CPP WLS Chirurgie Perte de Poids
Spécialisé en chirurgie bariatrique par laparoscopie

Ce que nous attendons de vous après la chirurgie

✓ Motivation et responsabilité

Il est important d'établir un plan pour rester motivé et responsable de vos nouvelles saines habitudes. Voici quelques exemples : tenir un journal, rejoindre un groupe de soutien virtuel ou en personne, travailler avec une nutritionniste bariatrique, travailler avec un psychologue ou un coach de vie, parler à un bon ami tous les mois concernant vos habitudes et progrès, etc.

✓ Activité physique

L'activité physique est un élément important d'un mode de vie sain. L'exercice n'est pas seulement bénéfique pour la santé physique et la perte de poids, mais il a également un impact positif sur la santé mentale, le sommeil, le niveau de stress, l'humeur, la fatigue et l'estime de soi. Choisissez des activités qui vous plaisent et que vous pouvez pratiquer souvent. Si vous avez des limitations de mobilité et/ou des douleurs liées à l'exercice, nous vous recommandons de travailler avec un physiothérapeute ou un kinésiologue.

✓ Nutrition: Manger et boire

Une alimentation saine exige de la planification et de la pratique. Pour de nombreux patients, il faut plusieurs mois après la chirurgie pour s'adapter à tous les changements de mode de vie.

1. **Mangez 3 repas et 2 à 3 collations par jour.**
2. **Consommez environ 250 ml (1 tasse) de nourriture au total aux repas et aux collations.**
3. **Mangez lentement et mastiquez bien vos aliments.**
4. **Atteignez régulièrement votre objectif en protéines.**
5. **Mangez des fruits et légumes tous les jours.**
6. **Privilégiez les produits céréaliers riches en fibres.**
7. **Évitez de boire et de manger en même temps. Arrêtez de boire 15 minutes avant de manger et attendez 30 minutes après avoir mangé.**
8. **L'eau devrait être votre boisson à privilégier après l'opération.**
9. **Limitez les sucreries et les aliments salés.**
10. **Évitez de manger régulièrement en raison du stress, de l'anxiété, etc. Trouvez des moyens plus sains de gérer vos émotions.**
11. **Prenez vos vitamines tous les jours.**
12. **Prévoyez des analyses de sang à 6 et 12 mois après la chirurgie, puis une fois par année à vie.**

Chirurgie perte de poids Inc. (juin 2025)©

CPP WLS Chirurgie Perte de Poids
Spécialisé en chirurgie bariatrique par laparoscopie

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

Produits alimentaires	Exemples	Conséquences
Sucreries concentrées	Sucre, jus, pâtisseries, biscuits, gâteaux, crème glacée, barres de bonbons/chocolat, miel, sirop d'érable, confiture, etc.	Syndrome de chasse (dumping), hypoglycémie réactive et prise de poids (lorsqu'ils sont consommés régulièrement en grandes quantités).
Aliments riches en graisses	Viandes grasses, peau de volaille, bacon, saucisses, graisses ajoutées (c'est-à-dire excès de beurre, excès d'huile), sauces à base de crème, aliments frits, etc.	Syndrome de chasse (dumping) et une reprise de poids (lorsqu'ils sont consommés régulièrement en grande quantité).
Boissons gazeuses	Soda, eau minéralisée, l'eau gazeuse, bière, etc.	Brûlures d'estomac, ballonnements et augmentation des envies de malbouffe et/ou de fast-food.
Caféine	Café, thé noir, boissons énergétiques, etc.	Brûlures d'estomac et mauvais sommeil. Limitez votre consommation à 400 mg par jour (ex. 3-4 tasses de café). Faites attention à la quantité de calories que vous ajoutez à vos cafés et à vos thés (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 la chirurgie. Note : 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 grillés, 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 pour pouvoir manger ces aliments confortablement.

Chirurgie perte de poids Inc. (juin 2025)©