

CONSEILS POST-OPÉRATOIRES – CHIRURGIE BARIATRIQUE

ALIMENTATION

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

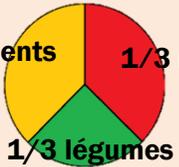


À mettre en place avant la chirurgie.

—

Sur les conseils des professionnels de santé.

Pendant toute la 1^{ère} année :



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

***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

<p>Phase 0</p> <p>Organiser son planning hebdomadaire</p> <p>3*45 minutes d'activité / semaine </p>	<p>Phase 1</p> <p>Pas de port de charges lourdes >  5kg</p> <p>Pas d'activité sexuelle  Pas d'abdominaux  Pas de natation/d'eau</p> <p>Marche, renforcement musculaire </p>	<p>Phase 2</p> <p>Reprise progressive de l'activité physique </p>	<p>Phase 3</p> <p>Reprise sous autorisation médicale :</p> <ul style="list-style-type: none"> *Sports d'impact *Sports de contact *Sports extrêmes 
--	---	--	---

CONSEILS POST-OPÉRATOIRES – CHIRURGIE BARIATRIQUE