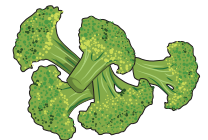


VOTRE GUIDE POUR UNE ALIMENTATION SAÏNE APRÈS UNE CHIRURGIE BARIATRIQUE



Ce livret vous explique ce qu'il faut manger et boire après la chirurgie bariatrique. Il propose des choix de plans de repas, des conseils pour une alimentation saine ainsi que des ressources où vous pouvez trouver plus d'informations. Consultez ce guide avec votre famille et apportez-le à tous vos rendez-vous avec votre équipe de soins.





**Office d'éducation des patients
Patient Education Office**

Ce guide a été réalisé par les nutritionnistes Lisa Kaouk et Monica Bashaw. Il est destiné aux patients ayant subi une chirurgie bariatrique au Centre universitaire de santé McGill.

Nous remercions l'Office d'éducation des patients du Centre universitaire de santé McGill de l'aide fournie tout au long de l'élaboration de ce guide, pour la rédaction, le design et la mise en page ainsi que pour la conception de toutes les illustrations.



IMPORTANT:

Ce guide a été conçu à des fins éducatives. Il ne remplace pas l'avis médical ou les conseils donnés par un professionnel de la santé et ne se substitue pas à des soins médicaux. Contactez un professionnel de la santé qualifié si vous avez des questions concernant vos soins de santé.

© Droit d'auteur le 15 mai 2018, Centre universitaire de santé McGill. 2ième édition.
Ce document est protégé par les droits d'auteur. Toute reproduction, en totalité ou en partie, est interdite sans autorisation expresse et écrite de patienteducation@muhc.mcgill.ca.



Ce livret est aussi disponible sur :
le portail Éducation des patients du CUSM
cusmeducationdespatients.ca

TABLE DES MATIÈRES

p. 4	Un message spécialement pour vous de la part de notre équipe
5	Se préparer à la chirurgie : ce qu'il faut acheter
6	Les bases d'une alimentation saine Pourquoi faut-il manger de cette façon ? Qu'est-ce qu'un groupe alimentaire ?
8	Pourquoi les protéines sont-elles si importantes ?
10	Comprendre comment mesurer les aliments
11	Ma protéine en poudre
12	Les plans de repas à suivre immédiatement après la chirurgie Menus semi-liquides
18	Menus en purée
24	Votre nouvelle alimentation pour la vie
30	Mangez-vous assez de protéines ? De quelle quantité de protéines ai-je besoin ?
31	Préparer des boissons et suppléments protéinés
35	Quelle est la teneur en protéines des aliments ?
37	Activité d'apprentissage : Calcul de votre consommation quotidienne de protéines
38	La vie après la chirurgie : manger sainement Conseils pour une alimentation saine
41	Les aliments à éviter et pourquoi
44	Des outils pour une alimentation saine Des applications en ligne sur l'alimentation saine
46	Contactez-nous
47	Notes

UN MESSAGE SPÉCIALEMENT POUR VOUS DE LA PART DE NOTRE ÉQUIPE

Ce guide vous préparera à vous alimenter sainement après votre chirurgie bariatrique. Il couvre les points suivants :

- Les bases d'une alimentation saine et comment commencer
- Ce qu'il faut manger et boire immédiatement après la chirurgie
- Des plans de repas et des outils de planification des repas
- Des conseils et des stratégies pour une alimentation saine
- Qui appeler si vous avez des questions ou besoin d'aide

Il s'agit d'une période de grands changements pour vous et votre famille. Vous pouvez penser que tout est hors de votre contrôle. Cependant, il y a beaucoup de choses que vous pouvez faire pour jouer un rôle actif dans votre santé et vos soins. Les recherches démontrent que ceux qui suivent les conseils bariatriques réussissent mieux à perdre du poids et le maintenir.

Ce guide est destiné à vous aider à gérer et à planifier la période à venir. Consultez ce guide, ainsi que votre livret « le Guide de la chirurgie bariatrique » (disponible à muhcpatienteducation.ca) avec votre famille. Apportez ces 2 guides à vos rendez-vous. Votre équipe de soins de santé fera référence tout au long de vos soins.

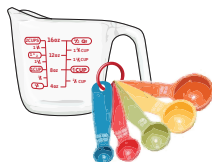
Nous savons que cela peut être une période stressante pour les patients et leurs familles. Heureusement, vous n'êtes pas seuls. Nous sommes là pour vous aider et nous serons avec vous à chaque étape de votre parcours.

-- Votre équipe de nutritionnistes
de chirurgie bariatrique



SE PRÉPARER POUR LA CHIRURGIE : CE QU'IL FAUT ACHETER

Les ustensiles suivants vous aideront à préparer vos repas après la chirurgie :



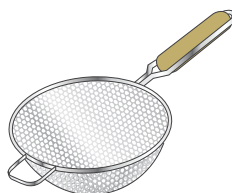
**1 tasse et des
cuillères à
mesurer**
(pour mesurer vos
aliments)



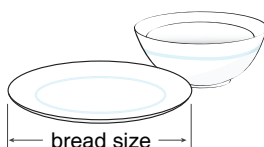
**1 balance
de cuisine
électronique**
(pour peser les
aliments)



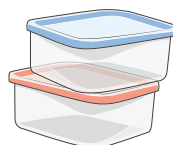
**1 mélangeur ou
robot culinaire**
(pour réduire en
purée ou broyer
les aliments)



1 passoire
(pour séparer la
partie solide des
aliments en purée
ou liquides)



**Des petites assiettes
(à pain) et bols**
(pour vos repas et
collations)



**Des contenants de
type Tupperware®**
(pour contenir 1 tasse
de nourriture)



**2 ou 3 pots et
casseroles de
différentes tailles**
(pour cuire des
aliments)



**2 ou 3 bols à
mélanger de
différentes tailles**
(pour mélanger et
préparer les aliments)

*** Certains de ces ustensiles se trouvent
dans les magasins à rabais ou à rayons.**

Il faut acheter les articles ci-dessus, mais aussi remplir le réfrigérateur, le congélateur et le garde-manger avant votre chirurgie. Ainsi, vous aurez tout ce dont vous avez besoin quand vous quitterez l'hôpital.

Nous avons réalisé un planificateur de menus pour vous aider à choisir les aliments qui doivent être entreposés. Cet outil, ainsi que les menus qui se trouvent sur les pages suivantes, vous permettront de planifier vos repas.

LES BASES D'UNE ALIMENTATION SAÏNE

POURQUOI FAUT-IL MANGER DE CETTE FAÇON ?

Pour bien récupérer après la chirurgie et pour votre santé en général, il est important de suivre les plans alimentaires et les conseils décrits dans ce guide. Manger de cette façon :

- permet à votre estomac de bien guérir sans s'agrandir à cause de la nourriture que vous mangez
- vous habitue à manger de plus petites quantités d'aliments pour un estomac plus petit
- vous aide à vous sentir rassasié(e)
- vous aide à perdre du poids sans perdre trop de muscles
- vous évite de reprendre du poids
- vous permet d'éviter d'autres problèmes de santé (ex : des douleurs, des nausées, des vomissements, **la déshydratation** ou la perte d'eau dans votre corps, la diarrhée, la constipation et la difficulté à digérer certains aliments).

QU'EST QU'UN GROUPE ALIMENTAIRE ?

Pour bien manger, vous devez manger des aliments des 4 groupes alimentaires. Chaque groupe alimentaire contient des **nutriments**. Ce sont des vitamines, des minéraux, des protéines, des glucides et de bons gras qui vous donnent de l'énergie. Ils aident également votre corps à guérir et à se développer. **Les nutriments sont indispensables pour rester en bonne santé.**

Les 4 principaux groupes alimentaires sont :

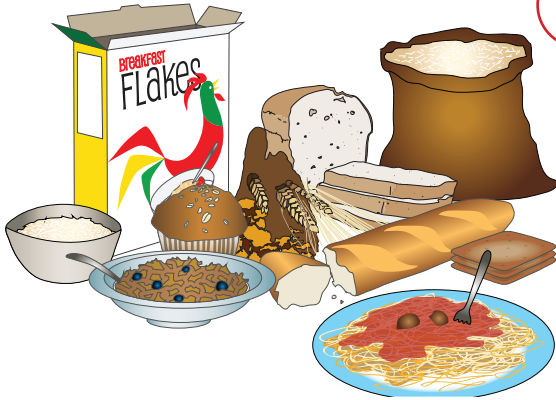
1

Les fruits et les légumes

Ils sont une bonne source de vitamines, de minéraux et de fibres. Ils sont en général faibles en gras et en calories.



