



.....

# Chirurgie bariatrique Guide d'alimentation après 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

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-132**

# Après votre chirurgie Une nouvelle approche...



## Nouvelle alimentation après la chirurgie



Le premier mois après la chirurgie, c'est l'étape de « l'alimentation postopératoire ». Ce guide décrit chaque étape et la progression à suivre pour arriver à la septième semaine, soit l'étape de l'alimentation plus « normale ».

Chaque personne a son rythme personnel et doit prendre le temps nécessaire pour favoriser une perte de poids saine et minimiser les risques de complications.

**Écoutez votre corps, suivez votre propre rythme et votre tolérance.**

Vous pouvez préparer à l'avance des aliments en purée ou hachés et les congeler, que vous pourrez manger après la chirurgie pour « l'alimentation postopératoire ».

Il faut comprendre qu'après la chirurgie votre estomac sera de très petite taille, le but de la chirurgie étant de vous aider à consommer des plus petites portions d'aliments à la fois. Il est donc important de prendre trois à quatre petits repas par jour et trois à quatre collations protéinées, pour obtenir un apport nutritionnel optimal et éviter un ralentissement du métabolisme.

Il est important, durant les premières semaines, de ne pas étirer le petit estomac, par exemple en vomissant. Les vomissements pourraient occasionner des problèmes de gastrite, créer des douleurs, et rendre la chirurgie moins efficace.

Il sera préférable de consulter votre pharmacien pour vérifier s'il ne serait pas possible de pulvériser vos médicaments ou s'ils ne seraient pas disponibles en sirop pour en faciliter la consommation.

**Attention :** si vous mâchez de la gomme, veillez à ne pas l'avaler; car cela pourrait causer une obstruction.

En plus de diminuer les portions, vous devez vous approvisionner en aliments sains et demander de l'aide si nécessaire pour faire votre épicerie. Prenez l'habitude de faire des listes d'épicerie et de diviser votre liste en quatre catégories, chacune correspondant à un groupe du *Guide alimentaire canadien*.

Nous vous encourageons aussi à limiter la consommation d'aliments à forte teneur en sucre, sel et gras, souvent responsables des kilos en trop dans une alimentation de qualité médiocre.

Habituez plutôt vos papilles gustatives à apprécier des goûts différents. Donc, faites place à la découverte de nouvelles saveurs (par exemple différents légumes et grains entiers) et vous en serez gagnant(e)!

.....

## Suppléments de vitamines et minéraux

Après votre chirurgie, les modifications apportées à votre système digestif, ainsi que la réduction de la quantité d'aliments qui peut être emmagasinée dans votre nouvel estomac, réduiront l'apport et l'absorption de certaines vitamines et minéraux.

Ainsi, la prise de suppléments de vitamines et minéraux sera essentielle au bon fonctionnement de votre organisme, au contrôle de l'appétit et de la faim, ainsi qu'à l'absorption des nutriments.

Des analyses sanguines seront nécessaires au minimum 6 mois et 12 mois après la chirurgie, et ce, peu importe le type de chirurgie subie. Par la suite, la fréquence de ces analyses sera déterminée de concert avec votre médecin et votre nutritionniste.

### **La prise de multivitamines complètes à vie est obligatoire pour tous les types de chirurgie.**

De plus, d'autres vitamines et minéraux seront ajoutés aux recommandations selon votre situation médicale et nutritionnelle, ainsi que selon le type de chirurgie bariatrique qui vous a été proposé.

#### **Rôle des vitamines (en bref)**



**Fer :** composante de l'hémoglobine, qui sert au transport de l'oxygène dans l'organisme



**Vitamine B12 :** essentiel à la production des globules rouges et à la fabrication des cellules



**Calcium :** sel minéral qui contribue à l'entretien de la santé osseuse et la prévention de l'ostéoporose



**Vitamine D :** contribue à l'absorption du calcium dans l'organisme

Il est intéressant de revoir ses activités quotidiennes (préparation des repas, transport au travail, etc.) en bougeant davantage ! Chaque petit pas ajouté à votre quotidien peut être bénéfique.

Pour minimiser les risques de complications après l'intervention, demeurez en contact avec l'équipe de chirurgie bariatrique pour vous assurer de maintenir une bonne gestion de vos habitudes de vie et de saines habitudes alimentaires.

Nous vous souhaitons un beau cheminement, notamment sur le plan de l'alimentation, afin d'être en meilleure santé et de perdre du poids en changeant vos habitudes de vie, ce qui vous garantira le succès à long terme !



# Protocole d'alimentation après la chirurgie

.....

## But

Optimiser la perte de masse grasse tout en améliorant la santé et en minimisant la perte de masse musculaire.

Optimiser l'état nutritionnel, adopter des habitudes de vie plus saines et déterminer des stratégies qui permettront d'éviter les complications associées à la chirurgie et assureront un succès à long terme.

Minimiser les effets secondaires et inconforts possibles (nausées, vomissements, reflux, diarrhées, intolérances alimentaires, infections de plaies, blocages d'aliments) reliés à la chirurgie.

.....

## Mise en garde



Étant donné que votre estomac est de très petite taille après la chirurgie, soit d'une capacité d'environ 30 ml à 125 ml, cela vous permettra de ressentir rapidement la satiété, en d'autres mots vous n'aurez plus faim. Il est donc très important d'éviter de consommer de grosses portions qui pourraient vous causer des inconforts digestifs et des vomissements.

