



**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

**Docteur Vincent FRERING**

Ancien Interne des Hôpitaux de Lyon  
Ancien Assistant des Hôpitaux de Lyon  
Chef de Clinique à la Faculté  
69 1 70384 7

**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 Céline

**PLASTICIEN**

Dr WEILL Eric

**INFIRMIÈRE**

Mme DOLIGEZ-  
JOURNAUD  
Sophie

**DIETETICIENNE**

Violaine DOUELLOU

**SECRETARIAT**

**Chirurgie**

Séverine AMOYAL  
Mélanie FARJAT  
Aurélien LUDI  
Elodie VENET  
Malika REBIA

**Endocrinologie**

Claire DUMONT

**Nutrition**

Virginia DUPRAT

**Gastro-entérologues**

Dr Sylvain BEORCHIA  
Dr Thierry BIZOLLON  
Dr Muriel LOT  
Dr Alfred ZARCA

**Anesthésistes**

Dr Jean-Pierre BAECHLE  
Dr Pierre LEROY  
Dr Pierre-Mickaël  
BOUCHE  
Dr Rudy STAGNI  
Dr Patrick CONNIN  
Dr Emmanuel  
COMBOURIEU

Tel : 04 37 49 70 10  
Fax : 04 37 49 70 13

## **NUTRITION ET BY PASS**

### **PRINCIPE DE L'OPERATION**

Le by-pass vous fait perdre du poids :

- Par une diminution de vos apports alimentaires due à la création d'un petit estomac
- Par une diminution de l'absorption des aliments

### **ALIMENTATION EN PRE ET POST OPERATOIRE**

#### **• Alimentation pré-opératoire**

- ⇒ Le soir précédant l'intervention : potage / yaourt / compote
- ⇒ A jeun à partir de minuit

#### **• Alimentation post-opératoire**

**Il est indispensable de respecter une alimentation stricte pendant 1 mois.**

#### **❖ Les premiers jours**

- ⇒ J1 à J3 : à jeun avec une perfusion
- ⇒ Vers J3 : examen radiologique de l'estomac (TOGD). S'il n'y a pas d'anomalie, la boisson est alors possible (eau, thé, café, bouillon).

#### **❖ La 1<sup>ère</sup> semaine = TEXTURE LIQUIDE STRICTE SANS SUCRE**

- ⇒ Les aliments sont **hyper mixés** pour obtenir une **texture liquide**.
- ⇒ Faire 4 à 5 repas par jour sans sucre.
- ⇒ Ne manger rien d'autre que des soupes et du lait, à avaler lentement.
- ⇒ Possibilité de vous procurer en pharmacie (ordonnance délivrée par votre nutritionniste) : **CLINUTREN 1.5 SOUPE** >> 1 cup de 200 ml par jour.

#### **❖ La 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> semaine = REGIME SEMI-LIQUIDE, MIXE, SANS SUCRE**

- ⇒ **Alimentation dont la texture est semblable à celle du fromage blanc.**
- ⇒ Pour les laitages pensez aux fromages mous (Kiri®, Samos®, Sylphide®),
- ⇒ A ce stade, réintroduire les aliments suivants :
  - Les fruits cuits sous forme de compotes
  - Les laitages (yaourts, fromage blanc) **SANS SUCRE**
  - Les purées de légumes et les soupes épaisses
  - Les protéines : poissons, viandes, œufs. **A mixer et mélanger** aux soupes ou purées.
- ⇒ Si vous ressentez un inconfort quelconque lors des prises alimentaires, revenez aux consignes de la 1<sup>ère</sup> semaine. Si cela persiste => téléphonez à votre chirurgien.

