



SELARL CD2F

Chirurgie Digestive, Endocrinienne, Coelio-chirurgie

Espace Médico-Chirurgical de la Sauvegarde,
Immeuble Pyramide – Trait d'union

29 av des Sources, 69009 LYON

Rendez-vous : 04 37 49 70 10 - Fax : 04 37 49 70 13

www.chirurgien-digestif.com

Docteur Vincent FRERING

Ancien Interne des Hôpitaux de Lyon
Ancien Assistant des Hôpitaux de Lyon
Chef de Clinique à la Faculté
69 1 70384

Docteur Eric FONTAUMARD

Ancien Interne des Hôpitaux de Lyon
Ancien Assistant des Hôpitaux de Lyon
Chef de Clinique à la Faculté
69 1 70383 9

CHIRURGIENS

Dr Vincent FRERING
Dr Eric FONTAUMARD

ENDOCRINOLOGUE

Dr Sylvie RODE

NUTRITIONNISTE

Dr Yann MATUSSIÈRE

PSYCHIATRE

Dr EBERHARDT

PLASTICIEN

Dr WEILL Eric

INFIRMIÈRE

Mme DOLIGÈZ-
JOURNAUD
Sophie

DIÉTÉTICIENNE

Violaine DOUELLOU

SECRETARIAT

Séverine AMOYAL
Claire DUMONT
Virginia DUPRAT
Mélanie FARJAT
Aurélië LUDI
Fanny RIZZO
Elodie VENET

Gastro-entérologues

Dr Sylvain BEORCHIA
Dr Muriel LOT

Anesthésistes

Dr Jean-Pierre BAECHLE
Dr Pierre LEROY
Dr Pierre-Mickael
BOUCHE
Dr Rudy STAGNI
Dr Patrick CONNIN

Urgences 04 72 17 26 00

NUTRITION ET ANNEAU GASTRIQUE AJUSTABLE

ALIMENTATION EN PRE ET POST OPERATOIRE

• Alimentation en pré opératoire

⇒ La veille au soir : potage / yaourt / compote

• Alimentation en post-opératoire

❖ *Le soir de l'intervention*

⇒ Bouillon de légumes

❖ *La 1^{ère} semaine suivant la pose de l'anneau*

⇒ Alimentation mixée = "texture du fromage blanc" : soupes épaisses, purées de légumes (attention à la purée de pommes de terre en flocons : elle doit être assez fluide pas trop épaisse), compotes, yaourts, fromage blanc, aliments pour bébé.

❖ *La 2^{ème} et 3^{ème} semaine :*

⇒ Alimentation de texture "tendre" = texture de la pomme cuite, de la ratatouille, des oeufs brouillés, ...

⇒ Choisir des aliments ni trop secs ni trop filandreux.

(Voir aussi la liste des « Aliments difficiles » dans le paragraphe « Comment manger » au recto).

❖ *A partir de la 4^{ème} semaine*

⇒ L'alimentation redevient normale **MAIS** tout en respectant bien les 8 règles ci-après.

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 sans aucun problème 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. Si l'aliment ne passe pas après avoir été mixé en bouche, en dernier recours, vous pouvez le manger sous forme de purée, en petits morceaux ou mixé.

LES 9 REGLES

1) Vous devez manger très, très doucement. Vous devez respecter ce délai même si manger un petit volume vous prend 45 minutes.

2) Vous devez beaucoup mâcher.



SELARL CD2F

Chirurgie Digestive, Endocrinienne, Coelio-chirurgie

Espace Médico-Chirurgical de la Sauvegarde,
Immeuble Pyramide – Trait d'union

29 av des Sources, 69009 LYON

Rendez-vous : 04 37 49 70 10 - Fax : 04 37 49 70 13

www.chirurgien-digestif.com

Docteur Vincent FRERING

Ancien Interne des Hôpitaux de Lyon
Ancien Assistant des Hôpitaux de Lyon
Chef de Clinique à la Faculté
69 1 70384

Docteur Eric FONTAUMARD

Ancien Interne des Hôpitaux de Lyon
Ancien Assistant des Hôpitaux de Lyon
Chef de Clinique à la Faculté
69 1 70383 9