Prenez note que les quantités indiquées dans ce guide sont à titre indicatif.

**Ne vous découragez pas si vous n'arrivez pas à consommer toutes les quantités suggérées.**

.....

## Les protéines

Les protéines sont très importantes pour la construction et le maintien de la masse musculaire, ainsi que pour favoriser un bon état de santé général. Après la chirurgie, le volume de votre estomac sera plus petit, ce qui peut rendre difficile l'atteinte des besoins en protéines.

La digestion des aliments riches en protéines peut être plus difficile. Votre corps a besoin de plus de protéines pour guérir après la chirurgie. Une carence en protéines peut entraîner de la fatigue, de la faiblesse, la perte musculaire, la perte de cheveux, un plateau de perte de poids et de la faim.

C'est pour ces raisons qu'il est très important d'intégrer des suppléments de protéines dans le premier mois post-opératoire et parfois pendant plus longtemps.

### Combien de temps dois-je prendre des suppléments de protéines ?

Cela dépend des facteurs suivants :

- La quantité d'aliments protéinés ingérés quotidiennement;
- Du type de chirurgie bariatrique;
- La tolérance aux aliments et aux suppléments.

Pour optimiser votre apport en protéines après la chirurgie, ajoutez des suppléments protéinés (ex. : protéine de lactosérum tel que *Beneprotein* ou *Juste des Protéines*).

Il est important d'ajouter un minimum de six mesurette ou plus de concentré de protéines en poudre chaque jour, soit une mesurette par repas et par collation, durant les étapes 1, 2, 3, 4.

Pour obtenir des résultats optimaux, incorporez chaque mesurette de *Beneprotein*<sup>®</sup> à au moins 125 ml (½ tasse) de liquide (ex. : jus dilué, lait, yogourt, *Yop*, etc.). Vous pouvez mettre la préparation au mélangeur pour obtenir une consistance homogène.

**NOTE :** vous pouvez remplacer la poudre de *Beneprotein* par de la poudre de lait écrémé, mais la quantité devra être doublée.

Voici les recommandations au cours de la perte de poids active, ou selon les recommandations de votre nutritionniste

- **Femmes : 70 à 90 grammes de protéines par jour**
- **Hommes : 80 à 120 grammes de protéines par jour**

.....

## Liste des aliments riches en protéines avec les mesures maison

Quantité	Aliments	Grammes de protéines
90 g (½ tasse)	Lait écrémé et 1 %, boisson soya ou lait sans lactose	4 g
90 g (½ tasse)	Yogourt nature ou artificiellement sucré faible en gras	3 g
90 g (½ tasse)	Yogourt grec 0 - 2 % gras	12 g
90 g (½ tasse)	Fromage cottage ou ricotta	14 g
30 g (1 oz)	Fromage (<20% M.G.)	8 g
90 g (3 oz)	Viande, volaille et poisson	24 g
1 gros	Oeuf	6 g
90 g (3 oz)	Tofu	8 g
90 g (½ tasse)	Haricots (blancs, rouges)	8 g
30 ml (2 cs)	Houmous	2 g
60 ml (¼ tasse)	Noix	6 g

.....

## Exemples de suppléments en protéines



### Boisson prête à boire

- *Premier Protein* 30 g par portion
- *BOOST* ou *Ensure* hyper protéiné

### Protéine en poudre

- *Unjury* (en ligne seulement) [www.unjury.com](http://www.unjury.com)
- *Whey protéine* (Isolat ou concentré de lactosérum)
- *Vega* – supplément de l'isolat de soya pour les personnes végétariennes

Il faut considérer que la protéine végétale a une moins bonne absorption dans notre corps et la portion du produit doit être plus généreuse.

### Barres

Elles doivent avoir de 10 à 20 grammes de protéines par portion. (Les barres de protéines sont différentes et elles ne sont pas toutes appropriées pour vous)

### Important à vérifier

- Le premier ingrédient (Whey protéine ou soya protéine)
- Moins de 200 calories
- Moins de 10 g de gras
- Moins de 10 g de sucre
- 10 à 20 g de protéine par portion

# Alimentation progressive postopératoire

## Le jour de la chirurgie (Jour 0)

Juste après la chirurgie, vous pouvez, soit prendre une gorgée d'eau, soit sucer un cube de glace au rythme de 30 ml (1 oz) d'eau/heure.



Attention, buvez lentement et de petites gorgées à la fois.



Référez-vous au *Guide de réintroduction de l'alimentation après votre chirurgie bariatrique durant votre séjour à l'hôpital*

## Alimentation progressive à petit volume

**Étape 1** (débutant le lendemain de la chirurgie)

- Alimentation liquide stricte (Jours 1 et 2)

**Étape 2** (durée de deux semaines)

- Alimentation semi-liquide

**Étape 3** (durée de deux semaines)

- Alimentation purée adaptée

**Étape 4** (durée de deux semaines)

- Alimentation molle adaptée

**Étape 5** (à la septième semaine)

- Alimentation normale-tendre

Vous retrouverez les détails de chaque étape dans les pages qui suivent.

Les quantités et le temps de chaque étape sont des suggestions. Il est important d'écouter les signaux corporels afin d'éviter les inconforts. Ils peuvent varier d'une personne à l'autre.