ananas	betterave	chou	figue	nectarine	pois
asperge	brocoli	citrouille	kiwi	orange	pomme
avocat	cantaloup	courge	laitue	patate douce	poivron
baies	carotte	courgette	mangue	pêche	raisin
banane	cerise	épinard	melon d'eau	poire	tomate



2

2. Les produits céréaliers

Ils sont riches en glucides et sont une bonne source de vitamines (p. ex. la vitamine B), de minéraux et de fibres (surtout les produits de grains entiers).

céréales
craquelins
couscous
orge

pain
pâtes
quinoa
riz

3

3. Le lait et les substituts

Ils sont une bonne source de protéines et peuvent contenir des glucides. Ces produits sont aussi riches en vitamine D et en minéraux comme le calcium et le potassium.

boissons de soja enrichies
fromage
lait
yogourt



4

4. La viande et les substituts

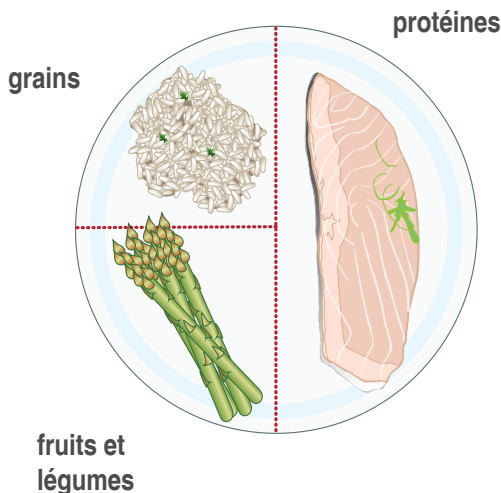
Ils sont une bonne source de protéines et de minéraux importants comme le fer, le zinc et magnésium.



agneau
beurre d'arachides
(ou autres beurres de noix)
bœuf
chèvre
dinde

gibier à plumes
graines
haricots/légumineuses
jambon
lentilles
noix

oeuf
poissons et crustacés
porc
poulet
tofu
veau



Les 4 groupes alimentaires sont importants pour rester en bonne santé. Vous **ne** devriez **pas** manger la même quantité de chaque groupe alimentaire. Pour une alimentation saine, il faut manger **des quantités différentes** d'aliments de chaque groupe. Vos plans alimentaires vont favoriser les **protéines**, comme la viande, le lait et leurs substituts (voir **page 7** pour en savoir plus).

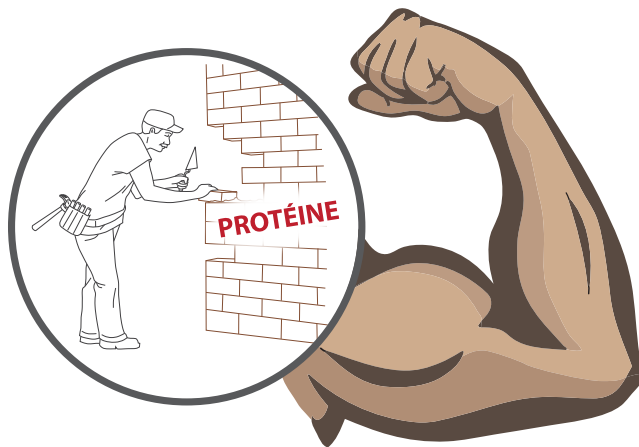
En plus des protéines, vous aurez toujours besoin d'aliments des autres groupes alimentaires. Votre nutritionniste vous en parlera.

POURQUOI LES PROTÉINES SONT-ELLES SI IMPORTANTES ?

Les protéines sont importantes pour bâtir (et garder) des muscles forts et sains. Elles aident également votre corps à guérir après la chirurgie.

Après la chirurgie, la taille de votre nouvelle poche gastrique sera beaucoup plus petite. Il vous sera difficile de manger toutes les protéines dont vous avez besoin. Vous pouvez avoir plus de difficulté à digérer certains aliments riches en protéines. Pour cette raison, **il faut prendre des suppléments de protéines pendant les premières semaines après la chirurgie.**

Certains patients devront peut-être en prendre plus longtemps.



Combien de temps et quelle quantité de ces suppléments vous devrez prendre dépend :

- de la quantité de protéines qui proviennent de la nourriture que vous mangez
- du type de chirurgie bariatrique qui vous avez eu



Votre nutritionniste vous aider à réaliser un plan de supplément de protéines qui tient compte de vos préférences et de votre mode de vie.

Il existe de nombreux suppléments de protéines (voir **page 31** pour en savoir plus) :

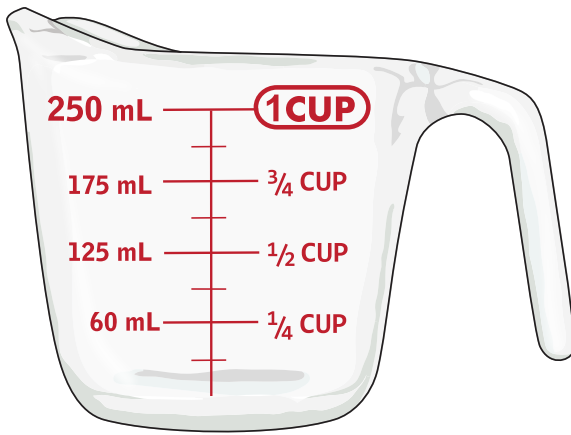
- de la poudre de lait écrémé
- de la protéine en poudre (ex : Beneprotein®, de la protéine de lactosérum, ou un produit équivalent)
- des boissons de protéines prêtes à boire
- des barres protéinées
- autres : de recettes maison de protéines, du Jell-O ou des popsicles riches en protéines (voir les recettes en **page 35**)



*** NOTEZ S'IL VOUS PLAÎT:**
Le CUSM ne favorise pas une marque ou un produit particulier.

COMPRENDRE COMMENT MESURER LES ALIMENTS

CONVERTIR DES MILLILITRES (ML) EN TASSES



Dans ce guide, nous utilisons des millilitres (ml) pour mesurer la taille des portions des repas et des collations. Les portions ne doivent pas être approximatives ou évaluées à l'œil. Au contraire, il faut acheter des tasses à mesurer et mesurer **TOUS** vos aliments et boissons. Voici les quantités souvent utilisées en millilitres (ml) et en tasses :

- 60 ml = 1/4 de tasse
- 125 ml = 1/2 tasse
- 175 ml = 3/4 de tasse
- 250 ml = 1 tasse

CONVERTIR DES GRAMMES (G) EN ONCES (OZ)

Dans ce guide, nous utilisons des grammes (g) pour mesurer la taille des portions de viande et substituts. Les portions ne doivent pas être approximatives ou évaluées à l'œil. Au contraire, il faut acheter une balance de cuisine électronique et peser **TOUTES** les viandes cuites ou les portions de substituts. Voici les quantités souvent utilisées en grammes (g) et en onces (on) :

- 30 g = 1 on
- 50 g = 1.5 on
- 60 g = 2 on
- 90 g = 3 on



MA PROTÉINE EN POUDRE :

Pendant les 5 premières semaines après la chirurgie, vous devrez ajouter de la protéine en poudre à chaque repas et collation (voir **pages 12 et 18** pour les menus semi-liquides et les menus purées). La plupart des personnes utilisent le lait écrémé en poudre, car cette poudre de protéine est de bonne qualité. En plus, elle est peu couteuse et se trouve dans les épiceries.



- lait écrémé en poudre**
2 cuillères à soupe avec chaque repas et chaque collation (Cela représente 12 cuillères à soupe par jour)

Si vous êtes intolérant(e) au lactose ou si vous avez une maladie rénale chronique, nous vous donnerons une prescription de Beneprotein® après votre chirurgie. Il faudra l'utiliser au lieu du lait écrémé en poudre.

- * **Choisissez ci-dessous la protéine en poudre que vous utiliserez. Faites bien attention aux quantités dont vous avez besoin :**

OU



- Beneprotein®**
(une mesure se trouve à l'intérieur)
1 mesure avec chaque repas et chaque collation
(Cela représente 6 mesures par jour).
- Autre poudre de lactosérum isolé**

LES PLANS DE REPAS À SUIVRE IMMÉDIATEMENT APRÈS LA CHIRURGIE

MENUS SEMI-LIQUIDES

Vous devrez suivre une diète semi-liquide pendant 2 semaines après votre chirurgie (semaine 1 et semaine 2)

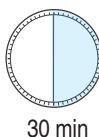
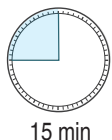
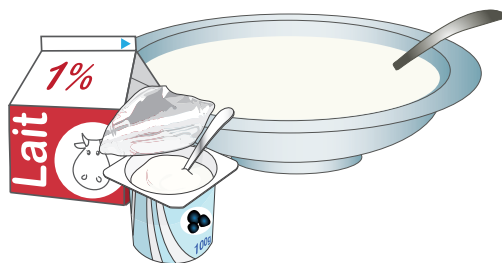
Suivre une diète semi-liquide de à

Une diète semi-liquide est plus facile à digérer qu'une diète composée d'aliments solides. Tandis que votre corps travaille pour guérir, cette diète vous fournira toutes les protéines et les liquides nécessaires. Cette diète vous permet également d'éviter des problèmes après la chirurgie, comme la **déshydratation** (une perte d'eau dans votre corps) et la **perte de muscles**.

