

Nutrition et stomie

Pourquoi une alimentation
équilibrée est importante



Pourquoi faut-il manger sainement ?

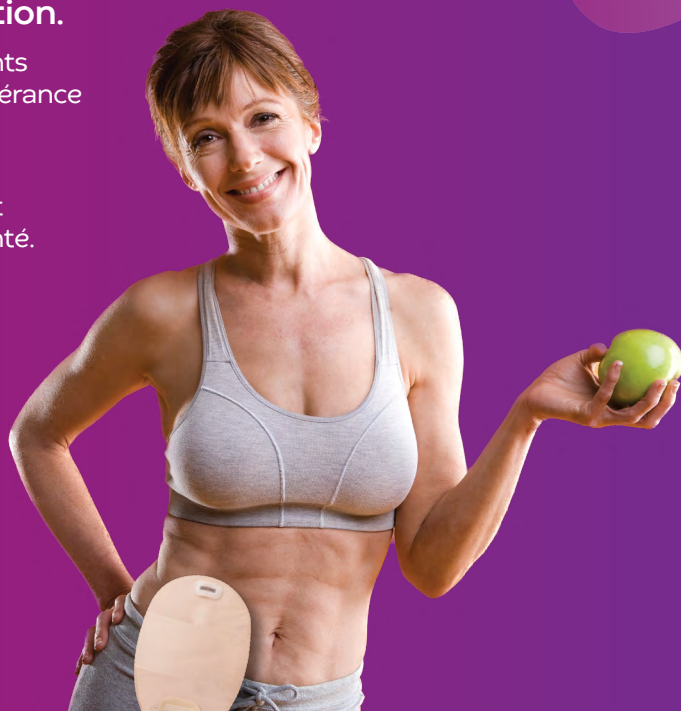
Après une chirurgie pour stomie, vous pourriez croire qu'il faut manger différemment. Bien qu'il soit extrêmement important de respecter le régime alimentaire qui vous a été prescrit, en particulier dans les premières semaines suivant la chirurgie, il est généralement possible de passer graduellement à une alimentation variée et équilibrée sans aucune restriction.

Avoir une alimentation équilibrée, c'est manger toutes sortes d'aliments dans les bonnes proportions et ne se priver de rien, sauf en cas d'intolérance spécifique.

La nourriture et les liquides que vous absorbez sont les composantes de base de toutes les cellules de votre organisme. C'est pourquoi il est essentiel de consommer des aliments nutritifs pour être en bonne santé.

Si vous ne fournissez pas la bonne quantité de nutriments à votre organisme, vous vous exposez à des problèmes de santé comme la sous-nutrition (lorsque votre organisme n'absorbe pas suffisamment de nutriments) ou la surnutrition (lorsque votre organisme absorbe plus de nutriments que nécessaire).

VEUILLEZ NOTER QUE les recommandations qui précèdent sont formulées pour les patients ayant subi une colostomie ; les recommandations alimentaires pour les patients ayant subi une jéjunostomie ou une iléostomie sont très différentes et personnalisées selon la longueur d'intestin restante. Par conséquent, il est nécessaire de suivre les instructions de votre gastroentérologue ou de votre infirmière stomothérapeute.





Adopter de saines habitudes alimentaires et prévenir les carences nutritionnelles a de nombreux effets positifs :

- Un régime alimentaire varié fournit les nutriments, les vitamines et les minéraux nécessaires à une bonne santé physique et mentale
- L'activité physique aide à maintenir un poids santé - le surpoids peut compliquer la prise en charge de la peau péristomiale, car les plis peuvent nuire à l'adhérence de la barrière cutanée et provoquer des fuites et de l'irritation
- Une bonne santé intestinale est essentielle à l'efficacité du système immunitaire
- Une alimentation saine peut réduire le risque de contracter certaines maladies



Que sont les nutriments ?

MACRONUTRIMENTS

Les nutriments sont des composés chimiques dont le corps a besoin pour fonctionner, se développer et demeurer en santé. Comme le corps ne produit pas ou pas suffisamment de nutriments, ceux-ci doivent être fournis par votre alimentation. Il existe deux types de nutriments : les macronutriments et les micronutriments.

