

REGLES HYGIENO-DIETETIQUES APRES GASTROPLASTIE

RÈGLES A ADOPTER EN POST-OPÉRATOIRE IMMÉDIAT :

Immédiatement après l'opération, vous aurez à suivre un régime particulier. Durant les deux premières semaines, vous n'aurez droit qu'à une alimentation liquide. Les deux semaines suivantes (S2 à S4) votre régime sera de type semi liquide ou mixé. Vos repas devront être alors consommés sous forme de purée, bouillon, compotes ... Ensuite, vous pourrez peu à peu réintroduire une alimentation normale. Mais vos repas seront toutefois réduits en quantité.

Ce régime est nécessaire afin de permettre à votre corps de guérir après l'opération ; des tissus adhérentiels se formeront autour de l'anneau, le maintenant ainsi en place. Les patients qui choisissent de manger des aliments solides trop vite après l'opération risquent de déloger l'anneau, menant ainsi à une distension de la poche gastrique créée durant l'opération. Il en résultera une perte insuffisante de poids, et dans certains cas, la nécessité d'une ré intervention.

QUELLES SONT DONC CES RÈGLES D'OR DU « PARFAIT » PATIENT AYANT SUBI UNE GASTROPLASTIE ?

1. Il faudra commencer par prendre de bonnes habitudes

Et ce, dès votre retour à la maison, avec quelques adaptations bien normales au départ. Par exemple, si vous ne tolérez pas bien les légumes, essayez-les dans un premier temps sous forme de potage, jus de légumes, purée de légumes ou, pourquoi pas, sous forme de petits pots pour bébés. Mais, attention, il ne faut pas que cela devienne habituel.

2. Variez votre alimentation, cuisinez de façon attrayante, soignez la présentation

Évitez d'éliminer trop d'aliments sous prétexte que vous ne les supportez pas. Vous allez progressivement reprendre des aliments que vous n'avez pas encore mangé depuis votre opération. N'essayez qu'un nouvel aliment par jour pour tester sa tolérance. Si vous le supportez bien, pas de problème ; sinon, ne l'éliminez surtout pas. Réessayez-le plus tard dans un contexte différent (situation plus calme par exemple).

3. Fractionnez votre alimentation quotidienne en 3 repas et 3 collations

Les collations sont prévues pour vous apporter ce qui manque à vos repas principaux :

- ❖ Du lait, sous forme de crème, riz, flan, milk-shake, Nesquick
- ❖ Des fruits (crus, cuits, en jus, en compote)
- ❖ Des légumes (potages, jus de légumes)

- ❖ Des féculents (cracottes et fromage, céréales et lait, biscuit Petit Beurre à la farine complète
- ❖ A l'occasion, un petit bout de tarte, une praline ou une boule de glace.

Méfiez-vous de l'abus de ces aliments qui passent facilement mais prennent la place d'aliments indispensables.

4. Arrêtez-vous de manger dès que vous ressentez la sensation de satiété

Les signes de plénitude gastrique sont : sensation de lourdeur, de pression, de nausée. Ne forcez surtout pas. Les vomissements sont souvent provoqués par un surplus alimentaire.

Servez-vous de petites rations. Au besoin, utilisez des petites assiettes. Prenez de très petites bouchées à la fois.

Si vous cuisinez pour vous tout seul, vous pouvez préparer une quantité plus importante et surgeler de petites rations.

Si vous surgelez vos légumes de jardin, faites de petites rations individuelles dans des moules à glaçons (c'est idéal pour les purées d'épinard ou les coulis de tomate).

Dans le commerce, vous trouverez également des préparations congelées sous forme de petites rations (il existe par exemple des cubes d'épinard, de purée de pomme de terre, des mélanges de fruits de mer...)

5. Tous les jours, il faudra puiser vos aliments dans chacun des 5 groupes alimentaires suivants :

- ❖ Viande / poisson / œufs
- ❖ Lait / yoghourt / fromage
- ❖ Pomme de terre / pâtes / riz / pain / légumes secs
- ❖ Fruits et légumes cuits
- ❖ Fruits et légumes crus

6. Évitez de boire avant et après le repas pour ne pas augmenter le volume du bol gastrique

Évitez les boissons sucrées, alcoolisées, gazeuses. Mais BUVEZ entre les repas (1 litre ½ d'eau par jour est nécessaire pour couvrir les besoins).