*** Il NE faut PAS manger d'aliments solides pendant cette période. Il faut bien respecter cette étape. Prenez votre temps pour bien guérir.**

Une diète strictement liquide est composée d'aliments qui sont liquides à la température ambiante. Des exemples de ces aliments sont :

- Des soupes à base de lait, sans morceau ou grumeau
- Du lait
- Des yogourts



Il faut vous hydrater en buvant de l'eau et des boissons sans caféine et sans sucre. Arrêtez de boire 15 minutes avant de manger pour laisser de la place pour les aliments dans votre estomac. Vous pouvez recommencer à boire 30 minutes après avoir fini de manger pour éviter les vomissements et la prise de poids à long terme.

FAQ – FOIRE AUX QUESTIONS

?

Combien de fois dois-je manger dans une journée ?

Mangez toutes les 3 heures, même si vous n'avez pas faim.
Vous devriez manger 3 repas et 3 collations par jour.

Que représente « une portion » pour ce menu ?

½ tasse (125 ml)

Quelle quantité de protéine en poudre devrais-je prendre dans une journée ?

- Lait écrémé en poudre : 12 cuillères à soupe par jour (2 cuillères à soupe avec chaque repas et chaque collation) **ou**
- Beneprotein® : 6 mesures par jour (1 mesure avec chaque repas et chaque collation).
- Autre poudre de lactosérum isolé :

DÉJEUNER (1 seul choix)

Mangez ½ tasse (125 ml) de céréales cuites chaudes. Choisissez 1 céréale parmi :

- de l'avoine
- de la crème de blé
- des céréales pour bébé

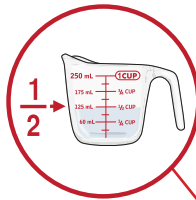
Ou

Prenez ½ tasse (125 ml) de yogourt (sans morceau) ou de lait

Préparer vos céréales chaudes :

- 1** Suivez les instructions sur l'emballage pour préparer les céréales avec du lait (écrémé, 1 % ou 2 %). (Ne pas utiliser de l'eau).

- 2** Utilisez la tasse à mesurer pour mesurer ½ tasse (125 ml) de céréales cuites dans votre bol.



- 3** Ajoutez 2 cuillères à soupe de lait écrémé en poudre ou 1 mesure de Beneprotein®, **ou** de poudre de lactosérum isolé, à vos céréales. Bien mélanger et déguster.

COLLATION DU MATIN (1 seul choix)

Choisissez ½ tasse (125 ml) parmi :

- du lait (écrémé ou 1 % ou 2 %)
- du yogourt nature ou aux fruits, sans morceau
- (si vous préférez, vous pouvez prendre un contenant de 100 grammes de yogourt)
- de la purée de fruits (ex : de la compote de pommes)
- du Jell-O® riche en protéines (voir la recette **page 34**)



+



OU



Préparer votre collation :

1. Ajoutez 2 cuillères à soupe de lait écrémé en poudre ou 1 mesure de Beneprotein®, ou de poudre de lactosérum isolé. (Ne rien ajouter au Jell-O®, voir la recette à la **page 34**)
2. Bien mélanger et déguster.

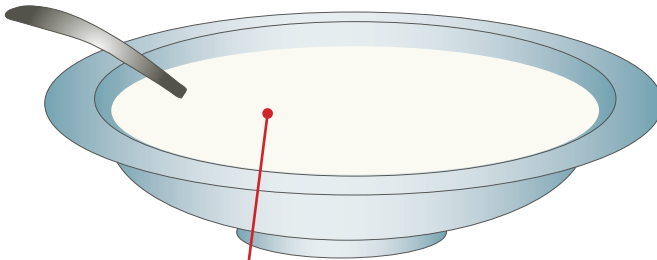
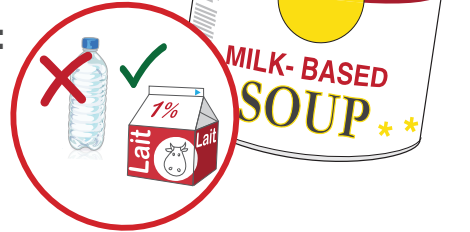
LE DÎNER

Mangez $\frac{1}{2}$ tasse (125 ml) de soupe lisse (passée au tamis) à base de lait.

Évitez les soupes à base de bouillon.

Préparer une soupe condensée en conserve :

- 1 Suivez les instructions sur l'emballage. Au lieu d'ajouter de l'eau, ajoutez du lait (écrémé, 1 % ou 2 %).
- 2 Faites cuire la soupe sur la cuisinière ou au four micro-ondes.
- 3 Tamiser ou mettez en purée et enlevez les morceaux d'aliments solides au besoin, afin d'obtenir une consistance lisse.



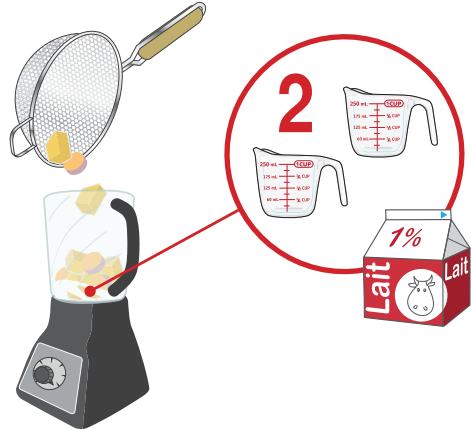
- 4 Mesurez $\frac{1}{2}$ tasse (125 ml) de soupe dans un bol.
- 5 Ajoutez 2 cuillères à soupe de lait écrémé en poudre ou 1 mesure de Beneprotein[®], ou une poudre de lactosérum isolé à votre soupe. Bien mélanger et déguster.

Préparer une soupe maison :

- 1** Faites bouillir environ **2 tasses (500 ml)** de n'importe quel légume coupé en morceaux.

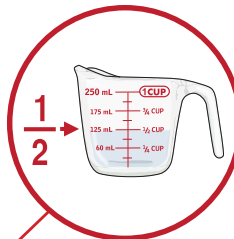


- 2** Versez les légumes cuits dans la passoire. Jetez l'eau de cuisson.

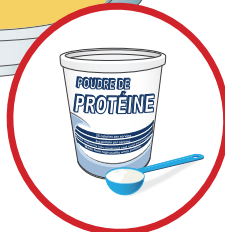
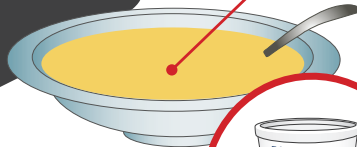


- 3** Mettez les légumes dans le bol du robot culinaire.

Ajoutez environ **2 tasses (500 ml)** de lait (écrémé, 1 % ou 2 %) et assaisonnez avec des épices, des fines herbes et du sel. Réduisez en purée jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse et sans morceau ou grumeau.



- 4** Mesurez $\frac{1}{2}$ tasse (125 ml) de soupe dans un bol.



- 5** Ajoutez **2 cuillères à soupe** de lait écrémé en poudre ou 1 mesure de Beneprotein®, **ou** une poudre de lactosérum isolé. Bien mélanger et déguster.

