

QUOI MANGER ET  
QUOI BOIRE APRÈS  
LA CRÉATION D'UNE  
STOMIE PAR VOIE  
CHIRURGICALE

Guide pour  
les personnes  
atteintes de  
cancer colorectal

# Savourer santé

E X T R A

GUIDE CANADIEN DE NUTRITION  
POUR LES PATIENTS  
ET LES SOIGNANTS  
EN ONCOLOGIE

Savourer santé Extra: QUOI MANGER ET QUOI BOIRE APRÈS LA CRÉATION D'UNE STOMIE PAR VOIE CHIRURGICALE  
[www.savouersante.ca](http://www.savouersante.ca)



# S'ADAPTER À UNE MODIFICATION DU TUBE DIGESTIF

La chirurgie fait souvent partie du traitement pour un cancer colorectal et peut être associée à d'autres modalités comme la chimiothérapie et la radiothérapie. Selon le type d'intervention que vous subirez, vous devrez peut-être adapter votre alimentation à votre fonction intestinale afin que votre organisme reçoive les nutriments dont il a besoin pour guérir et être bien nourri.

Bien mastiquer les aliments, c'est la première étape clé de la digestion. Lorsqu'on mange, les aliments et les liquides cheminent dans l'appareil digestif où ils sont dégradés, puis absorbés par l'organisme. Une fois ingérés, ils empruntent, dans l'ordre, l'œsophage, l'estomac, l'intestin grêle (duodénum, jéjunum et iléon), et le gros intestin (côlon et rectum). Ce qui n'est pas absorbé est évacué sous forme de selles par l'anus. (VOIR L'ILLUSTRATION CI-DESSOUS)

À la suite d'une intervention pour un cancer colorectal, le tube digestif peut se trouver modifié ou raccourci, ce qui influe sur l'absorption des nutriments.

## QU'EST-CE QU'UNE STOMIE?

Une **STOMIE** est une ouverture que l'on pratique par voie chirurgicale dans l'intestin grêle ou le gros intestin pour que leur contenu – les selles et les gaz – puisse être évacué à l'extérieur de l'organisme. Le sac qui permet de recueillir les selles se place sur la stomie et est ainsi fixé à l'abdomen. L'ouverture peut être permanente ou temporaire.

Dans le cas d'une **ILÉOSTOMIE**, c'est l'iléon (partie finale de l'intestin grêle) qui est dérivé vers la stomie pratiquée dans la paroi abdominale. Des selles molles de la consistance du gruau sont produites.

Lors d'une **COLOSTOMIE**, une partie du côlon (gros intestin) est dérivée vers la stomie pratiquée dans la paroi abdominale. En général, les selles évacuées par une colostomie sont molles et formées. On doit typiquement vider le sac une ou deux fois par jour selon les aliments consommés et le niveau d'activité.

## CRÉATION D'UNE STOMIE ET ABSORPTION DES NUTRIMENTS DANS LES VOIES DIGESTIVES

Le diagramme qui suit illustre la localisation de diverses stomies et celle de l'absorption des nutriments. Le côlon absorbe l'eau des résidus non digérés qui cheminent vers le rectum, si bien que la consistance des selles dépend de la localisation de la stomie. En général, plus la stomie est haute dans le tube digestif (p. ex. l'intestin grêle), plus les selles sont molles.

