

N° 21

# ConTact

VOUS AIDER À ÉQUILIBRER VOTRE VIE

## TÉMOIGNAGE

Thierry, un nouveau départ  
dans la vie grâce à la stomie

## ACTUALITÉS

Évolution des gammes  
Combihésive® IIS et ConSecura®

## VIE QUOTIDIENNE

Voyager avec sa stomie

## Édito

En ces temps où nous avons été confinés, les vacances d'été arrivent à grand pas et nous en avons tous bien besoin! L'équipe du magazine ConTact est donc heureuse de vous retrouver.

Voici un nouveau numéro, préparé spécialement pour vous !

Alors évadez vous à travers cette lecture et laissez-vous bercer par le doux bruit des vagues !!!

N'hésitez pas à retrouver l'intégralité de nos précédents magazines ConTact en version digitale sur notre site internet.

[www.convatec.fr](http://www.convatec.fr)

**Nous continuons à prendre soin de vous !**



Émilie, Infirmière Conseil Me+®



Caroline, Infirmière Conseil Me+®

## Contact

Site internet  
[www.convatec.fr](http://www.convatec.fr)

Email  
[me+@convatec.com](mailto:me+@convatec.com)

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

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

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

Réseaux sociaux  
f @ConvatecFr  
t @ConvatecFr  
v ConvaTec France

## SOMMAIRE

- 4 **TÉMOIGNAGE** Stomie un nouveau départ dans la vie  
Suite à une opération pour cancer du rectum, découvrez le témoignage positif de Thierry
- 6 **ACTUALITÉS** Évolutions des gammes ConSecura® & Combihésive® IIS  
Arrêt de nos poches digestives qui sont remplacées par Natura®
- 8 **VIE QUOTIDIENNE** Voyager avec sa Stomie  
Bien préparer son voyage et ses vacances
- 10 **RECETTES** Ceviche de saumon avocat & Rochers coco
- 12 **STOMIE BUSY**



## Thierry, un nouveau départ dans la vie GRÂCE À LA STOMIE



**Thierry**

Sportif, en reconversion professionnelle

**T**hierry, 58 ans, se définit lui-même comme " passionné, autodidacte, sérieux, jamais tranquille, ultra curieux, et qui ne lâche rien ! ". Il s'investit autant dans le bricolage, le jardinage, sa vie de famille qu'un nombre d'activités sportives incroyables dans lesquelles il enchaîne les prouesses. Voici le témoignage d'un homme pour qui la stomie n'impose aucun obstacle à sa volonté de fer.

### Depuis combien de temps êtes-vous stomisé ?

Depuis 2007. J'avais 45 ans. À l'époque, je sentais que cela n'allait pas, mon ventre était comme "bloqué", j'avais du sang dans les selles et beaucoup de gaz. J'ai finalement fait une coloscopie et le diagnostic est tombé, cancer du rectum.

Le chirurgien m'a expliqué qu'il y avait deux possibilités : un anus artificiel, mais je serais incontinent, ou la poche de stomie. Je n'ai pas hésité et j'ai opté pour la stomie. Il m'était inconcevable de devenir incontinent.

### Quelles ont été vos premières victoires suite à l'opération ?

Sortir des soins intensifs avec la rage de vivre. J'ai toujours été quelqu'un de très

combatif. Cette intervention a été une épreuve en plus, certes, mais j'ai pris la résolution de vivre le plus normalement possible. Et pour se faire, le plus important m'est paru évident : prendre soin de cette belle machine qu'est mon corps, tant que la vie me le permet.

Je suis parti en cure thermale en Savoie, j'ai appris à me nourrir. J'ai perdu du poids. J'y vais désormais chaque année.

### Pouvez-vous nous raconter quelques-uns de vos exploits sportifs ?

Tous les week-ends, je marche environ 35 km, de la marche rapide ou de la marche nordique.

