

MIEUX QUE JAMAIS

La vie avec une stomie



**LA MALADIE DE
CROHN ET
LA COLITE**

Mettez-y fin. Pour la vie.



crohnetcolite.ca

MIEUX QUE JAMAIS

Vous avez l'impression que votre univers a basculé; vous, ou un proche, avez récemment subi une intervention chirurgicale dont la conséquence est soit une colostomie, soit une iléostomie. L'idée d'une stomie peut vous sembler effrayante.

Vous vous demandez peut-être : comment vais-je faire face à cette situation? Les autres s'en rendront-ils compte? Le sac laissera-t-il échapper des odeurs et des bruits? Comment vais-je pouvoir prendre un bain, une douche? Puis-je continuer à pratiquer des sports? Comment mon partenaire amoureux va-t-il réagir à cette « chose »? Serai-je encore désirable à ses yeux?

Malgré ce que vous ressentez aujourd'hui, Crohn et Colite Canada tient à vous assurer que votre vie se trouvera grandement améliorée.

Après votre intervention chirurgicale, vous découvrirez que l'ablation de la portion atteinte de votre intestin a amélioré votre état de santé et que la stomie (colostomie ou iléostomie) n'entrave pas votre mode de vie. Vous découvrirez que la stomie ne fera pas obstacle à vos activités. L'information contenue dans la présente brochure vous aidera à mieux vous adapter et à mener une vie bien remplie. Une stomie ne marque pas la fin de votre existence; cette dernière peut être meilleure que jamais!

EN QUOI CELA PEUT-IL ÊTRE MIEUX?



D'emblée, vous vous demanderez « En quoi cela peut-il être mieux? » Il est naturel que vous soyez en colère et bouleversé en raison des changements imposés à votre corps et de la nécessité de porter un accessoire de stomie. Malgré tout, il y a des avantages. D'abord et avant tout, la section malade de votre intestin à l'origine de vos problèmes a été enlevée. Du coup, la douleur, les crampes abdominales et les diarrhées associées à l'inflammation de votre intestin sont choses du passé. Votre santé ira en s'améliorant, et vous retrouverez votre énergie ainsi que votre appétit de vivre.

Mais il y a mieux encore. Cette urgence de trouver des toilettes à des moments inopportuns a aussi été éliminée. Vous pouvez désormais vous aventurer dans des endroits inconnus en toute sécurité sans avoir à recenser les toilettes du voisinage « au cas où ». La stomie n'est ni contraignante, ni restrictive; elle vous libère! Vous mènerez une vie normale et active comme tout le monde.

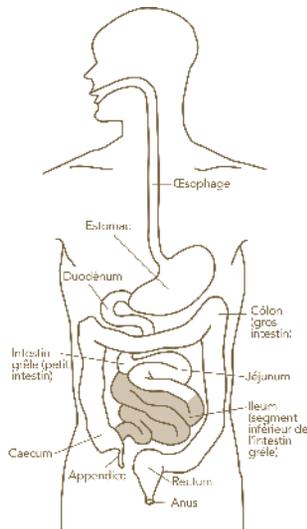
La maladie de Crohn et la colite ulcéreuse sont toutes deux des maladies inflammatoires de l'intestin (MII). Pour les personnes qui souffrent de l'une ou l'autre de ces maladies, les symptômes liés à l'inflammation du tube digestif peuvent être douloureux et invalidants. Il ne fait aucun doute que ces symptômes peuvent sérieusement perturber la vie de quiconque en est atteint.

Heureusement, la médecine moderne compte un vaste éventail d'outils pour aider les personnes souffrant de la maladie de Crohn ou de la colite ulcéreuse, comme des médicaments et des interventions chirurgicales. La présente brochure traite de l'une des issues possibles de l'intervention chirurgicale, appelée stomie.

Crohn et Colite Canada comprend que la vie d'une personne est grandement bouleversée par une stomie sur le plan physique et émotionnel. C'est pourquoi nous voulons aborder le sujet et vous offrir quelques conseils pour vous aider à gérer avec succès votre colostomie ou votre iléostomie.

Vous vous rendez compte que le fait de parler à des gens qui ont traversé ce que vous vivez vous apportera le soutien et les encouragements nécessaires pour vous aider à retrouver votre bien-être physique et émotionnel.

