Unités Diététiques du CHU de Montpellier
et de l'Institut Saint-Pierre à Palavas
Diététicienne du CHU de Montpellier :
Tél. : 04 67 33 07 30 - Mail : diet-adv@chu-montpellier.fr
Diététicienne de l'Institut Saint-Pierre à Palavas :
Tél. : 04 67 07 75 00 poste 74 10 - Mail : moulin.c@institut-st-pierre.fr

CHIRURGIE BARIATRIQUE CHEZ L'ADOLESCENT

Novembre 2015

BIEN MANGER AVANT L'OPÉRATION

DE BONNES HABITUDES ALIMENTAIRES, C'EST UNE PRIORITE !

1. **Manger assis à table,** dans une ambiance calme pour pouvoir se concentrer sur le repas,
2. **Manger lentement** (30 mn), bien mâcher, mettre en place des pauses répétées,
3. **Diversifier** le choix des aliments pour un meilleur équilibre alimentaire,
4. **Limiter** les aliments liquides et sucrés (glaces, crèmes desserts,...),
5. **Fractionner** les repas (différent du grignotage),
6. **Boire** en dehors des repas et éviter les boissons gazeuses,
7. **Essayer de reconnaître** les moments de faim et de satiété.

PRÉVOIR DE

- Faire un bilan dentaire,
- Réduire la consommation de tabac,
- Avoir un mixeur au domicile et tester une ou plusieurs purées de légumes «Maison» enrichies que vous aimez et que vous aurez appris à cuisiner avant l'intervention,
- Acheter des aliments adaptés pour le retour au domicile après l'opération.

IMPORTANT !

Le succès de la chirurgie bariatrique dépend

- ***du maintien d'une bonne hygiène alimentaire,***
- ***de la pratique régulière d'une activité physique,***
- ***d'un suivi médical, chirurgical, diététique et psychologique au long cours.***

MANGER APRÈS L'OPÉRATION

L'intervention chirurgicale a modifié l'estomac :
- Son volume est réduit,
- La cicatrice est fragile,
- Le brassage des aliments est réduit.

Pour éviter les complications (douleurs, vomissements, carences, ...) et favoriser une bonne cicatrisation, **il est important de continuer à suivre les règles d'hygiène alimentaire.**

LE FRACTIONNEMENT

Après l'opération, on ne peut consommer que de petites quantités. Il faudra donc, **fractionner** l'alimentation en **5 ou 6 prises**, soient 3 repas + 2 à 3 collations par jour.

Cela évitera l'apparition de douleurs abdominales et de vomissements et, facilitera la cicatrisation de l'estomac.

Ce rythme n'est pas considéré comme grignotage car il est régulier et les consommations ont lieu doucement, dans le calme.

Il faut manger deux fois plus souvent mais pas deux fois plus !

MODIFICATION DES SENSATIONS ALIMENTAIRES

La faim est souvent difficile à reconnaître après l'intervention. Il est cependant nécessaire de manger régulièrement, même sans faim, pour éviter les carences.

EQUILIBRE ALIMENTAIRE

Le volume de l'alimentation est diminué mais les besoins restent les mêmes.

Dans la journée, il faudra manger :
• Viande, poisson, œuf, jambon, lait, laitage, fromage ... qui seront importants pour la cicatrisation et pour éviter la perte de muscles.
• Pommes de terre, pain, biscottes, pâtes, riz, semoule, ...
• Fruits et légumes cuits dans les premières semaines puis crus après avis du médecin ou de la diététicienne.
• Huiles diverses, beurre, crème fraîche, margarine, ...

Il n'y a pas d'aliments interdits, mais veiller à ne pas faire d'excès.

Il faut manger deux fois plus souvent et deux fois mieux !

Au moment de manger et pour éviter les complications :

1. **Manger assis à table,** dans une ambiance calme, pour se concentrer sur le repas,
2. **Manger très lentement en mastiquant le plus possible chaque bouchée.** Un repas doit durer de 30 à 45 minutes. Faire une pause à mi-repas afin de manger suffisamment
3. **Prendre la valeur d' ½ cuillère à café par bouchée,**
4. **Arrêter de manger dès que le ventre paraît plein,**
5. **Eviter la position couchée** après avoir mangé pour limiter les problèmes de reflux.

Le volume des prises alimentaires évoluera progressivement.

IMPORTANT !

• ***Si la perception des goûts et des odeurs change avec certains aliments.***

• ***En cas de malaise immédiat après le repas ou état de grande fatigue.***

En parler avec le Médecin ou le Chirurgien ou la Diététicienne

LA TEXTURE

liquide	mixée	hachée	en petits morceaux
1ER JOUR	PENDANT 2 SEMAINES	A PARTIR DE LA 3EME SEMAINE	A 1 MOIS DE LA CHIRURGIE

Mixée
Les aliments sont passés au mixeur pour obtenir la consistance d'une purée, sans morceau ni grumeau.

Hachée
Les aliments sont mous, écrasés à la fourchette et hachés pour la viande.

En petits morceaux
Les aliments sont coupés finement.

La tolérance étant différente d'une personne à l'autre, il faudra choisir les aliments et leurs textures (en parler avec la Diététicienne).