CHIRURGIENS

Dr Vincent FRERING
Dr Eric FONTAUMARD

ENDOCRINOLOGUE

Dr Sylvie RODE

NUTRITIONNISTE

Dr Yann MATUSSIÈRE

PSYCHIATRE

Dr EBERHARDT

PLASTICIEN

Dr WEILL Eric

INFIRMIÈRE

Mme DOLIGEZ-JOURNAUD
Sophie

DIETETICIENNE

Violaine DOUELLOU

SECRETARIAT

Séverine AMOYAL
Claire DUMONT
Virginia DUPRAT
Mélanie FARJAT
Aurélien LUDI
Fanny RIZZO
Elodie VENET

Gastro-entérologues

Dr Sylvain BEORCHIA
Dr Muriel LOT

Anesthésistes

Dr Jean-Pierre BAECHLE
Dr Pierre LEROY
Dr Pierre-Mickael BOUCHE

Dr Rudy STAGNI
Dr Patrick CONNIN

Urgences 04 72 17 26 00

3) Les boissons gazeuses (eau, sodas, etc ...) et les médicaments effervescents sont formellement interdits. Les bulles contenues dans ces liquides vont détendre votre petit estomac qui deviendra alors un deuxième gros estomac : votre anneau ne vous sera plus d'aucune utilité !

4) Vous devez boire en dehors des repas, sinon le volume bu durant le repas s'ajoute à celui de ce que vous mangez. Ce sera trop important pour votre petit estomac et vous risquez des vomissements.

5) Vous devez couper des petits morceaux dans votre assiette, avant de les mettre en bouche. Le volume de chaque bouchée doit être faible : la valeur d'une cuillère à café environ.

6) Une fois en bouche, vous devez mixer les aliments avec vos dents avant de les avaler très doucement. Pensez à faire vérifier l'état de vos dents. Vous devez pouvoir mâcher très efficacement.

7) Vous devez impérativement arrêter de manger dès la première impression de satiété. 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 deuxième gros estomac : votre anneau ne vous sera plus d'aucune utilité !).

8) Deux fois par semaine, intégrez un exercice physique adapté à vos capacités et à vos goûts (exemple : aquagym, vélo, marche, danse).

9) Après manger, vous devez respecter un délai de 3 heures, sans manger ni boire, avant de vous allonger pour éviter des reflux nocturnes.

+ **1 REGLE** : plus rien ne passe, même l'eau : téléphonez en urgence à votre chirurgien !

⇒ **Une fois l'anneau resserré (2 mois après l'opération)** : les consignes sont identiques mais plus strictes.

Il se peut que, pendant quelques jours après le resserrage, il n'y ait que les liquides qui passent, puis les semis liquides. Vous pourrez revenir à une alimentation normale mais toujours en suivant les 9 premières règles.

CARENCES ET VOMISSEMENTS / BLOCAGES ALIMENTAIRES

- **Pour éviter les carences (= manque en vitamines et minéraux)**

Vous devez consulter votre médecin nutritionniste :

- Tous les 4 mois pendant la phase d'amaigrissement
- Auparavant en cas d'alimentation restreinte ou très peu variée.

⇒ La première visite de contrôle aura lieu 4 mois après l'opération si vous n'avez pas de problème auparavant.

⇒ Ces visites permettent de vous aider pour que votre amaigrissement se passe dans de bonnes conditions. Elles sont également nécessaires pour vérifier l'absence d'anomalie sur votre anneau et l'absence de carence alimentaire.



