

ConTact^{N° 22}

VOUS AIDER À ÉQUILIBRER VOTRE VIE

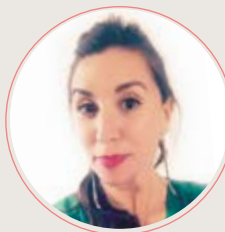
TÉMOIGNAGE

**Dorine, GRATITUDE
& SENS DU PARTAGE**

Vie quotidienne
**ANNEAUX &
RENFORTS**

Actualités
**LA POCHE
Iléomate®**

Caroline
Infirmière Conseil



Emilie
Infirmière Conseil



Édito

Il y a quelques semaines, c'était la rentrée, avec ses nouveautés, et ses bonnes résolutions...

Pour que cette reprise se fasse sous de bons auspices, nous vous proposons un nouveau magazine ConTact avec **le témoignage plein de vie et d'espoir de Dorine alias "Dodostomy"!**

Comme tous les trimestres, nous vous proposons également des trucs et astuces pour améliorer votre quotidien et toujours la touche d'humour de l'illustratrice Stomy Busy.

Autre grande nouvelle, vous pouvez nous retrouver sur les réseaux sociaux. En effet, à la demande des adhérents du service Me+®, nous avons créé deux fils de publications sur les réseaux sociaux.



N'hésitez pas à vous abonner, vous y trouverez des témoignages, des infos, des jeux, les coulisses de notre service, et des événements nationaux et régionaux...

Ces deux fils Facebook et Instagram sont des espaces d'échange pour notre belle communauté. Plein de surprises vous y attendent !

La période que nous vivons est toujours un peu difficile, alors il nous est cher de vous apporter du baume au cœur ; installez vous confortablement pour parcourir ce nouveau numéro, et laissez-nous prendre soin de vous !

Vous pouvez retrouver l'intégralité de nos précédents magazines ConTact en version digitale sur internet à l'adresse suivante **www.convatec.fr**

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
me+@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



Convatec Me+ Stomie



convatecmeplusstomie



ConvaTec France

SOMMAIRE

4 **TÉMOIGNAGE** Dorine, gratitude et sens du partage

L'annonce de la stomie a été une libération pour cette jeune femme hyper positive et généreuse

6 **Vie quotidienne** Nos conseils

Pour bien utiliser les anneaux et les renforts Adhésifs

9 **Actualités** La Poche Iléomate®

Une poche qui peut s'adapter au plus grand nombre de stomies

10 **La recette** de Dorine

Un pancake gourmand et sain

11 **Stomie Busy** BD

Volley ball



DORINE, GRATITUDE et SENS DU PARTAGE

@dodostomy

QUESTIONS À : Dorine, une jeune femme passionnée, hyper positive et généreuse

Dorine, alias DodoStomy sur Instagram, a 22 ans et elle est originaire du Grand Est de la France. Passionnée par les animaux depuis toujours, elle suit aujourd'hui des études pour devenir assistante vétérinaire. Pendant 12 ans, elle a pratiqué la gymnastique rythmique à très haut niveau jusqu'à ses premiers épisodes de grande fatigue et un diagnostic... qui a tant bouleversé sa vie que renforcé son tempérament toujours optimiste et son esprit de gratitude qui la porte et qu'elle partage sur les réseaux sociaux.

De quelle maladie souffrez-vous ?

En 2017, quelques mois après la rentrée scolaire, j'ai commencé à avoir des douleurs abdominales et du sang dans les selles. Je me suis simplement dit qu'il s'agissait des symptômes d'une gastro-entérite classique. Initialement, ce n'était pas très alarmant. Les maux ont persisté pendant 3 mois. Je suis ensuite rentrée chez moi pour réviser mes examens. J'avais des maux de ventre très forts, je finissais par courir pour aller aux toilettes, j'y allais très souvent...

Et un jour, j'ai eu tellement mal que je suis tombée par terre, pliée en quatre. Aux urgences, j'ai montré au médecin des photos de mes selles. Il m'a parlé d'une rectocolite hémorragique ou d'une maladie de Crohn et il m'a orienté vers un spécialiste.