LES BOISSONS

1. **Boire en dehors des repas :** 15 à 20 minutes avant et/ou après le repas,quelques gorgées toutes les 15 mn le 1er mois,
2. **Boire lentement et régulièrement** des petites quantités,
3. **Toutes les boissons gazeuses** sucrées ou non, y compris les boissons énergisantes, et les médicaments effervescents sont à supprimer,
4. La prise en excès ou à jeun de boissons sucrées ou alcoolisées (sirops, jus de fruits, coktail, champagne, bière,...) peut limiter l'amaigrissement et provoquer des douleurs dans l'estomac.

EXEMPLE DE MENU MIXÉ À FAIRE LES 2 PREMIÈRES SEMAINES

En parler avec votre Diététicienne lors de la consultation

8h00 Petit déjeuner
- Biscotte(s) ou cracotte(s) beurrée(s) trempée(s) ou biscuits à la cuillère dans du chocolat au lait.

10h00 Collation matinale
- Compote à boire.

12h00 Déjeuner
- Jambon mixé sauce béchamel,
- Purée de Pommes de terre/haricots verts + fromage fondu ou gruyère + 1 cuillère à café d'huile.

16h00 Collation de l'après-midi
- Fromage blanc peu sucré,
- Compote.

20h00 Dîner
- Mixé de poisson à la tomate ou oeuf + emmental râpé + 1 cuillère à café d'huile,
- Purée de pommes de terre/carottes.

22h00 Collation du soir
- Yaourt nature peu sucré.

en fonction de votre appétit !

EXEMPLE DE MENU HACHÉ À PARTIR DE LA 3 ÈME SEMAINE

En parler avec votre Diététicienne lors de la consultation

8h00 **Petit déjeuner**
- Tartine(s) de pain de mie beurrée(s) ou pain(s) au lait beurré(s) ou pain en fonction de la tolérance,
- Yaourt à boire ou chocolat au lait.

10h00 **Collation matinale**
- Compote à boire.

12h00 **Déjeuner**
- Hachis Parmentier aux légumes du soleil + fromage finement râpé.

en fonction de votre appétit !

16h00 **Collation de l'après-midi**
- Yaourt aromatisé,
- Pomme cuite.

20h00 **Dîner**
- Omelette,
- Carottes vichy fondantes écrasées,
- Petites pâtes bien cuites + gruyère (vermicelles, étoiles, alphabet, pâtes avoine).

22h00 **Collation du soir**
- Petits suisses.

Les légumes à goût fort ou fibreux sont déconseillés :
Asperge, ail, bettes, céleri branche, choux, cœur de palmier, concombre, épinards en branche, fenouil, navet, oignon, oseille, poivron, radis, vert de poireau, salsifis.

Choisir de préférence des compotes sans sucres ajoutés.

Eviter les Chewing-gums, éviter les aliments gras et frits.

ENRICHIR SON ALIMENTATION POUR ÉVITER FATIGUE ET PERTE MUSCULAIRE

Les quantités peuvent être insuffisantes, il est conseillé d'enrichir vos plats avec des aliments riches en protéines tels que :

- un oeuf entier,
- ou une cuillère à soupe de lait en poudre,
- ou du gruyère râpé ou parmesan,
- ou du fromage fondu,
- ou du jambon cuit mouliné.

Faire des collations à base de produits laitiers :

- Fromage blanc, yaourts ou petits suisses.

Des Compléments Nutritionnels Oraux adaptés pourront être prescrits par le médecin ou la diététicienne.

MON ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'activité physique et le sport
sont indispensables pour perdre du poids
et maintenir la masse musculaire.

Le sport est une solution efficace pour évacuer
le stress, l'angoisse et faciliter le sommeil.

Pratiquer une activité physique,
au moins 1/4 d'heure tous les jours
ou régulièrement, selon les goûts
et les possibilités (marche, vélo, danse, natation, ...).

LES CONDUITES À RISQUES

Alcool, tabac et cannabis
sont fortement déconseillés
surtout après une chirurgie bariatrique.

MON SUIVI

Le suivi médical, chirurgical, diététique et psychologique est indispensable après cette chirurgie.

Son but :

- Dépister de possibles complications,
- Repérer d'éventuelles carences,
- Se réapproprier son nouveau corps.

NOM DE MON CHIRURGIEN : .....

NOM DE MON MÉDECIN OU PÉDIATRE : .....

NOM DE MA DIÉTÉTICIENNE : .....

CALENDRIER DES CONSULTATIONS

RDV CHIRURGIEN	RDV MÉDECIN/PÉDIATRE	RDV DIÉTÉTICIENNE

Il faut venir à tous les rendez-vous prévus

Notes :

Unités Diététiques du CHU de Montpellier
et de l'Institut Saint-Pierre à Palavas
Diététicienne du CHU de Montpellier :
Tél. : 04 67 33 07 30 - Mail : diet-adv@chu-montpellier.fr
Diététicienne de l'Institut Saint-Pierre à Palavas :
Tél. : 04 67 07 75 00 poste 74 10 - Mail : moulin.c@institut-st-pierre.fr