



GRAND HÔPITAL de CHARLEROI



# Mon alimentation après chirurgie bariatrique



## TABLE DES MATIÈRES

---

1. PRISE EN CHARGE DIÉTÉTIQUE AU GHdC	4
2. RÈGLES DIÉTÉTIQUES	4
3. ALIMENTATION APRÈS CHIRURGIE	5
DURANT L'HOSPITALISATION	5
BY-PASS	6
Phase 1	6
Phase 2	7
Phase 3	8
Dumping syndrome	9
Carences	9
Protéines	10
SLEEVE GASTRECTOMIE	11
Phase 1	11
Phase 2	12
Phase 3	13
Constipation	13
4. CONSEILS CULINAIRES LORS DE LA PREMIÈRE PHASE POSTOPÉRATOIRE	14
5. IDÉES MENUS	15
6. REMARQUES	17
7. CONSEILS SUR L'ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE	18
8. SUIVI DU POIDS	20

Cher(ère) lecteur(trice),  
Cher(ère) patient(e),

Cette brochure a été réalisée afin de vous aider et vous informer sur la réalimentation postopératoire d'une chirurgie de l'obésité.

Le but étant de vous orienter dans vos choix d'aliments et de veiller à votre équilibre alimentaire.

Ce travail a été rédigé par un groupe de diététiciennes spécialisées dans la chirurgie bariatrique.



## 1. PRISE EN CHARGE DIÉTÉTIQUE AU GHdC

Préopératoire : 1 à 3 consultations

Hospitalisation : passages en chambre

Postopératoire : 1 mois après l'opération, ensuite suivi régulier

- ✓ Personnalisation et adaptation en fonction de votre rythme de vie.
- ✓ Soutien et écoute avant - pendant - après l'intervention.
- ✓ Evaluation et conseils pratiques à chaque rencontre.
- ✓ Correction des éventuels effets secondaires post-chirurgie (carences nutritionnelles, nausées, vomissements, dysphagies ...).
- ✓ Aide à l'optimisation de votre état nutritionnel afin de retrouver votre dynamisme.

## 2. RÈGLES DIÉTÉTIQUES

« Après l'intervention, une nouvelle manière de s'alimenter commence... »

- **Fractionnez** votre alimentation en **3 repas principaux** et 1 à 3 collations si nécessaire. Mangez de **petites portions** afin de ne pas dilater votre estomac.
- Si vous n'avez pas faim au moment du repas, **essayez sans forcer de manger** juste quelques cuillerées.
- **Evitez d'éliminer trop d'aliments** sous prétexte que vous ne les supportez pas. N'essayez qu'un aliment à la fois et en petite quantité pour tester votre tolérance. Si vous ne les supportez pas, attendez 1 à 2 semaines avant de les essayer à nouveau dans un contexte différent.
- Mangez dans le **calme** et sans empressement.
- Prenez des **petites bouchées** et **mâchez** longuement les aliments (de façon à avoir une consistance lisse en bouche). Utilisation couverts à dessert.

- Arrêtez-vous dès que vous ressentez l'**effet de satiété** : c'est-à-dire dès que vous sentez une «lourdeur» au niveau de votre estomac!
  - **Buvez 1,5l de boissons non caloriques** tels que l'eau plate principalement, café, thé et tisane sans sucre ajouté.
  - **Buvez des petites gorgées en dehors des repas** : attendre 30 minutes avant et après les repas, afin d'éviter une sensation de satiété trop rapide. N'attendez pas d'avoir soif!
  - **Supprimez les boissons pétillantes**, elles peuvent dilater votre petit estomac et abîmer les sutures internes.
  - **Evitez les boissons sucrées et alcoolisées**, elles provoquent le ralentissement de la perte de poids.
  - Le **lait** et le **jus de fruits** ne sont pas des boissons! Ils peuvent être consommés de temps en temps, uniquement en remplacement d'un fruit ou d'un produit laitier en collation.
- Changez vos habitudes alimentaires afin de garantir le succès de votre intervention à long terme.
- Préparez-vous mentalement aux changements dans l'organisation de vos menus, l'achat et la préparation de vos repas.