SELARL CD2F

Chirurgie Digestive, Endocrinienne, Coelio-chirurgie

Espace Médico-Chirurgical de la Sauvegarde,
Immeuble Pyramide – Trait d'union
29 av des Sources, 69009 LYON
Rendez-vous : 04 37 49 70 10 - Fax : 04 37 49 70 13
www.chirurgien-digestif.com

Docteur Vincent FRERING

Ancien Interne des Hôpitaux de Lyon
Ancien Assistant des Hôpitaux de Lyon
Chef de Clinique à la Faculté
69 1 70384

Docteur Eric FONTAUMARD

Ancien Interne des Hôpitaux de Lyon
Ancien Assistant des Hôpitaux de Lyon
Chef de Clinique à la Faculté
69 1 70383 9

CHIRURGIENS

Dr Vincent FRERING
Dr Eric FONTAUMARD

ENDOCRINOLOGUE

Dr Sylvie RODE

NUTRITIONNISTE

Dr Yann MATUSSIÈRE

PSYCHIATRE

Dr EBERHARDT

PLASTICIEN

Dr WEILL Eric

INFIRMIÈRE

Mme DOLIGEZ-JOURNAUD
Sophie

DIETÉTICIENNE

Violaine DOUELLOU

SECRETARIAT

Séverine AMOYAL
Claire DUMONT
Virginia DUPRAT
Mélanie FARJAT
Aurélien LUDI
Fanny RIZZO
Elodie VENET

Gastro-entérologues

Dr Sylvain BEORCHIA
Dr Muriel LOT

Anesthésistes

Dr Jean-Pierre BAECHLE
Dr Pierre LEROY
Dr Pierre-Mickael BOUCHE

Dr Rudy STAGNI
Dr Patrick CONNIN

Urgences 04 72 17 26 00

• Les vomissements et blocages alimentaires

❖ Si vous vomissez, 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

La quantité que vous pouvez manger à chaque repas est variable en fonction du réglage de votre organisme, de votre état de stress, du moment de la journée (rien le matin et facile le soir). En revanche, les aliments les plus « difficiles à passer » vous aident à vous sentir mieux rassasié.

❖ En cas de grossesse, prévenir l'équipe dès le début.

S'il existe des vomissements, l'anneau est ouvert au moins partiellement. Il sera refermé après l'accouchement. Sans vomissement, il est laissé tel quel.

❖ 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.

COMMENT MANGER ?

• Le rythme et l'équilibre des repas

Il est important que vous conserviez un rythme de 2 à 3 repas par jour, qui devront être **équilibrés**. C'est-à-dire :

❖ Vous devez manger au quotidien UN PETIT PEU DE TOUT, DE TOUT UN PETIT PEU et avoir une part de chaque groupe d'aliments :

- ⇒ Des protéines animales (poissons, laitages, œufs, viandes)
- ⇒ Des légumes
 - ⇒ Des légumineuses (haricots secs, pois chiches, lentilles ...) ou des sucres lents (pâtes, riz, légumes secs, pommes de terre, biscottes, céréales, tapioca, semoule ...)
 - ⇒ Des fruits
 - ⇒ Des produits laitiers (sans sucre) : yaourt, fromage blanc, fromages frais (type fromage de chèvre frais, St Morêt ...), lait
 - ⇒ Matières grasses : une ½ cuillère à soupe par personne et par repas et 2 noisettes de beurre par jour.

❖ Pensez à toujours utiliser les moyens de cuisson sans graisse ajoutée (ustensiles anti-adhésifs, papillote, cocotte-minute, micro-onde, vapeur d'eau).

❖ Il est évident que l'alimentation est un plaisir et doit le rester. C'est pourquoi vous pouvez faire 2 à 3 écarts (gras et/ou sucrés) par semaine durant lesquels vous mangerez ce que vous voulez.



SELARL CD2F

Chirurgie Digestive, Endocrinienne, Coelio-chirurgie

Espace Médico-Chirurgical de la Sauvegarde,
Immeuble Pyramide – Trait d'union

29 av des Sources, 69009 LYON

Rendez-vous : 04 37 49 70 10 - Fax : 04 37 49 70 13

www.chirurgien-digestif.com

Docteur Vincent FRERING

Ancien Interne des Hôpitaux de Lyon
Ancien Assistant des Hôpitaux de Lyon
Chef de Clinique à la Faculté
69 1 70384

Docteur Eric FONTAUMARD

Ancien Interne des Hôpitaux de Lyon
Ancien Assistant des Hôpitaux de Lyon
Chef de Clinique à la Faculté
69 1 70383 9

