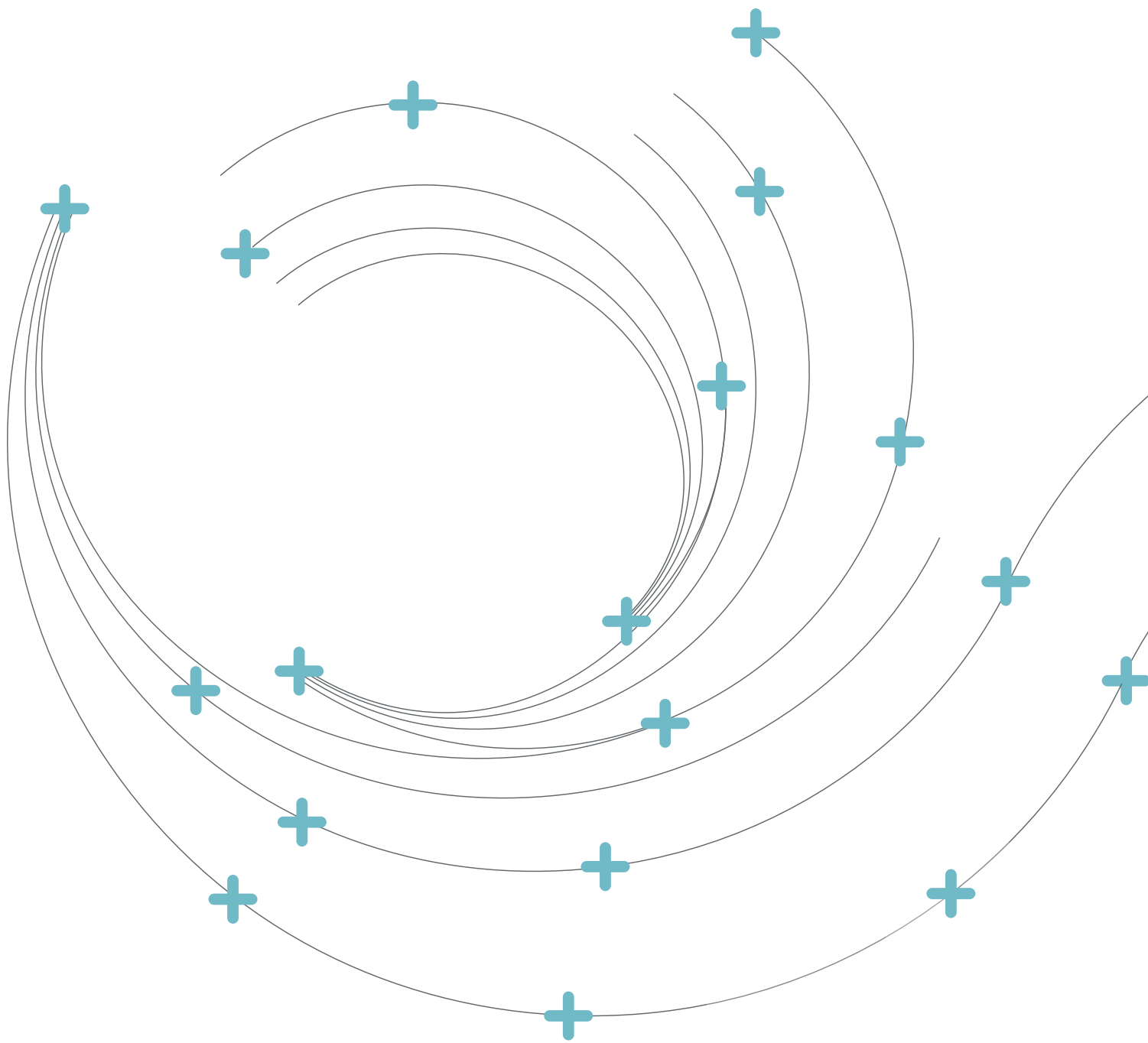




Guide d'accompagnement Chirurgie bariatrique

Avertissement

Ce document présente des renseignements généraux au sujet de la chirurgie bariatrique. Certains des renseignements peuvent ne pas s'appliquer à votre cas. Consultez votre médecin, votre infirmière ou un autre membre de votre équipe soignante pour savoir si ces renseignements s'appliquent à vous et pour obtenir des réponses à vos questions.

Renseignements

L'Hôpital d'Ottawa

Centre d'excellence en soins bariatriques

Pavillon Maurice Grimes, 1053, avenue Carling, 3e étage, Ottawa, ON K1Y 4E9

Téléphone : 613 761-5101

Télécopieur : 613 761-4789

Diététiste : 613 761-5101 (Suivre les directives pour laisser un message vocal)

Infirmière : 613 761-5101 (Suivre les directives pour laisser un message vocal)

Siteweb : www.ottawahospital.on.ca/fr/bariatriccentre/

P1340 (02/2023)

le design graphique et l'impression par
les services d'imprimerie de L'Hôpital d'Ottawa

Table des matières

Comment utiliser ce guide d’accompagnement VIII

Section 1: Comprendre l’obésité 1

Principes clés pour gérer l’obésité 2

Chaque facteur peut avoir un effet sur le gain de poids. 5

Section 2: Comprendre la chirurgie bariatrique 6

Types de chirurgie bariatrique 7

Risques associés à une chirurgie bariatrique 8

Sources de renseignements sur la chirurgie bariatrique 9

Section 3: Comment se préparer avant une chirurgie bariatrique.10

Étapes avant une chirurgie bariatrique11

Bonnes habitudes à adopter.12

Auto-évaluation avant la chirurgie13

Comment se fixer un objectif14

Préparer des repas équilibrés.16

Exemple de menu – Déjeuner17

Exemple de menu – Dîner18

Exemple de menu – Souper19

Idées collation20

Section 4: Optifast 900®21

Optifast 900®22

Conseils pour gérer la faim pendant la prise d’Optifast 900®.23

Conseils pour gérer la constipation pendant la prise d’Optifast 900®24

Conseils pour gérer la diarrhée pendant la prise d’Optifast 900®24

Recettes Optifast 900®	25
Gérer le diabète pendant la prise d'Optifast 900®	26
Section 5: Séjour à l'hôpital	27
Liste de vérification avant l'opération	28
Votre séjour à l'hôpital	29
Section 6: Après l'opération	31
Étapes après une chirurgie bariatrique	32
Première année après l'opération	32
Prendre soin de soi après l'opération	33
Contrôle de la douleur	33
Médicaments	33
Plaies chirurgicales	33
Exercices à faire après l'opération	34
Prendre soin de soi à la maison	35
Section 7: Vitamines et minéraux	36
Absorption de vitamines et de minéraux après la chirurgie.	37
Vitamines et minéraux à surveiller après l'opération	39
Plan de suivi des taux de vitamines et de minéraux	41
Suppléments de vitamines et de minéraux à vie	42
Suppléments bariatriques vendus au Canada	43
Suppléments bariatriques vendus aux États-Unis	45
Suppléments en vente libre – Conseils	46
Suppléments en vente libre – Exemples	47
Section 8: Reprise progressive de l'alimentation après l'opération	48
Étape 1: Liquides clairs.	49
Étape 2: Alimentation liquide.	51

Alimentation liquide	51
Choisir un supplément de protéines	53
Exemples de choix de suppléments de protéines	54
Étape 3: Aliments en purée.	58
Étape 4: Aliments mous	62
Étape 5: Saines habitudes alimentaires, à vie	65
Plan de menu – Déjeuner	68
Idées déjeuner	68
Plan de menu – Dîner	69
Idées dîner	69
Plan de menu – Souper	70
Gras santé	70
Idées souper	70
Exemples de collations	71

Section 9: Problèmes après la chirurgie73

Problèmes possibles après l'opération	74
Aliments problématiques	74
Syndrome de chasse	74
Nausées et vomissements	74
Déshydratation	75
Constipation	75
Diarrhée	75
Gaz	76
Perte de cheveux	76
Dépression	76
Raisons d'aller à l'Urgence du Campus Civic de L'Hôpital d'Ottawa	77

**Section 10: Comportements et ressources
pour la santé mentale.78**

Astuces pour se fixer un objectif79

Gérer la faim et l’envie de manger sous l’effet des émotions.80

S’adapter et gérer le stress81

Ressources en santé mentale84

Ressources en matière de COVID-1987

Ressources en matière de dépendance et de toxicomanie87

Livres sur le changement du comportement88

Positivité corporelle88

Cahiers d’exercices en ligne88

Cours en ligne89

Ressources en matière de mieux-être90

Activités de relaxation91

Section 11: Nutrition92

Listes de vérification: habitudes alimentaires à vie.93

Protéines94

Registre de protéines.95

Gras santé96

Glucides97

Registre de glucides99

Fibres100

Ressources en matière de nutrition102

Ressources générales102

Recettes102

Applis de journal102

Services de repas planifiés102

Services de livraison de repas103

Section 12: Journaux104

Journal alimentaire105

Journal de la glycémie106

Journal alimentaire et de l'humeur
.107

Section 13: Autres ressources.108

Chirurgie bariatrique109

Obésité109

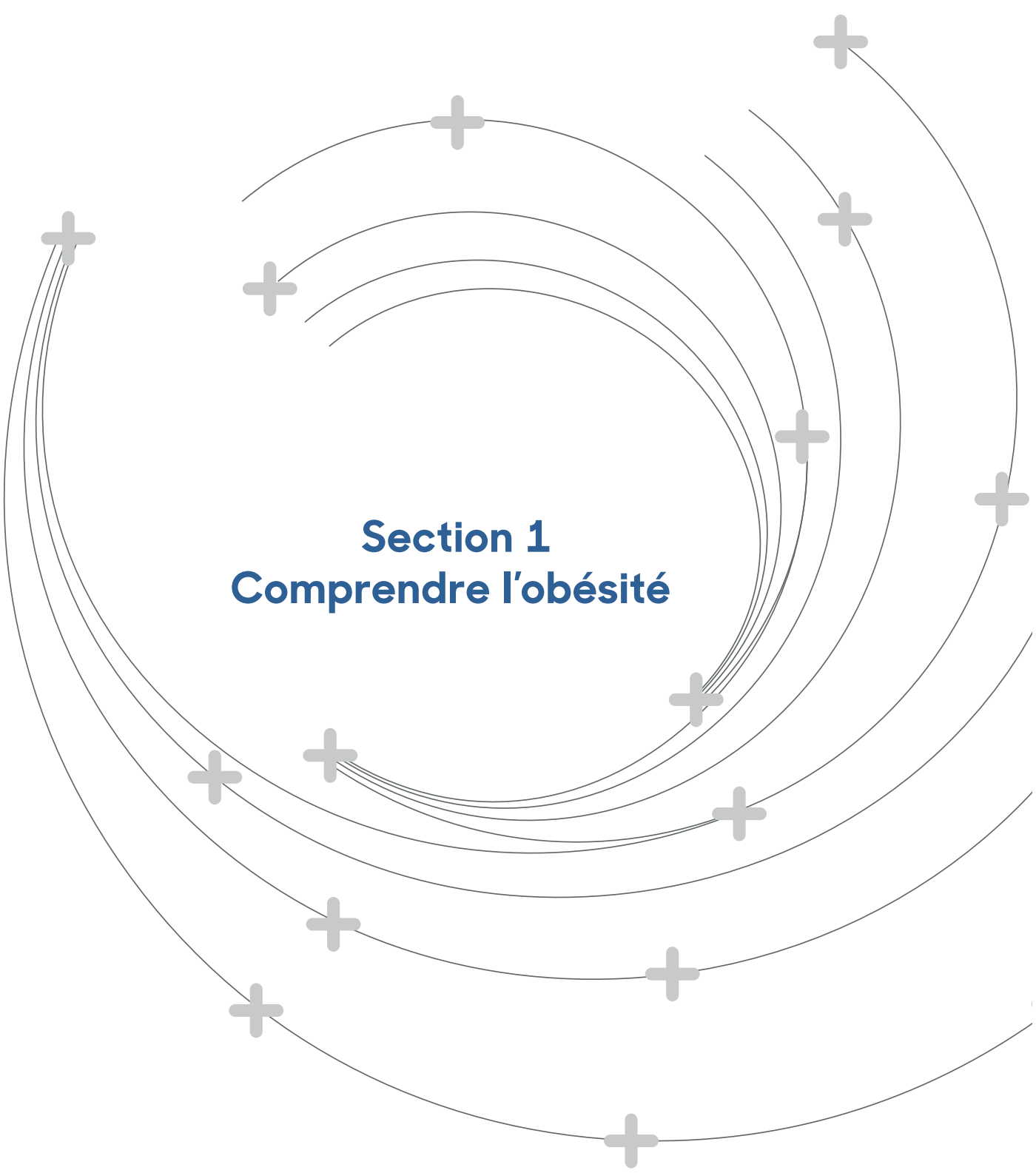
Ressources en matière d'activité physique111

Comment utiliser ce guide d'accompagnement

Ce guide a été conçu pour vous aider à comprendre ce à quoi vous attendre avant, pendant et après une chirurgie bariatrique. Vous y trouverez des renseignements en matière de changement du comportement, de nutrition, de suppléments de vitamines et de minéraux, ainsi qu'une liste de ressources offertes dans la collectivité. Votre équipe de soins pourra faire référence au contenu du présent guide pendant vos rencontres individuelles ou en équipe.

Ce guide d'accompagnement contient de nombreux renseignements courants concernant la chirurgie bariatrique, mais il ne contient pas toute l'information qu'il vous faudra. Vous recevrez d'autres renseignements importants à mesure que vous avancez dans votre parcours de soins. Assurez-vous de lire toute l'information fournie attentivement.

Enfin, les renseignements présentés dans ce guide ne remplacent pas les avis de votre équipe de soins, qui est la meilleure source de réponses à vos questions.



Section 1 Comprendre l'obésité

Principes clés pour gérer l'obésité

1. L'obésité est une maladie chronique qui doit être gérée à long terme.

Gérer l'obésité, c'est comme gérer la haute pression ou le diabète. Sans traitement, l'obésité s'aggrave et lorsqu'elle cesse d'être gérée, elle récidive. Voilà pourquoi toute stratégie efficace de gestion de l'obésité doit être réaliste et durable. Les solutions « miracles » à court terme ne durent pas, ce qui explique pourquoi l'obésité refait habituellement son apparition.

2. Gérer l'obésité ne consiste pas seulement à abaisser son poids corporel, mais aussi à améliorer la santé et le mieux-être de façon durable.

Bien des gens croient à tort que la solution à l'obésité est simple et qu'il suffit de perdre du poids. De telles croyances ne tiennent pas compte de la réalité : l'obésité est une maladie chronique. L'objectif global de la gestion de l'obésité consiste à améliorer la santé et le mieux-être. Ensuite, même une petite réduction du poids corporel peut apporter d'importantes améliorations à la santé. Il est donc essentiel d'aller au-delà du poids pour se concentrer d'abord sur les motifs des changements visés.

3. Une part importante de la gestion de l'obésité consiste à cerner les causes fondamentales de la prise de poids et à éliminer les obstacles.

Les causes de la prise de poids sont différentes pour chaque personne. Il est difficile de gérer l'obésité sans en connaître la cause. Alors il est essentiel de cerner les causes fondamentales pour faire des changements positifs et sains qui durent.

4. La définition du succès est différente pour chaque personne.

Comprendre les raisons pour lesquelles vous avez décidé de combattre votre obésité peut vous aider à déterminer comment évaluer votre réussite dans le cadre de votre plan à long terme. Par exemple, la réussite peut signifier avoir plus d'énergie afin de pouvoir faire des activités avec vos proches, améliorer votre estime de soi, prévenir un gain de poids ou améliorer votre santé générale. Quel que soit l'indicateur de succès que vous choisissiez, il servira à vous guider et à vous motiver.

5. Travaillez vers l'atteinte de votre poids santé.

Gérez vos attentes en vous fixant des objectifs réalistes et réalisables qui cadrent avec votre mode de vie de façon agréable. Ne vous acharnez pas à atteindre un certain poids d'ici une date précise et n'exagérez pas l'exercice physique. Efforcez-vous plutôt à adopter des changements comportementaux **sains** et

agréables qui vont améliorer votre qualité de vie. Ainsi, quel que soit le poids que vous atteindrez grâce à ces changements, ce sera votre poids santé.

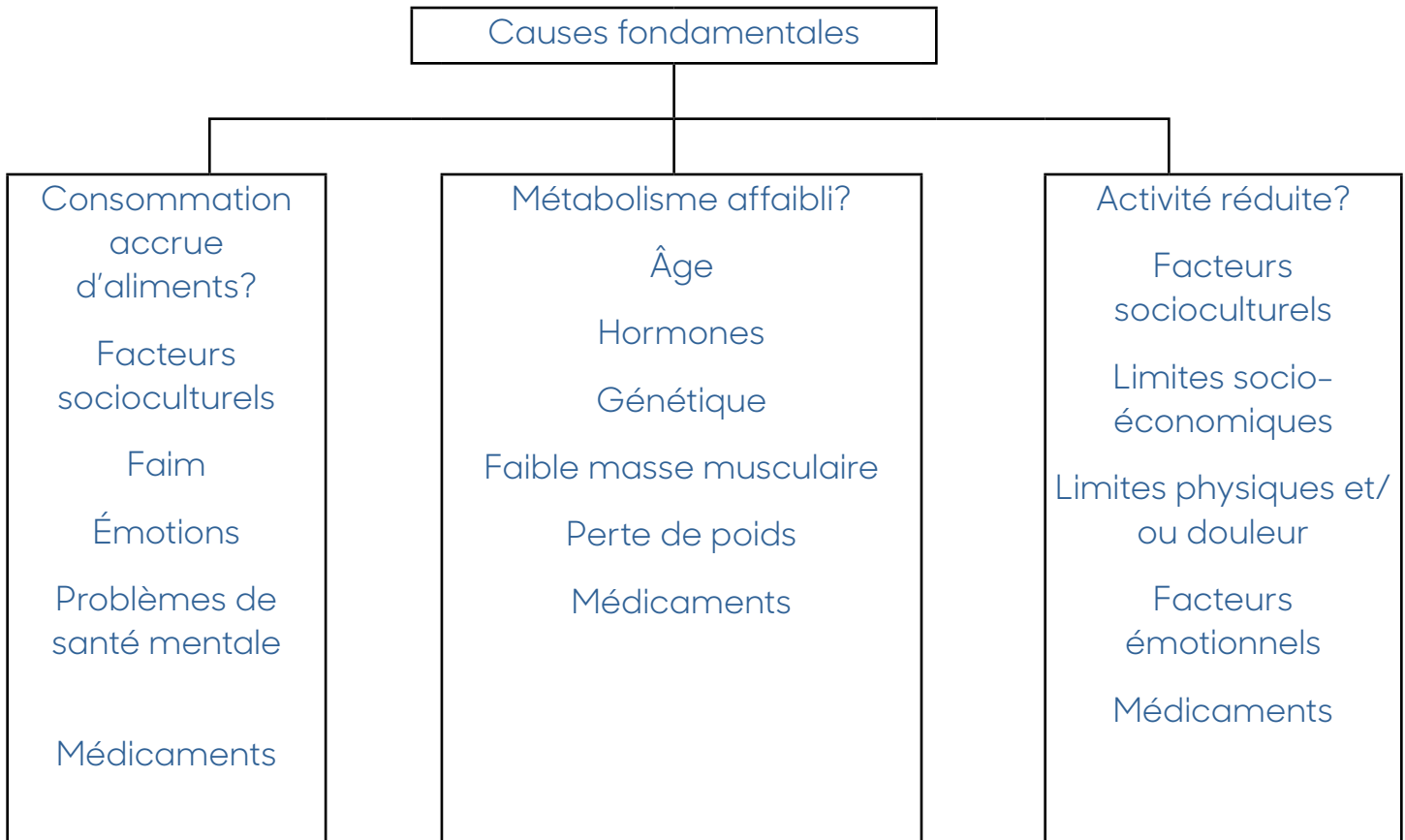
Source : [Obésité Canada](#)



On entend souvent dire « quand on veut, on peut ». Mais si c'était vrai, pourquoi tant de personnes ont-elles de la difficulté à perdre du poids? En réalité, de nombreux facteurs ont une influence sur le poids, et seulement certains d'entre eux sont sous notre contrôle.