En septembre dernier, j'ai fait l'ascension du Col de La Loze, en cyclotourisme avec un vélo à assistance électrique. Le parcours de la grimpe est de 60 km.

J'ai relevé d'autres challenges comme monter au refuge de La Glière qui est à 2010 mètres dans le parc national de la Vanoise en octobre dernier. J'ai aussi fait Thiers-Roanne, 57 kilomètres à pied en démarrant à minuit. En janvier, je me suis lancé dans la randonnée alpine à Saint-Christophe-en-Oisans à -10° et le soir même, je me détendais dans un hammam !

« Le sport est un état d'esprit et de liberté... »



### Vous avez une forme athlétique ! Quelles autres disciplines pratiquez-vous ?

Je fais du vélo de route, du VTT et aussi du vélo d'appartement lorsqu'il pleut. Et je pratique aussi le kayak sur les lacs, les fleuves et les rivières. Comme je dis toujours " sans kayak, la vie n'est pas gaie ! ".

Je fais aussi de la nage en eau froide et du longboard avec une combinaison en néoprène de 4 mm avec masque, tuba et palmes. Qui pourrait croire que je porte une stomie sous ma combinaison ?

Je chausse aussi mes crampons de rugby, je joue et j'encadre des joueurs. Puis de façon plus calme, si je peux dire, je fais de la gymnastique, du pilates, et du footing.

### Vous avez parlé d'"encadrement", vous aidez d'autres personnes dans leur entraînement sportif ?

Oui, je participe à des entraînements de rugby à 5. C'est un sport de la famille du rugby, sans choc et sans placage, ce qui rend le jeu ouvert à tous, sans crainte de blessures. Je suis capable de guider des personnes avec différentes pathologies dans la pratique de ce sport et de la marche. Je leur montre les bienfaits du sport. Le sport est un état d'esprit et de liberté... Et j'ai un souhait aussi qui m'est très cher : être encadrant bénévole pour les prochains jeux paralympiques. Aider les autres c'est valorisant.

### Est-ce que vous apportez des conseils aux personnes stomisées ?

Oui, mon pharmacien me demande d'aider les patients stomisés. Je leur donne toutes les explications dont ils ont besoin sur le matériel et mes bons conseils quotidiens pour éviter les petits ennuis mécaniques.

J'apprends moi-même beaucoup grâce aux infirmières stomathérapeutes qui me suivent, c'est un gros soutien moral. Elles me tiennent au courant de toutes les nouveautés et j'aime tout essayer pour être toujours dans le coup.

Et puis je n'ai jamais eu peur de la stomie, je dirais qu'il faut oser ne pas se poser trop de questions, vivre avec, et faire de sa différence une force. Mon moteur est de me lancer des défis tant dans le travail que dans le sport ! Je souhaite remercier ma famille, mes proches pour le soutien apporté.

« L'humain est fait pour bouger à plus forte raison quand on a une stomie »



## ACTUALITÉS

### ARRÊT DE COMMERCIALISATION des gammes 2 pièces **Combihésive® IIS** & **ConSecura®**

Remplacées par notre nouvelle gamme

## Natura®

Du fait de l'ancienneté de ces deux gammes, de la volonté de perfectionner ses produits, les laboratoires ConvaTec vous proposent un appareillage **confortable, discret, fiable** et **facile**.

Les laboratoires ConvaTec ont décidé d'arrêter progressivement les gammes **Combihésive® IIS** & **ConSecura®** sur l'année 2021.

En alternative, nous vous proposons notre dernière génération d'appareillage deux pièces à emboîtement **Natura®**

Les appareillages **Natura®**  étant des systèmes 2 pièces à emboîtement (support + poche).



**Il est important d'utiliser les supports et les poches de la même gamme.**



**Votre accompagnement dans ce changement est primordial**

Besoin d'aide pour trouver le produit qui vous correspond le mieux en remplacement de votre appareillage **Combihésive® IIS** et **ConSecura®** ?

