

ALIMENTATION ET CHIRURGIE BARIATRIQUE

Dans le cadre de la prise en charge en chirurgie bariatrique, un suivi diététique structuré est systématiquement mis en place au sein de la clinique, avec un minimum de 3 hospitalisations de jour en préopératoire. Ce suivi permet d'accompagner le patient dans la préparation nutritionnelle, d'évaluer ses habitudes alimentaires et de favoriser une adaptation progressive indispensable à la réussite de la chirurgie.

Pourquoi une préparation alimentaire est indispensable

La chirurgie bariatrique est une aide efficace pour perdre du poids. **Cependant, elle ne suffit pas à elle seule et n'empêche pas une reprise de poids si les habitudes alimentaires ne changent pas.**

Pour que la chirurgie soit une réussite durable, il est essentiel de modifier progressivement son alimentation, d'adopter de nouvelles habitudes hygiéno-diététiques associant équilibre alimentaire et activité physique.

Avant la chirurgie : mettre en place de bonnes habitudes

Avant d'envisager une chirurgie bariatrique, votre alimentation doit être structurée, variée et équilibrée. Cette période de préparation permet de vous entraîner aux recommandations alimentaires qui seront nécessaires après l'intervention.

Il est recommandé de prendre 3 repas par jour, avec éventuellement 2 à 3 collations, composées de fruits ou de produits laitiers. Les grignotages entre les repas et les aliments sans intérêt nutritionnel (ex : bonbons, biscuits industriels, boissons sucrées, sodas, biscuits apéritifs etc) doivent être limités au maximum. En effet, ils favorisent la prise de poids et rendent plus difficile l'adaptation après la chirurgie.

Les repas doivent être pris assis, dans le calme, sans distractions. Il est important de prendre le temps de manger, idéalement 20 à 30 minutes par repas, afin de permettre au corps de reconnaître les signaux de faim et de satiété. Une mastication lente et efficace est essentielle pour faciliter la digestion et éviter les inconforts digestifs.

L'hydratation est également un point fondamental. Il est conseillé de boire régulièrement en dehors des repas et en petites quantités tout au long de la journée. Les boissons gazeuses doivent être supprimées, les boissons sucrées ainsi que l'alcool doivent être fortement limitées.

Avant la chirurgie, il est aussi important de comprendre que l'intervention modifie le fonctionnement de l'appareil digestif. Selon le type de chirurgie, les quantités ingérées seront réduites et l'absorption de certains nutriments pourra être modifiée. Cela explique la nécessité d'un suivi médical et, dans certains cas, d'une supplémentation à vie en vitamines et minéraux.

Après la chirurgie : une alimentation progressive

Après l'intervention, l'alimentation se fait de manière progressive. Cette progression permet à votre système digestif de s'adapter et limite les risques de complications.

Dans un premier temps, l'alimentation est liquide à semi-liquide. Ensuite, les textures évoluent vers une alimentation molle, avant de revenir progressivement à une alimentation de texture normale. Le passage d'une étape à l'autre dépend de votre tolérance digestive et doit se faire selon les conseils de l'équipe diététique.

Le respect de ces étapes est essentiel pour éviter des symptômes tels que les vomissements, les douleurs abdominales ou les blocages alimentaires. Le suivi par l'équipe diététique vous aidera à adapter les textures, les quantités et le rythme des repas.

À long terme : des habitudes à respecter toute la vie

À long terme, la chirurgie bariatrique nécessite le respect de conseils nutritionnels. Les quantités consommées seront définitivement restreintes, c'est pourquoi il faudra fractionner votre alimentation en 3

repas et 2 à 3 collations. Il est fortement conseillé de prendre le temps de manger, dans un environnement calme, et d'être à l'écoute de ses sensations. Il est important de s'arrêter de manger dès les premiers signes de satiété ou en cas d'inconfort digestif.

L'alimentation doit rester équilibrée et variée, en privilégiant des aliments de qualité tels que les viandes, poissons, œufs, produits laitiers, féculents, légumes secs, fruits et légumes, en tenant compte de la tolérance digestive de chacun.

Un apport suffisant en protéines est indispensable pour préserver la masse musculaire, favoriser la cicatrisation et maintenir un bon état nutritionnel. Les fruits et légumes apportent des fibres, des vitamines et participent à la satiété.

