



## 5 conseils pour bien dormir avec une poche

# 5 CONSEILS POUR BIEN DORMIR AVEC UNE POCHE

N°1

## Diminuer les boissons



- Éviter les boissons et les aliments riches en fibres lors du dernier repas avant d'aller au lit.

N°2

## Vider sa poche



- Permet d'éviter que la poche ne remplisse trop pendant la nuit et perturbe le sommeil.

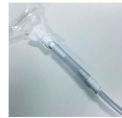
N°3

## Utiliser une poche de recueil

- Pour éviter de vous lever du lit, vous pouvez utiliser un collecteur urinaire qui peut se connecter directement ou indirectement à la poche de stomie.



Directement



Indirectement  
via un connecteur à  
ailettes

### ..... Quelques astuces

- Pensez à ouvrir le robinet entre la poche d'urostomie et le collecteur afin que l'urine puisse s'écouler.
- Faites attention à ce qu'il n'y ait pas de torsion au niveau de la tubulure.
- Vous pouvez utiliser un support porte-poche.

N°4

## Froisser la poche



- Pour éviter que la poche urinaire ou le collecteur ne se colle, il faut froisser légèrement les feuillets afin de décoller les parois. L'urine pourra s'écouler plus facilement et ainsi enlever le risque de fuites et éviter des irritations au niveau de la peau péristomiale.



- Dormir sur le dos : dans les jours et les semaines qui suivent la chirurgie.
- Dormir sur le même côté que la stomie : mettre un oreiller contre l'abdomen ou placer la poche sur un oreiller à côté afin que le poids de la poche ne vous réveille pas.

### Quelques astuces

- Dormir avec un oreiller derrière le dos ou entre les genoux peut vous empêcher de vous retourner vers l'avant ou l'arrière. Cela permet également d'éviter que les pieds ne s'emmêlent dans la tubulure de la poche de recueil.

**!** Dormir sur le ventre peut exercer une pression sur la stomie et interférer avec la poche, surtout lorsqu'elle se remplit. Cela augmente le risque de fuite pendant la nuit.

## QUELQUES RECOMMANDATIONS POUR AMÉLIORER LA QUALITÉ DE VOTRE SOMMEIL<sup>1</sup>

- 1 Se lever et se coucher à des horaires réguliers.**
- 2 Évitez l'activité physique le soir.** L'exercice physique modéré de la journée quant à lui contribue à limiter les manifestations anxieuses ou les troubles de l'humeur et favorise l'endormissement.
- 3 Exposez-vous à la lumière naturelle le matin en ouvrant les volets de votre chambre et en sortant dehors dans la journée si possible.**
- 4 Adoptez une alimentation saine** en prenant vos repas à des heures régulières et en optant pour des repas légers le soir qui contiennent des sucres lents. Évitez les excitants tels que le café, le thé et l'alcool en fin d'après-midi.
- 5 Évitez de regarder la télévision ou un écran d'ordinateur juste avant de se coucher.**
- 6 Rendez votre environnement propice au sommeil.** La température de la chambre doit idéalement être maintenue entre 18°C et 20°C.

Merci à Madame Séverine DHONDT, stomathérapeute  
au CHRU de Nîmes, d'avoir lu et révisé cette brochure.

1. Troubles du sommeil : stop à la prescription systématique de somnifères chez les personnes âgées.  
Disponible en ligne : [https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2012-09/question-reponses\\_benzos.pdf](https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2012-09/question-reponses_benzos.pdf)

Le présent document, son contenu, et notamment les données institutionnelles, les informations, les marques et les logos qui y sont mentionnés sont la propriété exclusive de B. Braun. Toute représentation et/ou reproduction, partielle ou totale, de ce document et de son contenu, sans l'accord exprès et préalable de B. Braun, est strictement interdite et constitue une infraction aux droits de propriété intellectuelle de B. Braun. Document et photos non contractuels.

B. Braun Medical SAS | 26 Rue Armengaud | 92210 Saint-Cloud - France | Tel. 01 41 10 53 00 | Fax 01 70 83 45 00 | [www.bbraun.fr](http://www.bbraun.fr)

Société par actions simplifiée au capital de 31 000 000 € | RCS Nanterre 562050856

Edition Janvier 2023 - STM\_20230102\_20280102

Document réservé aux patients.