COLLATION DE L'APRÈS-MIDI

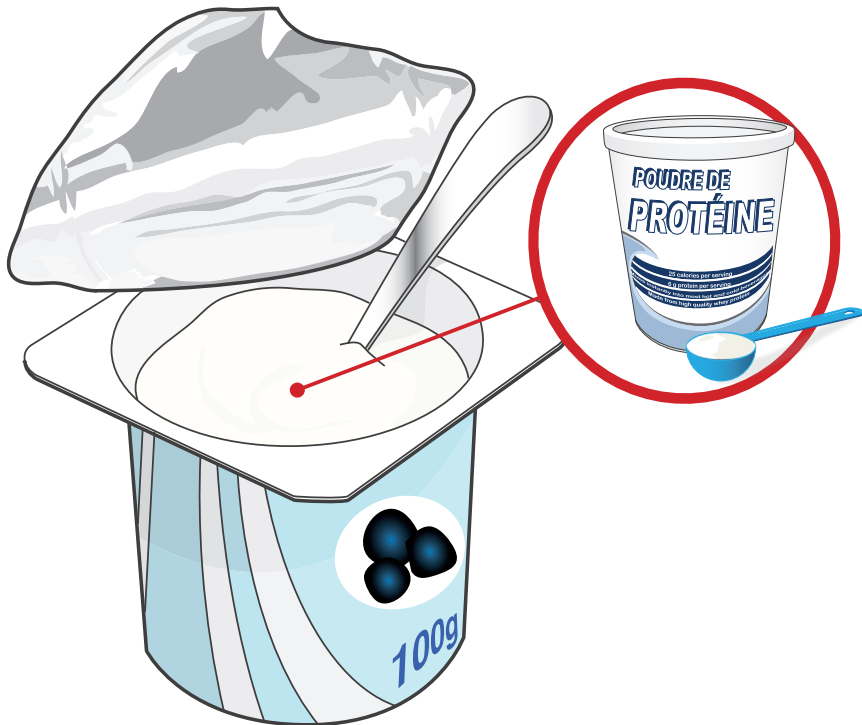
Identique à la collation du matin, décrite à la **page 14**.

SOUPER

Identique au lunch décrit à la **page 15**.

COLLATION DU SOIR

Identique à la collation du matin, décrite à la **page 14**.



MENUS EN PURÉE

Vous suivrez une diète en purée pendant les 3 prochaines semaines (semaines 3, 4 et 5).

Suivre la diète en purée de : à

Une diète en purée se compose de liquides et d'aliments lisses. Les aliments en purée sont plus faciles à digérer que les aliments solides. Pendant que votre corps travaille pour guérir, cette diète vous fournira toutes les protéines et les liquides dont vous avez besoin. Cette diète est également très importante pour éviter des problèmes après la chirurgie, comme des vomissements et la dysphagie (impression de « blocage » quand vous mangez).

Voici des exemples de ces aliments :

- les viandes et substituts réduits en purée
- les œufs brouillés
- des fromages frais doux (p. ex. : de la ricotta ou du fromage cottage)



*** Il NE faut PAS manger d'aliments solides pendant cette période. Il faut bien respecter cette étape. Prenez votre temps pour bien guérir.**

Il faut vous hydrater en buvant de l'eau et des boissons sans caféine et sans sucre. Arrêtez de boire 15 minutes avant de manger pour laisser de la place pour les aliments dans votre estomac. Vous pouvez recommencer à boire 30 minutes après avoir fini de manger pour éviter les vomissements et la prise de poids à long terme.

FAQ – FOIRE AUX QUESTIONS

?

Combien de fois dois-je manger dans une journée ?

Mangez toutes les 3 heures, même si vous n'avez pas faim.
Vous devriez manger 3 repas et 3 collations par jour.

Que représente «une portion » pour ce menu ?

½ tasse (125 ml) à ¾ de tasse (175 ml)

Quelle quantité de protéine en poudre devrais-je prendre dans une journée ?

- Lait écrémé en poudre : 8 cuillères à soupe par jour (2 cuillères à soupe au déjeuner et à chaque collation) **ou**
- Beneprotein® : 4 mesures par jour (1 mesure au déjeuner et à chaque collation).
- Autre poudre de lactosérum isolé :

DÉJEUNER

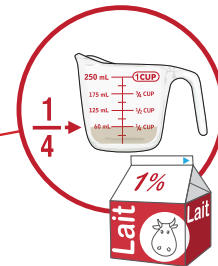
Préparer vos céréales froides :

1. Choisissez 1 seule céréale de la liste :

- Rice Krispies®
- Spécial K®
- Corn Flakes®
- Cheerios®, Cheerios multigrains®



2. Mesurez ¼ de tasse (60 ml) de céréales dans un bol.



4. Ajoutez 2 cuillères à soupe de lait écrémé en poudre ou 1 mesure de Beneprotein®, ou une poudre de lactosérum isolé dans vos céréales. Bien mélanger et déguster.

3. Ajoutez ¼ de tasse (60 ml) de lait (écrémé, 1 % ou 2 %) pour ramollir les céréales.

Si vous avez encore faim après avoir mangé vos céréales, choisissez 1 aliment parmi les suivants :



- 1 œuf (à la coque écrasé à la fourchette)
- 1 œuf cru. Battez l'œuf avec 1 à 2 cuillères à soupe de lait (écrémé, 1 % ou 2 %) et faire cuire comme une omelette ou un œuf brouillé.
- ¼ de tasse (60 ml) de fromage frais (p. ex. du fromage cottage, de la ricotta ou du fromage bocconcini).

COLLATION DU MATIN

Choisissez ½ tasse (125 ml) ou jusqu'à ¾ de tasse (175 ml) d'un aliment de la liste :

- du lait (écrémé, 1 % ou 2 %)
- du yogourt grec nature ou aromatisé sans morceaux
- (si vous préférez, vous pouvez prendre un contenant de 100 grammes de yogourt)
- de la purée de fruits (p. ex. de compote de pommes)
- du Jell-O® riche en protéines (voir la recette **page 34**)
- du fromage frais (p. ex. du fromage cottage, de la ricotta ou du fromage bocconcini).

Préparer votre collation :

1. Ajoutez 2 cuillères à soupe de lait écrémé en poudre ou 1 mesure de Beneprotein®, ou de poudre de lactosérum isolé. (Ne rien ajouter au Jell-O®, voir la recette à la **page 34**)
2. Bien mélanger et déguster.



LE LUNCH

Mangez $\frac{1}{2}$ tasse (125 ml) de viande ou de substituts de viande en purée (p. ex. : tofu, légumineuses, œufs).

Préparer votre viande ou substitut de viande en purée :

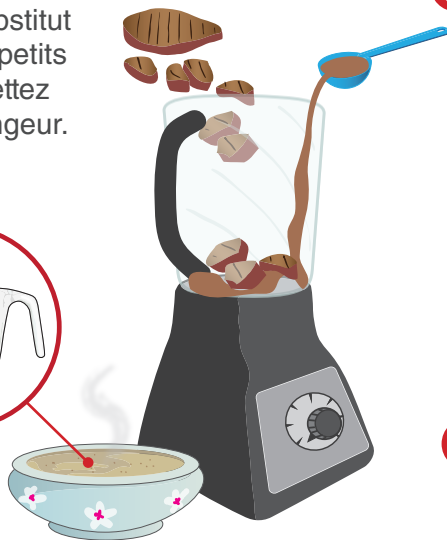
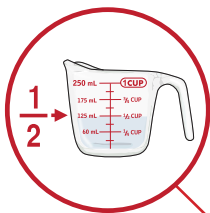
1 Faites cuire 1 aliment parmi les suivants :

- viande (p. ex. : du bœuf, de l'agneau, du porc, du poulet)
- poisson émietté
- tofu
- légumes (p. ex. lentilles, pois chiche)
- 2 œufs



*** Choisissez des modes de cuisson faibles en gras comme sauter, rôtir, à la vapeur, cuire, bouillir. Assaisonnez avec des fines herbes, des épices et/ou du sel.**

2 Coupez la viande cuite ou le substitut de viande en petits morceaux. Mettez dans le mélangeur.



3 Choisissez 1 sauce parmi les suivantes :

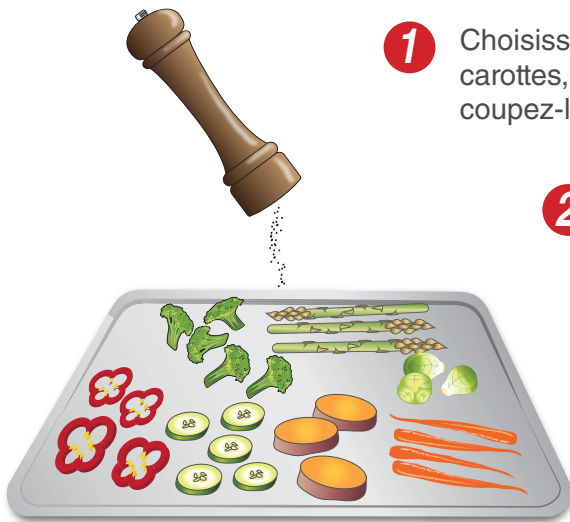
- de la sauce tomate
- du jus de légumes
- du bouillon (poulet, bœuf ou légumes)
- une sauce à faible teneur en gras
- de l'hummus
- de tzatziki
- de la mayonnaise faible en gras

4 Ajoutez quelques cuillères à soupe de cette sauce dans le mélangeur. Mixez jusqu'à obtenir un mélange lisse et sans morceaux.

