

RÉALIMENTATION APRÈS UNE SLEEVE



Vous venez de bénéficier d'une sleeve.

Cette intervention, si vous en faites bon usage, va vous permettre de perdre entre 60 et 80% de votre excès de poids.

Vous allez perdre du poids pour deux raisons:

- Le volume de votre estomac est considérablement diminué
- Votre taux de ghréline (hormone de la faim) est diminué, donc vous aurez moins d'appétit

Votre nouvelle anatomie digestive nécessite une **modification durable de votre façon de vous alimenter** pour deux raisons :

- Éviter les complications post-opératoires
- Perdre suffisamment de poids

Les conseils suivants respectent les recommandations de la SOFFCO-MM (SOciété Française et Francophone de Chirurgie de l'Obésité et des Maladies Métabolique).

La 1^{ière} semaine : texture liquide stricte, sans sucre

Conseils généraux

- Attention, votre estomac est très petit : vous ne pouvez manger que quelques cuillérées à la fois, donc il faudra au début faire 5 repas par jour, en avalant très lentement par petites gorgées
- Les aliments doivent être hyper mixés pour obtenir une texture liquide : ne mangez rien d'autre que des soupes et du lait
- Buvez entre les repas, au moins 1 litre par jour, en vous arrêtant de boire ½ heure avant les repas et en recommençant ½ heure après
- Le sucre :
 - d'une manière générale, évitez de consommer des boissons sucrées, d'ajouter du cacao ou bien du sucre dans vos boissons : une consommation importante de boissons sucrées augmente de manière non négligeable l'apport énergétique total journalier
 - vous pouvez remplacer le cacao par du cacao sans sucre (type Van Houten ®) et le sucre par un édulcorant (type Splenda ® ou Candérel ®)

RÉALIMENTATION APRÈS UNE SLEEVE



Aliments autorisés

- Lait 1/2 écrémé, café, thé, tisane, jus de fruits (pur jus sans sucre ajouté), jus de légumes
- Les boissons peuvent être gélifiées pour éviter de boire trop vite : dissoudre 20g de gélatine (6 à 8 feuilles) dans 1 litre de liquide bouillant, répartir dans des ramequins et faire prendre au réfrigérateur pendant 2 heures
- Yaourts liquides
- Tous les bouillons et soupes imaginables, chauds ou froids, à base de légumes mais avec aussi viandes, poissons, œufs, jambon et fromages mixés (les protéines sont importantes pour éviter la fonte musculaire)
- Donnez du goût à vos soupes : sel, poivre, cumin, gingembre, coriandre fraîche hachée très fin, citron vert pressé, une cuillère à café d'huile d'olive ou une noisette de beurre par repas (attention : évitez de rajouter de la crème et autres matières grasses qui augmenteraient l'apport en calories de manière importante)

Les 2^{ème} et 3^{ème} semaines : texture semi-liquide et mixée

Conseils généraux

- Votre alimentation doit avoir une texture semblable à celle du fromage blanc : **lisse et sans morceau**
- Prenez le temps de manger : vos repas doivent durer au moins ¾ heure à 1 heure et être pris dans le calme (attention aux repas pris sur le lieu de travail qui posent souvent des problèmes)
- Si vous ressentez un inconfort quelconque lors des prises alimentaires :
 - Vous avez probablement mangé trop vite ou en trop grande quantité à la fois
 - Revenez aux consignes de la 1^{ère} semaine

Aliments autorisés

- Céréales instantanées type Blédina ® ou Phosphatine ®
- Biscottes ou biscuits type boudoirs ou trempés dans une boisson chaude
- Fruits cuits sous forme de compotes
- Yaourts et fromage blanc sans sucre
- Purées de légumes et soupes épaisses
- Viandes, poissons, œufs, jambon et fromages à mixer et mélanger aux soupes ou purées

RÉALIMENTATION APRÈS UNE SLEEVE



La 4^{ème} semaine : texture hachée tendre

Conseils généraux

- Votre alimentation doit avoir une texture semblable à celle d'une pomme au four ou d'une courgette bien cuite ou d'œufs brouillés (écrasable à la fourchette) : **aliments bien cuits en morceaux**
- Évitez les prises alimentaires entre les repas, toutefois, si vous n'êtes pas parvenu(e) à prendre le repas précédent dans son intégralité, vous pouvez consommer votre produit laitier et votre fruit cuit un peu plus tard en collation
- Si vous ressentez un inconfort quelconque lors des prises alimentaires :
 - Vous avez probablement mangé trop vite ou en trop grande quantité à la fois
 - Revenez aux consignes des 2^{ème} et 3^{ème} semaines

Aliments autorisés

- Œufs en omelette, à la coque, sur le plat, brouillés
- Poissons bien cuits
- Viandes et jambon hachés
- Légumes cuits entiers (pas encore de crudités)
- Féculents bien cuits : riz, petites pâtes, Ebly, semoule de blé, polenta, tapioca (pas encore de légumes secs type haricots secs ou lentilles)
- Fromages frais type fromage de chèvre frais
- Fruits cuits ou crus bien mûrs et épluchés
- Pain

RÉALIMENTATION APRÈS UNE SLEEVE



Après un mois: alimentation normale

- Vous pouvez manger de tout, vous pouvez reprendre une vie normale, vous pouvez même aller au restaurant
- Devenez gourmet et faites-vous plaisir en mangeant : apprenez à apprécier les bonnes choses en petites quantités plutôt que l'inverse
- Mangez régulièrement, 3 fois par jour, sans sauter de repas
- Adoptez une alimentation variée et équilibrée, mangez tous les jours :
 - des produits laitiers
 - de la viande, du poisson ou des œufs
 - des féculents (pâtes, riz, pain, pommes de terre)
 - des fruits
 - des légumes
- Privilégiez les modes de cuisson sans matière grasse : à l'eau, à la vapeur, au four, au grill, au barbecue, en papillote
- Modifiez vos recettes :
 - Diminuez la quantité de matière grasse : remplacez les lardons par des dés de jambon, la crème par du fromage blanc ou de la béchamel, etc...
 - Diminuez de moitié la quantité de sucre dans les desserts (ils seront meilleurs !)
- Évitez les boissons gazeuses à vie car elles dilatent votre estomac et font perdre à l'intervention son efficacité
- Évitez les chewing-gums, qui vous font avaler de l'air
- La perte de poids n'est pas linéaire : ne vous pesez pas tous les jours, 1 fois par semaine suffit largement
- Enfin, pour atteindre votre objectif de poids et le maintenir à long terme il n'y a qu'un seul secret : **faites du sport régulièrement!**