



CHU Saint-Pierre
UMC Sint-Pieter



CLINIQUE DU POIDS IDÉAL



Conseils diététiques post chirurgie de l'obésité



PRÉSENTATION DE L'ÉQUIPE	3
INTRODUCTION	4
EXPLICATIONS CHIRURGIE	6
RÈGLES D'OR	8
ÉDUCATION NUTRITIONNELLE	10
PHASES DE RÉALIMENTATION	13
FAQ	26
NOUS JOINDRE.....	29

Présentation de l'équipe

La Clinique du Poids Idéal est un centre multidisciplinaire et universitaire, organisé **autour du patient** sur un même plateau. Notre équipe regroupe des chirurgiens qui ont une expérience de la chirurgie de l'obésité par laparoscopie avec des résultats **très performants**.

Nous vous accompagnons dans votre prise en charge dès le premier rendez-vous et vous proposons cette brochure pour le **suivi postopératoire** que vous vous apprêtez à entamer.

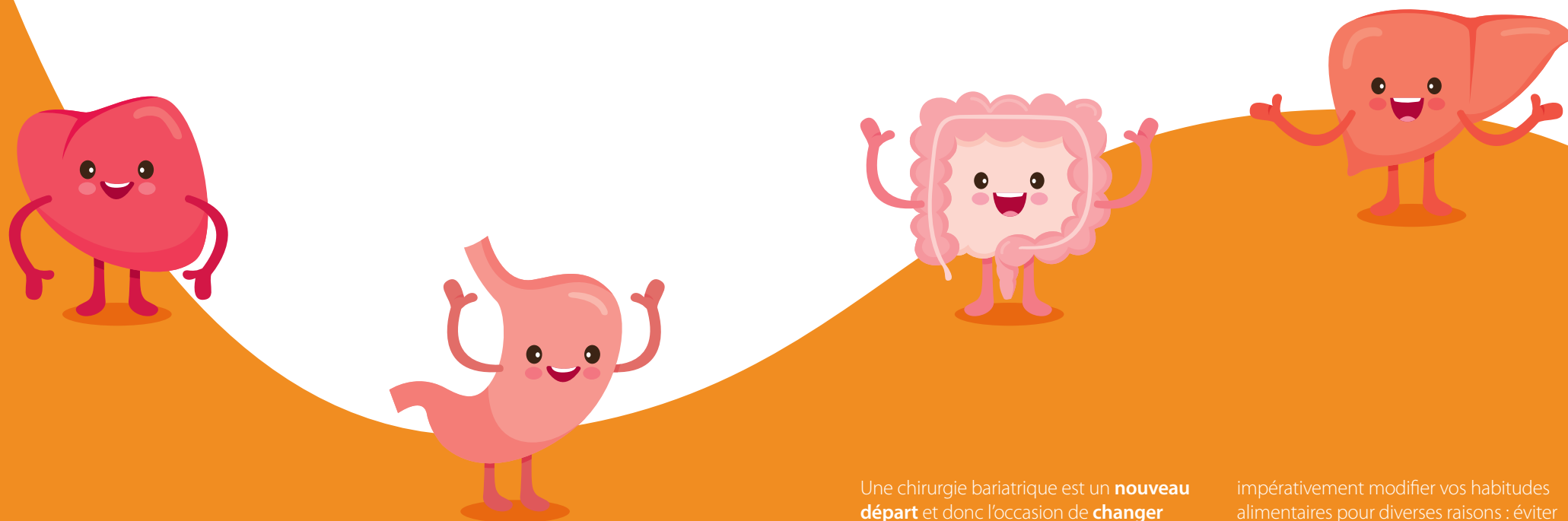
Notre équipe de soins se compose de spécialistes médicaux et paramédicaux que vous avez pu rencontrer tout au long de la phase préopératoire tels que

médecin nutritionniste, psychologue chirurgien, anesthésiste, diététicien, kinésithérapeutes, etc.

Les premières indications de votre alimentation postopératoire vous ont déjà été données par le médecin nutritionniste lors de la consultation de bilan et complétées par le diététicien.