5 Votre portion : $\frac{1}{2}$ tasse (125 ml)

*** Si vous avez encore faim après avoir mangé $\frac{1}{2}$ tasse (125 ml) de viande ou de substituts de viande, ajoutez $\frac{1}{4}$ de tasse (60 ml) de légumes ou de pommes de terre en purée à votre repas.**

Préparer vos légumes ou pommes de terre en purée :



1 Choisissez les légumes que vous aimez (ex : carottes, brocolis, pois, courgettes, courges,) et coupez-les en petits morceaux.

2 Assaisonnez les légumes avec des fines herbes, des épices et/ou du sel et faites-les cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres (p. ex. faire bouillir ou cuire au four)

3 Mettez-les dans le mélangeur.

4 Choisissez 1 sauce par les suivantes :

- de la sauce tomate
- du jus de légumes
- du bouillon (poulet, bœuf ou légumes)
- une sauce à faible teneur en gras
- de l'hummus
- de tzatziki
- de la mayonnaise faible en gras

5 Ajoutez quelques cuillères à soupe de cette sauce à soupe de cette sauce dans le mélangeur. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une texture lisse et sans morceaux.

6 Mesurez une $\frac{1}{4}$ tasse (60 ml) de vos légumes ou de pommes de terre en purée et dégustez.

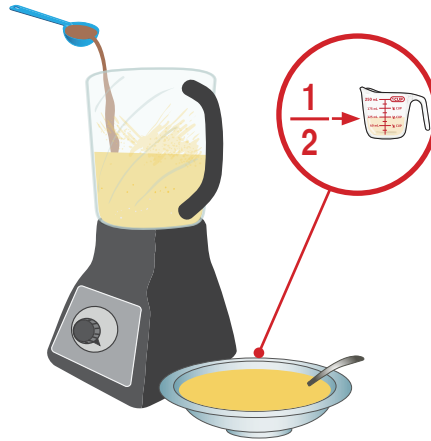
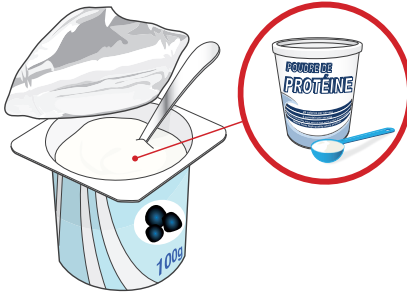


Saviez-vous
que...

Les protéines sont très importantes pour guérir après une chirurgie. Pour cette raison, essayez de toujours finir vos viandes ou substituts de viande **AVANT** de manger vos légumes ou pommes de terre en purée.

COLLATION DE L'APRÈS-MIDI

Identique à la collation du matin, décrite à la page 20.



SOUPER

Identique au lunch décrit à la page 21.

Saviez-vous
que...

Les aliments pour bébés sont un excellent choix pour remplacer les purées maison. Il suffit de les assaisonner avec des fines herbes, des épices et/ou du sel. N'oubliez pas de toujours mesurer les purées achetées en magasin, car vous pourriez avoir besoin de plus d'un pot pour arriver à votre portion pour un repas ou une collation.

COLLATION DU SOIR

Identique à la collation du matin, décrite à la page 20.



VOTRE NOUVELLE ALIMENTATION POUR LA VIE

Félicitations !

Vous êtes maintenant prêt(e) à commencer à manger des aliments solides! Voici un guide pour savoir ce qu'il faut manger pour le reste de votre vie. Considérez ces menus comme une **nouvelle façon de manger sainement** à partir d'aujourd'hui.

Parlez à votre nutritionniste si vous avez des questions ou des inquiétudes. Si vous souhaitez faire des modifications à vos menus, parlez-en **d'abord** à votre nutritionniste. N'oubliez pas : nous sommes là pour vous aider !



Suivez attentivement ces menus. **Il faut absolument manger suffisamment de protéines chaque jour.** N'oubliez pas : les protéines sont importantes pour conserver vos muscles alors que vous perdez du poids. Elles vous aident à vous sentir rassasié(e) et à éviter les fringales. Consultez la section « Consommer assez de protéines » de ce guide pour avoir plus de détails sur la quantité de protéines que vous devez consommer chaque jour (voir **page 30**).

FAQ – FOIRE AUX QUESTIONS



Combien de fois dois-je manger dans une journée ?

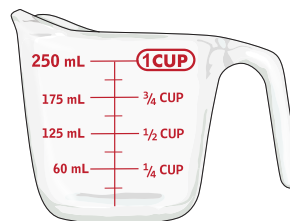
Mangez toutes les 3 heures, même si vous n'avez pas faim.

Vous devriez manger 3 repas et 3 collations par jour.

Que représente « une portion » pour ce menu ?

1 tasse (250 ml) pour les repas

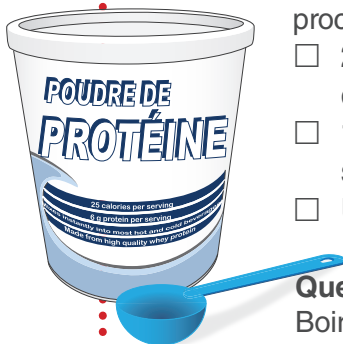
½ tasse (125 ml) jusqu'à 1 tasse pour les collations



Quelle quantité de protéine en poudre devrais-je prendre dans une journée ?

Continuez à ajouter 1 des protéines en poudre jusqu'à votre prochain rendez-vous avec le nutritionniste :

- 2 cuillères** à soupe de lait écrémé en poudre au déjeuner et aux collations si possible ou
- 1 mesure** de Beneprotein® au déjeuner et aux collations, si possible, **ou**
- Une poudre de lactosérum isolé :



Que dois-je faire si je saute un repas ou une collation ?

Boire 1 bouteille de remplacement de repas diabétique (ex : Glucerna®, Boost diabétique®, Boost 100®) .

Est-ce que j'ai vraiment besoin d'une balance de cuisine électronique ?

Oui. Les aliments comme la viande et le fromage ne peuvent être mesurés en tasses ou millilitres (ml). Ils doivent être mesurés selon leur poids (grammes ou onces) pour obtenir les portions dont vous avez besoin.



DÉJEUNER

1 Choisissez 1 féculent de la liste :

- 1 tranche de pain de blé entier grillé ou de pain de grains entiers grillé
- ½ bagel grillé
- ½ muffin anglais grillé
- 4 craquelins de grains entiers
- ½ tasse de céréales riches en protéines (demandez à votre nutritionniste quelques exemples de céréales)

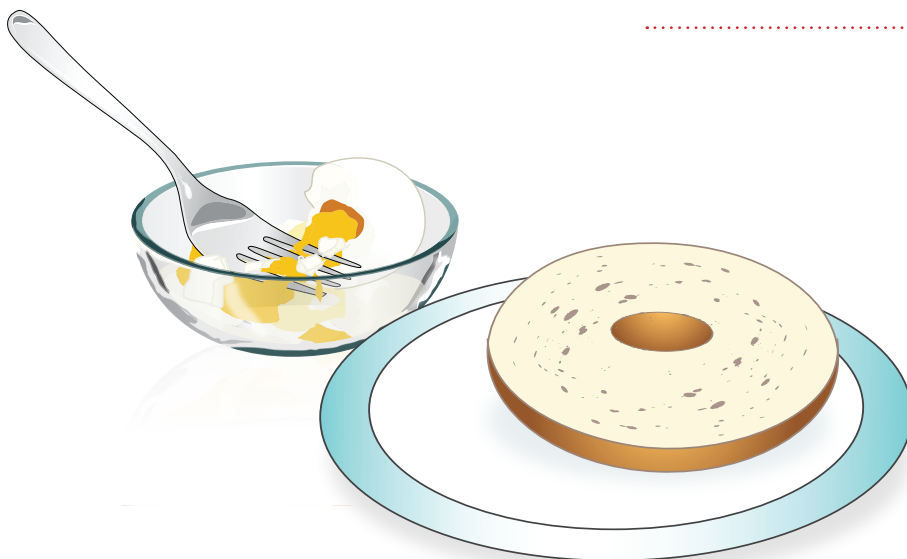
Exemples de céréales riches en protéines que je peux manger :

.....

.....

.....

.....



