NUMÉRO 18
ConTact
VOUS AIDER À ÉQUILIBRER VOTRE VIE
SE BATTRE POUR LES STOMISÉS
L'interview
ME+™ RECOVERY
Reprise de l'activité physique, la suite…
NUTRITION
Nouveau livret
Alimentation & Stomie
me+
ConvaTec
me+

Sommaire

Mode avec Ma Jolie Stomie 3

L'Union des Stomisés du Grand Sud 4

Programme me+™ recovery, la suite 6

"Alimentation et Stomie" 8

Pause détente 10

Édito

C'est la rentrée pour le magazine ConTact !

Si vous souhaitez apporter votre témoignage ou vos recettes pour le prochain numéro, n'hésitez pas à nous contacter !

Par email
me+@convatec.com

Par téléphone
0 800 00 47 67 (service & appel gratuits)

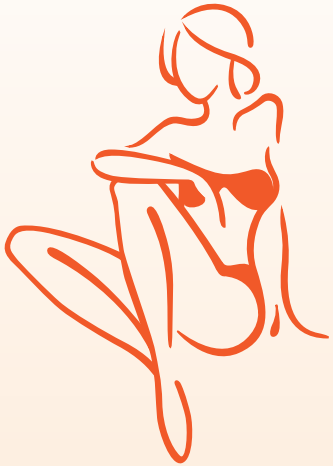
Par courrier postal
Laboratoires ConvaTec / Service me+™
Libre réponse 53920
92259 La Garenne-Colombes

Prochains évènements

Le 16 novembre 2019 : Salon Maladie de Crohn et RCH Régional à Lyon
Le 23 novembre 2019 : Salon Maladie de Crohn et RCH Régional à Nancy

Mode

Ma Jolie Stomie



L'aiguille de Liana et **Kangouroo Girl** ont collaboré pour créer Ma Jolie Stomie. Ma Jolie Stomie propose des housses pour venir habiller votre appareillage et pour apporter une touche d'originalité.

Retrouvez l'égérie sur les réseaux sociaux

Kangouroo Girl

Elégantes et personnalisables, ces housses apportent beaucoup de réconfort et favorisent une meilleure acceptation. Elles changent le regard des autres et aident à redonner confiance en soi !

Retrouvez l'histoire des concepteurs sur

@majoliestomie kangouroo_shop

L'union des Stomisés du Grand Sud

Découverte

QUESTIONS À :

Myriam TEYSSIE, Présidente de l'Union des Stomisés du Grand Sud et secrétaire d'une des 13 associations membres.

PARLEZ-NOUS DE L'UNION DES STOMISÉS DU GRAND SUD ?

M. T - Avec la disparition de la Fédération des Stomisés de France en 2016, c'est la voix et la reconnaissance des personnes stomisées qui ont disparu. Face à ce triste constat, l'idée de créer une association du Grand Sud est née. L'union des Stomisés du Grand Sud (USGS) a ainsi vu le jour en mai 2019 à Avignon.

> **“ Chaque action, chaque rencontre, est faite pour les patients stomisés, au nom des patients stomisés ”**

QUI COMPOSE L'USGS ?

M. T - L' USGS est composée de 13 associations représentant 800 adhérents et d'un comité scientifique composé du Professeur Michel Prudhomme, et des Docteurs Ros et Mineur.

L'association couvre la Nouvelle aquitaine, l'Occitanie, l'Auvergne Rhône Alpes et la Région Sud PACA.

A QUI S'ADRESSE L'USGS ?

M. T – L'Union s'adresse aux personnes stomisées, aux aidants ou accompagnants, aux professionnels de santé, aux associations. Nous souhaitons nous adresser à l'ensemble des acteurs du parcours de soins des patients stomisés.

QUELLES ACTIONS MENEZ-VOUS ?

M. T – Nous cherchons à représenter et faire connaître les problématiques des personnes stomisées et des associations de patients stomisés. Nous travaillons en synergie pour une meilleure coordination Ville/Hôpital afin d' améliorer la prise en charge des patients stomisés.

Nous militons pour une reconnaissance des droits des patients stomisés.

Notre objectif est de changer le regard face à ce handicap caché car, dans notre société, la stomie reste un sujet tabou.

QUELS SONT VOS PROJETS EN COURS ?

M. T – Parmi la longue liste des projets en cours, je citerai la création de la journée nationale de la Stomie le 3 mai de chaque année. Nous travaillons également avec les laboratoires et fabricants de matériel pour stomie et incontinence pour améliorer la qualité de vie des patients et lutter aussi contre le gaspillage. Nous souhaitons faire connaître l'union auprès de

> **“ Ne laisser personne sur le bord du chemin, que ce soit les patients, aidants et associations ”**

l’EOA (European Ostomy Association).

Nous démarrons un travail de fond pour que soit reconnue la compétence de stomathérapeute.

QUELS SONT LES PROJETS À VENIR ?

M. T – Des études et recherches sont au programme de notre Comité scientifique. A l’avenir, nous souhaiterions créer une entité Grand Nord, qui pourrait œuvrer en synergie avec celle du Grand Sud.