Vous découvrirez également que vous n'êtes pas seul. Crohn et Colite Canada est là pour vous aider!



Commençons d'abord par un aperçu de votre tube digestif. Le tube digestif, ou appareil gastro-intestinal, est un système de tubes qui s'étend de la bouche à l'anus. Lorsque vous mangez ou buvez, les aliments transitent par l'œsophage (qui relie la bouche à l'estomac), puis ensuite par l'estomac, l'intestin grêle (petit intestin ou ileum), le côlon (gros

intestin), le rectum et finalement l'anus. Les nutriments sont absorbés dans l'intestin grêle, et l'eau est extraite des matières fécales alors qu'elles transitent par le côlon.

La maladie de Crohn et la colite ulcéreuse provoquent l'inflammation de la paroi intestinale et perturbent la capacité de votre corps à digérer les aliments, à absorber les nutriments et à éliminer les déchets de façon saine. En conséquence, vous pouvez souffrir de douleurs abdominales, de crampes, de flatulences, de ballonnements, de fatigue, de diarrhées (parfois sanglantes) et de perte d'appétit.

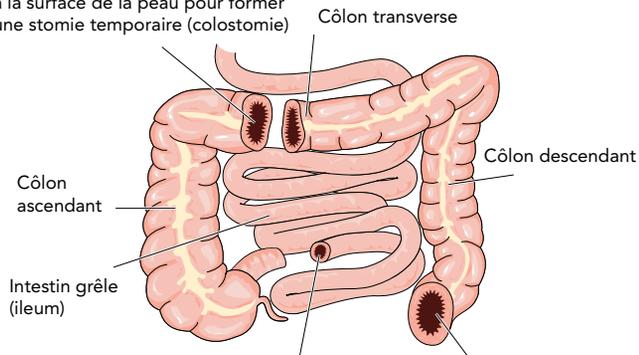
Malgré les médicaments, il peut arriver que la maladie ne réponde pas aux traitements. Si vous et votre médecin décidez qu'il faut procéder à l'ablation de la partie malade de votre intestin, il est possible que cela aboutisse à une stomie (permanente ou temporaire).

QU'EST-CE QU'UNE STOMIE?

Le tableau suivant propose une brève définition des différents aspects de la stomie. Pour plus d'information sur les interventions chirurgicales, la maladie de Crohn et la colite ulcéreuse, consultez notre brochure « À la fine pointe ».

Description	
Stomie	<p>Terme général désignant à la fois l'intervention chirurgicale et son résultat, soit l'abouchement de l'extrémité de l'intestin à la surface de l'abdomen. On procède à une stomie pour créer un passage permettant l'évacuation des matières fécales au besoin.</p> <p>L'objectif de la stomie est de créer une ouverture à la surface de la paroi abdominale appelée elle aussi stomie. La stomie est en fait l'extrémité exposée de l'intestin et l'ouverture pour l'évacuation des matières fécales et du mucus.</p>
Colostomie	<p>Ce type de stomie se traduit par l'ablation d'une section du gros intestin (aussi appelé côlon) dont l'extrémité est alors abouchée à la paroi abdominale. La colostomie peut être permanente ou temporaire, selon le diagnostic et l'intervention chirurgicale employée.</p>
Iléostomie	<p>L'iléostomie peut être définitive lorsqu'on procède à l'ablation de tout le côlon, voire d'une partie de l'intestin grêle. L'extrémité du petit intestin (qui porte le nom d'ileum) est abouchée à la paroi abdominale.</p> <p>On recourt parfois à l'iléostomie temporaire pour permettre au côlon de guérir. Une fois ce dernier guéri, on peut alors aboucher l'ileum à l'extrémité supérieure du côlon de sorte que le patient puisse de nouveau évacuer les selles par l'anus.</p>
Accessoires de stomie	<p>Les accessoires servent à recueillir les matières fécales évacuées par la stomie; il s'agit d'une barrière cutanée et d'un sac pour les fèces. L'appareillage stomique est pourvu d'une barrière cutanée à laquelle est rattaché un sac à l'épreuve des odeurs.</p>

Abouchement du côlon transverse à la surface de la peau pour former une stomie temporaire (colostomie)



