

# LES TOILETTES PUBLIQUES ET LES ODEURS

## INFORMATION À L'USAGER

### COLLECTION FIÈREMENT STOMISÉ

SERVICE DE STOMOTHÉRAPIE

MAI 2023

Les sorties et l'usage des toilettes publiques peuvent occasionner bien des casse-têtes et de la gêne chez la personne stomisée.

Voici des conseils :

- Se servir des toilettes pour personne handicapée.
- Avoir en main un désodorisant.
- Prendre son temps. Une grosse job est une grosse job!

### GESTION ALTERNATIVE DES ODEURS

Certaines personnes sont préoccupées par l'odeur de leurs selles ou urines. Voici quelques conseils pour limiter les odeurs.

#### URINES

- Boire beaucoup d'eau, garder les urines claires.
- Prendre des capsules de canneberge ou vitamine C pour acidifier vos urines.
- Nettoyer le sac de nuit avec une solution de vinaigre et d'eau (ratio de 1 pour 3).
- Utiliser un désodorisant antagoniste d'odeur.

#### SELLES

- L'utilisation des huiles essentielles comme le citron, le citron vert, le romarin, la lavande, l'arbre à thé et l'orange peut être efficace contre les mauvaises odeurs. Une goutte peut être appliquée directement dans le sac, sur les vêtements (ne tâche pas) ou sur la peau.
- Utiliser un désodorisant antagoniste d'odeur.
- Essayer le charbon activé. Ce produit naturel peut vous aider avec la gestion de vos gaz et de l'odeur.

Si vous percevez une odeur autre lors de la vidange de votre sac, ce n'est pas normal :

- Assurez-vous que l'embout de votre sac est bien nettoyé.
- Assurez-vous que vous n'avez pas une fuite. Si tel est le cas :
  - Ne jamais renforcer une zone de fuite avec de l'adhésif. Cela emprisonne l'urine ou les selles contre la peau ce qui peut entraîner une irritation.
  - Changer votre appareillage le plus rapidement possible.

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

Québec 