



CENTRE HOSPITALIER
OUEST REUNION

A close-up photograph of a woman with short, curly purple hair and glasses, looking slightly to the right. The image is partially obscured by a large yellow rectangular overlay on the left side, which contains the main title text.

CONSEILS DIÉTÉTIQUES APRÈS UNE CHIRURGIE DE L'OBÉSITÉ

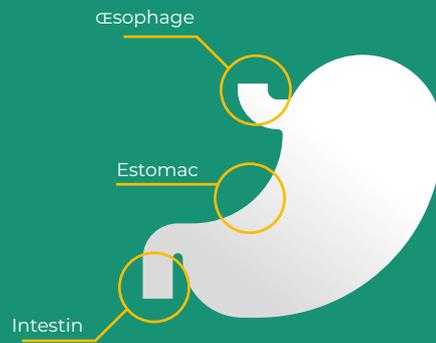


SOMMAIRE

Petits rappels	page 4
Les différentes opérations proposées en chirurgie de l'obésité.....	page 4
Se faire opérer: un contrat moral.....	page 5
Comment manger après la chirurgie?	page 6
La réalimentation pendant le séjour à l'hôpital.....	page 9
L'alimentation à la maison.....	page 9
Le programme alimentaire à la maison	page 10
Tableau récapitulatif du plan de réalimentation.....	page 12
Phase alimentation «mixée lisse texture semi-liquide»: semaine 1.....	page 13
Phase alimentation «mixée lisse texture purée»: semaines 2 et 3.....	page 15
Phase alimentation «tendre ou hachée»: semaine 4.....	page 17
Phase alimentation «légère à digérer»: semaine 5.....	page 19
Petits conseils généraux.....	page 21
Les boissons.....	page 22
Les protéines.....	page 23
Les vitamines, minéraux et graisses essentielles.....	page 24
Plus d'infos sur les vitamines.....	page 26
Plus d'infos sur les minéraux.....	page 28
Désagréments digestifs et risques de complications	page 30
Douleurs et blocages digestifs, reflux, vomissements, dégoûts alimentaires.....	page 32
En cas de diarrhée.....	page 32
Les hypoglycémies.....	page 32
Le dumping syndrome.....	page 32
En cas d'aérophagie, ballonnements.....	page 33
En cas de constipation.....	page 33
Attention à la dénutrition et à la carence en vitamines et minéraux.....	page 34
En cas de reprise de poids, perte de poids insuffisante ou trop importante.....	page 34
Et maintenant je mange de tout mais...	page 36
Les petites maximes de bibi.....	page 38
Ma courbe de poids.....	page 39
Quelques idées de recettes	page 40
Contact utiles	page 51

PETITS RAPPELS

Les différentes opérations de chirurgie de l'obésité



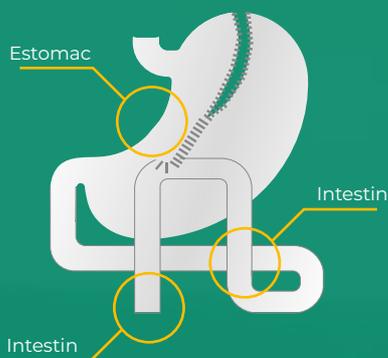
Estomac Normal



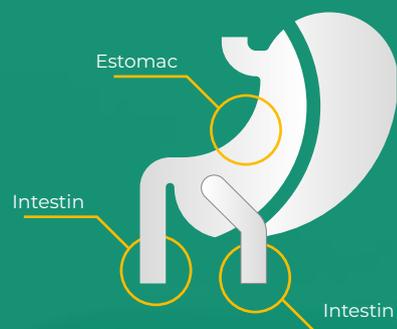
Sleeve gastrectomie



By pass en Y



By pass en Oméga



Bi partition

Dans tous les cas, **la réduction importante de l'estomac** a pour conséquence une **diminution des apports alimentaires**. Dans le cas du by pass et de la bi partition, l'assimilation des nutriments se fait moins facilement, car une partie de l'intestin est court circuitée et cela entraîne une **mal-absorption** qui contribue aussi à la perte de poids.

Pour en savoir plus:

La **Haute Autorité de santé Publique (HAS)** a édité un dossier complet pour les personnes candidates à une chirurgie de l'obésité (ou chirurgie bariatrique), afin qu'elles puissent parfaitement s'informer sur les différentes interventions: bénéfiques, risques possibles, recommandations...

Ce dossier vous a sûrement été remis lors d'un rendez vous avec le chirurgien ou à l'occasion du bilan complet réalisé en hôpital de jour avant la chirurgie.

Vous pouvez aussi retrouver tous ces documents sur internet à l'adresse suivante:

www.has-sante.fr

Des **Associations d'anciens opérés** peuvent également vous informer et vous soutenir avant et après l'intervention. Elles organisent très souvent des réunions.

N'hésitez pas à les contacter.

Se faire opérer: un contrat moral

Se faire opérer d'une chirurgie de l'obésité est une décision importante, courageuse et mûrement réfléchie.

Pour en retirer tous les bénéfices, il est important de **s'engager à bien respecter les consignes** qui vous seront données par votre chirurgien et votre diététicien avant et après l'intervention, concernant notamment:

-La prise des **médicaments** et des **compléments nutritionnels**

-Les **conseils diététiques** donnés pour la **réalimentation** puis la **conservation de bonnes habitudes alimentaires** à l'issue de l'amaigrissement.

-Le **respect des rendez-vous** fixés en consultation externe par votre chirurgien, votre diététicien et des **bilans pratiqués en hôpital de jour** (tous les ans).

-L'engagement à faire 3 à 5 h par semaine d'activité sportive, avec reprise progressive de la marche dès la sortie de l'hôpital.

Et si vous envisagez par la suite une grossesse:

-Attendre d'avoir **stabilisé son poids** (entre 18 et 24 mois en général) avant la conception

-S'assurer par un **bilan médical et biologique complet** qu'une grossesse est envisageable en toute sécurité pour vous et le bébé.



The image features two bright yellow lemons resting on a white, speckled countertop. A semi-transparent teal overlay covers the middle portion of the image, where the text is placed. The lemons are in sharp focus, while the background is softly blurred.

COMMENT MANGER APRÈS LA CHIRURGIE?



Il est important de respecter les différentes phases de la réalimentation:

N'oubliez pas que votre estomac est en phase de cicatrisation et qu'il est donc en «congé maladie» pour quelques semaines!

La réalimentation pendant le séjour à l'hôpital:

L'hospitalisation pour une chirurgie de l'obésité ne dure en général que quelques jours.

Après l'intervention de chirurgie bariatrique, **la reprise de l'alimentation se fait en douceur, de manière très légère et progressive.**

L'alimentation restera liquide à semi liquide et fractionnée pendant la durée de votre séjour.

Sachez que vous n'arriverez sans doute à prendre que de petites gorgées ou quelques cuillères des boissons ou aliments qui vous seront proposés. C'est tout à fait normal!

L'alimentation à la maison:

Notre estomac a pour rôle de malaxer les aliments afin de les réduire en bouillie.

Il produit également des enzymes et de l'acide qui concourent à la digestion. Pour éviter à l'estomac de trop travailler après l'intervention, il est recommandé d'avoir **une alimentation mixée et lisse pendant les 3 premières semaines.**

Avoir un mixeur à sa disposition est donc indispensable!

Les 2 semaines suivantes, vos repas n'auront plus besoin d'être mixés, mais vous devrez consommer des aliments **tendres (ou hachés si nécessaire).**

Le programme de réalimentation progressive sur 5 semaines est détaillé dans les pages suivantes.

À la fin des 5 semaines, vous pourrez réintroduire, au fur et à mesure, tous les aliments un peu difficiles à digérer (aliments fibreux, gras, épicés...) en les testant à votre rythme et selon votre tolérance personnelle.

Il faut au moins 2 à 3 mois pour pouvoir à nouveau consommer toutes sortes d'aliments.

Mais n'oubliez pas: même si vous arrivez à manger de tout, les quantités resteront définitivement restreintes!

L'enrichissement en protéines est nécessaire les premières semaines pour couvrir les besoins de l'organisme (voir fiche sur les protéines p23). Des produits de complémentation nutritionnelle vous seront donc prescrits:

POUDRE DE PROTÉINES à inclure dans vos préparations (soupes, plats ou desserts mixés, yaourts, compotes) ou à consommer diluée avec de l'eau,

BOISSON HYPERPROTIDIQUE édulcorée à prendre de manière fractionnée dans la journée ou à préparer en sucettes glacées, ou à utiliser comme base de smoothies.







LE PROGRAMME ALIMENTAIRE À LA MAISON



Récapitulatif du Programme Alimentaire à suivre après l'opération

Semaines	1	2 + 3	4	5
Repas	Alimentation liquide ou semi liquide	Alimentation mixée semi liquide à épaisse	Alimentation hachée ou tendre	Alimentation normale légère à digérer équilibrée et fractionnée
Petit déjeuner	<ul style="list-style-type: none"> • 20cl lait ½ écrémé nature ou aromatisé (avec vanille, café ou cacao amer) • Ou 1 yaourt sans sucre + éventuellement café ou thé 30 min avant ou après petit déjeuner 	<ul style="list-style-type: none"> • 2-3 biscuits faciles à digérer (biscuits Thé, Petit beurre,...) + 20cl lait sans sucre Ou 1 yaourt sans sucre + éventuellement café ou thé 30 min avant ou après petit déjeuner 	<ul style="list-style-type: none"> • 2-3 biscottes ou 2 tranches pain de mie + 5g de beurre (+éventuellement fromage) + 20cl lait sans sucre + éventuellement café ou thé 30 min avant ou après petit déjeuner 	<ul style="list-style-type: none"> • 30 à 50g pain (environ 1/8 à 1/5 baguette) ou 3 biscottes + 5g beurre + 1 portion fromage + 25cl lait + éventuellement café ou thé 30 min avant ou après petit déjeuner
Collation matinée	<ul style="list-style-type: none"> • ½ complément nutritionnel Hyperprotidique (pharmacie) 	<ul style="list-style-type: none"> • ½ complément nutritionnel Hyperprotidique (pharmacie) Ou 1 laitage non sucré (yaourt ou fromage blanc) + 10 cl jus de fruit 	<ul style="list-style-type: none"> • Laitage + compote sans sucre ajouté ou allégée ou fruit cuit ou au sirop (sans le jus) (ou complément nutritionnel HP) 	<ul style="list-style-type: none"> • Laitage + fruit tendre bien mûr ou compote (sans sucre ajouté ou allégée)
Déjeuner et Dîner	<ul style="list-style-type: none"> • 25cl soupe de légumes enrichie* • 1 laitage non sucré ou dessert semi liquide (à prendre 1 à 2 heures plus tard) 	<ul style="list-style-type: none"> • Repas mixé* préparé avec viande, poisson ou œuf bouillis, vapeur ou grillés + pommes de terre, purée, pâtes ou sosso maïs + légumes + huile ou beurre + éventuellement protéines en poudre ou fromage • Dessert (à prendre un peu à distance du repas) 1 laitage sans sucre ou 1 compote sans sucre ajouté ou allégée 	<ul style="list-style-type: none"> • Repas tendre ou haché* (viande, poisson ou œuf hachés cuits sans graisses et sans épices + pommes de terre ou purée, riz, pâtes, lentilles en pâtes, sosso maïs + légumes bien cuits et peu fibreux (carotte, chou chou, courgette, betterave, citrouille,...) écrasés ou mixés + beurre ou huile crus) • Dessert: laitage, fromage mou, compote allégée ou sans sucre ajouté, fruits cuits ou au sirop (sans le jus) ou fruit tendre bien mûr (mangue, papaye, banane, pêche,...) 	<ul style="list-style-type: none"> • Repas texture normale - 60 à 80g viande, poisson ou 2 œufs cuits avec 1 c. à soupe d'huile - 3 c. à soupe de pommes de terre, riz, pâtes, lentilles en purée, ou 1-2 tranches de pain - 3-4 c. à soupe légumes cuits peu fibreux • Dessert laitage, fromage mou, compote allégée ou sans sucre ajouté, fruits cuits ou au sirop (sans le jus) ou fruit tendre bien mûr (mangue, papaye, banane, pêche,...)
Goûter	<ul style="list-style-type: none"> • ½ complément nutritionnel Hyperprotidique (pharmacie) 	<ul style="list-style-type: none"> • ½ complément nutritionnel Hyperprotidique (pharmacie) 	<ul style="list-style-type: none"> • Laitage + compote (sans sucre ajouté ou allégée) ou fruit cuit ou au sirop (sans le jus) (ou complément nutritionnel HP) 	<ul style="list-style-type: none"> • Laitage + fruit mûr ou compote ou pain (biscottes) + fromage

*Voir toutes les recettes des préparations enrichies et des plats mixés ou hachés dans les FICHES RECETTES



Période: du _____ au _____ .

