

## VIVRE AVEC UNE SLEEVE GASTRECTOMIE

**ALIMENTATION LE MOIS APRES L'OPERATION :** Des recettes sont disponibles sur l'application et le site FOLLOWSURG.

### • La 1ère semaine => LIQUIDE

=> **Repère :** les préparations doivent être buvables à la paille, bien fluides et sans grumeaux.

Faire 5 prises/jour (matin, matinée, midi, après-midi et soir), dans des petites tasses à thé, par petites gorgées. Ajouter 2-3 mesures de PROTINUT dans chacune de vos préparations maisons, soit 6 mesures/jour.

Si prise de compléments nutritionnels oraux sur les 5 prises/jour, ne pas rajouter de PROTINUT.

• **Exemples de préparations :** bouillon, soupe liquide, boissons chaudes, laits, jus de fruits 100% pur jus centrifugés (jus de pomme, raisins, grenade), boissons protéinées (hyperdrink HP, Velouté HP Nutrisens).

#### • Exemple d'une journée :

- *Matin : 1 café + PROTINUT*
- *Matinée : Hyperdrink HP*
- *Midi : 1 soupe maison + PROTINUT*
- *Après midi : 1 verre de lait + PROTINUT*
- *Soir : Velouté HP*

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 => 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. Il faut continuer d'utiliser votre PROTINUT dans les purées.

• **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 4ème et 5ème semaine => 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 6ème semaine => 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.

### COMMENT MANGER AVEC UNE SLEEVE GASTRECTOMIE ?

- Conserver un rythme de 3 repas par jours équilibrés et diversifiés : un PETIT PEU DE TOUT, DE TOUT EN PETITE QUANTITE, AVEC PLAISIR !

- Si vous avez faim, faites une collation vers 10h et 16h (produit laitier, pain, jambon blanc, fruit, soit un aliment non consommé sur les repas précédents ou suivants)

- Manger comme tout le monde, avec tout le monde mais PLUS DOUCEMENT, PLUS TRANQUILLEMENT

- Penser à utiliser tous les moyens de cuisson sans graisse ajoutée : ustensiles anti-adhésifs, papillote, 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 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). Avalez les bouchées les unes après les autres.
- 4/ ARRET DEFINITIF DES BOISSONS GAZEUSES (eau pétillante, coca, soda, médicaments effervescents...). Les bulles contenues dans ces liquides vont détendre votre estomac.
- 5/ BOIRE en dehors des repas, mais doucement et par petites gorgées, 15 min avant le repas et 30 min après le repas.
- 6/ Etre à l'écoute de vos SENSATIONS et arrêter de manger dès la 1ère impression de satiété. Une cuillère de trop peut être source d'inconfort, de vomissements...
- 7/ Ne pas s'allonger juste après le repas afin d'éviter les reflux acides
- 8/ Ne pas FUMER car cela favorise la formation d'ulcère sur votre petit estomac

### SUIVI ET ACCOMPAGNEMENT APRES L'OPERATION

- La 1ère visite de contrôle aura lieu 1 mois après l'opération avec votre chirurgien.
- La 2ème visite de contrôle aura lieu 4 mois après l'opération avec la diététicienne et le nutritionniste.
- Vous devez consulter un médecin de l'équipe en CONSULTATION DE SUIVI tous les 4 à 6 mois à vie. Les rendez-vous sont possibles tous les jours et sont pris par VOS SOINS. Ces visites permettent de vous aider dans la gestion des repas au quotidien. Elles permettront de dépister les complications chirurgicales à distance et nutritionnelles (dépistage des carences en vitamines et de la malnutrition). Les études ont montré que les patients suivis avaient de meilleur résultat sur le long terme.
- En cas d'intolérance alimentaire d'apparition brutale, de vomissements réguliers, de douleurs épigastriques (au milieu du thorax), de selles noires : TELEPHONER en journée au CENTRE ou la nuit et le week-end aux urgences de la clinique (04 72 17 26 00)
- Si vous devez utiliser des anti-inflammatoires, ils doivent être associés à la prise de protecteurs gastriques, tout particulièrement chez les personnes tabagiques. Si vous présentez une douleur au milieu du thorax à type de brûlure, parlez-en à votre médecin.
- En cas de désir de grossesse, prendre un rendez-vous avec le médecin nutritionniste afin de vous accompagner au mieux. Une consultation est nécessaire au cours de laquelle seront prescrits un bilan sanguin et des vitamines. La grossesse est déconseillée durant un an après la sleeve.

### EFFETS SECONDAIRES :

- Le reflux gastro-oesophagien : c'est une sensation de brûlure au milieu de la poitrine qui remonte vers la bouche. Elle est augmentée en position "allongée". Elle peut devenir douloureuse, semble être calmée par le lait ou le pain. Une douleur au milieu du thorax peut-être le signe d'un ulcère : il faut consulter votre médecin.
- Les carences nutritionnelles (= manque de vitamines et minéraux) : le risque existe après cette chirurgie. Elles rendent obligatoire le recours à une complémentation à long terme, par un mélange de vitamines et à une surveillance biologique par prises de sang régulières (tous les 4 mois puis tous les 6 mois)

### L'ACTIVITE PHYSIQUE :

Après 3 semaines, pensez à commencer une activité physique régulière : 30 min par jour sont conseillés : marche, sport, vélo, natation... Choisissez une activité physique qui vous plaît !