Métabolisme	Santé physique	Santé mentale	Finances
Diabète	Apnée du sommeil	Cognition	Éducation
Hypertension	Arthrose	Dépression	Emploi
Dyslipidémie	Douleur chronique	Déficit de l'attention	Revenus
Stéatose du foie	Reflux gastrique	Trouble de l'alimentation	Prestations d'assurance-invalidité
Calculs biliaires	Incontinence	Toxicomanie	Programme de réduction du poids
Goutte	Thrombose	Psychose	
Syndrome des ovaires polykystiques	Fasciite plantaire	Traumatisme	
Cancer	Intertrigo	Insomnie	Matériel bariatrique

Chaque facteur peut avoir un effet sur le gain de poids.



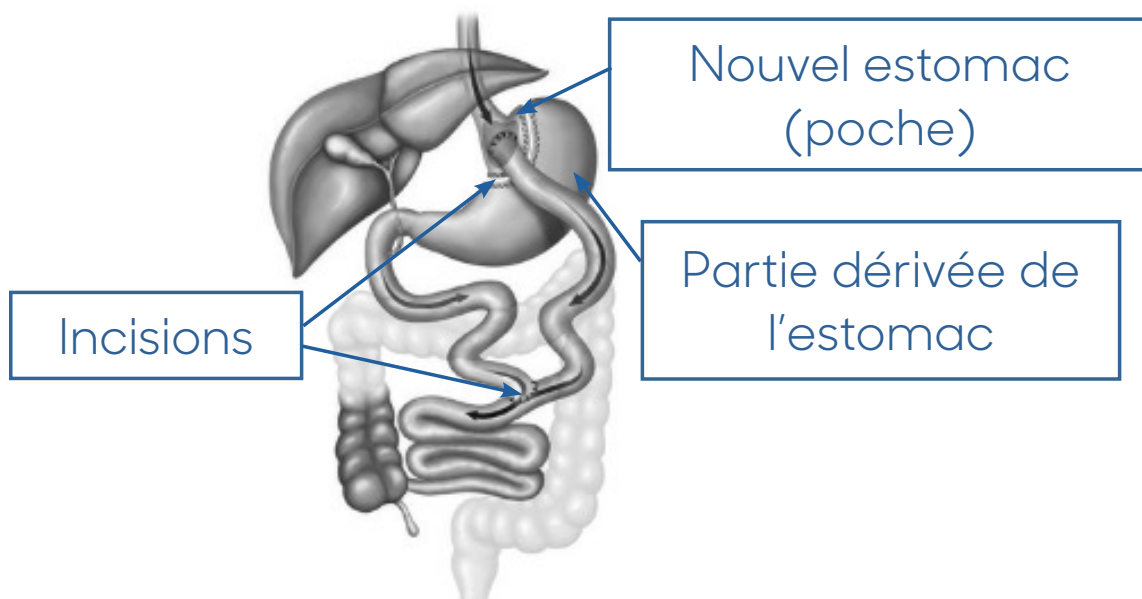
Vous ne pouvez pas changer votre âge, votre génétique, la présence d'une maladie chronique, ni votre passé. Vous pouvez cependant gérer les maladies chroniques, demander des médicaments qui n'ont pas d'effet sur le poids, essayer des stratégies « non alimentaires » de gestion des émotions, apprendre à intégrer l'activité physique à votre quotidien et bien plus.

A decorative graphic consisting of several concentric, hand-drawn style circles. Scattered around these circles are approximately 15 grey plus signs (+).

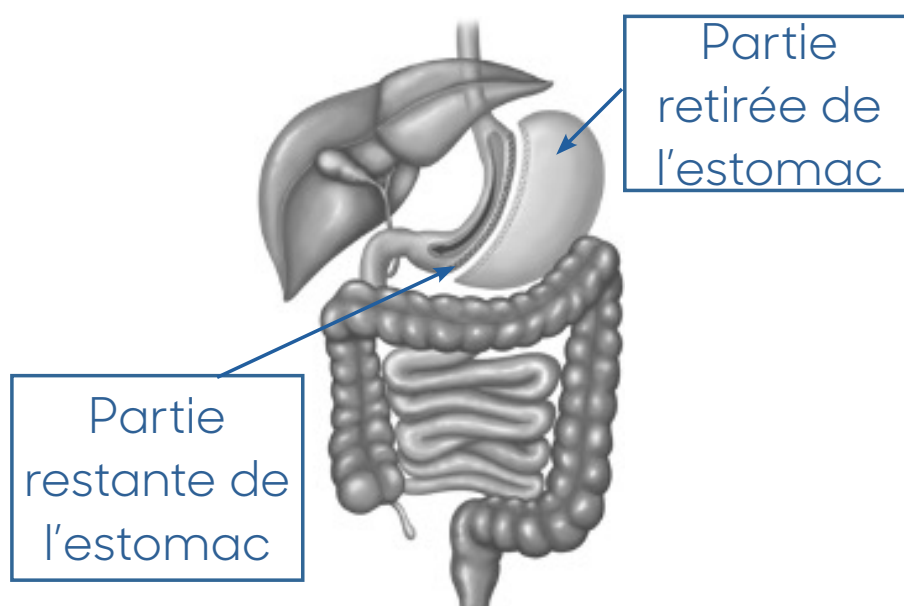
Section 2: Comprendre la chirurgie bariatrique

Types de chirurgie bariatrique

Dérivation gastrique (Roux-en-Y)



Gastrectomie en manchon



Risques associés à une chirurgie bariatrique

Voici la liste des complications possibles d'une chirurgie bariatrique. Nous les examinerons avec vous à vos rendez-vous à la clinique et aux séances d'enseignement.

• Décès	• Hypoglycémie
• Fuite gastro-intestinale causant une infection	• Tension artérielle basse
• Caillots de sang (embolie pulmonaire)	• Syndrome de chasse
• Crise cardiaque ou AVC	• Nausées et vomissements
• Liquide dans les poumons	• Inflammation de l'œsophage, brûlures d'estomac
• Saignement interne (pouvant nécessiter une transfusion)	• Ulcères d'estomac
• Blessure de la rate, du foie ou d'un autre organe	• Constipation
• Insuffisance rénale	• Diarrhée
• Insuffisance hépatique (foie)	• Calculs biliaires ou maladie vésiculaire
• Rétrécissement du conduit vers l'intestin grêle	• Carence en vitamines et minéraux
• Obstruction des intestins	• Perte de cheveux temporaire
• Infection d'une plaie d'incision (légère ou grave)	• Troubles de l'alimentation
• Hernie interne	• Abus d'alcool ou de substances
• Torsion de l'intestin	• Dépression
• Réaction allergique aux médicaments	• Idées suicidaires
• Carence en sodium ou en potassium	

Après la chirurgie, votre fertilité pourrait être fortifiée. **Vous devez éviter de devenir enceinte pendant de 12 à 18 mois après la chirurgie.** N'hésitez pas à consulter votre médecin de famille pour discuter des options de contraception, au besoin.

Sources de renseignements sur la chirurgie bariatrique

Centre d'excellence en soins bariatriques de L'Hôpital d'Ottawa

- Information sur la chirurgie bariatrique et les autres programmes et services offerts à la Clinique de gestion du poids



Réseau bariatrique de l'Ontario

- Renseignements sur les différents types de chirurgies bariatriques, les programmes chirurgicaux, les critères d'admissibilité et foires aux questions



Animation d'une dérivation gastrique (en anglais)



Animation d'une gastrectomie en manchon (en anglais)

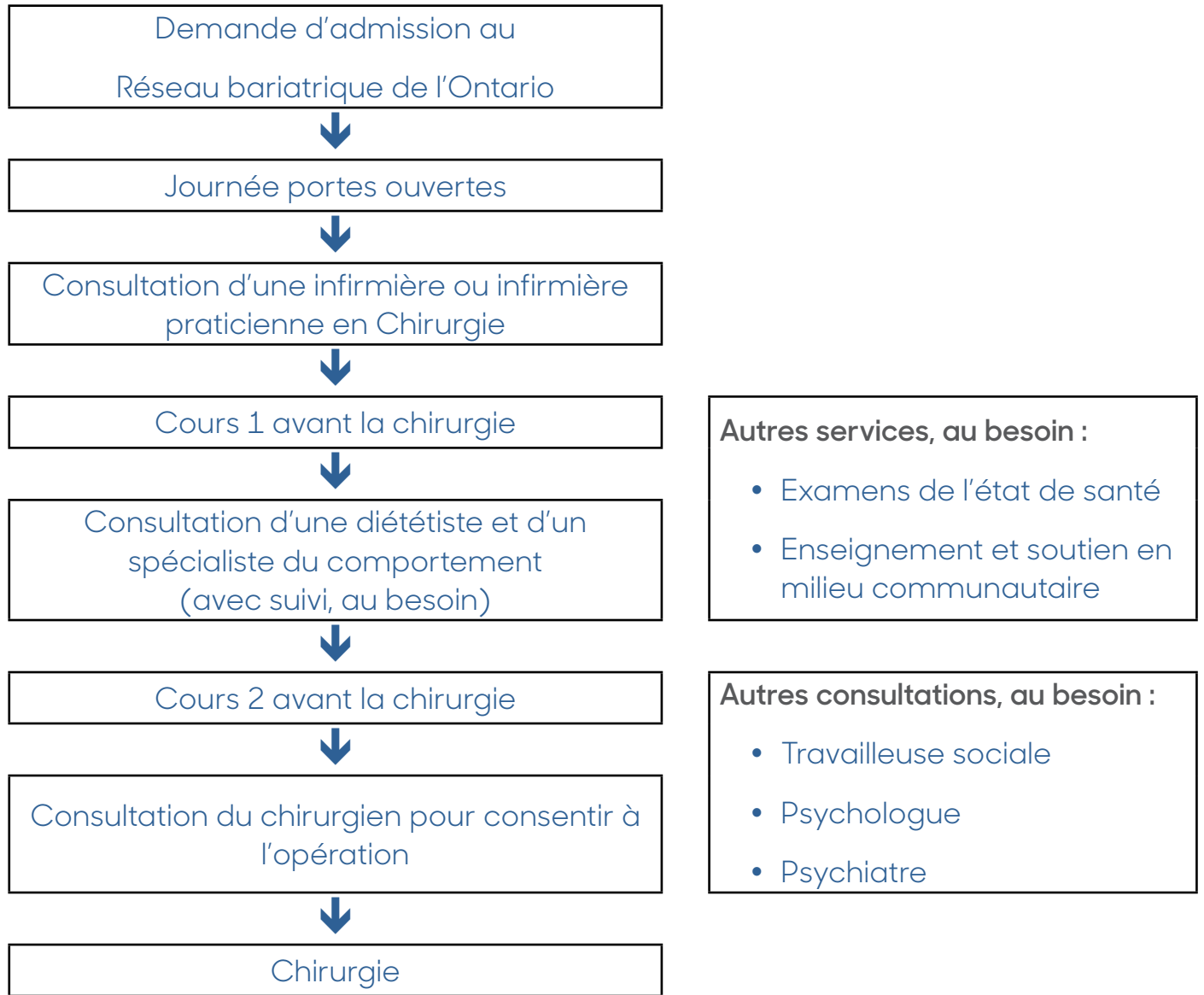


A decorative graphic consisting of several concentric, hand-drawn style circles. Scattered around and on these circles are approximately 15 grey plus signs (+).

Section 3: **Comment se préparer avant une chirurgie bariatrique**

Étapes avant une chirurgie bariatrique

Chaque personne évolue à son propre rythme d'une étape à l'autre, selon ses propres besoins.



Bonnes habitudes à adopter

Adopter les habitudes suivantes avant et après la chirurgie bariatrique favorisera votre santé. Vous devez avoir bien intégré ces habitudes avant de pouvoir passer à l'opération.

Alimentation

- ✓ Déjeunez au plus tard 1 ou 1,5 heure après votre réveil.
- ✓ Mangez ensuite toutes les 4 ou 5 heures (ne sautez pas de repas).
- ✓ Prenez des repas équilibrés qui incluent :
 - protéines + féculents / produits céréaliers + fruits / légumes + gras santé.
- ✓ Limitez les aliments riches en sucre et en gras.
- ✓ Consommez assez de protéines; consultez votre diététiste pour en savoir plus sur vos besoins en protéines.
 - La plupart des patients ont besoin de 60 à 100 grammes de protéines par jour.
- ✓ Mangez lentement (un repas devrait durer de 15 à 20 minutes).

Liquides

- ✓ Buvez de 6 à 8 tasses (1,5 -2 Litres) de liquides par jour.
- ✓ Buvez surtout de l'eau.
- ✓ Cessez de boire des boissons alcoolisées, à vie.
- ✓ Cessez de boire toute boisson caféinée (café, thé et autres) avant la chirurgie.
- ✓ Cessez de boire toute boisson gazeuse avant la chirurgie.
- ✓ Séparez les liquides des solides – attendez 30 minutes après un repas avant de boire.

Divers

- ✓ Prenez vos suppléments de vitamines et de minéraux.
- ✓ Bougez et activez-vous davantage, selon vos capacités.
- ✓ Pour une dérivation gastrique (Roux-en-Y), arrêtez de prendre des médicaments anti-inflammatoires, comme ceux de marque Aspirin, Ibuprofen, Motrin, Advil, Naprosyn ou Aleve.

Auto-évaluation avant la chirurgie

Répondez aux questions suivantes pour vous aider à vous fixer des objectifs en préparation à la chirurgie bariatrique.

Comportements et mode de vie	FAIBLE / PAS DU TOUT	FORT/ÉLEVÉ/COMPLÈTEMENT
Comment évaluez-vous vos connaissances sur la chirurgie bariatrique?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Êtes-vous prêt à arrêter les boissons alcoolisées, caféinées et gazeuses?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Comment évaluez-vous votre humeur?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Vos émotions influencent-elles vos habitudes alimentaires?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Quel est votre niveau de stress?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	

Nutrition	OUI	NON	PARFOIS
Prenez-vous vos suppléments de vitamines et de minéraux?			
Prenez-vous 3 repas par jour?			
Prenez-vous des repas équilibrés qui incluent protéines, glucides et gras santé?			
Buvez-vous au moins de 6 à 8 tasses (1,5 – 2 Litres) de liquides par jour?			
Mangez-vous au restaurant ou commandez-vous des repas à la maison ou pour emporter plus de 2 fois par semaine?			

Activité physique	OUI	NON	PARFOIS
Restez-vous assis pendant de longues périodes (plus d'une heure)?			
Êtes-vous actif physiquement chaque jour?			

Comment se fixer un objectif

1. Donnez-vous un objectif qui vous aidera à optimiser votre état de préparation à la chirurgie bariatrique.

Que voulez-vous accomplir?

- Votre objectif devrait répondre à chacune des questions suivantes :
 - Quoi? Soyez aussi précis que possible. Donnez des détails.
 - Combien ou à quelle fréquence? Soyez réaliste. Commencez par un petit objectif.
 - Quand? Quel moment de la journée? Quel(s) jour(s) de la semaine?
 - Avec qui? Si votre objectif exige la participation d'une autre personne, précisez de qui il s'agit.

2. **Assurez-vous que votre objectif est réalisable.**

C'est la clé du succès. Êtes-vous certain de pouvoir l'atteindre?

3. **Prévoyez un objectif qui mise sur l'action.**

Quels gestes poserez-vous pour vous aider à l'atteindre?

Objectif SMART

Spécifique

Mesurable

Axé sur l'action

Réaliste

Temporel
(défini dans le temps)

Notez un objectif que vous avez la certitude de pouvoir atteindre ce mois-ci.

Objectif : _____

Quels gestes poserez-vous pour vous aider à l'atteindre? _____

Quels obstacles pourraient vous empêcher de l'atteindre? _____

Comment surmonterez-vous ces obstacles? Autrement, vous devez changer d'objectif.

L'adoption de bonnes habitudes quotidiennes – comme l'hygiène du sommeil, la gestion du stress, l'alimentation saine et l'activité physique – est une base essentielle. Ci-dessous, fixez-vous des objectifs qui correspondent aux critères d'un objectif SMART.

Comportements au quotidien

Exemple : « Je veux améliorer ma gestion du stress en écoutant un balado de relaxation guidée pendant 20 minutes tous les jours après ma douche. » "

☐

☐

Habitudes alimentaires

Exemple : « Je veux me faciliter la tâche d'avoir des choix de repas santé en planifiant mes repas pour la semaine à venir pendant 15 minutes tous les samedis, avant de faire les épiceries. »

☐

☐

Activité physique

Exemple : « Je veux accroître mon activité physique en allant marcher pendant 20 minutes, deux fois par semaine, le lundi et le mercredi après le travail. »

☐

☐

Préparer des repas équilibrés

Le [Guide alimentaire canadien](#) est un plan créé par Santé Canada pour vous aider à faire des choix alimentaires sains. L'assiette équilibrée ci-dessous illustre les types d'aliments à inclure dans vos repas. Vous pouvez adapter les repas à votre culture, à vos restrictions alimentaires, à votre budget et aux besoins de votre famille.



**Mangez des légumes
et des fruits en
abondance**

**Consommez des
aliments protéinés**

**Faites de l'eau
votre boisson
de choix**



**Choisissez
des aliments à
grains entiers**

Exemple de menu - Déjeuner

Choisissez **1 ou 2** aliments de chaque groupe alimentaire pour composer un repas équilibré.

Protéines	Fruits et légumes	Produits céréaliers et féculents
2 œufs pochés 2 œufs brouillés ½ tasse fromage cottage 2 c. à table beurre d'arachide ou d'autre noix 2 oz jambon maigre ½ tasse yogourt (régulier, grec ou islandais)	½ tasse de légumes (surgelés ou frais) 1 fruit moyen (pomme, poire, pêche ou orange) 2 tasses de fraises, mûres ou framboises 15 raisins ½ tasse fruits, litchis ou goyaves en conserve ou en dés	1 tr. de pain de blé entier 1 muffin anglais de blé entier 1 petit muffin au son 3-4 craquelins de blé entier ¾ tasse céréales riches en fibres 2-3 c. à table céréales Bran Buds ¾ tasse gruau ou crème de blé
Gras santé		
1 c. à thé de margarine molle non hydrogénée 7 noix ou amandes	2 c. à table de graines de lin moulues 4 moitiés de noix de Grenoble	
1 c. à thé = 5 mL	1 c. à table = 15 mL	1 tasse = 250 mL
		1 oz = 30 g

Idées déjeuner à essayer

Roulé au beurre d'arachide

1 petite tortilla (6 po) de blé entier

1-2 c. à table de beurre d'arachide

½ banane (ou 1 pomme tranchée saupoudrée de cannelle)

Placer tous les ingrédients dans la tortilla et rouler. Accompagner de ½ tasse de yogourt (grec ou islandais) ou de fromage cottage.