Il est primordial que vous assuriez un bon suivi afin de ne pas cacher des carences nutritionnelles. De plus, les habitudes alimentaires doivent être bien surveillées : s'il est facile de changer un mauvais réflexe lorsqu'il est étiqueté rapidement, il est bien plus difficile de le faire s'il est installé depuis des mois.





New life, new start!

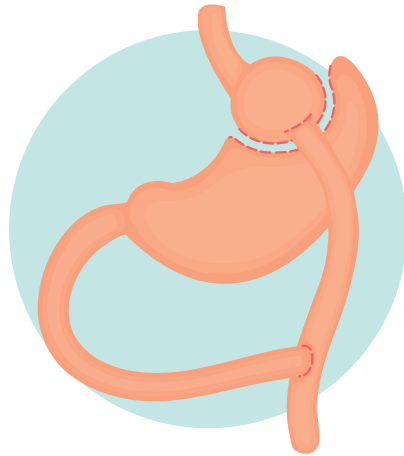
Une chirurgie bariatrique est un **nouveau départ** et donc l'occasion de **changer votre mode de vie** et parmi celui-ci le mode alimentaire.

Le volume de votre estomac sera fortement réduit et, de ce fait, vous mangerez des petites quantités sans sensation de faim. Vous devrez donc

impérativement modifier vos habitudes alimentaires pour diverses raisons : éviter les carences alimentaires, vous garantir un bon confort digestif.

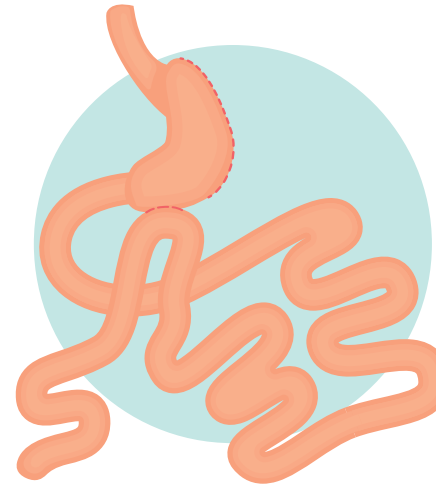
Vous trouverez dans ces quelques pages des directives afin d'évoluer, petit à petit, du liquide au solide et arriver à des **habitudes alimentaires à vie**.

Explications chirurgie



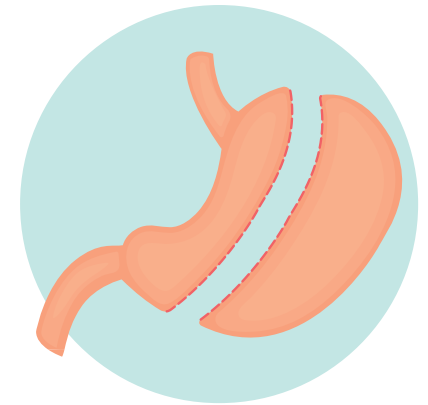
1 By-pass gastrique ou gastric bypass

C'est une technique chirurgicale qui consiste à court-circuiter une grande partie de l'estomac et à le réduire en une petite poche gastrique, pour **diminuer la quantité d'aliments ingérés et leur assimilation par l'organisme**. Les aliments vont directement dans la partie moyenne de l'intestin grêle. Le Bypass est une modification anatomique définitive même si elle peut être réversible dans certains cas. Elle sera indiquée pour les patients **grignoteurs sucrés**.



2 SASI-S

Cette intervention consiste à enlever 75% de l'estomac et ainsi **réduire la capacité à manger de grandes quantités**. La partie inférieure de l'estomac est ensuite reliée à la partie inférieure de l'intestin grêle. Cette dérivation va permettre à une partie du bol alimentaire d'emprunter directement la voie vers l'intestin terminal qui pourra libérer les hormones qui interviendront dans la gestion de l'appétit.