### 3. ALIMENTATION APRÈS CHIRURGIE

#### DURANT L'HOSPITALISATION

Le jour opératoire, vous serez à jeun.

Le lendemain, après avoir passé une radio de contrôle afin d'écartier tout risque chirurgical de fuite, vous serez autorisé par le médecin ou le personnel du service à consommer de l'eau plate.

Ensuite, un petit repas composé d'un bouillon, d'une crème pudding et d'eau/café/thé, vous sera proposé.

Dès le deuxième jour, vous entamerez votre schéma alimentaire en fonction de la chirurgie réalisée.

## BY-PASS

### Phase 1 : texture lisse

- A suivre durant 1 mois, temps nécessaire à une bonne cicatrisation.
- Cette texture permet d'éviter tout accrochage d'aliments durs/secs au niveau des cicatrices et d'engendrer des complications (douleurs gastriques, nausées, vomissements, rupture des sutures internes, occlusion...).

<b>Déjeuner</b>	1 à 2 biscotte(s) ronde(s) <b>ou</b> 1 à 2 fine(s) cracotte(s) + un peu de matière grasse (beurre/margarine/ minarine) + fromage blanc/frais/fondu <b>ou</b> du sirop de poire sans sucre ajouté <b>ou</b> de la compote de fruits sans sucre ajouté <b>ou</b> de la confiture sans sucre ajouté
Collation (si nécessaire)	Potage digeste <sup>(*)</sup> <b>ou</b> un verre de jus de fruits sans sucre ajouté sans pulpes <b>ou</b> une compote de fruits sans sucre ajouté
<b>Diner</b>	50g de viande moulue <b>ou</b> 50g de volaille moulue <b>ou</b> 50g de poisson émietté <b>ou</b> 1 œuf en omelette + 50g de pommes de terre en purée + 50g de légumes digestes <sup>(*)</sup> cuits mixés + 2 à 3 cuillères de bouillon dégraissé <b>ou</b> sauce de viande dégraissée <b>ou</b> sauce blanche dégraissée <b>ou</b> crème allégée.
Collation (si nécessaire)	Une crème édulcorée <b>ou</b> un yaourt maigre édulcoré sans morceaux <b>ou</b> une semoule de riz édulcorée <b>ou</b> un fromage blanc maigre nature <b>ou</b> un verre de lait demi-écrémé

<b>Souper</b>	1 à 2 biscotte(s) ronde(s) <b>ou</b> 1 à 2 fine(s) cracotte(s) + un peu de matière grasse (beurre/margarine/minarine) + fromage blanc/frais/fondu <b>ou</b> mousse charcuterie maigre ou mousse de poisson (voir recette page 16)
Collation (si nécessaire)	Potage digeste <sup>(*)</sup> <b>ou</b> un verre de jus de fruits sans sucre ajouté sans pulpes <b>ou</b> une compote de fruits sans sucre ajouté <b>ou</b> une crème édulcorée <b>ou</b> un yaourt maigre édulcoré sans morceaux <b>ou</b> une semoule de riz édulcorée <b>ou</b> un fromage blanc maigre nature <b>ou</b> un verre de lait demi-écrémé
Boissons : eau plate, café/thé SANS SUCRE AJOUTÉ	

(\*)Légumes digestes = aubergines, carottes, blancs de poireaux, chicons, fenouil, verts de scaroles, épinards, courgettes, brocoli, chou-fleur, potiron, navets, panais, haricots verts très fins.

## Phase 2 : texture tendre

- Elargissement vers une texture tendre, facile à manger. Selon votre tolérance et après les visites auprès du chirurgien et de la diététicienne.

