



TOP 100

DES QUESTIONS LES PLUS POSÉES

en matière d'alimentation avant et après
une chirurgie de l'obésité

17 EXPERTS VOUS RÉPONDENT

Ce guide a été élaboré
par les équipes de

GOODSANTÉ

en collaboration avec
un collège pluridisciplinaire
d'experts

Nous sommes heureux de vous offrir ce guide, véritable compilation des questions les plus posées en matière d'alimentation avant et après une chirurgie de l'obésité. De nombreux experts tout corps pluridisciplinaires confondus, ont accepté de répondre à celles-ci et nous avons le plaisir de partager avec vous le fruit de ces réflexions.

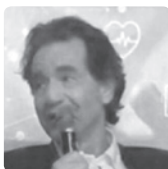
Il est important de rappeler que ce guide ne saurait remplacer en aucun cas les consultations prévues avec les praticiens et que toute personne opérée d'une chirurgie de l'obésité s'est engagée dans la démarche d'un suivi postopératoire à vie primordial.



Bonne lecture !

Carole Zaslavsky & toute l'équipe Goodsanté

Remerciements à



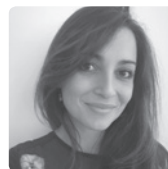
ANDUZE Yves
Chirurgien digestif
et viscéral



ATTAL Emmanuel
Chirurgien digestif
et viscéral



DRIF Karima
Diététicienne



FOUILLADE Clémence
Diététicienne



JOHANET Hubert
Professeur en chirurgie
digestive et viscérale



JOLY Anne-Sophie
Présidente du Collectif
National des Association
d'Obèses



KAMOUN-ZANA Sandrine
Chirurgien digestif
et viscéral



LE GALLO Cathy
Diététicienne Nutritionniste



MARMUSE Jean-Pierre
Professeur en chirurgie
digestive et viscérale



MOISAN Christine
Médecin Nutritionniste,
Diabétologue, Endocrinologue



MOLASOKO Jean-Marie
Chirurgien digestif
et viscéral



NEDELUCU Adrian-Marius
Chirurgien digestif
et viscéral



NEVEU Ludivine
Diététicienne



PARNAUDEAU Sébastien
EduPartners



POURCHER Guillaume
Chirurgien digestif
et viscéral



ROUX Nikita
Diététicienne



ELOSEL Karine
Psychologue clinicienne



RAU Cédric
Chirurgien Digestif et Viscéral



LEROUX-ROBLÈS Karine
Patiente opérée



Le pense bête des questions pré-op, post-op, est toute la vie durant de la chirurgie bariatrique. Voilà une bonne idée : compiler les questions que nous nous posons, tout au long de notre maladie et de notre parcours. Obtenir ces réponses précieuses est plus qu'utile. Ce que : je peux faire, je dois faire, ne dois pas faire, je dois envisager, répondre à mes angoisses...

Des propositions, des réponses, des doutes, des peurs, des questions : toujours, encore, mais logique et normal, celles-ci nous suivent éternellement. Il ne faut pas avoir peur de la réalité de cette maladie « Obésité », mais il faut la comprendre et la maîtriser. Et puis la vérité, l'éclairage de ces modes d'emploi, la réalité de cette maladie et de son suivi à vie, dans quel intérêt ? Uniquement le nôtre, notre santé métabolique, psychique, et bien-être !

Pensez à vous, aimez vous, et profitez de la vie, mais en meilleure santé possible, pour VOUS et tous ceux que vous AIMEZ. Bonne lecture.

Fidèlement vôtre.

Anne Sophie Joly, Présidente Fondatrice du CNAO (Collectif National des Associations d'Obèses) - Agréé par le Ministère de la Santé et l'EASO : Parlement Européen de Bruxelles.

Merci à Goodsante de proposer ce guide d'accompagnement pour la réalimentation de nos patients après une chirurgie de l'obésité. Aujourd'hui les techniques chirurgicales sont bien maîtrisées, les études sur le long terme bien connues, les durées d'hospitalisation courtes mais le retour au domicile reste une étape difficile pour tous! Comment bien faire ? Est ce normal ? Ai-je le droit de faire ceci ? Etc ... et pour le chirurgien toujours la crainte que la préparation pré opératoire n'ait pas été suffisante. Autant de questions si simples mais tellement fondamentales pour assurer un bon début dans cette « nouvelle vie ».