REPAS	ALIMENTS
 Petit déjeuner	1 verre ou 1 tasse de 20cl de lait froid ou chaud sans sucre (éventuellement + café soluble, cacao amer, vanille, chicorée, édulcorant) ou 1 yaourt sans sucre, édulcoré ou très peu sucré (si boisson thé ou café: les prendre 30mn avant ou après le petit déjeuner)
 Collation matinée	½ complément nutritionnel hyperprotidique (10 cl)
 Déjeuner	1 bol de soupe enrichie* - 25cl de soupe + 10g de protéines en poudre (voir équivalences en protéines pour le nombre de mesurette) + 1 c à café d'huile (5g) + éventuellement 1 fromage fondu (type vache qui rit)
 Collation dessert	1 laitage sans sucre, édulcoré ou peu sucré (1 petite cuillère à café de sucre): yaourt nature, LIGHT ou fromage blanc ou 1 compote allégée ou sans sucre ou 1 dessert enrichi semi liquide*
 Collation après-midi	½ complément nutritionnel hyperprotidique (10cl)
 Dîner	1 bol de soupe enrichie* (voir midi pour la préparation)
 Collation soirée	1 laitage sans sucre, édulcoré ou peu sucré (+1 petite cuillère à café de sucre): yaourt nature, LIGHT ou fromage blanc ou 1 compote allégée ou sans sucre ou 1 dessert enrichi semi liquide*

*Voir toutes les recettes des préparations enrichies et des plats mixés ou hachés dans la partie «idées recettes p40 à 49

Dans la journée, consommez en supplément 10 à 20g de protéines en poudre (à mélanger à votre eau de boisson ou à vos desserts)

Les premiers jours, il vous sera certainement difficile d'arriver à prendre les quantités indiquées: c'est normal.

Respectez bien le **fractionnement des repas**, consommez les aliments **très lentement, dans le calme** et prenez le temps qu'il faut.

Lorsque vous sentez que votre estomac est plein, **n'insistez pas** et arrêtez vous de manger.

Respectez bien le dosage des protéines indiqué dans les recettes, à ajouter dans les soupes de légumes, et n'oubliez pas d'y ajouter la **cuillère d'huile**.

Les compléments nutritionnels peuvent être pris de manière plus fractionnée (tout au long de la journée).

N'oubliez pas de **boire de l'eau** en quantité suffisante (½L minimum à 1L par jour si possible) de manière très fractionnée, tout au long de la journée et en respectant bien la **règle des 30 minutes** entre repas et boisson (pas de boisson gazeuse).



Période: du _____ au _____ .

REPAS	ALIMENTS
 Petit déjeuner	1 verre ou 1 tasse de 20cl de lait froid ou chaud sans sucre (éventuellement + café soluble, cacao amer, vanille, chicorée, édulcorant) ou 1 yaourt sans sucre, édulcoré ou très peu sucré + 1 à 3 biscuits secs légers à digérer type Petit Beurre, Thé, Casse-croûte,... (si boisson thé ou café: les prendre 30mn avant ou après le petit déjeuner)
 Collation matinée	½ à 1 complément nutritionnel hyperprotidique (10 à 20cl) ou 1 laitage sans sucre, édulcoré ou peu sucré + ½ verre de jus de fruit « maison » (10 cl environ)
 Déjeuner	Repas mixé *(voir aussi fiche recettes) 50g (½ part) de viande, poisson ou 1 œuf cuits s/graisse + 2 c à soupe de féculents (riz, pâtes, purée, pommes de terre, sosso mais,...) + 2 – 3 c à soupe de légumes vapeur + 1 cuillère à soupe d'huile de COLZA ou 1 petit carré de beurre pour le repas
 Collation dessert	1 laitage sans sucre, édulcoré ou peu sucré (+ 1 petite cuillère à café de sucre): yaourt nature, LIGHT ou fromage blanc ou 1 compote allégée ou sans sucre ou 1 dessert enrichi semi liquide*
 Collation après-midi	½ à 1 complément nutritionnel hyperprotidique (10 à 20cl)
 Dîner	Repas mixé *
 Collation soirée	1 laitage sans sucre, édulcoré ou peu sucré (+1 petite cuillère à café de sucre): yaourt nature, LIGHT ou fromage blanc ou 1 compote allégée ou sans sucre

*Voir midi et quantité fiches recettes

Dans la journée, consommez en supplément 10 à 20g de protéines en poudre (à mélanger à votre eau de boisson ou à vos desserts)

Fractionnez toujours vos repas en 7 petites prises alimentaires par jour.

Mangez lentement, dans le calme, prenez votre temps.

Lorsque vous sentez votre estomac plein, arrêtez vous de manger.

Respectez bien les quantités d'aliments, de protéines, d'huile données dans les recettes mixées.

Cuisez les aliments à la vapeur, sur le grill ou à l'eau. Les herbes et aromates sont autorisés (pas de piment ni d'épices fortes ou piquantes).

Si vous n'arrivez à manger encore que de très petites quantités des plats, **n'hésitez pas à ajouter 1 ou 2 cuillères de protéines en poudre** dans le lait, les yaourts ou les compotes ou dans de l'eau ou dans les plats mixés. N'oubliez pas de **boire en quantité suffisante** (au moins 1 litre par jour) toujours de manière très fractionnée en respectant bien les **30 minutes** entre repas et boisson (pas de boisson gazeuse).

La 3^{ème} semaine, les fruits cuits peuvent être remplacés par de très petites portions de **fruits crus bien mûrs** à manger sans la peau, grains et pépins (banane, poire, papaye, melon, pomme, mangue,...).



Période: du _____ au _____ .

REPAS	ALIMENTS
 Petit déjeuner	1 bol (25cl) de lait froid ou chaud sans sucre (éventuellement + café soluble, cacao amer, vanille, chicorée, édulcorant) + 1 à 2 tranches de pain de mie ou 2 biscottes + beurre (et/ou fromage) (si boisson thé ou café en plus du lait: les prendre 30mn avant ou après le petit déjeuner)
 Collation matinée	1 laitage nature, édulcoré ou peu sucré ou fromage + 1 compote allégée ou sans sucre ou fruit cuit ou au sirop (sans jus) ou petit fruit cru bien mûr (ou éventuellement 1 complément nutritionnel hyperprotidique)
 Déjeuner	Repas tendre ou haché 50g (½ part) de viande, poisson ou œuf tendres ou hachés + 2 c. à soupe de féculents (riz très cuit, pâtes bien cuites, purée, pommes de terre, sosso maïs...) + 2 – 3 c. à soupe de légumes bien cuits + 1 cuillère à soupe d'huile de COLZA ou 1 petit carré de beurre pour le repas
 Collation dessert	1 laitage nature, édulcoré ou peu sucré ou fromage ou 1 compote allégée ou sans sucre ou fruit cuit ou au sirop (sans jus) ou petite portion de fruit cru bien mûr
 Collation après-midi	1 laitage nature, édulcoré ou peu sucré ou fromage + 1 compote allégée ou sans sucre ou fruit cuit ou au sirop (sans jus) ou petit fruit cru bien mûr (ou éventuellement 1 complément nutritionnel hyperprotidique)
 Dîner	Repas tendre ou haché (mêmes quantités que le midi)
 Collation soirée	1 laitage nature, édulcoré ou peu sucré ou fromage ou 1 compote allégée ou sans sucre ou fruit cuit ou au sirop (sans jus) ou petit fruit cru bien mûr

Dans la journée, consommez en supplément 10 à 20g de protéines en poudre (à mélanger à votre eau de boisson ou à vos desserts)

Les légumes doivent être bien cuits, faciles à écraser: comme carotte, chou, courgette, citrouille, haricots verts sans fils (évitez les choux, les poireaux, les brèdes, les grains encore difficiles à digérer) et cuits à l'eau ou à la vapeur. Ajoutez un peu de sel, de beurre cru ou d'huile de colza.

Les viandes doivent être bien tendres, coupées très fin ou hachées (préférez les viandes maigres: volailles sans la peau, porc maigre comme jambon ou filet), bœuf maigre, lapin.. et évitez agneau, cabri, saucisses, porc gras et boucané. Les poissons, comme les viandes, seront cuits à la vapeur, à l'étouffée, au four, en papillote ou sur le grill avec fines herbes ou aromates.

Les œufs peuvent être cuits durs ou pochés.

Évitez encore les épices piquantes.

Si vous voulez utiliser de l'oignon, coupez le très fin et faites le bien cuire (mais non frire avec de l'huile).

Les fruits seront consommés bien mûrs sans la peau et les grains.

Respectez toujours le fractionnement des repas

Buvez seulement entre les repas (au moins 1 à 1,5 l d'eau par jour).

Mastiquez bien tous les aliments et prenez votre temps pour manger.



Période: du _____ au _____ .

REPAS	ALIMENTS
 Petit déjeuner	1 bol (25cl) de lait froid ou chaud sans sucre (éventuellement + café, cacao amer, vanille, chicorée, édulcorant) + 30 à 50g de pain (environ 1/8ème à 1/5ème baguette) + beurre (et/ou fromage) (si boisson thé ou café en plus du lait : les prendre 30mn avant ou après le petit déjeuner)
 Collation matinée	1 laitage nature, édulcoré ou peu sucré+ 1 fruit cru bien mûr (ou 1 compote) ou 30 à 50g de pain (ou 2/3 biscottes) + fromage (1 portion 20 à 30g)
 Déjeuner	Repas à texture normale: - 60 à 80g de viande, poisson ou œufs cuits avec très peu d'huile + 3 c à soupe de féculents (riz, pâtes, semoule, pommes de terre, lentilles en purée,...) + 3 à 4 c. à soupe de légumes cuits peu fibreux (+ 1 c. à soupe d'huile pour le repas)
 Collation dessert	1 laitage nature, édulcoré ou peu sucré ou fromage ou fruit cru bien mûr
 Collation après-midi	1 laitage nature, édulcoré ou peu sucré + 1 fruit cru bien mûr (ou 1 compote) ou 30 à 50g de pain (ou 2/3 biscottes) + fromage (1 portion 20 à 30g)
 Dîner	Repas à texture normale (mêmes quantités que le midi)
 Collation soirée	1 laitage nature, édulcoré ou peu sucré ou fromage ou fruit cru bien mûr

Dans la journée, consommez en supplément 10 à 20g de protéines en poudre (à mélanger à votre eau de boisson ou à vos desserts)

Évitez encore pour le moment les **légumes fibreux** ou donnant beaucoup de gaz: comme les choux, les poireaux, les champignons, artichauts, asperges... De même que les **légumes crus** (salades).