Ces composés fournissent de l'énergie sous forme de calories. Ils se divisent en trois catégories :



Glucides

Parmi les aliments qui contiennent des glucides, on trouve les grains entiers, les haricots, les lentilles, les fruits, les légumes farineux, les produits laitiers et les sucres simples comme le miel, le sirop d'érable, etc. Un régime équilibré comprend des glucides simples et complexes.

Chez les personnes ayant subi une **colostomie**, la consommation de certains aliments peut entraîner des excréta plus abondants (p. ex. les aliments riches en fibres comme certains fruits et légumes, les légumineuses, l'alcool ou les jus de fruit), plus de gaz (p. ex. les légumineuses, le chou, l'ail, l'oignon, les produits laitiers) et/ou des odeurs (ail, oignon, poireaux)¹.

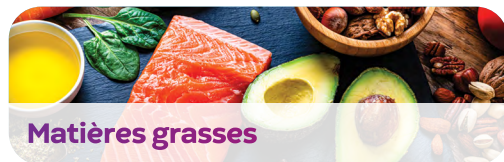
Si vous avez une intolérance au lactose, optez pour des produits laitiers sans lactose ou des produits à base de plantes (soja, avoine, riz, etc.), mais choisissez ceux qui sont enrichis de calcium. **Les produits laitiers sans lactose** sont faciles à digérer et ont un goût et une teneur nutritive semblables aux autres produits laitiers.



Protéines

En général, les meilleures sources alimentaires de protéines sont les viandes maigres, les œufs, le poisson, les produits laitiers et les haricots, ainsi que certains grains entiers, les noix et les graines. Les **noix** (ou plus précisément une consommation élevée de fibres insolubles) peuvent bloquer votre stomie et doivent donc être consommées avec précaution. La consommation de produits laitiers et d'œufs peut également augmenter le risque d'odeurs chez certaines personnes.

Si votre régime ne comporte pas suffisamment de protéines, discutez avec votre infirmière stomothérapeute ou votre médecin de la pertinence d'un supplément. Ce type de produit est offert sous forme de poudre ou de mélange prêt à boire.



Matières grasses

Un régime équilibré doit inclure une petite quantité de matières grasses. En plus d'être une source d'acides gras essentiels que l'organisme ne peut pas fabriquer par lui-même, les matières grasses aident l'organisme à **absorber les vitamines A, D et E**. Parmi les aliments qui contiennent des matières grasses insaturées bonnes pour la santé, on trouve les olives, le poisson, l'avocat, les graines, les tartines de légumes et les huiles de colza et de soja. Les noix et les graines comme les noix de Grenoble, les amandes, les pistaches, les noix de pécan et les graines de lin moulues sont également d'excellentes sources de matières grasses insaturées. Toutefois, elles doivent être consommées avec précaution par les personnes stomisées afin d'éviter le blocage de leur stomie

CONSEIL : Si vous souhaitez incorporer des légumineuses à vos menus, commencez par les lentilles rouges. Ce type de lentilles a une structure plus fine une fois cuite en raison de l'absence d'enveloppe dure. Ces lentilles sont également plus faciles à préparer en soupe ou en purée.

MICRONUTRIMENTS

Ils sont aussi importants que les macronutriments, mais consommés en plus petite quantité. Ils se répartissent en deux catégories :



Vitamines

Les vitamines sont fournies par les aliments d'origines végétale et animale que nous consommons. Elles favorisent le bon fonctionnement du **système immunitaire**. Elles sont également nécessaires au métabolisme énergétique et à la coagulation sanguine.

Minéraux

On trouve les minéraux dans la terre et dans l'eau; ils sont absorbés par les plantes ou consommés par les animaux que nous mangeons. Ils contribuent à la **bonne santé osseuse**.

Pour une alimentation riche en vitamines et en minéraux, consommez des fruits et des légumes colorés, des grains, des légumineuses, des protéines maigres et des matières grasses saines. Si vous ne consommez pas suffisamment de ces aliments, vous pourriez avoir une carence en vitamines et en minéraux et devoir prendre des suppléments.

Remarque : Suivez toujours les conseils de votre infirmière stomathérapeute, de votre médecin ou de votre diététiste avant de prendre des suppléments, y compris des probiotiques. Les probiotiques sont des microorganismes vivants bénéfiques pour la santé, car ils rétablissent l'équilibre bactérien naturel de l'intestin. Aussi connus sous le nom de « bonnes bactéries », vous pouvez les intégrer à votre alimentation en consommant des yoghourts et des yoghourts à boire.