Alors bonne lecture et n'hésitez jamais à questionner ou re questionner votre équipe de suivi. C'est ainsi que nous réussirons ensemble ce beau parcours !

Cédric Rau, Chirurgien Digestif et Viscéral

SOMMAIRE

← MON ALIMENTATION AVANT L'INTERVENTION8

- 1/ Je vais me faire opérer. Je ne reprendrai plus jamais de poids ? Je serai guérie ?
- 2/ Est-ce que l'opération va régler mes troubles du comportement alimentaire ?
- 3/ J'ai un IMC à 32, est-ce que je peux me faire opérer ?
- 4/ J'ai un IMC à 35, est-ce que je peux me faire opérer ?
- 5/ Dois-je faire un régime avant l'intervention ?
- 6/ Quel type de régime préconisez-vous avant une intervention de chirurgie bariatrique ?

MON ALIMENTATION IMMÉDIATEMENT APRÈS L'INTERVENTION10 →

- 7/ Quand puis-je recommencer à manger ?
- 8/ Que dois-je manger pour perdre du poids rapidement après l'opération ?
- 9/ Si je ne mange pas, est-ce que je vais perdre du poids plus rapidement ?
- 10/ Est-ce que je pourrais remanger normalement après l'intervention ?
- 11/ Que manger après une sleeve ou un by-pass ?
- 12/ Que manger spécifiquement après un by-pass ?
- 13/ C'est quoi une journée alimentaire type après l'opération ?
- 14/ Combien de fois par jour devrais-je manger après ma sleeve ?
- 15/ Quelle est la taille de mes repas après l'opération ?
- 16/ Combien de temps doit durer mon repas après l'opération ?
- 17/ Pourquoi dois-je manger lentement après l'intervention ?
- 18/ Comment savoir si la quantité que je mange n'est pas trop importante ?
- 19/ Quelle quantité manger quand on se fait opérer d'une sleeve ?



- 20/** Ça veut dire quoi « repas fractionnés » ?
- 21/** Pourquoi manger fractionner après un by-pass ?
- 22/** Pourquoi je ne peux plus manger de viande après le by-pass ?
- 23/** Je n'arrive pas à manger de viande rouge, c'est grave ?
- 24/** Je n'arrive pas à manger suffisamment de protéines, c'est grave ?
- 25/** Est-ce que je peux mixer des saucisses ?
- 26/** Je suis végétarienne. Comment vais-je faire après l'opération ?
- 27/** Est-ce que je peux manger du pain ?
- 28/** Peux-t-on manger de la glace quand on est sleeve(e) ?
- 29/** Quels sont les aliments interdits après une chirurgie de l'obésité ?
- 30/** Je vais dîner au restaurant comment faire ?
- 31/** Comment manger à l'occasion des fêtes ? 32/ Je viens de me faire opérer d'un by-pass ; est-ce que je peux manger des plats déjà préparés au supermarché ?
- 32/** Je viens de me faire opérer d'un by-pass ; est-ce que je peux manger des plats déjà préparés au supermarché ?
- 33/** Je ne cuisine pas. Je peux prendre des petits pots de bébé ?
- 34/** Je travaille de nuit. Comment manger équilibré après ma sleeve ?
- 35/** J'ai des envies de grignotages comment je fais ?
- 36/** Combien de temps dure la réalimentation à textures adaptées après une sleeve ou un by-pass ou un SADI ?

