



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 DOLIGÈZ-
JOURNAUD
Sophie

DIETETICIENNE

Violaine DOUELLOU

SECRETARIAT

Chirurgie
Séverine AMOYAL
Mélanie FARJAT
Aurélie 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

NUTRITION ET SLEEVE GASTRECTOMIE

PRINCIPE DE L'OPERATION

La sleeve gastrectomie 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^{ère} 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^{ème} et 3^{ème} 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^{ère} semaine. Si cela persiste => téléphonez à votre chirurgien.

❖ La 4^{ème} 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

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

DIETÉTICIENNE

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

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^{ème} semaine. Si cela persiste => téléphonez à votre chirurgien.

⇒ **Les aliments gras, sucrés, les boissons alcoolisées sont interdits pendant le 1^{er} 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 sleeve gastrectomie régule les quantités. Vous pouvez parfaitement aller au restaurant, déguster et maîtriser de nouvelles saveurs. Avant, vous étiez gourmand, maintenant vous êtes devenu gourmet ...

⇒ La sleeve gastrectomie 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 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-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

DIÉTÉTICIENNE

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

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

• A éviter

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

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 MATUSSIERE

PSYCHIATRE

Dr EBERHARDT Céline

PLASTICIEN

Dr WEILL Eric

INFIRMIERE

Mme DOLIGEZ-JOURNAUD
Sophie

DIETETICIENNE

Violaine DOUELLOU

SECRETARIAT

Chirurgie

Séverine AMOYAL
Mélanie FARJAT
Aurélie 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

• **Effets secondaires de la sleeve gastrectomie**

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

Elles sont secondaires aux petites quantités de nourriture ingérée au fil du temps.
Elles rendent obligatoire une surveillance clinique et biologique (prises de sang) régulières (tous les 6 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.

La sleeve gastrectomie ne doit pas altérer votre quotidien et votre confort de vie !