





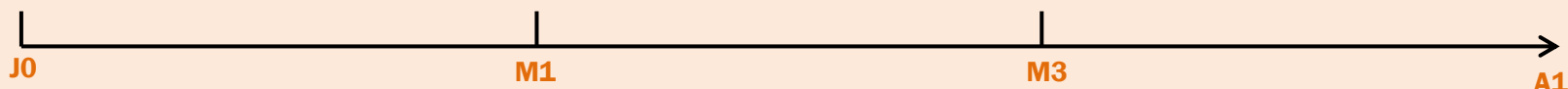


# CONSEILS POST-OPÉRATOIRES – CHIRURGIE BARIATRIQUE

## ALIMENTATION

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

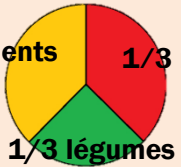


À mettre en place avant la chirurgie.

—



Sur les conseils des professionnels de santé.

**Pendant toute la 1<sup>ère</sup> année :**



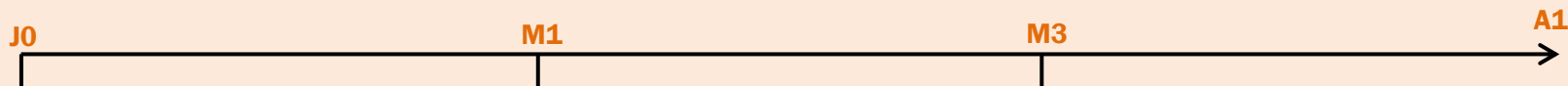
1/3 féculents      1/3 protéines\*  
1/3 légumes

**\* à consommer en 1<sup>er</sup> 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

<p><b>Phase 0</b> Organiser son planning hebdomadaire</p> <p><b>3*45 minutes</b> d'activité / semaine </p>	<p><b>Phase 1</b> <b>Pas</b> de port de charges lourdes &gt;  <b>Pas</b> d'activité sexuelle  <b>Pas</b> d'abdominaux  <b>Pas</b> de natation/d'eau</p> <p>Marche, renforcement musculaire </p>	<p><b>Phase 2</b> Reprise <b>progressive</b> de l'activité physique </p>	<p><b>Phase 3</b> Reprise <b>sous autorisation médicale</b> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*Sports d'impact</li> <li>*Sports de contact</li> <li>*Sports extrêmes</li> </ul> 
---	--	---	--

## **CONSEILS POST-OPÉRATOIRES – CHIRURGIE BARIATRIQUE**