

ALIMENTATION CHIRURGIE BARIATRIQUE :

Après l'opération, un changement d'habitudes alimentaires est important pour :

- Perdre du poids
- Éviter les douleurs à l'estomac
- Prévenir une déficience nutritionnelle

Un changement de mode de vie et de comportement vont être nécessaire :

- 1) FRACTIONNEMENT DES REPAS : cela signifie prendre 3 repas principaux par jour (qui seront de petites tailles suite à l'opération) et instaurer 2 à 3 collations par jour :** à ne pas confondre avec des grignotages tout au long de la journée. Il est important de comprendre que la chirurgie subie est une procédure restrictive : son succès dépend en grande partie des nouvelles habitudes alimentaires mises en place et de la pratique d'une activité physique régulière.

Cette habitude est très importante dans l'année qui suit l'opération. Par la suite, selon l'évolution du volume gastrique, le fractionnement pourra être conservé ou au contraire diminué (en ne gardant qu'une collation par jour par exemple).

- 2) Manger lentement et bien mâcher vos aliments.** Respecter ces conseils vous évitera douleurs, nausées, vomissements et irritation de l'estomac suite à l'opération. Il est très important de bien mâcher chaque aliment longuement et lentement. Pour cela, coupez vos aliments petits morceaux. Laissez un temps d'attente entre chaque prise alimentaire. Comptez entre 30 et 45 minutes pour un repas.

Pour la réussite de l'opération sur le long terme, il est primordial d'apprendre à déguster et savourer ce qu'on mange avant l'opération et de conserver cette habitude par la suite.

- 3) Éviter les « sucres rapides » (ou glucides simples) :** les sucres rapides ne sont pas conseillés en temps normal, ou du moins en quantité réduite et occasionnellement. Ce conseil sera toujours valable.

De plus, ce type d'aliments riches en sucres rapides peut être à l'origine de malaises (bouffées de chaleur, sueurs, douleurs abdominales, ballonnements, palpitations, tremblements, fatigue...) appelés « dumping syndrome ». Cette situation est particulièrement fréquente en cas de by-pass gastrique. Les aliments riches en sucres feront l'objet d'une « surveillance » particulière afin de voir si vous les tolérez bien.

Exemple d'aliments très riches en sucres : boissons sucrées, bonbons, gâteaux, glaces, confitures et miel, yaourts aromatisés...

Mathilde RUARO-JACCOUD

mathilde.jaccoud.dietetique@gmail.com

06 78 89 54 91

Que faut-il faire en cas de dumping syndrome ?

Le dumping syndrome se traduit par une arrivée brutale des aliments dans l'intestin après un repas, engendrée par une vidange gastrique anormalement rapide. La plupart du temps, ces symptômes s'estompent au bout de quelques mois, il est très rares que ceux-ci persistent pendant plusieurs années.

Le dumping syndrome peut être précoce (il survient 30 à 60 minutes après un repas) ou tardif (90 à 240 minutes après un repas).

Il y a plusieurs mesures qui peuvent être mises en place si les dumping syndrome sont fréquents :

- éviter les aliments riches en sucres rapides cités ci-dessus,
- consommer régulièrement des féculents dans la journée,
- consommer l'aliment qui pose problème en fin de repas et non de manière isolée,
- faire des repas de petits volumes et ne pas boire pendant les repas (qui sont des conseils respecter de toute façon, même sans dumping syndrome).

- 4) Limiter les aliments très gras, lourds à digérer :** sur le long terme, ils seront réintroduits en quantité raisonnable avec une fréquence modérée.

Exemple d'aliments très riches en graisses : chips, fritures, fast-food, bacon, saucisses, hot dog, beignets,...)

La matière grasse d'ajout (huile, beurre, crème...) utilisée pour cuisiner ne pose aucun problème. Elle est conseillée pour avoir les apports nécessaires en lipides.

- 5) Arrêter de manger dès que vous vous sentez rassasiés :** manger davantage favorisera les nausées, vomissements et tensions de l'estomac... C'est une habitude à garder sur le long terme pour éviter la reprise de poids.

- 6) Boire afin d'éviter toute déshydratation :** buvez par petites gorgées entre 6 et 8 verres de liquide par jour. Un manque d'hydratation peut être à l'origine de vomissements. Augmenter votre prise d'eau en présence des signes suivants : urines très foncées, maux de tête, vertiges, léthargie, langue pâteuse.

Attention, les boissons gazeuses sont à **supprimer définitivement** (ainsi que les chewing-gum) car elles peuvent être à l'origine d'une dilatation de l'estomac.

De même, éviter les boissons sucrées pour les raisons évoquées ci-dessus (dumping syndrome) et les boissons alcoolisées pendant au moins deux mois après l'opération afin de favoriser une bonne cicatrisation. Par la suite, l'alcool pourra être réintroduit à condition d'en faire une consommation occasionnelle.

Mathilde RUARO-JACCOUD

mathilde.jaccoud.dietetique@gmail.com

06 78 89 54 91

- 7) **Évitez de manger et boire en même temps.** Arrêter toute prise de boisson 30 minutes avant le repas. Une fois celui-ci terminé, attendez encore 30-45 minutes avant de reprendre de l'eau, toujours par petites gorgées et régulièrement.

Une prise d'eau en même temps que le repas remplit « inutilement » l'estomac. Le temps du repas doit permettre d'apporter les aliments riches en protéines (viande, poisson ou œufs) ainsi que les féculents et les légumes.

