

GUIDE DE REGIME
POST SLEEVE-GASTRECTOMY

***Pour toute information
complémentaire sur la sleeve
gastrectomy, veuillez consulter le site
internet :***

WWW.COELIOSCOPIE13.COM

***Docteur Patrick NOEL
Institut de Chirurgie de l'Obésité
Clinique La Casamance – 33 Bd des Farigoules – 13400 AUBAGNE***

INTRODUCTION

La sleeve gastrectomy que vous allez subir est nécessaire pour perdre du poids et éviter les problèmes relatifs à l'obésité.

Cette chirurgie permet de limiter la quantité d'aliments que vous aurez à avaler. 70 à 80 % de votre estomac vont être retirés. Votre nouvel estomac aura alors la forme d'un tube.

Après une telle chirurgie, il est important pour votre santé de choisir des aliments qui vous aideront à perdre du poids et à maintenir une alimentation équilibrée.

Un changement dans vos habitudes alimentaires est important :

- pour perdre du poids
- pour éviter des douleurs à l'estomac
- pour prévenir une déficience nutritionnelle.

POURQUOI DEVEZ-VOUS SUIVRE CE REGIME ?

- Parce qu'il va vous aider à perdre le plus de poids possible
- Parce qu'il vous évitera d'éventuelles déficiences nutritionnelles et autres complications.

REUSSISSEZ AVEC SUCCES VOTRE PERTE DE POIDS

Il est important de noter qu'un changement de mode de vie et de comportement est nécessaire pour mener à bien cette perte de poids.

1. Prendre 3 repas par jours et limiter le grignotage entre les repas. Cette chirurgie de perte de poids est une procédure restrictive, ce qui signifie que son succès dépendra de ce que vous mangerez. Grignoter entre les repas ou manger fréquemment risque non seulement d'empêcher toute perte de poids mais favoriser une prise de poids due à l'excès calorique ingurgité.
2. Manger lentement et bien mâcher vos aliments. Respecter ces consignes vous évitera douleurs, nausées, vomissements et irritation de votre « nouvel » estomac. Il est très important de mâcher à fond et lentement vos aliments... **au moins 25 mastications par aliments.** Coupez vos aliments en tout petits morceaux. Attendez une minute entre chaque prise alimentaire. Compter environ 30 minutes pour un repas.
3. Évitez le sucre. (riche en calories il renforce encore l'envie de manger !!!). **Notez que le sucre est un des 3 premiers ingrédients notés sur les étiquettes alimentaires.** La quantité de sucre notée sur ces étiquettes inclut à la fois les sucres ajoutés et les sucres naturels ; par conséquent, il est important de lire tous les ingrédients reportés sur ces étiquettes afin de vérifier quel type de sucre est contenu dans l'aliment.

Les ingrédients qui suivent sont uniquement composés de sucre et communément répertoriés sur les étiquettes alimentaires sous le nom de : dextrose, glucose, mélasse et miel.

A noter : les édulcorants artificiels type saccharine... peuvent être utilisés.

Exemples d'aliments très riches en sucre : boissons non alcoolisées, sodas, ice tea, jus de fruits, eaux aromatisées, bonbons, gâteaux, glaces, yaourts entiers, miel, céréales...

4. Limitez les aliments riches en graisse. Moins de 3 g. Exemples d'aliments riches en matières grasses : chips, fritures, fast food, bacon, saucisses, hot dogs, pâtes bolognaises, plats en sauce, beignets, gâteaux industriels, cookies, pâtisseries...
5. Arrêtez-vous de manger dès que vous vous sentez rassasiés. Manger davantage vous causera nausées, vomissements et tension de l'estomac. **Pas d'excès !!** Il faudra attendre 6 à 9 mois avant que votre « nouvel » estomac soit « éduqué ».