## Étape 1 (jours 1 et 2)

.....

### Alimentation liquide stricte (petites quantités)

#### Liquides permis :

- Eau;
- Bouillon clair;
- Jus de fruits suggérés (voir recette p. 12)
- Gélatine aux fruits Jello protéiné (recette page suivante)

Il est important de boire le maximum de liquide possible (1,5 à 2 litres, soit six à huit tasses), incluant l'eau, afin d'éviter la déshydratation ; ne buvez pas plus de 60 ml (¼ tasse) à la fois.

Il est normal de ne pas atteindre les cibles pour les liquides tout de suite après la chirurgie.

Buvez lentement, par petites gorgées, afin d'éviter les nausées ou les vomissements.

Évitez les liquides très froids ou très chauds.

Évitez les boissons gazeuses qui peuvent entraîner un étirement ou une dilatation de votre petit estomac et un inconfort abdominal.

Évitez la caféine ou le thé. Vous pouvez les prendre à partir de l'étape 4 en débutant par la version décaféinée selon tolérance.

Les jus suggérés et les gélatines enrichies sont à prendre le premier mois étant donné la difficulté à combler les besoins quotidiens en protéines ; à cesser à partir de l'étape 5 ou selon les recommandations de l'équipe.



## Recettes

### Gélatine protéinée aux fraises ou autres saveurs

#### Ingrédients

1 boîte de 85 g	Gélatine poudre fraise ou autre saveur	125 ml
1 tasse	Eau bouillante	250 ml
1 tasse	Eau froide	250 ml
4 mesurette	Concentré de protéines <i>Beneprotein</i> ou <i>Juste des Protéines</i>	4 x 20 ml

#### Préparation

Dissoudre la poudre de gélatine dans l'eau bouillante. Ajouter l'eau froide. Ajouter le concentré de protéines. Mélanger au fouet, pas trop rigoureusement afin que le mélange ne mousse pas trop, jusqu'à ce que le tout soit bien homogène et sans grumeaux.

Laisser reposer quelques minutes pour que la mousse disparaisse le plus possible. Portionner en contenants de 125 ml (une demi-tasse) et réfrigérer au moins deux heures.

**Note :** vous pouvez également remplacer l'eau froide et les protéines en poudre par 1 tasse de yogourt grec nature ou vanille.

Rendement : 4 portions de 125 ml (½ tasse), chacune fournit 6 g de protéines

## Boisson hydratante à l'orange protéinée

### Ingrédients

2 tasses	jus d'orange pur non sucré	500 ml
1 tasse	d'eau fraîche	250 ml
6 mesurettes	Concentré de protéines Beneprotein ou Juste des Protéines®	6 x 20 ml

### Préparation

Combiner ensemble tous les ingrédients.  
Bien mélanger avec un fouet.

## Boisson hydratante aux pommes

### Ingrédients

4 tasses	jus de pomme pur non sucré	1 L
½ c. à thé	sel	3 ml
4 tasses	eau fraîche	1 L

### Préparation

Combiner ensemble tous les ingrédients.  
Bien mélanger avec un fouet.

## Boisson hydratante aux raisins

### Ingrédients

3 tasses	jus de raisin	750 ml
½ c. à thé	sel	3 ml
5 tasses	eau fraîche	1,25 L

### Préparation

Combiner ensemble tous les ingrédients.  
Bien mélanger avec un fouet.

**NOTE :** Choisir de vrais jus de fruits, sans sucre ajouté. Les jus de fruits conseillés sont exempts de pulpe, pour le premier mois après la chirurgie. Diluer votre jus tel que suggéré ci-haut. Éviter le jus de pruneau pour les deux premières semaines.

## Étape 2 (semaines 1 et 2)

### Alimentation semi-liquide

(Exemples : gruau, céréales chaudes, crème de blé, céréales ramollies dans lait, pouding, yogourt)

Une alimentation semi-liquide est plus facile à digérer qu'une alimentation composée d'aliments solides. En plus des liquides permis à l'étape 1, vous pouvez maintenant ajouter des soupes à base de lait sans morceaux, du lait, des yogourts et poudings faibles en gras et sucre. Il est important de vous hydrater avec des boissons sans caféine et sans sucre.

**NE BUVEZ PAS 30 MINUTES AVANT DE MANGER ET ATTENDEZ 30 MINUTES APRÈS AVOIR MANGÉ** pour éviter vomissements et regain de poids à long terme. **Ne dépassez pas une demie tasse au total par repas et par collation.**

Mangez aux trois heures même si vous n'avez pas faim afin d'atteindre vos besoins en protéines.

