



.....

Chirurgie bariatrique **Guide d'alimentation** **avant votre chirurgie**

Document original :
Chirurgie bariatrique. Guide d'alimentation

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux
du Nord-de-l'Île-de-Montréal, 2020

Révisé par :

Pascal Turbide, infirmier
Simone Marques Gomes, nutritionniste
Évelyne Bergevin, nutritionniste
Avril 2019

www.ciusss nordmtl.ca

Adaptation autorisée de la publication « Chirurgie bariatrique.
Guide d'alimentation », **produite** par le CIUSSS du Nord-de-l'Île-de-
Montréal, Hôpital du Sacré-Coeur de Montréal

Révision :

Pina Di Medio, nutritionniste
Amélie Lacroix, conseillère cadre aux pratiques professionnelles en nutrition
Mars 2022

CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal, 2022

CP-CHR-130

Avant votre chirurgie

.....

But de l'alimentation préopératoire à la chirurgie bariatrique

Perdre du poids et diminuer la taille du foie afin de limiter les risques de complications liées à la chirurgie. À l'aide d'une alimentation liquide riche en protéines et pauvre en glucides et en calories, vous devriez perdre de 5 à 10 % de votre poids actuel.

Il faut suivre cette alimentation pendant deux semaines avant votre chirurgie.



Cette durée pourrait varier selon certaines situations : nous vous en informerons si c'est le cas.

.....

En quoi consiste l'alimentation préopératoire ?

Alimentation liquide préparatoire ➔ **900 kilocalories et 90 grammes de protéines par jour**

C'est une alimentation liquide, faible en calories et élevée en protéines. Lorsque vous recevrez l'appel de l'admission avec la date d'opération, nous vous suggérons de vous procurer une des trois préparations suggérées :

OPTIFAST / SLIMTIME / ou BOOST DIABÉTIQUE

Vous trouverez l'information pour vous les procurer à la fin de ce document.

Comment préparer la boisson liquide préopératoire (sachets)

Optifast ou **Slimtime** :

Prenez 4 sachets par jour.

Dissoudre chaque sachet dans environ 300 mL d'eau.

Bien mélanger avec un fouet, un mélangeur électrique ou dans un verre agitateur.

Vous pouvez également y ajouter de la glace.

Pour varier les saveurs, voir les recettes ci-dessous.



Boost DIABÉTIQUE (aucun autre Boost) :

Prenez **cinq bouteilles** par jour. Bien agiter avant de consommer.

Il est conseillé de boire la préparation tout de suite après l'avoir mélangée. Après un certain temps, des dépôts peuvent s'y former et rendre la texture moins intéressante. Si vous choisissez de la boire plus tard, conservez-la au réfrigérateur. Après avoir été mélangée, elle se conserve jusqu'à 24 heures au réfrigérateur.

Ne réchauffez pas la préparation et n'y ajoutez pas de liquide chaud.



.....

Trucs pour varier les saveurs des sachets

Boisson fouettée (*smoothie*) au chocolat et aux fruits

- 1 sachet de la préparation au chocolat
- 300 à 360 mL (10 à 12 oz) d'eau
- Glace concassée
- Extrait de fruit au choix (1 ou 2 gouttes)

Agiter jusqu'à ce que le mélange devienne épais.

Boisson fouettée à la cannelle et aux pommes

- 1 sachet de la préparation à la vanille
- 180 à 240 mL (6 à 8 oz) de *Kool-Aid* aux pommes **sans sucre**
- 3 pincées de cannelle

Mélanger tous les ingrédients.
Servir froid

Chocolat à la menthe

- 1 sachet de la préparation au chocolat
- 1 mL (¼ c. à thé) d'extrait de menthe

Mélanger

Crème glacée au chocolat

- 1 sachet de la préparation au chocolat
- Glace concassée
- 180 à 240 mL (6 à 8 oz) d'eau

Agiter jusqu'à ce que le mélange devienne épais.

Thé glacé

- 1 sachet de la préparation à la vanille
- 180 mL (6 oz) de thé glacé **sans sucre** froid
- 2 mL (½ c. à thé) de jus de citron
- Cubes de glace au goût.



Certaines épices ou essences naturelles peuvent être ajoutées aux mélanges afin d'en améliorer le goût, par exemple : cannelle, clou de girofle, gingembre, muscade, essence de menthe poivrée, etc.

.....

Important

Boire environ 8 tasses (2 Litres) de liquide chaque jour en plus de la préparation. Toujours des boissons sans sucre, sans calories, non gazéifiées et sans caféine.

La caféine stimule le système nerveux, est diurétique et entraîne une élimination plus grande d'eau. Elle stimule également le transit intestinal pouvant amener des troubles intestinaux et augmente les reflux gastriques.

La quantité maximale par jour de caféine conseillée, pour un adulte en santé, est de 300-400 mg, soit 3 consommations de 230 mL (environ 8 onces).