6. buvez afin d'éviter toute déshydratation. Buvez par petites gorgées entre 6 et 8 tasses de liquide par jour. Evitez les boissons gazeuses, sucrées et alcoolisées.
Augmentez votre prise en présence des signes suivants : urines très foncées, maux de tête, vertiges, léthargie, langue pâteuse.
7. Evitez de manger et de boire en même temps: arrêtez toute prise de boisson 15 minutes avant votre repas et une fois celui-ci terminé, patientez encore 30 minutes pour reprendre un peu d'eau.
8. Choisissez consciencieusement vos aliments: Consommez de préférence les protéines en début de chaque repas, puis légumes et fruits.
9. Faites du sport !! Fixez-vous un objectif de 30 minutes d'exercices par jour. Ceci vous aidera à maintenir votre perte de poids sur le long terme. Les quatre premières semaines commencez par un peu de marche. Ensuite introduisez quelques exercices d'endurance (course à pied...). Informez toujours votre médecin si vous n'avez jamais pratiqué.
10. Protéines: Vous devez consommer 60 g de protéines par jour sous forme d'aliments ou de compléments.

ALIMENTS	PORTION	TENEUR EN PROTEINE EN gramme
haricots	90 g	7
Viande de bœuf	90 g	21
Fromage allégé	30 g	6
Fromage frais	100 ml	14
Parmesan	30 g	12
Mozzarella	30 g	8
Ricotta	60 g	14
Filet de poulet avec ou sans peau	90 g	26
Cuisse de poulet	90 g	21
Morue	90 g	21
Crabe	90 g	17
Œuf coque	1	6
Flétan	90 g	21
Jambon maigre	90 g	21
Langouste	90 g	16
Lait écrémé	250 ml	8
Filet de porc	90 g	21
Saumon fumé	90 g	21
Crevettes	90 g	18
Lait de soja	250 ml	6,6
Espadon	90 g	21
Thon	90 g	25

Filet de dinde	90 f	21
Veau	90 g	21
Yaourt nature maigre	100 ml	5
Yaourt aux fruits sans sucre	200 ml	8

Compléments alimentaires protéinés :

Il existe de nombreuses marques de compléments alimentaires (prêts à l'emploi ou à diluer).

11. compléments vitaminés et minéraux. Vous allez être amenés à prendre ces compléments à long terme pour éviter toute déficience.

Vecti Pass : 2 gelules par jour (Laboratoire Nutergia)

MISE EN PLACE DU REGIME

1/ A LA CLINIQUE

Votre régime sera de type liquide exclusivement pendant votre hospitalisation. Ce régime a pour but la prévention de complications pouvant intervenir en cas d'erreur alimentaire.

Votre plateau "repas" comportant 1 bouillon clair pauvre en sel ou 1 tisane ainsi qu'un complément protéiné

2/ A VOTRE RETOUR A DOMICILE POURSUITE DU REGIME LIQUIDE PENDANT 2 SEMAINES

Vous devrez suivre un régime liquide clair pendant deux semaines après l'intervention. Ce régime inclut tous les aliments sous forme liquide que vous devrez boire à petites gorgées entre 30 et 90 g par heure.

Les aliments permis ces deux semaines sont :

- le potage
- yaourt liquide maigre
- jus de fruits frais sans pulpe
- sorbet
- eau
- lait écrémé
- compléments protéinés

Vous devez consommer 60 g de protéines par jour. Vous devez prendre au moins 2 suppléments protéinés par jour.

3/ REGIME MIXE LES 15 JOURS SUIVANTS (SEMAINES 3 ET 4)

QUELQUES CONSIGNES :

1. Vos prises alimentaires devront se situer entre 60 et 120 g par repas (environ 4 à 8 cuillères à soupe). N'oubliez pas de consommer en priorité des protéines à chaque repas, puis légumes et fruits.
2. Le but est d'arriver à 6 petits repas par jour
3. Buvez environ 6 à 8 verres d'eau par jour (1 à 1,5 litre d'eau). Les boissons doivent toujours être prises entre les repas.

PURÉE

Tous vos aliments doivent être mixés jusqu'à avoir la consistance d'une compote, et ce pendant 4 semaines.

Soyez créatifs !! Achetez ou faites-vous prêter un mixer si vous n'en possédez pas déjà un.

Purée, mode d'emploi :

- *Coupez les aliments en morceaux de 1 cm environ*
- *Mettez-les dans votre mixer*
- *Ajoutez suffisamment de liquide (bouillon de volaille ou jus de viande dégraissé) pour recouvrir les hélices de votre mixer*
- *Mixez jusqu'à obtention d'une purée fine de la consistance d'une compote*
- *Ajoutez quelques épices pour relever le tout*
- *Mixez à nouveau et dégustez*

Créez votre dossier aliments personnel

Ceci vous aidera à surveiller vos rations et votre tolérance à certains aliments. Notez des exemples d'aliments que vous supportez bien ainsi que ceux qui le sont moins. Ce dossier sera de la plus grande utilité à votre diététicien qui pourra ainsi vous donner quelques suggestions pour améliorer ces intolérances.

