CHC.be

CARNET POSTOPÉRATOIRE

CHIRURGIE BARIATRIQUE

Chirurgie abdominale, endocrinienne, de l'obésité et des tissus mous

RENDEZ-VOUS AU
04 355 41 20 (Clinique CHC MontLégia)
04 374 70 70 (Clinique CHC Hermalle)

Emportez toujours cette brochure lors de vos consultations

CHC GROUPE SANTÉ

TABLE DES MATIÈRES

1. Complément alimentaire buvable 3

2. Recommandations après chirurgie bariatrique de type sleeve, by-pass et mini by-pass 4

Rendez-vous postopératoires 4

Très important 4

Cicatrices 5

Conseils alimentaires 5

Boissons 5

Aliments 5

Le plan de réalimentation 6

Antidouleurs 9

Prévention des phlébites 9

Traitement anti-reflux et protection des sutures 10

Compléments vitaminiques 10

Compléments protéinés 11

Gym bien-être 12

Conseils à long terme 12

COMPLÉMENT ALIMENTAIRE BUVABLE

Votre chirurgien (Dr L. Brescia / Dr N. Debergh / Dr F. Jehaes) vous a prescrit **UN** berlingot de « **FRESUBIN® JUCY** » à boire avant votre opération bariatrique.

~ Il s'agit d'un **complément alimentaire buvable de 200ml**, hypercalorique et riche en sucre.

~ Il permet de réduire la durée du jeûne et de **limiter l'inconfort et l'anxiété** avant votre opération. Il peut aussi **diminuer vos nausées postopératoires, accélérer votre récupération et votre retour au domicile**.

~ Il ne doit pas être bu par les patients **diabétiques** ou présentant de **l'hyperinsulinisme.**

Quand prendre le complément ?

Le jour de l'intervention, **avant de quitter votre domicile** pour vous rendre à la clinique. Ne le buvez surtout pas après votre départ pour la clinique ou moins de 2 heures avant votre opération car celle-ci pourrait alors être annulée.

Comment prendre le complément ?

Gardez le berlingot au frigo, agitez-le avant l'ouverture et buvez-le bien frais en prenant votre temps.

Où trouver le complément ?

Il est disponible dans la plupart des pharmacies ou parapharmacies en pack de 4 (+/- 9€). Il vous sera fourni par votre chirurgien. 5 goûts sont disponibles : **ananas, orange, cerise, pomme ou cassis.**

N'hésitez pas à contacter votre chirurgien ou diététicienne si vous avez des questions

Diététiciennes : 04 355 68 39

E. Jansen (emeline.jansen@chc.be),S. Kahack (sara.kahack@chc.be),
S. Malmendier (stephanie.malmendier@chc.be), J. Sterck (julie.sterck@chc.be)

Secrétariat de chirurgie digestive : 04 355 41 20

Dr L. Brescia (lionel.brescia@chc.be)

Dr N. Debergh (nicolas.debergh@chc.be)

Dr F. Jehaes (françois.jehaes@chc.be)

RECOMMANDATIONS APRÈS CHIRURGIE BARIATRIQUE DE TYPE SLEEVE, BYPASS ET MINI BYPASS

Dr L. Brescia
Chirurgien abdominal

Dr N. Debergh
Chirurgien abdominal

Dr F. Jehaes
Chirurgien abdominal

Dr A. Schaeken
Médecin nutritionniste

E. Jansen
Diététicienne

S. Kahack
Diététicienne

S. Malmendier
Diététicienne

J. Sterck
Diététicienne

S. Baccus
Psychologue

C. Nicolas
Psychologue

RENDEZ-VOUS POSTOPÉRATOIRES :

Vos rendez-vous ont été fixés à votre sortie de la clinique avec votre chirurgien, votre médecin nutritionniste ou votre diététicienne et votre psychologue. Sinon, téléphonez au **04 355 41 20** afin de les programmer et d'assurer ainsi votre suivi.