<b>Déjeuner</b>	Une petite tranche de pain blanc grillée + un peu de matière grasse (beurre/margarine/minarine) + fromage blanc/frais/fondu <b>ou</b> du sirop de poire sans sucre ajouté <b>ou</b> de la compote de fruits mixée sans sucre ajouté <b>ou</b> de la confiture sans sucre ajouté
Collation (si nécessaire)	Un potage <b>ou</b> un jus de fruits sans sucre ajouté <b>ou</b> fruits cuits au jus naturel

<b>Diner</b>	50 à 75g de viande/volaille coupée en petits morceaux <b>ou</b> 50g à 75g de poisson <b>ou</b> 1 œuf en omelette + 50 à 75g de pommes de terre <b>ou</b> purée <b>ou</b> pâtes bien cuites <b>ou</b> riz bien cuit <b>ou</b> semoule bien cuite + 50 à 75g de légumes cuits + 2 à 3 cuillères de sauce dégraissée <b>ou</b> sauce blanche <b>ou</b> crème allégée
Collation (si nécessaire)	Une crème édulcorée <b>ou</b> un yaourt maigre édulcoré aux fruits <b>ou</b> une semoule de riz édulcorée <b>ou</b> un fromage blanc maigre aux fruits <b>ou</b> un verre de lait demi-écrémé
<b>Souper</b>	Une petite tranche de pain blanc grillée + un peu de matière grasse (beurre/margarine/minarine) + fromage blanc/frais/fondu <b>ou</b> fine tranche de fromage <b>ou</b> fine tranche de charcuterie maigre <b>ou</b> poisson froid
Collation (si nécessaire)	Un potage <b>ou</b> un jus de fruits sans sucre ajouté sans pulpes <b>ou</b> fruits cuits au jus naturel <b>ou</b> une crème édulcorée <b>ou</b> un yaourt maigre édulcoré aux fruits <b>ou</b> une semoule de riz édulcorée <b>ou</b> un fromage blanc maigre aux fruits <b>ou</b> un verre de lait demi-écrémé
Boissons : eau plate, café/thé SANS SUCRE AJOUTÉ	

### Phase 3

- Tous les aliments peuvent être introduits (excepté les boissons pétillantes et aliments sucrés) selon les principes de l'alimentation équilibrée (Voir page 18).



## Le dumping syndrome

C'est un ensemble de symptômes occasionnés par l'ingestion d'une alimentation trop sucrée et/ou trop grasse avec «remplissage» rapide de l'anse en «Y», chez le patient opéré d'un by-pass.

Quand ?

PRÉCOCE : 10 à 30 minutes après le repas

TARDIF : 2 à 3 heures après le repas

Symptômes ?

Douleurs abdominales, nausées, vomissements, diarrhées, troubles du rythme cardiaque (palpitations, tachycardie, irrégularité), tremblements, somnolence, hypotension artérielle, vertiges, céphalées, sueurs.

Voici quelques conseils pour l'éviter :

- Fractionnez bien vos repas (3 petits repas et 2 à 3 collations) ;
- Supprimez les aliments sucrés tels que : sucre blanc, sucre brun, miel, gelées et confitures ordinaires, boissons sucrées (sodas, limonades, sirop de fruit, jus de fruits, boissons lactées chocolatées), bonbons, biscuits fourrés, pâtisseries, pralines ... ;
- Favorisez les féculents complets, les légumes et les fruits comme source de glucides ;
- Evitez les mets froids dont les glaces car le froid accentue le syndrome;
- Evitez les mets très gras (fritures).

## Carences en vitamines et minéraux

Le by-pass induit une malabsorption au niveau de l'intestin. Des carences en vitamines et minéraux peuvent se présenter, celles-ci se vérifient à l'aide d'une prise de sang demandée par le chirurgien.

Il est indispensable de prendre les suppléments prescrits par le médecin afin de ne pas ressentir d'effets indésirables induits par les carences.

Vitamines et minéraux nécessitant une supplémentation systématique :

- Vitamine B1
- Vitamine B12
- Vitamine D
- Fer

Carences pouvant éventuellement survenir :

- Vitamine B9
- Vitamines A, E, K
- Calcium
- Zinc
- Sélénium



Carences en nutriments pouvant éventuellement survenir :

### Protéines

Détectée par la prise de sang (médecin) et/ou anamnèse alimentaire (diététicienne).