Les **grains** ne sont pas encore conseillés, sauf les plus tendres: **lentilles bien cuites ou en purée**.

Tous les **fromages** sont autorisés sauf ceux à goût très fort (Bleus par exemple).

Huiles conseillées: COLZA, 4 HUILES

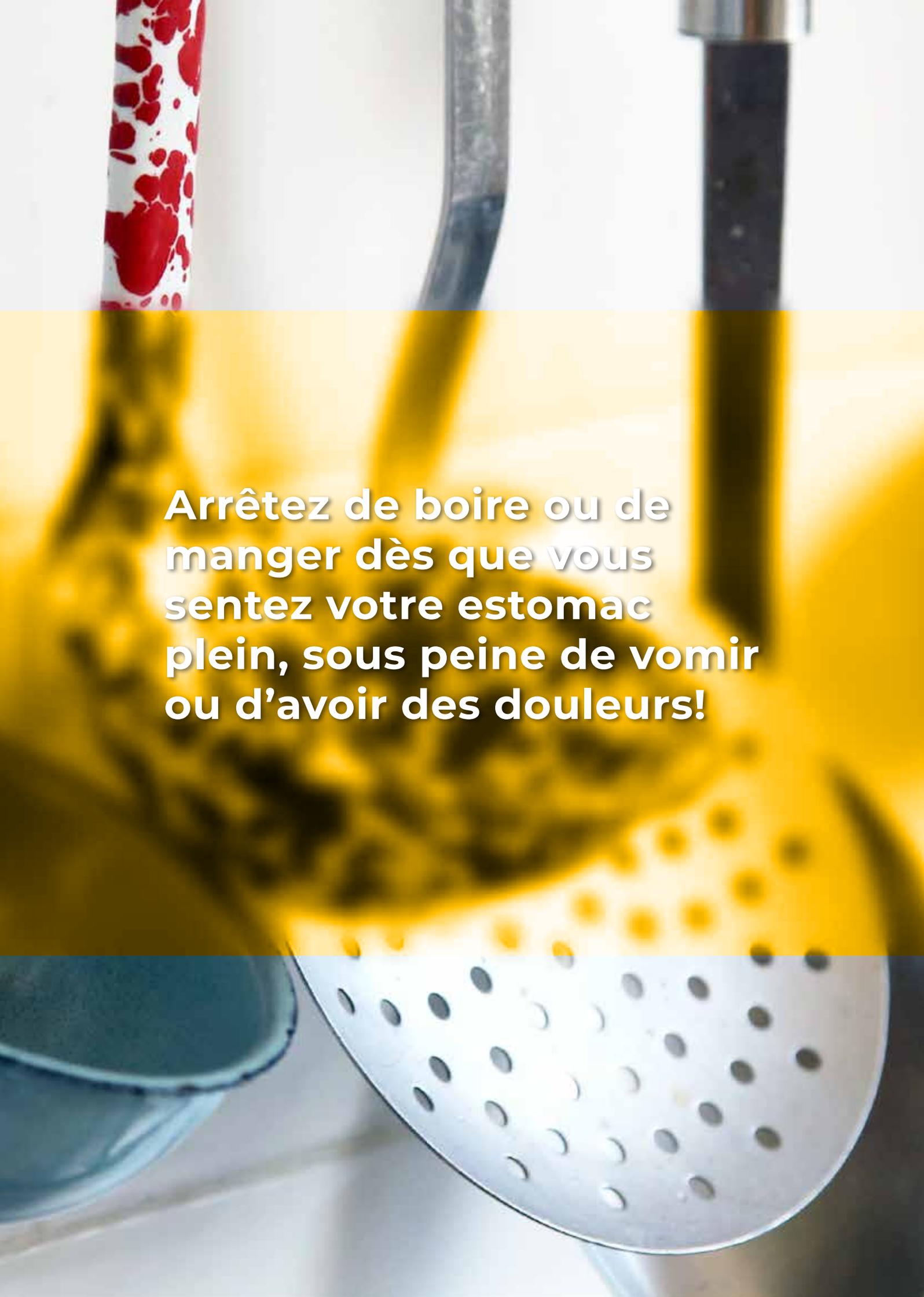
Tous les **fruits** bien mûrs sont consommables, (sans la peau).

Attention d'éviter quand même les grains des raisins, des goyaviers...

Continuez à bien **fractionner les repas**.

Buvez seulement entre les repas (au moins 1,5 l d'eau par jour: eau plate ou thé, café, tisanes..).

Continuez à **bien mâcher** tous les aliments et à manger **dans le calme, lentement**.



Arrêtez de boire ou de manger dès que vous sentez votre estomac plein, sous peine de vomir ou d'avoir des douleurs!

Conseils généraux

Un suivi nutritionnel régulier est recommandé.

Une première consultation externe vous sera proposée une dizaine de jours après votre sortie de l'hôpital, puis 1 mois et 3 mois après.

Des consultations seront ensuite programmées en hospitalisation de jour à 6 mois de l'intervention puis à 1 an de l'opération.

Un suivi annuel est recommandé par la suite.

Les 3 premières semaines (alimentation mixée):

Buvez **lentement** les préparations liquides, par **petites gorgées**.

Avalez **doucement** les soupes, purées, desserts, par **petites cuillères**.

PRENEZ VOTRE TEMPS!

À partir de la 4^{ème} semaine (alimentation tendre):

Hachez les viandes ou coupez les en très petits morceaux, mangez **toujours lentement** par petites bouchées, et **mastiquez bien** les aliments.

Suivez bien les explications détaillées dans les fiches couleurs (verte, bleue, rouge et jaune) des 5 semaines de réalimentation. Vous pouvez aussi découper ces fiches pour les accrocher sur votre réfrigérateur!

Les modes de cuissons:

Cuisez tous les aliments à l'eau ou à la vapeur les premières semaines, ajoutez-y un peu de **matières grasses crues**: soit 1 à 2 c à soupe d'huile de COLZA + 5 à 10g de beurre (1 carré portion) par jour.

Les épices « piquantes » ne seront réintroduites qu'après la 5^{ème} semaine de réalimentation.

Mais vous pouvez utiliser des herbes ou aromates en poudre pour donner plus de goût aux aliments.

ATTENTION à ne pas trop saler les aliments (peut provoquer diarrhées et malaises)

Le sucre et les produits sucrés:

Ils sont autorisés en **petite quantité** (et plutôt réservés à des occasions de se faire plaisir) pour ne pas empêcher l'amaigrissement ou contribuer par la suite à une reprise pondérale. Attention également au risque de **dumping syndrome** (voir page 32, chapitre « Désagréments digestifs »).

Les Boissons:

Au minimum 1 à 1,5 litre d'eau par jour (et plus en période de chaleur): **à prendre toujours en dehors des repas et de manière fractionnée** (voir aussi page suivante).

► POUR PERDRE DU POIDS SANS VOUS DENUTRIR

(Entraînerait perte de muscle, fatigue ou même anémie):

Consommez suffisamment d'aliments riches en PROTÉINES (produits laitiers, viandes, poissons, œufs, compléments protidiques...) et ne sautez pas de repas ou les collations prévues, même si vous n'avez pas faim! (Voir page 23 chapitre PROTÉINES).

► POUR ÉVITER LES DOULEURS ET L'INCONFORT DIGESTIFS

Supprimez, les premières semaines, les aliments très fibreux ou filandreux ou donnant des gaz comme: choux, crudités, poireaux, brèdes, champignons, légumes secs (grains), asperges, céleri branche, poivrons fruits secs, céréales complètes... ainsi que les plats gras ou épicés.

Les boissons

Boire ou manger il faut choisir!

Mais n'oubliez surtout pas de boire **ENTRE** les repas, à **petites gorgées et tout au long de la journée**.

Les premiers jours, il peut être difficile d'atteindre ½L d'eau par jour.

Par la suite, il est important d'essayer d'augmenter progressivement ses apports en eau pour atteindre en quelques semaines au moins 1,5L par jour.

Ceci pour éliminer correctement par les reins les déchets conséquents à la dégradation des réserves de graisse de l'organisme, et pour éviter les risques de **déshydratation**, de **constipation** ou même d'**infection urinaire**.

Boire suffisamment est aussi un atout « beauté » pour préserver votre peau de la sécheresse et des rides!!

Que boire ?

Supprimez toute les boissons gazeuses, vous risquez d'avoir des douleurs dues à la distension de l'estomac sous l'effet du gaz!

Les **sodas** qui contiennent du gaz carbonique et sont très sucrés (1 canette de 50cl contient en moyenne 10 morceaux de sucre) restent déconseillés **définitivement**.

Les **boissons alcoolisées** doivent être évitées les premiers mois. Ces boissons pourront ensuite être consommées de manière **très modérée et occasionnelle**, sachant que leur effet grisant est souvent beaucoup plus prononcé après une chirurgie bariatrique.

Eau plate, bouillons, thé, café, chicorée, tisanes et autres infusions diverses sont autorisées.

En ce qui concerne les **jus de fruits**, consommez les toujours en petite quantité, de préférence faits maison, car ils peuvent provoquer des diarrhées ou des malaises notamment en cas de bypass (voir Dumping syndrome page 23).

De manière générale, il vaut mieux les éviter ou les limiter à un petit verre, lors d'une prise occa-

sionnelle ou festive.

N'oubliez pas qu'ils restent des « boissons sucrées ».

Un verre de jus de fruit frais pressé peut toutefois représenter l'une des 3 portions de fruits habituellement conseillées par jour.

Quelques trucs :

En début de réalimentation, **utilisez de petits verres** pour mieux contrôler le fractionnement, et **évitez de boire à la bouteille**.

► Si l'eau passe difficilement: essayer les boissons chaudes ou tièdes (**thé, infusions, café léger...**) ou carrément glacées. Vous pouvez aussi consommer des **eaux aromatisées Zéro sucre** ou additionner l'eau d'un peu de sirop Zéro sucre.

► La première semaine, préparez à l'avance une bouteille d'1 litre, remplie d'eau (cette eau peut être utilisée aussi pour préparer des infusions), afin de **mesurer la quantité journalière bue**, puis passez progressivement à une bouteille d'1,5 litre.

Les boissons sont toujours à prendre en dehors des repas, 30 minutes avant ou après, de manière fractionnée, et cela à vie!



Les protéines

Nutriments bâtisseurs de l'organisme, les PROTEINES se trouvent principalement dans les aliments d'origine animale: **viandes, poissons, œufs et produits laitiers**.

Pendant les toutes premières semaines de réalimentation, il est difficile d'assurer un apport suffisant en PROTEINES à cause de l'alimentation lisse et des faibles quantités consommées.

Le risque de ne pas en consommer assez est de perdre du muscle (et donc de se **dé-nutrir**), de se sentir très **fatigué** et de **cicatriser** plus difficilement.