Dans votre dossier pensez à noter :

- La durée du repas
- Le type d'aliment consommé (ex : poulet grillé sans peau)
- Le poids de votre ration (ex : 60 g de filet de viande)
- Comment votre plat a été préparé (ex : cuit à la vapeur, bouilli)
- Notez également toute quantité de beurre, huile ou margarine ajoutée à la préparation.

N'oubliez pas d'emporter votre dossier avec vous lors de vos visites chez le diététicien.

Préparez des portions congelées :

Chacune des portions ne doit pas excéder 30 g. Ceci vous permettra de mieux contrôler vos prises alimentaires. Préparez à l'avance vos soupes ou purées de viandes et de légumes et stockez-les dans de toutes petites barquettes.

ALIMENTS	PREFERER	LIMITER
Boissons	eau, café, thé	Ice tea sucré, soda, alcool,
Soupes	Soupe additionnée d'un peu de jaune d'œuf, bouillon de volaille, soupe dégraissée	Toutes les autres
Pain, céréales, pâtes et riz	Céréales (farine d'avoine, gruau d'avoine, farine de blé), purée de pomme de terre	Pâtes, pain, riz et autres féculents
Légumes	Légèrement cuits, mixés ou écrasés à la fourchette. Bien faire cuire brocoli et chou-fleur.	Maïs et autres légumes à peau.
Fruits	Compote sans sucre, banane écrasée ; tous les fruits doivent être consommés épluchés et émondés.	
Viande, volaille, poisson, fruits secs, haricots secs et oeufs	Purée de poisson, de thon, veau, porc ou bœuf. Petits pots pour bébés. Tofu écrasé, œufs brouillés.	Beurre de cacahuète et autres
Lait, fromage et yaourt	Lait écrémé, fromage allégé, yaourt non sucré, 0% de MG	Lait chocolaté, lait entier, lait concentré sucré
Autres (sans sucre)	Sorbet, confiture allégée	

IDEES MENUS POUR 2^{ème} à 4^{ème} SEMAINES DE REGIME
(aliments semi-liquides mixés en purées ou soupes)

8 h 00	8 h 00	8 h 00
1 Actimel allégé 1/2 pot de compote sans sucre	1 compote sans sucre 1 carré frais Gervais 0%	1 œuf brouillé 1/2 pot de compote sans sucre
10 h 00	10 h 00	10 h 00
1 yaourt 0% sans sucre	1 Actimel allégé	1 petit suisse aromatisé
12 h 00	12 h 00	12 h 00
1 purée d'épinard additionnée d'un carré frais Gervais 0%	1 purée de brocoli additionnée de 2 cuillères à soupe de jambon maigre mixé	1 purée de carotte additionnée de 2 cuillères à soupe de blanc de poulet mixé
15 h 00	15 h 00	15 h 00
1/2 pot de compote sans sucre 1 boule de sorbet	1/2 banane écrasée 1 boule de sorbet	1/4 pomme épluchée et cuite au four 1 Actimel allégé
19 h 00	19 h 00	19 h 00
1 soupe de carotte additionnée d'un œuf dur mixé 1/2 pot de compote sans sucre	3 cuillères à soupe de soufflé au fromage mélangées à 1 cuillère à soupe de rôti de veau mixé 1/2 pot de compote sans sucre	1 soupe de courgettes additionnée de 2 cuillères à soupe de filet de cabillaud mixé 1 abricot cuit au four

AUTRES PROPOSITIONS DE MENUS (sur les conseils du Dr Chantal Rodriguez)

PETIT DEJEUNER OU COLLATION

Yaourt avec ½ compote sans sucre

ou fromage blanc à 20% avec 1/2 fruit bien mûr épluché et mixé

ou 100 ml de lait 1/2 écrémé ou de boisson au soja enrichie en calcium et 2c à soupe de corn flakes (à faire ramollir)

ou 1 carré frais Gervais et 1 fruit épluché cuit au four ou 1/3 de banane écrasée

ou 1 dessert proposé dans les recettes ci-jointes

Pour les fruits les choisir bien mûrs, les râper, les mixer, ou les cuire au four.