### ABSORPTION DES NUTRIMENTS DANS L'INTESTIN GRÊLE

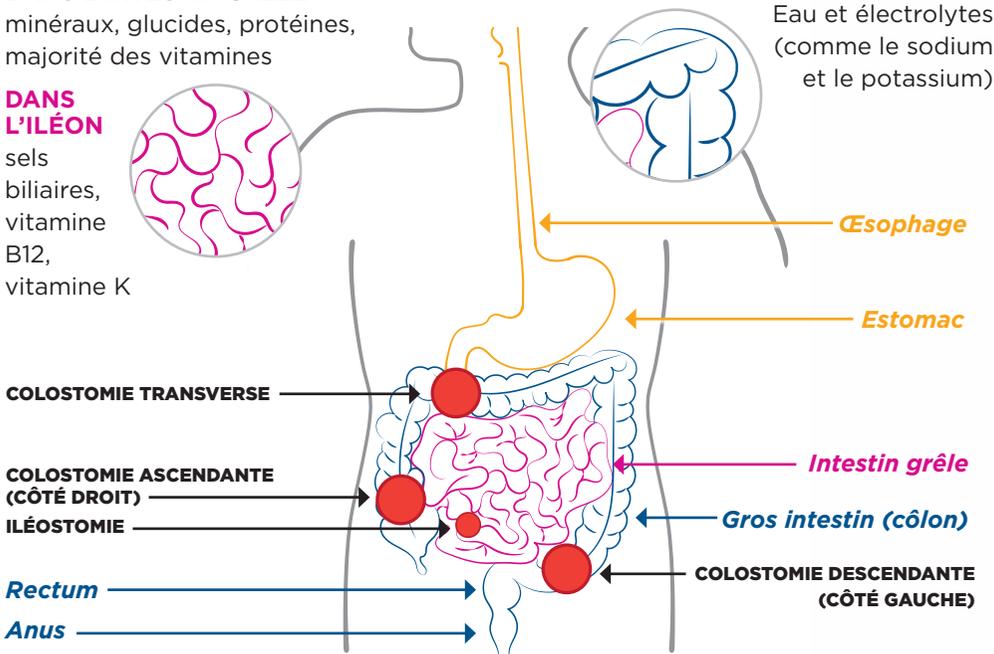
minéraux, glucides, protéines, majorité des vitamines

#### DANS L'ILÉON

selles  
sels biliaires,  
vitamine B12,  
vitamine K

### ABSORPTION DES NUTRIMENTS DANS LE GROS INTESTIN (CÔLON)

Eau et électrolytes (comme le sodium et le potassium)



# QUE MANGER ET QUE BOIRE APRÈS LA CRÉATION D'UNE STOMIE PAR VOIE CHIRURGICALE

Aucun régime particulier ne s'impose après une stomie. Vous avez toutefois intérêt à éliminer ou à ajouter certains aliments selon les problèmes que vous éprouvez avec l'évacuation de vos selles (**TABLEAU 1**).

Pendant les quelques semaines qui suivent l'intervention, votre stomie pourrait être plus petite ou plus enflée, ce qui augmente le risque d'obstruction. D'où l'importance de suivre les conseils ci-après pendant les **6 à 8 premières semaines suivant la création chirurgicale d'une stomie** :

- Prenez de 4 à 6 petits repas tout au long de la journée. Ne sautez pas de repas.
- Limitez votre consommation de fibres. Les aliments riches en fibres (**ENCADRÉ A**) peuvent vous incommoder, causer des douleurs ou obstruer votre stomie durant les semaines suivant l'intervention. Il s'agit d'une mesure temporaire : vous pourrez graduellement augmenter la quantité de fibres après cette période. Optez plutôt pour des aliments à faible teneur en fibres (**ENCADRÉ B**).
- Buvez suffisamment pour prévenir la déshydratation (**ENCADRÉ C**).
- Mastiquez longuement les aliments pour en faciliter la digestion et prévenir l'obstruction de la stomie.
- Mangez lentement, si possible dans un cadre relaxant, pour éviter les gaz et les douleurs à l'estomac.
- Essayez de ne pas avaler d'air. Asseyez-vous droit pour manger. Allez-y mollo sur les boissons gazeifiées, et buvez le moins possible avec une paille ou à même la bouteille.
- Restreignez votre consommation de caféine (on en trouve dans le café, le thé, le chocolat et certaines boissons gazeuses), car elle peut augmenter le débit de selles.
- Choisissez des aliments et des boissons à faible teneur en lactose si vous développez une intolérance au lactose après l'intervention (**ENCADRÉ D**). Le lactose est le sucre naturellement présent dans le lait. L'intolérance se manifeste souvent par des ballonnements ou des crampes après la consommation de produits laitiers.