2 Ajoutez 1 protéine

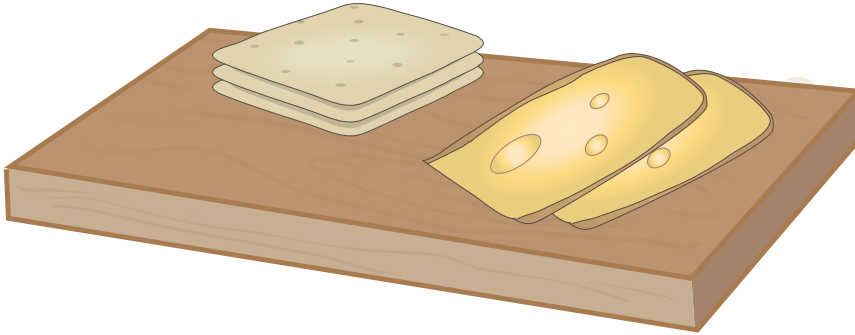
Choisissez 1 protéine de la liste :

- 1 œuf
- 30 à 50 grammes (1 à 1,5 once) de fromage à pâte ferme à 20% de teneur en matière grasse ou moins
- ¼ de tasse (60 ml) de fromage frais à faible teneur en matière grasse (p. ex. fromage cottage, fromage ricotta ou du fromage bocconcini)
- 1 à 2 cuillères à soupe de beurre d'arachide
- 1 à 2 cuillères à soupe de cretons maigres

COLLATION DU MATIN

Choisissez 1 aliment de la liste :

- **1 tasse (250 ml)** de lait (écrémé, 1 % ou 2 %)
- **un pot de** 100 grammes de yogourt grec
- 2 à 4 craquelins de grains entiers avec 30 à 50 grammes de fromage à pâte ferme à 20 % de matières grasses (M.G.) ou moins.
- **¼ de tasse (60 ml) jusqu'à ½ tasse (125 ml)** de fromage frais à faible teneur en matière grasse (p. ex. fromage cottage, fromage ricotta ou du fromage bocconcini)
- **½ tasse (125 ml)** de Jell-O® riche en protéines (voir la recette à la page 34)
- **¼ de tasse (60 ml)** de noix ou de graines (sans les écales)



Saviez-vous
que...

Si vous n'aimez pas le goût du lait de vache, vous pouvez utiliser du lait de soja nature à la place.

Évitez le lait d'amande et le lait de riz. Ces boissons ne contiennent pas assez de protéines. Pour cette raison, elles ne sont pas de bonnes alternatives au lait de vache ou de soja.

LE LUNCH

1 Choisissez 1 viande ou substitut de viande de la liste :

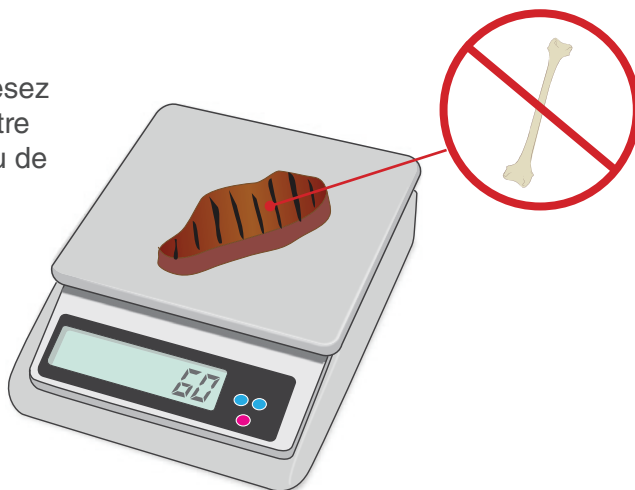
- de la viande (p. ex. : bœuf, agneau, porc, poulet)
- du poisson émietté
- du tofu ferme
- **½ tasse (125 ml) jusqu'à ¾ de tasse (175 ml)** de légumineuses (ex. lentilles, pois chiches)
- 2 œufs



Préparer votre viande ou substitut de viande :

Assaisonnez avec des fines herbes, des épices et/ou du sel. Choisissez des modes de cuisson faibles en gras comme sauter, rôtir, à la vapeur, cuire, bouillir.

À l'aide de votre balance de cuisine, pesez **60 à 90 grammes (2 à 3 onces)** de votre viande **cuite, désossée, sans peau** ou de votre substitut de viande.



2 Choisissez vos légumes

Choisissez $\frac{1}{4}$ de tasse (60 ml) de légumes cuits parmi les légumes que vous aimez (ex. carottes, brocolis, pois, courgettes, courges, épinards, poivrons).



3 Choisissez un aliment aux grains entiers



Choisissez $\frac{1}{4}$ de tasse (60 ml) d'un aliment aux grains entiers cuit. Choisissez un produit aux grains entiers que vous aimez (p. ex. du riz brun, de pâtes de grains entiers, du quinoa, du riz). Vous pouvez également manger des pommes de terre bouillies, en purée ou rôties.

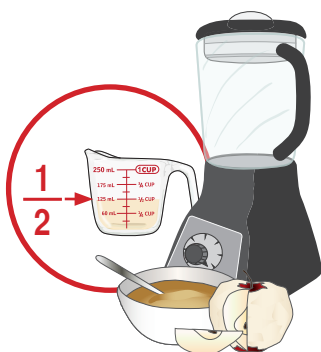
* Évitez de manger des soupes, car elles contiennent souvent peu de protéines et vous aurez de nouveau faim peu de temps après les avoir mangés.

COLLATION DE L'APRÈS-MIDI

Identique à la collation du matin décrite à la page 27.

SOUPER

Identique au lunch décrit à la page 27.



COLLATION DU SOIR

Choisissez 1 fruit entier ou la moitié, ou $\frac{1}{2}$ tasse (125 ml) de fruits en purée ou en morceaux.

* Commencez par manger 1 seul fruit par jour. De cette façon, vous êtes sûr de privilégier vos collations de protéine.

MANGEZ-VOUS ASSEZ DE PROTÉINES ?

DE QUELLE QUANTITÉ DE PROTÉINES AI-JE BESOIN ?

Les menus décrits dans la section précédente vous servent de référence alors que vous commencez une nouvelle façon de vous alimenter. Chaque jour, lorsque vous planifiez vos repas à l'aide de ces menus, vous devrez vous assurer de manger suffisamment de protéines. N'oubliez pas : les protéines sont importantes pour bâtir et maintenir votre masse musculaire. Elles aident également votre corps à guérir après la chirurgie.

Voici la quantité de protéines dont vous avez besoin chaque jour. Votre nutritionniste a calculé la quantité de protéine nécessaire à votre corps. Cette quantité change légèrement quand vous perdez du poids.



Je dois manger grammes de protéines par jour.

Si vous avez eu une **dérivation biliopancréatique avec switch duodéal** (ce que nous appelons la DBP-SD ou le 'switch'), vous devrez ajouter plus de protéines à votre alimentation. Vous devez prendre **un supplément quotidien de protéines**, sous forme de poudre, une boisson protéinée ou une barre protéinée. Parlez-en à votre nutritionniste lors de votre prochaine rencontre.



Parlez à votre nutritionniste si vous avez des questions ou des inquiétudes. Si vous souhaitez faire des modifications à votre alimentation, parlez-en **d'abord** à votre nutritionniste. N'oubliez pas : votre nutritionniste est là pour vous aider !

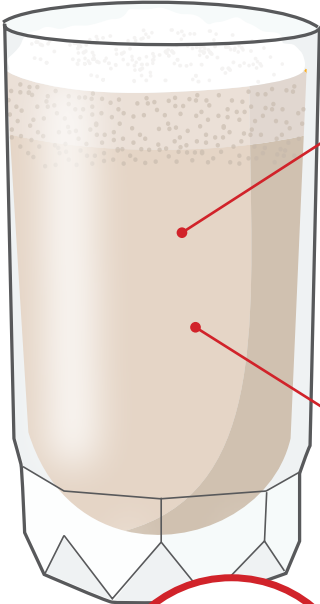
PRÉPARER DES BOISSONS ET SUPPLÉMENTS PROTÉINÉS

Choisissez parmi les options suivantes, riches en protéines, pour remplacer un repas ou une collation lorsque vous n'avez pas le temps de manger, ou si votre nutritionniste vous le demande.

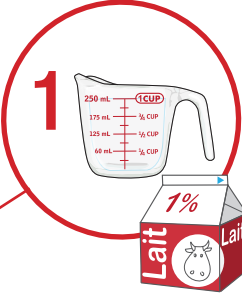
LAIT PROTÉINÉ

Une portion de lait protéiné contient 15 à 18 grammes de protéines.

