



CDOS

DRÔME

STOMIES ET ACTIVITÉ PHYSIQUE

JANVIER,
2024

Une stomie est un abouchement chirurgical d'un segment du tube digestif à la peau, en dehors de son emplacement naturel. Cette jonction peut-être directe ou réalisée via une sonde. Les stomies sont temporaires ou permanentes.



Suivez nous :



Pour recevoir la lettre par mail

POURQUOI UNE STOMIE ?

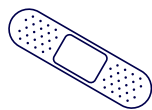
La création d'une **stomie** peut avoir différents rôles :



FOURNIR UNE ALIMENTATION



DÉCOMPRIMER L'INTESTIN

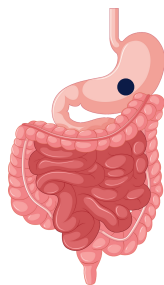


PERMETTRE LA CICATRISATION

PRINCIPALES STOMIES DIGESTIVES

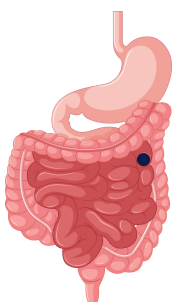
4 On distingue **différents types** de stomies. Celles-ci dépendent de la partie abouchée à la peau.

La **GASTROSTOMIE** permet de **connecter l'estomac à la peau**. Elle remplace la sonde nasogastrique. La gastrostomie permet de **maintenir une nutrition artificielle** sur le long terme pour les personnes souffrant de dénutrition ou ceux qui médicalement ne peuvent plus se nourrir (cancer ORL, troubles de la déglutition, ...).



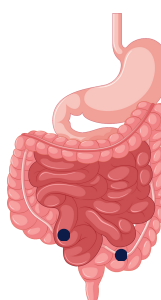
Site de la gastrostomie

La **JÉJUNOSTOMIE**, peut-être une alternative à la gastrostomie, si celle-ci n'est pas envisageable. Elle permet de **connecter le jéjunum** (segment de l'intestin grêle) à la peau, afin de permettre une **alimentation artificielle à plus ou moins long terme**.



Site de la jéjunostomie

L'**ILÉOSTOMIE** et la **COLOSTOMIE** ont des **fonctions différentes**. En effet, leur rôle est de **dévier le bol alimentaire**. Elles sont mises en place pour **contourner une obstruction** en aval ou **protéger une cicatrisation**. L'iléostomie ou la colostomie sont établies de manière **temporaire ou définitive**.



Site de l'iléostomie et colostomie

**Il existe également d'autres stomies digestives : la sigmoïdostomie et la cœcostomie.*

QUELQUES CHIFFRES

Selon la **Haute Autorité de Santé**, **16000 stomies** sont réalisées **chaque année**.



En France, **80 000 à 100 000 personnes vivent avec une stomie**. Selon le site Améli, cela représente **23,4 millions de poches par an**.

90 % des personnes ont été atteintes d'un cancer.



VIVRE AVEC UNE STOMIE

LE QUOTIDIEN

Lorsque la stomie est **acceptée**, elle peut devenir un **soulagement** après plusieurs années de souffrance. **Peu contraignante** au quotidien, il reste difficile d'accepter le changement. **L'altération de son intégrité physique** peut entraîner une **perte de l'estime de soi**.

Les **stomathérapeutes** et les **psychologues** accompagnent les patients pour **mieux appréhender ces changements**.



L'ALIMENTATION



La stomie **n'impose aucun régime draconien**. Souvent, elle permet le **retour à une alimentation sans interdits** et appétissante après des années de régimes drastiques.

Il faut simplement **veiller à une bonne hydratation** et connaître les aliments qui : **ralentissent ou accélèrent le transit** ainsi que ceux qui provoquent des **gaz** afin d'**adapter leur consommation**.

S'HABILLER

Tous les vêtements peuvent être **portés**, y compris ceux près du corps. Il n'y a qu'**une seule recommandation** : **éviter les vêtements qui serrent la stomie**.

Pour mieux **dissimuler l'appareillage**, il est possible de s'orienter vers des **mini-poches** ou des **couvres-poches**.



LA VIE DE COUPLE



Il ne faut pas hésiter à en parler avec son médecin ou un stomathérapeute. Le sujet reste parfois difficile à aborder, mais la **sexualité** n'est **ni déconseillée, ni interdite** après une stomie.

LA GROSSESSE

La stomie **n'est pas incompatible** avec une **grossesse**. Il faudra adapter l'appareillage tout au long de celle-ci.



ACTIVITÉ PHYSIQUE ET STOMIE

La **présence d'une stomie**, ne doit pas vous empêcher de **rester en forme**. Un **mode de vie actif** est plus que **recommandé** qu'on soit porteur d'une stomie ou non. L'activité physique permet d'**améliorer et de maintenir** une bonne **santé mentale** et **physique**, de **reprendre confiance en soi** et d'**optimiser son bien-être** et sa **qualité de vie**.

Pour les sports de contact comme :



Il est recommandé de **protéger la stomie** avec un dispositif rigide.

En conclusion, **tous les sports** et **toutes les activités physiques** peuvent être **pratiqués après avis médical**.