3 Sleeve gastrectomie ou gastrectomie longitudinale

Cette opération consiste en l'ablation d'une partie de l'estomac afin que celui-ci forme un tube. Elle permet aux patients de **perdre un poids considérable en provoquant une sensation de satiété rapide** engendrée par la réduction du taux de ghréline, l'hormone de l'appétit. Cette technique sera indiquée pour les patients décrits comme de **grands mangeurs**.

Règles d'or

RISQUE DE
DUMPING
SYNDROME*



Les boissons et aliments **sucrés** sont à supprimer : jus, soda, biscuits, viennoiseries, confiseries, pâtisseries, confitures, miel, sucres ajoutés, ... à Vie !

* voir p.12



Éviter les **féculents** sous toutes ses formes jusqu'au RDV post-opératoire avec le médecin nutritionniste.



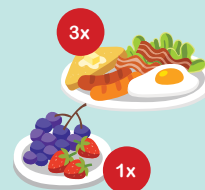
Ne pas consommer de **crudités** avant la 4^{ème} semaine après l'opération.



Manger **lentement**, à table, dans le calme : s'arrêter lorsqu'on est à satiété (indispensable pour un résultat optimal de votre chirurgie).



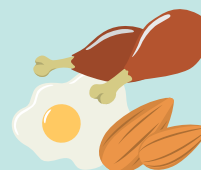
Bien **mastiquer**, même les aliments mous : afin d'obtenir un mélange lisse.



Fractionner l'alimentation : prendre plusieurs petits repas sur la journée (pour consommer suffisamment d'énergie, de protéines, ...). Prenez 3 repas et 1 collation SI BESOIN.



Boire de **l'eau** tout au long de la journée (par petites prises : 1,5 L/jour). A distance des repas.



Enrichir l'alimentation en **protéines** : 200 g de viandes-volailles-poissons-œufs / jour. Tant que vous n'y êtes pas, complétez avec de la poudre de protéines « Barinutrics Nutritotal OU Barinutrics Whey Protein + Barinutrics Multi à croquer ».

Éducation nutritionnelle

① Protéines, féculents,... Mais qu'est-ce que ça peut bien vouloir dire ?



FRUITS ET LÉGUMES

Carottes, brocoli, betterave, chou-fleur, fraises, banane, orange,...



FÉCULENTS

Pâtes, riz, pain, boulgour, quinoa, semoule, haricots, lentilles, pois-chiches,...



PROTÉINES

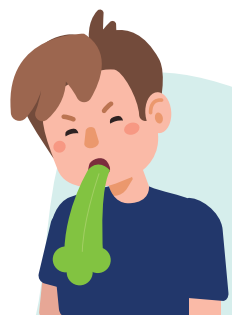
Viande, volaille, poisson, œufs, crustacés...



AUTRES

Sucre, soda, biscuits, bonbons, chocolat, ... peuvent provoquer un **dumping syndrome*** !

* voir p.12



2 Dumping, quoi ?

Le dumping syndrome est un malaise provoqué par l'**arrivée brutale d'aliments sucrés** dans l'intestin ou l'ingestion de sucre. Il arrive après une chirurgie de l'estomac.

Un dumping syndrome c'est :

- Pâleur
- Nausées
- Douleurs abdominales
- Palpitations
- Bouffées de chaleur
- Sueur
- Évanouissement
- Diarrhées
- Somnolence



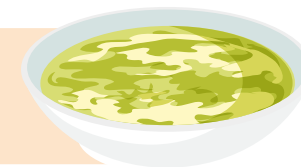
3 Pourquoi prendre de la poudre protéinée ?

La poudre protéinée vient combler les protéines que vous ne mangez pas suite à votre appétit diminué. Ces protéines sont nécessaires pour le maintien de votre masse musculaire **et pour votre organisme à part entière**. De plus, les protéines ont un rôle important dans la cicatrisation.



