

Rappelez-vous que la **nourriture est faite pour être dégustée**, donc prenez le temps de manger et savourer vos aliments. Si chaque bouchée vous procure du plaisir, vous mangerez moins tout en étant satisfait !

N'oubliez pas de bouger ! Toute augmentation de l'activité physique même minime est bénéfique. Cela va lutter contre la fatigue, modifier votre composition corporelle (limiter la fonte musculaire), augmenter votre endurance et améliorer votre qualité de vie.

Dans un premier temps, seule la marche est autorisée. A la suite de votre rendez vous avec le chirurgien, 1 mois après l'opération, vous pourrez reprendre votre activité habituelle.

*Être bien dans ses baskets, c'est :
pratiquer une activité physique adaptée et
régulière (sous réserve de l'accord du chirurgien)*



*Être bien dans sa tête, c'est :
être capable, en cas de difficulté,
de contacter un psychologue ou
psychiatre.*

Rôles de l'activité

- lutter contre la fatigue,
- favoriser la perte de poids,
- maintenir et développer la masse musculaire.

Favorisez la marche dans un premier temps, dès la sortie de l'hôpital, puis continuez avec une activité plaisir.

*Être bien dans son
assiette c'est :
manger équilibré*

Recommandations Nutritionnelles

avant et après une chirurgie de l'obésité

Les diététiciennes en chirurgie de l'obésité

Émilie Portais : beaufils-e@chu-caen.fr

Caroline Queslier : queslier-c@chu-caen.fr

☎ 02 31 06 30 23



Service de chirurgie bariatrique
& Unité Transversale de Nutrition Clinique
Service d'hépatogastro-entérologie et nutrition

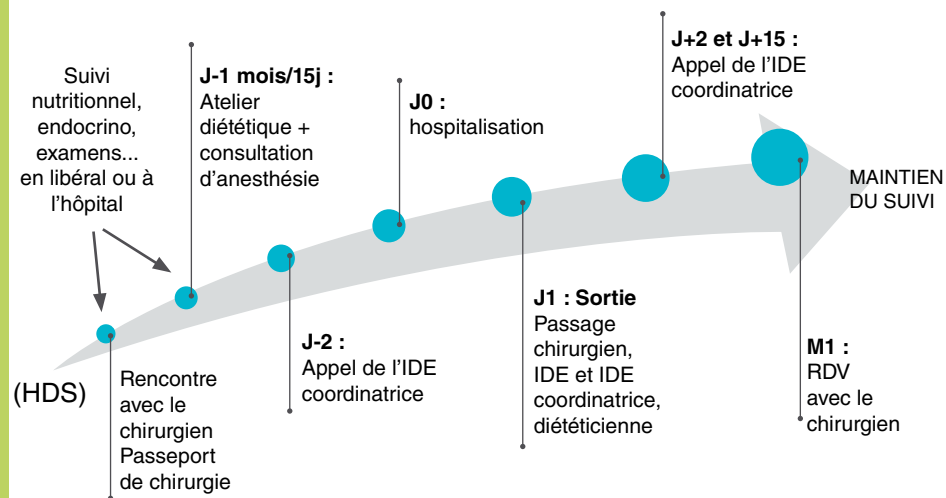
CHU
CAEN NORMANDIE

Le suivi

La chirurgie bariatrique est une ETAPE dans votre parcours de prise en charge de l'obésité.

L'activité physique a optimisé votre masse musculaire et son maintien favorisera un meilleur résultat pondéral au long cours.

Il est donc indispensable de maintenir un suivi pluridisciplinaire à long terme : médical, diététique, sportif et si nécessaire psychologique.



A la moindre interrogation, douleurs, n'hésitez pas à contacter l'infirmière coordinatrice.

Elle sera à votre écoute tout au long de votre parcours.

Pour joindre l'infirmière coordinatrice :

Entre 9h30-17h (hors weekend) 07 63 77 15 30
 Avant 9h30 et après 17h : unité 7.30 02 31 06 44 75
 Sur le weekend, unité 7.20 02 31 06 44 74

Quel que soit le suivi effectué, il est important de reprendre contact avec l'équipe médicochirurgicale, en cas de difficultés ou d'évènements majeurs (prise de poids, grossesse, ...).

Régime pré-opératoire

La durée est de 15 jours (à confirmer par votre chirurgien).



Objectif

Diminuer la taille du foie avant l'intervention.

Petit déjeuner

- café ou thé ou lait écrémé **sans sucre** ;
- 1 tranche de pain ou 2 biscottes **nature** ;
- 1 fromage blanc ou 2 petits-suisseux ou yaourt **à 0% sans sucre**.