TIPS

TRUCS ET ASTUCES EN GÉNÉRAL :



DÉBUTER PROGRESSIVEMENT



CHOISIR DES VÊTEMENTS CONFORTABLES



AJOUTER PLUS D'ACTIVITÉS



MARCHER PENDANT LA PAUSE DÉJEUNER



BOIRE AVANT, PENDANT ET APRÈS



PRIVILÉGIER LES ESCALIERS



SE GARER LOIN POUR MARCHER



CHOISIR UNE ACTIVITÉ ET UNE HEURE QUI CONVIENT



PRATIQUER RÉGULIÈREMENT POUR CRÉER L'HABITUDE

LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE :



MAINTIEN ET PRÉSERVE LA MASSE MUSCULAIRE

RÉDUIT LE RISQUE DE MALADIES CHRONIQUES ET/OU CANCER



DIMINUE LA MASSE GRASSE

AMÉLIORE LA QUALITÉ DE VIE



DIMINUE LE RISQUE D'OSTÉOPOROSE

RÉDUIT LA SENSATION DE FATIGUE



LES BÉNÉFICES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE SUR LA STOMIE :

L'**activité physique** entraîne une **amélioration de la vie** au quotidien. En effet, une **pratique régulière** permet d'**accélérer le rétablissement**, car cela **favorise la cicatrisation** et **booste les défenses immunitaires**.

Se rendre **actif**, **limite le temps passé assis** ou couché, ce qui **réduit le risque de complications** lié à la posture.

LA CONDITION PHYSIQUE FACILITE L'APPAREILLAGE :

La forme de la stomie **influence l'adhérence** de l'appareillage. En effet, **plus l'abdomen est tonique** meilleure est l'adhérence de la poche. Ce qui **limitera également les fuites** et le **risque d'hernie parastomale**.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR REPRENDRE CONFIANCE :



AMÉLIORE L'ESTIME DE SOI



PERMET DE MIEUX APPRÉHENDER SON CORPS



RÉDUIT LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ

Quel sport pratiquer avec une stomie ?

ESCRIME

L'**escrime** est un **sport de combat**, dont l'objectif est de **toucher son adversaire**, sans être touché, en utilisant la pointe ou le tranchant de l'arme.



C'est au **XIIIe siècle** qu'apparaissent les premiers maîtres d'armes.

Il existe **3 types d'armes** : l'**épée**, le **sabre** et le **fleuret**. Les aires de touche sont différentes selon les armes. Les pratiquants peuvent concourir en **individuel** ou par **équipe**.



Autrefois, la pratique de l'escrime était **réservée à l'élite** de la population. Aujourd'hui, elle s'ouvre à **toutes les classes sociales**.

L'escrime fait du **courage**, du **respect de l'autre**, et des **règles des valeurs essentielles**.

Sport complet, qui fait appel aux capacités d'**endurance**, de **coordination**, d'**agilité**, de **force** et de **souplesse**.



Les **efforts physiques soutenus** et la **dépense énergétique** qu'engendre la pratique, participent à la **prévention de certaines pathologies** : le diabète, l'obésité, les maladies cardiovasculaires, ...



Il joue un rôle majeur dans le **bien-être général** en favorisant une **bonne santé mentale**. En effet, la pratique **réduit l'anxiété** et la **dépression**, tout en **améliorant les capacités de réflexion**, d'**apprentissage** et de **jugement**.



CONTACT COMITÉ

@ cde.dromeardeche@free.fr

Maison des Bénévoles et des Sports,
71 Rue Latécoère,
26000 Valence

04.75.75.47.68

ESCALADE

À l'origine, l'**escalade** était un **moyen** d'accéder à un endroit surélevé qui offrait un **meilleur champ de vision** ou une **meilleure protection**.



C'est à la fin du **XIXe siècle**, que l'**alpinisme se développe**. On voit naître les premiers clubs alpins.

On distingue deux types : l'**escalade libre** et l'**escalade artificielle**. L'escalade libre aussi appelée "**escalade à mains nues**" regroupe **différentes pratiques**.

Le grimpeur se sert uniquement de ses **capacités physiques** et des **prises offertes par la roche**.

Dans l'escalade artificielle, la **corde et les divers équipements** jouent un **rôle essentiel** dans la progression du grimpeur.

De **nombreuses variations** d'escalade existent en **fonction de la nature du terrain**, de la **méthode d'ascension** et de l'**équipement**.

L'escalade a de nombreux **effets positifs** sur la **santé globale**.

Il **renforce les muscles** et l'**endurance**, tout en travaillant l'**explosivité**.

Il permet de **travailler sa souplesse** et sa **flexibilité**.

L'escalade lutte contre le **stress** et l'**anxiété**, il diminue également les **symptômes de TDA***. La **pratique régulière améliore la mémoire** et la **créativité**.

Longtemps considérée comme un sport à risque, l'**évolution des techniques** et la **sécurisation** des sites en font une activité où les pratiquants évoluent en **sécurité**.



*Trouble Déficitaire de l'Attention

CONTACT CLUB

@ escalade@mineral-spirit.fr

Cité de l'Escalade,
12 allée James Joule,
26000 Valence

04.75.43.90.39

NE MANQUEZ RIEN DE
L'ÉVÉNEMENT DU MOIS DE
JANVIER !

SAVE
THE DATE

CERCLE ESCRIME GUILHERAND-GRANGES

TOURNOI

ESCRIME FLUO



LE 20 JANVIER 2024
À PARTIR DE 15H30

GYMNASSE MUNICIPALE DE SAINT PÉRAY
ACCESSIBLE À TOUS ET À TOUTES

TOURNOI EN ÉQUIPES :

CHALLENGE SPORT ADAPTÉ*
ENFANTS (À PARTIR DE 10 ANS)
ADULTES
ENTREPRISES

*personnes en situation de handicap mental



SCAN POUR
T'INSCRIRE !

Visitez www.escrimeceg.fr pour plus d'informations