Si objectivée, des mesures nutritionnelles seront mises en place (naturellement ou sous forme de complément alimentaire).

Les premiers signes physiques avant les signes biologiques sont : perte de cheveux, ongles cassants, déchaussement dentaire, fatigue.

## SLEEVE GASTRECTOMIE

### Phase 1

- A suivre durant 1 mois, temps nécessaire à une bonne cicatrisation.
- Cette texture permet d'éviter tout accrochage d'aliments durs/secs au niveau des cicatrices et d'engendrer des complications (douleurs gastriques, nausées, vomissements, rupture des sutures internes...).

<b>Déjeuner</b>	Laitage bien lisse : une crème <b>ou</b> un yaourt sans morceaux <b>ou</b> yaourt à boire <b>ou</b> une semoule de riz <b>ou</b> un fromage blanc nature/fruits mixés <b>ou</b> un verre de lait demi-écrémé <b>Ou</b> Le petit déjeuner peut être remplacé par une préparation lactée bien lisse (Cerelac de Nestlé®, Clinutren cereal de Nestlé®, Holle® bouillie d'épautre).
Collation (si nécessaire)	Un potage digeste <sup>(*)</sup> <b>ou</b> jus de fruits sans sucre ajouté sans pulpes <b>ou</b> une compote de fruits sans sucre ajouté
<b>Diner</b>	30g de viande moulue <b>ou</b> 30g de volaille moulue <b>ou</b> 30g de poisson émietté <b>ou</b> 1 œuf en omelette + 30g de pommes de terre en purée + 30g de légumes digestes <sup>(*)</sup> cuits mixés + 2 à 3 cuillères de bouillon dégraissé, sauce de viande dégraissée, sauce blanche dégraissée, crème allégée
Collation (si nécessaire)	Une crème <b>ou</b> un yaourt sans morceaux <b>ou</b> une semoule de riz <b>ou</b> un fromage blanc nature/fruits mixés <b>ou</b> un verre de lait demi-écrémé
<b>Souper</b>	Un potage <b>ou</b> 50 à 100g de mousse de charcuterie <b>ou</b> 50 à 100g de mousse de poisson (voir recette page 16)

Collation (si nécessaire)	Un potage digeste <sup>(*)</sup> <b>ou</b> jus de fruits sans sucre ajouté sans pulpes <b>ou</b> une compote de fruits sans sucre ajouté
Boissons : eau plate, café/thé SANS SUCRE AJOUTÉ	

(\*)Légumes digestes = aubergines, carottes, blancs de poireaux, chicons, fenouil, verts de scaroles, épinards, courgettes, brocoli, chou-fleur, potiron, navets, panais, haricots verts très fins.

## Phase 2

- Elargissement vers une texture tendre, facile à manger. Selon votre tolérance et après les visites auprès du chirurgien et de la diététicienne.

<b>Déjeuner</b>	1 à 2 biscotte(s) <b>ou</b> 1 à 2 cracotte(s) + un peu de matière grasse (beurre/margarine/minarine) + fromage blanc/frais/fondu <b>ou</b> du sirop de poire sans sucre ajouté <b>ou</b> de la compote de fruits sans sucre ajouté <b>ou</b> de la confiture sans sucre ajouté
Collation (si nécessaire)	Un potage <b>ou</b> un jus de fruits sans sucre ajouté <b>ou</b> fruits cuits au jus naturel
<b>Dîner</b>	50g de viande/volaille coupée en petits morceaux <b>ou</b> 50g de poisson <b>ou</b> 1 œuf en omelette + 50g de pommes de terre <b>ou</b> purée <b>ou</b> pâtes bien cuites <b>ou</b> riz bien cuit <b>ou</b> semoule bien cuite + 50g de légumes cuits + 2 à 3 cuillères de bouillon dégraissé <b>ou</b> sauces de viande dégraissée <b>ou</b> sauce blanche dégraissée <b>ou</b> crème allégée.
Collation (si nécessaire)	Une crème <b>ou</b> un yaourt aux fruits <b>ou</b> une semoule de riz <b>ou</b> un fromage blanc aux fruits <b>ou</b> un verre de lait demi-écrémé