TRÈS IMPORTANT

Recontactez votre médecin traitant ou de garde, le secrétariat de chirurgie digestive (04 355 41 20) ou présentez-vous aux urgences de la Clinique CHC MontLégia si :

- Votre température dépasse 38,5°C ou que vous frissonnez durant plus de quelques heures.
- Vous éprouvez des fortes douleurs du flanc gauche irradiant vers votre épaule gauche.
- Vous n'arrivez plus du tout à vous alimenter ou vous vomissez de grandes quantités de liquides ou d'aliments.
- Vous ressentez des palpitations et votre fréquence cardiaque dépasse 110 par minute au repos.
- Vous éprouvez une douleur importante avec gonflement et rougeur du mollet accompagnés de douleur à la poitrine et/ou difficulté à respirer.

CICATRICES

- Il n'y a pas de fils ou d'agrafes à ôter sur vos cicatrices.
- Après 1 à 2 jours, vous pouvez ôter vos pansements et laisser vos cicatrices à l'air libre.
- Séchez bien vos cicatrices après avoir pris votre douche et attendez une dizaine de jours avant de reprendre des bains ou d'aller à la piscine.

CONSEILS ALIMENTAIRES

- Buvez et mangez lentement en prenant des petites gorgées d'eau et des petites bouchées d'aliments, mais pas en même temps.

BOISSONS

- Buvez 20 à 30 minutes après le repas et évitez de boire durant les repas. Essayez de consommer 1,5 à 2 litres d'eau par jour. Boire moins d'un litre de liquide par jour pourrait entrainer une déshydratation sévère et des pierres aux reins avec le risque de devoir vous réhospitaliser.
- Vous pouvez consommer des tisanes, des eaux aromatisées ou diluer un peu de sirop de fruit light si l'eau s'avérait trop difficile à boire.
- Evitez les liquides très chauds ou très froids, les boissons gazeuses (sucrées ou non) et celles contenant de la caféine.

ALIMENTS

- Mastiquez longuement, prenez le temps entre chaque bouchée et ne terminez pas vos repas en moins de 20 minutes.
- Suivez strictement le plan de réalimentation fourni et expliqué ci-après.
- Votre alimentation devra impérativement être fractionnée, en consommant 3 petits repas et 3 petites collations par jour.
- Mangez assis, en évitant les distractions et les sources d'énervement.
- Essayez un seul nouvel aliment à la fois, afin de savoir s'il sera toléré.

LE PLAN DE RÉALIMENTATION

La ré-alimentation sera **progressive** et **enrichie en protéines** afin de maintenir au maximum votre masse musculaire.

Phase liquide = les 3 premiers jours :

(J1 = le lendemain de l'intervention)

~ **Déjeuner :** 1 laitage au choix parmi les propositions suivantes :

- 1 tasse de lait 1/2 écrémé (avec éventuellement du Canderel® Cankao)
- ou 1 crème pudding maison (réalisée avec du lait 1/2 écrémé et de l'édulcorant)
- ou 1 yaourt nature (+ édulcorant)
- ou 1 crème Alpro® soja (vanille, chocolat, caramel, amande/vanille, noisette – max 1 par jour)
- ou 1 yaourt aux fruits (Vitalinea®, Activia®, Panier de Yoplait...)
- ou milk-shake maison **à prendre à la cuillère** (réalisé avec une crème Alpro® au choix et du lait 1/2 écrémé OU avec des fruits mixés et du lait 1/2 écrémé)

~ **Collation 1 :** voir déjeuner

~ **Dîner :** 1 bol de potage bien mixé enrichi en protéines (ajouter dans votre portion de potage, du fromage à fondu ou de la viande mixée ou du poisson mixé...)

⚠ **Prendre le potage à prendre à la cuillère**

~ **Collation 2 :** voir déjeuner

~ **Souper :** 1 potage mixé enrichi en protéines (voir dîner)

⚠ **Prendre le potage à prendre à la cuillère**

~ **Collation 3 :** voir déjeuner

PAS DE CAFÉ, PAS DE THÉ

~ **Les boissons autorisées :** eau, tisane, lait 1/2 écrémé, Cankao, eau + sirop

Obligatoirement à prendre sur la journée : 2 mesurettes de poudre de protéine

Après les 3 jours de régime liquide et en attendant votre rendez-vous chez le Dr Schaeken ou votre diététicienne, vous pouvez suivre le schéma suivant :

(⚠ seulement si vous n'avez pas de difficultés à vous alimenter avec les textures liquides) :

~ **Déjeuner :** 1 à 2 cracotte(s) + du fromage à tartiner ou du fromage blanc : La vache qui rit®, Philadelphia®, St Môret, maquée...

