

Ce que nous attendons de vous après la chirurgie

Activité physique et motivation

1. Faites régulièrement de l'exercice.

L'activité physique est essentielle à la réussite de votre santé physique et de vos objectifs de perte de poids. De plus, l'exercice régulier a un impact positif sur notre santé mentale, notre sommeil, notre niveau de stress, notre humeur, notre niveau de fatigue et notre estime de soi. Commencez par des exercices simples comme la marche ou la natation, avant d'incorporer des entraînements plus intenses comme la course à pied, la musculation et les cours à la salle de sport. Choisissez des activités que vous aimez et que vous pouvez, de manière réaliste, pratiquer souvent. Si vous avez des limitations de mobilité et/ou des douleurs à l'exercice, nous vous recommandons de travailler en étroite collaboration avec un physiothérapeute ou un kinésologue.

2. Maîtrise de soi et motivation.

Vous avez fait un grand pas vers la réalisation de vos objectifs de santé et de perte de poids en choisissant de subir une chirurgie bariatrique. Vous devez maintenant vous motiver à faire régulièrement de l'exercice, à manger sainement et à prendre vos vitamines tous les jours pour maintenir vos progrès et vos résultats. C'est vous qui vous connaissez le mieux. Qu'il s'agisse de tenir un journal régulier, de rejoindre un groupe de soutien virtuel ou en personne, de travailler avec un psychologue ou un coach de vie, ou simplement de prendre des nouvelles d'un bon ami chaque mois, il est important de mettre en place une sorte de structure pour vous tenir responsable de vos nouvelles habitudes.

La nutrition : Manger et boire

Après votre chirurgie, vous devez apporter de nombreux changements à vos habitudes alimentaires et de consommation de boissons afin d'éviter les problèmes digestifs courants et d'atteindre à long terme vos objectifs de santé et de perte de poids. Il est normal que la liste ci-dessous vous semble un peu écrasante au début. N'oubliez pas qu'une alimentation saine demande de la planification et de la pratique. Pour de nombreux patients, il faut plusieurs mois après la chirurgie pour s'adapter à tous ces changements et s'installer dans une nouvelle routine.

1. Mangez 3 repas + 2-3 collations chaque jour.

Il est très important de manger toutes les 2-3 heures.

2. Lors de vos repas, visez une portion d'environ 1 tasse.

Vos portions lors des repas et des collations vont grandir lentement et graduellement. La plupart de nos clients atteignent 1 tasse de nourriture entre 3-8 mois après la chirurgie. C'est tout un processus!

3. Mangez lentement et mastiquez vos aliments très bien.

Les patients qui mangent rapidement après la chirurgie et qui ne mastiquent pas assez bien ont beaucoup de problèmes de nausée, de vomissements et de brûlures d'estomac. Après la chirurgie, la digestion doit commencer dans la bouche!

4. Atteignez vos besoins en protéine la majorité du temps.

Votre diététiste va calculer vos besoins quotidiens en protéines pour vous. Au début, vous allez devoir vous fier sur les suppléments de protéine (ex. boissons protéinées, poudre de protéine, eau protéinée, etc.) en combinaison avec votre nourriture pour atteindre vos besoins. Avec le temps, vous allez parvenir à atteindre vos besoins avec la nourriture seulement.

5. Mangez des fruits et des légumes tous les jours.

Bien que les protéines soient l'un des nutriments les plus importants après la chirurgie bariatrique, les fruits et les légumes sont aussi importants! Ces groupes alimentaires élevés en fibre fournissent plusieurs nutriments importants et leur fibre aide à prévenir la constipation.

6. Choisissez souvent des produits céréaliers hauts en fibre.

Au début, les produits céréaliers faibles en fibre sont plus faciles à digérer. Cependant, à long terme, c'est important de refaire la transition vers les produits élevés en fibre comme le pain à grains entiers, les craquelins élevés en fibre, le quinoa, etc.

7. Évitez de boire et de manger en même temps. Arrêtez de boire 15 minutes avant de manger et attendez 30 minutes après avoir fini de manger pour recommencer à boire.