#### **❖ La 4<sup>ème</sup> SEMAINE : ALIMENTATION DE TEXTURE TENDRE**

- ⇒ **Texture d'une pomme au four ou d'une courgette bien cuite.**
- ⇒ **Les aliments sont bien cuits, les aliments crus sont encore interdits.**



## 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](http://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 7

#### 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 Céline

#### PLASTICIEN

Dr WEILL Eric

#### INFIRMIÈRE

Mme DOLIGEZ-JOURNAUD  
Sophie

#### DIETETICIENNE

Violaine DOUELLOU

#### SECRETARIAT

##### Chirurgie

Séverine AMOYAL  
Mélanie FARJAT  
Aurélien LUDI  
Elodie VENET  
Malika REBIA

#### Endocrinologie

Claire DUMONT

#### Nutrition

Virginia DUPRAT

#### Gastro-entérologues

Dr Sylvain BEORCHIA  
Dr Thierry BIZOLLON  
Dr Muriel LOT  
Dr Alfred ZARKA

#### Anesthésistes

Dr Jean-Pierre BAECHLE  
Dr Pierre LEROY  
Dr Pierre-Mickaël BOUCHE  
Dr Rudy STAGNI  
Dr Patrick CONNIN  
Dr Emmanuel COMBOURIEU

Tel : 04 37 49 70 10

Fax : 04 37 49 70 13

Urgences 04 72 17 26 00

⇒ Réintroduire les aliments suivants :

- Les fruits cuits en morceaux : pomme cuite, poire cuite, fruits cuits en coupelle, ...
- Les fromages frais : type fromage de chèvre frais, Saint-Morêt® ...
- Les légumes cuits en morceaux (ratatouille, courgette cuite sans la peau, endives bien cuite ...) >> pelez et épépinez vos légumes dans un premier temps.
- Les protéines (poissons, viandes, œufs) sont **hachées**.
- Si vous ressentez un inconfort quelconque lors des prises alimentaires, revenez aux consignes de la 2<sup>ème</sup> semaine. Si cela persiste => téléphonez à votre chirurgien.

⇒ **Les aliments gras, sucrés, les boissons alcoolisées sont interdits pendant le 1<sup>er</sup> mois. Les aliments provoquant des ballonnements (choux, flageolets, fromage fermentés...) sont à éviter le premier mois car ils sont source d'inconfort.**

◆ *Après un mois ...*

⇒ Alimentation normale.

⇒ Votre By Pass régule les quantités. Vous pouvez parfaitement aller au restaurant, déguster et maîtriser de nouvelles saveurs. Avant vous étiez gourmand, maintenant vous êtes devenu gourmet ...

⇒ Le by-pass n'est pas une baguette magique qui va vous faire perdre vos kilos en trop sans effort. Il faut le considérer comme un outil dont les obèses sont les maîtres d'œuvre au quotidien.

#### LES 8 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

3) Les boissons gazeuses (eau, sodas, etc ...) et les médicaments effervescents sont formellement interdits.

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 et vous risquez de vomir.

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



**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.chirurgie-digestive.com](http://www.chirurgie-digestive.com)

**CHIRURGIENS**

Dr Vincent FRERING  
Dr Eric FONTAUMARD

**ENDOCRINOLOGUE**

Dr Sylvie RODE

**NUTRITIONNISTE**

Dr Yann MATUSSIÈRE

**PSYCHIATRE**

Dr EBERHARDT Céline

**PLASTICIEN**

Dr WEILL Eric

**INFIRMIÈRE**

Mme DOLIGEZ-  
JOURNAUD  
Sophie

**DIETETICIENNE**

Violaine DOUELLOU

**SECRETARIAT**

**Chirurgie**  
Séverine AMOYAL  
Mélanie FARJAT  
Auréli LUDI  
Elodie VENET  
Malika REBIA

**Endocrinologie**

Claire DUMONT

**Nutrition**

Virginia DUPRAT

**Gastro-entérologues**

Dr Sylvain BEORCHIA  
Dr Thierry BIZOLLON  
Dr Muriel LOT  
Dr Alfred ZARKA

**Anesthésistes**

Dr Jean-Pierre BAECHLE  
Dr Pierre LEROY  
Dr Pierre-Mickaël BOUCHE  
Dr Rudy STAGNI  
Dr Patrick CONNIN  
Dr Emmanuel  
COMBOURIEU

**Tel : 04 37 49 70 10**

**Fax : 04 37 49 70 13**

**Urgences 04 72 17 26 00**

**Docteur Vincent FRERING**

Ancien Interne des Hôpitaux de Lyon  
Ancien Assistant des Hôpitaux de Lyon  
Chef de Clinique à la Faculté  
69 1 70384 7

**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

**COMMENT MANGER ?**

• **L'équilibre des repas**

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 1/2 cuillère à soupe d'huile par personne et par repas et deux 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.