#### Exemples de déjeuner :

- Environ 125 ml (½ tasse) de céréales sèches ramollies dans 60 à 125 ml de lait
  - *Corn Flakes*
  - *Spécial K*
  - *Rice Krispies*

Ou

- Environ 125 ml (½ tasse) de céréales chaudes
  - Gruau liquide
  - Crème de blé
  - Céréales pour bébé

## 60 à 90 minutes plus tard

- 125 ml ( $\frac{1}{2}$  tasse) de lait 2%, 1% ou écrémé avec *Beneprotein* ajouté

Ou

- 125 ml ( $\frac{1}{2}$  tasse) d'un des jus de fruits protéinés suggérés

## Exemples de dîner et souper

- 125 ml ( $\frac{1}{2}$  tasse) de potage velouté aux légumes avec *Beneprotein* ajouté
- 60 ml ( $\frac{1}{4}$  de tasse) de fruits en purées, de dessert au lait ou de yogourt

## Collations : trois fois par jour, entre chaque repas

Exemples :

- 125 ml ( $\frac{1}{2}$  tasse) d'un des jus de fruits suggérés
- 125 ml ( $\frac{1}{2}$  tasse) de fruits en purée avec *Beneprotein* ajouté
- Lait frappé (*smoothie*) enrichi de protéines



## Lait frappé enrichi de protéines

### Ingrédients

100 g	Tofu mou ou soyeux, nature ou aromatisé	125 ml
½ tasse	Lait écrémé, 1 % ou boisson de soya	125 ml
½ tasse	Fruits mélangés frais ou congelés	125 ml
2 mesurètes	Concentré de protéines Beneprotein®	2 x 20 ml
1 c. à table	Sirop d'érable	15 ml

### Préparation

Mettre le tofu, le lait, les fruits et la poudre de protéine dans un mélangeur.

Mélanger jusqu'à consistance lisse.

### Variantes

- Vous pouvez remplacer le concentré de protéines par des amandes moulues ou des œufs pasteurisés liquides (*Natur'oeuf*).
- Vous pouvez également ajouter du yogourt grec à votre mélange, pour en augmenter la teneur en protéine, selon votre préférence.

Choisir préférentiellement des fruits sans petites graines

Rendement: 3 portions de 125 ml (½ tasse)

## Sucettes glacées à saveur de fruits *boost*

### Ingrédients

1 contenant	Boisson à saveur de fruits <i>Boost</i> Diabétique	237 ml
4 mesurètes	Concentré de protéines <i>Beneprotein</i>	4 x 20 ml
4	Moules à recettes glacées	4 x 60 ml

### Préparation

Mélanger le *Beneprotein* à la boisson *Boost*.

Verser le quart du contenant (environ 60 ml) dans chacun des moules.

Replacer le bâtonnet et congeler jusqu'à prise ferme.

Rendement: 4 portions de 60 ml (¼ tasse)

.....

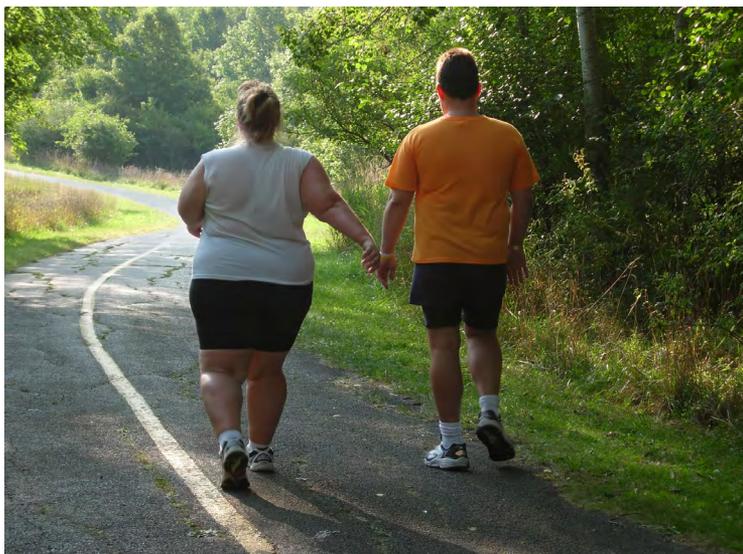
## Consignes pour l'introduction des aliments solides

### Conseils généraux

- Mangez trois petits repas par jour, en mettant l'accent sur les sources de protéines.
- Prenez au moins trente minutes pour manger.
- **Choisissez de deux à trois collations saines protéinées par jour.**
- Mangez lentement et mastiquez davantage vos aliments, environ quinze à vingt fois par bouchée.
- **Soyez attentifs aux signaux physiques de la faim.**
- Pour bien vous hydrater, boire 1,5 à 2 litres de liquides par jour, surtout de l'eau, en petites gorgées maximum de 60 ml (¼ tasse) à la fois. Les boissons gazeuses régulières ou diètes sont à éviter.
- Ne buvez pas en mangeant, afin de conserver assez d'espace dans l'estomac pour les aliments solides nutritifs. Prenez les liquides (ex. : boisson ou soupe) 30 minutes avant les repas et au moins 30 minutes après les repas.
- Évitez les aliments secs, collants et filandreux : noix, maïs soufflé, fruits secs, caramel, céleri, rhubarbe, maïs, etc., pour éviter les blocages causés par des amas d'aliments. Mastiquez davantage.



- Les produits céréaliers conseillés pour le premier mois après la chirurgie sont plutôt des produits « raffinés » pour permettre une digestion plus facile. Malheureusement, cela aura comme conséquence de diminuer l'apport en fibres. Il est donc avantageux d'ajouter un supplément de fibres, tel que le *Benefibre*, à votre menu (ou *Life Brand Clearly Fibre*).
- Cessez de manger dès que vous ressentez la satiété.
- Ne vous étendez pas après avoir mangé, cela favorise le reflux gastrique.
- Lorsque vous passez à une autre étape de votre alimentation, il est important d'essayer un nouvel aliment à la fois. Ainsi, si cet aliment est moins bien toléré, vous saurez exactement quel aliment est en cause.
- Reprenez la marche et les autres exercices dès que possible.



