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

Vitamines et minéraux

Il est très important de prendre vos vitamines après la chirurgie et pour le reste de votre vie. Sans vitamines, vous risquez de souffrir de carences nutritionnelles, car vous mangez moins et votre corps absorbe et métabolise différemment les aliments. **Commencez à prendre vos vitamines à la semaine trois après votre chirurgie.**

Une semaine avant votre chirurgie, nous enverrons par fax vos ordonnances de vitamines à votre pharmacie. Nous vous recommandons fortement de commencer à prendre *ces* vitamines prescrites après la chirurgie, plutôt que d'acheter vous-même des vitamines en ligne. Les doses et les types de vitamines sont très précis. Lors de votre rendez-vous d'un mois après la chirurgie, vous pourrez nous dire quelles vitamines vous n'aimez pas.

Conseils pour prendre vos vitamines afin d'optimiser leur absorption :

- Prenez votre supplément de fer 2 heures avant ou après votre supplément de calcium et votre multivitamine.
- Ne prenez pas votre supplément de fer en même temps que des médicaments contre les brûlures d'estomac.
- Si vous prenez de la lévothyroxine (Synthroid) pour votre thyroïde, prenez-la 4 heures avant ou après votre supplément de calcium.

Consultez notre autre document sur les vitamines, disponible sur la page « Ressources », pour des exemples d'horaires de prise de vitamines et d'autres marques de vitamines.

Analyses sanguines tout au long de la vie :

- Il est recommandé de faire des analyses sanguines bariatriques à 6 mois et à 12 mois, puis chaque année à vie après la chirurgie, avec votre médecin(e) de famille ou un médecin(e) privé(e).
- La plupart des patients ne développent des carences qu'après 6 à 12 mois, alors continuez à faire des analyses sanguines annuelles même si vos résultats sont normaux au début !
- **Votre médecin(e) n'est peut-être pas au courant des analyses sanguines spécifiques à la chirurgie bariatrique. Voici les paramètres qu'il/elle devrait tester pour surveiller vos taux de vitamines :**
    - **Gastrectomie verticale (sleeve) :** FSC, électrolytes, albumine, ferritine sérique, vitamine B12, acide folique, calcium, vitamine D (25-OH), PTH (pour dépister une carence en calcium)
    - **Dérivation gastrique Roux-en-Y :** FSC, électrolytes, albumine, ferritine sérique, vitamine B12, acide folique, calcium, vitamine D (25-OH), PTH (pour dépister une carence en calcium), vitamine A (ou rétinol plasmatique), zinc sérique (ou plasmatique), cuivre sérique (ou plasmatique)
    - **Autres analyses que votre médecin pourrait vous prescrire pour évaluer votre état de santé général :** FSC avec formule leucocytaire, BUN, créatinine, glycémie aléatoire, profil hépatique (bilirubine totale, ALP, ALT), TSH (si vous souffriez d'hypothyroïdie avant la chirurgie).

Chirurgie Perte de Poids Inc. juin 2026©

Chirurgie Perte de Poids
Spécialisé en chirurgie bariatrique par laparoscopie

Vitamine ou minéral	Gastrectomie verticale (Sleeve)	Dérivation gastrique (Roux-en-Y)

Multivitamine
 	
*** Évitez les multivitamines sous forme gelées / gummies. Elles ne contiennent pas tous les nutriments nécessaires.
	1-2 comprimé par jour
	- Évitez de prendre ce produit dans les 2 heures suivant la prise de fer et de calcium.
	- Idéalement, ne prenez pas les comprimés en même temps.
	- Choisissez une multivitamine contenant les éléments suivants:
	  ○ Au moins 1,2 mg de thiamine (vitamine B1)
	  ○ Au moins 400 mcg de folate (ne pas dépasser 1 000 mcg de folate par jour, sauf en cas de grossesse, car des doses élevées peuvent masquer une carence en vitamine B12)
	  ○ Au moins 8 mg de zinc
	  ○ Au moins 1 mg de cuivre
	  ○ De la vitamine E, de la vitamine K, du sélénium et du magnésium
		2 comprimé par jour
		- Évitez de prendre ce produit dans les 2 heures suivant la prise de fer et de calcium.
		- Idéalement, ne prenez pas les comprimés en même temps.
		- Choisissez une multivitamine contenant les éléments suivants:
		  ○ Au moins 1,2 mg de thiamine (vitamine B1)
		  ○ Au moins 400 mcg de folate (ne pas dépasser 1 000 mcg de folate par jour, sauf en cas de grossesse, car des doses élevées peuvent masquer une carence en vitamine B12)
		  ○ Au moins 8 mg de zinc
		  ○ Au moins 1 mg de cuivre
		  ○ De la vitamine E, de la vitamine K, du sélénium et du magnésium