~ **Collation 1 :** 1 produit laitier comme dans la phase liquide

~ **Dîner** : Le total du repas devra progressivement représenter la taille d'un pot de yaourt de 125g. Par ordre de priorité :

- De la viande mixée ou du poisson écrasé à la fourchette
- + des légumes cuits mixés
  Servis avec un peu de sauce : un filet de lait, un peu de bouillon ou de crème 20%
- + de la purée de pommes de terre

Servir les 3 éléments séparément

~ **Collation 2 :** voir collation de la matinée

~ **Souper :** 1 à 2 cracotte(s) + du fromage à tartiner ou du fromage blanc : La vache qui rit®, Philadelphia®, St Môret, maquée...
ou une garniture «tartinable» (mousse de thon, mousse de saumon, mousse d'œufs durs...)

~ **Collation 3 :** voir collation de la matinée

PAS DE CAFÉ, PAS DE THÉ

~ **Les boissons autorisées :** eau, tisane, lait 1/2 écrémé, Cankao, eau + sirop

Obligatoirement à prendre sur la journée : 2 mesurettes de poudre de protéine

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à contacter le service diététique au 04 355 68 39 ou au 04 355 68 29

~ Protéines

Elles sont indispensables afin de maintenir au maximum votre masse musculaire. Vous devez en consommer au minimum 60g par jour (voir document remis lors de vos consultations préopératoires). Pour vous aider à atteindre cet objectif, les poudres de protéines sont indispensables. Vous les trouverez en pharmacie, disponibles sans ordonnance : Barinutrics Whey® (27€/boîte) ou Pgénéric Whey® neutre (25€/boîte) 2 mesurettes (= 20g de protéine) par jour, à prendre tous les jours.

Le tableau ci-dessous peut vous aider à calculer vos apports en protéines :

Produits	Quantités de protéine (grammes)
1 crème Alpro® = 1 yaourt	4g
2 mesurettes de Barinutrics Whey® ou Pgénéric®	20g
100ml de lait 1/2 écrémé	3g
1 triangle de La vache qui rit® (17g)	1,8g
1 Actimel® (100ml)	2,5g
1 Petit-suisse® (60g)	5g
1 cuillère à café de fromage à tartiner (Philadelphia®, St Môret, maquée...)	3,5g

ANTIDOULEURS

~ Dafalgan® 1gr (Bristol Myers Squibb) — 3 à 4 comprimés/j

Vous pouvez prendre jusqu'à 4 Dafalgan 1gr/jour en fonction de vos douleurs.
Arrêtez-le dès que possible, lorsque vous serez confortable.

Vous pouvez prendre le Dafalgan sous forme de gélule ou en version instant qui fond en bouche. Evitez la version effervescente qui n'est pas indiquée en cas de chirurgie bariatrique.

~ Novalgine® 500 (Sanofi) — 3 comprimés/j maximum si nécessaire

Si le Dafalgan n'est pas suffisant pour calmer vos douleurs, vous pouvez demander à votre médecin ou chirurgien de vous prescrire de la Novalgine.
La Novalgine doit être prise en complément du Dafalgan et pas en remplacement. Elle doit également être arrêtée dès que possible.

En cas de douleurs persistantes ou s'aggravant malgré la prise de Dafalgan et Novalgine, recontactez votre médecin traitant ou chirurgien.

PRÉVENTION DES PHLÉBITES

~ Clexane® 40, 60, 80 ou 100 (Sanofi) — 1 injection/j durant 10 jours

Pour éviter le risque de phlébite (caillot dans les veines du membre inférieur) ou d'embolie pulmonaire, des injections sous-cutanées de Clexane doivent être effectuées une fois par jour durant 10 jours.

Une prescription de soins infirmiers vous sera remise. Téléphonez à votre mutuelle ou à la Croix Jaune et Blanche afin qu'une infirmière passe à votre domicile effectuer ces injections.
Vous pouvez également les effectuer vous-même si vous le désirez.

TRAITEMENT ANTI-REFLUX ET PROTECTION DES SUTURES

~ Pantomed® 40 (Takeda) 1 à 2 comprimés/j

La sleeve pouvant provoquer du reflux, du Pantomed vous a été prescrit afin de le traiter. Prenez-le durant les premières semaines même si vous n'en souffrez pas.
Dans le cas du by-pass, le Pantomed protège la suture d'un éventuel ulcère, il doit donc être pris également.