<b>Souper</b>	1 à 2 biscottes <b>ou</b> 1 à 2 cracottes + un peu de matière grasse (beurre/margarine/ minarine) + fromage blanc/frais/fondu <b>ou</b> fine tranche de fromage <b>ou</b> fine tranche de charcuterie maigre <b>ou</b> poisson froid
Collation (si nécessaire)	Un potage <b>ou</b> un jus de fruits sans sucre ajouté <b>ou</b> fruits cuits au jus naturel <b>ou</b> une crème <b>ou</b> un yaourt aux fruits <b>ou</b> une semoule de riz <b>ou</b> un fromage blanc aux fruits <b>ou</b> un verre de lait demi-écrémé
Boissons : eau plate, café/thé SANS SUCRE AJOUTÉ	

### Phase 3

- Tous les aliments peuvent être introduits (excepté les boissons pétillantes et les aliments sucrés) selon le principe de l'alimentation équilibrée (Voir page 18).

### Constipation

Lors du début de la réalimentation d'une sleeve, les patients signalent souvent la présence d'une légère constipation. Celle-ci est due à un manque d'apport en fibres dans votre alimentation (fruits, légumes, céréales complètes), le transit est donc ralenti.

→ Si cette constipation devient inconfortable, consultez immédiatement votre chirurgien ou votre médecin traitant.

## 4. CONSEILS CULINAIRES LORS DE LA PREMIÈRE PHASE POSTOPÉRATOIRE

Vous pouvez préparer votre repas chaud principal de 2 manières : soit tous les aliments mixés ensemble dans un bol, soit les aliments mixés séparément dans votre assiette pour plus de plaisir gustatif.

### **Présentation des aliments mixés ensemble dans un bol :**

- Cuire les 3 familles d'aliments à la vapeur, dans l'eau ou au court-bouillon.
- Puis mixer le tout avec du lait demi-écrémé, 1 c à c. de beurre (allégé) et/ou un peu de bouillon dégraissé afin de réaliser une potée bien lisse.
- Assaisonner modérément avec du sel, du poivre et de la noix de muscade. Éviter les épices fortes (curry, piments, pickles ...).

### **Présentation dans votre assiette des aliments mixés séparément :**

- Cuire à l'eau ou à la vapeur ou au court-bouillon, les légumes et les pommes de terre.
- Préparer la purée de pommes de terre avec 1 c à c. de beurre (allégé) et avec un peu de lait demi-écrémé.
- Mixer les légumes cuits avec du bouillon dégraissé ou accompagnés d'une sauce blanche allégée ou d'un peu de crème fraîche allégée.
- Cuire la viande en papillote, à la vapeur, à la poêle avec 1 c à c. de matière grasse.
- Mixer la viande/volaille/poisson et accompagner celle-ci avec une sauce dégraissée (2 à 3 c à s.).
- Assaisonner modérément avec du sel, du poivre et de la noix de muscade. Éviter les épices fortes (curry, piments, pickles ...).

**NB :** Vous pouvez réaliser des potées de légumes et de purée de pommes de terre mélangées ensemble. Vous pouvez aussi préparer à l'avance ces potées en les congelant.

**NB :** Le repas principal peut être fait au souper en fonction de votre rythme familial.



## 5. IDÉES MENUS

- Roti de porc, épinards à la sauce blanche, purée de pomme de terre
  - Blanc de Poulet, courgettes, purée de pomme de terre
  - Hachis de bœuf, potée aux carottes
  - Sauté de veau, scarole à la crème, purée de pomme de terre
- 
- Poisson à la sauce Aurore, chicons, purée de pomme de terre
  - Filet dinde, haricots verts, purée de pomme de terre
  - Omelette, fenouil, purée de pomme de terre

Ustensiles à avoir à portée de main :

- Balance de cuisine
- Mixeur®
- Petits pots hermétiques

Idée : penser à mettre de petites portions dans des pots afin de les conserver au frigo et les emporter facilement au travail

Légumes digestes (\*) = aubergines, carottes, blancs de poireaux, chicons, fenouil, verts de scaroles, épinards, courgettes, brocoli, chou-fleur, potiron, navets, panais, haricots verts très fins.