MES SENSATIONS ALIMENTAIRES 17

- 37/** Comment je sais si mon estomac est assez rempli ?
- 38/** J'ai l'impression d'avoir faim toute la journée. Est-ce normal ?
- 39/** Est-ce que j'aurai faim après ma sleeve ou mon by-pass ?
- 40/** Je n'ai pas faim entre les repas. Dois-je prendre mes collations quand même ?
- 41/** Est-ce que j'aurai mal en mangeant après ma sleeve ?
- 42/** Est-ce qu'on a mal quand on mange après un by-pass ou une sleeve ?
- 43/** Est-ce que je vais vomir après l'opération ?
- 44/** Je vomis régulièrement après mes repas. Quelle solution ?
- 45/** J'ai la nausée après mes repas. Que faire ?
- 46/** J'ai des gaz, comment faire ?
- 47/** Pourquoi j'ai des gaz après mon by-pass ?
- 48/** Je suis constipé(e) comment faire ?
- 49/** Pourquoi je rote après ma sleeve ?
- 50/** J'ai été opéré(e) d'une sleeve, je suis très fatigué(e) est-ce normal ?
- 51/** J'ai peur d'être fatigué(e) après l'intervention. Comment m'alimenter ?
- 52/** Je n'arrive plus à manger mixé-haché, est ce que je peux manger des morceaux ?
- 53/** Je suis sensé(e) manger des morceaux ça ne passe pas du tout que faire ?
- 54/** Pourquoi j'ai des sensations de blocages alimentaires ?
- 55/** J'ai un anneau et rien ne passe. Que dois-je faire ?
- 56/** J'ai du reflux, que faire ?
- 57/** C'est quoi le dumping syndrome ?
- 58/** Est-ce que j'aurai forcément des dumping syndromes après mon by-pass ?
- 59/** Est-ce que l'on a des dumping syndromes après une sleeve ?



BIEN M'HYDRATER APRÈS L'INTERVENTION22

- 60/** Quelle quantité dois-je boire tout de suite après l'opération ?
- 61/** Comment boire après une sleeve ou un by-pass ?
- 62/** Je n'aime pas le goût de l'eau comment faire ?
- 63/** Je n'arrive pas à boire. Comment faire ?
- 64/** Est-ce que je peux boire des jus de fruits juste après l'opération ?
- 65/** Quand pourrais-je reboire des sodas ?
- 66/** Est-ce que je pourrai boire un verre de vin ?
- 67/** Est-ce que je peux boire un verre de champagne ? Une bière ?



LES COMPLICATIONS D'UNE MAUVAISE ALIMENTATION24

- 68/** Quelles sont les complications les plus fréquentes après une sleeve ou un by-pass ?
- 69/** Quelles sont les complications liées à une mauvaise alimentation ?
- 70/** Est-ce que les agrafes peuvent sauter ?
- 71/** Une fistule peut-elle être liée à une alimentation inadaptée en postopératoire immédiat ?
- 72/** Je n'arrive pas à respecter mon protocole c'est grave ?

MON ALIMENTATION A LONG TERME26



- 73/** Comment reprendre une alimentation équilibrée après mon opération ?
- 74/** Que dois-je manger pour stabiliser ma perte de poids ?
- 75/** Vais-je devoir manger des petites quantités toute ma vie ?
- 76/** Mes goûts ont changé. Est-ce que ça va rester à vie ?

MON PARCOURS DE POIDS27



- 77/** On perd plus de poids avec une sleeve ou un by-pass ?
- 78/** Combien de kilos perd-on après une sleeve ou après un by-pass ?
- 79/** J'ai été sleevee et je suis enceinte. Vais-je perdre mes kilos de grossesse ?
- 80/** Est-ce que je peux regrossir après un by-pass ou après une sleeve ?
- 81/** Est-ce que je peux reprendre du poids après une intervention ?
- 82/** Est-ce que mon estomac peut regrossir après une sleeve ou un by-pass ?
- 83/** Quelle est la taille de mon estomac après une sleeve ?
- 84/** Est-ce l'activité physique va me faire perdre plus de poids ?
- 85/** Au secours j'ai repris 5 kilos. Que dois-je faire ?
- 86/** Comment sortir d'un pallier ?