Vous pouvez boire à volonté **de préférence à la paille** :

- ❖ De l'eau plate nature ou aromatisée d'une rondelle de citron ou d'un filet de jus de citron (nature ou en berlingot).
- ❖ Des infusions chaudes ou froides (menthe, verveine, camomille, tilleul-citron, etc...)

En quantité plus limitée, vous pouvez consommer thé, café, jus de fruits sans sucre ajouté, eau aromatisée d'un filet de sirop de fruit, nectar de fruit light ou toute autre boisson light.

Vous pouvez également consommer des bouillons de légumes, potages légers, jus de légumes, etc...

7. Mastiquez bien

Faites vérifier l'état de votre dentition. Veillez à ce que votre dentier soit bien adapté. Mastiquez jusqu'à ce que l'aliment ait la consistance d'une bouillie. La première bouchée de

nourriture doit être mâchée calmement. Ensuite chaque morceau devra être mâché 20 à 30 fois.

8. Mangez lentement et dans le calme

Un état de nervosité peut entraîner de l'aérophagie et du ballonnement et par-là, l'intolérance d'un aliment.

Détendez-vous et reposez-vous éventuellement avant et après les repas.

Évitez de manger en regardant la télévision ou en lisant le journal.

9. Vu les petites quantités d'aliments ingérés, il est conseillé de prendre un complexe de vitamines et de sels minéraux sous forme médicamenteuse

Évitez les grosses capsules. Préférez les comprimés faciles à délayer ou à sucer.

Consultez votre médecin.

10. Composez votre menu pour la semaine

Vous pourrez ainsi mieux l'équilibrer, mieux gérer vos achats et utiliser vos restes à bon escient.

PARLONS MAINTENANT DE VOS BESOINS ALIMENTAIRES

❖ De quoi avons-nous besoin pour vivre ?

Nos besoins sont de 2 types :

- Les besoins énergétiques qui sont couverts par les protéines, glucides, lipides pour la croissance et l'activité.
- Les besoins plastiques : eau, sels minéraux, vitamines pour entretenir les tissus.

Pour mieux comprendre, comparons notre organisme avec une voiture. Pour bien fonctionner, celle-ci à besoin d'essence, d'huile, de pièces détachées, d'un entretien régulier.

Nous, nous avons besoin de glucides, lipides, protéines, eau, vitamines et sels minéraux.

❖ Comment faire en pratique ?

Reprenons ces différents éléments point par point.

LES PROTÉINES

Nous avons besoin de 50 g de protéines minimum par jour. En négligeant de se conformer à ces besoins, vous engendrez des pertes musculaires. Avec une musculature réduite, vous brûlez moins de calories, ce qui aboutira à une prise de poids.

Les sources de protéines de haute valeur biologique sont les viandes, les poissons, les œufs, les produits laitiers.

Pour atteindre la ration de 50 g de protéines par jour, il faut veiller à manger 5 RATIONS parmi celles indiquées ci-dessous (chacune d'elles apporte 10 g de protéines) :

Protéines non lactées

- ❖ 50 g de viande (de préférence maigre)
- ❖ 50 g de poisson
- ❖ 50 g de crustacés ou mollusques
- ❖ 1 œuf

Protéines lactées

- ❖ 50 g de fromage (à pâte molle et à pâte dure)
- ❖ 100 g de fromage blanc et de fromage frais (ex : Petit Suisse, Jockey)
- ❖ 250 ml de yoghourt (soit 2 pots de 125 ml)
- ❖ 160 g de lait condensé demi-écrémé
- ❖ 300 ml de lait demi-écrémé
- ❖ 30 g de lait écrémé en poudre

Choisissez parmi les deux groupes. Il vous faut chaque jour une source de protéines non lactées et une source de protéines lactées.