Muffin aux œufs

1 tr. de jambon maigre

1 muffin anglais de blé entier

1-2 c. à thé de moutarde de Dijon

1-2 tr. de tomates

1-2 œufs brouillés ou durs

Assembler en sandwich.

Exemple de menu - Dîner

Choisissez **1 ou 2** aliments de chaque groupe alimentaire pour composer un repas équilibré.

Protéines	Fruits et légumes	Produits céréaliers et féculents
2-3 oz thon/saumon en conserve ½ tasse fromage cottage salade aux œufs (2 œufs) ½ tasse légumineuse (haricots rouges, noirs, pois chiches) 2-3 oz poulet en dés 2,5 oz tofu 2-4 tr. charcuterie maigre	1 tasse salade ½ tasse légumes (surgelés ou frais) 1 fruit moyen (pomme, poire, pêche ou orange) 2 tasses fraises, mûres ou framboises 15 raisins ½ tasse fruits, litchis ou goyave en conserve ou en dés	5-8 craquelins à grains entiers 2-3 tranches baguette à grains entiers 1 tranche pain à grains entiers 1 tortilla 6 po à grains entiers ½ tasse riz, pâtes ou nouilles aux riz 1 pita 6 po à grains entiers
Gras sains		
2-3 tr. d'avocat (1/6 d'avocat) 1 c. à table de noix ou graines	1 c. à table de vinaigrette 7 noix	
1 c. à thé = 5 mL	1 c. à table = 15 mL	1 tasse = 250 mL
		1 oz = 30 g

Idées dîner à essayer

Fajita aux haricots noirs

1 petite tortilla (6 po) de blé entier
 ½ tasse de haricots noirs
 2 c. à table de salsa
 1 c. à table de crème sure
 Soupçon de fromage râpé
 Laitue hachée et tomate en dés
 Placer tous les ingrédients dans la tortilla et rouler.

Pizza sur pain pita

1 petit pain pita (6 po) de blé entier
 2-3 c. à table de sauce tomate ou à pizza
 2-3 oz de poulet ou jambon en dés
 2 oz de fromage râpé
 Légumes (poivrons, oignons, champignons)
 Placer les ingrédients dans le pain pita et cuire au four jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Exemple de menu - Souper

Choisissez **1 ou 2** aliments de chaque groupe alimentaire pour avoir un repas équilibré.

Protéines	Fruits et légumes	Produits céréaliers et féculents
½ tasse chili aux haricots ou de bœuf/poulet haché 3 oz poulet 3 oz poisson 3 oz porc 3 oz bœuf maigre ½ – 1 tasse lentilles 3 oz de galette végétarienne pour pain hamburger	1 tasse salade ½ tasse légumes (surgelés ou frais) 1 fruit moyen (pomme, poire, pêche ou orange) 2 tasses fraises, mûres ou framboises 15 raisins ½ tasse fruits, litchis ou goyave en conserve ou en dés	½ tasse pommes de terre ou patates douces au four ou en purée 2-3 tr. pain baguette 1 tr. pain de grain entier 1 tortilla 6 po de blé entier ½ tasse de riz, pâtes ou autre produit céréalier 1 pita 6 po de blé entier
Gras sains		
2-3 tranches d'avocat (1/6 d'avocat)	1 c. à table de vinaigrette	
1 c. à table de noix ou graines	7 noix	
1 c. à thé = 5 mL	1 c. à table = 15 mL	1 tasse = 250 mL
		1 oz = 30 g

Idées souper à essayer

Poisson et frites

3 oz de poisson

1 tasse de légumes cuits à la vapeur

½ tasse de quartiers de patate douce

Couper les patates douces en quartier et cuire au four jusqu'à ce que l'extérieur soit croustillant. Servir accompagné du poisson et des légumes.

Hamburger végétarien

1 pain hamburger de blé entier

1 galette végétarienne

garniture de légumes (laitue, tomate, etc.)

1 oz de fromage

Servir accompagné de 1 tasse de salade et 1 c. à table de vinaigrette.

Idées collation

Les collations peuvent améliorer votre état nutritionnel et vous aider à contrôler la faim tout au long de la journée. Une collation doit contenir des glucides pour vous donner de l'énergie et des protéines pour apaiser votre faim de façon durable. Pour chaque collation, choisissez un aliment riche en glucides et un aliment riche en protéines dans le tableau ci-dessous.

1 choix d'aliment riche en glucides + 1 choix d'aliment riche en protéines			
• 1 tasse de petits fruits surgelés • ½ tasse de fruits en conserve ou en dés • 1 fruit moyen • 2 c. à table de fruits séchés (abricot, raisin, date, figue ou canneberge) • 2-4 craquelins riches en fibres • ½ pain pita de blé entier ou 1 petite tortilla de blé entier • 1 petit muffin faible en gras et riche en fibres fait à la maison • 1 tr. de pain de grain entier • ½ de céréales riches en fibres Ajouter des légumes pour miser sur la variété et consommer assez de fibres.		• 1 œuf dur • ½ tasse de pois chiches, haricots rouges, petits haricots blancs, haricots noirs, haricots au four, pois cassés ou lentilles • 1 tasse de yogourt nature ou avec édulcorant (régulier, grec ou islandais) • ½ tasse de fromage cottage • 10-12 amandes grillées à sec • 1/3 tasse de pistaches (non écaillées) • 2 c. à table de graines de tournesol ou de citrouilles grillées à sec (écalées) • 1 oz de fromage • 1/3 tasse de houmous • 2 c. à table de beurre d'arachide ou d'une autre noix • 1 tasse de lait ou de lait de soya non sucré	
1 tsp = 5 mL	1 tbsp = 15 mL	1 cup = 250 mL	1 oz = 30 g

A decorative graphic consisting of several concentric, slightly irregular arcs in a light gray color. Scattered around these arcs are approximately 15 plus signs (+) in the same light gray color. The central text is in a bold, dark blue font.

Section 4: Optifast 900®

Optifast 900®

Optifast 900®

Le régime de substitut de repas liquide Optifast 900® procure 900 calories par jour. Optifast 900® existe en 2 saveurs : vanille et chocolat. Votre chirurgien vous remettra une ordonnance d'Optifast 900® que vous pourrez acheter à la clinique. Il faut habituellement prendre ce substitut pendant les 3 semaines avant la chirurgie.

Comment faut-il préparer une portion d'Optifast 900®?

1. Versez 1 ou 2 tasses (250 ou 500 mL) d'eau dans un agitateur ou un mélangeur.
2. Ajoutez le contenu d'un sachet d'Optifast 900®.
3. Agitez ou mélangez. Ajoutez des cubes de glace si vous préférez boire le mélange froid.

Combien de sachets d'Optifast 900® devez-vous prendre par jour?

Vous devez prendre 4 sachets par jour. Buvez la préparation faite avec le 1^{er} sachet moins de 1 heure après votre réveil. Prenez ensuite 1 sachet environ toutes les 4 heures tout au long de la journée.

Pouvez-vous boire d'autres liquides dans la journée?

Oui. Buvez un total de 12 tasses (3 litres) de liquides par jour. Choisissez des liquides :

- sans sucre
- sans calories
- sans caféine
- non gazéifiés

Exemples :

- Eau (vous pouvez y ajouter une tranche de citron ou de lime)
- Café ou thé décaféiné (vous pouvez y ajouter jusqu'à ¼ de tasse de lait écrémé par jour)
- Arômatiseur d'eau sans sucre comme Mio®, Crystal Light® ou Great Value®
- Gatorade Zero
- Bouillon ou consommé de poulet, de bœuf ou de légumes (de ½ à 1 tasse ou 175 mL – 250 mL par jour)
- Jell-O® sans sucre (une portion par journée seulement)
- Sucettes glacées sans sucre (une portion par journée seulement)

Pendant la prise d'Optifast 900®

1. **Arrêtez de prendre votre multivitamine et tout autre supplément contenant de la vitamine C.**
 - Optifast 900® contient tous les minéraux et vitamines nécessaires. Consommer trop de vitamine C peut augmenter le risque de calculs rénaux (pierres aux reins).
 - Continuez de prendre vos autres suppléments de vitamines et de minéraux (p. ex. vitamine D, vitamine B12, fer).
2. **Buvez la préparation d'Optifast 900® tout de suite après l'avoir mélangée.**
 - Si vous laissez reposer la préparation au lieu de la boire tout de suite, il se formera des grumeaux. Si vous préférez quand même la boire plus tard, vous devez la conserver au réfrigérateur.
 - Une préparation d'Optifast 900® se conserve jusqu'à 24 heures au réfrigérateur.
3. **Ne faites pas chauffer la préparation d'Optifast 900®.**
 - N'y ajoutez pas de liquide chaud. Gardez les sachets dans un endroit frais et sec.

Le jour avant la chirurgie :

- Ne prenez plus de préparation d'Optifast 900® après **minuit** la veille de la chirurgie.
- Ne mangez pas d'aliments solides après **minuit** la veille de la chirurgie.
- Vous pouvez boire 2 tasses (500 mL) d'eau jusqu'à 3 heures avant votre arrivée à l'hôpital.

Conseils pour gérer la faim pendant la prise d'Optifast 900®

- Prenez la quantité prescrite de sachets d'Optifast 900® chaque jour.
- Buvez les préparations d'Optifast 900® à des heures régulières (environ toutes les 4 heures).
- Buvez encore plus d'eau (vous pouvez sucer des morceaux de glace).
- Prenez un supplément de fibres (p. ex. Metamucil®, Benefibre®, inuline et poudre de psyllium). Commencez par 1 ou 2 c. à thé (5 – 10 mL) par jour, puis augmentez au besoin. Ces suppléments augmentent le volume du bol fécal, ce qui peut aider à diminuer la faim.

- Évitez les situations qui provoquent la faim, comme les gens qui mangent et les odeurs d'aliments.
- Tenez un journal, parlez-vous de façon positive et faites des exercices de respiration profonde pour rester sur la bonne voie.
- Au besoin, vous pouvez ajouter jusqu'à 2 tasses de légumes croquants à votre alimentation. Par exemple, 1 ou 2 cornichons, quelques morceaux de céleri, de concombre, de légumes verts ou de chou-fleur.

Conseils pour gérer la constipation pendant la prise d'Optifast 900®

Vous aurez moins de selles que d'habitude pendant la prise d'Optifast 900®. Par exemple, au lieu d'aller à la selle chaque jour, vous pourrez y aller une fois sur 2 ou même 4 jours. Vous ne devez pas avoir à forcer pour évacuer les selles et leur passage ne doit pas être douloureux.

En cas de constipation :

- Assurez-vous de boire assez de liquides, soit 12 tasses (3 litres) par jour.
- Ajoutez un supplément de fibres (p. ex. Metamucil®, Benefibre®, inuline ou poudre de psyllium). Commencez par en prendre 1 ou 2 c. à thé (de 5 à 10 mL) par jour et augmentez la quantité au besoin.
- Il pourra s'écouler 3 ou 4 jours avant que l'ajout de liquides et de fibres fasse effet.

Si ces conseils ne fonctionnent pas, prenez 2 c. à table (30 mL) de lait de magnésie 1 ou 2 fois par jour pendant 2 jours de suite.

Si le lait de magnésie ne fonctionne pas non plus, prenez un laxatif doux comme Ex-Lax ou Dulcolax ou utilisez des suppositoires à la glycérine en suivant les directives sur l'emballage.

Si vous souffrez encore de constipation après la prise de tous ces produits, appelez la Clinique et suivez les directives pour laisser un message à une infirmière.

Conseils pour gérer la diarrhée pendant la prise d'Optifast 900®

- Assurez-vous de boire assez de liquides, à 12 tasses (3 L) par jour.
- Ajoutez un supplément de fibres (p. ex. Metamucil®, Benefibre®, inuline ou poudre de psyllium). Commencez par en prendre 1 ou 2 c. à thé (de 5 à 10 mL) par jour et augmentez la quantité au besoin.
- Il pourra s'écouler 3 ou 4 jours avant que l'ajout de liquides et de fibres fasse effet.

- Si la situation ne s'améliore pas, appelez à la clinique et suivez les directives données pour laisser un message à une infirmière.

Recettes Optifast 900®

Pour changer la saveur de la préparation:

- Vous pouvez y ajouter des gouttes d'aromatisant sans sucre et sans calories comme ceux des marques Mio®, Crystal Light® ou Great Value®.
- Vous pouvez aussi y verser quelques gouttes d'un extrait aromatisant sans sucre, par exemple, de menthe poivrée ou d'orange

Pomme et cannelle

¾ – 1 tasse (175 – 250 mL) de boisson sans sucre à saveur de pomme (p. ex. Kool-Aid®)

1 sachet d'Optifast 900® à la vanille

¼ c. à thé (1 mL) de cannelle

Parfait à la framboise

1 ½ tasse (375 mL) d'eau glace broyée

1 sachet d'Optifast 900® à la vanille

Crystal Light® à la framboise

Chocolat et orange

1 ½ tasse (375 mL) de glace broyée

1 sachet d'Optifast 900® au chocolat

1 ou 2 gouttes d'extrait d'orange

Menthe et chocolat

1 ½ tasse (375 mL) de glace broyée

1 sachet d'Optifast 900® au chocolat

¼ c. à thé d'extrait de menthe

Édulcorant artificiel au besoin

Gérer le diabète pendant la prise d'Optifast 900®

Si vous avez le diabète, appelez la Clinique (613 761-5101) **avant** de commencer à prendre des sachets d'Optifast 900®. Suivez les directives données pour laisser un message détaillé à une infirmière.

1. Commencez à prendre Optifast 900® pendant les heures d'ouverture de la Clinique. Ne commencez pas un vendredi.
2. Si vous pensez que vous faites une hypoglycémie (glycémie inférieure à 4,0 mmol/L), vérifiez immédiatement votre glycémie. Si le test confirme l'hypoglycémie, prenez 15 grammes de sucre rapide (un des choix suivants) :
 - 4 comprimés de glucose (4 grammes chacun)
 - 1 c. à table (15 mL) de sucre dissous dans de l'eau
 - ¾ tasse (175 mL) de jus
 - 6 bonbons Life Saver (1 Life Saver = 2,5 grammes de glucides)
 - 1 c. à table (15 mL) de miel
3. Attendez de 10 à 15 minutes, puis vérifiez de nouveau votre glycémie.
4. Si elle est toujours inférieure à 4,0 mmol/L, prenez de nouveau 15 grammes de sucre rapide.
5. Si vous devez prendre le prochain sachet d'Optifast 900® dans plus d'une heure, mangez une collation (p. ex. ½ sandwich ou fromage et craquelins).

IMPORTANT:

Réfléchissez à ce qui a pu faire baisser votre glycémie et faites les changements nécessaires pour éviter une autre hypoglycémie.

Attendez de 45 à 60 minutes avant de conduire.

Section 5:
Séjour à l'hôpital

Liste de vérification avant l'opération

- ☐ Achetez des sachets d'Optifast 900® à la Clinique.
- ☐ Achetez les suppléments de protéines dont vous aurez besoin après la chirurgie.
- ☐ Achetez des suppléments de vitamines et de minéraux que vous prendrez après la chirurgie.
- ☐ Assurez-vous d'avoir l'équipement de base dans votre cuisine :
 - ☐ Mélangeur ou agitateur
 - ☐ Assiettes, bols et tasses de petite taille
 - ☐ Tasses et cuillères à mesurer
- ☐ Faites le plein des articles dont vous aurez besoin le premier mois après la chirurgie :
 - ☐ Jus purs à 100 % (orange, pomme, canneberge) – mélanger 1 part d'eau à 1 part de jus
 - ☐ Bouillons ou consommés de poulet, de bœuf ou de légumes
 - ☐ Lait (de vache ou autres choix non sucrés)
 - ☐ Fruits en conserve
 - ☐ Fruits congelés
 - ☐ Compote de pomme
 - ☐ Yogourt (nature, grec ou islandais)
 - ☐ Fromage cottage
 - ☐ Œufs
 - ☐ Haricots et lentilles
 - ☐ Pommes de terre et patates douces
 - ☐ Thon, saumon, poulet ou dinde en conserve
 - ☐ Soupes en purée
 - ☐ Barres protéinées
- ☐ Tenez à jour la liste de vos médicaments et apportez-la à vos rendez-vous à la clinique et le jour de la chirurgie.
- ☐ Prenez les arrangements nécessaires pour vous faire reconduire à la maison après votre sortie de l'hôpital.

- ☐ Prenez des dispositions pour que quelqu'un vous accompagne à la maison pour vous aider après l'opération.
- ☐ Prévoyez de vous absenter du travail ou de l'école pendant 4 semaines suivant l'opération.

Votre séjour à l'hôpital

La veille de la chirurgie

- Ne mangez pas d'aliments solides, ne buvez pas de liquides, ne mâchez pas de gommes et ne prenez aucuns bonbons après minuit la veille de la chirurgie.
- Vous pouvez boire 2 tasses (500 mL) d'eau jusqu'à 3 heures avant votre arrivée à l'hôpital.
- Si vous avez un appareil de ventilation spontanée en pression positive continue ou de ventilation en pression positive à deux niveaux (CPAP/BiPAP), apportez-le à l'hôpital.

Le jour de la chirurgie

- Vous devez vous présenter à l'Unité d'admission le jour de la chirurgie environ 3 heures avant la chirurgie. Une personne peut vous y accompagner.
- On vous insérera un petit cathéter intraveineux (IV) dans la veine d'un bras afin de vous donner des liquides et des médicaments avant et après la chirurgie. On pourrait aussi vous donner des antibiotiques par IV avant la chirurgie pour prévenir une infection.

Salle d'opération

- À l'heure prévue, on vous amènera dans une salle d'opération. Elle est bien éclairée et la température y est fraîche. On vous demandera de vous allonger sur la table d'opération.
- L'équipe entrera et vous donnera un anesthésique pour vous endormir.
- La chirurgie dure environ 3 heures.
- Après la chirurgie, vous serez dans l'Unité de soins postanesthésiques. Les infirmières surveilleront votre état et vous donneront des médicaments contre la douleur. Une fois que vous serez complètement réveillé, on vous amènera dans une unité de soins.

Unité de soins

- Vous resterez à l'hôpital une nuit.

- Les incisions et l'air introduit dans votre estomac pendant la chirurgie pourraient vous causer de la douleur.
- Certaines personnes ont des nausées après une anesthésie générale. Si c'est votre cas, dites-le à l'infirmière, qui vous donnera des médicaments pour les soulager.
- Après la chirurgie, nous vous donnerons des liquides et des médicaments par intraveineuse (IV). Nous retirerons l'accès intraveineux quand vous serez capable de boire.