- 8) **Maintenez ou reprenez une activité physique :** essentielle pour vous aider dans la perte de poids et maintenir votre masse musculaire. Demander conseil à votre médecin pour une reprise progressive.
- 9) **ENRICHISSEMENT DES REPAS : soyez vigilant à votre apport en protéines :** pour fonctionner, le corps a besoin d'un minimum d'énergie fourni par les calories. Les protéines vont en partie apporter les calories nécessaires et jouer un rôle dans le maintien de la masse musculaire, le renouvellement des tissus... Les aliments apportant les protéines sont les suivants :

- **Viande/poisson ou œufs**
- **Produits laitiers :** yaourts, fromage blanc, fromage à tartiner, autres fromages, lait...

Ces aliments devront donc être consommés régulièrement.

Étant donné les faibles quantités ingérées suite à l'opération, des compléments alimentaires protéinés seront prescrits en plus des compléments vitaminés et minéraux.

ALIMENTATION EN PRE ET POST OPERATOIRE

Alimentation pré-opératoire :

Le soir précédant l'intervention : potage/yaourt/compte

Alimentation post-opératoire :

J1 à J3 : à jeun

Vers J3 : examen radiologique de l'estomac (TOGD). S'il n'y a pas d'anomalies, la boisson est alors possible (eau, thé, café, bouillon...)

PAR LA SUITE ...

La réalimentation nécessite un passage par plusieurs textures afin de « rééduquer » l'estomac :

- 1) **Alimentation liquide** pendant 7 jours : durant cette étape, le but est de bien mixer les aliments pour obtenir une texture liquide « fluide » sans morceaux. Pour l'apport en protéines, pensez au lait, les fromages à tartiner à mixer dans les potages...

Mathilde RUARO-JACCOUD

mathilde.jaccoud.dietetique@gmail.com

06 78 89 54 91

- 2) **Alimentation moulinée/mixée** pendant 1 à 2 semaines selon la tolérance : à ce stade, la texture doit être semblable à celle du fromage blanc, toujours sans morceaux.

Pour l'apport en protéines, pensez aux fromages à tartiner (type Kiri, Saint-Môret,...). Il est aussi possible de réintroduire les purées de légumes.

Les Viandes/Poissons/Oeufs peuvent être mixés et mélangés aux purées. Les aliments sont bien cuits, les aliments crus sont encore interdits.

Les prises alimentaire sont situées entre 60 et 120g par repas (entre 4 et 8 cuillères à soupe). Le but est d'arriver à 6-7 petits repas par jour.

L'apport en eau doit correspondre à 6 à 8 verres par jour, **en dehors des repas** et par petites gorgées.

Si vous ressentez un inconfort quelconque lors des prises alimentaires, revenez aux consignes de la texture précédente pendant un temps.

- 3) **Alimentation hachée** : la texture des aliments doit rester tendre (exemple : pomme de terre au four, courgette bien cuite). Les aliments crus peuvent être réintroduits. Cette étape est particulièrement cruciale concernant le mâchage des aliments. C'est pourquoi les aliments doivent être coupés en petits morceaux et vous devez manger très lentement.

- 4) Évolution vers une **texture normale**.

Ce qui est valable durant toute la **réalimentation (étape 1 à 3)** :

- Les aliments provoquant des ballonnements (choux, flageolets, fromages fermentés, légumes secs...), les boissons alcoolisées, les aliments favorisant les reflux acides, les aliments gras et sucrés sont à éviter car ils sont source d'inconfort.
Ils pourront ensuite être réintroduits peu à peu selon la tolérance de chacun. Par la suite, la consommation d'alcool, d'aliments gras et sucrés devra rester occasionnelle.
- Les fruits et légumes devront être épépinés et pelés (exemple : tomates et courgettes) pour favoriser une bonne cicatrisation.
- Pour les repas du midi et du soir : garder en tête que la structure à respecter est la suivante : **Viande, poisson ou œufs + Féculents + Légumes + matière grasse**
- Le petit-déjeuner et les collations de la journée doivent permettre de compléter l'apport en **féculent, fruits et produits laitiers**.

N'oubliez pas le suivi diététique post-opératoire, il est conseillé de faire un premier suivi à 3 semaines-1mois de l'opération.

Mathilde RUARO-JACCOUD

mathilde.jaccoud.dietetique@gmail.com

06 78 89 54 91

Pour les rendez-vous chez le/la diététicien(ne) :

Créez votre dossier « aliments personnel »

Ceci vous aidera à surveiller vos rations et votre tolérance à certains aliments. Notez des exemples d'aliments que vous supportez bien ainsi que ceux qui le sont moins. Ce dossier sera de la plus grande utilité à votre diététicien qui pourra ainsi vous donner quelques suggestions pour améliorer ces intolérances.

Dans votre dossier pensez à noter :

- La durée du repas
- Le type d'aliment consommé (ex : poulet grillé sans peau)
- Le poids de votre ration (ex : 60 g de filet de viande)
- Comment votre plat a été préparé (ex : cuit à la vapeur, bouilli)
- Notez également toute quantité de beurre, huile ou margarine ajoutée à la préparation.

N'oubliez pas d'emporter votre dossier avec vous lors de vos visites chez le diététicien.

REPAS MIXES :

Tous vos aliments doivent être mixés jusqu'à avoir la consistance d'une compote, et ce pendant 2 à 3 semaines après l'opération.

Soyez créatifs, achetez ou faites-vous prêter un mixer si vous n'en possédez pas déjà un.

Purée, mode d'emploi :

- coupez les aliments en morceaux de 1 cm environ,
- mettez-les dans votre mixer,
- ajoutez suffisamment de liquide (bouillon de volaille ou jus de viande ou lait...) pour recouvrir les hélices de votre mixer,
- mixez jusqu'à l'obtention d'une purée fine de la consistance d'une compote,
- assaisonnez légèrement,
- mixez à nouveau et dégustez.

Mathilde RUARO-JACCOUD

mathilde.jaccoud.dietetique@gmail.com

06 78 89 54 91