### Sauce dégraissée

Ingrédients :

- 1 cube de viande/volaille dégraissé
- Faire bouillir 100ml d'eau chaude
- Faire dissoudre le cube dans l'eau

### Recette sauce blanche allégée

Ingrédients (pour 2 portions) :

- 250ml de lait ½ écrémé
- 15g beurre
- 15g farine
- Sel, poivre, muscade
  - Chauffez le lait
  - Préparez le roux en faisant fondre le beurre avec la farine
  - Versez le lait bien chaud en fouettant sans arrêt pour éviter la formation de grumeaux
  - Salez, poivrez, ajoutez un peu de noix de muscade

### Recette compote aux 3 fruits

Ingrédients (pour 2 portions)

- 3 fruits au choix
  - Pelez, évidez, coupez les fruits
  - Mettez-les dans une casserole avec 2 c à s. d'eau
  - Portez à ébullition, ensuite cuisez à feux doux jusqu'à cuisson des fruits
  - Réduisez en purée la préparation

### Recette mousse - garniture protéinée

Ingrédients (pour 2 portions)

- 100g de garniture protéinée : Jambon cuit dégraissé, filet de poulet, filet de dinde, rôti de porc froid, blanc de poulet froid, filet américain nature, thon nature, crabe, saumon, œufs cuits durs
- 100g de fromage blanc 0% de matières grasses
- Sel, poivre
  - Mixez la garniture avec le fromage jusqu'à obtention d'un mélange bien lisse
  - Ajoutez sel, poivre



## 6. REMARQUES

En cas de vomissements, d'indigestion ou de nausées

→ Posez-vous les questions suivantes pour rechercher si vous n'avez pas commis une erreur dans votre comportement alimentaire.

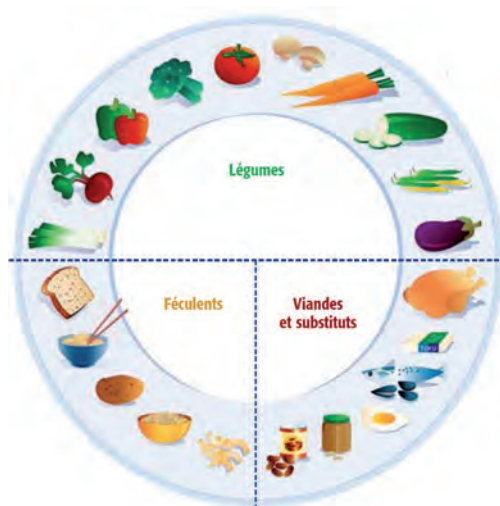
- Ai-je mangé trop vite ?
- Ai-je suffisamment mâché les aliments ?
- Ai-je trop mangé ?
- Les bouchées étaient-elles trop grandes ?
- Ai-je bu pendant les repas ?
- Ai-je bu trop vite après les repas ?
- Suis-je allé(e) m'allonger trop vite après les repas ?

Si vous avez l'impression que la **nourriture reste bloquée** ou si vous **ressentez de vives douleurs**, arrêtez-vous immédiatement de manger. Si vous sentez que les **liquides ne passent pas ou plus**, contactez votre **chirurgien et présentez-vous dans un service d'urgence**.