Les infirmières Conseil du **service Me+®** sont à votre disposition du lundi au vendredi de 9 h à 17 h au **0800 00 47 67 (service et appel gratuit)** ou par email [me+@convatec.com](mailto:me+@convatec.com).

## Natura®

Les poches de cette nouvelle gamme vous offrirons :

- ✓ **Un meilleur contrôle** des odeurs et des ballonnements grâce à leur filtre amélioré.
- ✓ **Une sécurité optimale** par un « clic » de verrouillage rassurant et la possibilité d'adapter une ceinture.
- ✓ **Plus de discrétion et de confort** grâce à son voile douceur côté peau plus confortable et silencieux.



POCHES FERMÉES OPAQUES  
AVEC FENÊTRE



POCHES VIDABLES  
INVISICLOSE®  
(TRANSPARENTES OU  
OPAQUES AVEC FENÊTRE)

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.

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.

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.



## VACANCES & STOMIE

Bien vivre avec sa stomie en vacances et lors de vos voyages

En cette période estivale, nous vous proposons des astuces, conseils et informations.

### Préparatifs avant votre voyage et vos vacances

Les voyages et les vacances sont une source de plaisir, votre stomie ne doit donc pas en être un frein. L'envie d'escapades et de nouveaux paysages vous attire, il vous suffit juste d'un peu d'organisation :

- N'oubliez pas **vos ordonnances** avec vos appareillages prescrits,
- Munissez-vous d'une **petite trousse** avec le nécessaire de rechange sur vous quelque soit votre moyen de locomotion lors de votre voyage,
- Pensez à **découper au préalable** vos supports ou poches lors de vos trajets en train, voiture et avion cela sera plus simple et plus rapide lors de vos changements d'appareillages,
- Lors de longs trajets ne pas hésitez à mettre des **vêtements de rechange** dans un petit sac à dos,
- Emportez avec vous le matériel nécessaire à la durée de votre séjour avec **toujours un peu plus** pour pallier à d'éventuels soucis sur place,
- Pensez à prendre avec vous de petits **sacs poubelles opaques** afin de vous apporter discrétion sur votre lieu de séjour, à l'hôtel par exemple,
- N'hésitez pas à **prendre en photos** votre appareillage et les références produits, ceci est important si vous vous rendez dans une pharmacie à l'étranger,
- N'hésitez pas au **préalable à contacter l'équipe Me+** pour obtenir votre livret voyageur et stomie ainsi que votre certificat de voyage "travel certificat".

### Chaleur et appareillage

Nous vous rappelons l'importance de conserver vos produits de stomathérapie le plus possible dans un **endroit sec et à l'abri de la chaleur** (on évite le coffre d'une voiture en période de grosse chaleur ou bien l'hiver proche d'un radiateur).

En adhérant au **Service Me+** vous recevrez votre trousse "week end" en guise de bienvenue, ainsi que des petits sacs poubelles et de la documentation.

Contactez l'équipe Me+ au **0800 00 47 67**.

Les changements extrêmes de température peuvent affecter le pouvoir adhésif de votre appareillage. Les températures élevées sont propices à un changement plus régulier de vos appareillages ceci peut être lié à la transpiration.

Il existe des renforts adhésifs que vous pouvez disposer autour de votre support ou poche afin d'apporter un maintien complémentaire (**Vari-mate**). Lors de votre changement d'appareillage, du fait de la chaleur ambiante, de votre activité (baignades, bains de soleil), de votre alimentation, il se peut que le protecteur cutané "colle" plus ou au contraire laisse de l'adhésif sur votre peau lors du retrait. Pour cela il existe un produit pour vous faciliter le retrait adhésif disponible en format **lingettes** ou **spray** : **Niltac**.

Pour vous qui pratiquez l'irrigation colique, nous vous conseillons de la pratiquer avec de l'eau en bouteille et non l'eau du robinet suivant votre lieu de vacances.