COMPLÉMENTS VITAMINIQUES

Les compléments vitaminiques sont essentiels afin d'éviter les déficits qui pourraient survenir plus ou moins rapidement après une chirurgie bariatrique. Ces déficits peuvent entrainer fatigue, perte des cheveux, fragilité de la peau et des ongles, anémie…

Les compléments vitaminiques recommandés par l'équipe sont :

~ Omnibionta Intégral® (Merck) 1 comprimé/j

Commencez par prendre l'Omnibionta Intégral dès que vous saurez l'avaler. Il doit être pris durant les 6 premières semaines après votre intervention ou jusqu'à la fin de la boite.

Passez ensuite aux autres compléments vitaminiques listés ci-après en les testant les uns après les autres. Choisissez ensuite celui que vous préférez en termes de goût ou de digestion.

Sachez que les coûts de ces différents compléments vitaminiques sont d'environ 12€ à 18€ par mois en fonction des différentes firmes les proposant.

Il est conseillé de les prendre avec les repas plutôt qu'à jeun.

~ Barinutrics Multi® (Metagenics) 1 à 2 comprimé(s)/j

Prenez-le sous forme de gélule plutôt que de comprimé à croquer car la digestion en est habituellement meilleure.
Le Barinutrics Multi est disponible en pharmacie.

Sleeve : 1 gélule de Barinutrics Multi/j

Bypass : 2 gélules de Barinutrics Multi/j à vie

~ Surgiline® (Santinov) 2 comprimés/j

Il s'agit d'un comprimé à avaler, habituellement bien toléré, disponible en pharmacie.
Site web : www.santinov-obesite.com/fr/

Sleeve : 2 gélules de Surgiline/j

Bypass : 2 gélules de Surgiline/j à vie

~ WLS® (FitForme) 1 comprimé/j

Prenez-le sous forme de gélule plutôt que sous forme de comprimé à croquer car la digestion en est habituellement meilleure.

Les compléments WLS ne sont pas disponibles en pharmacie. Vous pouvez les commander au numéro : 03 808 33 41 ou via leur site web : www.fitforme.be

Sleeve : 1 comprimé de WLS Optimum/j

Bypass : 1 comprimé de WLS Forte/j à vie

Bypass distalisé : 1 comprimé de WLS Maximum/j à vie

Mini Bypass : 1 comprimé de WLS Primo/j à vie

~ Elan® (WLSVital) 1 comprimé/j

Prenez-le sous forme de gélule plutôt que sous forme de comprimé à croquer car la digestion en est habituellement meilleure.
Les compléments Elan ne sont pas disponibles en pharmacie. Vous pouvez les commander via leur site web : www.elan-products.nl/fr/

Sleeve : 1 gélule de Elan Believe/j

Bypass : 1 gélule de Elan Compass/j à vie

Mini Bypass : 1 gélule de Elan Supreme/j à vie

COMPLÉMENTS PROTÉINÉS

~ Les compléments protéinés sont indispensables afin d'éviter la fonte musculaire, la fatigue, la perte des cheveux ainsi que la fragilité de la peau et des ongles. La dose quotidienne idéale de protéines après chirurgie bariatrique devrait être de 60 grammes, répartie sur vos repas.

~ Prenez vos mesurettes de poudre de protéines en les mélangeant à votre soupe ou à votre purée. **Barinutrics Whey**® Metagenics (2 mesurettes) - **Fresubin**® Fresenius Kabi (4 mesurettes) - **Protifar**® Nutricia (8 mesurettes).

GYM BIEN-ÊTRE

~ Dès que vos douleurs vous le permettront et que vous vous en sentirez capable, vous pourrez recommencer une activité physique adaptée.

~ **48** séances de kinésithérapie sont partiellement remboursées par votre mutuelle si elles sont effectuées endéans les deux ans après votre chirurgie bariatrique. Nos différentes cliniques vous proposent une prise en charge en petit groupe de patients.

~ Le physiothérapeute qui vous a reçu avant votre intervention, devrait vous avoir prescrit des séances; sinon, téléphonez ci-dessous.

~ Médecine physique (informations et modifications de rendez-vous) :

Clinique CHC Hermalle	04 374 70 65
Clinique CHC Heusy	087 21 37 00
Clinique CHC MontLégia	04 355 66 50
Clinique CHC Waremme	019 33 94 41

CONSEILS À LONG TERME

Venez aux consultations de suivi

Votre progression sera suivie de près dans le décours de votre chirurgie. Négliger son suivi augmente le risque qu'une complication chirurgicale ou qu'un déficit vitaminique ne soit pas découvert à temps. De plus, les visites de contrôle sont une bonne façon de maintenir le cap et d'atteindre ainsi vos objectifs. En postopératoire, vous serez amené(e) à être revu(e) par l'équipe pluridisciplinaire. Sachez que toute consultation est importante, quelle que soit l'intervenant concerné. **N'oubliez surtout pas d'annuler une consultation au moins 24 heures avant si vous ne pouvez vous y présenter (20€ en cas d'oubli)**. Non seulement vous vous exposez à une amende administrative, mais vous privez également un autre patient du bénéficie de votre plage horaire.

Protéines, protéines, protéines !

Obtenir votre **ration quotidienne de 60 grammes** de protéines devrait être un objectif important de votre journée. Non seulement les protéines éviteront la fonte musculaire mais elles vous donneront également une meilleure sensation de satiété après un repas et favoriseront votre cicatrisation. C'est dans cette optique que les protéines en poudre (Barinutrics Whey®, Pgeneric®, Fresubin®, Protifar®) ou les boissons protéinées (Fortimel®) sont importantes après chirurgie et **doivent être poursuivies durant au moins 6 mois.**

Mâchez et mâchez encore

Mâcher ses aliments consciencieusement est essentiel afin d'éviter les nausées et les vomissements pendant et après les repas. De gros morceaux d'aliments pourraient se coincer le long de votre tube digestif et entraîner un blocage ou des douleurs intenses. Mâcher correctement permet également **une meilleure digestion et donc une meilleure absorption de vos aliments**.

Ecoutez votre corps

Ne mangez pas si vous n'avez pas faim. **Apprenez à écouter votre nouvel estomac** et à ne manger que lorsque votre corps vous le réclame.

Sachez également reconnaitre les signes d'un estomac plein : douleurs, hoquet, éternuement, nez qui coule, régurgitations...

Ne grignotez pas

Le grignotage est une mauvaise habitude qui va ralentir votre perte de poids et limiter le succès de votre chirurgie. Evitez la « junk food » et si vous avez vraiment faim, privilégiez plutôt un repas sain. **Le grignotage est l'une des causes majeures de reprise pondérale après chirurgie bariatrique, bannissez-le !**

Evitez les sucres raffinés et les boissons sucrées

Ils vont entrainer une hyperglycémie, vous occasionner des fringales et n'ont pas de valeur nutritionnelle. Il peuvent de plus entrainer un dumping syndrome (tachycardie, sudations, fatigue...) chez les patients opérés de by-pass.

Privilégiez les aliments à index glycémique bas

Plus un aliment présente un index glycémique bas et moins importante sera l'absorption de glucide par le corps.

Respectez la pyramide alimentaire du Belgian Bariatric Allied Health Society

Les diététiciens du BBAHS ont conçu cette pyramide alimentaire adaptée aux patients opérés. Certains étages ont étés modifiés afin de correspondre au mieux à vos besoins.
Retrouvez-la sur https://bbahs.net/la-pyramide-alimentaire/

Mangez concentré(e)

Ne mangez pas devant la télévision ou toute autre source de distraction. **Restez concentré(e) sur votre repas** et arrêtez lorsque vous vous sentez rassasié(e). Rendre toute votre attention à la nourriture vous permettra également de retrouver des habitudes alimentaires plus saines. Evitez également les sources de stress (bruits, enfants...) durant le repas et essayez de **manger dans le calme**.

Restez hydraté(e)

Buvez beaucoup d'eau. Cela vous aidera à vous sentir plus en forme et vous permettra également d'éviter de confondre la faim avec la soif. Vous devriez boire au moins 8 verres par jour (1l à 1,5l/jour).

Du lait ? Peut-être...

Sachez qu'après une chirurgie de l'obésité, certains patients développent parfois une intolérance au lactose. La consommation de produits laitiers peut alors entraîner ballonnements, crampes et diarrhées. **Soyez donc prudent(e)** avec ceux-ci jusqu'à ce que vous sachiez si votre corps les tolère encore ou non.
En cas d'intolérance, utilisez des laits sans lactose (lait d'amandes, noisettes, soja...).

