

OPTIMISATION DES SELLES – ILÉOSTOMIE

INFORMATION À L'USAGER

COLLECTION FIÈREMENT STOMISÉ

SERVICE DE STOMOTHÉRAPIE

MAI 2023

Aucun régime particulier n'est nécessaire pour la majorité des personnes porteuses d'une iléostomie. Vous pouvez recommencer à manger progressivement après la chirurgie pour retourner vers une alimentation normale. Au cours des 6 à 8 premières semaines, si un aliment occasionne des crampes ou des inconforts, mettez-le de côté et réintroduisez le plus tard. Ceci est occasionné par l'inflammation de votre intestin.

Au fil du temps, vous allez remarquer que la consistance des selles va s'épaissir. Une consistance pâteuse (texture de relish ou beurre d'arachide) est la consistance souhaitée. Ceci s'explique par une adaptation de votre intestin à absorber l'eau contenue dans les selles.

Sachez que votre alimentation a une grande influence sur la consistance de vos selles. Il est dans votre intérêt de maintenir une consistance de selle optimale pour plusieurs raisons, dont :

- Avoir une meilleure nutrition (éviter les carences);
- Avoir une bonne hydratation;
- Avoir un temps de port de l'appareillage de stomie optimal.

GESTION DES SELLES PAR L'ALIMENTATION

PREMIÈRES INTERVENTIONS

- Mangez lentement en prenant le temps de bien mastiquer vos aliments. Ceci facilitera l'absorption des nutriments dans l'intestin.
- Évitez de boire en mangeant. Prendre les liquides au moins 15 à 20 minutes avant ou après le repas. Prendre de petites gorgées régulièrement plutôt que boire rapidement.
- Diminuez la consommation de stimulants tels que le café, le thé, les boissons gazeuses, l'alcool et les boissons énergisantes, et réduisez tous les produits avec une grande concentration en sucre.

Prenez conscience que votre alimentation aura un impact sur la consistance de vos selles. Voici des éléments à incorporer dans votre alimentation afin d'avoir une consistance de selles optimale.

Ces aliments peuvent aider à épaissir vos selles à la consistance souhaitée :


- Son d'avoine
- Gruau
- Banane
- Compote de pommes, pomme entière
- Nouilles et pâtes
- Carotte cuite
- Riz blanc
- Orge
- Pomme de terre sans pelure
- Pain grillé (blanc)
- Tapioca
- Beurre d'arachide crémeux
- Bretzel
- Fromage

Vos selles sont encore liquides?

Faites le test de ne pas consommer de produits laitiers pendant 1 à 2 semaines. Il est possible que vous soyez intolérant.

GESTION DES SELLES PAR SUPPLÉMENT (VENTE LIBRE)

Si vos selles sont liquides et abondantes malgré la gestion par l'alimentation, tentez d'abord les produits en vente libre. **ATTENTION** : Chaque action ci-dessous doit être tentée sur une période de **48 à 72 heures** avant d'en voir le réel bénéfice. Commencez par une dose par jour, observez la consistance de vos selles et augmentez doucement la quantité :

- 1 c. à soupe de son d'avoine de 1 à 3 fois par jour.
- Psyllium (Métamucil®) en poudre, 15 ml (avec saveur) ou 5ml (sans saveur) de 1 à 4 fois par jour :
 - Dans 100 ml d'eau ou de liquide de votre choix;
 - Dans 100 ml de compote de pomme  ou yogourt;
 - Le psyllium peut être aromatisé;
 - Le psyllium est aussi disponible en capsules. Vous pourrez les utiliser lorsque la consistance des selles sera pâteuse de façon stable.

OPTIMISATION DES SELLES – ILÉOSTOMIE

INFORMATION À L'USAGER

GESTION DES SELLES PAR LA MÉDICATION

Lorsque vos selles sont liquides et abondantes malgré les interventions par l'alimentation et par les suppléments en vente libre, vous devez en discuter avec votre chirurgien ou votre médecin.

Il est possible que ce dernier vous prescrive des médicaments que vous devrez prendre **en combinaison** avec les moyens énoncés dans la section **GESTION DES SELLES PAR L'ALIMENTATION** et/ou **GESTION DES SELLES PAR SUPPLÉMENT**.

Le même principe doit être appliqué avec les médicaments : chaque action ci-dessous doit être tentée sur une période de **48 à 72 heures** avant d'en voir le réel bénéfice, donc avant d'augmenter les doses.

Voici comment utiliser deux produits couramment prescrits :

- Loperamide (Imodium®) 2 mg, 1 à 2 comprimés de 1 à 4 fois par jour :
 - Prendre 30 minutes avant les repas et au coucher;
 - Dose maximale : 16 mg par jour;
 - Adapter le dosage selon la consistance de vos selles. **Attendre 48 à 72 heures** avant d'augmenter les doses.
- Lomotil® 2,5 mg, 1 à 4 fois par jour :
 - Prendre 30 minutes avant les repas et au coucher;
 - Dose maximale : 20 mg par jour;
 - Adapter le dosage selon la consistance de vos selles. **Attendre 48 à 72 heures** avant d'augmenter les doses.

Un sevrage doit être amorcé lorsque la consistance des selles devient trop formée.

PRÉVENIR LA DÉSHYDRATATION

Si vos selles sont liquides, il importe de bien s'hydrater. Il est habituellement recommandé de boire 1 à 2 litres d'eau par jour. Il peut vous être recommandé de limiter votre quantité d'eau et d'augmenter les solutions de réhydratation.

Il est important de surveiller vos urines. Si vos urines ont une forte odeur et sont concentrées, c'est que vous ne buvez pas suffisamment.

Voici des pistes de réhydratation possibles :

- Sels de réhydratation orale (Pédialyte®, Gastrolyte®, Electrolyte Plus ®) 1 L par jour si vous avez plus de 2 litres de selles par jour;
- Solution de réhydratation maison. Mélangez :
 - 360 ml (12 oz) de jus d'orange sans pulpe non sucré,
 - 600 ml (20 oz) d'eau,
 - 2,5 ml (1/2 c. à thé) de sel de table.

*La solution se conserve 12 heures à la température ambiante et 24 heures au réfrigérateur.