

# Réalimentation de la chirurgie bariatrique

## Service de Diététique

Livret de conseils sur votre réalimentation après avoir subi une opération de chirurgie bariatrique.



## **Une brochure pour vous, votre partenaire et vos proches.**

Cette brochure est destinée à toutes les personnes qui ont subi une opération de chirurgie bariatrique.

Nous espérons qu'elle répondra à vos interrogations. Si vous avez d'autres questions, notre équipe se fera un plaisir d'y répondre.

## **Sommaire**

- Vous venez d'être opéré(e)
- L'alimentation thérapeutique post chirurgie bariatrique
- L'activité physique
- La pyramide alimentaire
- Les modes de cuisson

# Vous venez d'être opéré(e)

Les premières semaines qui suivent l'opération représentent une phase importante, il est donc primordial de bien suivre votre nouvelle alimentation.

Privilégiez une nourriture de qualité et suffisamment variée afin d'éviter d'éventuelles carences en substances nutritives, vitamines et minéraux. Il est également important de prendre des compléments vitaminiques spécifiques.

La quantité de nourriture que vous mangez par repas doit être limitée car votre sentiment de satiété est devenu plus rapide.

## Quelques conseils :

- > Gardez toujours une attitude détendue pour savourer vos repas;
- > Mangez lentement en mâchant consciencieusement vos aliments;
- > Patiencez quelques instants entre deux bouchées;
- > Mangez en position assise;
- > Arrêtez de manger dès les 1<sup>ères</sup> sensations de satiété;
- > Évitez les distractions telles que la télévision, le téléphone, les jeux vidéo...;
- > Attendez 30 minutes avant de boire (ne buvez pas en mangeant) afin de conserver ce sentiment de satiété le plus longtemps possible.

### IMPORTANT

**C'est en suivant ces conseils que vous atteindrez vos objectifs sans douleurs, nausées ou vomissements.**

# L'alimentation thérapeutique post chirurgie bariatrique

L'alimentation introductory spéciale est suivie par un retour progressif à une alimentation normale mais toujours en quantités inférieures à celles avant l'opération.

## Du 1<sup>er</sup> au 10<sup>e</sup> jour après l'opération

**Pendant les 10 premiers jours**, vous devrez manger des aliments liquides. Votre alimentation se composera de liquides (eau plate, lait, café, thé, tisane), de potages passés, de jus de légumes peu salés, de jus de fruits peu sucrés et de suppléments nutritionnels oraux sans sucres. Les prises seront de maximum 150ml et espacées de minimum 20 minutes. **Veillez à supprimer les boissons pétillantes, alcoolisées, sucrées ou salées de votre alimentation.**

## Du 10<sup>e</sup> au 20<sup>e</sup> jour après l'opération

**Les 10 jours suivant**, vous mangerez une alimentation mixée/en purée (texture semblable à un fromage blanc). À cette étape, vous pourrez réintroduire les mousselaines de fruits, les laitages peu sucrés et sans morceaux, les purées de légumes, les féculents additionnés de viandes, poissons ou œufs mixés. **Veillez à ne pas boire en mangeant et à attendre 30 minutes entre une boisson et un aliment solide.**

## Du 20<sup>e</sup> au 30<sup>e</sup> jour après l'opération

**Du 20<sup>e</sup> au 30<sup>e</sup> jour après l'opération**, vous pourrez introduire progressivement une alimentation solide en petits morceaux tendres. Les aliments seront bien cuits et vous pourrez réintroduire les fruits cuits en morceaux, les légumes cuits pelés, épépinés et les viandes sous forme hachées. Après 30 jours et durant le reste de votre vie, vous suivrez les conseils adaptés à une alimentation variée et équilibrée avec une supplémentation protéique (en fonction de vos apports alimentaires), vitaminique et minérale.

**À partir de cette étape, vous devrez fractionner votre alimentation en 3 repas et 2 à 3 collations équilibrées.**

Veillez à manger doucement, dans le calme et par petites bouchées bien machées. Dès le premier signe de satiété, arrêtez de manger, ne vous forcez surtout pas sinon vous risquez de vomir et de souffrir.

**Attention au dumping syndrome :** À la suite de votre chirurgie, vous êtes à risque d'un dumping syndrome. Si vous consommez des **aliments trop sucrés, trop salés et/ou trop gras**, vous entraînez l'arrivée importante de sucres, sel et/ou graisses dans votre estomac qui entraînera alors le dumping qui se caractérise par de l'**hypotension, des sueurs, des palpitations, de la tachycardie, des troubles digestifs** (diarrhée, nausées...) **et de la fatigue**.

## L'activité physique

L'activité physique reste primordiale mais vous devrez attendre l'autorisation de votre chirurgien(ne).

Vous commencerez lentement puis, au fur et à mesure que votre poids diminue, vous adapterez vos séances d'exercices sur base des conseils de la Médecine physique.