Déjeuner

- potage de légumes sans féculent ou crudité nature ;
- un apport protéique au choix * (100g) ;
- des légumes naturels à volonté ;
- 1 tranche de pain ;
- 1 fromage blanc ou 2 petits-suisseux ou yaourt **à 0% sans sucre** ;
- 1 fruit ou 1 compote **100% fruits ou sans sucre ajouté**.

Collation

- 1 yaourt 0%.

* apport protéique :

- volaille sans peau (poulet/dinde...),
- 2 tranches de jambon blanc découpées,
- poisson blanc,
- tranche de bacon,
- viande de grison.

Dîner

- potage de légumes sans féculent ou crudité nature ;
- des légumes nature à volonté ;
- 1 apport protéique au choix * (100g) ;
- 1 tranche de pain ;
- 1 fromage blanc ou 2 petits suisseux ou yaourt à **0% sans sucre**.

Les édulcorants sont autorisés au cours de ce régime pré-opératoire.

Boissons autorisées : eau, thé, café, tisane sans sucre.



Le matin de l'intervention, vous devez consommer **200 ml de jus de pomme (100% pur jus)**.

Celui-ci doit être consommé au plus tard 2h avant l'intervention.



Ceci ne s'applique pas aux personnes diabétiques.

Que change l'opération ?

Votre métabolisme de base (âge, sexe, taille, poids) n'est pas modifié
=> vos besoins physiologiques sont donc **IDENTIQUES**
En revanche, la capacité de votre estomac est très réduite.



✓ Il est donc recommandé de :

- fractionner les repas sur la journée ;
- manger lentement, assis et dans le calme ;
- bien mastiquer ;
- boire en dehors des repas (pas de boissons dans les 30 minutes qui précèdent et suivent le repas), préférez boire au verre ;
- arrêter de manger dès les premiers tiraillements digestifs.

✓ Attention vos goûts peuvent se modifier :

Il est possible d'avoir un dégoût vis-à-vis d'aliments appréciés avant la chirurgie.

=> Ne pas les supprimer définitivement. Testez plusieurs fois sous différentes formes, textures...

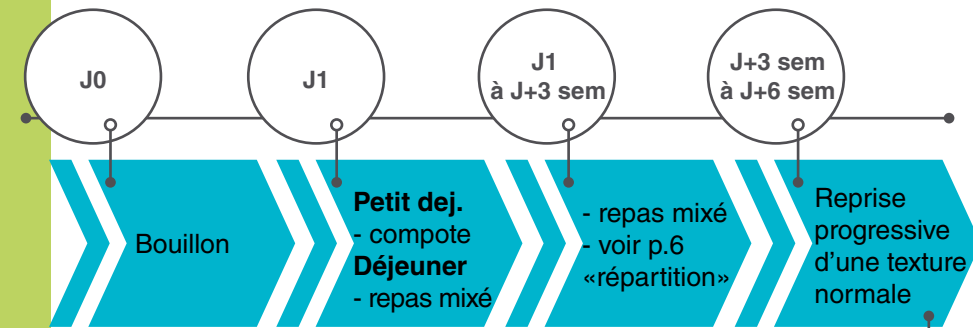
=> Réapprendre progressivement à manger de tout.

Faites également place à la découverte de nouvelles saveurs.

L'alimentation après l'opération

Faire évoluer progressivement la texture de vos repas.

Les mixés doivent vous permettre de maintenir une alimentation variée et équilibrée, comme appris lors de votre suivi nutritionnel en amont.



Pas de liquide pendant les repas (y compris les soupes !)

Une fois les pommes de terre, les légumes et la viande coupés finement, vous pourrez réintroduire les autres féculents.

Les fruits et les crudités seront testés un par un, du plus juteux/tendre (poire/betterave) au plus sec (pomme, chou).

Et enfin, vous pourrez réintroduire le pain.

Répartition en texture mixée et hachée

Petit-déjeuner :

- thé ou café (½ bol) sans sucre ou avec sucrète(s) + lait écrémé ou ½ écrémé (ou un laitage) ;
- 2 biscottes trempées + beurre.

Collation : 10 heures

- 1 laitage nature sans sucre ou 1 compote ou 1 smoothie maison, sans sucre ajouté.

Déjeuner

- viande mixée ou hachée ou poisson ou œufs ;
- féculents et légumes en purée, } *2-3 cuillères à soupe*
↳ petite pause de 10-15 min ;
- 1 laitage sans sucre ou 1 morceau de fromage.

Goûter

- 1 laitage ou 1 compote sans sucre ;
- café ou thé + lait écrémé ou ½ écrémé.

Dîner :

- viande mixée ou hachée ou poisson ou œufs ;
- féculents et légumes verts en purée, } *2-3 cuillères à soupe*
↳ petite pause de 10-15 min ;
- 1 laitage sans sucre.

Collation (si nécessaire)

- 1 laitage nature sans sucre ou 1 compote sans sucre ajouté.