Les repas devront donc être enrichis en protéines notamment en utilisant du **lait en poudre, des fromages fondus, à tartiner ou du gruyère râpé, des boissons hyperprotidiques et de la poudre de protéines...**

Rappelons-le, les premières semaines de réalimentation, **l'enrichissement des repas avec de la poudre de protéines**, ainsi que la **consommation de compléments nutritionnels hyperprotidiques** se révèlent **indispensables** pour **couvrir les besoins en protéines**.

Les quantités d'aliments consommées sont bien trop petites en effet pour y suffire.

ALIMENTS	QUANTITÉ MOYENNE DE PROTÉINES POUR 1 PORTION
Lait Yaourt	1 verre de 20 cl = 6,6 g ½ verre (10 cl) = 3,3 g 1 yaourt = 5 g
Viande Poisson	1 portion de 100 g (l'équivalent d'un steak haché ou d'une escalope ou filet de poisson = 20 g)
Œuf	1 œuf (50 g) = 6 g de protéines
Fromage fondu à tartiner	1 portion emballée (16 à 20 g) = 1,8 g
Gruyère râpé	1 c à soupe (10 g) = 3 g de protéines
Lait en poudre	1 c à soupe = 3,3 g
Poudre de PROTÉINES	1 mesurette de FORTILINE® (poids: 4 g) = 3,3 g 1 mesurette de FRESUBIN® (poids: 8 g) = 7 g 1 mesurette de DELICAL® (poids: 12 g) = 10,2 g 1 mesurette PROTIFAR® (poids: 2,5 g) = 2,2 g
Boisson hyperprotidique hypoglycémique (édulcorée)	1 bouteille de 200 ml = 15 à 20 g (DELICAL®, CLINUTREN G®, FRESUBIN DB®)

EQUIVALENCES MOYENNES EN PROTÉINES:

- Une portion de 10 g de protéines, c'est:
- = 50 g de viande ou poisson
- = 1 œuf ½
- = 30 cl de lait (1 bol) = 2 yaourts
- = 3 cuillères à soupe de lait en poudre
- = 3 mesurettes de poudre de protéines FORTILINE®
- = 1,5 mesurette de poudre de protéines FRESUBIN®
- = 1 mesurette de poudre de protéines DELICAL®
- = 5 mesurettes de poudre de protéines PROTIFAR®
- = 100ml: 1/2 bouteille de boisson hyperprotidique édulcorée
- = 5 portions de fromage à tartiner
- = 30 g de gruyère (ou 40g autre fromage: 2 tranches par exemple)

L'idéal est d'arriver à consommer au moins 60g de protéines par jour! (soit 6 parts de 10g)

Les vitamines

Les VITAMINES participent à de nombreuses **réactions chimiques** et **biologiques** dans notre corps et ont un **rôle protecteur**. Elles sont **indispensables à notre organisme** qui ne sait pas les fabriquer, et doivent donc être apportées par nos aliments.

Certaines d'entre elles sont particulièrement sensibles à la lumière, l'oxygène, la chaleur, et passent en partie dans l'eau de trempage et de cuisson des aliments, d'où des risques de pertes importantes.

Les aliments riches en fer

Boudin noir, foie, rognons, viande rouge, coquillages et crustacés, cacao amer, chocolat noir, spiruline, légumes secs, épinards, brèdes, Fruits secs et oléagineux...



A savoir que le fer d'origine animale (absorbé à 20% dans l'intestin) est beaucoup mieux assimilé que le fer d'origine végétale (absorbé seulement à 5% maximum). Attention! Les compléments de FER médicamenteux doivent être pris à distance des autres compléments en vitamines et minéraux.

Évitez également la consommation de thé juste après les repas si vous manquez de fer.

Il existe 13 vitamines:
A, B1, B2, PP (ou B3),
B5, B6, biotine (ou B8),
B9 (ou acide folique),
B12, A, D, E, K



Les **carences sévères** en vitamines, telles que le SCORBUT (vit. C), le BERI-BERI (vit. B1), le RACHITISME (vit. D)... sont rares. Mais certains signes comme de la fatigue, une baisse de tonus, le manque de concentration, l'insomnie, l'irritabilité, des problèmes de peau, ongles et cheveux, l'ostéoporose, l'anémie, etc... sont autant de signes pouvant être rencontrés **en cas de déficit en vitamines et minéraux**, et souvent la conséquence d'une alimentation déséquilibrée ou insuffisante. Il est donc d'autant plus indispensable de compléter leurs apports alimentaires par une supplémentation systématique en cas de chirurgie de l'obésité.

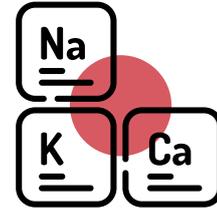


Les minéraux

Il existe une vingtaine d'éléments minéraux:

Calcium, magnésium, phosphore, potassium, sodium, fer, zinc, sélénium, cuivre,...

On parle plutôt d'**oligo-éléments** lorsque les quantités présentes dans le corps et les aliments sont infimes. **Ils sont aussi indispensables que les vitamines**. Certains ont aussi un rôle constructif, comme le calcium qui participe à l'élaboration du squelette: notre organisme contient environ 1kg de calcium!



Les graisses essentielles

Si les graisses (comme les glucides = sucres) représentent un **carburant énergétique** pour l'organisme, certaines d'entre elles se distinguent par leur rôle **«constructif»**: constituants des membranes cellulaires (peau, cerveau notamment), synthèse d'hormones ou de facteurs de défense.. Ces graisses, dites **essentiels**, sont les acides gras polyinsaturés dont les fameux **OMEGA 3**, souvent insuffisamment représentés dans notre alimentation.

L'huile de **colza**, pour sa richesse en oméga 3 et son très bon rapport entre les différents acides gras qu'elle contient, est particulièrement conseillée, de préférence à froid (ou cuisson à feu très doux) pour préserver toutes ses qualités.



Les **poissons gras** sont également une excellente source d'oméga 3: il est recommandé d'en manger 1 à 2 fois par semaine. **Des apports supplémentaires d'OMEGA 3 sous forme de gélule sont souhaitables les premières semaines de réalimentation pour couvrir les besoins de l'organisme.**

Des déficits nutritionnels, notamment en magnésium, en vitamines B, en fer, en oméga 3, peuvent favoriser la prise de poids ou empêcher l'amaigrissement. En effet, certains de ces nutriments permettent d'utiliser l'énergie apportée par les aliments, tandis que d'autres agissent sur le contrôle de la prise alimentaire.

Vous aurez assez d'OMEGA 3 si vous consommez tous les jours:

2 c à soupe d'huile de COLZA + 1 à 2 fois par semaine des poissons gras (maquereau, sardine, hareng, saumon...).

Vous pourrez aussi, par la suite, optimiser vos apports en ajoutant 1 à 2 c à café de graines de CHIA ou de LIN (broyées) à vos repas.

+ Sur les vitamines

VITAMINES	SOURCE ALIMENTAIRES
B1	Levures, germes de blé et céréales (complètes ou non), viandes (surtout porc), foie rognons, pomme de terre
B2	Levures, foie, champignons, fromages à moisissure, œuf, viandes, lait
PP	Levures, foie, viandes, poissons, champignons, pain complet
B5	Levures, foie, rognons, haricots secs, lentilles, viandes, œuf
BIOTINE	Levures, foie, rognons, etc (très répandue dans les aliments)
B9	Levures, foie, épinards, cresson, mâche (légumes à feuille verte)
B12	Foie, viandes, poissons, œuf (uniquement sources animales)
C	Persille, cassis, goyave, kiwi, agrumes, poivrons, choux,... (légumes et fruits frais, en conserve et surgelés)

Tableau des vitamines **hydrosolubles**

VITAMINES	SOURCE ALIMENTAIRES
A	Foie, huile de foie de morue, beurre, produits laitiers gras, œuf,...
BETACAROTENE (se transforme en A dans l'organisme)	Carottes, épinards, cresson, abricots, melon, mangue, foie,...
D	Huile foie de morue, poisson gras, jaune d'œuf, beurre, lait entier
E	Matières grasses végétales (huiles, margarines), légumes et fruits
K	Choucroute, chou, épinards, salade, foie, oignon, avocat, persil, thé vert (synthèse par les bactéries de l'intestin)

Tableau des vitamines **liposolubles**

Les vitamines LIPOSOLUBLES se retrouvent dans la partie « grasse » des aliments (se dissolvent dans la graisse), alors que les vitamines HYDROSOLUBLES sont dans la partie non grasse des aliments (solubles dans l'eau).



**Pour manger équilibré,
mangez varié !**



Rôles de vitamines

PARTIE DU CORPS OU DE L'ORGANISME	VITAMINES ET EFFETS ASSOCIÉS
Yeux	La vitamine A est indispensable au mécanisme de la vision. Une grande carence entraîne une opacification de la cornée. La lutéine (qui fait partie des carotènes = provitamines A) protège la rétine de l'œil, notamment contre les rayons du soleil
Peaux et cheveux	La vitamine A, intervenant dans la croissance des cellules, favorise CHEVEUX le renouvellement de la peau. La vitamine B5 favorise le développement des cheveux et des ongles, et aide à la cicatrisation des plaies et des brûlures. La vitamine B8 (biotine) limite la séborrhée et contribue avec la vitamine B5 au bon état de la chevelure. La vitamine B5 et la vitamine E ont un effet hydratant et assouplissant. La vitamine E protège la peau du soleil et prévient les taches de vieillesse. La vitamine PP (ou B3) et le bêta-carotène (pro-vit.A), ont aussi un rôle protecteur de la peau.
Système nerveux	Les vitamines B9 et B12 sont nécessaires à la formation des cellules nerveuses. Les vitamines B1 et B6 aident à leur bon fonctionnement (vit.B1 : transmission de l'influx nerveux central)
Foie	C'est l'organe de réserve de nombreuses vitamines (A, D, E, K, B12).
Muscles	La vitamine B1 est la vitamine du travail musculaire (permet la bonne utilisation du sucre).
Squelette	La vitamine D permet l'intégration du calcium dans les os et assure ainsi leur développement et leur solidité (la synthèse de vitamine D sous la peau est favorisée par l'ensoleillement).
Ligaments et tissus conjonctifs	La vitamine C est indispensable à la formation du collagène (trame des tissus conjonctifs). La vitamine C permet la cicatrisation des tissus et la consolidation des fractures.
Sang	De nombreuses vitamines participent à l'élaboration des globules rouges : vitamines C, B5, B9, B12. La vitamine C favorise l'absorption du fer au niveau intestinal. La vitamine K est indispensable à la coagulation du sang (synthèse de la prothrombine). La carence en vitamine B12 et vitamine B9 entraînent une anémie. La vitamine E renforce la résistance des globules rouges.
Capillaires (petits vaisseaux) Cellules	La vit.C contribue à la résistance et l'élasticité des capillaires (petits vaisseaux / saignement des gencives en cas de grande carence en vit.C). CELLULES La vitamine E protège les membranes des cellules des effets toxiques de certains composés chimiques ou radicaux libres et protège les poumons de la pollution Elle a un effet anti-rancissement. La vitamine B2 et la vitamine PP contribuent à la production de l'énergie nécessaire au bon fonctionnement des cellules.
Digestion	Les vitamines du groupe B sont indispensables à l'assimilation des nutriments (protéines, lipides, glucides).
Défense de l'organisme	Les vitamines A, C, E protègent de nombreuses agressions, infections, pollutions, rayons U.V... La vitamine C intervient dans la formation des anti-corps et la défense contre les bactéries et les virus (la vitamine C est indiquée dans les rhumes et les gripes). Les globules blancs et certaines autres cellules de défense contiennent d'importantes réserves de vitamine C, qui s'épuisent pendant une infection et se renouvellent après guérison.