## ENCADRÉ A

### Aliments à forte teneur en fibres

#### ALIMENTS CONTENANT DES FIBRES INSOLUBLES

- Aliments à grains entiers (riz brun, quinoa, pains ou craquelins à grains entiers)
- Fruits séchés
- Haricots, lentilles et pois secs\*
- Maïs soufflé
- Noix et graines
- Pelure et pépins de fruits et légumes
- Son de blé ou céréales de son

#### ALIMENTS CONTENANT DES FIBRES SOLUBLES

- Compote de pommes
- Graines de chia
- Haricots, lentilles et pois secs\*
- Orge
- Pouding au riz
- Poire pelée
- Purée de pommes de terre
- Son d'avoine et gruau
- Son de riz

\* Ces aliments contiennent à la fois des fibres insolubles et des fibres solubles.

# QUE MANGER APRÈS LA FERMETURE D'UNE STOMIE

Si votre stomie était temporaire et qu'on la ferme, vous pourrez aller à la selle comme avant. Il faudra toutefois un certain temps avant que vos selles redeviennent normales. Il se peut que vos selles soient molles, que vous ayez souvent envie d'aller à la selle ou que vous ayez des fuites fécales. Voici quelques conseils généraux pour accélérer le retour à la normale :

- Prenez de petits repas fréquents.
- Consommez des aliments à faible teneur en fibres (**ENCADRÉ B**) et réintroduisez graduellement ces aliments selon votre tolérance.
- Buvez suffisamment.
- Évitez les aliments qui vous donnent des gaz (**TABLEAU 1**).
- Limitez votre consommation d'aliments gras et épicés.

## ENCADRÉ B

### Aliments à faible teneur en fibres

- Céréales petit déjeuner contenant < 2 g de fibres par portion
- Fruits sans pépins ni pelure
- Pains, craquelins et pâtes à base de farine blanche
- Légumes pelés et cuits
- Riz blanc

Remarque : Les aliments d'origine animale ne contiennent pas de fibres.



## PROBLÈMES POSSIBLES APRÈS LA CRÉATION D'UNE STOMIE

Si vous éprouvez l'un des problèmes suivants en lien avec votre stomie, essayez d'ajouter ou d'éliminer un aliment à la fois pour voir d'où vient le problème. Chaque personne réagit différemment, mais la liste ci-dessous peut vous aider à faire de meilleurs choix.

### SELLES ABONDANTES/ MOLLES

| ALIMENTS À ÉVITER  | ALIMENTS À ESSAYER  |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▼ Alcool</li> <li>▼ Aliments épicés</li> <li>▼ Aliments et boissons sucrés</li> <li>▼ Aliments gras/frits</li> <li>▼ Aliments riches en fibres insolubles (<b>ENCADRÉ A</b>)</li> <li>▼ Brocoli</li> <li>▼ Café</li> <li>▼ Chou</li> <li>▼ Choux de Bruxelles</li> <li>▼ Chou-fleur</li> <li>▼ Chou frisé (kale)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▼ Édulcorants artificiels, p. ex. sorbitol et xylitol</li> <li>▼ Fèves au lard</li> <li>▼ Fruits ou légumes crus</li> <li>▼ Jus de pruneau</li> <li>▼ Lait</li> <li>▼ Lentilles et haricots secs</li> <li>▼ Oignons</li> <li>▼ Réglisse</li> <li>▼ Viandes grasses, p. ex. bacon, salami, mortadelle</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>▲ Aliments riches en pectine, p. ex. pomme, pêche et poire pelées, oranges, banane, ou suppléments de pectine</li> <li>▲ Avoine ou son d'avoine</li> <li>▲ Beurre d'arachides crémeux</li> <li>▲ Compote de pommes</li> <li>▲ Féculents, p. ex. pommes de terre bouillies ou en purée, pain blanc, riz bouilli, pâtes blanches</li> <li>▲ Orge</li> <li>▲ Pouding au tapioca ou au riz</li> </ul> |

