. Découvrez toutes ses petites histoires sur Instagram sous le nom de [@stomiebusy](#)



Sudoku

	1	5		7	6			8
	9		1					3
4	7			9	3		1	5
				4	9	7		
	6	4	7		5	3	8	
	2	7	9					
7	4		6	8			5	9
1				7			2	
6			5	1		4	3	

Retrouvez la solution du sudoku dans notre prochain numéro (numéro 20) !

Jeu des 7 erreurs



RECEVEZ VOTRE ÉCHANTILLON GRATUITEMENT !



STOMAHÉSIVE®
Protecteur cutané destiné
à combler les plis

DIAMONDS™
Sachets gélifiants
anti-odeur

SILESE™
Protecteur cutané

NILTAC™
Retrait d'adhésif
médical sans alcool

STOMAHÉSIVE® DIAMONDS™ SILESE™ NILTAC™



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

Madame Monsieur



Nom* Prénom*

Adresse*

CP* Ville*

Tél* Email*@.....

*Obligatoire

En cochant cette case, vous acceptez d'être en relation avec nous dans le cadre du service me+, vous permettant ainsi de recevoir gratuitement notre magazine ConTact, nos livrets conseil, des invitations à participer à des enquêtes, des informations sur nos produits de stomathérapie et d'urologie ainsi que celles relatives à votre vie privée.

La société Laboratoires ConvaTec, Immeuble Le Sigma, 90 boulevard National - 92250 La Garennes-Colombes, est responsable du traitement des informations personnelles collectées dans ce formulaire. Nous collectons vos coordonnées 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 email 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 le DPO du Groupe ConvaTec. Les anneaux protecteurs cutanés Stomahésive® et la pâte Stomahésive® sont fabriqués par ConvaTec. Les anneaux protecteurs cutanés Stomahésive® sont destinés à protéger la peau péristomiale ou à être utilisés comme agent de remplissage externe sur une peau péristomiale irrégulière. La pâte Stomahésive® est destinée à aider à appareiller tous types de stomies ou de fistules en comblant les creux et dépressions cutanées. Le produit Diamonds™, fabriqué par ConvaTec, est destiné à gélifier le contenu d'une poche d'iléostomie afin d'éviter les odeurs. Les produits Niltac™ Spray et Lingettes, fabriqués par ConvaTec, permettent le retrait d'adhésif médical. Les produits Sillesse™ 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. ®/™ sont des marques déposées de ConvaTec Inc © 2020 ConvaTec Avril 2020.

Date et signature