

Livret conseil dédié  
aux personnes  
iléostomisées





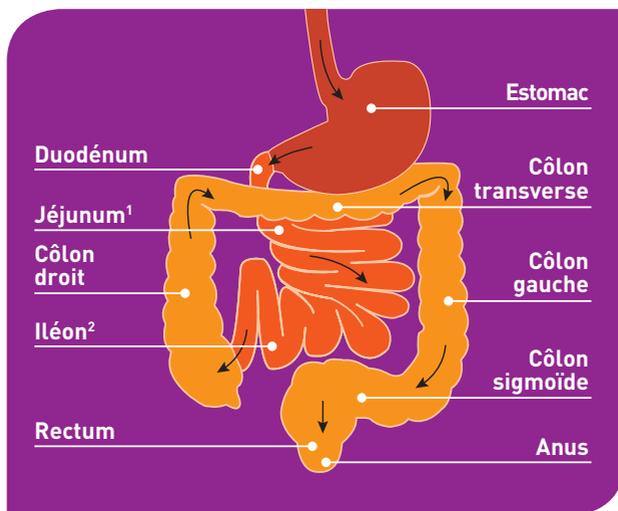
## QU'EST-CE QUE L'ILÉOSTOMIE ?

L'iléostomie est une **dérivation de l'intestin grêle (ou du petit intestin)**.

En fonction de la localisation de la stomie, la consistance des selles est différente.

- La jéjunostomie est pratiquée sur le jéjunum<sup>1</sup>.  
Les selles sont très liquides et irritantes pour la peau.  
L'évacuation est continue.
- L'iléostomie est pratiquée sur l'iléon<sup>2</sup>.  
Les selles sont plus ou moins liquides et sont irritantes pour la peau.  
L'évacuation est continue.

### L'iléostomie et la jéjunostomie



Le **protecteur cutané** de votre appareillage (1 pièce ou 2 pièces) permet de protéger votre peau mais il doit être systématiquement renforcé par un **joint d'étanchéité** fait, soit avec de la pâte, soit avec un anneau.

L'utilisation de votre **poche vidable**, munie en bas d'un clamp de fermeture, permet l'évacuation régulière des matières dès qu'elle se remplit. En cas de débit important ou de selles très liquides, il est possible d'utiliser une poche "haut débit", raccordable éventuellement à un collecteur spécifique la nuit pour préserver votre sommeil.

## QUAND EFFECTUER LE SOIN ?

**De préférence le matin à jeun ou à distance des repas,**

lorsque la stomie est peu productive.

Dans le cas d'un système 2 pièces, il est important de faire le soin à chaque changement de poche.

À noter que vous pouvez prendre une douche avec la stomie à l'air.