Retour à la maison

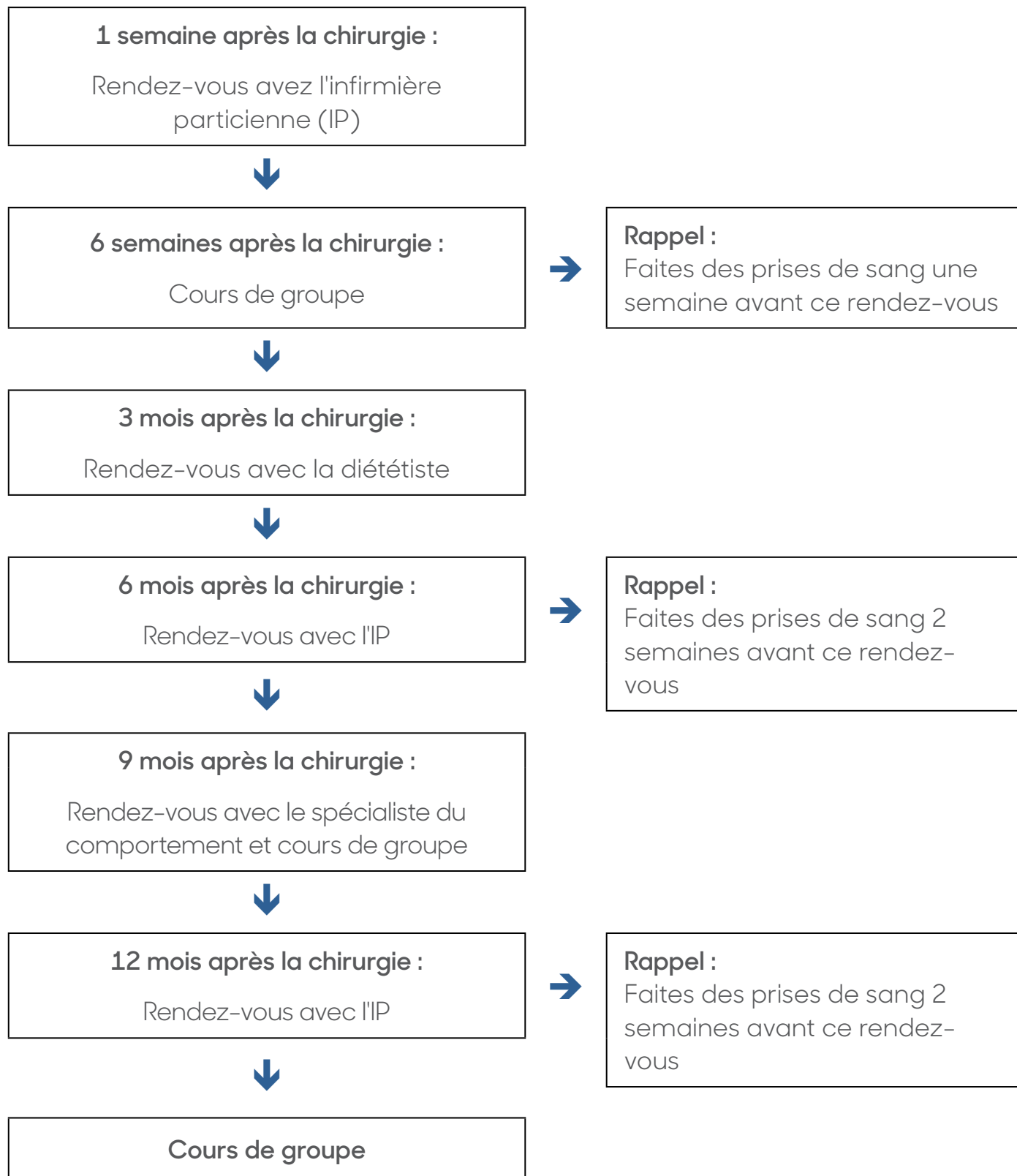
- Vous aurez besoin d'aide une fois de retour chez vous. Prévoyez cette aide avant l'opération.
- Vous recevrez un rendez-vous de suivi à la Clinique et une ordonnance de médicaments avant votre sortie de l'hôpital.
- Prenez les arrangements nécessaires pour vous faire reconduire à la maison après votre sortie de l'hôpital.



Section 6: Après l'opération

Étapes après une chirurgie bariatrique

Première année après l'opération



Prendre soin de soi après l'opération

Contrôle de la douleur

- Nous encourageons la plupart des patients à prendre de l'acétaminophène (de 650 à 1 000 mg) 4 fois par jour pendant quelques jours après la sortie de l'hôpital.
- Vous pourrez recevoir une ordonnance de Dilaudid (Hydromorphone).
 - Vous **n'êtes pas obligé** d'en prendre, mais il est recommandé si la douleur vous empêche de bouger, de prendre de profondes respirations ou de dormir même après avoir pris de l'acétaminophène.

Médicaments

- Votre équipe de soins pourra changer ou arrêter certains de vos médicaments pendant votre séjour.
- Une infirmière vous expliquera vos médicaments d'ordonnance avant votre sortie de l'hôpital.

Plaies chirurgicales

- Vous pouvez enlever les pansements après 3 jours.
- Vous pouvez enlever les bandes de rapprochement (Steri-Strip) après 7 jours.
- Un liquide clair pourrait s'écouler des plaies. C'est normal.
- Symptômes d'infection :
 - enflure rouge, chaude et douloureuse autour d'une plaie
 - écoulement crémeux, possiblement malodorant d'une plaie
 - fièvre

IMPORTANT

Si vous avez de la fièvre, un gonflement important, un bleu ou une rougeur qui s'étend autour de la plaie chirurgicale, appelez la clinique et suivez les directives pour joindre l'équipe de soins.

Exercices à faire après l'opération

Faites ces exercices pendant votre séjour à l'hôpital et pendant votre première semaine de retour à la maison.

- Les **exercices de respiration profonde et de toux** aident à garder les poumons en bonne santé en expulsant les sécrétions. Faites-les chaque heure le premier jour, puis toutes les 4 heures les 2 jours suivants.
 - Assoyez-vous bien droit sur une chaise ou le bord du lit.
 - Prenez une grande respiration par le nez. Retenez votre souffle pendant 5 secondes. Expirez lentement par la bouche.
 - Répétez de 5 à 10 fois. Après la 5^e respiration, tousssez doucement 2 ou 3 fois.
- Les **exercices des mollets et des chevilles** aident à éviter les caillots de sang. Ils stimulent la circulation du sang dans les jambes pendant que vous êtes peu actif. Faites-les 4 ou 5 fois par jour. Continuez même quand vous commencez à marcher.
 1. Pointez les orteils vers le pied du lit, puis remontez-les vers la tête du lit. Répétez de 5 à 10 fois avec chaque jambe.
 2. Faites des cercles avec le pied, en articulant la cheville. Répétez de 5 à 10 fois avec chaque pied.
 3. Couchez-vous sur le dos et pliez puis dépliez le genou. Répétez de 5 à 10 fois avec chaque jambe.
- **Sortir du lit** (Demandez de l'aide à une infirmière la première fois)
 1. Tournez-vous sur un côté et pliez les genoux pour les amener vers le ventre.
 2. Placez la main du haut à plat sur le lit, près du coude de l'autre bras.
 3. Soulevez le haut du corps en poussant contre le lit avec la main.
 4. Sortez les pieds et les jambes du lit et redressez-vous pour vous asseoir.
 5. En position assise, prenez quelques respirations pour vous assurer d'avoir un bon équilibre avant d'essayer de vous lever.
 6. Levez-vous en gardant le dos aussi droit que possible.
 7. Suivez les étapes dans l'ordre inverse pour vous recoucher.

Prendre soin de soi à la maison

Activité physique et soulèvement d'objets

- Reprenez vos activités habituelles à votre retour à la maison. Bouger et marcher favorise la guérison. Commencez par faire de courtes promenades quelques fois par jour.
- Ne poussez pas, ne tirez pas, ne soulevez pas et ne transportez pas d'objet pesant de plus de 4 kg (10 livres) pendant 4 semaines après la chirurgie. Cela comprend l'interdiction de soulever une mallette, un panier de linge, un aspirateur, un animal de compagnie ou un enfant.
- Ne faites pas d'activité épuisante pendant 4 semaines après la chirurgie.

Retour au travail ou à l'école

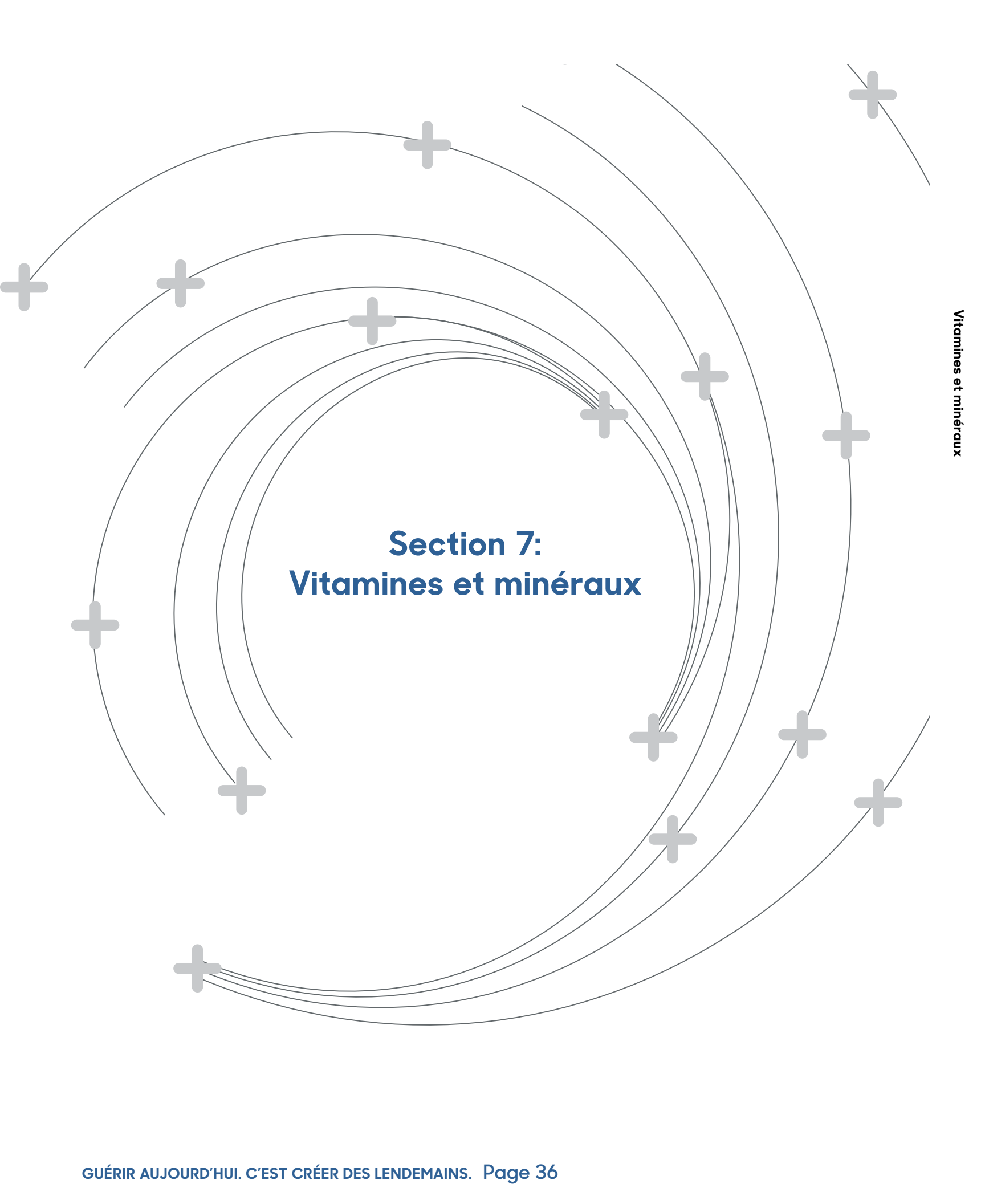
- Prévoyez de prendre 4 semaines de congé du travail ou de l'école après la chirurgie.

Activité sexuelle

- Vous pouvez recommencer à avoir des rapports sexuels quand vous vous en sentez capable.
- Vous pourrez être plus fertile que la normale après l'opération. Si vous êtes une femme, **vous ne devez pas devenir enceinte pendant 18 mois après la chirurgie.** Consultez votre médecin de famille pour discuter des options de contraception au besoin.

Bain, douche et soins des plaies

- Vous pouvez prendre une douche après la chirurgie, à moins d'indication contraire. Ne prenez pas de bain et ne nagez pas tant que vos plaies ne sont pas guéries.
- Pendant 7 jours, gardez propres et sèches les bandes de rapprochement (Steri-Strip) sur vos plaies. Vous pourrez ensuite les enlever. Si elles se décollent, n'essayez pas de les recoller.
- Il est normal d'avoir de l'enflure autour des plaies. Elle disparaît habituellement en quelques semaines. Si vous avez une enflure, une ecchymose ou une rougeur qui s'étend, appelez la clinique pour laisser un message à une infirmière.
- Vous pourriez éprouver une baisse de sensibilité autour des plaies d'incision. C'est normal, car certaines terminaisons nerveuses ont été coupées. Il est aussi possible que vous ne retrouviez votre sensibilité que 2 ou 3 mois après la chirurgie.

A decorative graphic consisting of several concentric, slightly irregular circles. Scattered around these circles are approximately 15 grey plus signs (+). The circles and plus signs are centered around the main title.

Section 7: Vitamines et minéraux

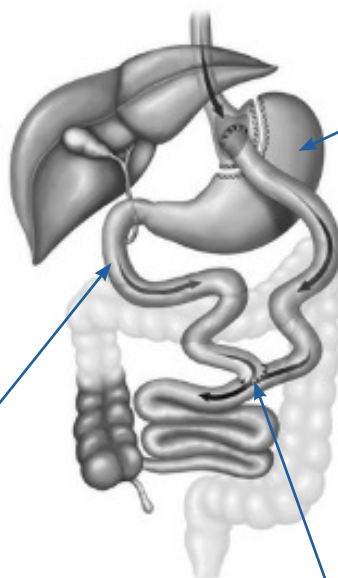
Absorption de vitamines et de minéraux après la chirurgie

Après la chirurgie, selon la partie du système digestif qui a été retirée ou contournée, votre corps ne pourra plus bien absorber certains minéraux et vitamines.

Dérivation gastrique de Roux-en-Y

Lorsque le duodénum est contourné, le corps peut avoir du mal à absorber :

Fer	Calcium
Biotine	Riboflavine
Folate	Cuivre
Magnésium	Sélénium
Thiamine	Niacine
Vitamines	A, D, E, K



Lorsqu'une grande partie de l'estomac est contournée, le corps peut avoir du mal à absorber :

Vitamine B12
Fer
Cuivre
Eau

Lorsqu'une petite partie du jéjunum est contournée, le corps peut avoir du mal à absorber :

Thiamine	Fer
Vitamines B	Calcium
Zinc	Chrome
Folate	Vitamine C
Magnésium	Biotine
Vitamines	A, D, E, K

Vous devrez prendre des suppléments de vitamines et de minéraux chaque jour, à vie.

Gastrectomie en manchon

Absorption diminuée

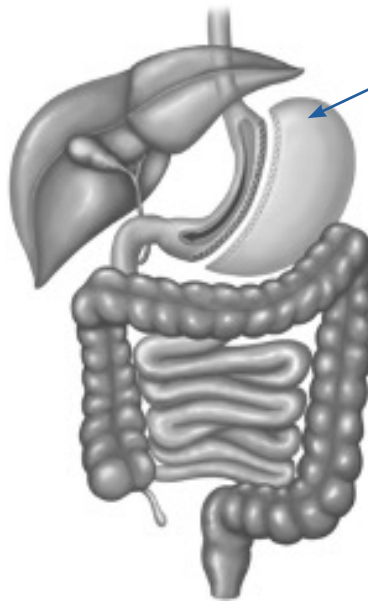
Calcium

Vitamine D

Vitamine B12

Fer

Cuivre



Lorsqu'une grande partie de l'estomac est contournée, le corps peut avoir du mal à absorber:

Vitamine B12

Fer

Cuivre

Eau

Vous devrez prendre des suppléments de vitamines et de minéraux chaque jour, à vie.

Vitamines et minéraux à surveiller après l'opération

Après la chirurgie, vous courez un risque accru d'avoir une carence en vitamines et en minéraux. Vous pouvez éviter ce problème en prenant des suppléments.

Vitamines et minéraux

Si vous ne prenez pas de suppléments de vitamines et de minéraux, plusieurs différents problèmes de santé risquent d'affecter votre :

- mouvement
- vision
- goût
- mémoire
- élocution (parler)
- humeur
- énergie physique
- solidité des os
- santé du cœur
- force musculaire

Vitamine B12

Si votre corps manque de vitamine B12, vous risquez d'avoir les problèmes suivants :

- affaiblissement des muscles
- raideurs aux muscles
- picotements dans les mains, les bras, les pieds et les jambes
- basse pression (tension artérielle affaiblie)
- difficulté à contrôler la fonction urinaire et intestinale
- troubles de la vue
- difficulté à réfléchir
- troubles de l'humeur

Calcium et vitamine D

Si le corps manque de calcium et de vitamine D, vous risquez d'avoir les problèmes suivants :

- os fragiles et faibles
- douleur dans les articulations
- crampes musculaires

Fer

Certaines personnes doivent prendre des suppléments de fer après la chirurgie. Si votre corps manque de fer, vous risquez d'avoir les problèmes suivants :

- perte de cheveux
- peu d'énergie
- peu de concentration
- perte de mémoire
- affaiblissement du système immunitaire
- troubles de l'humeur

Plan de suivi des taux de vitamines et de minéraux

Il faut mesurer les taux de vitamines et de minéraux dans votre corps après la chirurgie. Une carence pourrait menacer votre vie et causer des problèmes permanents. **Il est donc vital de prendre des suppléments de vitamines et de minéraux chaque jour, à vie.**

Plan de suivi des vitamines et des minéraux

X = test réalisé

	6 semaines après l'opération	6 mois après l'opération	1 fois par année
Fer (ferritine + formule sanguine complète)	X	X	X
Vitamine D (25-OH + PTH)	X	X	X
Vitamine B12	X	X	X
Calcium		X	X
Vitamine A		X	X
Zinc		X	X
Autre	Votre équipe de soins pourra surveiller le niveau d'autres vitamines et minéraux au besoin.		

Suppléments de vitamines et de minéraux à vie

Vous avez besoin de prendre des suppléments de vitamines et de minéraux pendant le reste de votre vie parce que votre corps ne les absorbe plus aussi bien qu'avant la chirurgie bariatrique.

Les pages suivantes contiennent des lignes directrices pour choisir des suppléments de vitamines et de minéraux à prendre après la chirurgie bariatrique. Les choix comprennent des suppléments conçus pour les patients qui ont subi une chirurgie bariatrique ainsi que des suppléments en vente libre. Ils sont offerts en format croquable, en gélule, en comprimé et en liquide.

Conseils

- Choisissez parmi les suppléments bariatriques vendus au Canada (page 43) OU aux États-Unis (page 45) OU parmi les suppléments en vente libre (à partir de la page 46).
- Commencez à prendre vos suppléments à votre retour de l'hôpital.
- Les suppléments ne sont pas offerts à la Clinique de gestion du poids.
- Prendre vos suppléments avec de la nourriture peut réduire l'inconfort et faciliter l'absorption.
- Les gommes et les timbres multivitaminés ne sont pas recommandés, car ils ne répondent pas aux besoins des patients ayant subi une chirurgie bariatrique.
- Pendant 4 à 8 semaines après l'opération, le choix de suppléments à croquer ou liquides est préférable.

Rappel:

Votre équipe soignante vérifiera vos analyses sanguines après la chirurgie et modifiera vos suppléments au besoin. Si vous avez des questions sur les suppléments, appelez la Clinique.

Quantité

- Nombre moyen de comprimés de vitamines et de minéraux à prendre chaque jour :
 - Suppléments bariatriques : 4 – 7 comprimés par jour.
 - Suppléments en vente libre : 9 – 12 comprimés par jour.

Coût

- Les suppléments de vitamines et de minéraux peuvent coûter entre 55 \$ et 75 \$ chaque mois.

Suppléments bariatriques vendus au Canada

Choisissez l'une des options suivantes :

Vitamines Bariatric Advantage →

Nom du fabricant : Bariatric Advantage Canada

Vendus en ligne



Comprimés Ultra Multi + citrate de calcium 500 mg (à croquer/mâcher)

- Prendre 3 comprimés multivitaminés et 2 ou 3 comprimés de citrate de calcium par jour.
- Prendre les comprimés multivitaminés ensemble ou séparément.
- Prendre chaque comprimé de citrate de calcium à intervalle d'au moins 2 heures.

OU

Comprimés à croquer Advanced Multi EA + citrate de calcium 500 mg (à croquer/mâcher)

- Prendre 3 comprimés multivitaminés et 2 ou 3 comprimés de citrate de calcium par jour.
- Prendre les comprimés multivitaminés ensemble ou séparément.
- Prendre chaque comprimé de citrate de calcium à intervalle d'au moins 2 heures.

Vitamines Celebrate →

Vendus en ligne ou à la pharmacie du Campus Civic (613 761-4157)



Comprimés multivitaminés + citrate de calcium à mâcher

- Prendre 3 comprimés multivitaminés et 2 ou 3 comprimés de citrate de calcium par jour.
- Prendre les comprimés multivitaminés ensemble ou séparément.
- Prendre chaque comprimé de citrate de calcium à intervalle d'au moins 2 heures.

OU

Comprimés à mâcher Essential Multi 2-in-1

- Prendre 4 comprimés par jour, 1 ou 2 à la fois, à intervalle d'au moins 2 heures.

Vitamines Paravita →

Nom du fabricant : Paravita Canada

Vendus en ligne



Multivitamines et vitamine D Paravita Refresh

- Prendre 3 comprimés multivitaminés et 3 comprimés de vitamine D 1 000 UI par jour.
- Prendre les comprimés multivitaminés à intervalle d'au moins 2 heures.

Suppléments bariatriques vendus aux États-Unis (à acheter en ligne)

Consultez votre équipe de soins afin de connaître les produits et la dose qui répondent le mieux à vos besoins.

Vitamines Bariatric Advantage

Nom du fabricant : Bariatric Advantage USA



Vitamines Bariatric Fusion

Nom du fabricant : Bariatric Fusion USA



Vitamines Bariatric Pal

Nom du fabricant : Bariatric Pal USA



Vitamines Celebrate

Nom du fabricant : Celebrate Vitamins USA



Vitamines Opurity

Nom du fabricant : Unjury USA



Vitamines ProCare Health

Nom du fabricant : ProCare Health USA



Suppléments en vente libre – Conseils

Le tableau suivant fournit des renseignements généraux. Assurez-vous d'en discuter avec votre professionnel de la santé pour obtenir des conseils qui répondent à vos propres besoins.

Supplément	Quantité	Notes
Multivitamines et minéraux	2 comprimés par jour	La quantité à prendre varie selon le produit. Apport recommandé : Vitamine A 5 000–10 000 UI Vitamine B1 (thiamine) 12 mg Folate 400–1 000 µg Vitamine E 15 mg Vitamine K 90–120 µg Zinc 8–22 mg Cuivre 1–2 mg Sélénium 55 µg
Vitamine B12	500–1 000 µg par jour	Comprimé sublingual (à faire fondre sous la langue) ou à dissoudre préférable
Citrate de calcium	1 200–1 500 mg par jour	Prendre de 400 à 600 mg à la fois. Espacer les doses d'au moins 2 heures. Ne pas le prendre dans les 2 heures avant ou après la prise de fer ou d'une multivitamine contenant du fer.
Vitamine D	3 000–4 000 UI par jour (toutes sources de suppléments comprises)	Vérifier la teneur en vitamine D de la multivitamine et du supplément de calcium pour déterminer s'il est nécessaire d'ajouter de la vitamine D.
Fer*	45–60 mg par jour	Sulfate de fer : 300 mg Prendre avec une vitamine C (250–500 mg) pour optimiser l'absorption. Ne pas prendre dans les 2 heures avant ou après la prise de calcium (sous forme de supplément, de multivitamine ou d'aliment [p. ex. lait, fromage, yogourt]).

*Vous n'avez peut-être pas besoin de supplément de fer. Demandez conseil à l'infirmière.

Suppléments en vente libre – Exemples

Multivitamines et minéraux (en choisir 1)	
Centrum Performance (contient 9 mg de vit. B1/thiamine par 2 comprimés)	2 comprimés par jour
Equate, Senior Women's (contient 15 mg de vit. B1/thiamine par comprimé)	2 comprimés par jour
Kirkland Signature, Women 50+ (contient 15 mg de vit. B1/thiamine par comprimé)	2 comprimés par jour
Webber Naturals, Women's Most Complete Multi (contient 10 mg de vit. B1/thiamine par 2 comprimés)	2 comprimés par jour
Vitamine D (en choisir 1)	
Ddrops, vitamine D liquide, 1 000 UI	1-2 gouttes par jour
Jamieson, D3 1 000 UI, bouchées, comprimés ou sublinguaux	1-2 comprimés par jour
Jamieson, D3 1 000 UI, vaporisateur	1-2 fois par jour
Kirkland, D3 1 000 UI, comprimé	1-2 comprimés par jour
Webber Naturals, D3 1 000 UI, comprimé	1-2 comprimés par jour
Citrates de calcium (en choisir 1)	
Bariatric Advantage, citrate de calcium, 500 mg, bouchées tendres	1 bouchée, 3 fois par jour
Celebrate, citrate de calcium, 500 mg, bouchées tendres	1 bouchée, 3 fois par jour
Equate, calcium + vitamine D, liquide	1 c. à table, 3 fois par jour
Jamp, calcium, liquide	1 c. à table, 3 fois par jour
Life, citrate de calcium, 300 mg, comprimés	2 comprimés, 2 fois par jour
Webber Naturals, calcium et vitamine D, liquide	1 c. à table, 3 fois par jour
Webber Naturals, citrate de calcium, 300 mg, comprimés	2 comprimés, 2 fois par jour
Vitamine B12 (en choisir 1)	
Jamieson, B12, 500 µg ou 1 000 µg, comprimés	1 comprimé par jour
Jamieson, B12, 1 000 µg, pellicule à dissolution rapide	1 pellicule chaque 1 ou 2 jours
Jamieson, B12, 500 µg, vaporisateur	1 fois par jour
Kirkland Signature, B12, 1 200 µg, comprimés sublinguaux	1 comprimé chaque 1 ou 2 jours
Webber Naturals, B12, 500 µg, comprimés	1 comprimé par jour
Fer et autres	
Votre équipe de soins peut vous suggérer des suppléments de fer ou d'autres vitamines et minéraux en fonction des analyses de sang effectuées après la chirurgie.	

En vente dans les commerces. Les produits peuvent changer.

Votre équipe de soins pourra ajuster votre quantité de suppléments au besoin.

Section 8:
Reprise progressive de
l'alimentation après l'opération

Étapes de la reprise de l'alimentation

Après la chirurgie, vous reprendrez l'alimentation en 5 étapes

Étape 1 – Liquides clairs (pendant le séjour à l'hôpital)

Étape 2 – Alimentation liquide et suppléments de protéines (1 semaine)

Étape 3 – Aliments en purée et suppléments de protéines (1 semaine)

Étape 4 – Aliments mous (1 semaine)

Étape 5 – Saines habitudes alimentaires pour le reste de la vie (aliments solides)

Chaque étape est expliquée plus loin.

Certaines personnes peuvent avoir besoin de plus de temps que prévu avant de passer à une prochaine étape. C'est normal. Appelez la Clinique si vous avez de la difficulté à passer d'une étape à l'autre.

Étape 1 : Liquides clairs

Pendant votre séjour à l'hôpital (1 ou 2 jours, habituellement), vous recevrez des liquides clairs pour prévenir la déshydratation et favoriser la guérison. Lorsque vous commencerez à boire des liquides, buvez-en d'abord 1 ou 2 petits gobelets (30-60 mL) tous les 30 minutes. Passez ensuite à 3 ou 4 gobelets (90-120 mL) chaque heure. Continuez d'en augmenter la quantité, selon votre tolérance. (Les gobelets sont ceux qu'on vous donne avec vos liquides).

Conseils généraux :

- Buvez lentement.
- Buvez souvent.
- Ajoutez toujours de l'eau aux jus.
- Ajoutez du Boost - Juste® des protéines (fourni sur votre plateau de repas) dans vos liquides pour accroître votre apport en protéines. Mélangez-le bien pour éliminer les grumeaux.

Liquides clairs

Type	Exemples
Liquides clairs	Eau et eau aromatisée Boisson sans sucre Jus de fruits dilué avec de l'eau Thé et café décaféinés Bouillon de poulet, de bœuf et de légumes

Essayez de boire de 6 à 8 tasses (1,5 - 2 litres) de liquides par jour.

Étape 2 : Alimentation liquide

Vous passez à cette étape 1 ou 2 jours après la chirurgie. Elle dure environ une semaine. N'oubliez pas de prendre de petites portions et de passer à l'étape suivante dès que vous en êtes capable.

Conseils généraux :

- Prenez de petites gorgées de liquides tout au long de la journée. Essayez de boire de 6 à 8 tasses (1,5 - 2 litres) de liquides chaque jour. Les suppléments de protéines liquides comptent comme des liquides.
- La moitié de votre apport de liquides devrait provenir des suppléments de protéines.

Alimentation liquide

Type	Exemples
Liquides	Liquides clairs donnés en exemples à l'étape 1
Supplément de protéines	Isolat de protéines de lactosérum, isolat de protéines de soya, concentré de protéines de lactosérum, protéines d'origine végétale
Aliments protéinés	Lait Lait de soya (non sucré) Yogourt (régulier, grec ou islandais)
Légumes et fruits	Commencez à inclure des fruits dans vos préparations de protéines et boissons fouettées aux protéines Compote de pommes non sucrée Soupe passée au mélangeur

Alimentation liquide – Exemple de menu

Déjeuner

- Préparation de protéines ou boisson fouettée aux protéines*
-

Avant-midi

- Yogourt
-

Dîner

- Préparation de protéines, boisson fouettée aux protéines* ou soupe passée au mélangeur
-

Après-midi

- Bouillon de légumes ou yogourt
-

Souper

- Préparation de protéines, boisson fouettée aux protéines* ou soupe passée au mélangeur
-

Soirée

- Préparation de protéines ou boisson fouettée aux protéines*
-

*Consultez la section de recettes de boissons fouettées à la page 57.

Liquides : Buvez de 6 à 8 tasses (1,5 – 2 litres) par jour (les liquides utilisés pour les préparations et les boissons fouettées sont inclus dans le calcul).

Protéines : Consommez-en chaque jour la quantité recommandée par votre diététiste pour répondre à vos besoins.

Rappel:

Commencez à prendre les suppléments de vitamines et de minéraux. Vous n'avez pas besoin de séparer les liquides et les solides à cette étape. Continuez à boire des liquides et des suppléments de protéines tout au long de la journée.

Choisir un supplément de protéines

À votre retour à la maison après la chirurgie, vous devrez prendre un supplément de protéines pendant de 4 à 8 semaines.

Les protéines sont essentielles pour :

- soutenir le processus de guérison après la chirurgie
- maintenir la masse musculaire
- garder le corps en santé (cheveux, peau, ongles, organes).

Symptômes d'un manque de protéines :

- Fatigue ou faiblesse
- Perte de la masse musculaire
- Perte de cheveux
- Arrêt de la perte de poids
- Faim

Ce qu'il faut rechercher dans un supplément de protéines

1. Poudre ou liquide composé d'isolat de lactosérum (aussi appelé isolat de petit-lait), isolat de protéines de soya, de concentré de protéines de lactosérum ou de protéines végétales (à base de plantes) qui
 - a. contient au moins de 20 à 30 grammes de protéines par portion est
 - b. faible en sucre (5 grammes ou moins par portion) et en gras (3 grammes ou moins par portion)
 - c. ne contient pas de caféine
2. Si vous avez une intolérance au lactose, privilégiez l'isolat de lactosérum plutôt que le concentré de lactosérum, car une grande part du lactose et du sucre est retirée pendant le traitement de l'isolat de lactosérum. Si vous êtes allergique aux produits laitiers, évitez les protéines de lactosérum et les isolats de lactosérum. Choisissez plutôt un isolat de protéines de soya ou une protéine d'origine végétale.

RAPPEL

Suivez les conseils de votre diététiste en ce qui concerne vos besoins en protéines. Généralement, une personne doit consommer entre 60 et 100 grammes de protéines chaque jour.

Exemples de choix de suppléments de protéines

Nom du supplément	Source de protéines	Grammes par portion	Exemples de point de vente
Poudres			
AllMax Isoflex Pure ou AllMax Isonatural	Isolat de lactosérum	27 g	Fit Shop, Nutrition House, Popeye's, Walmart
Kaizen Naturals Whey Isolate	Isolat de lactosérum	25 g (cuillère 30 g) 35 g (cuillère 42 g)	Walmart Costco
Kaizen Naturals Vegan Protein	Mélange de protéines végétales : pois, graines de citrouille, riz brun entier germé, graines de chia, quinoa germé	25 g	Fitshop
LeanFit Naturals Whey Protein	Concentré de protéines de lactosérum, isolat de lactosérum	25 g	Costco
LeanFit Organic Plant-based Protein	Mélange de protéines végétales : pois, riz, graines de chia, graines de lin, chanvre	21 g	Costco
President's Choice Whey Protein Isolate	Isolat de lactosérum	25 g	Loblaws, Shoppers Drug Mart (Pharmaprix)
Vega Sport Protein	Mélange de protéines végétales : pois, graines de citrouille, graines de tournesol, luzerne	30 g	GNC, Loblaws, Popeyes, Fitshop
Vega Protein & Greens	Mélange de protéines végétales : pois, riz brun	20 g	Costco, GNC, Loblaws, Walmart

Poudres à dissolution instantanée		– Mélanger à des liquides (eau, jus dilué, café ou thé décaféinés).		
		– Mélanger à des aliments mous (gruau, fruits ou légumes en purée).		
BeneProtein • Aromatisé ou non	Isolat de lactosérum	6 g (3 cuillères = 21 g)	Walmart, la plupart des pharmacies	
Boost Juste® des protéines • Non aromatisé	Isolat de lactosérum	6 g (3 cuillères = 21 g)	Walmart, Shoppers Drug Mart (Pharmaprix), la plupart des pharmacies	
Revolution Nutrition Isolate Splash • Aromatisé	Isolat de lactosérum	24 g	Costco, www.revolution-nutrition.com	
Liquides				
Fairlife Core Power • Sans lactose	Lait ultrafiltré	26 g	La plupart des épiceries	
Fairlife Nutrition Plan Protein • Sans lactose	Lait ultrafiltré	30 g	Costco	
Premier Protein	Lait et concentré de protéines de lactosérum	30 g	Costco, Walmart	
Protein2o (clair) • Aromatisé	Isolat de lactosérum	15–20 g	Bulk Barn	

Suppléments et autres			
Boost Diabétique	Protéines de lait et isolat de soya	16 g	Walmart, La plupart des épiceries et pharmacies
Boost Protein Shake 27 g	Protéines de lait et isolat de soya	27 g	Loblaws, Shoppers Drug Mart (Pharmaprix)
Ensure Protein Max	Protéines de soya, lait et concentré de protéines de lactosérum	30 g	Walmart, La plupart des épiceries et pharmacies
Lait Fairlife • Sans lactose	Lait ultrafiltré	14 g	La plupart des épiceries
Natrel Plus • Sans lactose	Lait ultrafiltré	18 g	Walmart, La plupart des épiceries
Poudre de lait écrémé 1/4 de tasse (60 mL)	Protéines de lait	9 g	La plupart des épiceries

Les produits peuvent changer.

Votre équipe de soins pourra ajuster vos suppléments au besoin.

Recettes de boissons fouettées

Voici quelques conseils pour créer vos propres boissons fouettées. Ajustez la quantité de liquide pour obtenir une consistance plus ou moins épaisse, selon votre préférence.

Liquide ½ -1 tasse (125-250 mL) par portion	Fruit ½ tasse (125 mL) frais ou surgelés par portion	Poudre de protéines 1 cuillerée ou 1 portion
• Lait • Lait de soya • Eau • Jus de fruits • Lait d'amande	• Fraises • Bleuets • Pêches • Melons • Mangues • Bananes	• Essayez différentes saveurs (vanille, chocolat, non aromatisé)
Excellentes sources de protéines		
Ajouter du yogourt (régulier, grec ou islandais) ou du fromage cottage au goût.		
Saveurs		
• Cannelle • Muscade • Gingembre • Vanille	• Extrait d'amande • Zeste d'orange • Arômeur (Mio® ou Crystal Light®) • Café décaféiné	
Servir sur glace ou mélanger avec de la glace. Congeler le restant dans un bac à glaçons ou des contenants de sucettes glacées.		

Étape 3 : Aliments en purée

Cette étape durera environ 1 semaine (ou 2 si vous avez eu une gastrectomie en manchon) et comprend des aliments réduits en purée. N'oubliez pas de prendre de petites portions et de passer à l'étape suivante dès que vous en êtes capable.

Conseils généraux

- Prenez d'abord de très petites quantités d'aliments. Utilisez une petite fourchette ou cuillère pour limiter la taille des bouchées. Augmentez la taille des portions jusqu'à ½ tasse (125 mL).
- Ajoutez un seul nouvel aliment à la fois.
- Mangez lentement et mastiquez bien. Prenez au moins de 15 à 20 minutes par repas. Arrêtez de manger lorsque vous vous sentez plein.
- Prenez de petites gorgées de liquides et de préparations de protéines entre les repas. Buvez de 6 à 8 tasses (1,5 – 2 litres) de liquides chaque jour.
- Si vous consommez des aliments sous forme liquide, vous n'avez pas besoin de les séparer des liquides lors des repas.

Comment transformer les aliments en purée

- Faites complètement cuire les aliments dans un four à micro-ondes ou conventionnel ou sur la cuisinière.
- Placez les aliments cuits dans un mélangeur ou un robot culinaire.
- Ajoutez-y du liquide, par exemple de l'eau, du lait ou du bouillon.
- Épaississez la consistance en y ajoutant 1 c. à table (15 mL) de pommes de terre en flocons, de poudre de lait écrémé ou d'un supplément de protéines non aromatisé.
- Mettez le couvercle et mélangez jusqu'à ce que la consistance soit onctueuse.
- Rangez les portions supplémentaires dans un contenant fermé au réfrigérateur ou au congélateur. Un bac à glaçons est utile pour congeler de petites portions.

Mets préparés en purée

- [Heart to Home Meals](#) —————→
 - Commander en ligne ou au téléphone au 1-866-933-1516
 - Livraison en Ontario selon le code postal



- TrePuree
 - Commander par l'entremise du Service de nutrition de L'Hôpital d'Ottawa.
 - Campus Civic : 613-798-5555, poste 14744 ou
 - Campus Général : 613-737-8899, poste 78050

Trucs pour augmenter l'apport en protéines

- Buvez un supplément de protéines entre les repas.
- Ajoutez un supplément de protéines, du yogourt grec ou islandais ou de la poudre de lait écrémé à vos purées.
- Ajoutez des petits haricots blancs, d'autres haricots ou des lentilles en purée.

Exemples d'aliments en purée

Type	Exemples
Liquides	Liquides clairs donnés en exemples à l'étape 1
Suppléments de protéines	Isolat de protéines de lactosérum, isolat de protéines de soya, concentré de protéines de lactosérum, protéines d'origine végétale
Aliments protéinés	Lait Lait de soya (non sucré) Yogourt (régulier, grec ou islandais) Fromage cottage ou ricotta Fromage à pâte molle Viande en purée Œufs brouillés Haricots ou lentilles en purée Tofu soyeux Soupes en purée
Légumes et fruits	Légumes cuits en purée Fruits en purée Compote de pommes non sucrée
Produits céréaliers	Gruau Crème de blé Pommes de terre et patates douces en purée

Aliments en purée – Exemple de menu

Déjeuner	✓	Protéines	• 1-2 c. à table (15-30 mL) de yogourt
	✓	Fruits/ légumes	• ½ tasse (125 mL) de lait ou lait de soya
	✓	Produits céréaliers / féculents	• 1-2 c. à table (15-30 mL) de compote de pommes • 1-2 c. à table (15-30 mL) de gruau
Avant-midi	✓	Protéines	• Boisson fouettée aux protéines
Dîner	✓	Protéines	
	✓	Fruits/ légumes	• ¼ tasse (60 mL) de soupe à la courge à laquelle vous ajoutez des protéines
	✓	Produits céréaliers / féculents	• 1-2 c. à table (15-30 mL) de fruit en purée
Après-midi	✓	Protéines	• Boisson fouettée aux protéines
Souper	✓	Protéines	• 1-2 oz (30-60 g) de dinde en purée
	✓	Fruits/ légumes	• 2 c. à table (30 mL) de pommes de terre en purée à laquelle vous ajoutez des protéines
	✓	Produits céréaliers / féculents	• 1-2 c. à table (15-30 mL) de carottes en purée
Soirée	✓	Protéines	• Boisson fouettée aux protéines

Liquides : Buvez de 6 à 8 tasses (1,5 – 2 litres) par jour (les liquides utilisés pour les préparations et les boissons fouettées sont inclus dans le calcul).

Protéines : Consommez chaque jour la quantité recommandée par votre diététiste pour répondre à vos besoins.

Étape 4 : Aliments mous

À cette étape, vous pouvez consommer des aliments mous faciles à mâcher et à digérer. Il faut les introduire progressivement en petite quantité pour permettre à votre corps de s'y adapter.

Conseils généraux

- Prenez 3 petits repas et 2 ou 3 collations chaque jour. Ne grignotez pas tout au long de la journée.
- Augmentez la quantité d'aliments que vous consommez à chaque repas et collation pour atteindre entre ½ tasse et 1 tasse (125–250 mL) d'aliments.
- Il vous faut des gras santé, comme des noix, des grains et leur beurre, de l'avocat et 2–3 c. à table (30–45 mL) d'huile végétale tous les jours.
- Mangez lentement et mastiquez bien les aliments. Prenez au moins de 15 à 20 minutes pour manger votre repas. Arrêtez de manger dès que vous vous sentez plein et rassasié.
- Introduisez un nouvel aliment à la fois et en très petite quantité (1 ou 2 c. à table ou 15 – 30 mL). Si un aliment vous cause des problèmes, essayez-le de nouveau quand vous irez mieux.
- Prenez de petites gorgées de liquides tout au long de la journée. Buvez de 6 à 8 tasses (1,5–2 litres) de liquides chaque jour. **Attendez 30 minutes après un repas avant de boire.**

Trucs pour augmenter l'apport en protéines

- Ajoutez un supplément de protéines, du yogourt grec ou islandais ou de la poudre de lait écrémé à vos aliments.
- Buvez un supplément de protéines si vous ne parvenez pas à répondre à vos besoins en protéines par l'alimentation à elle seule.

RAPPEL:

Attendez 30 minutes après tout repas avant de boire.

Exemples d'aliments mous

Groupe alimentaire	Exemples
Liquides	Liquides clairs donnés en exemples à l'étape 1.
Supplément de protéines	Isolat de protéines de lactosérum ou de soya, concentré de protéines de lactosérum, protéines d'origine végétale
Aliments protéinés	Lait Lait de soya (non sucré) Yogourt (régulier, grec ou islandais) Fromage cottage et ricotta Fromage à pâte molle et dure Œufs Haricots et lentilles Tofu Viande et volaille : hachée, émincée ou coupée finement et trempée dans une sauce ou un autre liquide Thon, saumon et poulet en conserve Poisson Viande de charcuterie faible en gras Beurre d'arachide et d'autres noix
Légumes et fruits	Légumes cuits et mous Fruits
Pains et céréales	Gruau Crème de blé Pommes de terre et patates douces Pain de blé entier et à grains entiers Craquelins riches en fibres Quinoa, couscous et riz Pâtes de blé entier

Aliments mous – Exemple de menu

Déjeuner	✓	Protéines	• 1 œuf
	✓	Fruits et légumes	• 2 c. à table (30 mL) de fruits en conserve ou en dés
	✓	Produits céréaliers / féculents	• ¼ tranche de pain
Avant-midi	✓	Protéines	• ¼ tasse (60 mL) de yogourt
Dîner	✓	Protéines	• 2 oz (60 g) de thon en conserve ou de poitrine de poulet
	✓	Fruits et légumes	• 1-2 c. à table (15-30 mL) de haricots verts ou de carottes
	✓	Produits céréaliers / féculents	• 1-2 craquelins
Après-midi	✓	Protéines	• ¼ tasse (60 mL) de fromage cottage
	✓	Fruits/légumes ou produits céréaliers / féculents	• 2 c. à table (30 mL) de fruits en conserve ou en dés
Souper	✓	Protéines	• 2 oz (60 g) de poisson cuit au four
	✓	Fruits et légumes	• 1-2 c. à table (15-30 mL) d'asperges cuites à la vapeur
	✓	Produits céréaliers / féculents	• 1-2 c. à table (15-30 mL) pommes de terre en purée
Soirée	✓	Protéines	• ¼ tasse (60 mL) de yogourt avec 1-2 c. à table (15-30 mL) de bleuets
	✓	Fruits et légumes	

Liquides : Buvez de 6 à 8 tasses (1,5 à 2 litres) par jour.

Protéines : Consommez-en chaque jour la quantité recommandée par la diététiste.

Fibres : Consommez des aliments riches en fibres à chaque repas et collation (fruits, légumes, produits céréaliers et féculents).

Rappel :

Arrêtez de prendre des suppléments de protéines dès que vous pouvez répondre à tous vos besoins quotidiens par l'alimentation à elle seule.

Étape 5: Saines habitudes alimentaires, à vie

À cette étape, vous consommez une variété d'aliments solides. Vous jetez les bases de saines habitudes alimentaires pour le reste de votre vie.

Préparez des repas et des collations équilibrés en vous basant sur le Guide alimentaire canadien. Adaptez-les en fonction de vos besoins, de votre culture, à vos restrictions alimentaires, à votre budget et aux besoins de votre famille. Pour en savoir plus, consultez le Guide alimentaire canadien.

Conseils généraux

- Prenez 3 petits repas et des collations au besoin chaque jour. Ne grignotez pas tout au long de la journée.
- La quantité d'aliments que vous consommez à chaque repas et collation devrait augmenter jusqu'à atteindre au moins 1 tasse (250 mL).
- Il vous faut des gras santé, comme des noix, des grains et leur beurre, de l'avocat et 2–3 c. à table (30–45 mL) d'huile végétale tous les jours.
- Mangez lentement et mastiquez bien les aliments. Prenez un minimum de 15 à 20 minutes pour manger votre repas. Arrêtez de manger dès que vous vous sentez plein et rassasié.
- Introduisez un nouvel aliment à la fois et en très petite quantité (1 ou 2 c. à table ou 15 – 30 mL). Augmentez la quantité de cet aliment petit à petit. Si un aliment vous cause des problèmes, essayez-le de nouveau quand vous irez mieux.
- Prenez de petites gorgées de liquides tout au long de la journée. Buvez de 6 à 8 tasses (1,5 – 2 litres) de liquides chaque jour. Attendez 30 minutes après un repas avant de boire.



Exemples de saines habitudes alimentaires

Groupe alimentaire	Exemples
Liquides	Liquides clairs donnés en exemples à l'étape 1. Vous pouvez commencer à boire des boissons caféinées et gazeuses. Demandez conseil à l'infirmière ou une diététiste.
Supplément de protéines	Isolat de protéines de lactosérum, isolat de protéines de soya, concentré de protéines de lactosérum, protéines d'origine végétale
Aliments protéinés	Lait Lait de soya (non sucré) Yogourt (régulier, grec ou islandais) Fromage cottage ou ricotta Fromage à pâte molle ou dure Œufs Haricots ou lentilles Tofu Viande et volaille Thon, saumon ou poulet en conserve Poisson Charcuterie maigre Beurre d'arachides ou d'une autre noix
Légumes et fruits	Tous les légumes Tous les fruits Fruits séchés
Pains et céréales	Gruau Crème de blé Pommes de terre et patates douces Pain de blé entier et à grains entiers Craquelins riches en fibres Quinoa, couscous, riz Pâtes à grains entiers Céréales sèches

Saines habitudes alimentaires – Exemple de menu

Déjeuner	✓	Protéines	• 1 œuf poché
	✓	Fruit/légume	• ½ tranche pain avec beurre d'arachide
	✓	Prod. cér. / Féculent	• 2 c. à table (30 mL) petits fruits • 2 c. à table (30 mL) yogourt
Avant-midi	✓	Protéines	• ¼ tasse (60 mL) yogourt
Dîner	✓	Protéines	• Roulé : 2 oz (60 g) thon, saumon, poulet ou viande maigre, ½ petite tortilla, laitue, tomate et mayonnaise
	✓	Fruit/légume	
	✓	Prod. cér. / Féculent	• ¼ tasse (60 mL) fromage cottage • 1 clémentine
Après-midi	✓	Protéines	• 1-2 craquelins et houmous
	✓	Fruit/légume	• 1 oz (30 g) de fromage
	✓	Prod. cér. / Féculent	
Souper	✓	Protéines	• ½ tasse (125 mL) chili
	✓	Fruit/légume	• ¼ tasse (60 mL) légumes cuits à la vapeur
	✓	Prod. cér. / Féculent	• 3-4 craquelins
Soirée	✓	Protéines	• ¼ tasse (60 mL) yogourt et 1-2 c. à table (15-30 mL) petits fruits
	✓	Fruit/légume	

Liquides : Buvez de 6 à 8 tasses (1,5 – 2 litres) par jour.

Protéines : Consommez chaque jour la quantité recommandée par la diététiste pour répondre à vos besoins.

Fibres : Consommez des aliments riches en fibres à chaque repas et collation (p. ex. fruits, légumes, produits céréaliers et féculents).

Plan de menu – Déjeuner

Choisir 1 ou 2 aliments de chaque groupe alimentaire pour composer un repas équilibré.

Protéines	Fruits et légumes	Produits céréaliers / féculents
1 œuf poché ou brouillé ¼ tasse fromage cottage ¼ tasse fromage ricotta 1 oz jambon maigre ½ tasse yogourt nature ou grec 1 oz fromage ½ ou 1 cuillerée de protéines en poudre	1 tranche de tomate ¼ concombre ¼ tasse légumes (piments, oignons, tomates) ¼ petite poire ou banane 2–3 fraises ¼ tasse bleuets ¼ tasse framboises ¼ tasse melon en dés ¼ tasse épinards ou chou frisé	¼ – ½ tranche pain à grains entiers ¼ – ½ muffin anglais à grains entiers 1–2 craquelins à grains entiers ⅓ tasse céréales riches en fibres 2 c. à table All Bran Buds ⅓ tasse gruau nature ½ tortilla 6 po à grains entiers 2 c. à table granola
Gras santé		
1 c. à thé margarine molle non hydrogénée 2 c. à table graines de lin moulues	7 noix 4 moitiés de noix de Grenoble	
1 c. à thé = 5 mL	1 c. à table = 15 mL	1 tasse = 250 mL
		1 oz = 30 g

Idées déjeuner

Bec fin

¼ tasse fromage cottage + 1 tranche tomate + 1–2 craquelins à grains entiers

Placer le fromage et la tomate sur le craquelin et saupoudrer de poivre, au goût.

Bec sucré

¼ tasse fromage ricotta + ¼ petite banane + ½ tortilla 6 po à grains entiers

Écraser la banana et la mélanger au fromage avant de l'étendre sur la tortilla. Saupoudrer de cannelle et enrouler. Saupoudrer de graines de chia ou de lin pour ajouter des fibres.

Plan de menu – Dîner

Choisir **1 ou 2 aliments** de chaque groupe alimentaire pour composer un repas équilibré.

Protéines	Fruits et légumes	Produits céréaliers / féculents
2 oz thon en boîte 2 oz saumon en boîte ¼ tasse fromage cottage ¼ tasse salade aux œufs ¼ tasse légumineuse (haricots rouges, noirs et pois chiches) 2 oz poulet en dés ½ tasse chili ½ tasse soupe aux pois cassés	1-2 c. table salsa aux tomates ¼ tasse concombre en dés ½ tasse salade jardinière ½ tasse épinards ¼ tasse légumes cuits à la vapeur ½ petite pomme 1/8 d'avocat ¼ tasse raisins	¼ – ½ tranche pain à grains entiers 3 Triscuits TM 1-2 pains craquelins à grains entiers ½ pita 6 po à grains entiers ½ tortilla 6 po à grains entiers ¼ tasse quinoa 1-2 tranches baguette à grains entiers
Gras santé		
1 c. à thé margarine molle non hydrogénée	7 noix	
2 c. à table graines de lin moulues	4 moitiés de noix de Grenoble	
1 c. à thé = 5 mL	1 c. à table = 15 mL	1 tasse = 250 mL
		1 oz = 30 g

Idées dîner

Craquelins et salade aux œufs

¼ tasse de salade aux œufs + ½ tasse salade jardinière (avec 2 c. à thé de vinaigrette et 2 c. à thé d'amandes en tranches) + 1 ou 2 pains craquelins à grains entiers

Placer la salade aux œufs sur le pain craquelin, puis saupoudrer de cari ou d'aneth et accompagner de salade.

Soupe aux pois cassés enrichie de quinoa

½ tasse de soupe aux pois cassés + ¼ tasse de légumes cuits à la vapeur + ¼ tasse de quinoa

Réchauffer le tout et mélanger.

Plan de menu – Souper

Choisir **1 ou 2 aliments** de chaque groupe alimentaire pour composer un repas équilibré.

Protéines	Fruits et légumes	Produits céréaliers / féculents
½ tasse chili (aux haricots rouges ou à la viande hachée) ¼ tasse poulet haché 2 oz poitrine de poulet grillé ou cuit au four 2 oz poisson grillé ou cuit au four 2 oz filet de porc ¼ tasse lentilles 2 oz tofu ¼ tasse « viande hachée » végétalienne	¼ tasse macédoine de légumes ¼ tasse carottes cuites à la vapeur 2-3 petites pousses de brocoli ¼ tasse salade ¼ tasse sauté aux champignons et zucchini ¼ tasse haricots verts ¼ tasse poivrons rouges et verts en dés ½ tasse épinards ½ tasse bette à carde ou chou frisé cuit à la vapeur	¼ patate douce au four ¼ galette de semoule de maïs ¼ tasse quinoa 1 petite pomme de terre ¼ tasse couscous ¼ tasse riz brun ¼ tasse pâtes de blé entier 1-2 tranches baguette à grains entiers 2-3 c. à table patates douces pilées avec carotte ou courge 2-3 « frites » aux patates douces cuites au four
Gras santé		
2-4 tranches d'avocat (1/6 d'avocat)	1 cuillère à soupe de vinaigrette à salade	
1 cuillère à soupe de noix ou de graines	7 noix	
1 c. à thé = 5 mL	1 c. à table = 15 mL	1 tasse = 250 mL
		1 oz = 30 g

Idées souper

Poisson cuit au four et frites de patate douce

2 oz de poisson (avec zeste de citron, poivre, ail) + ½ tasse de salade (avec 1 à 2 c. à thé de vinaigrette) + 2-3 frites de patate douce au four.

Délice végétarien

½ – 1 galette végé (fait avec de la viande hachée végétalienne) + ¼ de tasse de champignons et de zucchini sautés + 1-2 tranches de baguette à grains entiers.

Exemples de collations

Les collations peuvent renforcer l'alimentation et contrôler la faim tout au long de la journée. Une collation doit comprendre un féculent pour aider à alimenter le corps et une protéine pour rassasier de façon durable. Choisissez un féculent et une protéine pour chaque collation.

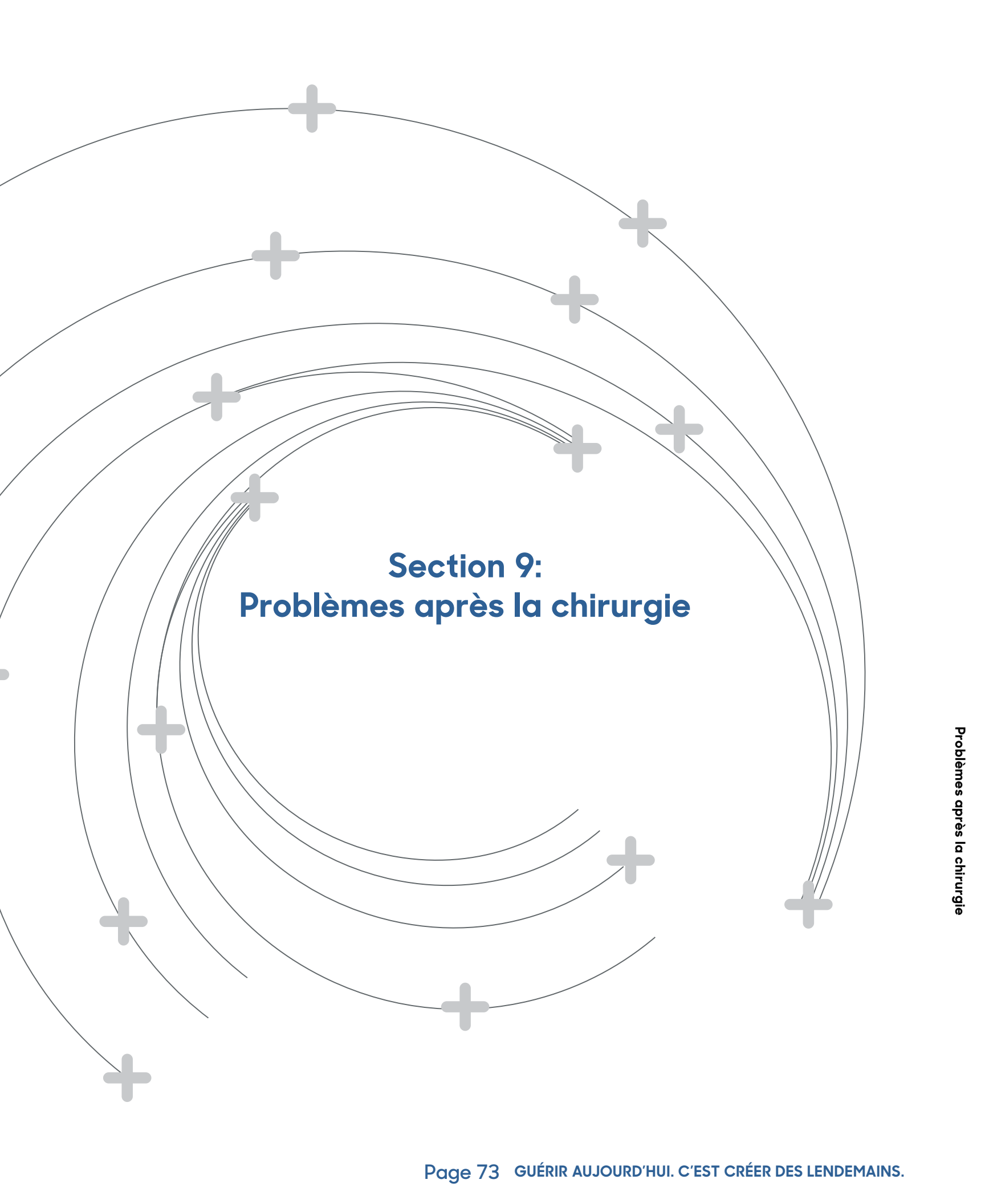
Produits céréaliers / féculents (en choisir 1)		+ Protéines (en choisir 1)	
• ½ – 1 tasse baies fraîches ou congelées • ½ tasse fruits litchis ou goyaves en conserve ou en dés • ½ –1 fruit de taille moyenne • 2 c. à table fruits séchés (abricots, raisins, dattes, figues ou canneberges) • 2-4 craquelins riches en fibres • ½ pita ou petite tortilla de blé entier • ½ – 1 petit muffin maison • ½ – 1 tranche pain à grains entiers • ¼ – ½ tasse céréales riches en fibres • ½ – 1 barre granola (p. ex. Kashi, Nature Valley) • Conseil : Ajoutez-y des légumes pour la variété et les fibres.		• 1 œuf dur • ¼ – ½ tasse pois chiches, haricots rouges/blancs/noirs, fèves, pois cassés ou lentilles • ¼ – ½ tasse yaourt nature ou artificiellement sucré (ordinaire, grec ou islandais) • ¼ – ½ tasse fromage cottage • 10-12 amandes grillées • ⅓ tasse pistaches (avec coquilles) • 2 c. à table graines de tournesol ou de citrouille (écalées) ou de noix • 1 oz fromage • ¼ – ⅓ tasse houmous • 2 c. à table beurre d'arachide ou d'autre noix • 1 tasse lait ou lait de soya non sucré	
1 c. à thé = 5 mL 1 c. à table = 15 mL		1 tasse = 250 mL 1 oz = 30 g	

Idées collations

Barres protéinées : Built Bar, Chef Robert Irvines, Clif Whey Protein Bar, Daryl's Performance Bar, Iron Vegan Sprouted Protein, Kirkland Protein Bar, One Protein Bar, Protein Bar Pure Protein Bar, Quest Protein Bar, Simply Protein Bar, Smart for Life, Think Protein Bar, Tru Bar Protein Bar

Barres granola riches en protéines : Nature Valley Protein Bar, Nature Valley XL Protein Bar, President's Choice Protein Granola Bar, Vector Protein Bar

Privilégier les barres contenant moins de 3 g de gras saturés, moins de 10 g de sucre (glucides) et une teneur élevée en fibres.

A decorative graphic consisting of several concentric, slightly irregular arcs in a light gray color. Scattered around and between these arcs are approximately 15 plus signs (+) in the same light gray color. The overall effect is a subtle, circular pattern that frames the central text.

Section 9: Problèmes après la chirurgie

Problèmes possibles après l'opération

Aliments problématiques

Aliments les plus aptes à vous causer des problèmes :

- volaille et viande très sèches ou dures
- pains pâteux
- aliments riches en sucre
- aliments riches en gras
- pâtes
- riz

Conseils : Coupez les aliments en petites bouchées. Mâchez bien. Ajoutez-y de la sauce ou choisissez un mode de cuisson qui n'assèche pas les aliments, comme la cuisson lente ou en mijoté.

Syndrome de chasse

Le syndrome de chasse se produit lorsque les aliments passent trop rapidement (ou sont « chassés ») de l'estomac à l'intestin, avant que l'estomac ait le temps de les digérer. La présence d'aliments non digérés dans l'intestin peut alors provoquer l'entrée rapide d'eau provenant du corps dans le système digestif. Il en résulte les symptômes suivants :

- crampes
- ballonnements
- nausées
- diarrhée
- vertiges
- fréquence cardiaque accrue

Le syndrome de chasse peut survenir de 10 à 90 minutes après un repas et peut durer jusqu'à 3 heures.

Conseils : Ne mangez pas d'aliments riches en sucre ou en gras. Consommez séparément les liquides et les aliments solides. Ne buvez pas de liquide très chaud ou très froid. Faites des portions de ½ à 1 tasse (125 - 250 mL).

Nausées et vomissements

Causes possibles :

- médicaments contre la douleur
- trop manger
- manger trop rapidement
- ne pas bien mâcher les aliments
- sauter un repas
- reprise trop rapide de l'alimentation après la chirurgie

Conseils : Prenez un comprimé de Gravol (dimenhhydrinate) de 25 à 50 mg toutes les 6 heures, au besoin.

Déshydratation

Symptômes :

- urine foncée
- nausées
- fatigue
- douleur au bas du dos
- uriner moins souvent
- bouche et langue sèches
- étourdissements
- irritabilité

Conseils : Prenez de petites gorgées de liquides tout au long de la journée. Sucez des morceaux de glace ou des sucettes glacées sans sucre. Essayez des liquides de différentes températures et de différentes saveurs. Essayez de boire avec une paille.

Constipation

Si vous n'avez pas été à la selle depuis 3 jours ou plus :

- Prenez 2 c. à table (30 mL) de lait de magnésie 1 ou 2 fois par jour pendant 2 jours de suite **ou** prenez 1 dose de RestoraLAX 17 g par jour pendant 2 jours (Lax-a-day et Clear-lax sont d'autres marques offrant un produit similaire)
- Utilisez des suppositoires à la glycérine au quotidien avec l'un ou l'autre des médicaments susmentionnés

Conseils : Buvez beaucoup de liquides et incluez des aliments riches en fibres dans tous les repas et collations (consultez la liste des aliments riches en fibres à la page 100).

Diarrhée

Causes possibles :

- Boire des liquides en même temps que des aliments solides
- Prendre une boisson caféinée (p. ex. café, thé, cola et boisson énergisante)
- Manger des aliments riches en sucre
- Manger des aliments riches en gras
- Consommer beaucoup de substituts de sucre (sorbitol, mannitol, xylitol)

Conseils : Consommez séparément les liquides et les aliments solides. Limitez les aliments riches en gras et en sucre.

Gaz

Causes possibles :

- Manger trop rapidement
- Ne pas mâcher assez les aliments
- Boire avec une paille
- Mâcher de la gomme
- Boire des boissons gazeuses

Conseils : Mangez lentement et mâchez bien chaque bouchée avant d'avaler.

Perte de cheveux

Il est normal de perdre des cheveux pendant les 6 premiers mois après la chirurgie. Pour favoriser la croissance des cheveux, prenez des collations et des repas bien équilibrés et les suppléments suggérés. Un supplément de biotine ne préviendra pas la perte des cheveux.

Dépression

Consultez votre médecin de famille si vous éprouvez des signes de dépression la majorité des jours pendant 2 semaines ou plus. Signes de dépression :

- Sentiment persistant de tristesse, de morosité ou de dépression. L'irritabilité est un signe courant chez les hommes
- Importante perte d'intérêt pour les activités que vous aimez d'habitude
- Changement d'appétit (augmentation ou diminution)*
- Problèmes de sommeil (dormir trop ou pas assez)
- Fatigue ou manque d'énergie
- Ralentissement de la parole ou des mouvements
- Agitation accrue
- Sentiment d'échec ou de culpabilité
- Difficulté à se concentrer et/ou à prendre des décisions
- Pensées fréquentes à la mort et/ou au suicide

*Effet courant d'une chirurgie bariatrique

Si ces symptômes s'aggravent, présentez-vous au Service d'urgence le plus proche.

IMPORTANT:

Si vous éprouvez des problèmes persistants qui ne s'améliorent pas, appelez la Clinique et suivez les directives pour joindre l'équipe des soins infirmiers ou de la Diététique.

Raisons d'aller à l'Urgence du Campus Civic de L'Hôpital d'Ottawa

Si vous habitez à Ottawa, présentez-vous au Service d'urgence du Campus Civic. Si vous habitez ailleurs, allez plutôt au Service d'urgence le plus proche.

- Fièvre, frissons ou symptômes de la grippe (signes possibles d'une infection)
- Nouvel essoufflement et/ou nouvelle douleur à la poitrine qui survient soudainement et qui n'est pas soulagé par le repos
- Sang dans les selles ou plusieurs selles noires et goudronneuses
- Nouvelle douleur intense non soulagée par les médicaments
- Infection d'une plaie
- Vomissements qui persistent

A decorative graphic consisting of several concentric, slightly irregular circles in a light gray color. Scattered around these circles are approximately 12 plus signs (+) in the same light gray color. The circles and plus signs are arranged in a way that suggests a sense of movement or a spiral towards the center.

Section 10: Comportements et ressources pour la santé mentale

Astuces pour se fixer un objectif

1. **Donnez-vous un objectif qui vous aidera à optimiser votre état de préparation à la chirurgie bariatrique.**
Que voulez-vous accomplir?
 - Votre objectif devrait répondre à chacune des questions suivantes :
 - Quoi? Soyez aussi précis que possible. Donnez des détails.
 - Combien ou à quelle fréquence? Soyez réaliste. Commencez par un petit objectif.
 - Quand? Quel moment de la journée? Quel(s) jour(s) de la semaine?
 - Avec qui? Si votre objectif exige la participation d'une autre personne, précisez de qui il s'agit.
2. **Assurez-vous que votre objectif est réalisable.**
C'est la clé du succès. Êtes-vous certain de pouvoir l'atteindre?
3. **Fixez-vous un objectif qui mise sur l'action.**
Quels gestes poserez-vous pour vous aider à l'atteindre?

Objectif SMART :

Spécifique

Mesurable

Axé sur l'action

Réaliste

Temporel (défini dans le temps)

Notez un objectif que vous avez la certitude de pouvoir atteindre ce mois-ci.

Objectif : _____

Quels gestes poserez-vous pour vous aider à l'atteindre?

Quels obstacles pourraient vous empêcher de l'atteindre?

Comment surmonterez-vous ces obstacles? Autrement, vous devez changer d'objectif.

Gérer la faim et l'envie de manger sous l'effet des émotions

Types de faim

- **Appétit de l'estomac** – Besoin physique d'alimenter le corps pour être en santé.
- **Appétit de la bouche** – Forte envie d'un aliment précis ou d'une texture particulière.
- **Appétit du cœur** – Réaction émotionnelle à une situation ou à un sentiment.

Échelle de la faim

Utilisez l'échelle suivante pour évaluer votre faim. Répondez aux besoins de votre corps en mangeant quand vous avez faim (niveau 3) et en arrêtant de manger quand vous êtes rassasié (niveau 6).



Stratégies pour ne pas manger sous l'effet des émotions

Si vous avez souvent un « appétit du cœur », essayez les stratégies suivantes ou demandez des conseils à une diététiste ou spécialiste du comportement.

- Ayez recours à des techniques de distraction. Faites une promenade ou une autre activité.
- Prenez bien soin de vous. Lisez un livre ou écoutez votre musique préférée.
- Avant de manger, prenez un moment pour déterminer ce que vous ressentez : joie, colère, fatigue, ennui, soif?
- Changez votre environnement.
- Mangez en pleine conscience. Mangez plus lentement et écoutez les signaux de la faim.

Adapté de *Craving Change*

S'adapter et gérer le stress

Vivre trop de stress ou en éprouver pendant de trop longues périodes peut nuire à votre santé générale. Essayez de cerner les causes de stress dans votre vie, puis cherchez des stratégies pour mieux composer avec ces dernières.

Signes de stress prolongé :

Plan cognitif

- problèmes de mémoire (oublis)
- incapacité à se concentrer
- mauvais jugement
- négativité
- anxiété ou pensées qui se bousculent
- angoisse constante

Plan émotionnel

- dépression ou tristesse généralisée
- anxiété et agitation
- mauvaise humeur, irritabilité ou colère
- sentiment d'être dépassé
- solitude et isolement
- autres problèmes émotionnels

Plan physique

- douleur
- diarrhée ou constipation
- nausées ou étourdissements
- douleur à la poitrine
- fréquence cardiaque élevée
- perte de désir sexuel
- rhume ou grippe

Plan comportemental

- manger plus ou moins que d'habitude
- dormir trop ou pas assez
- s'éloigner des gens
- négliger ses responsabilités ou les reporter
- Consommer de l'alcool, du tabac ou des drogues

Adapté de Stress Management Guide, Therapist Aid

Conseils pour gérer le stress

1. **Faites de l'exercice régulièrement.** Faire de l'activité physique au moins de 3 à 5 fois par semaine favorise la détente tout en restaurant le corps et l'esprit.
2. **Respirez profondément.** Prenez quelques respirations profondes. Remarquez ensuite à quel point vous vous sentez mieux.
3. **Méfiez-vous des solutions rapides.** Évitez de prendre davantage d'alcool ou des médicaments non prescrits en période de stress.
4. **Prenez conscience de vos pensées.** Pensez à la façon dont vous percevez ce qui vous cause du stress. Confiez-vous à un proche ou un thérapeute, qui pourrait vous aider à voir les choses différemment.
5. **Détendez les muscles.** Le stress peut rendre les muscles raides et tendus. Essayez de détendre les parties du corps où vous ressentez le plus de stress.
6. **Identifiez ce vous ne pouvez pas contrôler.** Concentrez-vous ensuite sur les choses que vous pouvez contrôler pour laisser de côté celles que vous ne pouvez pas changer.
7. **Prenez une pause.** Donnez-vous la permission de faire une sieste, d'écouter de la musique, de lire, de méditer ou simplement de passer un moment de tranquillité.
8. **Réservez du temps pour faire ce que vous aimez.** Prévoyez à votre horaire du temps pour des loisirs ou apprendre de nouvelles choses.
9. **Évitez les sources de stress.** Si possible, évitez les choses qui déclenchent du stress inutilement, par exemple les émissions de télé stressantes.
10. **Évaluez vos engagements.** Réfléchissez à la façon dont vous organisez vos activités et laissez tomber certains engagements afin de vous libérer.

Source:



Conseils pour favoriser la santé émotionnelle

Faire attention à votre santé émotionnelle peut vous aider à contrôler le stress, à vous sentir de meilleure humeur et à améliorer votre santé et votre bien-être en général.

1. **Respirez profondément.** Cela permet de détendre le corps et d'abaisser la pression artérielle et le rythme cardiaque.
2. **Nommez vos émotions.** En nommant vos émotions, vous en prenez mieux conscience et vous vous donnez le choix de votre réaction.
3. **Ne jugez pas vos émotions.** Porter un jugement sur les émotions que vous ressentez ne fait qu'empirer la situation.
4. **Connaissez vos facteurs déclencheurs.** En connaissant bien ce qui vous met en colère, ce qui vous rend triste ou anxieux, vous pourrez mieux vous y préparer.
5. **Soyez attentif.** Portez attention à votre entourage et prenez conscience de vos pensées et de vos émotions.
6. **Faites bouger votre corps.** L'activité physique fait baisser le niveau d'anxiété en plus d'avoir un effet positif sur l'humeur et l'estime de soi.
7. **Parlez à un proche.** L'humain est une bête sociale. Prenez le temps de parler aux autres personnes et de nouer des liens.
8. **Dormez suffisamment.** Le sommeil est crucial pour votre corps et votre esprit.
9. **Ne vous mettez pas trop de pression.** Cessez de vous répéter que vous devriez ou ne devriez pas faire ceci ou cela.
10. **Faites ce qui vous procure du bonheur.** Reconnaissez les activités qui vous rendent heureux et réservez du temps pour les faire.

Source :



Ressources dans la collectivité*

* Celles offertes uniquement en anglais sont décrites en anglais seulement.

Ressources en santé mentale

- [Centre de détresse – Ligne de crise](#)
613 722-6914 ou 1 866 996-0991



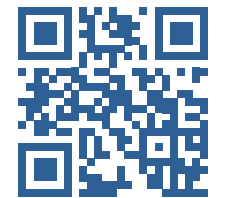
- [Centre de détresse d'Ottawa](#) 613-238-3311



- [Le Royal – hôpital de santé mentale à Ottawa](#)



- [Centre of Addiction and Mental Health](#) (CAMH)



- [Counseling on connecte](#) : Accès rapide et sans frais à des services de counseling par téléphone ou vidéo, en anglais ou en français.



- [Theravive](#) : Réseau de conseillers, thérapeutes et psychologues agréés visant à offrir des soins de santé mentale sécuritaires, abordables et accessibles.



- [Togetherall](#) : Service de santé mentale et de mieux-être en ligne sans frais offert en tout temps.



- [AbilitiTCCi](#) : Thérapie cognitive comportementale en ligne qui comprend un programme ciblant l'anxiété liée à la pandémie.



- [AccèsSMT](#) facilite l'accès à des soins et services sans frais en matière de santé mentale et de toxicomanie dans l'Est de l'Ontario.



- [Retrouver son entrain](#) : Programme sans frais d'acquisition de compétences géré par l'Association canadienne pour la santé mentale à l'intention des personnes de 15 ans et plus composant avec des troubles légers ou modérés de la santé mentale.



- [Mindbeacon](#) offers free mental health support for Ontario residents dealing with stress, anxiety, depression and more. Therapist-guided program based in cognitive behavioural therapy (CBT).



- [Clinique de counseling sans rendez-vous](#) : Services de counseling multilingues (anglais, français, arabe, espagnol, somali, cantonais et mandarin) à divers endroits. Pour connaître les emplacements : 613 755-2277. N'exige aucun rendez-vous et aucune recommandation.



- [Self-help resources](#) are free, online resources from the Centre for Clinical Intervention. Includes information and workbooks for depression, self-compassion, anxiety and other mental health problems.



- [Coping skills for depression](#) from therapistaid.com.



- [Building self compassion](#) is a PDF from the Centre for Clinical intervention.

- [La Société Alzheimer](#) et la [Dementia Society of Ottawa and Renfrew County](#) offrent des ressources et des renseignements à l'intention des proches aidants et de la famille de personnes atteintes d'Alzheimer ou d'autres formes de démence.



- [Bereaved Families of Ontario \(Ottawa\)](#) offre soutien et espoir aux familles endeuillées de la région.



- [Réseau de soutien aux familles ayant subi une perte infantile](#)



- [Relaxation Audio](#) : collection d'enregistrements audio pour la relaxation.

Ressources en matière de COVID-19

- [Doing what matters in times of stress](#)



- [Tolerating Uncertainty: A COVID-19 workbook](#)



Ressources en matière de dépendance et de toxicomanie

- [Service d'accès au rétablissement](#)



- [Rideauwood Addictions and Family Services](#)



- [Centre de santé communautaire Côte-de-Sable](#)



Livres sur le changement du comportement

- *Healthy Habits Suck: How to Get Off the Couch and Live a Healthy Life... Even If You Don't Want To*, Dayna Lee-Baggley
- *Mind Over Mood: Change How You Feel by Changing the Way You Think*
Dennis Greenberger et Christine Padesky
- *50 Ways to Soothe Yourself Without Food*, Susan Albers

Positivité corporelle

- [Dare Magazine Canada](#)



Cahiers d'exercices en ligne

- [Antidepressant Skills Workbook](#), D. Bilsker and R. Paterson
- [Tolerating Distress](#)
- [Positive Coping with Health Conditions](#)



- [The Centre for Clinical Intervention](#)



- [Substance Misuse Workbook](#)



- [Appearance Concerns Workbook](#)



Cours en ligne

- [Mindfulness Based Stress Reduction](#), a self-guided course



Ressources en matière de mieux-être

- [Académie de psychologie d'Ottawa](#)
- [Coalition des centres de ressources et de santé communautaires d'Ottawa](#)
- [Anxiety Canada](#)
- [Services à la famille Ottawa](#)
- [Connexion Ottawa](#)
- [Vivre sa vie, pleinement](#)
- [Sleep Education](#)



Activités de relaxation

- [Box breathing](#)



- [5-4-3-2-1 Grounding Method](#)



- [4-7-8 breathing](#)



- [Easy mindfulness](#)



- [Deep Breathing](#)



Section 11: Nutrition

Nutrition habitudes alimentaire à vie

Liste de vérification :

Utilisez cette liste avant et après votre opération pour vous assurer de garder de bonnes habitudes alimentaires.

