

PENSONS ÉCOLOGIE !

INFORMATION À L'USAGER

COLLECTION FIÈREMENT STOMISÉ

SERVICE DE STOMOTHÉRAPIE

MAI 2023

Nous sommes collectivement amenés à poser des actions concrètes afin de préserver l'environnement. Vous pouvez apporter des changements dans vos habitudes en lien avec vos soins de stomie. N'oubliez pas que toutes les petites actions comptent au bout de la ligne!

LE MATÉRIEL À STOMIE : RÉDUIRE, RÉUTILISER ET RECYCLER

- Évitez de faire une trousse de secours (juste au cas) avec une multitude de produits. Ceux-ci deviendront périmés avant même leur utilisation.
- Tout en optimisant votre temps de port, favorisez les appareillages ou accessoires ayant le moins d'emballage. Le suremballage est inutile et polluant. Nous devrions tenter de le réduire au maximum.
- Faites l'essai d'un appareillage en 1 seule pièce. Ce type d'appareillage est plus économique et génère ultimement moins de déchets dès sa production.
- Lorsque possible, utilisez le moins d'accessoires (adhésif, anneau, poudre, etc.) pour avoir un soin le plus simple possible et avec un minimum d'étapes, et évitez la consommation de produit.
 - Si vous devez utiliser des accessoires, conservez les accessoires restant pour le prochain changement d'appareillage (ex. : un morceau d'anneau).
- Achetez le plus « local » possible via des distributeurs locaux ou votre pharmacie.
- Lorsque vous savez ce dont vous avez besoin, faites une plus grosse commande. Ultimement, c'est une réduction des transports qui sera appréciable.
- Certains emballages et boîtes sont recyclables. Disposez-en de façon responsable dans les bacs appropriés.

LA VIDANGE

La vidange du sac de stomie se fait directement à la toilette, cela ne change pas! Il faut tout de même penser à la façon de nettoyer l'embout du sac.

- L'utilisation du papier de toilette est le plus simple, économique et écologique.
- Voici certaines alternatives intéressantes au papier de toilette ou aux lingettes humides :
 - Feuilles de papier essuie-tout humidifiées avec de l'eau. Celles-ci peuvent être laissées dans votre sac à main et sont une alternative écologique aux lingettes humides du commerce;
 - Papier de toilette lavable.
- Utilisez des sacs compostables lorsque vous disposez de votre appareillage de stomie.
- Si vous utilisez des inserts dans votre sac, pensez à choisir des sacs compostables (moins dispendieux) et non biodégradables. Osez sortir des sentiers médicaux habituels!

PENSONS ÉCOLOGIE !

INFORMATION À L'USAGER

DONNEZ AU SUIVANT

Vous n'avez plus besoin de votre matériel à stomie, car vous avez changé de modèle ou que vous n'avez plus de stomie? Peu importe la raison, questionnez votre association, votre CLSC ou votre équipe de stomothérapie. Certains endroits récupèrent le matériel pour le donner aux personnes ayant des difficultés financières.

ALIMENTATION

Votre alimentation a énormément d'impact sur votre santé. Réduire votre consommation de viande est recommandé autant pour votre propre santé que pour la préservation de l'environnement.

TROUVEZ VOTRE FAÇON DE FAIRE UNE DIFFÉRENCE ET ENCOURAGEZ VOTRE ENTOURAGE À FAIRE DE MÊME!

Pensons à la diminution des déchets, la récupération, le compostage, l'utilisation de produits réutilisables, etc.