

Hygiène

Douche: permise **après 48 heures** si le pansement est imperméable à l'eau.

Bain: permis **seulement** lorsque la plaie est complètement fermée.

Bain de siège: après chaque selle pour soulager l'inconfort.

Hygiène périanale: nettoyez la région périanale avec de l'eau et un savon doux, une fois par jour ou plus (au besoin). Ne frottez pas, tapotez doucement pour sécher.

Il est normal d'avoir de la difficulté à retenir les selles et avoir des fuites. Utilisez une protection dans vos sous-vêtements au besoin.

Protection cutanée: appliquez une crème protectrice ou une crème à base de zinc au niveau du siège après chaque selle.

Peau saine : Protecteur cutané	<i>Critic-Aid Clear</i>	☐ Coloplast #7573
Rougeur et irritation : Crème extra protectrice	<i>Secura</i>	☐ Smith & Nephew #59432479
Nettoyant pour la peau pH équilibré	<i>Lotion Baza Clean & Protect</i>	☐ Coloplast #7712

Qui rejoindre pour vos questions

CLSC de votre secteur: _____

Infirmière au suivi intégré chirurgie:
514 252-3400 poste 5611.

Info-Santé: 811, disponible 24 h sur 24, 7 jours sur 7.

Un suivi avec votre chirurgien est prévu après la chirurgie. N'hésitez pas à lui poser vos questions lors du rendez-vous.

Contactez la RAMQ pour aviser de la fermeture de votre stomie au:
1 800 561-9749 ou www.ramq.gouv.qc.ca

Consultez rapidement si vous avez :

- Une température de plus de 38,0°C.
- Une douleur importante non soulagée malgré la prise de médication.
- Des nausées persistantes ou des vomissements.
- Une diminution ou une perte d'appétit.
- Pas de selles depuis 3 jours.
- Une diarrhée persistante qui ne diminue pas associée à des étourdissements, une faiblesse ou une urine foncée.
- Une rougeur autour de la plaie et/ou un écoulement.
- Une présence de sang clair dans les selles.
- Une difficulté à respirer ou une douleur à la poitrine.
- Une douleur ou nouvelle rougeur à une jambe.
- **En cas d'urgence, composez le 911**

CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal

D'autres publications et ressources d'intérêt sur la santé sont disponibles sur le site Internet du Centre d'information pour l'usager et ses proches (CIUP).

<https://biblio-hmr.ca/in/fr/ciup> ciup.cemtl@ssss.gouv.qc.ca

Tous droits réservés

© CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal, 2026

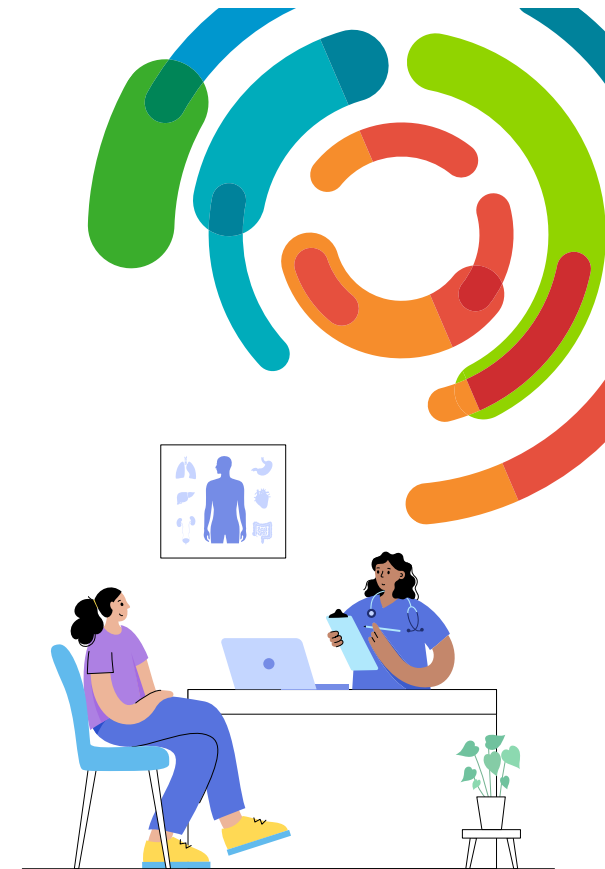
CP-CHR-143

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Est-de-
l'Île-de-Montréal

Québec

Québec

Fermeture de stomie Guide pour votre retour à la maison



Ce guide vous aide à prendre soin de vous après la fermeture de votre stomie.

Il vous explique quels signes surveiller et comment reprendre vos activités, étape par étape.

Consultez-le si besoin et n'hésitez pas à le partager avec vos proches.

Message de la part de notre équipe :

Un jour à la fois.

Votre corps se remet d'une chirurgie importante.

Donnez-lui le temps de guérir.

Soyez patient(e) avec vous-même.



Ce dépliant a été créé par l'équipe de stomathérapie du CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal.

Retour des selles

Après votre chirurgie, il est normal d'avoir des gaz et des selles fréquentes, parfois liquides. Ces changements peuvent durer plusieurs semaines et varient d'une personne à l'autre. Avec le temps, la fréquence et la texture des selles se régulariseront graduellement.

Alimentation / Hydratation

- Mangez plusieurs petits repas et des collations jusqu'à votre première selle. Ex: gruau, potage, yogourt, soupe, fromage, rôtie, supplément de type Ensure/Boost...
- Augmentez les quantités selon votre tolérance.
- Favorisez une diète réduite en fibres pendant 2 à 4 semaines. Ex. : riz blanc, banane, pain blanc, pâtes blanches, patate, compote de pommes, fromage...
- Lorsque vos selles sont régulières et que vous tolérez bien les aliments, vous pouvez reprendre votre alimentation habituelle, en évitant les excès.
- Buvez beaucoup de liquides (eau, boissons sportives), de **1,5L à 2L d'eau par jour**, sauf si vous avez une restriction liquidienne.

Soins de la plaie

- Il est possible que vous ayez une mèche dans l'ancien site de votre stomie qui sera changée à l'Hôpital et/ou au CLSC.
- Si vous avez des agrafes ou des points de suture, le CLSC va les retirer 7 à 21 jours après la chirurgie, selon l'ordonnance médicale.
- S'il n'y a aucun écoulement, laissez la plaie à l'air.
- Ne mettez pas de crème ni de lotion sur la plaie durant les 4 premières semaines.

Activité physique

- Alternez repos et activité.
- Marchez 3 fois par jour pour une durée de 5 à 10 minutes.
- Ne soulevez pas des charges de plus de **4,5 kg (ou 10 lb)**, et ce, pendant **4 à 6 semaines**.
- Attendez **4 semaines** avant de reprendre les activités intenses (course, vélo, musculation).
- Reprenez vos activités graduellement et arrêtez si vous avez de la douleur inhabituelle.
- La reprise des activités sexuelles est possible lorsque la douleur est diminuée, en évitant toute pression sur la plaie pendant 4 semaines.

Douleur

- Attendez-vous à de l'inconfort causé par la douleur durant les premières semaines.
- Prenez vos antidouleurs tels que prescrits. Ne conduisez pas, car les antidouleurs peuvent causer de la somnolence.
- Lorsque vous bougez ou toussiez, utilisez un coussin et appliquez une légère pression sur le ventre.

Médicaments

Attention à ne pas reprendre votre médication de types **laxatifs, émollients ou antidiarrhéiques** sans l'avis de votre chirurgien.

Ex: *Lax-a-Day, Métamucil, Imodium.*