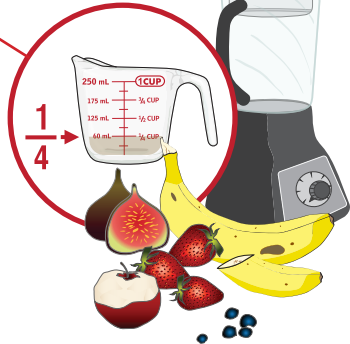
Pour préparer votre lait riche en protéines :




1 Mesurez 1 tasse (250 ml) de lait (écrémé, 1 % ou 2 %) ou de lait de soja



2 Ajoutez un mélange de boisson hypocalorique (ex : Crystal Leger® ou Mio®) ou $\frac{1}{4}$ de tasse (60 ml) de fruits surgelés mixés.



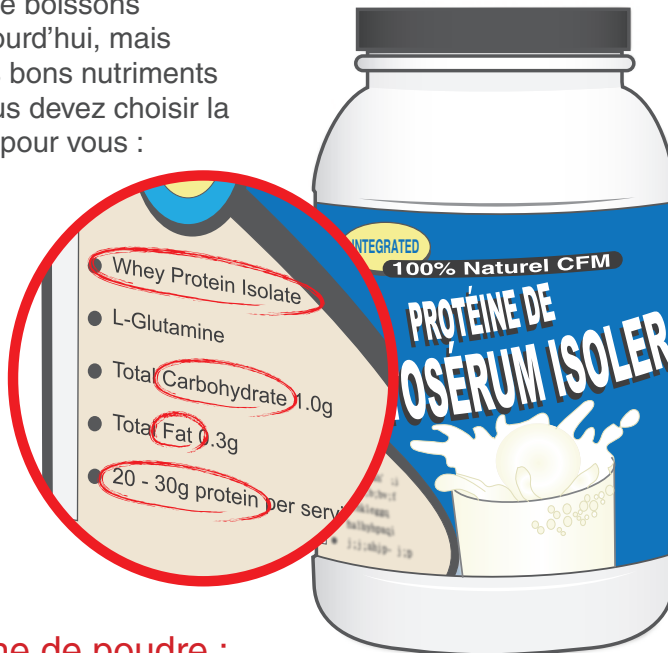
3 Ajoutez 3 à 4 cuillères à soupe de poudre de lait écrémé. Bien mélanger et déguster.



SHAKE DE PROTÉINE

Un shake de protéines devrait contenir 20 à 30 grammes de protéines par portion.

Il existe beaucoup de types de boissons protéinées sur le marché aujourd'hui, mais toutes ne contiennent pas les bons nutriments pour vous. Voici comment vous devez choisir la meilleure protéine en poudre pour vous :



Choisir la bonne protéine de poudre :

Vérifiez que le premier ingrédient sur la liste des ingrédients est :

- isolat de protéine de lactosérum, **ou**
- isolat de protéine de soja, **ou**
- protéine d'œufs

La protéine en poudre que vous choisissez doit aussi avoir :

- moins de 5 grammes de glucides
- moins de 5 grammes de matières grasses
- environ 20 à 30 grammes de protéines par portion

*** Suivez les instructions sur l'emballage pour préparer votre shake protéiné.**

Exemples de shakes protéinés prêts à servir que je peux boire :

.....

.....

.....

.....

LES BARRES PROTÉINÉES

Une barre devrait contenir environ 10 à 20 grammes de protéines par portion. Tout comme les shakes protéinés, il existe beaucoup de barres protéinées sur le marché aujourd'hui, mais toutes ne contiennent pas les bons nutriments pour vous. Voici comment choisir une bonne barre :

Choisir la bonne barre de protéine :



Assurez-vous que le **premier ingrédient** sur la liste des ingrédients est :

- isolat de protéine de lactosérum, **ou**
- isolat de protéine de soja

La barre de protéine que vous choisissez doit aussi avoir :

- moins de 200 calories
- moins de 10 grammes de matières grasses
- moins de 10 grammes de glucides
- environ 10 à 20 grammes de protéines par portion.

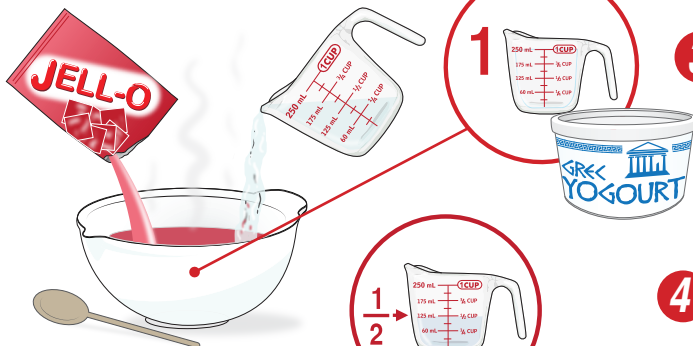
JELL-O® RICHE EN PROTÉINES

Une portion de ½ tasse (125 ml) de Jell-O® devrait contenir 5 grammes de protéines.

Pour préparer votre Jell-O® :

- 1 Versez 1 boîte (environ 10 g) de poudre de gélatine sans sucre dans un bol.

- 2 Ajoutez 1 tasse (250 ml) d'eau chaude. Mélangez doucement jusqu'à ce que toute la poudre soit dissoute.



Donne 4 portions

- 3 Ajoutez 1 tasse (250 ml) de yogourt grec vanille. Mélangez bien.

- 4 Divisez le mélange de Jell-O® en 4 portions de ½ tasse (125 ml).

- 5 Conservez au réfrigérateur pendant quelques heures pour les solidifier.

POPSICLES PROTÉINÉS

Pour préparer vos popsicles riches en protéines

- 1 Versez 1 bouteille d'un remplacement de repas diabétique (ex : Glucerna® ou Boost Diabétique®) dans un bol.

- 4 Placez les moules dans le congélateur pour les solidifier.

Donne 4 portions



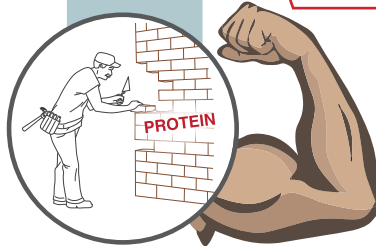
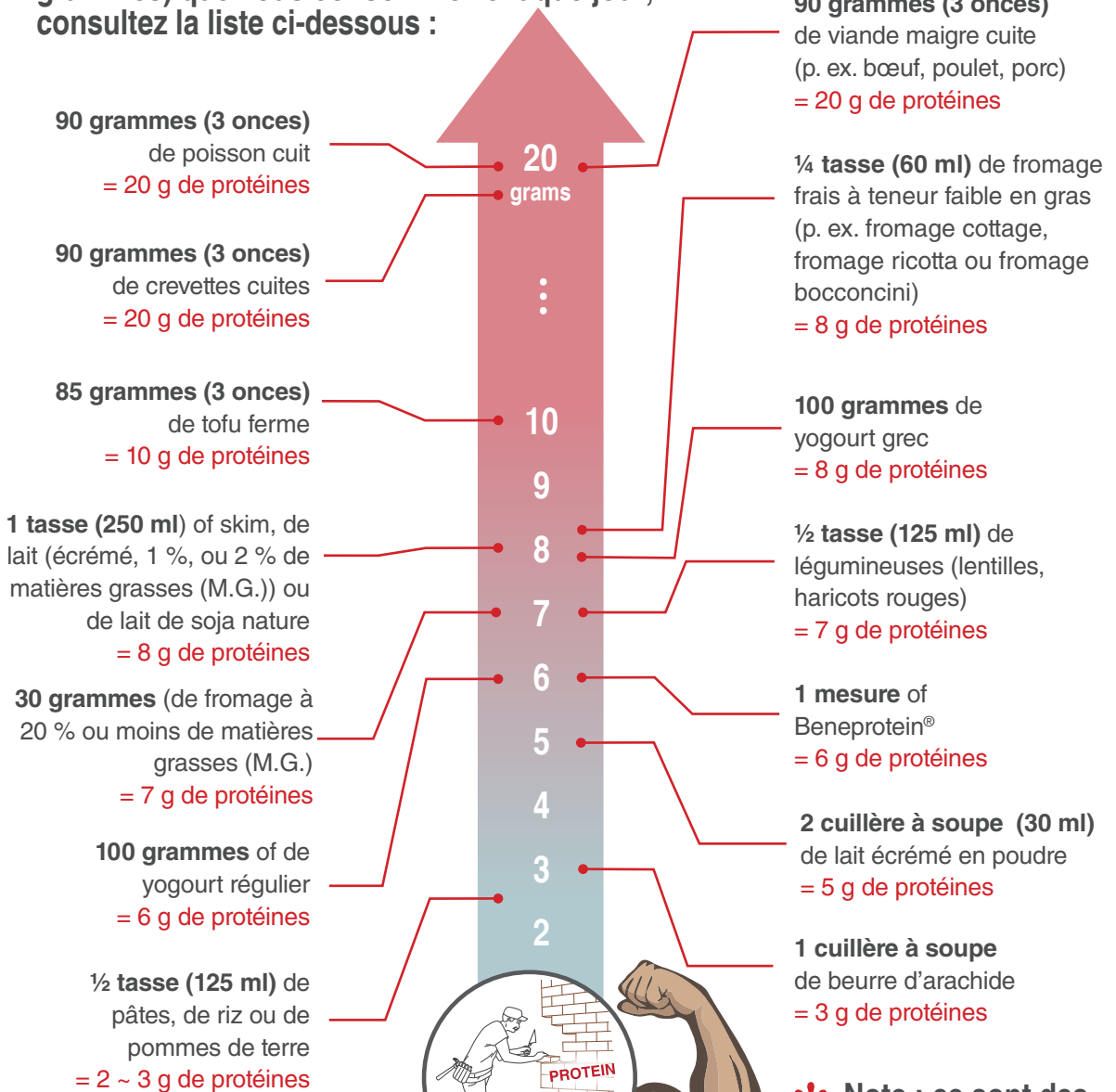
- 2 Ajoutez 4 mesures de Beneprotein® ou 8 cuillères à soupe de lait en poudre écrémé. Bien mélanger.