Phases de réalimentation

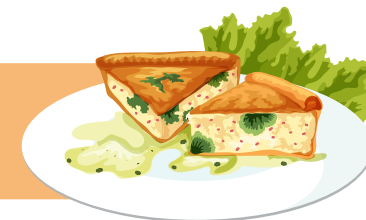
PHASE 0 liquide (à l'hôpital)



PHASE 1 mixé



PHASE 2 écrasé



PHASE 3 morceaux



1

PHASE « MIXÉ »

PRINCIPE DE BASE

- Alimentation lisse, sans morceaux. Tous les aliments sont passés au **mixeur/ blender**.
- Rajoutez dans vos repas/ collation **30g de poudre de protéines** (whey).
- Si votre poudre de protéines ne contient pas les vitamines nécessaires, pensez à les prendre en plus, sous forme à croquer dans la journée.

EXEMPLES

- Soupe + poisson ou viande mixée (sans morceaux) ou ajoutez de la poudre protéinée
- Jus de légumes (+ 10g poudre de protéine)
- Lait ½ écrémé (+ 10g poudre de protéine)
- Yaourt nature non sucré, soja (entier) (+ 10g poudre de protéine)
- Fruits crus mixés fait maison (! pas de compote) (+ 10g poudre de protéine)
- Purée de légumes mixés (vous pouvez y ajoutez du poisson mixé (sans morceaux) ou ajoutez de 10g de poudre de protéine)

Les recettes proposées sont assez copieuses et doivent être consommées sur **plusieurs repas**.

SOUPE DE CAROTTE AU CURRY ET GINGEMBRE



PRÉPARATION	CUISSON	USTENSILES
10 minutes	35 minutes	• Éplucheur • Casserole • Mixeur
INGRÉDIENTS		PRÉPARATION
• 300 g de carottes • 1 courgette • 1 oignon • 1 cuillère à café de curry en poudre • 1 cuillère à soupe de gingembre râpé • 3 portions de Vache Kiri • 1 cuillère à soupe d'huile d'olive • 1 litre d'eau		• Laver, peler et couper les légumes. • Peler et émincer l'oignon. • Dans une casserole, faire chauffer l'huile d'olive et y faire revenir le tout. • Saler, poivrer, ajouter le gingembre et le curry. • Couvrir d'eau et laisser cuire à feu doux 35 min. • En fin de cuisson ajouter le fromage fondu et mixer afin d'obtenir une texture lisse sans aucun morceau. <i>Alternative : possibilité de remplacer le gingembre par du cumin.</i>

VELOUTÉ DE CHAMPIGNON DE PARIS



PRÉPARATION	CUISSON	USTENSILES
10 minutes	35 minutes	- Éplucheur - Casserole - Mixeur
INGRÉDIENTS		PRÉPARATION
250 g de champignons de Paris 25 cl de bouillon de légumes 15 cl de crème liquide 10 g de beurre 2 échalotes - Sel		- Nettoyer les champignons et les couper en quartiers. - Éplucher les échalotes et les émincer. - Dans une casserole, faire suer les échalotes pendant 5 minutes avec le beurre. - Ajouter les champignons puis laisser cuire 5 minutes, à feu moyen. - Verser cette préparation dans la casserole et bien mélanger - Incorporer progressivement le bouillon en remuant puis couvrir et laisser cuire 20 minutes, à couvert, sur feu doux. - Saler et poivrer. - Verser le contenu de la casserole dans un blender, ajouter la crème liquide et mixer le tout jusqu'à obtenir un velouté bien lisse.

MOUSSE DE FRAMBOISES



PRÉPARATION	REPOS	USTENSILES
10 minutes	Min. 4 heures	- Mixeur - Saladier - Cuillère - Fouet - Verrines
INGRÉDIENTS		PRÉPARATION
50 g de framboises 5 cl de crème liquide entière 4 feuilles de gélatine		- Réduire les framboises en purée en les mixant. - Faire ramollir les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide et essorer. - Les mélanger avec les framboises. - Monter la crème liquide en chantilly ferme dans un saladier bien froid. - Incorporer celle-ci à la mixture de framboises qui n'est pas encore gélifiée. - Verser dans des verrines et mettre au frais au minimum 4 heures.

