CPP WLS Chirurgie Perte de Poids
Perte de poids durable pour une santé à long terme.

Comprendre votre prescription de vitamines

Ce document passe en revue :

- Vos prescriptions initiales de vitamines.
- La manière de prendre vos vitamines, avec des exemples d'horaires.
- D'autres marques de vitamines.

Gastrectomie verticale (sleeve)

On vous a prescrit :

- ✓ 1 comprimé par jour de Centrum Adultes Multivitamine Complète
- ✓ 1 comprimé par jour de citrate de calcium avec de la vitamin D. Votre prescription vous propose deux options :
  - Poudre (à mélanger à de l'eau ou à un aliment)
  - Comprimé à croquer (Cical D)
- ✓ Si vous êtes une femme ayant ses règles, on vous a également prescrit un comprimé de fer à prendre un jour sur deux. Si vous ne tolérez pas le fer Palafer, demandez à votre pharmacien si vous pouvez essayer l'autre forme de fer sur prescription (sulfate ferreux).

Si vous preniez de la vitamine D avant votre chirurgie, vous devez continuer à en prendre.

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

- Si vous prenez de la lévothyroxine (Synthroid) pour votre thyroïde, prenez-la 4 heures avant ou après votre supplément de calcium.
- 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.

Programme de prise de vitamines recommandé pour la gastrectomie verticale :

Option 1:	**Option 2:**
Déjeuner – Collation – calcium avec vitamine D Dîner – multivitamine Collation – Souper – Du fer avant de se coucher (un soir sur deux) pour les femmes ayant leurs règles.	Déjeuner – multivitamine Collation – Dîner – calcium avec vitamine D Collation – Souper – Du fer avant de se coucher (un soir sur deux) pour les femmes ayant leurs règles.

CPP WLS Chirurgie Perte de Poids
Perte de poids durable pour une santé à long terme.

Dérivation gastrique Roux-en-Y (bypass)

On vous a prescrit :

- ✓ 1 comprimé deux fois par jour de Centrum Adultes Multivitamine Complète
- ✓ 1 comprimé deux fois par jour de vitamine B12 (totale de 500 mcg par jour)
- ✓ 1 comprimé deux fois par jour de citrate de calcium avec de la vitamin D. Votre prescription vous propose deux options :
  - Poudre (à mélanger à de l'eau ou à un aliment)
  - Comprimé à croquer (Cical D)
- ✓ 1 comprimé un jour sur deux de fer
  - Si vous ne tolérez pas le fer Palafer, demandez à votre pharmacien si vous pouvez essayer l'autre forme de fer sur prescription (sulfate ferreux)

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

- Si vous prenez de la lévothyroxine (Synthroid) pour votre thyroïde, prenez-la 4 heures avant ou après votre supplément de calcium.
- 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.

Programme de vitamines recommandé pour la dérivation gastrique Roux-en-Y (bypass) :

Option 1:

Déjeuner – multivitamine
Collation – calcium avec vitamine D + vitamine B12
Dîner – multivitamine
Collation – calcium avec vitamine D + vitamine B12
Souper –
Fer avant de se coucher (un soir sur deux)

Option 2:

Déjeuner – multivitamine
Collation –
Dîner – calcium avec vitamine D + vitamine B12
Collation – calcium avec vitamine D + vitamine B12
Souper – multivitamine
Fer avant de se coucher (un soir sur deux)

Il est vivement recommandé d'organiser la prise de vos vitamines à l'aide d'un pilulier et de programmer des rappels dans votre cellulaire si nécessaire.

CPP WLS Chirurgie Perte de Poids
Perte de poids durable pour une santé à long terme.

Autres marques de vitamines :

Vitamines	Exemples de marques
Multivitamine	**Comprimés à avaler :** - Centrum Adultes Multivitamine Complète (10 mg fer) - Kirkland Signature Femme Multivitamine (7.5 mg fer) Si vous avez de la difficulté à avaler de grosses pilules de multivitamines, Centrum Minis Femmes 50+ n'est pas parfaite, mais c'est la meilleure option disponible sur le marché en ce qui concerne les petites pilules. Deux petites pilules = une grosse pilule multivitamine normale. Notez toutefois que deux petites pilules ne contiennent que 0.5 mg de cuivre et 8 mg de fer. Elles contiennent 15 mg de zinc. **Comprimé à croquer :** *Les vitamines sous forme de comprimés à avaler sont nettement préférées, car elles offrent un profil plus complet.* - Jamieson Multi Complète à Croquer (8 mg fer, pas de cuivre, seulement 3 mg zinc) **Les multivitamines sous forme de bonbons gélifiés ne sont pas recommandées.**
Citrate de calcium + Vitamine D	**Il est préférable de prendre le calcium et la vitamine D ensemble.** - CiCal D comprimé à croquer (500 mg citrate de calcium + 400 UI vitamine D) - Celebrate Calcium Soft Chew (500 mg de citrate de calcium + 680 UI de vitamine D par comprimé) - www.celebratevitamins.ca - Bariatric Advantage Calcium Citrate Chewy Bites (500 mg citrate de calcium + 500 UI vitamine D) - www.bariatricadvantage.ca - Mcal liquide citrate D1000 (15 mL de liquide = 500 mg citrate de calcium + 1000 UI vitamin D) - Citracal Petites comprimés (2 petites pilules = 400 mg citrate de calcium + 500 UI vitamine D) **Ou bien, achetez séparément vos comprimés de citrate de calcium (par exemple Jamieson, Webber Naturals) et votre vitamine D.**
Vitamine B12	- Twinlab B12 dots (comprimés à dissoudre dans la bouche) - Webber Naturals Vitamine B12 - Jamieson Vitamine B12
Fer	**Comprimés à avaler :** - 300 mg de sulfate ferreux (60 mg de fer élémentaire) **Comprimés à croquer :** Bariatric Advantage et Celebrate ont tous les deux du fer à croquer en doses de 30 mg. - www.bariatricadvantage.ca - www.celebratevitamins.ca

Veillez à toujours respecter les doses indiquées sur votre prescription initiale. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à vous adresser à l'équipe.

Paravita (https://paravita.co/) - Une autre option pour les patients avec la dérivation gastrique Roux-en-Y (bypass) consiste à remplacer toutes leurs vitamines par la multivitamine bariatrique Paravita (3 comprimés par jour) + 2 000 UI de vitamine D par jour. (Note : Paravita contient une quantité trop élevée de vitamine B12 pour les patients avec une gastrectomie verticale.)