Exemples de liquides qui peuvent être consommés au cours de l'alimentation préopératoire :

- Eau avec des tranches de citron ou de lime frais, fines herbes
- Café, thé décaféiné non sucrés ou tisane
- Bouillon de poulet, de bœuf ou de légumes faibles en sodium
- Mélange de boisson en poudre faible en calories (ex. *Crystal Light*, *Mio*) ou jello sans sucre seulement : quatre portions par jour maximum (optionnel)
- Lait 0% de matière grasses (M.G.) occasionnellement

Il est recommandé de prendre un supplément complet de vitamines et minéraux, tel *Centrum Forte Essentiels*, pendant environ huit semaines avant la chirurgie. Ne prenez pas les formats en gélules (*gummies*) car elles sont incomplètes.

Il sera important de prendre un supplément à **croquer après la chirurgie**, tel *Centrum Select* à croquer, pendant au moins un à deux mois, soit pendant la période de l'alimentation postopératoire.

Ensuite, vous pouvez prendre des comprimés entiers.
Il est important de les poursuivre à vie après votre chirurgie.

À l'exception des légumes mentionnés ci-dessous, la consommation d'aliments ou autres liquides contenant des calories est déconseillée au cours de l'alimentation liquide préparatoire.

PAS D'HUILE, BEURRE, MARGARINE OU AUTRES GRAS.

Inclure des légumes (faibles en glucides) à chaque repas. Les légumes que vous pouvez ajouter pour compléter vos repas doivent être consommés naturels, crus ou cuits à la vapeur avec sel, poivre, herbes, épices, ail, vinaigre ou sauce soja.

MAXIMUM : quatre tasses de légumes par jour

Pour prévenir ou soulager la constipation, en plus des légumes, vous pouvez utiliser un supplément de fibres sans sucre (ex. : *Metamucil* sans sucre).

.....

Légumes à éviter

Ces légumes contiennent trop de glucides ou de gras pendant l'alimentation faible en calories :

- Avocat
- Banane plantain
- Courges
- Légumineuses : lentilles, pois chiches, haricots noirs/rouges/blancs
- Maïs
- Olives
- Panais
- Patate douce
- Pois verts
- Pomme de terre





Exemples de légumes permis (MAXIMUM quatre tasses par jour)

- Artichaut
- Asperge
- Aubergine
- Bette à carde
- Brocoli
- Céleri
- Céleri-rave
- Champignons
- Châtaignes d'eau
- Chicorée
- Chou chinois
- Chou vert ou rouge
- Chou-fleur
- Choux de Bruxelles
- Concombre
- Courgette zucchini
- Crosse de fougère
- Endive
- Épinards
- Feuilles de betteraves ou de pissenlit
- Fèves germées
- Germes de luzerne ou de radis
- Haricots jaunes ou verts
- Laitue
- Oignons
- Oignons verts
- Okra
- Poireau
- Pois mange-tout
- Poivron
- Pousses de bambou
- Rabiole ou navet blanc
- Radis
- Scarole
- Tomate fraîche, tomates en conserve





Si vous êtes diabétique, il sera important de prévoir une rencontre avec votre médecin pour revoir le dosage de votre médication en fonction de votre alimentation liquide et de votre perte de poids.

Vérifiez plus souvent votre taux de glycémie à raison de quatre fois par jour avant chaque « repas » et avant le coucher, afin d'assurer un meilleur autocontrôle.

.....

Avez-vous songé à modifier certaines de vos habitudes dès maintenant ?

Il y aura des ajustements à faire pour modifier vos habitudes alimentaires après la chirurgie, autant à court qu'à long terme.

Nous vous encourageons à vous préparer mentalement aux changements, dans l'organisation du menu, des achats et de la préparation des aliments, ainsi qu'à commencer à appliquer des nouvelles habitudes au quotidien.

Vous retrouverez des stratégies nutritionnelles gagnantes dans le *Guide d'alimentation APRÈS votre chirurgie* pour assurer à long terme le succès de votre chirurgie.



.....

Informations pour vous procurer les préparations liquides préopératoires (Vous avez le choix parmi trois produits)

OPTION SLIMTIME (4 sachets par jour)

Pour commander, veuillez choisir une des options suivantes :

- Envoyer la fiche de commande par email à info@minogue-med.com ou
- Envoyer la fiche de commande par télécopieur au 514 287-0853 ou
- Appeler au 1 800 665-6466

.....

OPTION OPTIFAST (4 sachets par jour)

Pour commander, veuillez choisir une des options suivantes :

- Commander en ligne au www.shooptifast.ca (Code CEMTL-1024) ou
- Commander chez Stomomédical (voir le bon de commande qui vous a été remis par la nutritionniste)

.....

OPTION BOOST DIABÉTIQUE (5 bouteilles par jour)

- Disponible en pharmacie

CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal

Hôpital Maisonneuve-Rosemont

5415, boul. de l'Assomption
Montréal (Québec) H1T 2M4

☎ 514 252-3400

Hôpital Santa Cabrini Ospedale

5655, rue St-Zotique Est
Montréal (Québec) H1T 1P7

☎ 514 252-6000

🌐 <https://ciusss-estmtl.gouv.qc.ca>

D'autres publications et ressources d'intérêt sur la santé sont disponibles sur le site Internet du Centre d'information pour l'utilisateur et ses proches (CIUP).

🌐 <https://biblio-hmr.ca/in/fr/ciup>

✉ ciup.cemtl@ssss.gouv.qc.ca

Tous droits réservés

© CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal, 2022

CP-CHR-130

**Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Est-de-
l'Île-de-Montréal**

Québec 