2

PHASE « ÉCRASÉ »

PRINCIPE DE BASE

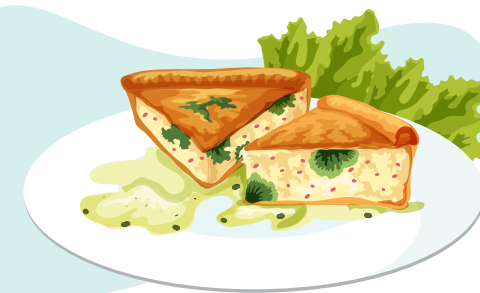
- Alimentation écrasée : choisissez des **aliments écrasables** et écrasez-les à l'aide de votre fourchette. N'oubliez pas de **bien mastiquer**.
- Rajoutez dans vos repas/ collation **30g de poudre de protéines**.
- Si votre poudre de protéines ne contient pas les vitamines nécessaires, pensez à les prendre sous forme à croquer dans la journée.

EXEMPLES

- Œufs brouillés
- Poisson écrasé
- Américain nature écrasé
- Légumes cuits écrasés : à cuire à l'eau ou à la vapeur (sans la peau pour pouvoir les écraser)
- Fruits tendres écrasés ou râpés
- Vous pouvez continuer, en complément, la consommation de lait, yaourt nature/soja, fromage blanc, soupe, ...

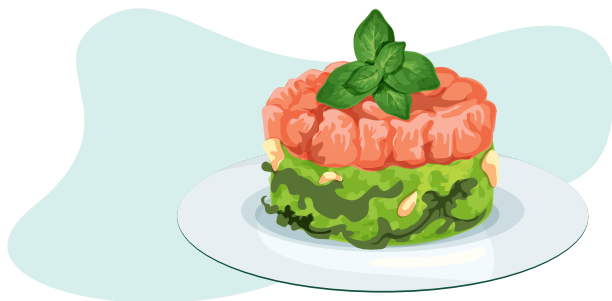
Les recettes proposées sont assez copieuses et doivent être consommées sur **plusieurs repas**.

QUICHE AU SAUMON ET AUX ÉPINARDS



PRÉPARATION	CUISSON	USTENSILES
20 minutes	40 minutes	- Four - Saladier - Fouet - Moule en silicone
INGRÉDIENTS		PRÉPARATION
3 œufs 4 cuillères à soupe de fromage blanc 150 cl de lait 350 g d'épinards frais 75 g de fromage râpé 200 g de saumon frais 1 bouquet de ciboulette		- Laver les épinards, les couper en morceaux assez petits et les cuire 15-20 minutes dans de l'eau bouillante. - Préchauffer le four à 180°. - Dans un saladier, battre les œufs en omelette. - Ajouter ensuite le fromage blanc puis le lait et bien mélanger - Ajouter le saumon coupé en petits cubes. - Ajouter ensuite le fromage râpé et la ciboulette ciselée. - Saler et poivrer. - Verser dans un moule à gratin graissé ou dans un moule. - Cuire 35-40 minutes au four à 180°.

TARTARE DE THON



PRÉPARATION	CUISSON	USTENSILES
20 minutes	5 minutes	• Couteau • Poêle • Emporte-pièce
INGRÉDIENTS		PRÉPARATION
• 350 g de thon rouge • 1 citron vert • 2 échalotes • 200 g de tomates • Huile d'olive • Ciboulette • Sel et poivre		• Commencer la préparation de votre tartare en hachant le thon en tout petit dés. Presser le citron vert. Peler et émincer une échalote. Laver, sécher et ciseler la ciboulette. Mélanger tous les ingrédients préparés dans un saladier avec huile d'olive, sel et poivre. Réserver au frais. • Hacher les tomates et l'échalote et les cuire dans une poêle. Les mélanger au thon. • Façonner les tartares de thon sur une assiette à l'aide d'un emporte-pièce rond de 7 à 8 cm de diamètre. Servir frais. <i>Cette recette est déclinable avec la protéine (poisson, viande) de votre choix.</i>

YAOURT AU CAFÉ



PRÉPARATION	REPOS	USTENSILES
5 minutes	Min. 4 heures	• Fouet • Saladiers
INGRÉDIENTS		PRÉPARATION
• ½ L de lait demi écrémé • 1 càs de café lyophilisé • ½ yaourt entier nature		• Dans un saladier, battre au fouet le yaourt nature avec le café en poudre. • Ajouter petit à petit le lait. • Mettre dans une verrine la préparation pendant au moins quatre heures, voire une nuit.

