

Pour l'obésité

Après une intervention en chirurgie bariatrique et durant le premier mois, un protocole alimentaire spécifique est mis en place pour permettre la meilleure guérison possible

Vous avez bénéficié d'une chirurgie bariatrique : c'est le Jour 0. Mais comment vous alimenter pendant le premier mois ? La clé est de ne pas sur-solliciter votre organisme et de réintroduire progressivement les aliments en suivant scrupuleusement le protocole mis en place par l'équipe du Centre d'obésité. Seul un respect à la lettre des indications fournies par le chirurgien et son équipe permet de réduire drastiquement les risques de complications lors de la guérison et d'enclencher une perte de poids maximale

Voici une vision de la réalimentation à avoir après une chirurgie de l'obésité type Bypass et Sleeve

1) Alimentation post-opératoire immédiate :

Régime semi-liquide sans sucre 10 jours après votre chirurgie

C'est la période post opératoire immédiate. Le patient est souvent en difficulté tellement le changement de son alimentation est radical. Il est important de se souvenir de ce qui a été dit lors des rendez-vous avec la diététicienne et de mettre en pratique les conseils et astuces pour cette phase délicate ou il ne faut pas mettre en tension les sutures digestives.

Buvez en petite gorgée tout au long de la journée, en dehors des repas. Les premiers temps, essayez de boire au moins 50cl d'eau en dehors des repas



Votre plat du midi et du soir doit être liquide, mais doit être composé d'une protéine avec 1 légume et/ou un féculent. Pour liquéfier votre plat mettez du lait écrémé ou ½ écrémé ou de l'eau ou du bouillon de légumes (= eau de la cuisson de vos légumes)

Alimentation dont la texture est semblable à celle d'un velouté

Rythme alimentaire :

Fractionnement des repas en 6 - 7 prises : Petit déjeuner / 10h/ Midi/ 14h/ 16h/ 19h/ 21h

2) 10 jours après votre opération :

Alimentation mixée lisse et pendant 15 jours

Alimentation dont la texture est semblable à celle d'une purée pas trop épaisse

Votre alimentation doit toujours être fractionnée en 5 à 6 petits repas par jour.

Il est important que vous preniez le temps de mastiquer



A ce stade, vous pouvez consommer les aliments suivants :

- Les fruits cuits sous forme de compotes (compote sans sucre ajouté)
- Les laitages (yaourts, fromage blanc, faisselle, petit suisse) SANS SUCRE
- Les purées de légumes et les soupes : texture semi liquide
- Les protéines : poissons, viandes, œufs. A mixer et mélanger aux soupes

ATTENTION : les aliments crus, ainsi que ceux producteurs de gaz (comme les choux, les légumes secs, les fromages fermentés...) sont à éviter.

Les aliments gras, sucrés, les boissons alcoolisées sont interdits pendant le 1er mois

- 3) **A la 4^{ième} semaine: - les légumes sont écrasés**
- **Elargissement du choix des féculents (D'abord des petites pâtes ou riz ou semoule, possible tartines de pain le matin)**

- 4) **Entre la 4^{ème} et 5^{ème} semaine: - Reprise des petits morceaux de viande ou de poisson.**

- 5) **A 6 semaines : - Texture normal mais alimentation toujours fractionnée**
- **Réintroduction des crudités et fruits crus**





Une éducation thérapeutique

Chaque patient est invité à participer au programme d'éducation thérapeutique, animé par un professeur d'activité physique, une diététicienne, une psychologue et un chirurgien. Après un entretien individuel, le patient peut participer à 4 séances collectives. Les ateliers sont :

- La connaissance de la maladie-obésité et les complications des chirurgies de l'obésité
- L'image corporelle et estime de soi
- L'équilibre alimentaire
- L'importance de l'activité physique

Entre les séances, les patients tiennent un journal de bord. A l'issue du programme, l'équipe d'éducation thérapeutique se réunit pour discuter de la progression de chacun, et proposer un nouvel accompagnement (diététique, psychologue, activité physique adaptée...).

Comment ça marche ?

Le chirurgien vous propose de participer à un programme. Si vous êtes d'accord, une infirmière coordinatrice vous rencontre. Au cours d'un entretien de 45 à 60 minutes, elle réalise un « diagnostic éducatif ». Vous mettez au point votre projet en fonction de vos besoins et envies.

Les ateliers se déroulent en ambulatoire ; ils sont gratuits (seul le transport n'est pas pris en charge).

Les conjoints ou autres membres de l'entourage sont les bienvenus. Quelques mois plus tard, vous êtes contacté pour évaluation des compétences acquises ; de nouvelles séances peuvent être programmées à nouveau