Si vous éprouvez des difficultés à digérer ou du dégoût pour la viande, essayez-la mixée dans le potage ou dans une sauce (ex : bolognaise) ou intégrée dans le reste du repas (ex : hachis parmentier)

Si vous n'aimez pas le lait, essayez-le :

Aromatisé avec des fruits mixés ou du café soluble ou du cacao dégraissé
Sous forme de sauce blanche, crème, flan, riz, crème de riz, etc...

LES GLUCIDES

Nous avons surtout besoin des glucides sous forme de céréales, de pain, de pâtes, riz, pomme de terre, légumes secs.

Le saccharose (morceau de sucre) n'est pas indispensable.

20 g de ce type de glucides par jour constituent une ration suffisante et non nécessaire. Ces 20 g peuvent être apportés par :

- ❖ 4 morceaux de sucre
- ❖ 30 g de confiture
- ❖ 25 g de miel
- ❖ 170 ml de limonade
- ❖ 30 g de sirop de fruit (= 3 c. à soupe)
- ❖ 25 g de bonbon caramel
- ❖ 1 pot de yoghourt aux fruits
- ❖ 1 ravier de 200 CC de crème sucrée
- ❖ 1 briquette de 200 ml de jus de fruit sans sucre ajouté

Veillez à ne pas dépasser cette quantité, car votre alimentation serait déséquilibrée et votre taux calorique augmentant rapidement (1 g de sucre apporte 4 calories), votre amaigrissement risque de stagner.

Si cette ration est insuffisante, utilisez un édulcorant (ex : aspartame de marque Canderel).

Faites très attention à ne pas tomber dans le piège des aliments « qui fondent et qui passent tout seuls » et qui sont généralement riches en sucre (ex : bonbons à sucer, limonades, gâteaux de type merveilleux, chocolat, glace, huile, alcool, etc...).

Si vous n'êtes pas vigilant vous risquez de prendre du poids même avec un anneau gastrique mis en place et déjà serré.

Ainsi, si vous prenez de la confiture ordinaire le matin, vous pouvez aussi prendre une collation lactée sucrée (crème ou yoghourt aux fruits), mais évitez d'ajouter un verre de limonade et un morceau de tarte !

Prenez l'habitude de sucrer vos laitages à 7% de sucre au lieu de 10% habituellement conseillés (ex : pour ½ l de crème mettez 30 g de sucre au lieu de 50 g).

Si vous devez éviter au maximum les sucreries, vous ne devez passer aucun repas sans féculent. Veillez donc à manger à chaque repas :

- ❖ Soit du pain, complet de préférence, mais de mouture fine (évitez les pains avec des grains entiers ainsi que le pain trop frais)
- ❖ Soit des biscottes, complètes de préférence,
- ❖ Soit des céréales, enrichies en son de préférence (All Bran, Corn Flakes complets de Kellog's, Muesli, etc...)
- ❖ Soit des pommes de terre nature, en purée, au four, en gratin, en chemise, etc...
- ❖ Soit des pâtes, de préférence à la farine complète,
- ❖ Soit du riz, de préférence complet,
- ❖ Soit de la semoule de riz, couscous,
- ❖ Soit des légumes secs, maïs, lentilles, pois, pois chiches.

LES LIPIDES

A manger avec modération.

Évitez donc de manger des frites plus d'une fois par semaine ou de les associer avec de la mayonnaise, suivies d'une mousse au chocolat !

Si vous faites la finition d'un plat à la crème fraîche, évitez de mettre de la matière grasse lors de la cuisson de ce plat. Préférez les beurre allégé, crème fraîche allégée, lait demi-écrémé aux mêmes produits complets.

Les autres produits allégés sont conseillés mais lisez toujours bien l'étiquette, car certains produits, comme les pâtés et les saucissons, même s'ils sont moins gras que les produits ordinaires, ont quand même un taux calorique fort élevé.

En ce qui concerne les viandes et charcuteries, votre choix se portera de préférence sur les aliments les plus maigres ; ceux qui se digèrent le mieux (ex : volaille, jambon, etc...)

Évitez les saucissons, boudins, pâtés, de façon répétitive.

Remplacez la viande une fois par semaine par des œufs et au moins deux fois par semaine par du poisson.