Les produits sucrés, les boissons sucrées, l'alcool, les aliments gras, les fritures et les sauces doivent être consommés avec beaucoup de modération. Leur consommation peut provoquer des malaises, comme le dumping syndrome ou des hypoglycémies, et favoriser une reprise de poids.

Points de vigilance importants

Après la chirurgie, certaines sensations peuvent être modifiées. La faim et la satiété peuvent être différentes, parfois moins perceptibles. Le goût et la tolérance à certains aliments peuvent également évoluer. Il est important d'apprendre à écouter son corps et de maintenir une régularité des repas, même en l'absence de faim marquée.

L'alcool est absorbé beaucoup plus rapidement après la chirurgie, ce qui augmente ses effets et ses risques. Une vigilance particulière est donc nécessaire.

La prise de vitamines et de minéraux est essentielle après la chirurgie et peut être nécessaire à vie. Elle permet de prévenir les carences et de préserver la santé à long terme.

En conclusion :

La chirurgie bariatrique modifie l'estomac, mais ce sont vos habitudes alimentaires et votre comportement face aux repas qui déterminent la réussite à long terme.

Le respect des conseils nutritionnels et le suivi régulier par une diététicienne sont indispensables pour perdre du poids durablement, éviter les complications et préserver votre santé mentale et physique.

PARCOURS DIETETIQUE PRE-OPERATOIRE					
HDJ - DUREE	HDJ 0 INDIVIDUEL // 2h00	HDJ 1 INDIVIDUEL // 1h00	HDJ 1 COLLECTIF // 1h30-45 <i>ALIMENTATION EQUILIBREE</i>	HDJ 2 INDIVIDUEL // 1h00	HDJ 2 COLLECTIF // 1h30-45
OBJECTIFS	<ul style="list-style-type: none"> => Evaluer le profil nutritionnel et les habitudes alimentaires => Définir les premiers objectifs pré-opératoires (correction de certains comportements, introduction d'habitudes alimentaires favorables)... => Informer sur le suivi nutritionnel pré et post-opératoire. 	<ul style="list-style-type: none"> => Vérifier l'intégration des nouvelles habitudes alimentaires => Mesurer l'évolution du comportement alimentaire => Evaluer l'évolution pondérale => Identifier les difficultés rencontrées 	<ul style="list-style-type: none"> -Revoir les bases de l'équilibre alimentaire dans le cadre du parcours bariatrique. -Identifier les différents nutriments et groupes d'aliments, leurs rôles nutritionnels. -Savoir décrypter une étiquette nutritionnelle pour faire des choix alimentaires éclairés. 	<ul style="list-style-type: none"> => Evaluer la motivation du patient. => Réévaluation des habitudes alimentaires actuelles et prévenir ou corriger les déviations => Evaluer l'évolution pondérale 	<ul style="list-style-type: none"> => Préparer le patient à l'intervention chirurgicale en lui fournissant des informations claires sur les bénéfices, les risques et les changements de modes de vie nécessaires. => S'assurer que le patient maîtrise les consignes alimentaires post-chirurgie
PROGRAMME / OUTILS UTILISES	<ul style="list-style-type: none"> Mesures par impédancemétrie Entretien orienté sur : <ul style="list-style-type: none"> -L'historique pondéral et la situation clinique -Rythme et comportement alimentaire (fréquence des repas, vitesse, équilibre alimentaire, AP...) -Objectifs retenus pour la prochaine consultation 	<ul style="list-style-type: none"> Mesures par impédancemétrie Entretien orienté sur la motivation et les changements mis en oeuvre suite aux objectifs initiaux définis 	<ul style="list-style-type: none"> -Les Nutriments – Jeu de carte -Les Groupes d'aliments – Pyramide alimentaire -Alimentation Equilibrée / Simulation d'un repas équilibré -Nutriscore et lecture des étiquettes -Les idées reçues et comparaison d'étiquettes 	<ul style="list-style-type: none"> Mesures par impédancemétrie Entretien orienté sur la motivation et les changements mis en oeuvre suite aux objectifs initiaux définis Compte rendu final pour la RCP 	<ul style="list-style-type: none"> -Les différentes techniques chirurgicales et leurs implications nutritionnelles avec schémas -Présentation des vitamines et gestion des éventuelles complications nutritionnelles telles que les carences en vitamines et oligoéléments. -Protocole : Réalimentation après chirurgie