### SELLES TRÈS MALODORANTES

| ALIMENTS À ÉVITER  | ALIMENTS À ESSAYER  |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▼ Ail</li> <li>▼ Asperges</li> <li>▼ Beurre d'arachides</li> <li>▼ Chou</li> <li>▼ Choux de Bruxelles</li> <li>▼ Chou-fleur</li> <li>▼ Chou frisé (kale)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▼ Concombre</li> <li>▼ Fèves au lard</li> <li>▼ Fromages forts</li> <li>▼ Légumes verts</li> <li>▼ Œufs</li> <li>▼ Oignons</li> <li>▼ Poisson</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>▲ Canneberges</li> <li>▲ Jus de tomate</li> <li>▲ Lait de babeurre</li> <li>▲ Oranges</li> <li>▲ Persil frais</li> <li>▲ Vinaigre (à ajouter aux plats de poisson)</li> <li>▲ Yogourt</li> </ul> |

### FLATULENCES/GAZ EXCESSIFS

| ALIMENTS À ÉVITER   | ALIMENTS À ESSAYER   |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▼ Asperges</li> <li>▼ Bière</li> <li>▼ Boissons gazeuses</li> <li>▼ Brocoli</li> <li>▼ Champignons</li> <li>▼ Chou</li> <li>▼ Chou-fleur</li> <li>▼ Chou frisé (kale)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▼ Choux de Bruxelles</li> <li>▼ Concombre</li> <li>▼ Épinards</li> <li>▼ Lentilles et haricots secs</li> <li>▼ Maïs</li> <li>▼ Melon</li> <li>▼ Navet</li> <li>▼ Oignons</li> <li>▼ Patates douces</li> <li>▼ Pois</li> <li>▼ Poivrons</li> <li>▼ Produits laitiers</li> <li>▼ Radis</li> <li>▼ Son d'avoine</li> </ul> |

### OBSTRUCTION DE LA STOMIE

| ALIMENTS À ÉVITER  | ALIMENTS À ESSAYER   |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▼ Céleri</li> <li>▼ Noix de coco</li> <li>▼ Fruits séchés</li> <li>▼ Pelure de fruits et de légumes</li> <li>▼ Laitue</li> <li>▼ Mangue</li> <li>▼ Champignons</li> <li>▼ Pois</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▼ Maïs sucré</li> <li>▼ Ananas</li> <li>▼ Olives noires</li> <li>▼ Légumes filamenteux</li> <li>▼ Noix/graines</li> <li>▼ Viandes avec boyau</li> <li>▼ Viandes coriaces et filamenteuses</li> <li>▼ Maïs soufflé</li> <li>▲ Légumes cuits</li> <li>▲ Fruits et légumes en compote/cuits/en purée</li> <li>▲ Liquides (<b>ENCADRÉ C</b>)</li> </ul> |

### CONSTIPATION (SELLES PETITES, SÈCHES ET/OU DIFFICILES À ÉVACUER)

| ALIMENTS À ESSAYER   | ALIMENTS À ESSAYER   |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▲ Céréales de son</li> <li>▲ Fruits frais (bien mastiquer)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▲ Jus de pruneau</li> <li>▲ Légumes</li> <li>▲ Pains à grains entiers</li> <li>▲ Son de blé ou d'avoine</li> <li>▲ Liquides (<b>ENCADRÉ C</b>)</li> </ul> |

## Le saviez-vous?

Si vous avez une stomie, il se peut que vous ne puissiez pas absorber totalement certains nutriments et médicaments. Demandez à votre médecin ou diététiste si vous avez besoin d'un supplément nutritionnel. Demandez aussi à votre pharmacien de vous parler de certains médicaments de forme spéciale (p. ex. médicaments sous forme liquide ou en gélatine, comprimés non enrobés) qui seront plus faciles à absorber par l'organisme.

## GESTION D'UN DÉBIT ÉLEVÉ DE SELLES EN PRÉSENCE D'UNE ILÉOSTOMIE

Avec une iléostomie, le débit typique des selles se situe entre 500 et 1000 mL (2 à 4 tasses) par période de 24 heures. Un débit supérieur à 1500 mL (6 tasses) par jour est considéré comme excessif et peut entraîner la déshydratation, la perte de sodium et de potassium (électrolytes) et des problèmes rénaux nécessitant des soins médicaux.

**Voici les signes de la déshydratation et d'un déséquilibre électrolytique : sécheresse buccale, urines moins abondantes, urines foncées, sensation d'étourdissements au moment de se mettre debout, fatigue importante et crampes abdominales.**

Quelques conseils qui vous aideront à gérer un débit excessif de selles avec une iléostomie :

- Buvez de 1000 à 1500 mL (4 à 6 tasses) par jour de solution de réhydratation orale. Vous pouvez en faire une maison ou en acheter une du commerce, p. ex. Hydralyte<sup>MC</sup> ou Pedialyte<sup>MC</sup>. Les boissons pour sportifs comme Gatorade<sup>MC</sup> ou Powerade<sup>MC</sup> **ne sont pas** un bon choix pour un débit élevé de selles avec une iléostomie.
- Limitez votre consommation d'autres liquides (y compris l'eau plate) à 500 mL (2 tasses) par jour. Évitez le café, le thé, les boissons gazeuses, le thé glacé, la limonade, les jus de fruit et l'alcool. Ces liquides peuvent accroître le volume ainsi que la perte de sodium et de potassium.
- Prenez des gorgées de liquide avant ou après les repas.
- Prenez des gorgées de liquide tout au long de la journée en même temps qu'une collation farineuse et salée (p. ex. bretzels salés ou biscuits soda).
- Allez-y mollo sur les produits laitiers, car ils peuvent empirer la situation (**ENCADRÉ D**).
- Consommez des aliments riches en potassium (**ENCADRÉ E**).
- Salez vos aliments (1 c. à thé par jour) et optez pour des aliments salés. Vous pouvez aussi opter pour du Demi Sel<sup>MC</sup>, qui contient à la fois du sodium et du potassium.
- Si ces suggestions ne donnent pas les résultats escomptés, parlez à votre médecin ou diététiste des médicaments que vous pourriez prendre.

### ENCADRÉ E

#### Aliments à forte teneur en potassium

- Artichaut
- Avocat
- Banane
- Fruits séchés
- Haricots, lentilles et pois secs
- Jus de légumes/tomate
- Jus de pruneau, d'orange ou de pamplemousse
- Noix et graines
- Pomme de terre au four
- Sauce tomate
- Son/céréales de son



## SOLUTION DE RÉHYDRATATION ORALE

*Faites la vôtre!*

### RECETTE 1

- 3 tasses d'eau
- +
- 1 tasse de jus d'orange
- +
- ¼ c. à thé de Windsor Demi Sel<sup>MC</sup>
- +
- ¾ c. à thé de sel

### RECETTE 2

- 4 tasses d'eau
- +
- 6 c. à thé de sucre
- +
- ½ c. à thé de sel

### RECETTE 3

- 4 tasses d'eau
- +
- 8 c. à thé de sucre
- +
- 1 c. à thé de sel
- +
- 1 tasse de jus d'orange

## Maintien de l'hydratation

Quel que soit le type de stomie que vous avez, il est important de boire beaucoup. Vous serez ainsi en mesure d'assurer le bon fonctionnement de votre stomie et de prévenir la déshydratation. Vous devez aspirer à boire 1500-2000 mL ou 6-8 tasses de liquide par jour. Tout ce qui est liquide à la température ambiante est considéré comme un liquide (p. ex. eau, lait, soupe, smoothie, café, thé, jus). Vous en avez assez de boire de l'eau plate? Essayez nos recettes d'eau aromatisée. Si vous avez un débit élevé de selles, salez vos aliments ou ajoutez à votre menu des aliments à forte teneur en sodium (p. ex. soupes, bretzels, craquelins salés).

## Pour consommer moins de lactose

- Si vous consommez du lait, du yogourt ou des fromages à pâte molle, prenez-en peu à la fois
- Privilégiez des fromages à pâte dure, lesquels sont faibles en lactose (gouda, havarti, cheddar, parmesan)
- Essayez du lait sans lactose, une boisson de soya ou un yogourt sans lactose
- Parlez à votre diététiste de l'ajout éventuel d'un supplément nutritionnel du commerce à faible teneur en lactose

## EAU AROMATISÉE

**Comment rehausser la saveur de l'eau**



Remplissez d'eau un pot Mason ou un pichet le matin et ajoutez-y les saveurs qui vous plaisent :

- Tranches d'orange ou de citron
- Tranches de concombre
- Tranches de fraise et feuilles de menthe
- Lime et morceau de gingembre
- Morceaux de melon d'eau et feuilles de basilic
- Morceaux d'ananas et bleuets
- Tranches de citron et brin de thym
- Baies surgelées

## RESSOURCES

**Association québécoise des personnes stomisées :**

[www.aqps.org](http://www.aqps.org)

**Société canadienne des personnes stomisées :**

[www.ostomycanada.ca](http://www.ostomycanada.ca)

**CHU de Québec - Université Laval (écrivez « stomie » dans la zone recherche)**

[www.chudequebec.ca](http://www.chudequebec.ca)

**Cancer Colorectal Canada**

[www.cancercolorectalcanada.com](http://www.cancercolorectalcanada.com)

**Guides Savourer santé Extra pour les personnes atteintes de cancer colorectal: Partie 1: Quoi manger et quoi boire après la création d'une stomie par voie chirurgicale; Partie 2: Prendre en charge les effets indésirables liés à l'alimentation, Partie 3: Bien manger après le traitement.**

Afficher/télécharger [www.savouresante.ca](http://www.savouresante.ca)

## AUTEURES

**Angela Martens, Dt.P.**  
Diététiste professionnelle  
CancerCare Manitoba  
Winnipeg (Manitoba)

**Rima Nasrah, M.Sc., Dt.P.**  
Diététiste professionnelle  
Hôpital général juif  
Montréal (Québec)

Nous remercions **Jennifer Black, Dt.P.**, diététiste spécialisée en oncologie, Calgary, Alberta, **Jason George, Dt.P.**, Dr. H Bliss Murphy Cancer Centre, St. John's, Terre-Neuve-et-Labrador, **Cherith McGregor, Dt.P.**, Saskatoon Cancer Centre, Saskatoon, Saskatchewan, et **Tracey Rapier, Dt.P.**, Sunnybrook's Odette Cancer Centre, Toronto, Ontario, d'avoir relu la présente publication.

*Savourer santé Extra* est une publication de la collection *Savourer santé : Guide canadien de nutrition pour les patients et les soignants en oncologie* qui présente de l'information sur la nutrition et le cancer ainsi que les conseils de diététistes professionnelles travaillant dans des centres d'oncologie du Canada. **Savourer santé est une publication gratuite offerte en version imprimée et en ligne.** [www.savouresante.ca](http://www.savouresante.ca)

[facebook.com/nourishonline](https://www.facebook.com/nourishonline)

**Avis de non-responsabilité :** Le contenu de la présente publication ne doit pas se substituer aux conseils d'un médecin ni aux renseignements, aux conseils et à l'expertise des membres de votre équipe soignante.

© 2020 Communication ebmed Inc. [www.ebmed.ca](http://www.ebmed.ca)

*Savourer Santé Extra* a été rendu possible grâce à une subvention à l'éducation octroyée par TAIHO Pharma Canada, inc.

TAIHO PHARMA CANADA, INC.

Publication endosée par