Abouchement de l'ileum à la surface de la peau pour former une stomie (iléostomie)

Abouchement du côlon descendant à la surface de la peau pour former une stomie (colostomie)

LA STOMIE

Une stomie normale est humide et de rose foncé à rouge. Immédiatement après l'intervention, la stomie sera de grande taille et enflée, mais elle rétrécira jusqu'à ce qu'elle atteigne sa taille normale de six à huit semaines après l'opération. Les stomies varient en taille selon qu'il s'agit d'une colostomie ou d'une iléostomie. Les iléostomies sont plus petites et peuvent avoir la dimension d'une pièce de cinq ou de vingt-cinq sous. Plus grandes, les colostomies peuvent atteindre les dimensions d'une pièce de vingt-cinq sous ou d'un dollar. La stomie ne comportant aucune terminaison nerveuse, elle est insensible à la douleur et au toucher. Vous ne ressentirez donc rien en la palpant ou en la nettoyant.

Pour cette raison, vous devez procéder chaque jour à un examen visuel de votre stomie à l'aide d'un miroir à main pour vous assurer que les tissus sont sains et intacts. Étant parcourue de nombreux vaisseaux sanguins, la stomie peut saigner légèrement lorsque vous la nettoyez ou changez votre appareillage; cela est normal et ne devrait pas vous inquiéter. Vous devrez également examiner la peau autour de la stomie (le péristomie) pour détecter toute rougeur ou lésion cutanée. Les soins de la peau et de la stomie sont des aspects importants de votre hygiène quotidienne. Comme la stomie forme l'extrémité de votre intestin,

vous sentirez parfois des contractions rythmiques appelées « péristaltisme ». Cette fonction physiologique normale a pour rôle de pousser les selles dans l'intestin et, dans votre cas, de les expulser dans un sac à l'épreuve des odeurs plutôt que par l'anus. Certaines personnes ressentent des crampes légères lorsque les matières fécales se déplacent, mais la plupart du temps, vous ne vous rendez pas compte de leur passage.

Parlez à votre infirmier(ère) stomothérapeute pour savoir ce que vous devez faire. Ce(cette) spécialiste est habilité(e) à dispenser des soins et de la formation aux patients et à leurs familles.

Vous pouvez communiquer avec l'Association canadienne des stomothérapeutes au caet.ca et la United Ostomy Association of Canada au ostomycanada.ca pour obtenir de nombreux bons conseils.

LES APPAREILLAGES

Il existe plusieurs types d'appareillages adaptés à votre situation personnelle et à votre mode de vie. Le stomothérapeute vous aidera à sélectionner celui qui vous convient le mieux et soyez assuré que vous pourrez travailler, jouer et faire de l'exercice comme tout le monde. Personne ne saura que vous avez une stomie, à moins que vous ne décidiez d'en parler. Pour vous familiariser avec diverses options, voici un aperçu de ce qui est offert.



Les appareillages comportent généralement deux éléments principaux : une barrière cutanée et un sac (pour recueillir les matières fécales). Ils sont vendus soit en système 1 pièce (barrière cutanée et sac formant un seul élément), soit comme système 2 pièces (barrière cutanée et sac formant deux pièces distinctes). Le système 2 pièces vous permet de conserver la barrière cutanée quelques jours et de ne changer que le sac au besoin.

Dans les deux cas, la barrière cutanée est composée d'un adhésif doux pour la peau qui colle à la paroi abdominale. Elle s'ajuste parfaitement à votre stomie, en laissant environ 1/8 pouce tout autour. Vous avez le choix entre des barrières à usage unique ou prolongé, prédécoupées ou « à découper », plates ou convexes.



Un stomothérapeute vous aidera à déterminer l'appareillage qui vous convient le mieux. Le sac de stomie, qui se fixe à une barrière cutanée, est soit fermé, soit vidable. Selon le type sélectionné, les sacs vidables sont munis d'un fermoir ou d'un mécanisme de verrouillage intégré. La plupart des sacs sont faits d'un matériau qui ne bruit pas, ils sont transparents ou opaques, ils ne laissent pas échapper d'odeurs et ils comportent des filtres qui permettent l'évacuation des gaz (et non de l'odeur). Comme ils sont conçus pour être « discrets », vous pouvez les porter en toute confiance, même sous un t-shirt ajusté!