## Étape 3 (semaines 3 et 4)

### Alimentation texture purée adaptée

#### Durée : environ deux semaines

Une alimentation en purée est composée de liquides et d'aliments lisses. L'alimentation en purée est plus facile à digérer que les solides. On ajoute des viandes et substituts réduits en purée, des œufs brouillés écrasés, des fromages frais tel ricotta ou cottage, des fruits et légumes en purée. N'oubliez pas de boire 30 minutes avant ou attendre 30 minutes après les repas.

**⚠ Ne dépassez pas 180 ml (¾ tasse) au total par repas ou 125 ml (½ tasse) par collation.**

#### Déjeuner

- 125 ml (½ tasse) de céréales sèches ramollies dans 60 à 125 ml de lait

Exemples :

- *Corn Flakes*
- *Spécial K*
- *Rice Krispies*

Ou

- 125 ml (½ tasse) de céréales chaudes
  - Gruau
  - Crème de blé
  - Céréales pour bébé
  - 125 ml (½ tasse) de lait 2 %, 1 % ou écrémé (avec 1 mesure *Beneprotein* ou 2 c. à table de lait écrémé en poudre)

Si vous avez encore faim, vous pouvez ajouter un œuf brouillé ou un œuf cuit dur écrasé à la fourchette.

## Dîner et souper

Éviter la soupe avec votre repas ou prenez-la 30 minutes avant le repas.

Exemples :

- 60 g (¼ tasse) de viande, volaille en purée ou poisson poché avec sauce légère (béchamel, sauce tomate), tofu soyeux ou omelette (2 oeufs)
- de 90 à 125 ml (¼ à ½ tasse) de légumes en purée
- de 90 à 125 ml (¼ à ½ tasse) de pommes de terre en purée

## Collation

Attendre 60 minutes après le repas avant de prendre des liquides (desserts ou collations)

Suggestions de collations molles :

- 125 ml (½ tasse) de fruits en purée, ou dessert au lait écrémé, ou yogourt, ou 2 biscuits soda et 15 ml de beurre de noix (arachides, amandes, etc.) ou houmous
- Gélatine hyperprotéinée (voir recette p. 11)

Exemples de collations liquides :

- 125 ml (½ tasse) de jus de fruits, lait écrémé ou lait frappé enrichi
- 125 ml de soupe (avec ajout de *Beneprotein*)
- 125 ml de liquide hyperprotéiné (ex. : *Boost Hyperprotéiné* ou *Ensure Hyperprotéiné*) ou sucette

## Étape 4 (semaines 5 et 6)

### Alimentation texture hachée-molle

Cette alimentation est composée d'aliments faciles à digérer et pouvant se couper facilement à la fourchette sans nécessiter un couteau.

Les aliments tels que le pain non rôti, les pâtes, le riz, les viandes rouges entières peuvent être source de problèmes digestifs; veuillez les éviter pour le moment. Attendre deux semaines après l'étape 5, soit dans la septième semaine postchirurgie, avant d'intégrer de petites quantités de ces aliments.

Les aliments gras tels que la friture, les aliments panés ou les sauces grasses peuvent causer des inconforts et ne sont pas recommandés si l'on veut optimiser la perte de poids.

Si l'ingestion d'aliments solides cause des nausées et des vomissements, il vous faudra revenir à une alimentation semi-liquide.

#### Choix permis

- Omelette ou œuf bouilli;
- Fromage cottage, ricotta ou fromage à pâte molle contenant moins de 20 % de matières grasses;
- Mélange aux œufs avec yogourt nature et mayonnaise légère;
- Lentilles ou autres légumineuses;
- Fruits en conserve ou en compote;
- Poisson poché ou grillé;
- Volaille hachée avec sauce légère;
- Tofu mi-ferme ou ferme;
- Viande hachée maigre ou extra maigre.

Entre les repas, si vous avez un signal réel de faim, prenez de préférence des collations protéinées telles que du pouding au lait, du yogourt, un œuf dur, du lait écrémé ou du fromage écrémé.

Consommez deux portions de produits laitiers écrémés ou partiellement écrémés par jour.

Limitez votre apport en matières grasses ajoutées (huile, margarine, beurre, mayonnaise) de 15 à 30 ml (trois à six cuillères à thé) par jour, en privilégiant les bonnes huiles végétales pressées à froid.

## Déjeuner

- 125 ml (½ tasse) de céréales froides ou chaudes ramollies dans du lait

Exemples :

- *Corn Flakes*
  - *Spécial K*
  - *Rice Krispies*
  - Gruau
  - Crème de blé
  - Céréales de bébé
- 125 ml (½ tasse) de lait 2 %, 1 % ou écrémé
- ou
- 1 rôtie de pain blanc sans croûte avec margarine molle non hydrogénée (si tolérée)
  - 30 g (1 once) de fromage léger ou de cretons maigres ou 15 ml (1 cuillère à soupe) de beurre d'arachide (ou autres noix) crémeux ou 1 oeuf.