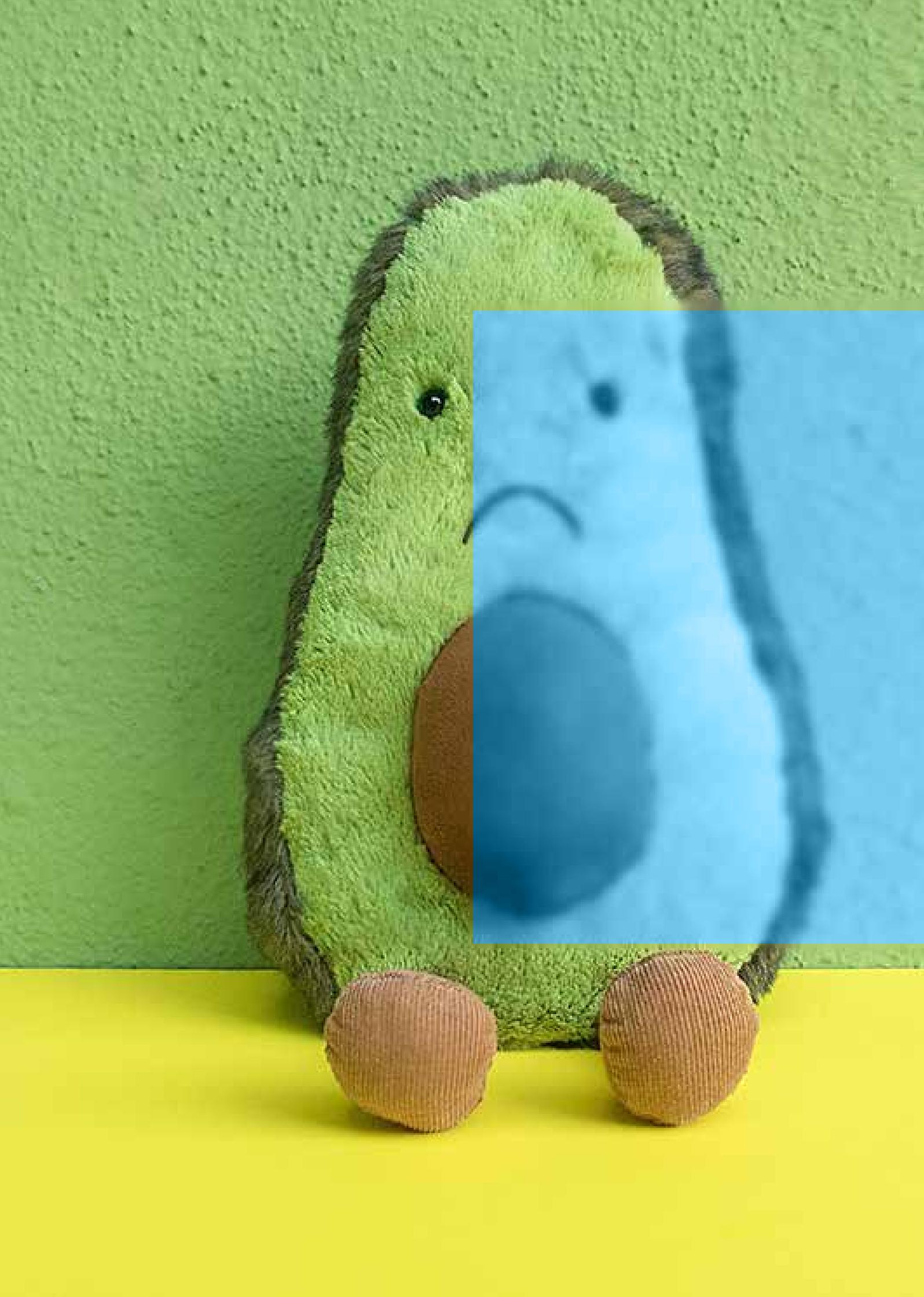
+ Sur les éléments minéraux

ÉLÉMENTS	INFOS	REMARQUE
Calcium	Constituant des dents et des os participe à la contraction musculaire, la régulation du rythme cardiaque et la coagulation du sang.	LAIT, LAITAGES, FROMAGES (fruits secs et oléagineux, légumes secs, fruits, légumes, certaines eaux minérales)
Potassium	Régularise, avec le sodium, la répartition de l'eau dans le corps, participe à la contraction cardiaque et musculaire	Beaucoup d'aliments en contiennent, notamment LÉGUMES SECS, FRUITS SECS, GRAINES, OLÉAGINEUSES, CHOCOLAT, FRUITS (banane), LÉGUMES, VIANDES ET POISSONS.
Sodium	Régularise, avec le potassium, la répartition de l'eau dans l'organisme.	SEL, aliments préparés avec du sel (conserves, charcuteries, pain, sauces du commerce..) ou naturellement riches en sel (coquillages, crustacés..)
Magnésium	Assure l'équilibre du système nerveux et la bonne réponse musculaire, régularise le rythme cardiaque, intervient dans les mécanismes de défense immunitaire, aide le calcium à se fixer sur les os.	FRUITS SECS , OLÉAGINEUX, CÉRÉALES ENTIÈRES, LÉGUMES SECS, CHOCOLAT (légumes et fruits, coquillages et crustacés)
Phosphore	Intervient dans la formation des os avec le calcium et le magnésium, favorise le bon fonctionnement des cellules nerveuses intervient dans de nombreuses réactions vitales.	Très répandu dans presque tous les aliments: PRODUITS LAITIERS, POISSONS, VIANDES, ABATS, LÉGUMES SECS, CÉRÉALES COMPLÈTES, FRUITS OLÉAGINEUX...

+ Sur les oligo éléments

ÉLÉMENTS	INFOS	REMARQUE
Cuivre	Anti anémique en favorisant l'absorption du fer, participe à de nombreux mécanismes vitaux.	ABATS (foie), VOLAILLES, ŒUFS COQUILLAGES ET CRUSTACÉS, CACAO, LÉGUMES SECS, FRUITS SECS ET OLÉAGINEUX.
Fer	Anti anémique, constituant essentiel de l'hémoglobine des globules rouges.	ABATS, VIANDES, HUÎTRES, ŒUFS, LÉGUMES SECS, FRUITS SECS ET OLÉAGINEUX, CHOCOLAT
Fluor	Anti carie, solidifie la dent et la protège, nécessaire à la formation des os.	EAU, THÉ, PRODUITS DE LA MER LÉGUMES SECS, FRUITS OLÉAGINEUX LÉGUMES ET FRUITS.
Iode	Anti goitre, assure le bon fonctionnement de la glande thyroïde, favorise la croissance, participe au bon fonctionnement du cerveau.	SEL MARIN OU SEL DE CUISINE IODE, PRODUITS DE LA MER.
Sélénium	Ralentit le vieillissement des cellules et participe à la protection contre les maladies de cœur, de la circulation sanguine, certains cancers.	VIANDES, POISSONS, ŒUFS, CÉRÉALES COMPLÈTES.
Zinc	Renforce les défenses de l'organisme, entre dans la composition de substances à rôles multiples (goût, odorat, vue, cerveau, anti-stress)	FRUITS DE MER, VIANDES ET ABATS CÉRÉALES ET LÉGUMES SECS, NOIX, NOISETTES, POISSONS.





**DÉSAGRÉMENTS
DIGESTIFS ET
RISQUES DE
COMPLICATIONS**

Douleurs et blocages digestifs, reflux, vomissement dégoûts alimentaires..

Douleurs, reflux et vomissements peuvent survenir quand l'estomac est trop rempli (la cuillère de trop!)

- ▶ **Fractionnez** vos repas, **ne buvez pas en mangeant**, respectez les portions (préparez vous de petites assiettes), **mangez lentement** dans le calme..
- ▶ **Identifiez les aliments auxquels vous êtes particulièrement sensibles**, vous donnant une sensation de blocage ou que vous rejetez systématiquement.
- ▶ Certains aliments peuvent provoquer des dégoûts alimentaires: aliments gras, viandes... **chacun a sa propre tolérance personnelle!** Évitez-les dans ce cas en essayant de temps en temps de les réintroduire: sachez que cela peut prendre plusieurs semaines ou mois avant leur acceptation!



Respectez bien les consignes diététiques en début de réalimentation pour éviter un risque éventuel de fistule ou d'occlusion!

Si vous ressentez de très fortes douleurs qui ne passent pas, ou si vous vomissez à chaque fois que vous mangez, alors venez immédiatement aux urgences du CHOR.

En cas de diarrhée

Ce problème survient plus fréquemment en cas de BY PASS et peut être favorisé par la **consommation d'aliments gras, fibreux, trop froids ou trop chauds.**

Il peut être aussi un signe de **DUMPING SYNDROME.**

Dans de plus rares cas (et plutôt après un BY PASS), de vrais **malaises hypoglycémiques** peuvent aussi être constatés à **distance des repas.**

Une alimentation pauvre en « sucres à assimilation rapide » et à index glycémique bas, sera alors conseillée.

Si vous avez de fortes diarrhées:

Privilégiez le sosso de riz (ou le riz bien cuit mixé), la purée de carottes, les compotes allégées de pomme/coing ou pomme/banane ou encore le tapioca, et évitez le lait (ou utilisez un lait allégé en lactose).

Dumping Syndrome QUESACO ?



Le « Dumping syndrome » est un malaise ressenti assez rapidement après la prise alimentaire d'aliments trop concentrés en sucre, sel, épices ou graisses... Il se traduit par des nausées, de la fatigue, des sueurs, de la tachycardie, de la diarrhée, une hypotension ou une sensation de faiblesse...Ce malaise est du à un passage trop rapide des aliments dans l'intestin.

En cas de constipation

BUVEZ BEAUCOUP D'EAU!

La constipation peut être due à un **apport insuffisant de boissons**, c'est pourquoi il est important d'évaluer la quantité d'eau (ou thé, café, tisane...) absorbée dans la journée.

S'il est parfois difficile d'atteindre les premiers jours le ½ litre d'eau, il faut essayer de rapidement dépasser ce volume!



Prévoyez des collations boissons tout au long de la journée!

Il est possible de recourir à certaines eaux minérales riches en magnésium et connues pour leur effet laxatif (Hépar®, Contréxéville®).

MANGEZ SUFFISAMMENT DE FIBRES!

Consommez une portion de **légumes** à chaque repas.

En se gonflant d'eau dans l'intestin, les **fibres** des légumes **accélèrent le transit**. Préférez les **crudités** aux légumes cuits, ou choisissez des aliments **«complets»**: céréales, pain, biscottes, riz, pâtes..... (sauf bien sûr pendant les premières semaines de réalimentation où une texture mixée puis tendre, et donc volontairement réduite en fibres est nécessaire).

Autres suggestions:

- ▶ Boire un petit verre de jus d'orange ou de pruneaux ou d'eau très frais au réveil.
- ▶ Manger des yaourts au bifidus.
- ▶ Ajouter du son d'avoine ou du son de blé dans les aliments...

