

# GESTION DES GAZ

## INFORMATION À L'USAGER

### COLLECTION FIÈREMENT STOMISÉ

### SERVICE DE STOMOTHÉRAPIE

AOÛT 2023

Les gaz sont naturels et sont créés majoritairement par deux sources : les bactéries (probiotiques) normalement présentes dans l'intestin, et le principe d'avaler de l'air. Malgré un changement dans les habitudes de vie ou dans l'alimentation, il est impossible d'éliminer complètement les gaz. Les conseils ci-dessous peuvent aider à diminuer leur production.

### GESTION DES GAZ PAR LES HABITUDES DE VIE

Le fait d'avaler de l'air peut contribuer à produire et expulser des gaz via la stomie.

#### HABITUDES À ÉVITER :

- Boire des boissons gazeuses;
- Boire avec une paille;
- Manger et parler en même temps;
- Faire passer des aliments avec des liquides;
- Mâcher de la gomme;
- Fumer.

### GESTION DES GAZ PAR L'ALIMENTATION

Les aliments ci-dessous sont reconnus pour produire plus de gaz. Comme chaque personne est unique, leur effet sur la production de gaz sera différent pour chacun. Il n'est pas recommandé d'éliminer complètement ces aliments, mais plutôt d'être conscient de leur impact.

#### ALIMENTS POUVANT AUGMENTER LA PRODUCTION DE GAZ :

- Asperges
- Brocoli
- Chou
- Chou-fleur
- Choux de Bruxelles
- Oignons
- Légumineuses
- Produits laitiers
- Poisson
- Œufs
- Mets épicés
- Bière
- Boissons gazéifiées

### GESTION DES GAZ PAR LE MATÉRIEL À STOMIE

L'utilisation d'un sac à stomie muni d'un filtre permet aux gaz de s'échapper. Les filtres sont plus performants avec des selles semi-formées et formées.

Lors de l'immersion du sac à stomie dans l'eau (bain, spa, etc.), une bande adhésive doit être appliquée sur le filtre pour éviter que l'humidité externe nuise au bon fonctionnement de ce dernier (certaines compagnies fournissent des bandes adhésives dans la boîte des appareillages). En absence de ces bandes adhésives, utiliser du ruban adhésif. Aucune action n'est à prendre lors de la douche, car celle-ci n'affecte pas le filtre.



Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de l'Estrie – Centre  
hospitalier universitaire  
de Sherbrooke

Québec 

# GESTION DES GAZ

## INFORMATION À L'USAGER

### RÉFÉRENCES

Carmel et al. (2022). Core curriculum : Ostomy management 2<sup>e</sup> édition. Wounds, Ostomy and continence Nurses Society. Wolters Kluwer.

Société canadienne de recherche intestinale (2022). Gaz dans le sac à stomie. Disponible sur : [Gaz dans le sac de stomie - Société gastro-intestinale | www.mauxdeventre.org \(badgut.org\)](https://www.mauxdeventre.org/badgut.org)