

Chirurgie de l'obésité et Alimentation



Le succès d'une chirurgie n'est possible qu'en adoptant de bonnes habitudes alimentaires, en augmentant votre activité physique et en étant suivi régulièrement par votre équipe médicale pluridisciplinaire (chirurgien, diététicienne, psychologue, médecin traitant, médecin endocrinologue).

◆ AVANT l'opération :

Vous avez rencontré une 1ère fois votre chirurgien digestif et vous ferez ensuite divers examens pré-opératoires, dont un important bilan nutritionnel avec l'une des 2 diététiciennes (durée moyenne du 1er rdv : 1h/1h15).



- Ce rendez-vous permet de connaître vos motivations, l'histoire de votre poids, votre niveau d'activité physique, vos habitudes alimentaires actuelles et pour finir d'aborder votre future alimentation. A l'issue de celui-ci, la diététicienne jugera s'il est nécessaire ou non de compléter avec d'autres suivis pré-opératoires.

- Elle vous aidera également à améliorer votre comportement alimentaire jusqu'à l'opération en vous fixant des objectifs adaptés et en abordant les bases de l'équilibre alimentaire (cf Fiche « Guide de l'Equilibre alimentaire chez l'adulte »).
- Il est fortement recommandé d'au moins stabiliser votre poids, voire de perdre un peu de poids avant l'opération.



◆ APRES l'opération : Votre nouvelle anatomie digestive va nécessiter une modification durable de votre alimentation et hygiène de vie.



- Votre perte de poids va s'effectuer sur une durée d'1 an ½ pour finir par se stabiliser. Le 1er mois la perte est assez importante (moyenne : 8 à 10Kg), puis elle ralentira en variant selon les mois (2 à 5Kg/mois), avec possibilité de « paliers ». Il est recommandé de se peser qu'1 fois par semaine maximum.

- **A clinique :** après la validation des résultats de votre TOGD, vous pourrez alors boire de l'eau en petites gorgées ; vos premiers repas et collations seront **liquides** (ex : bouillon puis velouté enrichi, compote, yaourt) et en très petites quantités.

La diététicienne passera en chambre vous remettre le protocole du 1er mois (texture semi-liquide, document déjà abordé lors du bilan pré-opératoire) et vous fixera alors le prochain rendez-vous. Dans notre clinique, les suivis diététique et psychologique post-opératoires sont gratuits pendant 1 an.

• **EN RÉSUMÉ :**

<p>1) Du jour de votre sortie et pendant 3 à 4 semaines :</p>	<p>Alimentation MIXÉE SEMI-LIQUIDE, sans morceau, ni crudité !</p>	<p>7 prises de petits volumes (vaisselle adaptée : petite verrine ou petit bol)</p>	<p>Volume de boisson (vers la fin de cette période environ) : 75 cL à 1 L par jour</p>
<p>2) Avec accord de la diététicienne : après 3 à 4 semaines post-opératoires (pendant 1 à 2 mois)</p>	<p>Texture HACHÉE / PETITS MORCEAUX ==> Réintroduction progressive d'aliments TENDRES et PAUVRES EN FIBRES IRRITANTES</p>	<p>6 à 7 prises de petits volumes (vaisselle : assiette à dessert)</p>	<p>1 à 1,5 L/jour</p>
<p>3) Vers 2 à 3 mois post-opératoires</p>	<p>Retour progressif vers une alimentation NORMALE variée et équilibrée, en petites quantités ==> Continuez de bien mastiquer, de manger lentement et de manière fractionnée</p>	<p>6 prises /jour</p>	<p>1,5 L/jour</p>



✓ **Respecter la journée type alimentaire donnée afin d'éviter des déséquilibres nutritionnels.** Dès que vous ressentez un signe de satiété, arrêter de manger même si votre assiette n'est pas terminée. Vos quantités pourront varier selon les jours.

✓ **Manger assis, lentement, dans le calme et à heures régulières.**

✓ **Ne pas s'allonger après 1 repas (attendre 1h, dos contre un dossier à la verticale) et éviter de se pencher (plier les genoux avec le dos droit).**

✓ **Boire à distance des repas : respecter un délai de 30 minutes avant et après le repas ou la collation** afin de bien privilégier l'apport alimentaire, d'éviter de dilater la paroi et de vomir

✓ **Ne pas porter d'objet lourd le 1er mois**

✓ **Activité physique :** le 1er mois seule un peu de marche est autorisée ; attendre l'accord du chirurgien pour pouvoir ensuite faire d'autres activités physiques telles que piscine, vélo, kiné...



• **NB:** Certains restaurants ayant obtenu le label **Bariachef** propose dans leur carte un menu adapté pour les personnes opérées d'une chirurgie de l'obésité.

<http://www.bariachef.com/>

Laura BARCOUZAREAU, Diététicienne-nutritionniste