**L'activité physique a de nombreux bienfaits (min. 30 minutes/jour) :**

- Prévention de certaines maladies telles que les maladies cardiovasculaires, cancer, diabète, hypertension;
- Diminution des symptômes de dépression, d'anxiété;
- Amélioration de la santé mentale et cognitive;
- Amélioration du sommeil;
- Diminution du risque de mortalité.

**Augmentez aussi votre activité physique dans votre quotidien :**

- Prenez l'escalier plutôt que l'ascenseur;
- Allez à pied au magasin ou à un rendez-vous;
- Garez votre voiture un peu plus loin...

## La pyramide alimentaire

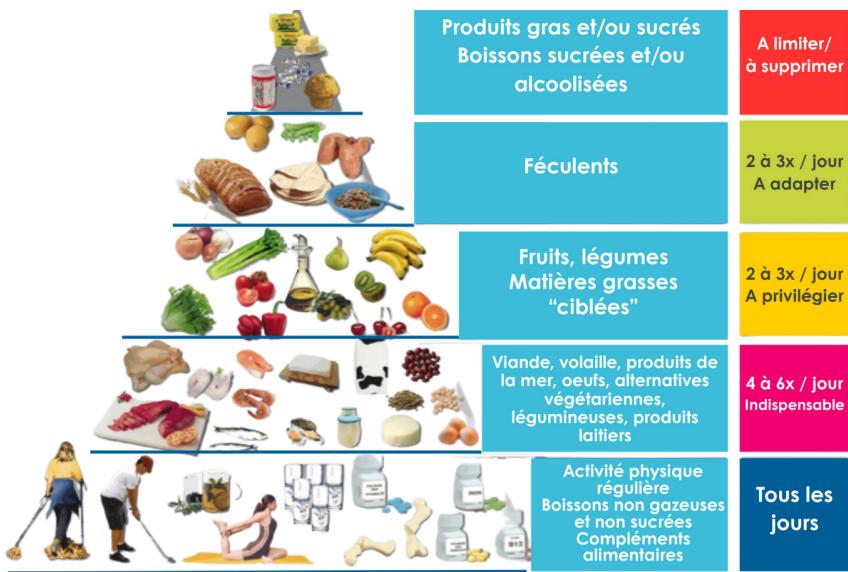


Image : <https://elisea.org>

### Eau et boissons non sucrées

Les boissons restent vitales mais il faudra les adapter : par prise de 150ml espacée de minimum 20 minutes, à température ni trop froide ni chaude, pour éviter les éventuels dumping syndrome et les dilatations gastriques. Veillez à boire lentement et par petites gorgées.



**Veillez à supprimer les boissons pétillantes, alcoolisées, sucrées ou salées.**

## Aliments riches en protéines

Les principales sources de protéines sont : la viande, la volaille, le poisson, les œufs, les produits laitiers et les alternatives végétales telles que le tofu, le Quorn et les légumineuses (lentilles, haricots blancs, rouges, pois chiches).

Durant les premières années post-opératoires, les protéines deviennent la base de votre alimentation. Une source de protéines devra être présente à chaque repas et il sera recommandé de consommer des collations protéiques pour atteindre le besoin en protéines.

Après votre chirurgie, votre besoin protéiné par jour sera de minimum 60g. Consommez une portion de 50g de VVPO au repas du midi et au repas du soir.

### Les apports en protéines (quelques exemples) :

|                                                |       |
|------------------------------------------------|-------|
| > 100g de viande de bœuf (tournedos)           | 22.4g |
| > 100g de blanc de poulet (poitrine sans peau) | 22.8g |
| > 100g de cabillaud                            | 16.4g |
| > 1 œuf (50g)                                  | 6.5g  |
| > 100g de lentilles cuites                     | 9.4g  |
| > 100g de Quorn                                | 13.8g |
| > 1 tranche de gouda (40g)                     | 9.8g  |
| > 1 tranche de jambon (45g)                    | 9.7g  |
| > 125g de yaourt maigre nature                 | 5.1g  |
| > 200ml de lait ½ écrémé                       | 6.8g  |
| > 100g de Skyr nature                          | 11g   |



Le poisson est toujours plus digeste que la viande.

**Les produits laitiers sont également une source de protéines mais aussi de calcium et de vitamine D.**

Essayez d'en consommer 1 à 2 par jour. Pour atteindre votre besoin protéique, n'hésitez pas à les consommer en collations.

Si vous ne supportez pas bien le lait de vache, pensez aux alternatives comme le lait sans lactose ou les boissons végétales (soja, amande...).



## Fruits et légumes

Les recommandations des 300g de légumes et des 250g de fruits par jour sont impossibles à consommer dans votre petit estomace. Les apports en vitamines et minéraux sont donc également inatteignables.

Une portion de 50g de légumes vous suffira au repas.