## Dîner et souper

### Pas de soupe (ou 30 minutes avant)

- 60 g (¼ tasse) de viande, volaille en purée ou poisson poché avec sauce légère (béchamel, sauce tomate), tofu soyeux ou omelette (2 œufs)
- 90 à 125 ml (¼-½ tasse) de légumes broyés/hachés 90 à 125 ml (¼-½ tasse) de pommes de terre en purée

### **⚠ Attendre au moins 30 minutes après le repas pour les liquides**

- 125 ml (½ tasse) d'un des jus de fruits suggérés (voir p. 12) ou lait écrémé

ou

- 125 ml de soupe (avec ajout de *Beneprotein*)

ou

- 125 ml de liquide hyperprotéiné (ex. : *Boost Hyperprotéiné* ou *Ensure Hyperprotéiné*)

### Collations

- 125 ml (½ tasse) de fruits en purée, dessert au lait écrémé ou yogourt

ou

- 2 biscuits soda et 15 ml de beurre de noix (arachides, amandes, noisettes)

ou

- Gélatine hyperprotéinée

## Étape 5 (semaines 7 et pour la vie!)

### Alimentation normale-tendre

Dans certains cas, les aliments ne peuvent passer à travers l'orifice du nouvel estomac que s'ils sont hachés en très petits morceaux. Donc, mastiquez le plus possible vos aliments et soyez attentifs aux signaux corporels de faim ou de satiété. Ne dépassez pas une tasse de volume au total par repas afin d'éviter la distension gastrique à long terme et le regain de poids.



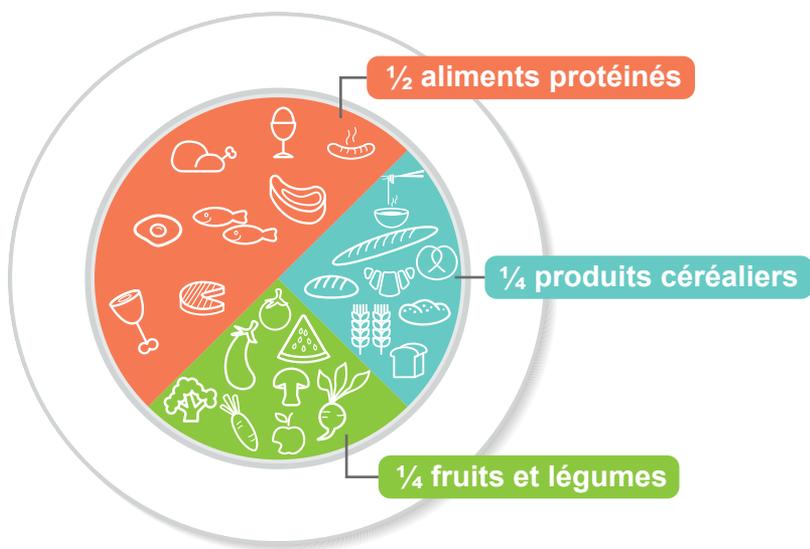
**Prenez au moins trente minutes pour manger un petit repas.**

Attendez deux semaines (à la semaine 7 post-chirurgie) avant d'intégrer de petites quantités de pain, de pâtes, de riz et de viandes rouges entières, qui peuvent être plus difficiles à digérer.

Graduellement, on vise la variété et le minimum des quantités suggérées pour chaque groupe du *Guide alimentaire canadien*, mais ceci sera difficile à cause de votre petit estomac.

Mangez trois petits repas et deux à trois collations protéinées tous les jours pour assurer le maintien d'un poids optimal et une meilleure gestion de la faim et de la satiété.

Tentez de maximiser votre apport en protéines durant toute la journée. À chaque repas, votre assiette devrait être répartie de la façon suivante :



## Exemple de menu pour une journée

### Déjeuner

- Protéine :  
1 Œuf poché, 1 œuf brouillé, ¼ tasse fromage cottage,  
1 c. à soupe beurre d'arachide ou beurre de noix,  
½ tasse yogourt faible en gras et Beneprotéine
- Fruits et légumes :  
¼ de poire mûre, 1 tranche de tomate, 1-3 fraises,  
¼ banane, 2-3 tranches de pêche en conserve,  
¼ tasse de bleuets
- Féculents/produits céréaliers :  
½ tranche de pain, ½ muffin anglais, 1-2 craquelin *Ryvita*,  
⅓ tasse céréales riches en fibres, ½ tasse de gruau.

## Dîner

- Protéines :  
¼ tasse de houmous, 2 oz de thon en conserve,  
¼ tasse de fromage cottage, 1 œuf dur, ¼ tasse de haricot,  
2 oz de poulet en dés, filet de sole poché ou grillé.
- Fruits et légumes :  
2-3 tranches de concombre, ½ pomme pelée, ½ tasse de  
salade hachée, 2-3 tranches d'avocat, ¼ tasse de légumes  
cuit à la vapeur, tomates coupées en dés avec herbes et  
citron.
- Féculents et produits céréaliers :  
3 Triscuits, 2 pains craquelins, 1-2 tranches de baquettes  
grillées, ½ tortillas de blé entier, ½ pain plat de blé entier,  
½ patate au four, purée d'haricots mélangés avec la patate.