3

PHASE « MORCEAUX »

PRINCIPE DE BASE

- Introduction des morceaux : **BIEN MASTIQUER !**
- Rajoutez dans vos repas/ collation **30g de poudre de protéines**.
- Si votre poudre de protéines ne contient pas les vitamines nécessaires, pensez à les prendre sous forme à croquer dans la journée.

EXEMPLES

- Œufs, poissons, viandes, volailles
- Légumes cuits
- Fruits crus, tendres
- Lait, yaourt, fromage

Les recettes proposées sont assez copieuses et doivent être consommées sur **plusieurs repas**.

AUBERGINE FARCIE AUX LÉGUMES



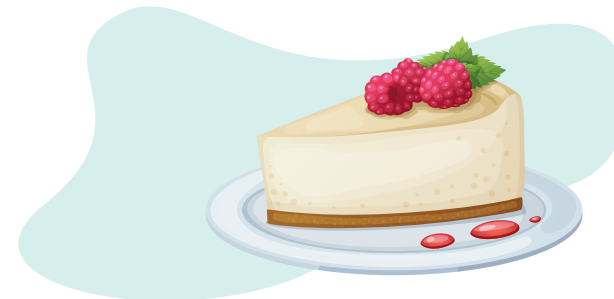
PRÉPARATION	CUISSON	USTENSILES
15 minutes	40 minutes	• Couteaux • Cuillère à soupe
INGRÉDIENTS		PRÉPARATION
• 1 aubergine • 2 oignons • 1 tomate • 25 g fromage au choix (gruyère, parmesan, mozzarella,...) • 1 œuf • Sel, poivre • Persil • Ail • Basilic • Huile d'olive		• Couper l'aubergine en deux dans le sens de la longueur. Fendre la chair en faisant des «X». • Mettre un filet d'huile d'olive et enfourner à 250° pendant 30 minutes. • Avec la cuillère à soupe, retirer la chair et la couper finement. • Faire blanchir les oignons à feu doux. • Ajouter la tomate coupée en dés et l'ail. • Ajouter la chair d'aubergine et assaisonner. • Ajouter le persil et le basilic et l'oeuf battu. • Mélanger bien et remplir les aubergines. • Recouvrir de fromage. • Remettre au four pendant 5 à 10 mn avec la chaleur résiduelle.

POULET AU CURRY ET LAIT DE COCO



PRÉPARATION	CUISSON	USTENSILES
15 minutes	30 minutes	• Couteau • Sauteuse • Planche à découper • Cuillère en bois
INGRÉDIENTS	PRÉPARATION	
• 3 filets de poulet • ½ poivron rouge • 125 ml lait de coco • 1 càc pâte de curry • Huile • Sel, poivre	• Découper le poulet en lamelles. Les mettre dans une sauteuse avec un filet d'huile. • Couper en petits dés le poivron. • Ajouter le poivron au poulet et les laisser cuire. • Saler/poivrer. • Ajouter 1 càc de pâte de curry rouge • Laisser cuire pendant 30 secondes. • Ajouter le lait de coco et laissez réduire jusqu'à obtenir une sauce onctueuse.	

CHEESECAKE



PRÉPARATION	CUISSON	USTENSILES
5 minutes	45 minutes	• Saladier • Cuillère
INGRÉDIENTS	PRÉPARATION	
• 150 g d'amandes moulues • 5 càs de lait • 700 g de yaourt grec • 3 œufs • 1 càs d'extrait de vanille	• Dans un saladier, mélanger les amandes moulues et 5 cuillères à soupe de lait. • Étaler la pâte au fond d'un moule et aplatir. • Mélanger dans un autre saladier le yaourt, les œufs et l'extrait de vanille. • Verser la préparation sur la couche d'amandes. • Cuire à 165 °C 40 à 45 minutes jusqu'à ce que les bords et le dessus soient dorés. • Sortir du four et laisser refroidir. • Laisser reposer au réfrigérateur pendant au moins 8 heures.	