## 7. CONSEILS ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

«Au long terme, votre alimentation doit être saine et équilibrée»

- Consommez les 3 repas principaux par jour (déjeuner, dîner et souper)
- Si nécessaire, vous pouvez prendre une collation entre les repas. A ne pas confondre avec le grignotage.
  - 1 laitage
  - 1 fruit ou 1 potage
- Consommez tous les jours :
  - Des féculents à chaque repas
  - 2 portions de légumes (cuits, crudités, potage)
  - 2 portions de protéines animales (viande, volaille, poisson, œufs, charcuterie)
  - Un peu de matière grasse
- Pensez à une activité physique régulière
  - Pour commencer une activité physique, il faut le feu vert du chirurgien
- Votre assiette doit être équilibrée :
  - ½ assiette de légumes
  - ¼ assiette de féculents
  - ¼ de viande, volaille, poisson, œufs



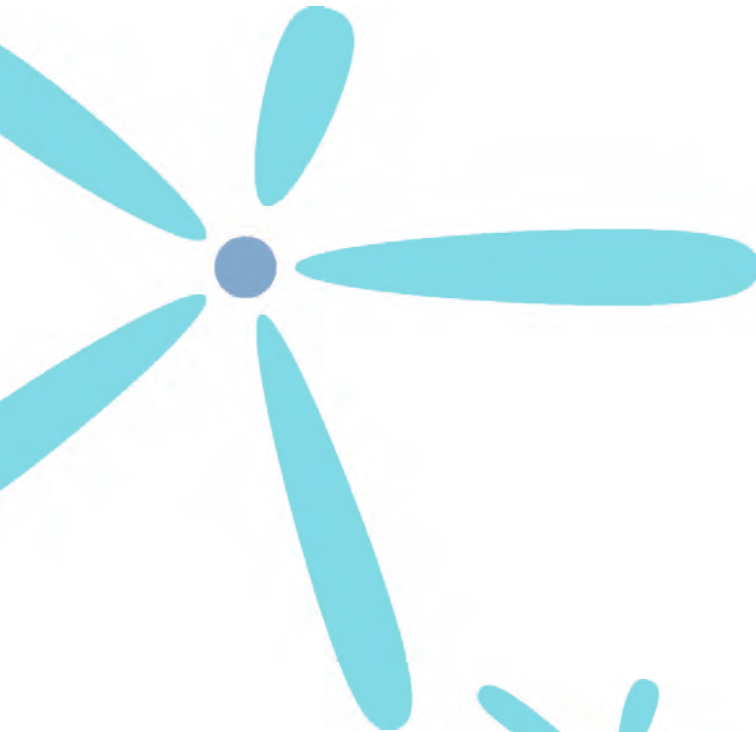
<b>Déjeuner</b>	1 tr de pain (demi-gris <b>ou</b> gris <b>ou</b> complet) + un peu de matière grasse (beurre/margarine/ minarine) + Fromage (blanc/frais/fondu/tranche) <b>ou</b> confiture allégée en sucres
Collation	Un potage <b>ou</b> un fruit frais
<b>Diner</b>	100 à 125g de viande <b>ou</b> volaille <b>ou</b> poisson <b>ou</b> 2 œufs + 2 pommes de terre (100g) <b>ou</b> 100g (=40g CRU) de pâtes /riz/semoule + Une portion de légumes (cuits/crudités/potage) + Une sauce dégraissée pour accompagner votre viande <b>ou</b> un peu de matière grasse
Collation	Un laitage simple peu sucré <b>ou</b> un fruit frais
<b>Souper</b>	1 tr de pain (demi-gris <b>ou</b> gris <b>ou</b> complet) + un peu de matière grasse (beurre/margarine/ minarine) + Fromage (blanc/frais/fondu/tranche) <b>ou</b> charcuterie maigre <b>ou</b> poisson froid + une portion de légumes (cuits/crudités/potage)
1,5l de boissons : eau plate, café/thé SANS SUCRE AJOUTÉ	











**Rédaction** : Mélanie Julio - Babette Lebas - Laurence Mancini (diététiciennes)

**Supervision** : Brigitte Maillet (coordinatrice éducation patient)

Colette Gillet (responsable service diététique clinique)

Chirurgien coordinateur : Dr Yves Hoebeke

Chirurgiens : Dr Fabrice Corbisier - Dr Benjamin Calicis

Dr Nicolas Tinton- Dr Emmanuel Cambier



**GHdC**  
**Grand Hôpital de Charleroi**

**[www.ghdc.be](http://www.ghdc.be)**