SOIN DE VOTRE SAC

Le stomothérapeute vous conseillera sur les soins à apporter à votre sac de stomie. Voici en gros comment vider ou changer votre sac.

Pour vider votre sac

Les sacs vidables doivent être vidés une fois remplis environ au tiers. Asseyez-vous sur ou à côté de la cuvette en tenant l'extrémité du sac vers le haut. Après avoir ouvert le dispositif de fermeture (fermoir ou autre), déroulez lentement l'extrémité du sac et pressez pour en faire sortir les matières fécales. Une fois le sac vide, essuyez-en l'intérieur et l'extérieur de même que le dispositif de fermeture à l'aide de papier hygiénique. Si vous le désirez, vous pouvez rincer le sac à l'eau avant de le refermer. Vous devriez changer le sac et la barrière cutanée au moins une ou deux fois par semaine. Toutefois, si la peau est irritée, changez la barrière sur-le-champ.

Il arrive parfois que des gaz s'accumulent dans le sac même en l'absence de selles. Dans un tel cas, ouvrez le sac, laissez les gaz s'échapper en pressant sur celui-ci, puis refermez-le. Ne percez jamais le sac pour faire s'échapper des gaz, car cela causera des fuites et la libération intempestive d'odeurs.

POUR CHANGER VOTRE SAC

Si vous portez des sacs fermés, vous devez les jeter dès qu'ils sont remplis au tiers. Selon que vous avez un système 1 pièce ou un système 2 pièces, il est possible que vous ayez à changer la barrière cutanée en même temps. Si vous avez un système 1 pièce, décollez la barrière doucement jusqu'à ce que vous ayez retiré le sac de votre abdomen. Après avoir vidé le contenu du sac dans la cuvette, mettez le sac dans un sac en plastique que vous jetterez à la poubelle. Nettoyez le pourtour de la stomie et la région péristomale pour enlever tout résidu de matière fécale, asséchez la peau, puis installez un nouveau sac.

Avec le système 2 pièces, vous n'avez pas à changer la barrière cutanée chaque fois. Il suffit de raccorder le nouveau sac à celle-ci.

DANS LE BAIN ET SOUS LA DOUCHE

Vous êtes libre de prendre un bain ou une douche avec votre stomie. À vous de décider si vous gardez votre sac ou non. Rappelez-vous toutefois que la stomie continue de fonctionner et que des matières fécales peuvent s'en échapper surtout si vous avez récemment mangé. Lavez la stomie et la région péristomale à l'eau.

Utilisez des savons sans lotion et assurez-vous de bien rincer votre peau. Il n'y a pas lieu de vous inquiéter si de l'eau entre par la stomie, car les mouvements péristaltiques l'en feront ressortir.

AVEC OU SANS RÉSERVE

Une des meilleures choses de votre vie après l'intervention chirurgicale, c'est que vous pouvez recommencer graduellement à manger vos aliments préférés. S'ils ne vous dérangent pas avant l'intervention, il y a de fortes chances qu'il en soit de même après. Allez-y doucement dans les jours



suivant l'opération. Avec l'aide de la diététicienne, accordez-vous environ six semaines pour renouer graduellement avec votre alimentation normale.

Dans le cas d'une iléostomie, vous devrez augmenter la quantité de liquide que vous prenez quotidiennement parce que l'ablation du côlon nuit à l'absorption de l'eau, des sels et du potassium. Vous devrez boire quotidiennement au moins huit verres de liquide sans caféine par jour et augmenter votre consommation de sodium et de potassium. Les personnes ayant subi une colostomie doivent, quant à elles, simplement viser une alimentation saine et prendre des repas équilibrés. Bref, il n'y a habituellement aucune restriction dans leur cas.