FAQ diététique

- Puis-je ajouter du poisson dans ma soupe en phase lisse ?

Oui, pendant la phase lisse (dès le retour à domicile), il faut privilégier au maximum les protéines, qu'elles soient sous forme de poudres ou d'aliments car c'est en général la période pendant laquelle la perte de poids est rapide; il faut donc éviter au maximum la perte de masse maigre.

- Puis-je prendre des boissons protéinées en complément ?

Les boissons protéinées sont, certes, hyper protéinées mais contiennent bien souvent une grande quantité de sucre. Veillez donc à vous contenter des poudres protéinées conseillées et reprises dans vos documents pré et post opératoires.

- Puis-je consommer des jus de fruits, même pressés maison, après l'opération ?

Les jus de fruits, même pressés maison, sont à proscrire car ils ne contiennent

que du sucre. De plus, ces jus sont forts concentrés et ne contiennent pas toutes les vitamines et fibres dont vous avez besoin. Dès lors, il faudra plutôt opter pour un fruit cru.

- Puis-je ajouter des édulcorants dans mon thé/café/yaourt après l'opération ?

Les édulcorants ne sont pas conseillés après l'opération car, même s'ils ne sont pas caloriques, ils augmentent la glycémie et vous donnent envie de consommer du

sucré en plus grande quantité.

- Puis-je consommer des yaourts aux fruits en post-op ?

Non, les yaourts devront être nature ou au soja entier et SANS SUCRE ! Vous pouvez éventuellement rajouter un fruit écrasé ou mixé (selon la phase dans laquelle vous êtes) dans votre yaourt tout en n'oubliant pas la poudre protéinée !

- Puis-je utiliser les soupes du commerce ?

Les soupes devront être faites maison et sans féculents ! En effet, les soupes du commerce sont souvent trop salées, contiennent de l'amidon et/ou autres sucres mais pas assez de fibres et minéraux essentiels à votre équilibre alimentaire.

- Combien de temps faut-il respecter les conseils diététiques après la chirurgie ?

Il y a différentes phases de réalimentation à respecter avant de manger « normalement ». Attention, manger « normalement » ne signifie pas « manger comme avant votre intervention ». Il vous faudra manger de manière équilibrée durant toute votre vie afin de garantir une réussite optimale de cette chirurgie. Les conseils diététiques seront un peu plus stricts le 1er mois qui suit l'intervention.

- Puis-je boire de l'alcool après l'opération ? Pourquoi ?

Nous recommandons de ne pas boire d'alcool du tout pendant les 3 premiers mois afin de laisser le foie au repos. Ensuite il est permis de boire 1 à 3 verres de vin par semaine lors de vos repas mais la tolérance à l'alcool dépend de chacun. Nous observons une accoutumance et



une dépendance à l'alcool beaucoup plus rapide chez les patients opérés. L'alcool peut également diminuer, voire arrêter, votre perte de poids; restez donc vigilant.

- Je suis ballonné que faire ?

Un ballonnement chronique, sans douleur importante, sans vomissement et sans constipation trop importante est souvent causé par une fermentation intestinale. L'odeur des gaz peut indiquer quel type de fermentation cause le ballonnement. Il faut commencer par réduire la consommation de féculents comme le pain blanc et les sucres, comme les jus de fruits, mais aussi augmenter la consommation de fibres végétales (légumes verts). Il est aussi conseillé de prendre tous les matins une ou deux gélules de « probiotiques » qui ne doivent contenir que des bactéries et sans levures. Un ballonnement, important et avec nausées ou vomissements ou difficultés à ingérer de l'eau ou des aliments nécessite une consultation médicale dans la journée !

- Je souffre de constipation depuis la chirurgie, que faire ?