- 3 Versez dans des moules à popsicle.

* Un popsicle protéiné contient environ 8 grammes de protéines.

QUELLE EST LA TENEUR EN PROTÉINES DES ALIMENTS ?

Pour calculer la quantité de protéines (en grammes) que vous consommez chaque jour, consultez la liste ci-dessous :

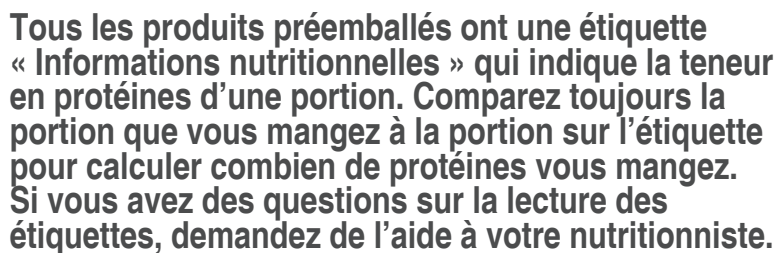


* Note : ce sont des valeurs moyennes approximatives

Faites l'activité d'apprentissage qui se trouve sur la page suivante pour calculer la quantité de protéines que vous consommez ! Si vous n'êtes pas certain du résultat, demandez de l'aide à votre nutritionniste.



Saviez-vous
que...



Tous les produits préemballés ont une étiquette « Informations nutritionnelles » qui indique la teneur en protéines d'une portion. Comparez toujours la portion que vous mangez à la portion sur l'étiquette pour calculer combien de protéines vous mangez. Si vous avez des questions sur la lecture des étiquettes, demandez de l'aide à votre nutritionniste.

ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE : CALCUL DE VOTRE CONSOMMATION QUOTIDIENNE DE PROTÉINES

Si vous mangez le menu ci-dessous, combien de protéines consommerez-vous dans la journée ? Est-ce suffisant ? (Voir page 35)

Exemple de menu pour la journée :

Déjeuner :

½ tasse de céréales avec ½ tasse de lait = grammes de protéines
(Astuce : lire l'étiquetage nutritionnel des céréales)

Collation du matin :

100 g de yogourt grec = grammes de protéines

Lunch:

90 grammes de viande cuite = grammes de protéines
+ ¼ de tasse de riz et ¼ de tasse de brocoli cuit

Collation de l'après-midi :

30 grammes de fromage faible en gras = grammes de protéines

Souper :

90 grams de saumon cuit = grammes de protéines
+ ¼ de tasse de pommes de terre et ¼ de tasse de carottes cuites

Collation du soir :

1 tasse de lait = grammes de protéines

Calculez maintenant le total de protéines consommées

TOTAL: grammes de protéines

Additionnez chaque quantité pour obtenir le total pour la journée



Avez-vous consommé assez de protéines aujourd'hui ? (Voir page 30.)

Oui

Non

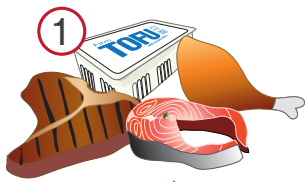
Si la réponse est non, que pourriez-vous manger d'autre aujourd'hui pour atteindre votre objectif de protéines ?

.....

.....

.....

LA VIE APRÈS LA CHIRURGIE BARIATRIQUE : MANGER SAÏNEMENT



Manger les protéines en premier



Puis les légumes

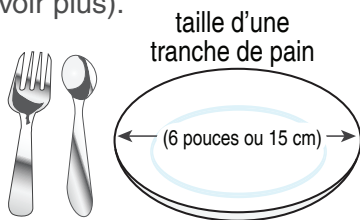


Et enfin les produits céréaliers

CONSEILS POUR UNE ALIMENTATION SAÏNE

Mangez toujours vos protéines en premier. Lorsque vous mangez un repas, commencez par manger vos protéines, puis continuez avec vos légumes, et terminez par les produits céréaliers (voir pages 6 et 7 sur les groupes alimentaires afin d'en savoir plus).

Mangez lentement. Mastiquez bien vos aliments (jusqu'à obtenir une texture de purée) avant d'avaler. Votre repas devrait durer de 20 à 30 minutes. Vous pourriez devoir réchauffer vos aliments, ce qui est normal après une chirurgie.

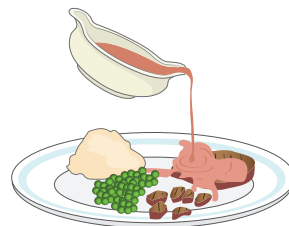


fourchette et cuillère à dessert

Contrôlez la taille de vos portions et mangez de petites bouchées. Mangez dans de petites assiettes (ex. : une assiette à pain ou à dessert). Utilisez de petits ustensiles (ex. une fourchette à dessert ou une cuillère à café).

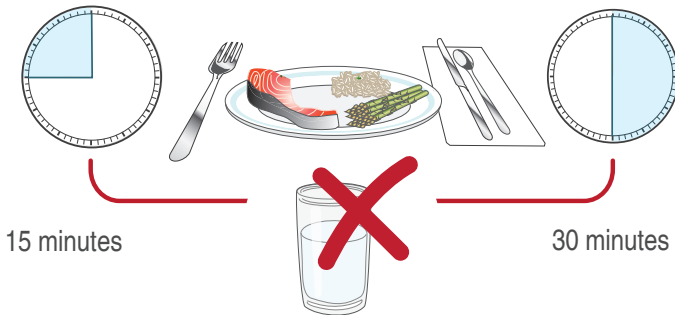
Humidifiez vos viandes afin qu'elles « glissent » mieux. Cela évitera la sensation que la nourriture « est bloquée » dans votre gorge. Pour cela :

- Utilisez des sauces faibles en gras, des sauces et des jus de cuisson à base de tomate pour cuire votre viande.
- Cuisez les viandes dans une mijoteuse (un Crock-Pot).
- Coupez toujours votre viande en petits morceaux (taille de l'ongle du petit doigt).
- Utilisez un maillet à viande ou un attendrisseur de viande, si vous avez des difficultés pour manger ou avaler.



Concentrez-vous sur ce que vous mangez et savourez vos aliments. Évitez les distractions tout en mangeant (ex. ne pas lire, travailler ou regarder la télévision en mangeant.)

Arrêtez de manger quand vous êtes rassasié(e), même si vous n'avez pas terminé votre repas. Soyez attentif aux signes physiques de la faim. La faim se ressent comme un vide dans l'estomac avec un besoin de manger. Ce n'est pas une envie.



Ne buvez pas pendant que vous mangez. Buvez jusqu'à 15 minutes avant de manger et recommencez à boire 30 minutes après avoir mangé, cela pour tous les repas et les collations. Si vous avez des difficultés avec cela, téléchargez l'application « Bariatric Timer ». (Voir **page 44** pour en savoir plus).

Buvez 6 à 8 tasses de liquide par jour (ex. eau, café ou thé décaféiné, tisanes, eau aromatisée à faible teneur en calories ou lait.)



*** Évitez :**

- les boissons contenant de la caféine (café, thé, boissons énergisantes)
- les boissons gazeuses ou gazéifiées (y compris l'eau minérale), la bière
- l'alcool (jusqu'à 6 mois après la chirurgie)
- les jus ou boissons sucrées

Toujours s'asseoir pendant les repas et après avoir mangé. Ainsi, vous éviterez les brûlures d'estomac.

Essayez un seul nouvel aliment à la fois. