



Behaviours to practice before and after surgery

Research indicates that patients who have weight loss surgery are at an increased risk of depression and suicidal behaviour post surgery (even with no prior history). Please share this information with your health-care team and support network.

Monitor your mood on a daily basis before and after surgery.

For example:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Depressed				Neutral				Happy	

Avoid combining fluids and food. **After drinking fluid, wait 30 minutes before eating.** Finish eating and then **wait 30 to 60 minutes after eating before drinking again.** Practice mindful eating (e.g. eat at a table, turn off the TV at dinner time, chew food well) which will help with overeating and slow down your eating speed.

Keep a food diary at least 2 to 3 days per week. Record what you eat and drink as well as the time of your meals and snacks. You can also add your mood score here as well as any activity you do. Work at differentiating between three types of hunger to ensure that you are eating due to **physical hunger** and not because of **emotional hunger** or **cravings** ("mouth hunger").

Work regular, moderate **physical activity into your daily routine** (e.g. light walking on your lunch hour or after dinner; taking the stairs instead of elevator; parking your car farther away at work).

Remember to **eliminate all alcohol, caffeine and carbonated beverages** before surgery and for life after surgery.

You must be **smoke free for a minimum of 6 months before surgery** and we recommend **remaining smoke free for life.**

Practice slowing down the pace of eating (e.g. through increased chewing, putting your fork down between bites, smaller plates and utensils, using a timer and increasing time by 2 minutes per week etc.). **A meal should take a minimum of 20 to 25 minutes to eat before and particularly after surgery.**

Due to significant nutritional deficiencies associated with this procedure, **pregnancy is discouraged during the first 18 to 24 months post-operatively** in order to allow the body sufficient time to recover.



Habitudes à prendre avant et après la chirurgie

Les recherches montrent que les patients qui ont une chirurgie bariatrique sont plus à risque de dépression et de comportements suicidaires après la chirurgie (même s'ils n'ont pas d'antécédents). Veuillez en aviser votre équipe de soins et vos proches.

Surveillez et évaluez votre humeur chaque jour avant et après la chirurgie.

Par exemple :

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Déprimé				Neutre				Heureux	

Évitez de combiner des liquides avec des aliments. **Après avoir bu des liquides, attendez 30 minutes avant de manger.** Terminez de manger, puis **attendez de 30 à 60 minutes avant de boire.** Mangez en pleine conscience (p. ex. mangez à la table, éteignez la télévision pendant les repas, mastiquez bien), pour vous aider à ralentir et à ne pas trop manger.

Tenez un journal alimentaire au moins 2 à 3 jours par semaine. Notez tout ce que vous mangez et buvez ainsi que l'heure des repas et des collations. Vous pouvez aussi y noter votre humeur et les activités que vous faites. Efforcez-vous de reconnaître la différence entre les trois différents types de faim. L'objectif est de manger seulement pour satisfaire un **appétit de l'estomac**, c'est-à-dire le besoin physique d'alimenter votre corps. Évitez de nourrir un **appétit du cœur** (une « fausse » faim qui survient en réaction à une émotion) ou un **appétit de la bouche** (une envie forte pour un goût ou une texture en particulier).

Intégrez régulièrement de l'**activité physique modérée à votre quotidien** (p. ex. faites une marche légère sur l'heure du dîner ou après le souper, prenez les escaliers au lieu de l'ascenseur, stationnez la voiture le plus loin possible).

N'oubliez pas d'**éliminer l'alcool, la caféine et les boissons gazeuses** de votre alimentation avant la chirurgie et de façon permanente après la chirurgie.

Vous devrez **arrêter de fumer pendant au moins six mois** avant la chirurgie. Nous vous recommandons aussi d'**arrêter de fumer pour de bon.**

Prenez l'habitude de ralentir quand vous mangez (p. ex. mastiquez davantage, déposez vos ustensiles entre chaque bouchée, utilisez une assiette et des ustensiles de plus petite taille, utilisez une minuterie pour augmenter la durée des repas de deux minutes par semaine). **Vous devriez prendre au moins 20 à 25 minutes pour manger un repas avant la chirurgie, et tout particulièrement après la chirurgie.**

En raison des importantes carences nutritionnelles associées à la chirurgie, **la grossesse est déconseillée durant les premiers 18 à 24 mois après la chirurgie** afin de laisser au corps le temps de se rétablir.