Notre Union, qui fonctionne d’une manière dématérialisée, dans une parfaite collégialité, est une assemblée de bénévoles avec leurs compétences, leurs savoirs, leurs expériences. Ce tout fait un magnifique ensemble, mais encore fragile vu son jeune âge. L’étendre trop rapidement, mettrait peut être son équilibre en péril.

QUI PEUT VOUS CONTACTER ET COMMENT ?

M. T - Toute personne, stomisée ou pas, aidants ou accompagnants, professionnels de santé, étudiants, administrations peuvent nous contacter.

Mail
union.stomises@gmail.com

Adresse postale
Union Stomisés Grand Sud
2 Clos des Genêts – 578 Route de Caumont
84470 Châteauneuf de Gadagne

Téléphone
Myriam TEYSSIE, Présidente
06 50 85 76 44
Chantal VAURS, Secrétaire
06 98 64 97 74

Site internet
L’Union est à ce jour hébergée par Provence Stomie Contact
provence-stomie-contact.com/

Programme ME+™ RECOVERY, la suite

Témoignage soignant

Dans le magazine précédent, vous avez découvert le programme me+™ recovery. Témoignage de Mme Sandrine MARTINEZ, stomathérapeute au Centre Hospitalier de Bézier.

POUVEZ-VOUS NOUS RAPPELER EN QUOI CONSISTE LE PROGRAMME ME+™ RECOVERY ?

Le programme me+™ recovery est destiné à la récupération et au renforcement de la sangle abdominale après une chirurgie colique traumatisante (physiquement et psychologiquement). Il permet aux soignants d'avoir des outils pour les aider dans l'accompagnement des patients dans leur rétablissement. Mais pas seulement ! Il prouve aux patients qu'ils peuvent, et qu'ils sont capables de reprendre une activité douce après la chirurgie qu'ils viennent de subir.

QUE PENSEZ-VOUS DE CE PROGRAMME ?

C'est un programme innovant, il s'inclut parfaitement dans la prise en charge du patient porteur d'une stomie lors de l'éducation thérapeutique.

C'est aussi un complément dans la prise en charge de l'équipe de kinésithérapie. Les établissements de santé peuvent l'inclure dans leur projet de Récupération Améliorée Après Chirurgie (RAAC). Les possibilités sont nombreuses.

COMMENT AVEZ-VOUS ÉTÉ FORMÉE ?

Le laboratoire ConvaTec a donné l'opportunité à un groupe de stomathérapeutes d'être formé au programme me+™ recovery. La formation comprend une partie théorique et une partie pratique, où nous avons appris tous les exercices disponibles dans le livret d'accompagnement afin de pouvoir les transmettre aux patients mais aussi aux équipes soignantes qui assurent le relais lors de l'hospitalisation.

AVEZ-VOUS INITIÉ DES PATIENTS SUITE À LA FORMATION REÇUE ? ET QU'AVEZ-VOUS PU RETENIR DE LEUR RESSENTI ?

Suite à cette formation, j'ai initié quelques patients. La première impression ressentie lors de la présentation du programme et du livret est : « c'est insurmontable ! ».

Puis je prends une chaise, je m'assoie auprès de mes patients et je fais les exercices : « assis, lever les

> **“Le programme me+™ recovery aide mes patients à récupérer sur le plan physique et psychologique”**

genoux », « lever et tendre la jambe »,.. La plupart des patients regardent et finissent par conclure que les exercices sont simples et que la reprise de l’activité se fait en douceur.

Le programme est alors en route !!! Les patients éprouvent une grande satisfaction à la réussite des exercices et regagnent en autonomie. Les soins sont alors abordés autrement. Les mouvements proposés sont simples, destinés à tous âges, ils peuvent être réalisés : allongé, assis au bord du lit ou sur une chaise. L’initiation se fait en hospitalisation et le programme se poursuit à domicile, sans crainte de se blesser, au rythme de chacun mais de façon régulière.

CONSEILLEZ-VOUS CE PROGRAMME ? QUELS BÉNÉFICES EN TIRENT VOS PATIENTS ?

Ce programme est très bénéfique pour mes patients car ils récupèrent sur le plan physique, en renforçant leur sangle abdominale, mais surtout sur le plan psychologique en regagnant de la confiance en soi.

L’objectif de tous soignants est d’accompagner, d’être une aide et un support pour les patients afin qu’ils puissent reprendre le cours de leur vie. ME+™ RECOVERY y contribue !

Sandrine MARTINEZ.

DEMANDEZ **DÈS MAINTENANT**
LES LIVRETS À VOTRE SERVICE me+™
0800 00 47 67 service et appel gratuits
me+@convatec.com

me+ recovery

Alimentation et Stomie

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 !

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 aussi disponible.