La constipation est une plainte fréquente pendant les premiers mois postopératoires. Elle est souvent due à un bol alimentaire fortement réduit et donc un contenu intestinal réduit également, et à une hydratation trop faible. Veillez à boire suffisamment (min 1.5L eau par jour) et à manger des fruits et légumes crus dès le

deuxième mois. Le médecin nutritionniste pourra vous prescrire un traitement dans les rares cas où cela n'est pas suffisant.

- Que faire en cas de « Dumping Syndrome » ?

Restez calme et allongé le temps que les signes disparaissent car le dumping n'est pas dangereux. Évitez cependant de consommer du sucre ou des aliments sucrés avec du vrai sucre.

- Où peut-on me donner des idées de recettes pour mieux manger ?

Les diététiciennes peuvent vous aider à trouver des recettes. Vous pouvez également leur apporter vos recettes dans le cadre d'une consultation et elles vous aideront à mieux les adapter en modifiant certains ingrédients, modes de cuissons etc.

Qui contacter en cas de problème ?

➔ Prenez directement contact avec la **Clinique du Poids Idéal** ou avec votre **médecin traitant**.

➔ En cas de problème grave, rendez-vous immédiatement aux **urgences du CHU Saint-Pierre**.

Urgences digestives au **+32 2 535 41 55**

Clinique du Poids Idéal CHU St-Pierre - CONSULTATIONS

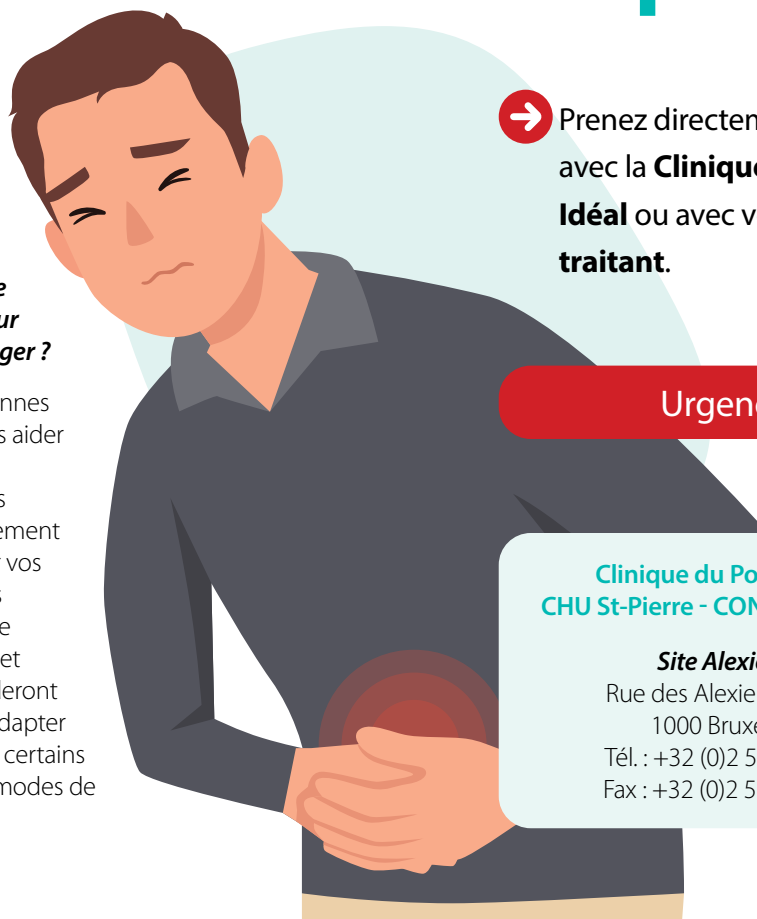
Site Alexiens

Rue des Alexiens 11-13
1000 Bruxelles
Tél. : +32 (0)2 535 48 48
Fax : +32 (0)2 535 38 47

Clinique du Poids Idéal CHU St-Pierre - HOSPITALISATION

Site Porte de Hal

Rue aux Laines n°105 – Route 408
1000 Bruxelles



Notes



Site Porte de Hal

Rue Haute 322, 1000 Bruxelles
Tél. : +32 (0)2 535 31 11

www.stpierre-bru.be