N'oubliez pas l'eau

L'eau est également un **nutriment essentiel** sans lequel la vie est impossible. L'eau assure l'hydratation de l'organisme et remplit de nombreuses autres fonctions importantes :

- Régule la température corporelle
- Prévient la constipation
- Dissout les minéraux et d'autres nutriments
- Lubrifie les articulations et d'autres tissus corporels
- Évacue les déchets
- Contribue à prévenir les pierres rénales

Vous pouvez aussi éviter la déshydratation en buvant une solution de réhydratation. Ce genre de solution peut être particulièrement utile si vous avez souffert de diarrhée, comme c'est le cas de nombreuses personnes stomatisées. Vous pouvez vous procurer des solutions de réhydratation en poudre à la pharmacie ou **fabriquer votre propre solution de réhydratation** en dissolvant 20 g de glucose en poudre, 3,5 g de sel et 2,5 g de bicarbonate de soude ou de citrate de sodium dans un litre d'eau potable.

Remarque : Cette solution ne doit pas être conservée plus de 24 heures et vous devez consulter un professionnel de la santé si vous prévoyez d'en boire régulièrement - en particulier si vous souffrez de diabète, d'insuffisance cardiaque, d'une maladie rénale, ou si vous prenez des médicaments pour traiter une maladie cardiaque ou contre l'hypertension.

Mon organisme va-t-il continuer d'absorber les nutriments maintenant que j'ai une stomie ?

Après une chirurgie pour stomie, la façon dont votre organisme absorbe les nutriments peut changer. C'est dans l'intestin grêle que la plupart des nutriments sont digérés et absorbés. Si vous avez eu une **iléostomie**, qui consiste à faire saillir une partie de l'intestin grêle à la surface de l'abdomen, il se peut que votre organisme absorbe moins des nutriments provenant de ce que vous mangez et buvez.

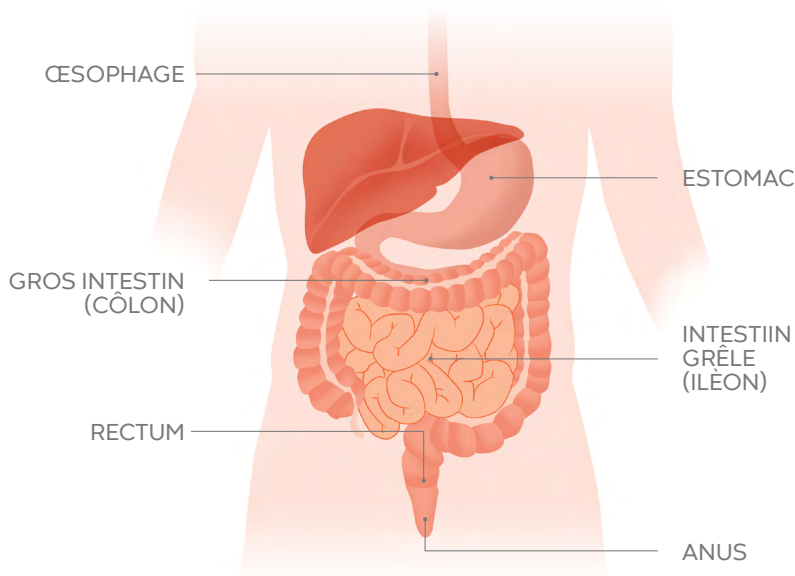
En revanche, chez les patients qui ont subi une **colostomie**, l'absorption des liquides et des nutriments est moins problématique, puisque la majeure partie du tractus gastrointestinal est conservée.

Même les suppléments vitaminiques peuvent ne pas être absorbés, tout comme le sel et le potassium. Votre infirmière stomothérapeute ou votre diététiste peut vous conseiller d'ajouter du sel à votre alimentation ou de consommer plus d'aliments contenant du sodium comme le fromage, le jambon et les viandes fumées, et plus d'aliments contenant du potassium comme les bananes, les tomates et le lait.

Lorsque vous avez une **iléostomie**, votre organisme a également moins de temps pour absorber les liquides des aliments que vous consommez. Cela signifie que vos excréments auront une consistance liquide. Il est également fréquent de produire davantage de gaz.