J'ai consulté un gastroentérologue, il a pratiqué une coloscopie. Le 2 janvier 2018, le diagnostic est tombé : c'est une **rectocolite hémorragique (RCH)**. Il m'a expliqué que c'est une **maladie inflammatoire du rectum et du gros intestin (côlon)**, et il m'a précisé

que mon côlon ascendant était atteint sur 25 centimètres. C'est une maladie qui se manifeste par poussées séparées par des périodes de rémission plus ou moins longues.

Il m'a parlé des différents traitements possibles, m'en a prescrit un, mais sans grande précision et sans me parler d'opération. J'ai vécu presque parfaitement avec ce traitement pendant deux ans.

Et quel est votre parcours avant la stomie ?

Malheureusement, les douleurs et les saignements ont recommencé au bout de deux ans. Je me levais en plein milieu de mes cours pour aller aux toilettes. C'était compliqué. Mais je restais optimiste, je pensais que cela passerait.

En mars 2020, le 1^{er} confinement est arrivé, j'étais « presque » contente car je pensais qu'en rentrant chez mes parents, je pourrais me reposer et aller mieux. Mais cela a empiré et avec la COVID, c'était très compliqué d'obtenir un rendez-vous médical... J'ai quand même eu de la chance car j'ai toujours parlé facilement de mes ennuis à ma famille et mes amis ; et un jour, une amie m'a donné le nom d'un spécialiste dans notre réseau proche. Nous avons réussi à le contacter rapidement. J'ai eu plusieurs traitements à la fois, et je suis rentrée en rémission début juin 2020. **Mes intestins se sont calmés, ils n'étaient plus « en feu » tout le temps.** Je me suis sentie de nouveau en forme, j'ai pu ressortir avec mes copines et j'ai profité de la vie pendant 3 mois. Mais nouvel épisode à la rentrée scolaire... J'étais épuisée, je dormais sur ma table de cours, je me sentais « au



"Ma stomie. 6 mois. Merci de m'avoir sauvée la vie."

bout de ma vie »... **Je ne tenais plus debout, j'allais aux toilettes toutes les 20 minutes**, et un jour, j'ai dit à ma mère « je ne sens plus mes bras et mes jambes », c'était un signe que le cœur fatiguait...

A l'hôpital, **les chirurgiens m'ont prévenue qu'une opération devait être probablement envisagée pour enlever mon côlon et mettre une stomie temporaire**, elle a été posée en décembre 2020. Depuis, j'ai eu plusieurs opérations pour « rebrancher mon système digestif » avec un réservoir en J. Il s'agit d'une intervention chirurgicale qui consiste en la résection du rectum et la réalisation d'une poche en J à l'aide d'une anse d'iléon (intestin grêle) qui, suturé à l'anus, va remplacer le rectum et stocker les selles (on parle aussi de réservoir iléo-anal).

Je ne tiens plus debout, je vais aux toilettes toutes les 20 minutes

Vous avez eu votre stomie pendant 8 mois, comment l'avez-vous acceptée ?

Je ne me suis pas posée de question sur la stomie, j'étais prête à tout, car à ce stade, je n'en pouvais plus du tout, je ne voulais plus souffrir, juste aller mieux. **L'annonce de la stomie a été une libération pour moi**, même si je n'ai pas vu de stomathérapeute avant.

Sincèrement, je me fichais de savoir ce que c'était d'avoir une poche. Et ensuite, j'ai appris à bien gérer mon matériel, j'étais complètement autonome, cela a changé mon quotidien. La stomie, c'est comme un compagnon grâce auquel on va mieux : on peut oublier notre transit alors que notre vie tournait autour jusque-là, on mange ce qu'on veut et on ne passe plus sa vie aux toilettes.

Vous avez une vision très positive de la vie que vous partagez notamment sur Instagram. Quels conseils pourriez-vous donner aux personnes qui vont ou qui viennent de se faire opérer d'une stomie temporaire pour faciliter « l'acceptation » ?

Si la stomie te permet de vivre bien et en bonne santé, il faut l'accepter ! Grâce à la

stomie, on fait ce que l'on veut et finalement on l'oublie. Il faut être content de vivre.

Moi, **je suis reconnaissante d'être en vie** alors qu'il y a dix mois j'étais en train de mourir.

Et puis avec la stomie, je me sentais belle, j'avais retrouvé mes formes et j'avais juste un petit « sac » !