## Souper

- Protéines :  
¼ tasse de lentilles ou pois chiche, ¼ tasse de ragoût de  
bœuf ou dinde, 2 oz de poitrine de poulet grillé, 2 oz de  
saumon ou poisson grillé ou cuit au four, 2 oz de filet  
de porc.
- Fruits et légumes :  
¼ tasse de légumes sauté au oignons, ¼ tasse de carottes  
et brocolis cuits, ¼ tasse de salade de tomate et concombre,  
¼ tasse de zucchini au four, ¼ tasse de champignons.
- Féculents et produits céréaliers :  
2-3 c. à soupe de patate douce, ¼ de biscuit de semoule  
de maïs, 2-3 c. à soupe de quinoa, ½ patate cuit au four,  
2-3 c. à soupe de couscous de blé entier, ½ pain de blé  
entier.

**N'oubliez surtout pas vos trois collations  
pour combler vos apports protéiques !**

# Stratégies nutritionnelles gagnantes... POUR LA VIE !

Grâce à la chirurgie, vous serez en meilleure santé et vous réglerez vos problèmes de surpoids à long terme si vous changez vos habitudes et vos comportements alimentaires, tout en faisant davantage d'exercice.

## **Profitez de l'aide d'une nutritionniste**

Celle-ci vous aidera à maximiser les résultats de la chirurgie à court et à long terme.

- Prenez trois petits repas et deux à trois collations protéinées par jour.
- Mangez dans de petites assiettes, avec de petits ustensiles.

Il est important de boire des liquides **ENTRE LES REPAS**. Soit 30 minutes avant et au moins 30 minutes après les repas (incluant la soupe). Attention, évitez les mélanges d'aliments liquides et solides.

- Essayez de manger lentement (environ 30 minutes par repas) dans une atmosphère détendue, et mastiquez vos aliments au moins 15 à 20 fois par bouchée.
- Assurez-vous de mastiquer davantage les aliments collants, secs et filandreux : riz, pain frais, maïs, noix, graines, pelure des fruits et légumes, laitue, viandes coriaces, pâtes alimentaires, etc. afin de prévenir les blocages et les inconforts digestifs.
- Les aliments riches en gras et en glucides peuvent occasionner des troubles digestifs, tels que des crampes abdominales, diarrhées, nausées et vomissements. La tolérance peut varier d'une personne à l'autre et selon le type de chirurgie.

- Savourez vos aliments et évitez de détourner votre attention en lisant ou en regardant la télévision pendant les repas.
- Buvez de l'eau, peu à la fois, mais souvent. Assurez-vous de boire 1,5 à 2 litres de liquide par jour entre les repas et limitez les jus de fruits, l'alcool et les boissons sucrées.
  - La consommation d'alcool est à éviter pour une période de six mois à un an après la chirurgie. La tolérance à l'alcool est moins bonne et le taux d'alcool dans le sang monte plus haut et plus rapidement dans le contexte de la perte de poids postopératoire et de l'absorption plus rapide de l'alcool après la chirurgie bariatrique.
  - Les effets de l'alcool à court terme sont des inconforts digestifs, la résistance à l'alcool diminuée et l'arrêt de la perte de poids. À long terme, c'est l'augmentation de l'appétit et la reprise du poids.
  - Après un *bypass* l'alcool arrive plus rapidement au niveau de l'intestin et peut entraîner le mécanisme de « syndrome de chasse ».
- Il est important d'éviter les boissons gazéifiées, diètes ou non. Celles-ci peuvent contribuer à l'élargissement de votre petit estomac et aggraver le reflux gastrique.
- Pour éviter de remplir inutilement votre petit estomac d'air, limitez la gomme à mâcher et l'usage de la paille.
- Vous pouvez limiter les aliments transformés, riches en gras, en sucre et en sel : pâtisseries, croustilles, miel, sirop d'érable, friandises, confitures, charcuteries, etc. Les aliments riches en sucres concentrés peuvent augmenter le risque de ballonnement et de diarrhée.
- Écoutez les signaux de faim et de satiété plutôt que de vous priver sévèrement.

- N'entreprenez aucune autre alimentation amaigrissante sans en avoir discuté avec votre nutritionniste. Plusieurs produits ou une alimentation amaigrissante qui engendrent des pertes de poids importantes peuvent causer des effets indésirables, notamment une perte de masse musculaire, un ralentissement du métabolisme de base (dépense énergétique au repos), des troubles du rythme de votre cœur, des pierres dans votre vésicule biliaire, des carences nutritionnelles, etc.
- Rappelez-vous que la nourriture est faite pour être dégustée, donc prenez le temps de manger et de savourer vos aliments. Si chacune des bouchées procure du plaisir, vous mangerez moins tout en étant satisfait !
- Soyez réaliste quant à votre objectif de perte de poids. Une perte de poids trop rapide de plus de 0,5 à 1 kg par semaine peut comporter des risques pour la santé. Il est toutefois possible que vous perdiez un peu plus de 1 kg par semaine au cours des premières semaines après la chirurgie.
- Bougez davantage ! Toute augmentation d'activité physique, si minime soit-elle (10 minutes à la fois), est bénéfique. Procurez-vous un podomètre et visez, à long terme, 6 000 à 10 000 pas par jour. Ça va changer votre composition corporelle, augmenter votre endurance et votre force musculaire, et améliorer votre qualité de vie.
- Nous vous suggérons de consulter un/une kinésologue pour vous conseiller sur l'activité physique la plus adéquate pour vous, ou de consulter les sites de kinésiologie pour des plans d'entraînements généraux.