• **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 ...)

**IMPORTANT A SAVOIR**

• **Deux erreurs majeures**

❖ **Blocage**

En cas de blocage ou d'ingestion trop rapide de nourriture, vous pourrez ressentir une douleur violente au niveau du sternum et des spasmes pouvant aller jusqu'à 20 minutes. Soit la nourriture est régurgitée, soit elle est digérée normalement. A éviter absolument dans les trois premiers mois post-opératoires afin de ne pas provoquer de complications au niveau de la cicatrisation interne.

Tout vomissement se répétant doit être signalé à votre chirurgien (ou à votre médecin nutritionniste ou traitant).



**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](http://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 7

### **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 Céline

#### PLASTICIEN

Dr WEILL Eric

#### INFIRMIERE

Mme DOLIGEZ-JOURNAUD  
Sophie

#### DIETETICIENNE

Violaine DOUELLOU

#### SECRETARIAT

Chirurgie  
Séverine AMOYAL  
Mélanie FARJAT  
Aurélié LUDI  
Elodie VENET  
Malika REBIA

#### Endocrinologie

Claire DUMONT

#### Nutrition

Virginia DUPRAT

#### Gastro-entérologues

Dr Sylvain BEORCHIA  
Dr Thierry BIZOLLON  
Dr Muriel LOT  
Dr Alfred ZARKA

#### Anesthésistes

Dr Jean-Pierre BAECHLE  
Dr Pierre LEROY  
Dr Pierre-Mickaël BOUCHE  
Dr Rudy STAGNI  
Dr Patrick CONNIN  
Dr Emmanuel  
COMBOURIEU

❖ Dumping syndrome : ⇒ Voir ci-dessous

#### • **Effets secondaires du By-Pass**

##### ⇒ **Le dumping syndrome**

C'est une réaction de votre corps qui peut se manifester suite au By-pass. Elle se produit ½ h à 4 heures, après un repas. Les principaux symptômes sont : bouffées de chaleur, sueurs, pâleur et nausée, mais vous pouvez aussi ressentir : palpitations, tachycardie, douleurs abdominales, diarrhées, somnolence.

- Le dumping syndrome est déclenché par :
  - ✓ Un apport trop important **en sucres** dits « rapides » ou « simples » : sucreries, miel, confiture, sorbet, bonbons, gâteaux et pâtisseries, ...
  - ✓ Un apport **en graisses** trop important
  - ✓ Le fait de **boire en mangeant**
- Cet effet secondaire du By-pass se manifeste surtout durant les deux premières années suivant l'intervention chirurgicale.

##### ⇒ **Les carences nutritionnelles (= manque en vitamines et minéraux)**

Le risque existe après cette chirurgie. Elles rendent obligatoire le recours à une complémentation **à vie**, par un mélange de vitamines et minéraux (AZINC) et à une surveillance biologique par prises de sang régulières (tous les 4 mois).

#### • **Les anti-inflammatoires**

Vous devez être prudent en cas d'utilisation d'anti-inflammatoires. En cas de douleur digestive, veuillez arrêter immédiatement le traitement et en parler à votre médecin traitant.

#### • **Tolérance personnelle aux aliments**

⇒ La tolérance aux aliments varie d'une personne à une autre, aussi il est indispensable de les tester vous-même.

#### • **Suivi médical**

- ⇒ Consultation chirurgicale un mois après l'intervention.
- ⇒ Suivi par votre médecin nutritionniste tous les 4 mois pendant votre phase d'amaigrissement pour vérifier l'absence de carence ou de complication nutritionnelle.
- ⇒ Consultez avant en cas de problème !

### CONCLUSION

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

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

**Le by-pass ne doit pas altérer votre quotidien et votre confort de vie !**

Tel : 04 37 49 70 10  
Fax : 04 37 49 70 13

Urgences 04 72 17 26 00