Grâce à la stomie, on fait ce que l'on veut

Vous êtes beaucoup suivie sur Instagram, quelles sont les principales réactions de vos abonné.e.s ?

Beaucoup de gens n'en parlent pas à leurs proches, se sentent seuls et comme je partage mon expérience de façon positive, ils me disent « merci ».

Et il est vrai que j'ai aussi beaucoup de chance car mes parents se sont occupés de moi comme un nourrisson pendant les moments très douloureux et ils sont toujours d'un soutien énorme.

Je partage aussi ma passion du maquillage. Le maquillage me détend, c'est créatif, ça me fait penser à autre chose et j' imagine cela un peu comme peindre un tableau... Je suis fan.

Quels messages aimeriez-vous faire passer pour conclure ?

On ne prend pas assez au sérieux les **maladies inflammatoires chroniques de l'intestin (MICI)**. Les gens et même les médecins pensent que nos symptômes sont liés au stress et ne vont pas plus loin... Il y a parfois une grande errance du diagnostic...

Ensuite, **il faudrait avoir un bon suivi de la stomie post-chirurgie** : nous accompagner pour tout ce qui concerne les soins et les petits problèmes du quotidien comme les fuites par exemple.

Et enfin, la remise en continuité avec le réservoir en J est aussi un nouveau long chemin pour moi...

Et j'en parle sur mon profil instagram

@dodostomy





Vie quotidienne

Comment bien utiliser les anneaux Stomahésive®

Nos conseils :

1 Ouvrir l'opercule



2 Chauffer l'anneau entre vos mains en laissant en place le film protecteur Cela évitera que l'anneau vous colle aux doigts !



3 Retirer le film protecteur



Ensuite vous pouvez utiliser l'anneau comme vous le souhaitez !
Il s'adapte à vos besoins

En l'étirant



Vous pouvez l'utiliser autour de la stomie pour former un joint étanche



En le découpant



ou bien seulement utiliser une petite partie de l'anneau pour combler « un creux » par exemple



Pour un mode d'emploi complet, se référer à la notice d'utilisation.



L'anneau va changer de couleur, c'est normal, ne vous inquiétez pas !



Il va absorber l'humidité générée par la stomie et il va se gélifier au contact de la peau

Service **me+**

Si vous souhaitez recevoir un **échantillon** ou obtenir de plus amples informations, n'hésitez pas à nous contacter par téléphone au numéro vert **Me+**

0800 00 47 67

du lundi au vendredi de 9h à 17h

(service et appel gratuits)

ou par email

me+@convatec.com

Les anneaux protecteurs cutanés Stomahésive®, fabriqués par ConvaTec, sont destinés à protéger la peau péristomiale ou à être utilisés comme agent de remplissage externe sur une peau péristomiale irrégulière. 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. ®/™ sont des marques déposées de ConvaTec Inc. ©2021 ConvaTec. Septembre 2021.



Vie quotidienne



Actualités



Les renforts **Varimate**® Comment et dans quelles circonstances les utiliser ?

Astuces :

TÉMOIGNAGES



“ J'utilise les renforts pour toutes mes parties de pétanque. Je suis beaucoup mieux, c'est vraiment confortable car je suis perpétuellement plié en deux pour cette activité... C'est un gage pour moi de victoire de pouvoir continuer à vivre ma passion ! »

Réné, urostomisé, 75 ans



Pour bien utiliser les renforts, il faut les chauffer au préalable dans vos mains.

Vous pouvez utiliser un ou plusieurs renforts selon vos besoins, cela vous permettra d'être plus serein dans toutes vos activités !

Pour un mode d'emploi complet, se référer à la notice d'utilisation.



“ Quand je jardine, je mets des renforts en haut de mon support, je suis beaucoup plus tranquille. »

Martine, urostomisée, 57 ans



“ Je suis très sportif, rando, natation... J'aime être sûr de moi et c'est la raison pour laquelle j'utilise des renforts. Je me sens sécurisé, j'ai confiance en moi ! »

David, iléostomisé, 30 ans



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. VARIMATE® est une marque déposée de EuroTec B.V. utilisée sous licence par les Laboratoires ConvaTec.