Limitez le café

La caféine est un stimulant qui a **un effet positif sur l'humeur et retarde la fatigue mais elle augmente la fréquence cardiaque et peut entrainer des tremblements**. Boire de grandes quantités de café peut aussi favoriser les ulcères à l'estomac. Buvez-en donc avec modération (3 tasses par jour max) et évitez de rajouter de la crème ou du sucre.

Evitez les pailles

En utilisant une paille il y a un risque de **boire trop rapidement tout en avalant de l'air**, ce qui peut entrainer des renvois et une désagréable sensation d'inconfort abdominal. Utilisez donc les pailles prudemment.

Evitez l'alcool

L'alcool, même s'il est apprécié pour son côté festif et euphorisant, reste **calorique**. L'alcool favorise aussi les ulcères au niveau de votre estomac. Boire des cocktails trop sucrés peut aussi provoquer un dumping syndrome et une dépendance accrue chez les patients opérés de bypass. Prenez également en compte que ses effets se feront sentir beaucoup plus rapidement et pour une quantité moindre, surtout si vous êtes à jeun. Attention donc aux dérapages de fin de soirée et autres contrôles de police ! A n'utiliser donc qu'**avec modération** (1 verre par jour max.). www.aide-alcool.be

La constipation, inévitable ?

Une diminution de la fréquence des selles est souvent présente après une chirurgie de l'obésité. Elle est liée à la difficulté de s'hydrater correctement, à la diminution du contenu en graisse des repas et à la modification du passage des aliments dans le tube digestif. La prise de morphiniques et de compléments en fer ou en calcium peut aussi aggraver le problème. La prévention repose sur une bonne hydratation (**eau Hépar** 500ml/j max), l'absorption d'un **jus de fruits frais** pressé le matin ou de **tisanes laxatives** douces (**Dr Ernst**) en journée, la reprise rapide d'une **déambulation** et l'augmentation de votre ration quotidienne de fibres. En l'absence d'amélioration, l'utilisation de laxatifs doux peut être utile (**Fruits & Fibres Transit Facile**® de chez Ortis, **Laxeov**® de Nutreov, **Dulcosoft**®). Evitez également les aliments constipants : bananes, riz, carottes cuites...

Prenez vos compléments vitaminiques

Tout patient opéré de chirurgie de l'obésité est à risque de déficit en fer, vitamine B12, vitamine D, acide folique, calcium et oligo-éléments. N'arrêtez pas la prise de vos vitamines sans l'accord de votre chirurgien ou de votre médecin nutritionniste. **Ces compléments sont nécessaires au moins deux ans après la sleeve et à vie après by-pass ou mini by-pass**. Le risque de déficit vitaminique est la raison principale pour laquelle un suivi et des prises de sang de contrôle sont nécessaires tous les 3 à 4 mois en moyenne en postopératoire.

Faites de l'exercice

Dès le moment ou votre corps et vos douleurs vous le permettront, faites de l'exercice. Marchez, même si vous ne savez pas marcher très longtemps ou très loin. Laissez la voiture au garage, sortez de votre domicile, prenez les escaliers. **Vous serez encouragé(e) par le retour rapide de votre endurance et par les kilos perdus entre-temps.** Faites du sport par vous-même ou bien avec les kinésithérapeutes du Groupe santé CHC. 24 séances de kinésithérapie sont partiellement remboursées dans les 2 ans qui suivent votre chirurgie, profitez-en donc !

N'arrêtez pas vos médicaments sans l'accord d'un médecin

Certaines de vos pathologies (diabète, hypertension, cholestérol…) vont s'améliorer, voire guérir à la suite de votre chirurgie. Cela ne veut pas dire que vous devez arrêter vos médicaments sans en parler à votre médecin généraliste, ou votre spécialiste concerné. De même, ne prenez pas de nouveaux médicaments sans en parler à un médecin.

