

CONSEILS POST-OPERATOIRES – CHIRURGIE BARIATRIQUE

ALIMENTATION

Phase 0	Phase 1	Phase 2	Phase 3
Repas > 30 mn Ecouter ses sensations alimentaires Suivre une alimentation équilibrée Stop eau pendant les repas Stop soda, gazeux Stop chewing-gum	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)

À mettre en place avant la chirurgie.

Sur les conseils des professionnels de santé.

Pendant toute la 1^{ère} année :



*à consommer en 1^{er} lors du repas



Pas d'alcool



Pas de boisson gazeuse

Il est impératif de **manger**, même **sans faim** !

Il est impératif de suivre une **vitaminothérapie** !

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 > 5kg 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