### Sérénité et transport

N'oubliez pas de changer ou de vider votre poche lors du grand départ.

Si vous avez une **stomie urinaire**, n'oubliez pas que vous avez la possibilité d'adapter une poche de recueil de jambe Careline® avec attaches ou bien une poche collectrice de 2 litres si vous n'avez pas la possibilité de la vider fréquemment.

Si vous avez une **colostomie**, nous vous conseillons éventuellement d'adapter une poche vidable car il sera peut être plus simple pour vous de la vider dans des WC que de la changer.

### Voyage et diététique

Si vous avez une **colostomie**, vous pourrez constater après votre voyage en avion une augmentation de votre volume de gaz, ne vous inquiétez pas votre poche n'éclatera pas, évitez donc de consommer de la bière et des boissons gazeuses et de mastiquer trop de chewing gum durant ce trajet,

Lors de vos voyages à l'étranger, privilégiez l'eau minérale en bouteille plutôt que les eaux locales afin de vous évitez des épisodes de diarrhées aiguës. Faire attention à la nourriture locale et à la consommation excessive de mets épicés et de fruits exotiques. Testez progressivement pour connaître les mets qui ne vous font rien et ceux que vous tolérez mal.

Pour les patients **urostomisés**, nous vous rappelons l'importance de bien vous hydrater même pendant vos trajets de longue durée et tout le long de votre voyage et pendant de fortes températures, n'oubliez pas la gourde.

### Baignade et stomie

Si vous souhaitez un appareillage plus discret pour vos baignades il existe de plus petits modèles de poches en une pièce (type **Esteem small**, **Visiflow**™ poches pour appareiller votre colostomie).

Vous avez aussi la possibilité d'avoir des vêtements de bain adaptés, des bandeaux ou caches poches afin d'avoir un peu plus de discrétion.

Vous pouvez retrouver ce type de vêtement sur certains sites internet ou auprès de certains revendeurs de produit de stomathérapie, ou bien vous pouvez retrouver des DIY\* sur certains réseaux sociaux.



N'oubliez pas que votre équipe **Me+** d'infirmières est là pour vous guider, vous apporter conseils et documentations.

Nous n'avons plus qu'à vous souhaiter un bon voyage et de bonnes vacances d'été.

Les produits Niltac® Spray et 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 du produit avant utilisation. En cas de besoin, consulter un professionnel de santé.

Le support Vari-mate® 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.

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.

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.

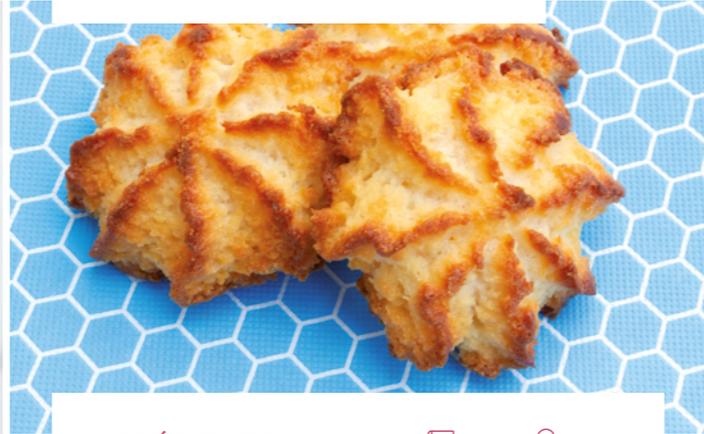
La poche de nuit 2L, fabriquée par ConvaTec, est destinée à collecter l'urine pendant la nuit et peut être raccordée à une poche de jambe ou directement à une sonde urinaire. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Il est conseillé de lire attentivement la notice d'instruction du produit avant utilisation. En cas de besoin, consulter un professionnel de santé.