MENU TYPE DEJEUNER OU DINER

1 / En entrée un plat riche en protéines :

Viande maigre ou volaille ou œuf ou jambon ou poisson mixés : éviter les viandes grasses et fibreuses : 2 à 3 c à soupe

exemples :

- Hachis Parmentier
- quiche légère sans pâte
- brandade de morue
- gaspacho de crevettes
- crème de bacon
- mousse de crevettes , mousse de concombre aux crevettes
- terrine de poisson, coquille de poisson, gratin de poisson
- crème de merlan
- soupe de poisson
- Purée de légumes secs : soupe de pois cassés (à faire tremper la veille dans de l'eau, enlever la peau des pois chiches)
- potage aux lentilles et veau

2 / Un plat de légumes au choix

exemples :

- mousse de carottes
- flan d'endives
- concombre au fromage blanc
- mousse de chèvre avec coulis de tomates
- yaourt à la grecque
- crème de courgettes
- potage glacé
- purée de céleri, brocolis, haricots verts (en vente dans les magasins de surgelés) dans laquelle on peut ajouter un œuf, du lait, du fromage râpé.
- petits pots pour bébés
- Purée de pommes de terre
- gratin de chou fleur
- moussaka d' aubergine
- velouté de champignons
- velouté de potiron

CONSEILS :

- Eplucher les légumes, enlever les graines
- Ajouter tous les jours une cuillère à soupe d'huile au choix (isio 4, olive, colza ...)
- Prendre ses repas assis, en mangeant très lentement (mastiquer 20 fois chaque bouchée), poser la fourchette entre chaque bouchée
- Eviter de passer à table en étant stressé ou contrarié (pour éviter de manger vite et plus)
- Sans autre activité (télévision, lecture, ordinateur) pour être très attentif au goût des aliments, à la sensation de rassasiement.
- Utiliser des petites assiettes, des petits couverts (exemple c à moka)
- S'arrêter de manger dès qu'une gêne se fait sentir
- Boire à distance des repas, des petites gorgées, éviter les boissons sucrées ou gazeuses sauf jus de fruit frais(en collation en limitant la quantité à 100 ml par prise à comptabiliser dans ses apports en fruits)
- Supprimer le grignotage mais laisser des collations
- A chaque repas et collations penser à varier les groupes alimentaires

4/ REGIME ALIMENTAIRE : de la 4^{ème} à la 6^{ème} semaine

ALIMENTS	PREFERER	LIMITER
Boissons	eau, café, thé	Ice tea sucré, soda, alcool,
Soupes	Soupe additionnée d'un peu de jaune d'œuf, bouillon de volaille, soupe dégraissée	Toutes les autres
Pain, céréales, pâtes et riz	Céréales raffinées, pommes de terre écrasées sans peau, riz, pâtes, toast, crackers	
Légumes	Tous légumes cuits à la vapeur	Légumes à peau dure (fève, pois chiches, petits pois...)
Fruits	Fruits cuits dans leur jus sans rajout de sucre ou en conserve (ne pas boire le sirop), fruits sans peau épépinés. Banane et citron. Jus de fruits sans sucre.	-
Viande, volaille, poisson, fruits secs, haricots secs et oeufs	Basez votre alimentation sur les viandes maigres, la volaille et les poissons accompagnés de haricots, lentilles.	-
Lait, fromage et yaourt	Lait écrémé, fromage allégé, yaourt non sucré, 0% de MG	Lait chocolaté, lait entier, lait concentré sucré
Autres (sans sucre)	Sorbet, confiture allégée	

QUELQUES CONSIGNES

- Vos prises alimentaires devront se situer entre 120 g et 180 g par repas (environ 8 à 12 cuillères à soupe). N'oubliez pas de consommer en priorité des protéines à chaque repas, puis légumes et fruits.
- Le but est d'arriver à 3 repas par jour dont un devra être hyperprotéiné.
- Mâchez bien chaque aliment (au moins 25 mastications par morceau !!)
- Mangez LENTEMENT
- Les aliments choisis doivent être pauvre en graisse, pauvre en sucre et en calories.
- Utilisez seulement les aliments recommandés pour la purée diététique
- EVITEZ DE GRIGNOTER !!