POCHE **Iléomate**®

Iléomate® est une poche qui peut s'adapter au plus grand nombre de stomies, jusqu'à 54 mm, qu'elles soient rondes, ovales ou bien qu'elles nécessitent une ceinture !

Iléomate

ConvaTec

POCHE 1 - PIÈCE VIDABLE
CONVEXE SOUPLE
LA CONVEXITÉ SANS PRESSIION

- ✓ Protecteur cutané convexe souple
→ pour maintenir l'étanchéité entre la poche et la peau ^{1,2}
- ✓ Filtre extra long avec membrane intérieure et extérieure en Gore-Tex
→ contre les fuites
- ✓ Fenêtre de contrôle
→ pour visualiser le contenu de la poche et faciliter la pose
- ✓ Voile opaque et imperméable
→ pour plus de discrétion
- ✓ Fermeture à clamp intégré et doigtier
→ pour une vidange hygiénique
- ✓ 4 points d'attaches pour la ceinture
→ pour un meilleur maintien et une répartition de la pression autour de la stomie



2 TAILLES À DÉCOUPER

Jusqu'à 35 mm ou 54 mm pour adapter la convexité à un plus grand nombre de stomies et notamment les STOMIES OVALES



1. Wound, Ostomy and Continence Nurses Society. Convex Pouching Systems: A Best Practice Document for Clinicians. Mount Laurel, NJ: Wound, Ostomy, and Continence Nurses Society; 2007.

2. Rolstad BS. Principles and techniques in the use of convexity. Ostomy Wound Manage. 1996; 42(1):24-32.

Les produits de la gamme Iléomate®, fabriqués par EuroTec B.V. 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.

Service **me+**

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 gratuits) ou par email **me+@convatec.com**

La recette de Dorine UN PANCAKE GOURMAND & SAIN

- Facile
- Coût moyen
- Temps de préparation et cuisson 10 mn

Ingrédients pour 1 pers.

- 1 œuf
- 1 cs de yaourt grec (ou de compote)
- 1 cs de farine au choix (blé, riz, avoine...)
- 1 cs de protéine en poudre (ou 1 cs de farine en plus)
- 1/2 cc de levure chimique (optionnel)



Garniture (au choix)

- beurre de cacahuète
 - banane
 - pâte à tartiner
 - compote...
- Ce que vous voulez !

Bonne dégustation !



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)



Un **SERVICE GRATUIT DÉDIÉ**

- aux **personnes stomisées** et
- aux **professionnels de santé**



produits



conseils



éducation

UN **ACCOMPAGNEMENT** ET DES **OUTILS GRATUITS** POUR VOTRE **QUOTIDIEN**

DES QUESTIONS SUR VOTRE APPAREILLAGE ET LA VIE QUOTIDIENNE ?

Mise en relation directe avec des infirmières

- Une **écoute attentive et confidentielle** avec nos 2 infirmières-conseil **Caroline** et **Emilie**
du lundi au vendredi de 9h à 17h au **0 800 00 47 67** Service & appel gratuits
- Une **boîte mail dédiée** et confidentielle : **me+@convatec.com**
- Un **site internet** : **www.convatec.fr**
- La **confidentialité** et le **respect du secret professionnel** (CNIL)

©2021 ConvaTec®/™ indique une marque d'une société du groupe ConvaTec.

Vous recevez cette newsletter car vous êtes enregistrés sur notre liste de diffusion et les informations que vous avez fournies sont des données hébergées sur notre CRM en Angleterre. Nous conserverons vos informations personnelles pendant 10 ans, à moins que la réglementation applicable ne prévoie une durée plus longue. Pour obtenir de plus amples informations, veuillez-nous contacter comme indiqué ci-dessous. Vous disposez, à tout moment et dans certaines conditions, d'un certain nombre de droits relatifs à vos informations personnelles. Vous disposez notamment d'un droit d'accès, de modification, de rectification et de suppression des données vous concernant. Si vous êtes satisfait(e) de nos services, vous n'avez rien à faire, mais si vous n'acceptez pas les termes de notre politique de confidentialité, vous avez la possibilité de vous désabonner à tout moment en écrivant à l'adresse mail suivante : [HYPERLINK "mailto:dataprivacy@convatec.com"](mailto:HYPERLINKmailto:dataprivacy@convatec.com) 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.