

L'alimentation après une chirurgie bariatrique

POSTED BY SCADMIN ON JUNE 25, 2015 POSTED IN CHIRURGIE BARIATRIQUE

Bonjour à toutes et à tous,

Il y a maintenant quelques mois, nous avons eu le plaisir de rencontrer l'équipe de l'[International Obesity Center of Paris](#) (IOCP). Le Docteur Nicolas Veyrie nous a présenté son équipe et la Clinique Internationale fondée en 2014 qui regroupe un ensemble de praticiens spécialisés dans la prise en charge globale du surpoids et de l'obésité, il est à ce jour le premier centre monosite de consultation privé multidisciplinaire dans Paris.

La chirurgie de l'obésité est de plus en plus pratiquée, on note 40 000 interventions en 2013. Cette chirurgie est réservée aux cas d'obésité sévère avec complications, elle ne doit être une solution que si les autres traitements basés sur l'activité physique et la réduction des apports alimentaires n'ont pas fonctionnés.

La chirurgie bariatrique va permettre de réduire de façon physique l'apport alimentaire du patient et l'absorption des aliments ingérés. Elle s'effectue de différentes façons : par la pose d'un anneau gastrique, par une gastrectomie longitudinale appelée aussi sleeve ou par un by-pass.

Ces interventions sont prodigieusement efficaces mais ne suffisent pas en tant que telles et nécessitent de la part des patients une véritable attention en ce qui concerne leur comportement alimentaire, en amont mais surtout en aval de l'opération.

L'aspect chrono-nutrition occupe une place particulièrement importante.

Dans le cadre d'une chirurgie bariatrique, il est recommandé d'être suivi au niveau de l'alimentation. Le Docteur Nicolas Veyrie Chirurgien général digestif et bariatrique à l'[IOCP](#) a bien voulu répondre à nos questions sur les conseils à suivre avant votre opération, pendant votre hospitalisation et après quand vous serez chez vous.

Recommandations du Docteur Nicolas Veyrie de l'IOCP – International Obesity Center of Paris

Vous allez être opéré d'un by-pass gastrique ou d'une sleeve gastrectomie et votre alimentation va être modifiée tant sur le plan quantitatif que qualitatif.

Il convient avant tout de différencier deux phases distinctes qui sont la période post-opératoire "immédiate" allant du jour de l'intervention au premier mois, et la phase de "rééducation nutritionnelle" commençant après ce premier.

La réalimentation postopératoire

Après l'intervention chirurgicale, une période d'adaptation est nécessaire et exigera une modification de la texture des aliments consommés. La réalimentation sera donc progressive durant le 1er mois postopératoire.

Pendant votre hospitalisation

J1 : après l'accord du chirurgien, il vous est autorisé de boire (eau puis boissons type thé ou café) afin de tester la tolérance de votre tube digestif.

J2 à J3 : bouillon de légumes, yaourt ou compote (autrement appelé BYC)

J4 : bouillon de légumes, yaourt ou compote, purée nature +/- viande mixée

De retour au domicile, durant le 1er mois :

Maintenez la texture mixée pendant 3 semaines afin de faciliter la cicatrisation de l'estomac :

- La viande, le poisson et les œufs seront hachés,
- Les légumes verts et les pommes de terre seront préparés en purée,
- Les laitages et les compotes seront pris en collations.

Fractionnez vos apports en 5 à 6 prises quotidiennes en respectant un intervalle de 2 à 3h entre chaque petit repas.

Puis, progressivement et selon votre tolérance digestive, réintroduisez les aliments en petits morceaux sans oublier la viande, le poisson ou les oeufs pour préserver la masse musculaire.

Privilégiez les aliments tendres et moelleux. Un aliment trop sec (viande, thon, pain...) peut engendrer des blocages et par conséquent des vomissements.

Les fruits et les légumes sont à consommer de préférence cuits le 1er mois.

Les boissons gazeuses et l'alcool sont fortement déconseillés.

Il est indispensable de respecter un bon équilibre alimentaire afin d'éviter les carences nutritionnelles et la fonte musculaire.

**Alimentation à distance d'une chirurgie bariatrique et conseils généraux :
L'importance du manger lentement après une chirurgie bariatrique !**

1. Mangez lentement, dans le calme en comptant 30 à 45 minutes MINIMUM par repas en pensant à bien mastiquer !!!

Il convient donc de réaliser avant toute chirurgie bariatrique un bilan dentaire complet s'il existe la moindre difficulté à mastiquer convenablement.

Par ailleurs pour les patients dits tachyphages et hyperphages (qui mangent vite et trop) il est nécessaire de se réhabituer AVANT et APRES une chirurgie à manger plus lentement sous peine de voir survenir à terme une dilatation de la Sleeve ou de la petite poche gastrique pour les Bypass : manger lentement permettra d'arriver plus rapidement à une sensation de satiété !

La 10SFork peut dès cet instant vous permettre de prendre conscience de cette mauvaise habitude et de vous rééduquer de façon à la fois ludique et efficace.

2. Arrêtez-vous de manger dès les premiers tiraillements digestifs.
3. Prenez de petites bouchées et de petites gorgées.
4. Buvez à distance des repas (minimum 30 minutes avant ou après un repas).
5. La consommation de boissons sucrées et gazeuses doit être évitée.
6. En cas de malaise (" dumping syndrome ") ou hypoglycémies après les repas, il est conseillé de supprimer les boissons et les produits sucrés/salés/gras et de fractionner les repas.
7. Eviter même au-delà de ce premier mois les aliments trop secs (ex: viande "sèche"), les carottes râpées, les légumes à fibres longues (asperges, poireaux).

Enfin, n'oubliez pas que les résultats à distance et sur le long terme d'une chirurgie bariatrique sont directement liés à la qualité du suivi des patients par toute votre équipe multidisciplinaire : Dr. Nicolas VEYRIE Chirurgien général digestif et bariatrique, Eva JALFON, Valérie GAUDIN et Florence WAXIN Diététicienne.

Toute l'équipe de Slow Control vous souhaite une excellente journée !

Devenez fan de Slow Control sur [Facebook](#)

Suivez-nous sur [Twitter](#)