Pas d'aspirine ou d'anti-inflammatoires

L'aspirine et les anti-inflammatoires favorisent les ulcères à l'estomac, qui peuvent parfois se compliquer. Ces complications sont graves et pourraient nécessiter une intervention en urgence. Favorisez donc les antidouleurs à base de paracétamol (Dafalgan®), métamizole (Novalgin®), voire de morphine (Tradonal® Odis) en cas de douleurs intenses. Si par hasard la prise d'un anti-inflammatoire s'avérait inévitable, demandez l'accord de votre chirurgien, doublez votre dose d'anti-acide, préférez une administration intramusculaire plutôt qu'orale et arrêtez-le dès que possible.

Pas de grossesse durant la première année après la chirurgie

La perte de poids rapide durant la première année peut se révéler dangereuse pour votre santé et désastreuse pour le développement de votre bébé. Utilisez préférentiellement un moyen contraceptif fiable de type implantable plutôt que la pilule dont l'absorption peut se révéler aléatoire. Consultez votre gynécologue et chirurgien avant tout désir de grossesse. Après un an et demi, une grossesse est autorisée à condition de ne pas avoir de déficits protéiques ou vitaminiques et d'**être correctement suivie par votre gynécologue** et votre diététicienne ou médecin nutritionniste.

Je perds mes cheveux !

Une certaine perte capillaire est fréquente quelques mois après l'opération. Elle est provoquée par le choc opératoire et le déficit relatif en protéines et vitamines. Vos cheveux n'étant pas essentiels à votre corps, ce dernier va rediriger les protéines et vitamines destinées à leur régénération vers d'autres organes. Limitez cette perte en prenant bien vos **compléments vitaminés et protéinés** comme prescrits. Des suppléments en fer ou en zinc pourraient aussi s'avérer utiles si votre prise de sang mettait en évidence des déficits. Evitez également les produits et traitements qui pourraient dégrader vos cheveux. Certains compléments vitaminiques spécialement destinés à lutter contre la chute des cheveux peuvent également être pris en alternance avec votre complément vitaminique bariatrique (**Alline Procaps®** de chez **Trenker** 2 gélules par jour).

Et ma vésicule ?

Une perte pondérale rapide peut entrainer la formation de pierres (lithiases) dans la vésicule. Une simple échographie permet habituellement de les déceler. Si vous présentez des douleurs sous les côtes à droite avec nausées et vomissements ou des difficultés à digérer des aliments plus gras ou de l'alcool, **recontactez votre chirurgien ou médecin traitant** afin qu'une échographie soit réalisée. En cas de jaunisse, de douleur intense et de fièvre, présentez-vous immédiatement aux urgences car il pourrait s'agir de la migration d'une pierre provenant de la vésicule, complication qui peut s'avérer grave.

Arrêtez la cigarette

Le tabac est néfaste pour votre santé et favorise les ulcères à l'estomac. Ces ulcères peuvent entrainer des douleurs, une difficulté à s'alimenter, voire une perforation ou une hémorragie. Profitez donc de ce changement de vie pour réduire encore vos facteurs de risque en **arrêtant tout tabagisme**. Sachez que des tabacologues peuvent vous aider au Groupe santé CHC.

Téléphonez et prenez rendez-vous chez Françoise Charles (0473 38 35 20) ou Marie-Rose Porcu (0497 39 24 03) pour plus d'informations. Vous pouvez également consulter le site www.tabacstop.be ou téléphoner au 0800 111 00 pour plus d'informations sur les moyens d'arrêter.

Pensez aux groupes de parole

Trouver des personnes qui ont été opérées comme vous ne devrait pas être trop difficile. Non seulement ces groupes (chat, forum…) peuvent vous fournir un certain support émotionnel, mais ils peuvent aussi vous offrir des conseils précieux et vous éclairer quant aux nombreux changement encourus par votre perte de poids. Restez néanmoins toujours critique quant aux conseils et avis donnés sur certains sites internet.

En cas de doute, parlez-en avec votre médecin ou un membre de l'équipe bariatrique.

Visitez le site de la BBAHS

Cette organisation belge regroupe des paramédicaux prenant en charge des patients candidats ou déjà opérés de chirurgie bariatrique. Elle se divise en 3 antennes : **diététique, psychologique et coordination**. Visitez leur site internet pour en apprendre plus sur la chirurgie de l'obésité et découvrir de nombreuses recettes pour de bons petits plats équilibrés.

Et la chirurgie plastique ?