Votre appareil digestif

La colostomie est habituellement pratiquée pour permettre aux selles de contourner une section malade ou endommagée du gros intestin, une partie importante de votre appareil digestif.



Carences nutritionnelles courantes - ce qu'il faut surveiller

Les personnes stomisées, surtout celles qui ont subi une iléostomie, peuvent présenter des carences nutritionnelles. Cela s'explique en partie par l'ablation de la partie de l'intestin qui absorbe certaines vitamines et minéraux.

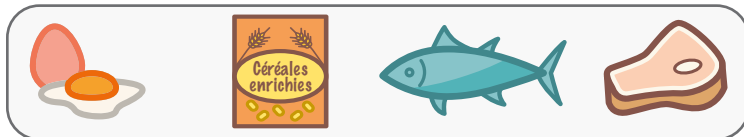
Discutez avec votre infirmière stomathérapeute ou votre diététiste pour savoir quoi manger et quels suppléments prendre pour prévenir ces carences. Si vous savez reconnaître les symptômes, vous serez mieux outillé pour agir.



B₁₂

Les meilleures sources de vitamine B12 sont la viande, le poisson, les œufs et les produits laitiers. On les trouve aussi dans certaines céréales enrichies pour le petit déjeuner, mais si vous suivez un régime végétarien ou végétalien, parlez à votre professionnel de la santé de la possibilité de prendre des suppléments.

Aliments contenant de la vitamine B12



Quelques symptômes d'une carence en vitamine B12

- ✓ Fatigue
- ✓ Sensation de faiblesse
- ✓ Picotements
- ✓ Pâleur
- ✓ Sautes d'humeur
- ✓ Perte d'appétit
- ✓ Ulcères buccaux

Fonctions de la vitamine B12



Aide à la formation des globules rouges



Contribue à la formation du matériel génétique (ADN et ARN)

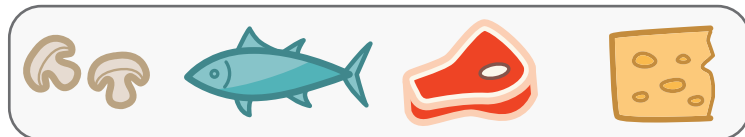


Favorise un bon fonctionnement du cerveau et du système nerveux

D

Les poissons gras comme le saumon, les sardines et le maquereau sont d'excellentes sources de vitamine D, tout comme les produits laitiers riches en matières grasses. Discutez avec votre professionnel de la santé des suppléments qui vous conviendraient si vous ne consommez pas ce genre d'aliments. Si vous avez une stomie ou si vous prenez certains médicaments, il peut être difficile pour votre organisme d'absorber des suppléments sous forme de comprimés. Votre infirmière stomothérapeute ou votre médecin pourra vous indiquer quels sont les suppléments qui vous conviennent le mieux pour augmenter votre apport en nutriments.

Aliments contenant de la vitamine D



Quelques symptômes d'une carence en vitamine D

- ✓ Douleurs osseuses
- ✓ Faiblesse
- ✓ Douleurs musculaires
- ✓ Dépression

Fonctions de la vitamine D



Favorise la formation et le maintien d'os et de dents solides



Soutient le système immunitaire



Aide les nerfs à véhiculer le signaux entre le cerveau et le corps



Fer



Le fer est plus facilement absorbé par l'organisme quand il est consommé sous forme de viande rouge, comme le bœuf ou le foie de poulet. Si vous ne mangez pas de viande, discutez de la prise de suppléments en fer avec votre professionnel de la santé. On trouve aussi du fer dans les céréales enrichies pour le petit déjeuner, les légumes à feuilles vert foncé comme le cresson, les haricots et les produits de soja comme le tofu, bien qu'il soit moins facile à absorber sous ces formes.

Aliments contenant du fer



Quelques symptômes d'une carence en fer

- | | |
|-------------------------|----------------------|
| ✓ Souffle court | ✓ Langue douloureuse |
| ✓ Manque d'énergie | ✓ Pâleur |
| ✓ Maux de tête | ✓ Ongles cassants |
| ✓ Mains et pieds froids | ✓ Perte de cheveux |

Fonctions du fer



Contribue au maintien du niveau d'énergie



Essentiel au transport de l'oxygène dans l'organisme



Favorise une bonne croissance et un développement sain



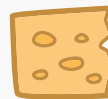
Zinc



Les huîtres ont une teneur particulièrement élevée en zinc; on en trouve aussi en bonne quantité dans d'autres mollusques et crustacés tels que le crabe, les crevettes et les moules. La viande rouge et la volaille, les produits laitiers et les œufs contiennent également du zinc. Les noix de pin, les noix de cajou, les arachides et les amandes peuvent aussi contribuer à l'apport en zinc; cependant, comme les noix peuvent provoquer des blocages, elles doivent être consommées avec précaution.

Étant donné que notre organisme ne stocke pas le zinc, il faut consommer quotidiennement des aliments qui en contiennent. Les protéines de viande aident l'organisme à l'absorber - les personnes qui suivent un régime végétarien ou végétalien peuvent donc présenter des carences en zinc. Il est possible d'accroître l'apport en zinc avec des suppléments, mais il est important de suivre les conseils de votre professionnel de la santé à ce sujet.

Aliments contenant du zinc



Quelques symptômes d'une carence en zinc

- ✓ Perte d'appétit/de poids
- ✓ Perte de cheveux
- ✓ Baisse de l'odorat/du goût
- ✓ Diminution de la fonction immunitaire/ rhumes et infections plus fréquents
- ✓ Diarrhée
- ✓ Fatigue

Fonctions du zinc



Contribue à la formation de notre matériel génétique (ADN) et régule l'expression génique



Soutient la fonction reproductive



Renforce le système immunitaire

Bien s'alimenter quand on est stomisé(e)

Qu'on soit stomisé(e) ou non, nous devrions tous consommer des aliments variés dans les bonnes proportions pour prévenir les carences nutritionnelles et rester en bonne santé.

Les personnes **stomisées** devraient :

- Consommer au moins cinq portions de fruits et de légumes par jour (1 portion = 80 g de fruits ou de légumes frais/en conserve/congelés, 30 g de fruits séchés, ou 1 verre de 150 ml de jus de fruit ou de boisson fouettée (smoothie)).

Remarque : il est conseillé aux personnes ayant une iléostomie de consommer les fruits et légumes qu'elles tolèrent sous forme de purée.

- Intégrer des aliments riches en amidon comme les pommes de terre, le pain, le riz et les pâtes à votre alimentation.

- Consommer des produits laitiers ou des produits de substitution comme le lait sans lactose ou les boissons au soja.

- Consommer des protéines telles que des viandes maigres, du poisson, des œufs et des légumineuses.

Remarque : si vous avez subi une iléostomie, évitez les légumineuses.

- Assurez-vous que les matières grasses et les tartinales que vous consommez sont insaturées et consommez-les en petite quantité.

- Buvez de grandes quantités de liquides pour maintenir votre hydratation.

Conseil : la première fois que vous consommez des fruits séchés après votre chirurgie, faites-les tremper dans l'eau pour les ramollir.

Si vous avez des questions ou des préoccupations au sujet de votre alimentation, **communiquez avec votre infirmière stomothérapeute ou votre diététiste**, qui sera en mesure de vous aider à trouver la solution qui vous convient le mieux.



- toujours là pour vous -

Créer des solutions médicales novatrices pour améliorer la vie des personnes dont nous prenons soin



Marieta Baliková

Nutritionniste en chef

Le contenu de ce livret a été créé avec l'aide de la nutritionniste Marieta Baliková et révisé par celle-ci. Marieta a étudié à la Faculté de médecine de la Charles University, à Prague, où elle s'est spécialisée en nutrition et en santé publique. Nutritionniste en chef à l'hôpital universitaire de Motol, en Tchéquie, où elle travaille depuis plus de 36 ans, Marieta accompagne depuis longtemps les patients stomisés. En 2008, elle a participé à un échange avec le St. Jude Hospital de Memphis, aux États-Unis, qui lui a permis d'élargir encore davantage ses connaissances.

Pour obtenir plus d'informations, veuillez communiquer avec notre Centre des relations avec la clientèle (infirmières autorisées sur place) au **1-800-465-6302**, du lundi au vendredi, de 8 h à 18 h (HNE) ou visitez notre site Web à **convatec.ca**

**Balayez pour vous inscrire au
programme me+^{MC}**



© 2023 Convatec Inc., tous droits réservés.
MC/MD Toutes les marques de commerce appartiennent à leurs propriétaires respectifs.
AP-60992-CAN-FREC
V1827FR