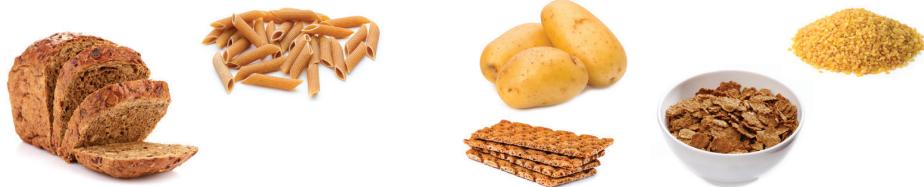
**Il est donc primordial de consommer vos compléments vitaminiques et minéraux (adaptés à la chirurgie bariatrique) chaque jour afin d'éviter les carences.**



## Féculents

L'apport en féculents reste nécessaire car il représente votre énergie mais une portion de 50g par repas suffit.

Le pain frais se digère plus difficilement et peut rester coincé à hauteur de la poche étroite de l'estomac. Vous pouvez éventuellement consommer du pain datant de quelques jours. Le pain grillé, les toasts et les biscuits sont très bien supportés.



**Les sandwiches et pistolets sont à éviter car ils sont souvent moins bien supportés.**

## Matières grasses ajoutées

Les matières grasses sont à limiter puisqu'elles apportent de nombreuses calories mais elles sont indispensables au bon fonctionnement de l'organisme, il faut donc en consommer mais en petites quantités.

Un excès de graisse ralentit la vidange de l'estomac et peut entraîner des reflux et de fortes aigreurs d'estomac. Étant donné que de nombreux aliments contiennent des graisses cachées, il est important de limiter la quantité de beurre, d'huile et d'autres graisses de cuisson.

**Un apport d'acides gras essentiels (omégas 3) est nécessaire car notre organisme ne le produit pas, il faut donc le consommer.** Vous en trouverez dans des huiles enrichies ou spécifiques (colza, lin, camelina, noix...) à conserver au frais et dans le noir (frigo).

Pour la cuisson, privilégez l'huile d'olive.

## Fruits à coque et graines

Les fruits à coques, de l'ordre de 15 à 25g, peuvent être consommés lors de chaque activité sportive pour vous donner du peps !



## Non indispensables (aliments plaisirs)

Dans cette catégorie, on retrouve : les boissons sucrées non pétillantes, bonbons, chips, chocolats, plats industriels, viennoiseries, charcuteries, sauces... Ce sont des aliments qui apportent de nombreuses calories sans apporter d'éléments nutritifs essentiels.

En effet, ces aliments sont dits des aliments plaisirs, il faut apprendre à les déguster aux bons moments et en bonne quantité.



**Mais attention, certains aliments ne sont pas à supprimer mais à limiter !**

# Les modes de cuisson

À la suite de votre opération, il sera conseillé de privilégier certains modes de cuisson pour faciliter la digestion, limiter les complications et favoriser la perte de poids.

## Cuissons à privilégier

- > Cuisson à la vapeur;
- > Cuisson à l'eau/pochage;
- > Cuisson en papillote;
- > Cuisson sous vide;
- > Cuisson au four (sans matière grasse).

Ces différentes méthodes permettent de cuire sans ajout de matière grasse. De plus, les aliments gardent généralement une texture plus tendre, moelleuse et facile à mâcher et à avaler.

## Cuissons à éviter

- > Cuisson à l'étouffée ou mijotée;
- > Cuisson grillée (poêle à griller, grill ou barbecue);
- > Cuisson à la poêle avec un peu de matière grasse.

Ces différentes méthodes permettent de diminuer l'ajout en matière grasse. Cependant, elles risquent de rendre vos aliments plus indigestes et difficiles à mâcher et à mastiquer.

**Voici deux autres méthodes à éviter un maximum :**

- > **Cuisson à la friture** : les denrées alimentaires cuitent à la friteuse absorbent une quantité importante d'huile. De plus, à haute température, des composés toxiques peuvent se créer.
- > **Cuisson à feu vif prolongée** : cette cuisson risque d'altérer les nutriments et de créer des composés toxiques.

**Attention à la cuisson grillée, si vous brûlez des aliments, vous risquez de libérer des composés toxiques.**



**Petite astuce : ajoutez des épices, des herbes aromatiques, des tranches de citron pour parfumer vos repas.**

# Consultation Diététique

## Prise de rendez-vous

071 26 54 37

071 26 54 39

## Localisation :

Rez-de-chaussée



### CHRSM - site Sambre

Rue Chère-Voie, 75  
5060 Sambreville  
Tél.: +32 (0)71 26 52 11

[www.chrsm.be](http://www.chrsm.be)

[sambre.chrsm.be](mailto:sambre.chrsm.be)

Mise à jour: novembre 2025  
Brochure à destination des patients  
du CHRSM - site Sambre

Réalisation: Service Communication  
CHRSM - site Sambre  
Rue Chère-Voie, 75 - 5060 Sambreville