Il est aussi possible de recourir à des poudres de fibres vendues en pharmacie.



En cas d'aérophagie et de ballonnements

- ▶ Pensez à **bien mastiquer** et à **manger lentement**, dans le **calme**.
- ▶ **Évitez les premières semaines les aliments connus pour donner des flatulences** (grains, choux, poireaux, asperges, céleri branche et autres légumes fibreux, légumes secs, crudités, fruits secs, aliments complets...)
- ▶ **Identifiez les aliments qui semblent ne pas vous convenir**: excluez les un moment de votre alimentation, vous tenterez de les réintroduire plus tard.
- ▶ Des **compléments alimentaires** peuvent être éventuellement conseillés comme les **gélules de charbon** (le charbon aurait la propriété d'absorber les gaz), ou les probiotiques (bonnes souches de bactéries pour aider au rééquilibrage de la flore intestinale), utiles aussi en cas de troubles du transit.
- ▶ Sachez que les chewing-gums sont contre-indiqués en cas de chirurgie bariatrique (particulièrement les premières semaines)

Attention à la dénutrition et aux carences en vitamines et minéraux

Répétons-le, l'apport en protéines doit être suffisant!
La carence en protéines peut entraîner une grosse fatigue.

- ▶ Les **compléments protidiques** prescrits juste après l'intervention sont nécessaires jusqu'à la consommation satisfaisante de viandes, poissons, œufs ou produits laitiers (ou éventuellement aliments dérivés du soja riches en protéines végétales).
- ▶ L'ordonnance de ces produits pourra être prolongée si l'apport en **protéines**, nutriment prioritaire pour préserver la masse musculaire, reste difficile à couvrir après les premières semaines de réalimentation.

*Même si les apports caloriques diminuent fortement après l'opération, il est souhaitable de maintenir une consommation minimale de sucre (**sous forme de féculents et de fruits**) et de **matières grasses**, pour couvrir les besoins énergétiques et éviter les coups de pompe.*

- ▶ Pensez à prendre bien régulièrement les **compléments en vitamines et minéraux** pour prévenir les déficits et troubles qui pourraient s'ensuivre (anémie, baisse de forme, perte de cheveux...).
- ▶ Certains de ces compléments ne sont pas remboursés et il est donc indispensable de **prévoir un budget pour les acheter en pharmacie**.

En cas de reprise de poids, perte de poids insuffisante ou trop importante

La chirurgie de l'obésité ne met pas définitivement à l'abri d'une reprise pondérale!

Une **stabilisation trop précoce** du poids ou une **reprise pondérale** plus ou moins importante peuvent être favorisées par:

- ▶ Le retour à de **mauvaises habitudes alimentaires** (excès de graisses, de sucres, manque de légumes et fruits).
- ▶ Des **portions devenues trop importantes**, l'ingestion de **boissons au cours des repas ou celle de boissons gazeuses** (qui peuvent favoriser une dilatation progressive de l'estomac),
- ▶ Les **grignotages** ou les troubles du **comportement alimentaire** qui réapparaissent,
- ▶ Le **manque d'activité physique**.

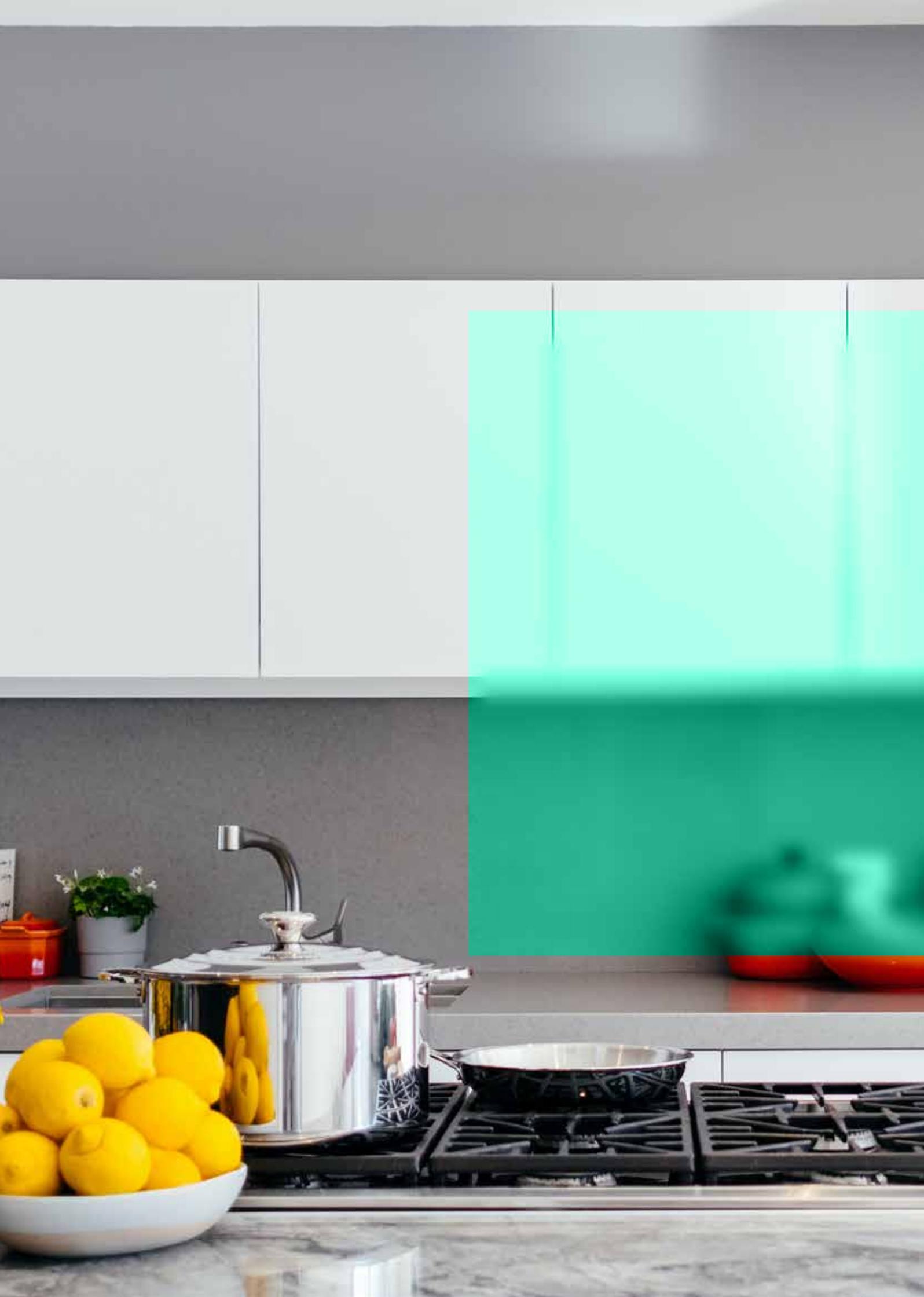
Mais il est normal aussi que la perte de poids se fasse par paliers, restez patients!

Il est tout à fait possible que vous maigrissiez encore après avoir atteint votre objectif.

Si ce n'est pas votre souhait, rapprochez vous de votre diététicienne afin de vérifier que vos apports en calories ne sont pas trop bas. Vous pourrez établir avec elle un programme alimentaire vous permettant de vous stabiliser à votre poids idéal.









**ET MAINTENANT
JE MANGE DE
TOUT MAIS...**

Les petites maximes de Bibi

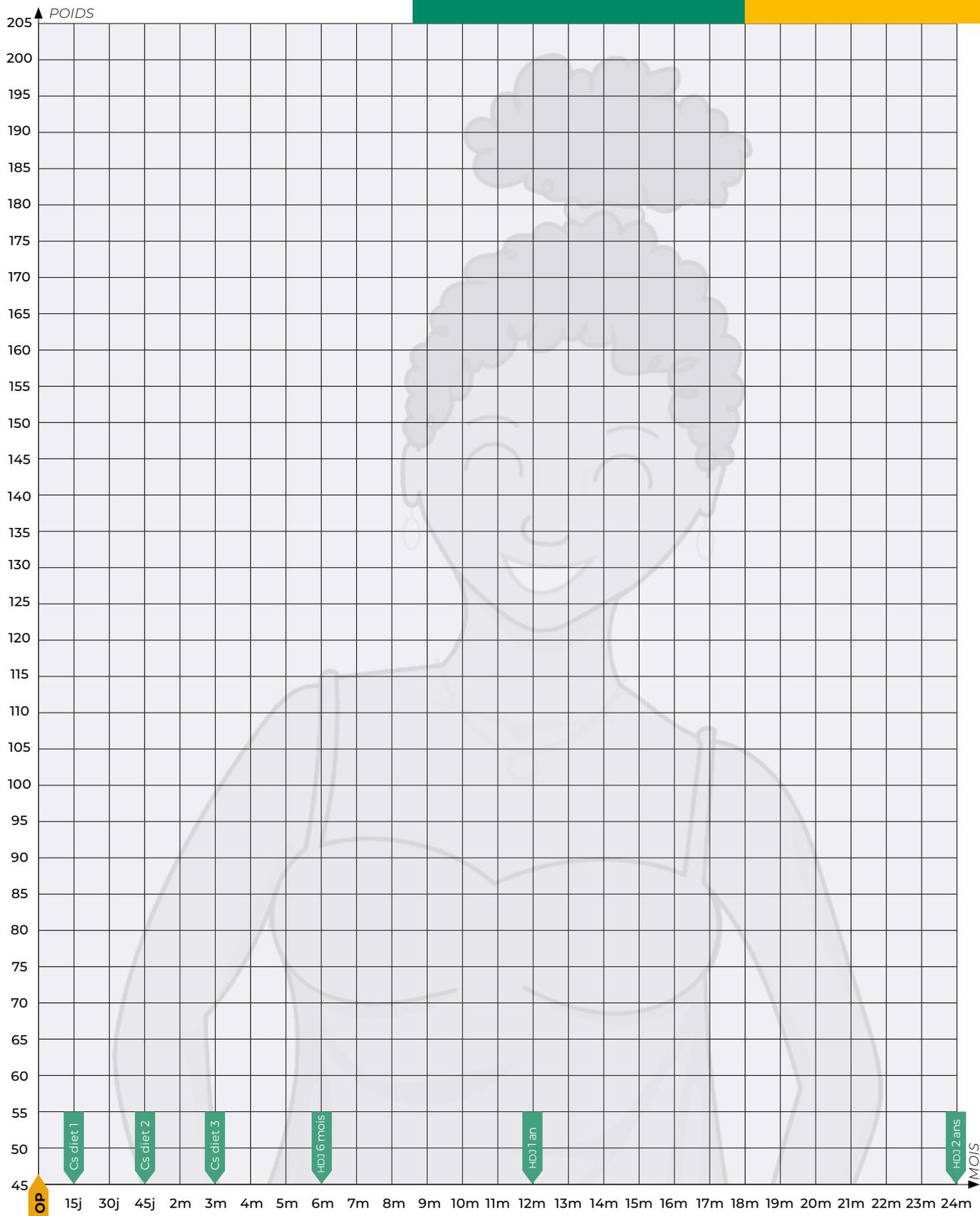


- 1 - Je mange de manière équilibrée
- 2 - Je me sers des petites portions
- 3 - Je mange en toute conscience: je me concentre sur mon repas
- 4 - Je prends mon temps pour manger, par petites bouchées, je pose régulièrement les couverts, je fais des pauses
- 5 - Je mastique bien les aliments
- 6 - Je suis attentif aux couleurs, aux bruits des aliments, à leurs textures, leurs saveurs...
- 7 - J'apprécie ce que je mange, je déguste, je fais durer le plaisir...
- 8 - Je me fais plaisir de temps en temps avec des aliments plus riches: un bon repas avec la famille, une glace, une part de gâteau d'anniversaire...
- 9 - Si mon estomac est plein et que j'arrive à satiété, je m'arrête de manger: qualité et satisfaction plutôt que quantité et inconfort!
- 10 - Je distingue la vraie faim (gargouillements, petit creux à l'estomac, baisse d'énergie) de l'envie de manger (ennui, frustration, contrariété, habitude)
- 11 - Je veille à manger toujours suffisamment de protéines dans la journée
- 12 - Je prends régulièrement les compléments en vitamines et minéraux qui me sont prescrits
- 13 - Je pratique une activité physique régulière pour entretenir ma forme et mes muscles, et avoir une dépense d'énergie suffisante
- 14 - J'honore les rendez vous programmés régulièrement à l'issue de l'intervention, puis je continue à me faire suivre au moins une fois par an
- 15 - Si je ressens le besoin de me faire aider (changement dans mon comportement alimentaire, reprise de poids ou perte de poids trop importante, désir de grossesse...), je contacte sans tarder mon médecin traitant, mon chirurgien, ma diététicienne, mon psychologue ou tout autre organisme ou personne ressource.

