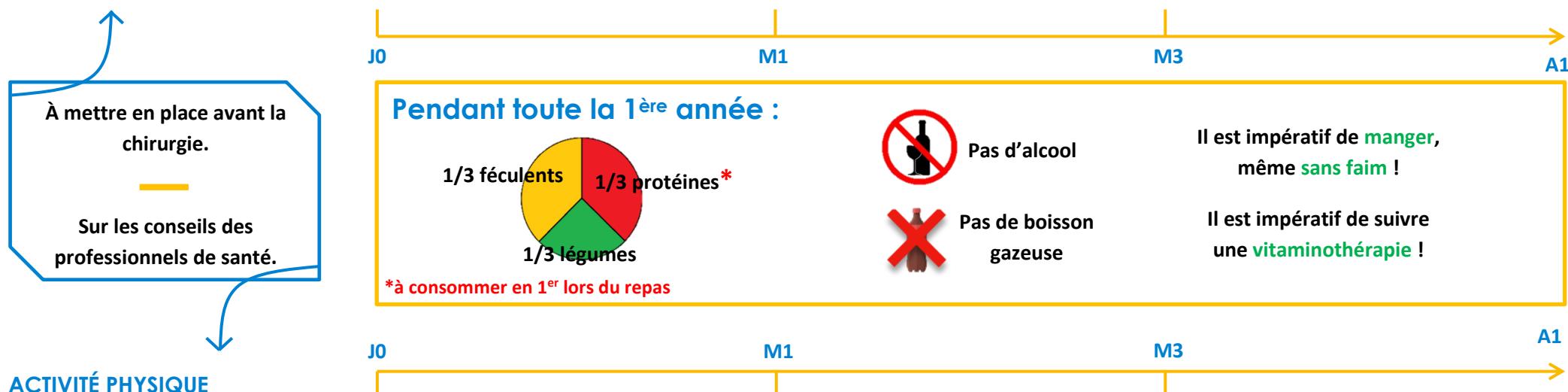


CONSEILS POST-OPÉRATOIRES – CHIRURGIE BARIATRIQUE

ALIMENTATION

Phase 0	Phase 1	Phase 2	Phase 3
Repas > 30 mn  Ecouter ses sensations alimentaires	3 repas + 2-3 collation / jour  1 source de protéines / repas Texture : mixée lisse (pas d'aliments fibreux, retirer la peau/les pépins des fruits et légumes, pas d'épices fortes)	3 repas + 2-3 collation / jour  1 source de protéines / repas Texture : réintroduction progressive des morceaux (et aliments fibreux, épices)	3 repas + 2-3 collations / jour  1 source de protéines / repas Texture : normale (bien mastiquer et prendre son temps)
Stop eau pendant les repas Stop soda, gazeux Stop chewing-gum 			



ACTIVITÉ PHYSIQUE

Phase 0	Phase 1	Phase 2	Phase 3
Organiser son planning hebdomadaire 3*45 minutes d'activité / semaine 	Pas de port de charges lourdes > Pas d'activité sexuelle Pas d'abdominaux Pas de natation/d'eau  Marche, renforcement musculaire 	 Reprise progressive de l'activité physique 	Reprise sous autorisation médicale : *Sports d'impact *Sports de contact *Sports extrêmes 