Viser avant tout une amélioration de votre santé et de votre bien-être !

# Boîte à outils

Voici quelques suggestions d'outils à avoir à la maison pour faciliter la gestion de votre alimentation

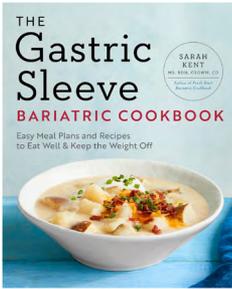
- Tasses et cuillères à mesurer
- Mélangeur électrique (pour les purées)
- Petits bols ou assiettes pour les collations et repas
- Balance pour aliments
- Tamis
- Petits contenants pour la conservation des aliments

Il sera très important de mesurer les portions de vos repas et collations avec les outils adéquats afin d'éviter de consommer de trop grandes quantités d'aliments au repas, ou à l'inverse, d'en consommer en quantités insuffisantes.

## Tableau des mesures d'équivalences

POIDS		LIQUIDES	
Impérial (anglais)	Métrique	Impérial (anglais)	Métrique
	5 gr	1 cuillère à thé	5 ml
0,5 once	15 gr	1 cuillère à soupe (3 c. à thé)	15 ml
1 once	30 gr	2 c. à soupe	30 ml
2 onces	$\frac{1}{8}$ livre	$\frac{1}{4}$ tasse	60 ml
3 onces	100 gr	$\frac{1}{3}$ tasse	100 ml
4 onces	$\frac{1}{4}$ livre	$\frac{1}{2}$ tasse	120 ml
5 onces	150 gr	$\frac{2}{3}$ tasse	150 ml
6 onces	$\frac{1}{3}$ livre	$\frac{3}{4}$ tasse	178 ml
7 onces	200 gr		200 ml
8 onces	$\frac{1}{2}$ livre	1 tasse	225 ml
10 onces	296 gr	1 $\frac{1}{4}$ tasse	296 ml
12 onces	$\frac{3}{4}$ livre	1 $\frac{1}{2}$ tasse	355 ml
14 onces	415 gr	1 $\frac{3}{4}$ tasse	415 ml
16 onces	1 livre	2 tasses	454 ml

## Suggestions de livres de recettes

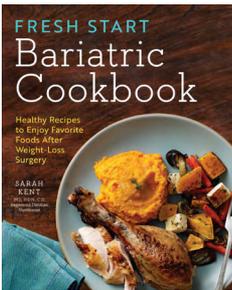


*The Gastric Sleeve Bariatric Cookbook: Easy Meal Plans and Recipes to Eat Well & Keep the Weight Off*

Auteure : Sarah Kent, MS, RDN, CSOWM, CD

Éditeur : *Rockridge Press*

---

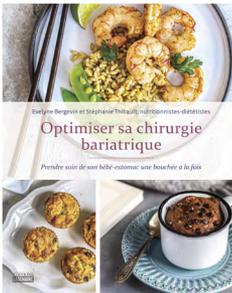


*Fresh Start Bariatric Cookbook: Healthy Recipes to Enjoy Favorite Foods After Weight-Loss Surgery*

Auteure : Sarah Kent, MS, RDN, CD

Éditeur : *Rockridge Press*

---



Optimiser sa chirurgie bariatrique : Prendre soin de son bébé-estomac une bouchée à la fois

Auteures : Evelyne Bergevin, Stéphanie Thibault

Éditeur : *La Semaine*

---



Livre de cuisine bariatrique à haute protéine : Plus de 50 recettes savoureuses riches en protéines pour bien manger après une chirurgie bariatrique.

Auteure : Juliette Comtois

Éditeur : *Independently published*

## Suggestions d'applications mobiles



- Bariatric Timer
- Baritastic
- Myfitnesspal
- Mynetdiary

## Sites Internet

- Défi Santé 5/30  
 [www.defisante530.com](http://www.defisante530.com)
- Diabète Québec  
 [www.diabete.qc.ca](http://www.diabete.qc.ca)
- Fondation des maladies du coeur et AVC  
 [www.coeuretavc.ca](http://www.coeuretavc.ca)
- Groupe d'action sur le poids  
 [www.equilibre.ca](http://www.equilibre.ca)
- Histoire de Jimmy Sévigny  
 [www.jimmysevigny.com](http://www.jimmysevigny.com)
- Kino-Québec  
 <https://www.quebec.ca/gouvernement/ministere/education/organismes-lies/comite-scientifique-kino-quebec>
- Obésité Canada  
 <https://obesitycanada.ca/fr/gestion-de-lobesite/chirurgies-bariatriques/>
- Ordre des diététistes-nutritionnistes du Québec  
 [www.odnq.org](http://www.odnq.org)
- Ordre des psychologues du Québec  
 [www.ordrepsy.qc.ca](http://www.ordrepsy.qc.ca)
- S.O.S. Cuisine  
 [www.soscuisine.com](http://www.soscuisine.com)

*Sites consultés en juillet 2022*





## 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'usager et ses proches (CIUP).

🌐 <https://biblio-hmr.ca/in/fr/ciup>  
✉ [ciup.cemtl@ssss.gouv.qc.ca](mailto:ciup.cemtl@ssss.gouv.qc.ca)

Tous droits réservés  
© CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal, 2022

CP-CHR-132

---

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

Québec 