FLATULENCES ET ODEURS

Stomie ou non, nous développons tous des flatulences à l'occasion ou nous évacuons des selles nauséabondes selon les aliments ingérés. Rien d'anormal, bien que nous préférerions croire que ça n'arrive qu'aux autres. Ces flatulences, possiblement accompagnées d'une forte odeur, seront expulsées dans votre sac pour stomie, qui alors « gonflera ». Certains aliments comme les asperges, le lait, la bière, les mets épicés et les fromages forts tendent à causer des flatulences chez les personnes plus sensibles. Les odeurs peuvent aussi provenir des selles qui constituent un sous-produit d'aliments comme le poisson, le poulet, les œufs frits, les oignons, les haricots et le chou. Vous pouvez atténuer les mauvaises odeurs en ajoutant des pastilles ou des liquides désodorisants dans votre sac ou encore, en consommant des aliments et des boissons comme du yogourt, du babeurre et du persil frais. Cela dit, à vous de découvrir les aliments qui vous conviennent... et ceux qui ne vous conviennent pas!

CONSTIPATION ET DIARRHÉE

Avec ou sans stomie, nous souffrons tous à l'occasion de diarrhée ou de constipation. La grippe, certains médicaments ou une mauvaise alimentation peuvent affecter notre système digestif avec pour résultat des selles liquides ou très dures. La maladie de Crohn et la colite ulcéreuse ne sont pas systématiquement à l'origine de ces problèmes.

Si vous souffrez de diarrhée, assurez-vous de boire beaucoup de liquides pour éviter la déshydratation, surtout après une iléostomie. Évitez les aliments qui ramollissent les selles, comme les fruits et les légumes frais, l'ail, les oignons et le lait. Si vous avez subi une colostomie et que vous êtes constipé, consommez davantage des aliments énumérés précédemment et pensez à boire des jus de fruits, par exemple du jus de pruneaux, pour faire bouger les choses! Ne prenez aucun médicament en vente libre sans avoir d'abord consulté votre médecin.

BLOCAGE ALIMENTAIRE

Vous avez subi une iléostomie? Il importe que vous reconnaissiez les signes avant-coureurs d'un blocage alimentaire. À l'occasion, la nourriture peut rester coincée dans le petit intestin.

Si cela se produit, vous remarquerez un flot continu de selles nauséabondes très liquides et vous constaterez des symptômes comme des ballonnements, des crampes, de la nausée ou des vomissements. Votre stomie peut enfler. Si le blocage s'aggrave, les selles cesseront de passer.

Dès qu'il y a blocage, NE mangez AUCUN aliment solide et NE prenez AUCUN laxatif. ESSAYEZ plutôt ce qui suit : marchez, massez votre abdomen, prenez un bain chaud ou une douche et buvez des liquides chauds. Essayez également de vous coucher sur le dos, de replier vos genoux vers votre poitrine, puis de balancer vos jambes d'un côté à l'autre. Si, au bout de quelques heures, le problème persiste ou que vous commencez à vomir, rendez-vous à l'urgence.

Tout médicament pris oralement (par la bouche) doit transiter par le tube digestif. Comme il ne vous reste peut-être qu'une partie de votre intestin grêle ou de votre côlon, votre organisme n'absorbe plus les médicaments de la même façon. Il peut également en aller de même pour les vitamines contenues dans les aliments. Pour résoudre ce problème, il est possible que votre médecin vous recommande des suppléments. Sachez qu'en l'absence du côlon, qui remplit une fonction d'absorption, les médicaments enrobés ou à action lente perdent de leur efficacité. Demandez à votre médecin ou à votre pharmacien de vous aider à choisir les médicaments qui vous conviennent. Si vous prenez des contraceptifs oraux, assurez-vous auprès de votre médecin qu'ils sont toujours aussi efficaces! Les antibiotiques peuvent également causer des selles plus liquides et nauséabondes ou encore des diarrhées. En fait, c'est tout à fait normal!

ACTIVITÉS SPORTIVES ET TRAVAIL

Une fois que le médecin vous a donné « sa bénédiction », votre colostomie ou votre iléostomie ne sera jamais une entrave à vos activités. Sortez et renouez avec le travail et les activités qui vous plaisaient. Nagez, jouez au football ou au hockey, faites du karaté, marchez, courez, bref, faites ce dont vous avez envie. N'oubliez toutefois pas d'apporter les quelques modifications nécessaires à votre accessoire de stomie pour plus de sûreté lorsque vous êtes au travail ou que vous pratiquez une activité. À ce titre, les ceintures de soutien constituent une option prisée.