Ma courbe de poids

Poids de départ: _____ date: _____
Poids final stabilisé: _____ date: _____

Mon objectif:
____ kg





My friend Anna Pang and I...

vegetables cooked in a hot pan...
together—Blue Hill at Stone Barns...
Barns grows their own produce...
discover that I could get some of the...
From the store. The list is...
4 tablespoons (1/2 cup) vegetable...
1 white turnip, peeled and...
2 carrots, peeled and...
1 small purple...
1 small purple...
1 small purple...



QUELQUES IDÉES RECETTES



If you want to double
this recipe, make it in
two batches or use
two (12-inch) mini
pans. You want the
vegetables to brown
on the bottom as well
as steam in the
pan. You want
1/4 cup
1/2 cup
1/4 cup
1/2 cup



Les soupes enrichies (Prog. Semaine 1 texture semi-liquide)



SOUPE DE CAROTTES A LA VACHE QUI RIT

- 250 g de carottes (environ 2 moyennes)
 - ½ tablette de bouillon cube
 - 4 portions de fromage type « vache qui rit® »
 - 1 cuillère à soupe d'huile de COLZA
 - 20 g de protéines en poudre
- (voir équivalence poids/ mesurette page 23)

■ 2 bols

■ 1portion = 15g prot*

Faire cuire les carottes épluchées et coupées en rondelles dans un grand volume d'eau (environ 1 litre) avec le ½ bouillon cube, dans une casserole.

La cuisson terminée, prélever 1/3 l de bouillon (350 ml), le mettre dans le mixer avec les carottes cuites, ajouter l'huile, les fromages et la poudre de protéines. Mixer le tout puis répartir dans 2 bols.

Le 2ème bol peut être conservé au réfrigérateur pour le repas suivant: remuez bien avec un fouet au moment du réchauffage.

Les protéines peuvent être aussi ajoutées au dernier moment avec un fouet à la soupe chaude: comptez 10 g de protéines par bol.

Remarque: le fromage et le bouillon étant déjà salés, il n'est pas nécessaire d'ajouter du sel à la soupe.



SOUPE CITROUILLE ET POMME DE TERRE AU CERFEUIL

- 500 g de citrouille épluchée
- 250 g de pommes de terres (2 moyennes)
- 1 bonne pincée de cerfeuil, sel
- 4 cuillères à café d'huile de colza
- 3/4 litre d'eau (750 ml 2 cuillères à soupe de crème fraîche liquide allégée à 15% MG)
- 10 g de protéines en poudre par bol de soupe (voir équivalence poids/ mesurette page 23)

■ 4bols de ± 25cl

■ 1portion = 13g prot.

Verser ¾ litre d'eau dans l'auto cuiseur.

Ajouter la citrouille et les pommes de terre coupées en morceaux, le thym. Fermer l'auto cuiseur et faire cuire environ 20 minutes. Une fois les légumes cuits, les mixer avec l'eau de cuisson. Ajouter ensuite la crème fraîche, l'huile de colza et un peu de sel. Bien mélanger et répartir la soupe dans 4 bols.

Au moment de la consommation, réchauffer un bol de soupe au micro-ondes puis ajouter en fouettant bien les protéines en poudre.

* prot. = protéine



■ 2 bols de ± 25cl

■ 1portion = 17g prot.

SOUPE DE COURGETTES AU KIRI®

- 1/2 litre d'eau
- 1 grosse courgette
- 2 fromages type « Kiri® »
- 1 cuillère à soupe d'huile de COLZA
- Poudre de protéines= 20 g environ (voir équivalence poids/ mesurette page 17)
- 1/2 tablette de bouillon CUBE

Éplucher la courgette et la couper en rondelles.

La faire cuire dans l'eau (casserole) à couvert avec le bouillon cube.

La cuisson terminée, ajouter la poudre de protéines, le fromage et l'huile puis mixer (ou fouetter) le tout. Répartir dans 2 bols.

Remarque: le fromage et le bouillon étant déjà salés, il n'est pas nécessaire d'ajouter du sel à la soupe.



■ 12 à 14g de prot.

SOUPE DE LÉGUMES MAISON ENRICHIE

*Au choix en fonction de votre recette de soupe:

- ▶ Soit 10 g de protéines en poudre
- ▶ Soit 3 c à soupe de lait en poudre
- ▶ Soit 30 à 50 g de jambon mixé + 1 c à soupe de lait en poudre ou 5 g de protéines poudre

Si vous avez votre propre recette de soupe, vous pouvez l'adapter afin qu'elle devienne riche en protéines. Il suffit une fois que la soupe est prête d'en prélever environ 250 ml (1/4 litre) et d'y ajouter en mélangeant bien au fouet (ou au mixer) + 1 c à café d'huile ou 5 g de beurre Une fois mixée choisissez l'enrichissement qui vous convient entre les trois ingrédients listés au-dessus.

Remarque: Vous pouvez encore ajouter 1 petit fromage ou un peu de gruyère râpé. Bien mélanger le tout au fouet ou au mixeur .



■ 12 à 14g de prot.

SOUPE DE LÉGUMES DU COMMERCE ENRICHIE

Vous pouvez aussi préparer éventuellement votre soupe enrichie avec de la soupe en brique. **Choisissez une soupe lisse type velouté** et procédez de la même façon que pour la soupe de légumes maison enrichie.



Les plats de viande ou légumes



- 1 parts
- 1 baria-portions*

■ 1b.p = 15g prot.

RECETTE DE BASE PLAT MIXÉS LISSES

- 50 g de viande ou poisson ou 1 œuf (cuit dur)
- 2 c à soupe de féculents cuits
- 2 c à soupe de légumes cuits
- 1 c à soupe d'huile de COLZA (ou 1 c à café de COLZA + 1 c à café de crème fraîche ou de beurre)
- Éventuellement 1 portion de fromage fondu (type Vache qui Rit® ou Kiri®) ou 1 cuillère à soupe de gruyère râpé (+ éventuellement 1 petite mesurette de protéines en poudre)
- Un peu de sel, herbes fraîches, surgelées ou en poudre et/ou épices non piquantes

Choisir des viandes maigres pour une meilleure digestibilité: poulet ou dinde sans la peau, jambon de porc ou de volaille, steak haché à 5 ou 10% de MG, filet mignon de porc, veau, lapin..,

► Les poissons même gras restent comparativement moins gras que les viandes en général. Il est toutefois préférable d'éviter les plus difficiles à digérer: sardine, maquereau, légine, hareng et poissons fumés, les premières semaines de réalimentation. Vous pouvez manger thon, espadon, marlin, saumon frais ou en conserve, dorade, bourgeois, cabillaud...

► Pour les féculents: pommes de terre, patate douce, riz et pâtes bien cuits, sosso maïs, purée en paillettes... Évitez tous les grains car même une fois mixés, ils restent assez fibreux.

► Les légumes : une bonne partie des légumes peut convenir. Cependant pour éviter gaz et ballonnements, il est conseillé d'attendre quelques semaines avant de consommer les choux (brocoli, chou blanc, vert, rouge, Bruxelles...). Veillez à retirer les fibres, parties dures ou fils qui pourraient rester une fois les légumes cuits et mixés ou passés à la moulinette. (voir aussi page 21 et 23 pour le choix des légumes)

► N'hésitez pas à donner du goût à vos plats en utilisant les herbes comme basilic, persil, menthe, origan, cerfeuil.... Si vous souhaitez ajouter des épices, évitez au début piment, poivre, gingembre, massalé, ail et les sauces piquantes mais un peu de cumin, de curcuma, de cannelle, de muscade.. ainsi que le siave et les tablettes de bouillon peuvent être employés. L'oignon, à condition d'être bien cuit et non frit peut être utilisé en infime quantité. Il est possible aussi lors de la cuisson des aliments d'ajouter un bouquet garni qui sera retiré avant le mixage.

PRÉPARATION:

Faire cuire les viandes ou poissons, les légumes et les féculents à l'eau, à la vapeur, au four, au court-bouillon ou sur un revêtement anti adhésif sans matières grasses.

Mixez les ensuite ensemble ou séparément, avec l'huile de colza (ou beurre ou crème fraîche) et éventuellement le fromage et la poudre de protéines.



MIXE POULET CAROTTE

- 100 g d'escalope de poulet
- 150 g de carottes
- 100 g de pommes de terre (1 petite)
- 1 c à soupe d'huile de COLZA + 10 g de beurre
- 20 g (2 cuillères à soupe) de gruyère râpé
- ½ tablette de bouillon de volaille, un peu de sel, basilic

Cuire l'escalope de poulet au court bouillon avec la ½ tablette de bouillon. Bien cuire les carottes à l'eau ou à la vapeur (ou au court bouillon avec le poulet). Épluchez la pomme de terre et la cuire à l'eau, à la vapeur (ou au court bouillon avec le poulet). Mettre le poulet, les carottes et la pomme de terre coupés en morceaux dans le mixer avec le basilic (en poudre ou surgelé) et le gruyère râpé. Mixer le tout. Goûter avant d'ajouter éventuellement un peu de sel.



VERRINE DE SAUMON BETTERAVE

- 100 g de saumon frais, surgelé ou en boîte
- 150 g de betteraves bien cuites
- 75 g (1/2 boîte de 150 g) de fromage frais salé nature (type St Moret®)
- 50 g de fromage blanc à 0% MG (1 grosse cuillère à soupe)
- ½ jus de citron + ½ petite cuillère d'aneth surgelé, sel

- 2 parts
- 2 baria-portions
- 1b.p = 15g prot.

Cuire le saumon à l'eau, au court bouillon ou à la vapeur, ou utiliser directement du saumon en conserve.

Passer les betteraves à la moulinette ou au mixer et y ajouter un peu de sel, puis les répartir au fond de 2 grandes verrines (ou verres). Mixer ensemble le saumon, le fromage frais, le fromage blanc, le jus de citron et l'aneth. Goûter avant d'ajouter éventuellement un peu de sel. Verser la préparation sur les betteraves. Mettre au frais avant de déguster.