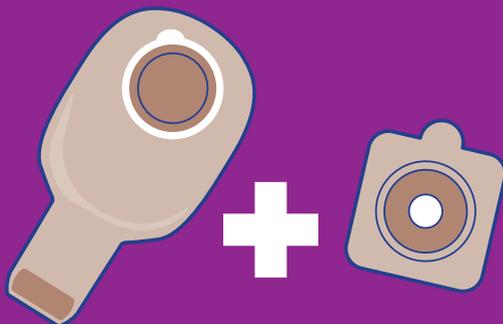
## FRÉQUENCE DE CHANGE

### Appareillage 1 pièce



**Changez la poche  
une fois par jour**

### Appareillage 2 pièces



**Changez le support  
tous les 2-3 jours  
et la poche  
tous les jours**

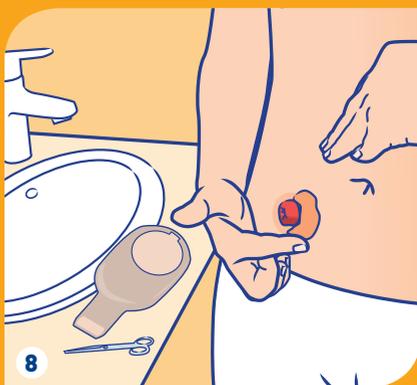
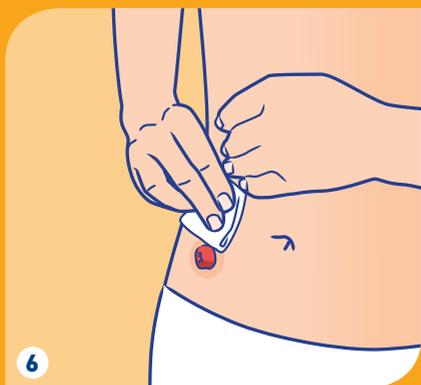
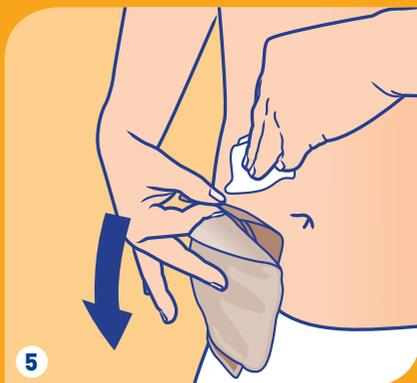
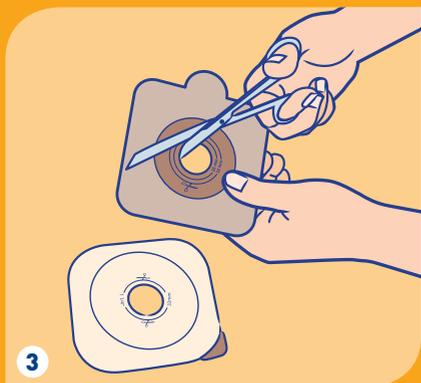
## MATÉRIEL NÉCESSAIRE POUR LE CHANGEMENT D'APPAREILLAGE

- Votre appareillage 1 pièce (poche) ou 2 pièces (support + poche)
- Une paire de ciseaux à bouts ronds si vous devez découper votre matériel
- Des compresses non tissées non stériles ou un gant de toilette
- De l'eau du robinet (si potable)
- Un sac-poubelle
- Un savon neutre, sans parfum ni colorant (facultatif)
- Si besoin :  
de la pâte ou un anneau cutané ou de la poudre *(voir rubrique Soins spécifiques, page 8)*

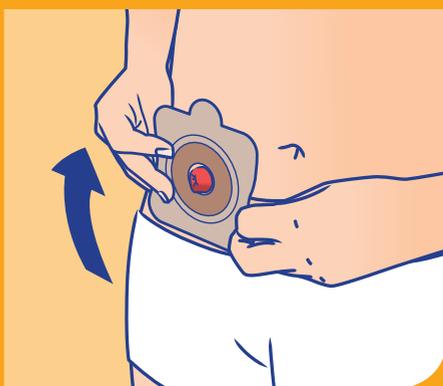
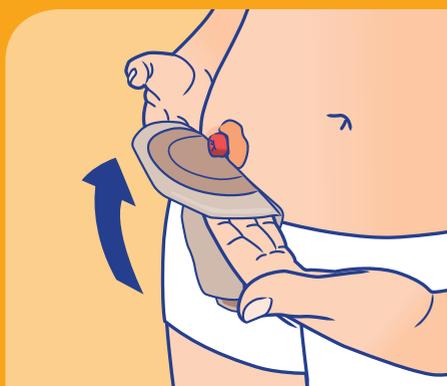


## EN PRATIQUE : LES 12 ÉTAPES DU SOIN

- 1 Lavez-vous les mains.
- 2 Préparez tout le matériel dont vous aurez besoin pour réaliser le soin.
- 3 Découpez la poche 1 pièce ou le support pour les appareillages 2 pièces, 2 à 3 mm plus grand que la stomie ou suivant le gabarit que votre stomathérapeute vous a transmis. Sinon, utilisez du matériel prédécoupé une fois la taille de votre stomie stabilisée.
- 4 Videz votre poche avant de faire le soin.
- 5 Retirez délicatement la poche et/ou le support usagé(s) à l'aide d'une compresse mouillée ou d'un spray de retrait adhésif, de haut en bas, en maintenant la peau, **sans l'arracher**. Mettez-le(s) dans un sac-poubelle et jetez-le.
- 6 Nettoyez délicatement à l'eau la peau autour de la stomie, à l'aide des compresses préalablement mouillées. En faire de même pour l'orifice de la stomie, **sans frotter** pour éviter les saignements. Si vous utilisez un savon neutre, veillez à rincer abondamment avant de sécher votre peau.
- 7 Séchez bien par tamponnements le pourtour de la stomie à l'aide de compresses. **Ne frottez surtout pas**.
- 8 Si besoin, utilisez la pâte protectrice ou l'anneau (*voir rubrique Soins spécifiques, page 8*).
- 9 Posez ensuite votre poche (1 pièce) ou votre support (2 pièces) de bas en haut, **sans faire de plis**, en laissant la main quelques minutes pour chauffer la gomme et la rendre plus adhésive.
- 10 Vérifiez la tenue de votre appareillage.
- 11 En cas d'appareillage 2 pièces, appliquez la poche sur le support et vérifiez sa fixation.
- 12 Lavez-vous les mains et rangez le matériel.



9 **Pose d'une poche (1 pièce) ou Pose d'un support (2 pièces)**



## SOINS SPÉCIFIQUES

En fonction de l'état de votre peau péristomiale et de votre morphologie, votre stomathérapeute a pu prescrire du matériel complémentaire pour des soins spécifiques.

- **Pâte protectrice** : appliquez la pâte soit sur votre peau, au plus près de votre stomie, à l'aide du doigt mouillé, soit sur l'appareillage. Votre stomathérapeute pourra vous donner plus de précisions.  
**Le joint d'étanchéité fait avec de la pâte doit être refait tous les jours.**
- **Anneau modelable ou barrette modelable** : enlevez les 2 papiers protecteurs, étirez et modellez l'anneau ou la barrette sur votre peau, au plus près de la stomie ou sur l'appareillage, selon les recommandations de votre stomathérapeute.
- **Plaque de protection cutanée** : faites un orifice au centre de la plaque pour laisser passer la stomie. Appliquez-la sans faire de plis. Elle protège efficacement la peau.
- **Poudre protectrice** (uniquement sur une peau irritée et suintante) : appliquez la poudre sur la lésion et enlevez le surplus avec une compresse sèche, sans frotter. Mettez ensuite votre appareillage.
- **Film protecteur** : appliquez le film protecteur sur une peau propre et sèche autour de la stomie, à l'aide du spray ou de l'applicateur mousse, en dépliant la peau sans l'étirer. Laissez sécher 30 secondes avant de relâcher la peau.
- **Ceinture de maintien de l'appareillage** : accrochez la ceinture dans les œillets situés sur la poche ou sur le support et réajustez à la taille sans trop serrer.
- **Spray de retrait adhésif** : décollez un peu le protecteur cutané et vaporisez sur le pourtour. Le décollement du matériel sera facilité pour les peaux sensibles.

**Consultez sans délai votre stomathérapeute**  
si la peau péristomiale se modifie  
afin qu'il puisse réadapter votre appareillage  
et éviter tout risque de lésion cutanée.

## QUELQUES RÈGLES À SUIVRE

- Assurez-vous que le **diamètre de découpe de votre matériel** correspond toujours bien à la taille et à la forme de votre stomie (évolution possible).
- **Tous les produits antiseptiques** (Eosine, Bétadine, Biseptine, Dakin...) **ou produits dégraissants** (Ether...) pouvant générer des irritations cutanées péristomiales **sont proscrits**. La teinture de Benjoin peut être exceptionnellement utilisée en cas de sudation très importante (canicule, pathologies, voyages dans les pays chauds...).
- **N'utilisez pas de crèmes grasses protectrices** sur une peau irritée (Biafine, Mytosyl...). Elles nuisent à l'adhésivité du matériel. Utilisez exclusivement les pâtes et anneaux spécifiques pour stomie.
- **En cas de pilosité péristomiale**, ne rasez pas et n'utilisez pas de crème dépilatoire mais **coupez aux ciseaux** au plus près de la peau ou à la tondeuse électrique. Les poils ne doivent jamais être enlevés à la pince à épiler.



### • Comment me sentir plus à l'aise dans ma tenue vestimentaire ?

Privilégiez l'aisance pour éviter de comprimer la stomie et gêner son fonctionnement. Évitez tous frottements (ceinture de la jupe ou du pantalon) sur la stomie. Pour plus de discrétion, videz régulièrement la poche.

---

**Découvrez les gammes de lingerie, sous-vêtements et maillots de bain adaptés aux poches de stomie sur [www.fsk.fr](http://www.fsk.fr)**

### • Puis-je poursuivre mes activités et loisirs ?

Les sports sont autorisés, sauf les sports violents (après avis du chirurgien). Mer, piscine, douches et bains sont autorisés. Tous les appareillages sont imperméables. Cependant, il est nécessaire de boucher les filtres sur certains appareillages pour que l'eau ne rentre pas dans la poche. Continuez à faire les activités de loisirs que vous aimez, la majorité est compatible avec le port d'un appareillage. En cas de doute, demandez l'accord préalable de votre médecin.

### • Quelles sont les précautions à prendre lors de mes voyages ?

#### **En voiture**

Pour diminuer la pression de la ceinture de sécurité, il existe des pinces de ceinture (ou "stop-ceinture") que vous pouvez installer très facilement.

#### **En avion**

Conservez sur vous votre carte Vitale, votre ordonnance et les coordonnées d'un(e) stomathérapeute sur place. Mettez votre matériel dans vos bagages à main mais laissez votre paire de ciseaux dans les bagages en soute.

Demandez votre Certificat de Voyage International. Celui-ci reprend les informations utiles lorsque vous partez en voyage. Il est traduit en 6 langues : français, anglais, allemand, italien, espagnol et portugais.

### • Que dois-je prévoir lorsque je suis au travail ?

Vérifiez la présence de sanitaires et prévoyez des pauses pour vider la poche si besoin. Limitez les boissons avant et pendant les réunions.

## • Dois-je suivre un régime alimentaire particulier ?

Vous êtes porteur d'une iléostomie, aucun régime strict n'est à suivre. Néanmoins, suite à votre intervention, vous avez bénéficié d'une alimentation sans résidus (viande maigre, poisson, riz, pâtes, semoule, fruits pochés ou mixés, pain grillé, biscuits...), il est donc important que **certains aliments soient réintroduits progressivement**.

**Le lait et les laitages** sont tolérés de façon variable selon les individus. Les fromages à pâte cuite sont mieux supportés ainsi que les yaourts. Les entremets seront introduits progressivement.

**Les légumes et les fruits frais** sont introduits progressivement et en fonction de votre tolérance.

**L'hydratation** est primordiale. Il est essentiel de boire environ 1,5 l par jour. Une telle quantité n'influence ni le débit des selles ni leur consistance. Il est conseillé de privilégier une eau gazeuse riche en minéraux (type St Yorre, Vichy Célestin...) afin de compenser les pertes en sels minéraux.

**Salez vos repas** (sauf contre-indication médicale).

**Privilégiez les aliments riches en potassium** (banane, chocolat, pomme de terre, jambon fumé...).

Il faut retenir également que **les fibres** (fruits, légumes...) accélèrent le transit. À l'inverse, **les féculents** (riz, pâtes, semoule, pomme de terre...) ralentissent le transit.





**EST SPÉCIALISTE EN STOMATHÉRAPIE,  
TROUBLES DE LA CONTINENCE  
ET CICATRISATION.**

Ce livret vous est offert par FSK, prestataire de santé à domicile spécialiste en stomathérapie.

Au-delà de la livraison de votre matériel de stomathérapie, FSK est le partenaire qui vous accompagne, vous facilite la vie et est présent au quotidien pour vous conseiller sur l'usage de votre matériel médical.

Remerciements pour sa participation à **Mme Danièle Chaumier**  
Présidente de l'AFET - Infirmière stomathérapeute à l'Hôpital de Tenon (75)

## NOTRE PRÉSENCE



**Siège social FSK**  
52 avenue Jean Jaurès  
69600 OULLINS

Tél. 04 72 66 14 00  
Fax 04 72 66 26 01

[accueil@fsk.fr](mailto:accueil@fsk.fr)  
[www.fsk.fr](http://www.fsk.fr)



**0 800 650 116**

Service & appel  
gratuits