CHIRURGIENS

Dr Vincent FRERING
Dr Eric FONTAUMARD

ENDOCRINOLOGUE

Dr Sylvie RODE

NUTRITIONNISTE

Dr Yann MATUSSIÈRE

PSYCHIATRE

Dr EBERHARDT

PLASTICIEN

Dr WEILL Eric

INFIRMIÈRE

Mme DOLIGÈZ-JOURNAUD
Sophie

DIÉTÉTICIENNE

Violaine DOUELLOU

SECRETARIAT

Séverine AMOYAL
Claire DUMONT
Virginia DUPRAT
Mélanie FARJAT
Aurélie LUDI
Fanny RIZZO
Elodie VENET

Gastro-entérologues

Dr Sylvain BEORCHIA
Dr Muriel LOT

Anesthésistes

Dr Jean-Pierre BAECHLE
Dr Pierre LEROY
Dr Pierre-Mickael BOUCHE

Dr Rudy STAGNI

Dr Patrick CONNIN

Urgences 04 72 17 26 00

• Liste des « aliments difficiles à passer »

- Les légumes filandreux (cardons, poireaux, navets, ...), la peau des légumes et des fruits >> pelez et épépinez vos légumes.
- Les légumes et les fruits sous leur forme CRUE. Les consommer cuits dans un 1er temps (la 4ème semaine vous essayerez de les réintroduire sous forme de crudités).
- Les viandes sèches et/ou filandreuses : poulet, dinde, viande rouge saignante >> les remplacer par du poisson, des œufs, du jambon ...
- La mie du pain, le pain de mie, les viennoiseries >> les remplacer par des biscottes, des craquottes, du pain grillé.
- Les fromages fondus (type raclette)

• Deux erreurs majeures qui vous empêcheront de maigrir

❖ 1^{ère} erreur : si vous moulinez ou mixez tout ce que vous mangez, vos aliments deviennent liquides, ils ne sont pas freinés par l'anneau : vous maigrirez donc peu !

❖ 2^{ème} erreur : si vous ne mangez que des glaces, du miel, du chocolat fondu, du foie gras, ou tout autre aliment gras et/ou sucré pouvant fondre, les aliments ne seront pas freinés par l'anneau : vous ne maigrirez pas !

• Au quotidien n'oubliez pas !

❖ Évitez les sucres rapides : sucre en poudre ou en morceaux, vanillé, miel, bonbons, caramels, nougats, chocolat, pâtes de fruits, confitures et compotes sucrées, gâteaux, pâtisseries, biscuits, pain d'épices, fruits confits, sirops de fruits, fruits au sirop, yaourt aux fruits, fruits secs et oléagineux (amandes, noisettes, noix, pistaches), marrons et châtaignes, flans et entremets (du commerce), glaces, jus de fruits sucrés, boissons industrielles et alcoolisées sucrées, lait concentré sucré.

❖ Évitez les graisses cachées : viennoiseries, biscuits, gâteaux, pop-corn, glace au lait, lait concentré sucré, chocolat, chips, frites.

❖ Évitez les graisses évidentes, d'ajout : huile, mayonnaise, beurre, margarine, crème, lard, saindoux, végétaline, foie gras, rillettes, avocat, olives noires et vertes, fruits secs (amandes, cacahuètes, noisettes, noix, etc...).

LES BOISSONS

Vous pouvez boire le volume d'eau souhaité entre les repas à condition de **ne pas boire ni trop vite, ni gazeux, ni sucré.**

Si un aliment passe mal, essayez de prendre une boisson chaude qui va dilater, légèrement, le passage.

CONCLUSION

>> Téléphonnez ou prenez rendez-vous avec votre chirurgien ou votre médecin nutritionniste pour tout problème se présentant à vous.

Dans tous les cas, vous devez consulter votre médecin nutritionniste tous les six mois pendant votre phase d'amaigrissement pour vérifier l'absence de carence et de complication nutritionnelle.

Vous devez perdre du poids régulièrement et progressivement sans complication nutritionnelle ni chirurgicale.

L'anneau gastrique ne doit pas altérer votre quotidien et votre confort de vie !