

VIVRE AVEC UN ANNEAU GASTRIQUE AJUSTABLE

ALIMENTATION LE MOIS APRES L'OPERATION :

- **Le soir de l'intervention** => **LIQUIDE** : bouillon de légumes, boissons chaudes ou froides
- **La 1ère semaine suivant la pose de l'anneau** => **MIXEE**
=> **Repère** : les Purées doivent avoir la texture du fromage blanc, bien lisses et bien homogènes.
Faire 3 repas/jour, avec la possibilité de faire 2 collations entre les repas (yaourt, compote). Les quantités consommables sont équivalentes à un pot de yaourt en moyenne.
- **Exemples de préparations** : purée de légumes + purée de pomme de terre + viande ou poisson ou oeuf mixé (le tout mélangé ensemble ou séparément), yaourt, fromage blanc, compote, aliments pour bébé de 8-9 mois.
Boire l'eau en dehors de vos prises alimentaires, par petites gorgées, 15 min avant le repas et 30min après le repas.
- **La 2ème et 3ème semaine suivant la pose de l'anneau** => **TENDRE**
=> **Repère** : tout est cuit, pas de crudités ni d'aliments crus, tout se coupe sans couteau, vous n'avez besoin que d'une fourchette ou d'une cuillère.
Faire 3 repas/jour, avec la possibilité de faire 2 collations entre les repas (yaourt, compote). Les quantités consommables sont équivalentes à une 1/2 assiette à dessert.
Pensez à retirer la peau et les pépins des légumes.
- **Exemple de préparation** : oeufs (toutes leurs formes), légumes cuits, pomme de terre bien cuite, flans de légumes, yaourt, fromage blanc, fromage pâte molle, fruits cuits s/peau s/pépins, compote.
Boire l'eau en dehors de vos prises alimentaires, par petites gorgées, 15 min avant le repas et 30min après le repas.
- **A partir de la 4ème semaine suivant la pose de l'anneau** => **NORMALE**
=> Gardez votre base d'alimentation tendre et ajoutez à chaque nouveau repas (repas principaux et collations) un nouvel aliment à texture normale. Si un des aliments nouveaux passe mal (inconforts ou régurgitations), réintroduisez le un peu plus tard, c'est peut être trop tôt ou pas assez mastiqué.

La tolérance à chaque aliment est très variable d'une personne à l'autre : le poulet peut ne pas passer du tout chez une personne et convenir facilement à quelqu'un d'autre. Au départ, vous serez obligé de "tâtonner" non seulement sur la nature des aliments mais également sur leur volume, leur taille et leur texture.

COMMENT MANGER AVEC UN ANNEAU GASTRIQUE :

- **CONSERVER** un rythme de 2 à 3 repas par jour. Ils devront être équilibrés, diversifiés : UN PETIT PEU DE TOUT, DE TOUT EN PETITE QUANTITE, AVEZ PLAISIR
- **MANGER** au quotidien comme tout le monde, avec tout le monde **MAIS** plus **DOUCEMENT**, plus **TRANQUILLEMENT**
- Penser à utiliser les moyens de cuisson sans graisse ajoutée : ustensiles anti-adhésifs, papillotes, cocotte-minute, micro-onde, vapeur...
- **AUTORISEZ**-vous quelques gourmandises (grasses et/ou sucrées) par semaine. L'alimentation est un plaisir et doit le rester

LES 8 REGLES A RESPECTER A TOUS LES REPAS

- 1/ **MANGER** très, très doucement. Prévoir 30 à 45 minutes.
- 2/ Mettre de **PETITES** quantités dans l'assiette. Couper des **PETITS** morceaux. Prendre une **PETITE** bouchée : la valeur d'une cuillère à café environ
- 3/ Vous devez beaucoup **MACHER** pour mettre les aliments en purée dans votre bouche (pensez à faire vérifier l'état de vos dents).
- 4/ Une fois avalés, ne rien reprendre pendant 20 secondes, cela évitera de nombreux vomissements.
- 5/ Les boissons gazeuses (eau, sodas...) et les médicaments effervescents sont formellement **INTERDITS**. Les bulles contenues dans ces liquides vont détendre votre petit estomac qui deviendra alors un 2ème gros estomac : votre anneau ne vous sera plus d'aucune utilité!
- 6/ Vous pouvez boire aux repas, mais par petites gorgées, sinon vous risquez des vomissements. Boire 15