- ☐ Déjeunez entre 1 et 1,5 heure après le réveil.
- ☐ Mangez ensuite toutes les 4 ou 5 heures (ne sautez pas de repas).
- ☐ Prenez des repas équilibrés qui incluent :
 - ☐ produits céréaliers et féculents riches en fibres
 - ☐ sources de protéines
 - ☐ fruits et légumes
 - ☐ gras sains
- ☐ Limitez les aliments riches en sucre et riches en gras.
- ☐ Buvez de 6 à 8 tasses (1,5 à 2 litres) de liquides par jour. Privilégiez l'eau.
- ☐ Mangez lentement (consacrez de 15 à 20 minutes à chaque repas).
- ☐ Ne buvez pas pendant les repas et collations. Attendez plutôt 30 minutes avant de boire.
- ☐ Prenez des suppléments de vitamines et de minéraux chaque jour.

Protéines

Vous avez besoin de consommer _____ grammes de protéines par jour.
Prenez de 20 à 30 grammes par repas et de 5 à 15 grammes par collation.

Portion	Aliments riches en protéines	Protéines
1 tasse (250 mL)	Lait de vache, de soya ou sans lactose	8 g
Contenant de 100 g	Yogourt nature ou avec édulcorant	3 g
Contenant de 100 g	Yogourt grec ou islandais	8 g
½ tasse (125 mL)	Fromage cottage, yogourt grec ou islandais	15 g
½ tasse (125 mL)	Fromage ricotta	15 g
1 oz (30 g)	Fromage	5-8 g
1 oz (30 g) après cuisson	Viande, volaille et poisson : • Viande rouge maigre et porc • Dinde, poulet ou bœuf haché extra-maigre • Poulet ou dinde • Poisson cuit au four ou grillé • Thon, saumon ou poulet en conserve	8 g
2 tranches (60 g)	Viande de charcuterie maigre (poulet, dinde, jambon ou rosbif)	10 g
1 oz (30g)	Crevettes (bouillies ou cuites à la vapeur)	7 g
1oz (30g)	Crabe, homard, pétoncles (sans carapace, cuits)	5g
1oz (30g)	Huîtres (crues, sans coquille)	3g
1 gros	Œuf	6 g
3 oz (90 g)	Tofu (régulier, ferme ou extra-ferme)	13 g
3 oz (90 g)	Seitan (protéines végétales)	18 g
3 oz (90 g)	Tempeh (protéines végétales)	15 g
4 c. à table (60 mL)	Protéine végétale texturée	12 g
½ tasse (125 mL)	Haricots et lentilles	9 g
½ tasse (125 mL)	Edamame (fèves de soya fraîches, écosées)	15 g
4 c. à table (60 mL)	Houmous	4 g
1 c. à table (15 mL)	Beurre d'arachide et d'autres noix	3 g
2 c. à table (30 mL)	Noix et graines	3 g
2 c. à table (30 mL)	Noix de soya	5 g

Registre de protéines

Notez ci-dessous tout ce que vous mangez dans une journée pour découvrir votre apport quotidien en protéines.

Repas	Protéines (grammes)
Déjeuner	
Collation	
Dîner	
Collation	
Souper	
Collation	
Total	

Gras santé

Privilégiez les gras santé suivants pour composer des repas et collations équilibrés.

- Avocat
- Oeufs
- Poissons gras (saumon, truite, morue, perche)
- Noix et graines
- Huiles végétales
 - d'avocat
 - de canola
 - de maïs
 - de lin
 - d'olive
 - d'arachide
 - de carthame
 - de soya
 - de tournesol

RAPPEL

Inclure 2-3 c. à table (30-45 mL) d'huile végétale par jour.

Comment inclure des gras santé?

- Créez des vinaigrettes en utilisant des huiles végétales
- Assemblez-vous un mélange du randonneur pour la collation
- Ajouter de l'avocat aux sandwiches et aux roulés
- Utilisez de l'huile végétale pour la cuisson
- Ajoutez des noix et des graines aux salades
- Prenez du baba ganoush ou du guacamole comme tartinade ou trempette

Limitez les aliments riches en gras comme les suivants :

- collations emballées faites d'aliments très transformés (croustilles, nachos, chocolat)
- produits de boulangerie et de pâtisserie (biscuits, croissants, gâteau)
- desserts congelés (crème glacée, lait frappé)

- aliments frits (frites, rondelles d'oignons frits, beignes)

Glucides

- Les glucides aident à stabiliser le taux de sucre dans le sang (glycémie) et procurent l'énergie requise pour les activités au quotidien.
- Il vous faut environ 130 grammes de glucides par jour.
- Essayez de consommer entre 15 et 30 grammes de glucides par repas, et entre 5 et 15 grammes par collation.

CONSEIL:

Choisissez des aliments qui contiennent des glucides à faible indice glycémique pour favoriser votre santé. Après une opération bariatrique, la glycémie peut augmenter et même chuter plus rapidement qu'avant. En privilégiant les aliments à faible indice glycémique, vous pouvez ralentir ces réactions.



Chaque portion ci-dessous comprend
15 grammes de glucides.

Fruits	
1 petit	Banane, pamplemousse
1 moyenne	Pomme, orange, poire
1 grosse	Pêche, nectarine, date medjool
2 moyens	Kiwi, prune, clémentine
15	Raisins ou cerises
½ moyenne	Mangue
¼	Pomelo
½ tasse (125 mL)	Compote de pomme non sucrée, fruits, litchis ou goyaves en boîte ou en dés (sans sucre ajouté)
¾ tasse (175 mL)	Ananas
1 tasse (250 mL)	Bleuets, melon
2 tasses (500 mL)	Fraises, mûres, framboises
4 c. à table (60 mL)	Mélange de fruits séchés
Lait et substituts	
1 tasse (250 mL)	Lait de vache ou de soya enrichi (nature)
½ tasse (125 mL)	Lait de vache ou de soya enrichi au chocolat, lait évaporé, pouding au lait (sans sucre ajouté)
¾ tasse (175 mL)	Yogourt nature ou avec édulcorant
4 c. à table (60 mL)	Poudre de lait (contient protéines aussi)
Grains, féculents et légumineuses	
¼ tasse (60 mL)	Cassava
⅓ tasse (90 mL)	Patate douce, plantain, riz brun, riz blanc, millet, nouilles de riz, uppuma, sorgho
½ tasse (125 mL)	Pâtes, maïs, pomme de terre, couscous, quinoa, arepa, puttu, céréales froides
½ tasse (125 mL)	Légumineuses : haricots, pois chiches, lentilles (contiennent protéines aussi)
¾ tasse	Gruau, crème de blé, croutons
1 tranche	Pain à grains entiers, autres pains
½	Pain pita (6 po), muffin anglais ou maison, pain à hamburger ou à hot dog, bajra (6 po)
¼	Bagel, pain naan (6 po)
1	Chapati, rôti (6 inch) et tortilla (6 po) de blé entier
2	Coquille à taco
2-4	Craquelins (vérifier l'étiquette)
7	Biscuits soda
3 tasses	Maïs soufflé nature
1	Barre granola ou protéinée (vérifier l'étiquette)

Adapté de *The Diabetes Food Guide, 2011.*

Registre de glucides

Notez ci-dessous tout ce que vous mangez dans une journée pour découvrir votre apport quotidien en glucides.

Repas	Glucides (grammes)
Déjeuner	
Collation	
Dîner	
Collation	
Souper	
Collation	
Total	

Fibres

Les fibres aident à contrôler la glycémie et procurent une sensation prolongée de satiété, en plus de favoriser la santé des intestins. Prenez de **25 à 38 grammes de fibres par jour**.

Légumes	Portion	Fibres (g)
Artichaut, cuit	1 moyen	4.7
Edamame	½ tasse (125 mL)	4.3
Haricots de Lima, cuits	½ tasse (125 mL)	4.0
Pommes de terre, cuites avec la peau	1 moyen	3.8
Citrouille, en conserve	½ tasse (125 mL)	3.8
Petits pois, cuits	½ tasse (125 mL)	3.7
Choix de Bruxelles, cuits	4	3.2
Panais, cuit	½ tasse (125 mL)	2.7
Pois mange-tout, cuits	½ tasse (125 mL)	2.4
Épinards, cuits	½ tasse (125 mL)	2.3
Maïs sucré, en conserve	½ tasse (125 mL)	2.3
Brocoli, cuit	½ tasse (125 mL)	2.0
Patate douce, cuite avec la peau	½ medium	1.9
Bette à cardes, cuite	½ tasse (125 mL)	1.9
Champignons portobellos, cuits	½ tasse (125 mL)	1.9
Carottes, cuites	½ tasse (125 mL)	1.9
Betteraves, en conserve	½ tasse (125 mL)	1.9
Chou-fleur, cuit	½ tasse (125 mL)	1.8

Fruits	Portion	Fibres (g)
Avocat	½ moyen	6.7
Poire, avec la peau	1 moyenne	5.0
Framboises	½ tasse (125 mL)	4.2
Pruneaux, cuits	4 c. à table (60 mL)	3.6
Pomme, avec la peau	1 moyenne	2.6
Kiwi	1	2.3
Orange	1 moyenne	2.3
Nectarine	1 moyenne	2.3
Banane	1 moyenne	2.1
Bleuets, crus	½ tasse (125 mL)	2.0
Pamplemousse	½ moyen	2.0
Mangue	½ moyenne	1.9
Pêche	1 moyenne	1.9

Produits céréaliers	Portion	Fibres (g)
Fibre 1, General Mills™	1 tasse (250 mL)	28.2
All Bran, All Bran, Kellogg's™	1 tasse (250 mL)	23.6
All Bran Buds avec psyllium, Kellogg's™	1/3 tasse (75 mL)	11.3
Bran Flakes, Post™	1 tasse (250 mL)	7.4
Shreddies, Post™	1 tasse (250 mL)	6.3
Corn Bran, Quaker™	1 tasse (250 mL)	6.1
Pâtes, blé entier	1 tasse (250 mL)	4.8
Pain pita, blé entier (6 pouces)	1	4.7
Son d'avoine, cuit	¾ tasse (175 mL)	3.4
Boulgour, cuit	½ tasse (125 mL)	2.7
Gruau, instantané, gros flocons	¾ tasse (175 mL)	2.6
Muffin anglais, blé entier	1	2.6
Pain, variété de grains	1 tranche	2.2
Petit pain, blé entier	1	2.1
Orge, cuit	½ tasse (125 mL)	2.0
Riz sauvage, cuit	½ tasse (125 mL)	1.6
Riz brun, cuit	½ tasse (125 mL)	1.5
Craquelins de blé entier	4	1.4

Viandes et substituts et autres	Portion	Fibres (g)
Haricots noirs, en conserve	¾ tasse (175 mL)	12.2
Haricots rouges, en conserve	¾ tasse (175 mL)	12.1
Haricots au four, faits maison	¾ tasse (175 mL)	10.3
Petits haricots blancs, en conserve	¾ tasse (175 mL)	9.9
Haricots blancs, en conserve	¾ tasse (175 mL)	9.3
Fèves de soya, cuites	¾ tasse (175 mL)	8.0
Pois chiches, en conserve	¾ tasse (175 mL)	7.8
Lentilles, cuites	¾ tasse (175 mL)	6.2
Haricots doliques à œil noir, en conserve	¾ tasse (175 mL)	5.9
Amandes, grillées	4 c. à table (60 mL)	4.1
Graines de chia, séchées	1 c. à table (15 mL)	3.7
Houmous	4 c. à table (60 mL)	3.4
Enveloppe de psyllium	1 c. à table (15 mL)	3.4
Pistaches écaillées et rôties	4 c. à table (60 mL)	3.2
Graines de lin, entières et moulues	1 c. à table (15 mL)	3.0
Arachides, écaillées et rôties	4 c. à table (60 mL)	3.0
Graines de citrouille, rôties	4 c. à table (60 mL)	1.4

Ressources en matière de nutrition

* Certaines ressources sont offertes uniquement en anglais.

Ressources générales

- Guide alimentaire canadien
- Découvrez Les Aliments
- Guide alimentaire à indice glycémique
- Les diététistes du Canada

Recettes

- Découvrez Les Aliments
- Cuisinidées (aussi offert sous forme d'appli)
- Abbey Sharp
- Sweet Peas and Saffron
- *Fresh Start Bariatric Cookbook*, Sarah Kent, RD
- *The Complete Bariatric Cookbook and Meal Planner*, Megan Moore, RD
- *The Easy 5 Ingredient Bariatric Cookbook*, Megan Wolf, RD
- *The Bariatric Bible*, Carol Bowen Ball et Neil Floch, MD

Applis de journal

- My Fitness Pal
- Baritastic
- Daylio Journal

Services de repas planifiés

(Frais d'abonnement variables)

- CookSmarts : Plans hebdomadaires avec listes d'épicerie.
- The Fresh 20 : Liste d'épicerie contenant 20 ingrédients, étapes de préparation.
- e-Meals : Choisissez votre plan, obtenez les recettes, faites vos épiceries et épargnez.
- Six-O-Clock Scramble : Idées repas en 30 minutes.

Services de livraison de repas

Repas prêts à cuisiner

- Chef's Plate
- Cook It
- Good Food

Mets préparés

- Heart to Home Meals
 - Commander en ligne ou au téléphone au 1-866-933-1516.
 - Livraison en Ontario selon le code postal
- Meals on Wheels Ontario
 - Voir les critères d'admissibilité

Mets préparés en purée

- Heart to Home Meals
 - Commander en ligne ou au téléphone au 1-866-933-1516
 - Livraison en Ontario selon le code postal
- TrePuree
 - Commander par l'entremise du Service de nutrition de L'Hôpital d'Ottawa
 - Campus Civic : 613-798-5555, poste 14744
 - Campus Général : 613-737-8899, poste 78050

Section 12: Journaux

Journal alimentaire

Consignez-y tous les jours tout ce que vous mangez et buvez.

Repas	Aliments, liquides et quantités
Déjeuner Lieu : Heure :	
Collation du matin Heure :	
Heure : Lieu : Heure :	
Collation de l'après-midi Heure :	
Souper Lieu : Heure :	
Collation du soir Heure :	

Journal de la glycémie

[illegible]

Journal alimentaire et de l'humeur

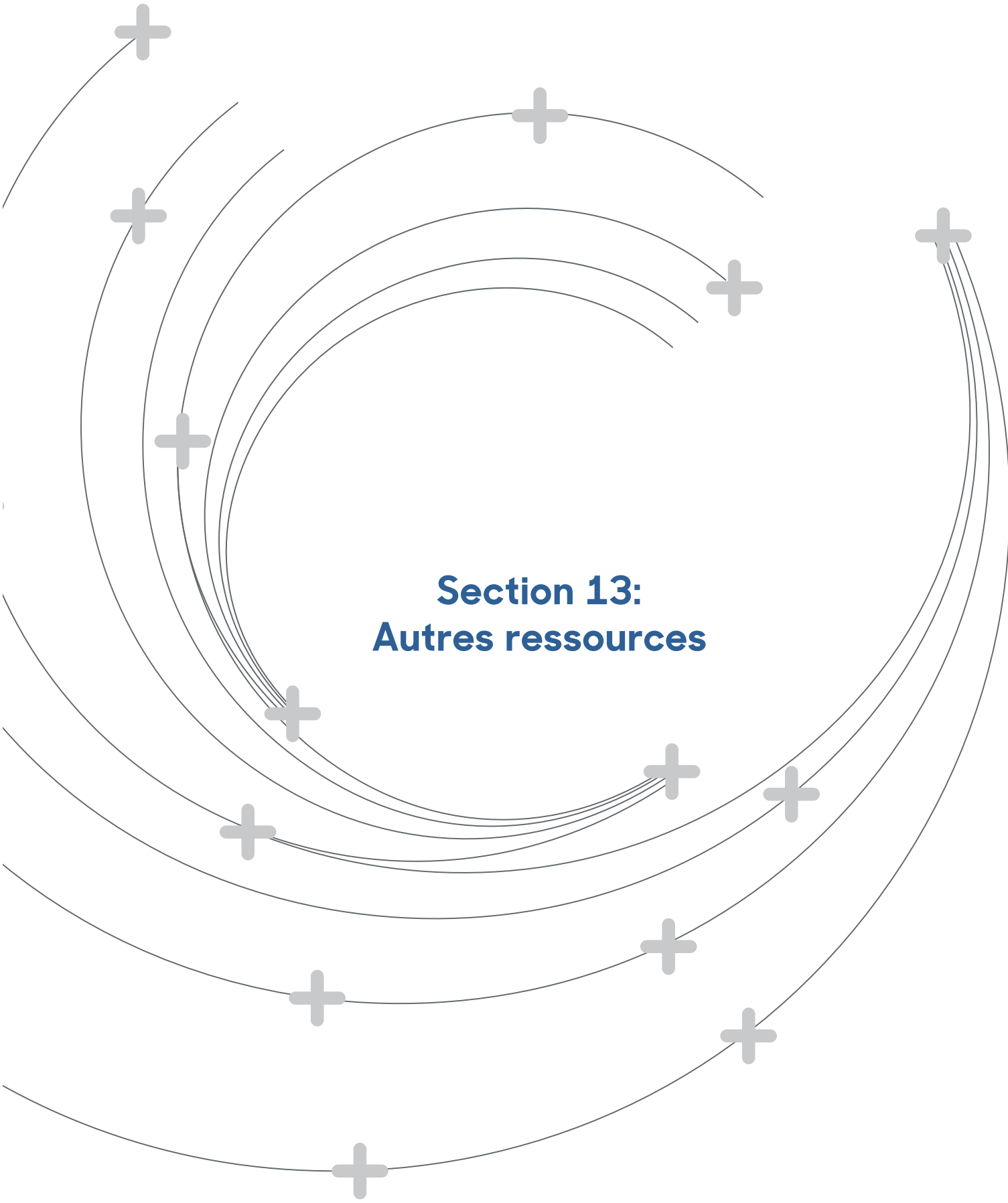
Date, Heure et lieu	Aliments, liquides et quantités	Humeur avant	Humeur après

Quelle est mon humeur? Épuisé, fâché, frustré, triste, stressé, déprimé, surmené, anxieux, seul, jaloux, ennuyé, plein d'espoir, confiant, heureux, enthousiasmé

Bilan de ma journée : moments, situations et humeurs susceptibles de me donner envie de manger. _____

Comportements à surveiller : _____

Notes : _____



Section 13:
Autres ressources

Autres ressources

Chirurgie bariatrique

[Ontario Bariatric Network](#)



[Obésité Canada](#)



[Obesity Action Coalition](#)



Obésité

[Obesity Canada](#)



[Science of Obesity](#)



[Beyond Weight Poodle Science](#)



[Blogue : Le poids de la vie](#)



[The GateKeeper, The GoGetter & the Sleepy Executive](#)



Activité physique

[Conseils sur l'activité physique de Santé Canada](#)



[Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures](#)



[Let's Make our Day Harder](#)



[illegible]

[illegible]