IDÉES RECETTES :

Vous souhaitez partager vos recettes ? Envoyez-les sans plus attendre à vos conseillères me+™

Filets de cabillaud aux légumes du soleil

Ingrédients

- 2 courgettes
- 1 grosse aubergine
- 1 petit poivron rouge ou vert
- 2 tomates Roma
- 1 citron
- 1 cuill. à soupe de basilic ciselé
- 2 beaux filets de loup· huile d'olive, sel, poivre

Préparation

Épépiner les poivrons puis le couper en petits dés.
Déposer les dés de légumes sur une plaque antiadhésive.
Saler puis arroser légèrement d'un filet d'huile d'olive.
Enfourner pendant environ 25 minutes dans un four préchauffé à 210°C en remuant en cours de cuisson

Pendant la cuisson

Couper les tomates en dés en ôtant les pépins.
Sortir les légumes grillés du four, les déposer dans un plat allant au four.
Ajouter les dés de tomates, mélanger.
Répartir par-dessus les filets de poisson après les avoir passé sous l'eau.
Les enfoncer légèrement dans les légumes.
Repartir le basilic ciselé par-dessus.
Saler, poivrer, arroser d'un filet d'huile d'olive.
Couvrir avec du papier aluminium et faire cuire pendant environ 25 minutes à 180°C.

Milk Shake fait en 10 minutes !

Ingrédients

- 200 ml de lait (ou lait de coco)
- 2 cuillères à soupe de lait en poudre
- 1 cuillère à soupe de crème fraiche (ou crème de coco)
- 1 boule de glace (ou 1 fruit)

Préparation

Prendre tous les ingrédients et les mettre dans un mixer.
Mixer le tout et boire Bien frais.

Astuce !

Vous pouvez rajouter des morceau de fruits entiers à la fin de la préparation

Stomie Busy

Bande-dessinée

Atteinte de la maladie de Crohn, **Juliette Mercier**, âgée de 30 ans, vit avec une stomie depuis 2017.

Son but est d'aider les stomisés à s'accepter à travers ses illustrations sur un ton humoristique, qu'elle publie sur son Instagram : **@stomiebusy**

Pause détente

Sudoku

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

Solution

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

Mots-Mêlés

G	A	E	Q	U	I	T	A	T	I	O	N
O	V	C	Y	C	L	I	S	M	E	R	A
L	P	A	U	E	V	Y	A	L	O	A	T
F	C	P	I	F	A	F	O	T	F	N	N
O	A	H	T	B	U	J	L	G	O	D	A
P	E	T	A	N	Q	U	E	M	A	O	T
K	L	H	G	X	T	G	U	N	T	N	A
A	R	E	O	Z	P	I	N	J	S	N	T
B	V	Q	L	Q	F	O	O	T	O	E	I
C	R	B	F	U	Q	V	H	L	G	E	O
T	A	Q	U	A	G	Y	M	I	C	U	N
U	N	L	Y	O	A	T	E	N	N	I	S

- Équitation
- Cyclisme
- Yoga
- Pétanque
- Foot
- Golf
- Aquagym
- Tennis
- Natation
- Randonnée

Nouveau

Uromate

1 pièce vidable plat
1 pièce vidable convexe souple
Disponible en pré-découpé et à découper

Fenêtre de contrôle

Ileomate

1 pièce vidable convexe souple
Disponible en pré-découpé
et à découper

Valve anti-reflux

Bouchon à ouverture
large et repliable

Clamps intégré

Vidange propre grâce
au doigtier d'ouverture

Pourquoi la convexité en Stomathérapie ?

- ✓ Maintien de l'étanchéité entre la poche et la peau [1-2]
- ✓ Protection contre les fuites et la dégradation de la peau péristomiale [1-3]
- ✓ Faire ressortir la stomie lorsqu'elle est peu turgescente [4]
- ✓ Atteindre la stomie qui serait dans un creux ou un pli [2]
- ✓ Plus de sécurité et de confort pour le patient [1]

Les solutions Convexe souple de ConvaTec :
Uromate® et Ileomate®, l'appareillage qui s'adapte au relief de votre stomie !

Les produits des gammes Uromate et Ileomate ainsi que la Ceinture EuroTec 4 points d'attaches sont fabriqués par EuroTec B.V. Les poches Uromate sont destinés à appareiller les stomies urinaires. Les poches Ileomate sont destinés à appareiller les stomies digestives. La Ceinture EuroTec 4 points d'attache permet le maintien des poches de recueil. 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.

1. *Mount Laurel, NJ: Wound, Ostomy and Continence Nurses Society. Convex Pouching Systems: A Best Practice Document for Clinicians.; 2007* ***2.*** *Rolstad BS. Principles and techniques in the use of convexity. Ostomy Wound Manage. 1996; 42(1):24-32.* ***3.*** *Turnbull GB. The convexity controversy. Ostomy Wound Manage. 2003; 49(1):16-17. www.o-wm.com/article/1203 Accessed 29 February, 2016.* ***4.*** *Hanley J. Convex stoma appliances: are we getting it right? British Journal of Nursing (Stoma Supplement). 2013; 22 (16).*

D002808 – MKT E – Magazine ConTact n°18 – 09/2019

Ne pas jeter sur la voie publique