Voyez avec votre stomothérapeute le type d'appareillage qui conviendrait le mieux à vos activités. Vous serez ravi d'apprendre qu'il existe plusieurs options souples et adaptables qui sauront répondre à votre mode de vie trépidant.



Les vêtements que vous aimiez porter avant votre opération seront ceux que vous pourrez porter de nouveau après cette dernière. Rien ne vous oblige à renouveler votre garde-robe à la suite de votre stomie. Vous pouvez porter tout ce que vous voulez, vêtements ajustés ou tenues décontractées, et être assuré d'avoir fière allure. Soyez doux avec votre stomie et évitez le port de ceintures qui frottent. Les sacs discrets et sans bruissement désormais disponibles sont invisibles sous vos vêtements. Alors n'hésitez pas, enfiler ce qui vous plaît et sachez que votre allure reflète votre bien-être.

BOUCLEZ VOS VALISES!



Vous voyagez! Maintenant que vous n'avez plus à vous inquiéter d'avoir à courir au petit coin à des moments inopportuns, vous voici libre d'aller où bon vous semble. Assurez-vous toutefois d'apporter toutes les fournitures dont vous avez besoin et n'hésitez pas à doubler les quantités par mesure préventive. Lorsque vous prenez l'avion, mettez toutes vos fournitures (à l'exception des ciseaux!) dans une mallette que vous prendrez à bord avec vous. Il serait avisé d'avoir avec vous une lettre signée par votre médecin ou stomothérapeute qui décrit les raisons médicales de votre stomie et les fournitures de stomie que vous utilisez. Vous devriez emporter à bord vos médicaments sous ordonnance dans leurs contenants d'origine étiquetés, tout comme il serait sage de voyager avec vos ordonnances sur lesquelles figurent le nom et l'adresse de votre médecin. Comme les règles de sécurité aériennes changent constamment de nos jours, nous vous recommandons de communiquer avec la compagnie aérienne pour connaître les exigences de sécurité avant de vous rendre à l'aéroport.

Si vous vous déplacez en voiture, ne laissez pas vos fournitures de stomie dans la boîte à gants ou le coffre pour éviter qu'elles ne surchauffent ou ne s'endommagent.

Un bon truc : une trousse d'urgence! Apportez des articles comme des sacs Ziploc pour vous débarrasser des excréments, un fermoir supplémentaire, une collerette prédécoupée, des sacs supplémentaires, des lingettes et un miroir.

Vous voici fin prêt! Assurez-vous de manger raisonnablement et de boire beaucoup de liquide sans caféine pendant votre séjour. Dans certains pays, il vaut mieux s'abstenir de manger ce qui a été rincé à l'eau, dont les fruits et les légumes frais, et éviter les cubes de glace dans vos boissons.

Autre chose : faites l'acquisition d'une assurance voyage pour toute situation « imprévue ». Vous n'êtes pas nécessairement susceptible d'en avoir davantage besoin après l'opération, mais il vaut mieux jouer de prudence.

S'AIMER SOI-MÊME

Au lendemain d'une stomie, il est naturel de ressentir toute une gamme d'émotions comme la peur, la colère, la tristesse et la honte. Vous vous demandez « Pourquoi moi? » et opterez peut-être pour le déni. Certaines personnes réagissent en s'isolant de leurs amis et de leur famille; d'autres, parce qu'elles se sentent démunies et dépassées, deviennent extrêmement dépendantes d'autrui. Il n'y a « ni bonne ni mauvaise » réaction dans une telle situation; ce sont là des sentiments on ne peut plus normaux.

Exprimez vos sentiments à vos proches et acceptez leur appui tandis que vous apprivoisez la situation. Il serait peut-être bon de consulter un professionnel qui vous guidera sur la voie de l'acceptation de soi. Il n'existe pas de calendrier tout fait pour opérer ces changements : vous le ferez au moment qui vous convient et à votre rythme.

AIMER LES AUTRES

Nous avons parlé de nombreux aspects importants d'une vie remplie et heureuse et votre relation avec votre conjoint(e) en fait partie. De prime abord, votre stomie suscitera peut-être en vous gêne et embarras. Peut-être vous inquiétez-vous de la façon dont votre partenaire amoureux vous regarde, mais posez-vous la question suivante : Qui votre stomie rend-elle réellement mal à l'aise, vous ou votre partenaire?