SOMMAIRE

**MES VITAMINES ET MINERAUX.....30**

- 87/** A quoi servent les vitamines ?
- 88/** Dois-je prendre des vitamines et des minéraux après ma sleeve ?
- 89/** Pourquoi dois-je prendre des vitamines et des minéraux après ma sleeve ?
- 90/** Quelles sont les carences les plus fréquentes après un by-pass ?
- 91/** Quelles sont les carences les plus fréquentes après une sleeve ?
- 92/** Combien de temps je dois prendre des vitamines et des minéraux après mon by-pass ?
- 93/** Au bout de combien de temps après une sleeve, les carences apparaissent-elles ?
- 94/** Je me sens très en forme : est-ce que je peux arrêter ma supplémentation en vitamines et minéraux ?
- 95/** Je ne prends plus de vitamines est-ce grave ?
- 96/** A quoi sert la vitamine B12 ?
- 97/** Quels sont les risques liés à une carence en vitamine B12 ?
- 98/** Comment prendre la vitamine B12 après l'opération ?
- 99/** A quoi sert la vitamine D ?
- 100/** Quels sont les risques liés à une carence en vitamine D ?
- 101/** A quoi sert la vitamine A ?
- 102/** Quels sont les risques liés à une carence en vitamine A ?
- 103/** A quoi sert le fer ?
- 104/** Quels sont les risques liés à une carence en fer ?
- 105/** Quelles vitamines ou minéraux prendre pour éviter de perdre mes cheveux ?
- 106/** Je perds mes cheveux, quelle solution ?
- 107/** Je n'arrive pas à avaler les cachets de vitamines comment faire ?

SOMMAIRE**MES MEDICAMENTS36**

- 108/** Pourquoi les médicaments effervescents sont interdits ?
- 109/** Pourquoi les anti-inflammatoires sont interdits ?

LES IMPLICATIONS PSYCHOLOGIQUES.. 37

- 110 /** Pourquoi le psychologue intervient-il en matière d'alimentation dans le parcours pré opératoire ?
- 111 /** Est-ce que l'opération peut régler mes troubles du comportement alimentaire ?
- 112 /** J'ai l'impression d'avoir tout le temps faim ?
- 113 /** J'ai été opéré et j'ai peur de trop manger comme avant. Donc je me restreins. Est-ce la bonne solution ?
- 114 /** J'ai l'impression que je ne saurai ou ne pourrai plus m'alimenter convenablement après l'intervention. Que faire ?

RAPPEL SUR LES 4 TYPES D'OPÉRATIONS38

- ◆ La sleeve gastrectomie
- ◆ Le by-pass en y
- ◆ Le by-pass en omega
- ◆ Le sadi

Quelques Questions

Dois-je faire un régime avant l'intervention ?

Il n'y a pas de régime dans le côté restrictif du terme mais plutôt une préparation à l'intervention qui peut s'intégrer dans le cadre des ateliers d'éducation nutritionnelle. L'existence d'une stéatose hépatique peut justifier un régime pauvre en graisse et glucide en préopératoire.

Emmanuel Attal, Chirurgien digestif et viscéral

Comment je sais si mon estomac est assez rempli ?

C'est un apprentissage, il faut trouver ses marques, surtout au début où l'on n'a pas de sensation de satiété puisque l'on n'a pas faim. Après il faut faire une pause quand on n'a plus faim, avant de reprendre la deuxième partie du repas.

Hubert Johanet, Professeur en Chirurgie digestive et viscérale

Combien de fois par jour devrais-je manger après ma sleeve ?

Entre 5 à 6 fois, par exemple : Petit déjeuner entre 7 et 8h, Collation à 10h, Déjeuner à 13h, Collation à 17h, Dîner à 20h, Collation à 22h30.

Nikita Roux, Diététicienne

Comment boire après une sleeve ou un by-pass ?

Entre les repas, de l'eau plate de préférence, par petites gorgées, avec ou sans paille, 1 litre suffit pour le début.

Ludivine Neveu, Diététicienne

TÉLÉCHARGEZ GRATUITEMENT

LA VERSION COMPLÈTE DE NOTRE LIVRE BLANC

TÉLÉCHARGEZ GRATUITEMENT →

sur www.goodsante.fr

GOODSANTÉ

VOS REPAS CLÉ EN MAIN
APRÈS UNE SLEEVE OU UN BY-PASS



AMÉLIORER VOTRE CONFORT

Les portions et textures ont été adaptées à vos besoins ; vos repas sont livrés à domicile.



RENFORCER LA SÉCURITÉ POST-OPÉATOIRE

Les textures et sont adaptées pour éviter la survenue éventuelle de complications.



OBJECTIF SANTÉ !

Les plats sont enrichis en protéines pour préserver votre masse maigre et favoriser la perte de masse grasse.

01.83.77.17.00



www.goodsante.fr