min avant le repas et 30 min après le repas

7/ Vous devez impérativement arrêter de manger dès la première SENSATION DE SATIETE. Une cuillère de trop vous risquez de vomir (ou de ressentir une douleur au niveau de l'anneau et de détendre votre petit estomac qui deviendra alors un 2ème gros estomac : votre anneau ne vous sera donc plus d'aucune utilité!)

8/ Le soir, vous devez respecter un délai de 2 à 3 heures, sans manger ni boire avant de vous allonger pour éviter des reflux la nuit.

LES REGURGITATIONS / VOMISSEMENTS / BLOCAGES ALIMENTAIRES:

Si vous régurgitez, soit :

- vous avez trop mangé
- vous avez mangé trop vite
- vous avez mangé de trop gros morceaux
- vous n'avez pas assez mâché
- vous avez avalé trop vite
- vous avez trop bu en même temps que vous mangiez
- vous êtes stressé et/ou les conditions de repas ne sont pas favorables

Si vous avez des difficultés, avec :

- les légumes : penser à les éplucher, les épépiner
- les viandes sèches et/ou filandreuses : poulet, dinde, viande rouge saignante > tester d'autres modes de cuisson ou remplacer les par du poisson, des oeufs, des crevettes...
- la mie de pain, le pain de mie, les viennoiseries > remplacer les par des biscottes, des cracottes, du pain grillé...
- les fromages fondus (type raclette) > remplacer les par des fromages secs ou des yaourts

SUIVI ET ACCOMPAGNEMENT APRES L'OPERATION

- La 1ère visite de contrôle aura lieu 2 mois après l'opération pour ajuster l'anneau si besoin : le réglage se fera en fonction de votre demande, de la vitesse de perte de poids, de la tolérance de la chirurgie (vomissement, reflux) et de l'image radiologique.
- La 2ème visite de contrôle aura lieu 4 mois après l'opération avec l'ensemble de l'équipe
- Vous devez consulter un médecin de l'équipe en CONSULTATION DE SUIVI tous les 4 à 6 mois pendant la phase d'amaigrissement, puis TOUS LES ANS. Les rendez-vous sont possibles tous les jours et sont pris par VOS SOINS.
- En cas d'intolérance, de vomissements réguliers, de reflux ou de problèmes autour de l'anneau TELEPHONER au CENTRE

Ces visites permettent de vous aider dans votre apprentissage de l'anneau, dans la gestion des repas. Elles permettront la surveillance de la chirurgie (recherche de complications à distance de l'opération) et de votre état nutritionnel (dépistage de manque de vitamines et de malnutrition). Les études ont montré que les patients suivis avaient de meilleur résultat sur le long terme.

Votre amaigrissement sera progressif (2kg/mois en moyenne) et doit se passer dans un BON CONFORT DE VIE

- En cas de désir de grossesse, prévenir l'équipe. Un bilan sanguin et une consultation sont nécessaires avant la conception. La grossesse est déconseillée durant 1 an après l'anneau.
- Vous devez être prudent en cas d'utilisation d'anti-inflammatoires. En cas de douleurs digestives, veuillez arrêter immédiatement le traitement et en parler à votre médecin traitant.

L'ACTIVITE PHYSIQUE :

Après 3 semaines, pensez à commencer une activité physique régulière : marche, sport, vélo, natation...

Centre Lyonnais de Chirurgie Digestive

29 av. des Sources, 69009 Lyon - Tel : 04 37 49 70 10 - Fax : 04 37 49 70 13

Pour plus d'information, rendez-vous www.chirurgien-digestif.com