Calcium	**Besoins quotidiens totaux = 1200 à 1500 mg par jour (provenant de la nourriture et des suppléments)** - Recherchez : du citrate de calcium et NON du carbonate (Il faut beaucoup d'acide gastrique pour absorber le carbonate de calcium. Avec votre nouvel estomac réduit, vous avez beaucoup moins d'acide gastrique.) - Évitez de prendre ce produit dans les 2 heures suivant la prise de fer et de multivitamines. - Idéalement, les doses devraient être divisées en doses de 500 mg.	**Besoins quotidiens totaux = 1200 à 1500 mg par jour (provenant de la nourriture et des suppléments)** - Recherchez : du citrate de calcium et NON du carbonate (Il faut beaucoup d'acide gastrique pour absorber le carbonate de calcium. Avec votre nouvel estomac réduit, vous avez beaucoup moins d'acide gastrique.) - Évitez de prendre ce produit dans les 2 heures suivant la prise de fer et de multivitamines. - Idéalement, les doses devraient être divisées en doses de 500 mg.
Vitamine D	**Besoins quotidiens totaux = 2000-3000 UI par jour** - Recherchez : D3 (cholécalciférol) - Tenez compte de la vitamine D contenue dans votre multivitamine.	**Besoins quotidiens totaux = 2000-3000 UI par jour** - Recherchez : D3 (cholécalciférol) - Tenez compte de la vitamine D contenue dans votre multivitamine.

Chirurgie Perte de Poids Inc. juin 2026©

Chirurgie Perte de Poids
Spécialisé en chirurgie bariatrique par laparoscopie

Vitamine B12	**Besoins quotidiens totaux = 350 à 1000 mcg par jour** - Tenez compte de la vitamine B12 contenue dans votre multivitamine.	**Besoins quotidiens totaux = 350-1000 mcg par jour** - Tenez compte de la vitamine B12 contenue dans votre multivitamine.
Fer	**À prendre UNIQUEMENT si vous avez vos règles ou si vous avez des antécédents de carence en fer.** **Si vous ne prenez pas de supplément de fer, assurez-vous que votre multivitamine contient au moins 10 mg de fer.** **Besoins quotidiens totaux = 45 à 60 mg de fer élémentaire par jour** - Recherchez : sulfate ferreux (à prioriser), fumarate ferreux (palafer) ou gluconate ferreux - Tenez compte de la teneur en fer de votre multivitamine - Évitez de prendre ce produit dans les 2 heures suivant la prise de calcium et de multivitamine - Prenez-le à jeun si vous ne ressentez aucun inconfort NOTE : notre ordonnance indique de prendre votre fer tous les deux jours.	**Il est recommandé de prendre un supplément de fer.** **Besoins quotidiens totaux = 45 à 60 mg de fer élémentaire par jour** - Recherchez : sulfate ferreux (à prioriser), fumarate ferreux (palafer) ou gluconate ferreux - Tenez compte de la teneur en fer de votre multivitamine - Évitez de prendre ce produit dans les 2 heures suivant la prise de calcium et de multivitamines - Prenez-le à jeun si vous ne ressentez aucun inconfort NOTE : notre ordonnance indique de prendre votre fer tous les deux jours. **Note :** Feramax n'est pas recommandé après le dérivation gastrique, car il est absorbé dans le duodénum (la partie de l'intestin qui est maintenant « contournée »).

Avant d'acheter des vitamines en ligne ou de changer de marque, consultez votre infirmière ou votre nutritionniste.
Les doses et les types de vitamines que nous recommandons sont très précis.

Pour terminer, il est toujours recommandé de consulter vous-même vos résultats d'analyses sanguines lorsque cela est possible. Pour les résidents du Québec, vous pouvez consulter vos analyses de sang en créant un compte sur le site du Carnet Santé Québec ici : https://www.carnetsante.gouv.qc.ca/portail Pour les autres provinces, demandez à votre médecin de famille une copie de vos résultats ou demandez s'il existe un portail patient où vous pourriez les consulter vous-même.

Chirurgie Perte de Poids Inc. juin 2026©