Aliments conseillés en texture mixée

Les produits laitiers

- le lait ½ écrémé ;
- les yaourts naturels, les petits-suisses, le fromage blanc à 20 % de matières grasses sans sucre (vache, brebis, chèvre) ;
- les yaourts au soja nature ;
- les fromages mous type crème de gruyère.

Occasionnellement pour le goût et la variété, vous pouvez consommer des yaourts aromatisés **0% et sans sucre ajouté** (sans morceaux de fruits).

Les viandes, les poissons et les œufs mixés :

- tous sont autorisés.

Les féculents :

- les biscottes trempées ;
- les pommes de terre en purée ;
- la patate douce en purée.

Les légumes :

- tous les légumes cuits en purée.

NB : pour un confort digestif, limitez dans un premier temps (1 semaine) : choux, épinards, poivrons, oignons...

Les fruits :

- les compotes sans sucre ajouté ou 100 % fruits.

Les matières grasses :

- le beurre, la margarine, les huiles, la crème fraîche : en quantité limitée.

Les boissons :

- l'eau plate, le thé, le café, les infusions (sans sucre, édulcorant autorisé).

Les condiments :

- le sel, les herbes aromatiques ;
- le poivre en quantité modérée ;
- évitez les épices fortes.

Evitons les complications

Dumping syndrome

Pendant le repas
et jusqu'à 30 min après.



Hypoglycémie post prandiale

A distance des repas.

✓ Symptômes :

Bouffées de chaleur, nausées, sueurs, palpitations, diarrhées, douleurs abdominales...



Limitier les aliments riches
en sucres (**pendant 6 mois**),
en graisses.

Faire attention
aux températures extrêmes.



Limitier les aliments riches
en sucres.

En cas d'hypoglycémie, resucrez-
vous rapidement avec un sucre
rapide puis dans les 30 minutes
consommez un goûter ou votre
repas à base de sucres lents
(pain, féculents).

Diarrhée

Induit par le montage chirurgical



Observer votre alimentation pour
déterminer les aliments impliqués.

Associer féculents et légumes.

Constipation

Induit par la diminution des
apports alimentaires et hydrique



Augmenter l'hydratation (1,5l d'eau
par jour en dehors des repas).

Augmenter les aliments riches
en fibres.

Bouger.

Evitons les complications (2)

Carences protéiques

Les protéines sont
des nutriments indispensables
à l'entretien des muscles
et à la cicatrisation.



Il est souhaitable de manger
de la viande, du poisson, des
œufs ou équivalent midi et soir.

Au gouter, favoriser
les produits laitiers.

Carences vitaminiques

Induites par la diminution
des apports alimentaires
et hydriques.



Prise de
compléments
vitaminiques à vie.



Surveillance annuelle obligatoire.

Des aliments déconseillés ?

Les boissons alcoolisées



Evitez les boissons alcoolisées au cours des 6 premiers
mois.

Suite à la chirurgie, la tolérance à l'alcool est moins bonne
et l'éthylémie (taux d'alcool dans le sang) monte plus haut
et plus rapidement. Soyez donc vigilant, vous pourrez vous
retrouver en état d'ébriété plus rapidement !

Cela peut également entraîner des inconforts digestifs, mais aussi des
«dumping syndrome».

Les boissons gazeuses



Il est important d'éviter les boissons gazéifiées sucrées ou
non. Celles-ci peuvent contribuer à l'élargissement de votre
petit estomac et aggraver le reflux gastrique.

Nous vous déconseillons cet aliment à vie.

Les chewing-gums

Cela remplit inutilement votre estomac d'air.

recette hachée

Parmentier de poisson

- 1 filet de poisson (éventuellement surgelé)
- 1 cuillère à café de farine
- 150 gr de purée de pommes de terre
- 5 cl de lait
- 5 gr de beurre
- 20 gr de fromage râpé

Faites cuire le poisson à couvert, 2 min aux micro-ondes puis émiettez-le. Saupoudrez de farine puis ajoutez le lait, laissez cuire 10 min en écrasant le poisson.

Dans un plat beurré, étalez successivement une couche de purée, une couche de poisson et finissez par une couche de purée.

Saupoudrez de fromage et enfournez à 200°C pendant 20 min.

Egouttez et mixez le tout.

Servez ce plat avec des légumes !!

recette mixée

Purée divine aux légumes

- 1 steak haché
- 1 pomme de terre
- 1 carotte
- 1 petite courgette
- 1 tomate épépinée et pelée
- 1 filet d'huile olive

Faites cuire le steak haché dans une poêle sans huile.

Épépinez et pelez la tomate, coupez la en dés puis faites-la revenir dans une poêle. Couvrez et laissez mijoter 5 min.

Coupez en cubes la courgette, la carotte et la pomme de terre. Faites les cuire pendant 15-20 min dans une casserole d'eau.

Egouttez et mixez le tout.

Notes