Quant aux fromages, vous pourrez choisir :

- ❖ Les fromages blancs maigres et mi-gras (Petit Suisse à 20%)
- ❖ Les fromages fondus maigres (Effi, Sylphide, etc...)
- ❖ Les fromages à pâte molle et à pâte dure (ex : Suprême des Ducs étiquette bleue, Tome de Savoie maigre, Léger de Bresse (type bleu) etc...)
- ❖ Les fromages à pâte molle et à pâte dure ordinaire jusqu'à 48% de M.G. (ex : Gouda, St Paulin, Brie, Camembert, Munster, etc...)

Seuls sont à éviter les fromages très gras enrichis au beurre et à la crème fraîche.

Il est indispensable que certains acides gras soient apportés par l'alimentation, car notre corps ne peut les synthétiser : il s'agit des acides gras essentiels. Ceux-ci se trouvent notamment dans les huiles de soja, colza, germes de blé, noix.

Prenez l'équivalent d'une cuillère à soupe d'huile de colza ou d'olive par jour, préférablement sous forme d'huile pour sauce à salade. Ceci permettra à votre organisme de mieux absorber les vitamines solubles de la matière grasse.

Comment choisir vos matières grasses ?

- ❖ Pour cuisiner : margarine de cuisson, huile d'olive et d'arachide.
- ❖ Pour tartiner le pain : beurre, beurre allégé, margarine.
- ❖ Pour les crudités : les huiles riches en acides gras essentiels que vous relèverez de fines herbes (persil, ciboulette, estragon, basilic, etc...) de paprika, de jus de citron ou de vinaigre de fruits ou au cidre.
- ❖ Pour la friture : huile d'arachide. Veillez à changer régulièrement le bain de cuisson de vos frites.
- ❖ A ajouter après cuisson : beurre allégé, crème fraîche allégée.

Quels modes de cuisson choisir pour n'utiliser que peu de matière grasse ?

- ❖ La grillade : au four, sur grill électrique, sur plaque en fonte
- ❖ La cuisson dans les poêles à revêtement anti-adhésif
- ❖ Au four ordinaire
- ❖ Au four à micro-ondes
- ❖ A la vapeur, à l'étouffée, au court-bouillon

Pour que vos aliments ne soient pas trop secs, « mouillez-les ». Mais évitez de le faire avec de la matière grasse (mayonnaise par exemple ou sauce de cuisson de viande). Faites-le plutôt avec un peu de lait, de sauce à base de légumes ou de sauce blanche.

N'abusez pas des préparations industrielles : surgelés préparés, salade de crabe, de viande, etc... Faites vous-même vos salades, vous doserez exactement les ingrédients. Avec un peu d'imagination, vous ferez des combinaisons à l'infini. Par exemple :

- ❖ Thon, maïs, pomme
- ❖ Saumon, avocat
- ❖ Crevettes, tomates, riz
- ❖ Jambon, gruyère
- ❖ Salade de blé, betterave, fromage aux noix

VITAMINES ET SELS MINÉRAUX

Vitamines et sels minéraux sont présents dans tous les nutriments, particulièrement dans les fruits et les légumes (vitamine C notamment).

Mangeons tous les jours des fruits et des légumes crus et cuits parce qu'ils apportent des fibres (pour lutter notamment contre les problèmes de constipation), des vitamines et

des sels minéraux indispensables à notre tonus et au bon fonctionnement de notre organisme.

Essayons dans la mesure du possible de débiter chaque repas avec une salade. Pour le plat principal, prenez soin à ce qu'au moins la moitié de votre assiette contienne des légumes. Si la salade vous pose des problèmes, remplacez là en augmentant votre consommation de légumes.

Quelques conseils pêle-mêle pour bien les consommer, car les vitamines sont fragiles et sensibles à l'air, la lumière, la température et solubles dans l'eau.

Si vous préparez du jus : pressez les fruits ou les légumes au moment de servir. De même, si vous faites une salade de fruits ou une salade de crudités, hachez fruits et légumes le plus tard possible avant de les consommer.

Cuisez vos légumes et pommes de terre dans un minimum d'eau bouillante ou à la vapeur ou au four à micro-ondes.