* 1 baria-portions (b.p) = petite portion adaptée post chirurgie bariatrique



TERRINE DE CABILLAUD/ ÉPINARDS

- 100 g de cabillaud + 1 œuf
- 125 g d'épinards surgelés (4 à 5 galets) ou autres légumes
- 100 g de fromage blanc à 20% MG + 1 carré fromage aux fines herbes
- 2 c à café de farine (15 g)
- 1 c à soupe d'huile de colza + 5 g de beurre
- Un peu de sel, éventuellement une pointe de muscade ou curry

- 2 parts
- 2 baria-portions
- 1b.p= 17g prot.

Cuire le cabillaud et les épinards à la vapeur, puis les mixer avec l'œuf cru battu, le fromage aux fines herbes, le fromage blanc, la farine et l'huile. Saler la préparation à votre goût et ajouter les épices puis versez le tout dans un petit moule haut, au préalable beurré. Faire cuire au four environ 30 minutes à 200°.



COURGETTES FARCIES (TEXTURE HACHÉE)

- 1 courgette (environ 200g)
- ½ petite boîte de 200 g de champignons émincés
- ½ c à café de concentré de tomate
- 1/2 c à café d'herbes de Provence en poudre
- 1 œuf
- 1 steak haché de bœuf (ou de volaille)
- 1 tranche de jambon
- 100 g de fromage blanc à 0% matières grasses
- 1 c à soupe d'huile de COLZA
- 1 tranche de fromage fondu (genre toastinette)
- un peu de sel

- 2 parts
- 3 baria-portions
- 1p = 24g prot.
- 1b-p= 16g prot.

Faire cuire la courgette avec la peau après l'avoir lavée, puis la couper en 4 dans le sens de la longueur et la ranger en bandes serrées dans un plat à gratin. Parsemer d'herbes de Provence et recouvrir avec la tranche de fromage fondu coupée en plusieurs morceaux.

Mettre le steak haché à cuire dans une poêle à revêtement anti-adhésif, sans graisse, en l'émiettant bien au cours de la cuisson. Quand il est cuit, ajouter un peu de sel et la cuillère d'huile de colza. Bien mélanger.

Séparer les jaunes d'œufs des blancs et monter les blancs en neige.

Dans le bol du mixeur mettre les jaunes d'œufs, le fromage, les champignons, le concentré de tomate et le jambon. Mixer grossièrement le tout.

Verser la préparation dans une terrine, ajouter le steak haché puis en dernier les blancs en neige. Mélanger le tout délicatement puis verser cette préparation mousseuse sur le lit de courgette et faire cuire au four environ 20 à 30 mn à 200° (le dessus du plat doit être doré).



Les desserts



- 6 parts
- 12 baria-portions
- 1p = 12g prot.
- 1b-p= 6g prot.

BAVAROIS AUX FRAISES

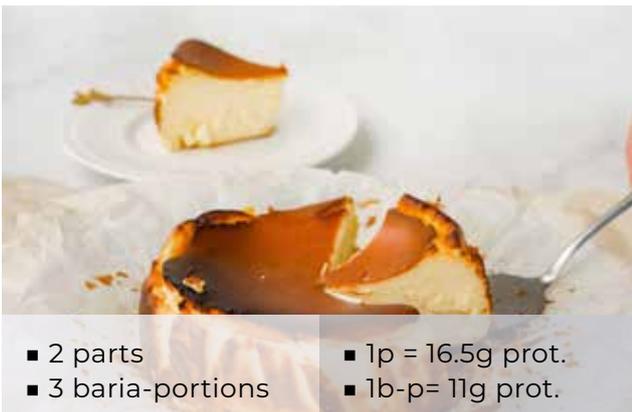
- 400 g de fromage blanc à 20% matières grasses
- 4 œufs
- 40 cl (400 ml) de lait ½ écrémé
- 20 c à café d'édulcorant en poudre (STEVIA par exemple)
- 250 g de fraises fraîches ou surgelées (ou purée de goyaviers sans les grains)
- 6 feuilles de gélatine

Séparer les blancs des jaunes d'œufs.

Préparer une crème anglaise maison avec les 4 jaunes d'œufs et les 40 cl de lait ½ écrémé: mélanger les jaunes d'œufs ensemble puis délayer avec le lait froid puis faire chauffer à feu doux sans cesser de remuer jusqu'à ce que la crème épaississe et nappe la cuillère en bois. Dans la crème encore chaude, intégrer les feuilles de gélatine. Mélanger bien pour que les feuilles se dissolvent bien. Ajouter le fromage blanc à 20% MG et les fruits auparavant mixés. Ajouter alors l'édulcorant: environ 20 c à café. Mélanger bien le tout. Ajouter en dernier les blancs battus en neige.

Mettre la préparation dans un moule à manquer et faire prendre au réfrigérateur pendant plusieurs heures avant de déguster (le dessert peut être préparé la veille).

Ce dessert peut convenir à toute la famille pour une occasion festive par exemple



- 2 parts
- 3 baria-portions
- 1p = 16.5g prot.
- 1b-p= 11g prot.

GATEAU MOUSSELINE AU FROMAGE BLANC

- 250 g de fromage blanc à 0% matières grasses
- ½ sachet de poudre à pudding vanille non sucré (15 g)
- 2 œufs
- 6 c à café d'édulcorant en poudre

Séparer les blancs des jaunes d'œufs

Battre les blancs en neige

Mélanger dans un grand bol le fromage blanc, les jaunes d'œufs, la poudre à pudding et l'édulcorant avec un fouet puis ajouter les blancs en neige en mélangeant le tout délicatement

Mettre la préparation dans un petit moule à manquer et faire cuire au four, à 175° pendant environ 35 minutes



Les desserts minute



■ 2 portions ■ 1portion = 6g prot.

YAOURT À BOIRE ENRICHİ

- 1 yaourt sans sucre
- 2 cuillères à soupe de lait en poudre
- 10 cl de jus de fruit peu acide (ou jus « bébé »)

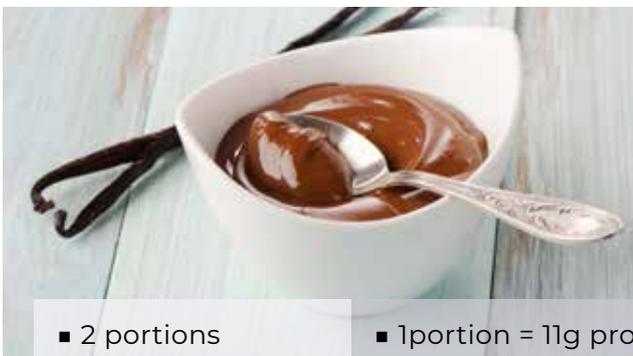
Vous pouvez remplacer le jus par une compote, vous obtiendrez un dessert lisse mais un peu plus épais



■ 2 portions ■ 1portion = 7g prot.

CRÈME DESSERT ENRICHİE

- 1 crème dessert
- 12 cl lait ½ écrémé
- 10 g de poudre de protéines



■ 2 portions ■ 1portion = 11g prot.

CRÈME LÉGÈRE AU CHOCOLAT

- 2 petits pots de 90 à 100 g ou 200g de fromage blanc à 20%MG
- 2 cuillères à café bombées de poudre chocolatée (sucrée)
- 2 cuillères à soupe de lait en poudre



■ 2 portions ■ 1portion = 6g prot.

FROMAGE BLANC AUX FRUITS

- 2 petits pots de 90 à 100g ou 200 g de fromage blanc à 0 ou 20% MG
 - 10 g de poudre de protéines
 - 100 g de fruits mixés: pêches au sirop, poires au sirop, pulpe de goyavier (sans grains), fraises, mangue, banane (ou mélange de fruits)
- (si fraises et goyaviers: ajouter éventuellement 1 cuillère à café de sucre)

Pour toute ces recettes, mixer ensemble les ingrédients.



YAOURT HYPERPROTIDIQUE

- 1 litre de lait $\frac{1}{2}$ écrémé, 3 c à soupe de lait en poudre écrémé,
- 20 g de poudre de protéines (voir équivalence poids/ mesurette page 23)
- 1 yaourt nature ou 1 sachet de poudre de ferment pour yaourt (facultatif: extrait liquide de vanille, édulcorant liquide)

■ 7 à 8 yaourts

■ 1 yaourt = 8,5g prot.

Mélanger le lait tiédi avec la poudre de lait, la poudre de protéines et le ferment ou le yaourt avec un fouet puis répartir le mélange dans des pots en verres.

Si vous n'avez pas de yaourtière, vous pouvez utiliser une marmite à riz:

Verser un verre d'eau dans la marmite et la mettre en route. Quand l'eau est arrivée à ébullition, débrancher la marmite, l'ouvrir, attendre 1 minute avant d'y disposer les verres. Remettre le couvercle et laisser les yaourts prendre pendant 8 à 10 heures. Les mettre ensuite au frais.



Les boissons hyperprotidiques



SHAKE ENRICHI AUX FRUITS

- 30 cl de lait $\frac{1}{2}$ écrémé (chaud ou froid)
- $\frac{1}{2}$ banane ou $\frac{1}{2}$ mangue ou 6 à 8 fraises ou framboises
- 15 g de poudre de protéines (voir équivalence poids/ mesurette page 23) ou 4 c à soupe de lait en poudre
- 5 sucettes ou 5 cuillères à café d'édulcorant en poudre (Stévia®, Sucralose®...)

■ 2 verres de \pm 15cl

■ 1 portion = 12g prot.



SHAKE ENRICHI AU CHOCOLAT OU AU CAFÉ

- 30 cl de lait $\frac{1}{2}$ écrémé (chaud ou froid)
- 1 cuillère à soupe de cacao sans sucre
- 15 g de poudre de protéines (voir équivalence poids/ mesurette page 23) ou 4 c à soupe de lait en poudre
- 5 sucettes ou 5 cuillères à café d'édulcorant en poudre (Stévia®, Sucralose®...)

■ 2 verres de \pm 15cl

■ 1 portion = 12g prot.

Mélanger tous les ingrédients ensemble avec un fouet ou dans un mixer ou un shaker.

CONTACT UTILES

C.H.O.R (Centre Hospitalier Ouest Réunion)
Diététiciennes :
Guilaine FOUCAUD / Lisa GADENNE

02 62 45 30 30
Poste 2159 / Poste 2158

Secrétariat du Chirurgien
(Dr LEROUX MADEC)

02 62 74 21 40

Consultations externes du CHOR
Infirmières référentes

02 62 45 30 30
Poste 2451/ Poste 2419 ou Poste 2467

Secrétariat Hôpital de Jour du CHOR

02 62 74 21 38

Association HALO ANNEAU
Site facebook Halo Anneau

0692 56 87 36

Clinique OMEGA

0262 42 04 20

Site web CSO

Obesite-reunion.re

**Restez déterminé et motivé,
et suivez bien mes petits conseils!
BRAVO pour votre courage!
Santé améliorée, pleine forme et
nouvelle silhouette, la réussite est
au bout du chemin!**





**CENTRE HOSPITALIER
OUEST REUNION**

**Centre Hospitalier Ouest Réunion
5 impasse Plaine Chabrier
Le grand pourpier sud
97 460 SAINT-PAUL**

 **0262 45 30 30**

 **direction@chor.re**

 **www.chor.re**