



Information patients

Alimentation et chirurgie de l'obésité



La perte de poids

- La chirurgie initie et facilite la perte de poids.
- Néanmoins, pour stabiliser son poids à long terme, il vous faudra :
 - modifier vos habitudes alimentaires
 - augmenter votre activité physique
 - travailler sur la gestion des émotions et l'image de soi

Consultation diététique préopératoire

- **Avant l'opération** : à mettre en place pendant le parcours pour se préparer aux nouvelles habitudes alimentaires
 - Equilibre alimentaire : manger de tout en 3 ou 4 prises alimentaires/jour
 - Manger lentement et bien mastiquer
 - Décaler l'eau du repas et le dessert en collation

Protocole Dr BILOSI et Dr KUPERAS

1. **5 jours avant** : régime hyperprotéiné

2. **Le mois qui suit l'opération** :

- 15 jours mixé lisse : 150 ml en 4 à 5 prises alimentaires
- 15 jours tendre : 150 g en 4 prises alimentaires /jour
- protéines ++

3. **A vie** :

- 250g max / prise alimentaire (3 repas + 1 à 2 collations)
- eau à distance des repas (1,5 litres/jour entre les repas)
- 30 minutes pour manger et bien mastiquer

Suivi postopératoire diététique obligatoire

Vous devez revoir la diététicienne après l'opération:

- 1 mois / 6 mois / 1 an / 18 mois ou 2 ans
 - Ensuite 1 fois par an
- On perd un excès de poids, on ne vise ni un IMC 22 ni une taille 36 mais une meilleure santé : au niveau national la perte de poids est de 35 kg en moyenne (certains perdent 60 kg d'autres en perdent 25, ce qui n'est pas à considérer comme un échec).
- Un échec c'est lorsqu'une personne reprend le poids perdu. Ceci est possible, pour de multiples raisons (pas de suivi, choc émotionnel, pas de modifications des habitudes alimentaires et/ou pas d'activité physique).

Mixé du 1^{er} mois > normal 250 g/ repas à vie



- Après le 1^{er} mois, vous pourrez manger de tout.
- Les repas les plus simples sont souvent les repas conviviaux, entre amis ou tout le monde prend son temps pour manger
- Les repas les plus compliqués sont ceux où vous avez 20 minutes pour manger par exemple au travail, il faudra peut-être manger moins à ces repas et faire de plus grosses collations.

Le Centre nutrition : une prise en charge collective

SSR nutrition : service de soins de suite et de réadaptation nutritionnelle, service de la Clinique Bénigne Joly situé géographiquement dans la zone d'activité de Valmy.

Vous pouvez y aller avant et/ou après l'opération pour « réapprendre » à manger et cuisiner équilibré, faire du sport, travailler sur l'image de soi.

La prise en charge est :

- sur **4 semaines** (en hospitalisation complète ou de jour).
- **pluridisciplinaire** : médicale + diététique + psychologue + activité physique + kiné
- **gratuite** puisque prise en charge par la sécurité sociale.