Lavez vos légumes rapidement sans les laisser tremper dans l'eau.

Arrosez vos crudités d'un jus de citron. Non seulement vous aurez un assaisonnement fin mais également un surplus de vitamines C.

Il faudra aussi veiller à éplucher et à épépiner vos fruits et à bien les mastiquer ; de même pour les légumes ne pas avaler des morceaux entiers.

Évitez les légumes trop fibreux qui, même bien mâchés, restent filandreux (ex : l'asperge, sauf la pointe très tendre).

Nous allons maintenant vous proposer un menu-type qui vous servira de base pour établir vos propres menus. Ensuite, un exemple de menu pour votre première semaine de retour à la maison.

Vous allez devoir reprendre beaucoup de choses en main ; nous avons donc établi votre premier menu pour vous. Nous l'avons conçu facile à cuisiner et facile à consommer. Enfin, nous vous proposerons quelques recettes.

Progressivement, vous élargirez vos choix, suivrez vos goûts, adapterez vos horaires, mais veillez à toujours bien respecter les règles citées plus haut.

Vous pouvez inverser l'ordre des repas chauds et froids, l'ordre des collations, mais maintenez une collation à base de légumes, une à base de fruits, une à base de produits laitiers.

Un mois après votre hospitalisation, nous vous conseillons vivement de consulter une diététicienne ou une nutritionniste pour mettre au point et personnaliser votre journée alimentaire.

MENU-TYPE

MATIN

- ♥ ½ tranche de pain, complet de préférence ou 1 cracotte ou 1 biscotte ou 1 portion de céréales
- ♥ beurre allégé
- ♥ fromage, confiture, sirop, Petit Suisse

10 H

collation « légumes » :

- ♥ potage ou jus de légumes frais ou en briquette (ex : jus de tomates)

MIDI

- ♥ 1 cuillère à soupe de viande ou de poisson ou 1 œuf
- ♥ 1 cuillère à soupe de légumes
- ♥ 1 cuillère à soupe de pommes de terre, de purée, pâtes ou riz

15 H

collation « fruits » :

- ♥ fruit frais
ou fruit cuit
ou jus de fruit nature ou du commerce, mais sans adjonction de sucre

SOIR

- ♥ ½ tranche de pain
- ♥ beurre allégé
- ♥ fromage ou 1 œuf ou viande ou poisson
- ♥ crudités

20 H

collation « lactée » :

- ♥ 1 verre de lait demi-écrémé + 1 Petit Beurre
ou 1 verre de lait demi-écrémé + 1 cuillère de cacao dégraissé
ou yoghourt
ou crème, riz, semoule

EXEMPLE DE MENU POUR UNE SEMAINE

LUNDI

- ◆ Hachis Parmentier au chou-fleur
- ◆ Kiwi
- ◆ Pêche au thon
- ◆ Crème café

MARDI

- ◆ Coquille de poisson
- ◆ Riz
- ◆ Poire
- ◆ Pizza minute
- ◆ Yoghourt

MERCREDI

- ◆ Pain de viande
- ◆ Potée de carottes
- ◆ Pêche
- ◆ Œuf à la russe
- ◆ Semoule de riz

JEUDI

- ◆ Bœuf haché
- ◆ Pâtes, coulis de tomates
- ◆ Compote de pommes
- ◆ Jambon – laitue
- ◆ Flan

VENDREDI

- ◆ Filet de loup de mer
aux petits légumes
- ◆ pomme de terre nature
- ◆ fraises
- ◆ Salade grecque
- ◆ Petit Suisse aux fruits

SAMEDI

- ◆ Omelette
- ◆ Epinards
- ◆ Purée de pommes de terre
- ◆ Salade de fruits
- ◆ Toast à la mousse de saumon
et à l'avocat
- ◆ Crème vanille

DIMANCHE

- ◆ Brochette de poisson
- ◆ Purée de courgettes
- ◆ Pomme de terre au four
- ◆ Clafoutis à la rhubarbe
- ◆ boeuf haché
- ◆ Salade de céleri
- ◆ Fromage blanc aux fraises

RECETTES

Les différentes recettes qui suivent (purée de légumes et pommes de terre, hachis Parmentier et potée) peuvent se faire avec beaucoup de légumes (carottes, courgettes, céleri, chou-fleur, brocolis, haricots sans fils, épinards, potiron, chou blanc, chou rouge, chou vert, radis, etc).