Il n'existe aucune raison pour que votre stomie empêche l'intimité physique. Cependant, il se peut que des barrières émotionnelles fassent obstacle à votre capacité de vous détendre et de profiter du moment. Le chemin menant à l'acceptation est un processus qui requiert du temps. Lorsque vous aurez retrouvé votre assurance et le sentiment de maîtriser la situation, votre désir d'avoir des relations intimes reviendra.

Entre-temps, rappelez-vous que l'intimité n'est pas qu'une affaire de sexe. C'est aussi prendre soin de l'autre, se câliner, s'embrasser. C'est également une question de communication et d'attachement, avant les relations intimes. Parlez à votre partenaire de ce que vous ressentez et assurez-vous de connaître aussi ses sentiments. Après tout, l'amour est une voie à double sens.

Lorsque vous en serez arrivé au point où vous et votre partenaire êtes prêts à faire l'amour à nouveau, suivez les conseils ci-dessous pour que l'expérience soit agréable pour tous les deux.

- Videz votre sac avant d'avoir une relation pour être détendu et ne pas avoir à vous inquiéter de fuites possibles
- Fixez le sac à l'aide d'une ceinture souple
- Essayez un petit sac ou un sac fermé
- Si vous êtes un peu inhibé, portez un vêtement comme une camisole ou une chemise pour couvrir le sac
- Essayez diverses positions avec votre partenaire pour trouver celles qui sont les plus confortables et les plus excitantes pour tous les deux



Vous devez comprendre qu'il s'agit, pour le meilleur ou pour le pire, d'une autre étape de votre processus de guérison. Franchissez un pas à la fois, ne mettez pas de pression sur votre partenaire ni sur vous-même; détendez-vous, ayez du plaisir et amusez-vous.

Pour en savoir davantage, veuillez lire la brochure intitulée « Le fond du problème », offerte au crohnetcolite.ca.

LE VENT DANS LES VOILES!

Vous avez récemment subi une colostomie ou une iléostomie; vous voilà donc prêt à renouer avec la santé et la liberté. Cela peut ne pas vous sembler évident sur le coup, mais tandis que vous apprendrez à gérer votre stomie, vous découvrirez que vous avez davantage d'énergie et que vous pouvez profiter de la vie.

À PROPOS DE CROHN ET COLITE CANADA

Crohn et Colite Canada est le seul organisme de bienfaisance national au Canada composé de bénévoles qui s'est donné pour mission de trouver des traitements curatifs contre la maladie de Crohn et la colite ulcéreuse et d'améliorer la vie des enfants et des adultes atteints de ces maladies. Parmi les organismes caritatifs en santé du monde entier, nous sommes l'un des deux plus importants bailleurs de fonds destinés à la recherche sur la maladie de Crohn et la colite. Notre rôle consiste à transformer la vie des personnes touchées par la maladie de Crohn et la colite (les deux principales formes de maladies inflammatoires de l'intestin) par la recherche, les programmes à l'intention des patients, la défense des droits et la sensibilisation. Notre campagne La maladie de Crohn et la colite – Mettez-y fin. Pour la vie. nous permettra de recueillir 100 millions \$ d'ici 2020 pour faire progresser notre mission.

Suivez-nous sur :



@ayezducrancanada



@getgutsycanada



@ayezducran



@getgutsycanada

Appuyés fièrement par :

abbvie

janssen



Merci à l'United Ostomy Association et aux infirmières et infirmiers autorisés en stomothérapie de l'Hôpital Mount Sinai pour leur soutien dans le cadre de l'élaboration de cette brochure.

Services d'imprimerie par



Continental Press

Pour plus de renseignements sur la maladie de Crohn et la colite ulcéreuse, visitez notre site Web au crohnetcolite.ca ou téléphonez-nous au 1 800 387-1479.

Crohn et Colite Canada
600-60 St. Clair Avenue East
Toronto, ON M4T1N5
Tél. : 416 920-5035 | 1 800 387-1479
info@crohnsandcolitis.ca



Crohn et
Colite Canada
Crohn's and
Colitis Canada

Organisme de bienfaisance enregistré n° 11883 1486 RR 0001