C'est la clé pour éviter les troubles digestifs et pour vous sentir satisfait avec les petites portions. Ne pas suivre cette recommandation est une des raisons principales pour le regain de poids durant les années suivant la chirurgie.

8. Évitez de boire des boissons sucrées ou des boissons gazeuses.

L'eau doit être votre premier choix après la chirurgie. Si vous vous considérez comme un accro au soda et/ou vous ne buvez pas d'eau présentement, cette recommandation est une à travailler dès maintenant.

9. Limitez votre consommation de sucreries/friandises et de « malbouffe » salée.

Après la chirurgie, ce sera à vous de trouver un nouvel équilibre avec ce type d'aliment. Idéalement, l'objectif est de consommer ces aliments moins souvent et, lorsque vous en mangez, de ne le faire que pour goûter plutôt que pour se gâter.

10. Évitez de manger lorsque vous êtes stressé, fâché, anxieux, etc. Trouvez des façons plus saines de gérer vos émotions.

L'alimentation émotionnelle est une réponse normale aux émotions inconfortables pour la plupart des gens, cependant, ça ne peut pas être votre seul moyen pour leur faire face. Travailler avec un psychologue, lire des livres sur l'alimentation en pleine conscience/intuitive, faire de l'exercice, faire de la méditation, etc. sont tous de bons points de départ pour développer de nouvelles stratégies d'adaptation.

11. Prenez vos vitamines tous les jours.

Après la chirurgie, vous allez devoir prendre des vitamines tous les jours et pour le reste de votre vie.

12. Planifiez vos prises de sang au 6^{ième} mois, au 12^{ième} mois, et annuellement pour la vie après votre chirurgie.

Les prises de sang après la chirurgie se font avec votre médecin de famille. C'est votre responsabilité d'être proactive et de réserver les rendez-vous.

Voici une liste d'aliments à éviter ou à limiter après votre chirurgie.

| Produits alimentaires | Exemples | Conséquences |
|------------------------------------|---|--|
| Sucreries concentrées | Le sucre, le jus, les pâtisseries, les biscuits, les gâteaux, les glaces, les bonbons / les barres de chocolat, le miel, le sirop d'érable, les confitures, etc | « Syndrome de chasse »; Hypoglycémie réactive; une reprise de poids (lorsqu'il est consommé régulièrement en grande quantité). |
| Aliments riches en graisses | Les viandes grasses, la peau de volaille, le bacon, les saucisses, les matières grasses ajoutées (beurre, l'excès d'huile), les sauces crémeuses, les fritures, etc | « Syndrome de chasse »; une reprise de poids (lorsqu'il est consommé régulièrement en grande quantité). |
| Les boissons gazeuses | Soda, eau minéralisée, l'eau gazeuse, bière, etc | Brûlures d'estomac ; ballonnements ; augmentation des envies de malbouffe et/ou de fast-food. |
| Caféine | Café, thé, chocolat, boissons énergétiques, etc | Brûlures d'estomac ; mauvais sommeil. Limitez votre consommation à 400 mg par jour (ex. 3-4 tasses de café ordinaire). Faites attention à la quantité de calories que vous ajoutez à votre café et à votre thé (par exemple, crème, sucre, sirops aromatisés, etc.) |
| Alcool | Bière, vin, spiritueux, etc | Brûlures d'estomac ; prise de poids et ulcères d'estomac (en cas de consommation régulière en grande quantité). Évitez complètement l'alcool pendant les 3 à 6 mois suivant l'opération. Remarque : les taux d'abus d'alcool sont plus élevés après une chirurgie bariatrique, notamment après la dérivation gastrique de Roux-en-Y. |
| Produits céréaliers mous | Pains non grillé, pâtes, riz, etc. | Dysphagie (sentiment de blocage au moment d'avaler pour certains patients). |
| Des aliments fibreux | Céleri, artichauts, brocoli cru, maïs, laitue, côtelettes de porc, steak grillé, etc. | Les aliments riches en fibres et les viandes sèches sont plus difficiles à digérer. Il faut à la plupart des patients plusieurs mois après pour pouvoir manger ces aliments confortablement. |