❖ **PURÉE DE LÉGUMES :**

1. Epluchez les légumes. Les couper en petits morceaux. Les cuire dans un peu d'eau bouillante ou dans une marmite à pression ou à la vapeur.
2. Egoutter. Ecraser finement avec un presse-purée ou un mixer.
3. Remettre dans la casserole. Faire cuire. Epaissir avec un peu de maïzena. Assaisonner de sel et de poivre. Finir avec un filet de crème fraîche allégée.

❖ **PURÉE DE LÉGUMES ET DE POMMES DE TERRE :**

1. et 2. Idem que la recette précédente
3. Mélanger à une purée de pommes de terre
4. Eventuellement, mettre dans un plat allant au four, parsemer de chapelure ou d'emmental râpé. Faire gratiner.

❖ **POTÉE :**

1. Idem
2. Cuire les légumes en même temps que des pommes de terre coupées en dés dans un peu d'eau bouillante ou à la pression avec thym et laurier.
3. Ecraser grossièrement. Assaisonner. Finir avec une noisette de beurre frais.

❖ **HACHIS PARMENTIER :**

1. Faire une purée de pommes de terre
2. Cuire un steak haché dans une poêle Téfal
3. Cuire les légumes choisis à l'eau ou à la vapeur
4. Mettre dans un plat à gratin une couche de purée, une couche de viande, une couche de légumes naturels ou mélangés à une sauce blanche, une couche de purée. Parsemer de chapelure. Gratiner.

❖ **POISSON SAUCE AUX PETITS LEGUMES :**

1. cuire le poisson au court-bouillon ou au four à micro-ondes.
2. Faire une sauce blanche avec moitié lait écrémé, moitié court-bouillon
3. Ajouter des blancs de poireaux, céleri et carottes hachés très fin et préalablement cuits dans un peu d'eau bouillante.

❖ **COQUILLE DE POISSON :**

1. et 2 . Idem
3. Ajouter des crevettes, des champignons émincés et cuits, de l'emmental râpé
4. Mettre dans une coquille. Faire gratiner.

❖ **BROCHETTE DE POISSON :**

1. Alternier sur un bâtonnet des cubes de poisson, de tomates et des éclats d'oignon
2. Huiler légèrement. Cuire sur le grill.

❖ **PÊCHE AU THON :**

Remplir une demi-pêche au jus avec du thon écrasé dans un peu de sauce allégée et du jus de citron.

❖ **TOAST À LA MOUSSE DE SAUMON ET D'AVOCAT :**

1. Mixer le saumon (au naturel) avec la chair de l'avocat et de la sauce allégée.
2. Tartiner sur une tranche de pain grillé.

❖ **PIZZA MINUTE :**

Garnir une tranche de pain d'une couche de mozzarella puis de rondelles de tomates, puis d'emmental râpé. Saupoudrer de basilic. Verser un filet d'huile. Mettre au four 10 mn.

❖ **SALADE GRECQUE :**

Servir une tranche de Feta saupoudrée d'origan et d'un filet d'huile avec une salade de tomates et de concombres.

❖ **MOUSSE DE FROMAGE BLANC AU FRUITS :**

1. Mixer les fruits (au choix : fraises, kiwi, framboises, banane, poire...)
2. Mélanger avec du fromage blanc, du sucre allégé et un blanc d'œuf battu en neige.

❖ **CLAFOUTIS :**

1. Garnir le fond d'un plat allant au four et préalablement beurré de fruits coupés en dés (au choix pommes, poires, prunes, cerises, rhubarbe)
2. Verser dessus la pâte préparée avec 6 cuillères à soupe de farine, 3 œufs, 100 g de sucre, $\frac{3}{4}$ de litre de lait demi-écrémé.
3. Cuire au four chaud pendant 40 mn. Servir chaud ou froid.