La poche de jambe Careline®, fabriquée par ConvaTec, est destinée à collecter et à mesurer le volume urinaire. 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.

\*Do It Yourself = Faites-le vous-même.

## CEVICHE DE SAUMON, AVOCAT & CITRON VERT

## ROCHERS COCO



**INGRÉDIENTS** pour 4 pers. Facile 20 min.

- 300 g de filet de saumon sans peau
- 1 petit oignon rouge
- 2 avocats mûrs
- 2 citrons verts
- Coriandre fraîche
- Sel, poivre

### PRÉPARATION

Amateur de poisson cru, cette recette est faite pour vous. Le ceviche est une spécialité péruvienne, délicatement parfumé, léger et frais.

- Taillez le filet de saumon en dès d'environ 1 cm.
- Rapez le zeste d'un citron vert et pressez le jus des deux citrons.
- Hachez finement l'oignon rouge.
- Ciselez la coriandre.
- Dans un saladier, mélangez les dès de saumon, le zeste de citron et le jus, salez et poivrez à votre convenance.
- Réservez au frais environ 1 h.
- Au moment de servir, découpez et dénoyotez les avocats et les coupez en dès, puis les ajoutez à votre préparation de saumon et il vous reste plus qu'à déguster.

#### Pour une petite touche exotique

Vous avez la possibilité d'ajouter un peu de lait de coco, ou bien des graines de sésame torréfiées, de la sauce soja sucrée ou salée à la préparation ou bien remplacer l'avocat par des dès de patates douces cuites ou des dès de mangue fraîche.

**INGRÉDIENTS** pour 4 pers. Facile 1 h

- 150 g de noix de coco rapée
- 100g de sucre semoule
- 2 blancs d'œufs
- 1 pincée de sel

### PRÉPARATION

- Montez les 2 blancs d'œufs en neige à l'aide d'un batteur et y mettez une pincée de sel, ajoutez délicatement le sucre et la noix de coco.
- Sur une plaque munie d'une feuille de papier sulfurisé, en prenant soin de les espacer, placez des petites tas de la préparation de la taille d'une belle noix (en vous aidant avec deux cuillères à café).
- Enfournez votre plaque pendant 25 min à 180° après avoir préalablement préchauffé votre four.
- Laissez refroidir et bonne dégustation.

#### Pour une petite touche gourmande

Vous pouvez tremper vos rochers dans une préparation de chocolat fondu.

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](https://www.instagram.com/stomiebusy)



La vraie liberté,  
c'est de pouvoir faire  
**CE QU'ON VEUT,  
QUAND ON VEUT.**



**Varimate**<sup>®</sup>  
**ULTRA-**

ADHÉSIF  
FIN  
RASSURANT

Renforts adhésifs



**6 RAISONS**  
d'utiliser les renforts Varimate<sup>®</sup>

-  **Sécurité**
-  **Facile à utiliser**
-  **Fin et Flexible**
-  **Imperméable à l'eau**
-  **Doux pour la peau**
-  **Adaptable**

 **ConvaTec**

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.**



**Varimate<sup>®</sup> Renfort Ultra-fin**

\*Informations obligatoires

Madame      Nom\* .....      Téléphone\* .....

Monsieur      Prénom\* .....      Email\* .....

Adresse\* .....

Code postal\* ..... Ville\* .....

Urostomie\*       Colostomie\*       Ileostomie\*

Taille de votre stomie\* : .....

En cochant cette case, vous acceptez d'être mis en relation avec le service Me+<sup>®</sup>, vous permettant ainsi de recevoir gratuitement notre magazine conTact<sup>™</sup>, 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.

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+<sup>®</sup>. 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 permettez, 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](mailto: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](http://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. Support VARIMATE<sup>®</sup> Ultra fin - courbe VARIMATE<sup>®</sup> support Ultra fin - Courbe, fabriqué par EuroTec BV, 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.

Date et signature