Des excès cutanéo-graisseux au niveau de l'abdomen, des bras et des cuisses peuvent persister après chirurgie de l'obésité. Une diminution importante du volume des seins peut aussi être constatée. Le plasticien peut intervenir pour corriger ces séquelles via différentes interventions : abdominoplastie simple ou circulaire, plastie des bras ou des cuisses, plastie mammaire... Avant d'envisager ces interventions, il faut attendre au moins un an et demi que le poids soit stabilisé et qu'il n'y ait pas ou plus de déficit vitaminique ou protéique. Sachez que ces interventions ne sont que rarement et partiellement remboursées par votre mutuelle. Elle ne sont donc pas « comprises » dans le coût de votre intervention bariatrique. Prenez rendez-vous avec un chirurgien plasticien : Dr A. Al-Azzeh, Dr J. Brilmaker, Dr Ch. Denoël, Dr J-L. Gielen, Dr F. Lhoest, Dr X. Nelissen, Dr L. Preud'homme au Groupe santé CHC ou sur le site www.laclinic.be pour plus d'informations. Ou également au secrétariat du Dr J. Di Bella au 0471 97 60 18.

Restez connecté(e) !

Si votre smartphone vous le permet, sachez qu'il existe de nombreuses applications gratuites ou payantes (App Store, Google Play...) qui vous permettront d'encoder votre poids et de suivre l'évolution de votre BMI. Certaines applications peuvent également vous servir à encoder vos aliments ainsi que leur valeur calorique, ou vous aider à rester hydraté(e).
Certains bracelets connectés peuvent également calculer le nombre de pas que vous effectuez chaque jour afin que vous puissiez déterminer votre niveau d'activité. Sachez que 10.000 pas est un bon objectif quotidien à essayer d'atteindre. Si votre portefeuille vous le permet, il existe également des balances qui peuvent se connecter à votre smartphone ou votre bracelet via bluetooth et suivre également l'évolution de votre poids et de votre masse graisseuse. A vous de voir si ces investissements en valent la peine et comment ils peuvent vous être utiles dans la vie de tous les jours.

La chirurgie n'est pas un miracle !

La chirurgie est un gros coup de pouce qui va vous permettre d'obtenir une perte pondérale rapide. Mais elle réclame également **des efforts** de votre part. La chirurgie pose des barrières à la reprise pondérale, mais les barrières peuvent être contournées ou enjambées et l'obésité pourrait un jour réapparaitre si les bonnes résolutions du début étaient oubliées. **Restez donc réaliste** quant à vos attentes concernant cette chirurgie.

NOTES PERSONNELLES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

RENDEZ-VOUS SUPPLÉMENTAIRES :

Route ....

Rendez-vous en .....
le ..... / ..... / ..... **à** ..... **h** .....
chez .....

Route ....

Rendez-vous en .....
le ..... / ..... / ..... **à** ..... **h** .....
chez .....

Route ....

Rendez-vous en .....
le ..... / ..... / ..... **à** ..... **h** .....
chez .....

Route ....

Rendez-vous en .....
le ..... / ..... / ..... **à** ..... **h** .....
chez .....

CHC.be

NOUS PRENONS SOIN DE VOUS

Clinique CHC MontLégia
bd Patience et Beaujonc 2
4000 Liège

- **Prise, modification ou annulation de rendez-vous**
  04 355 41 20
- **Hospitalisation unité 430**
  04 355 45 70
- **Pré-hospitalisation**
  04 355 41 70
- **Service social**
  04 355 54 50
- **Facturation**
  04 355 78 85 ou 04 355 78 86

Clinique CHC Hermalle
rue Basse Hermalle 4
4681 Hermalle /s Argenteau

- **Prise, modification ou annulation de rendez-vous**
  04 374 70 70
- **Hospitalisation CD5 - CD7**
  04 374 71 50 - 04 374 72 60
- **Pré-hospitalisation**
  04 355 41 70
- **Service social**
  04 355 54 50
- **Facturation**
  04 355 78 85 ou 04 355 78 86

NOUS VOUS SOUHAITONS BON COURAGE POUR VOTRE PERTE DE POIDS ET RESTONS TOUJOURS À VOTRE ÉCOUTE !

CHC GROUPE SANTÉ

© CHC / service communication - février 2023 - Les informations contenues dans cette brochure sont mentionnées à titre strictement indicatif et sont toujours susceptibles de modifications.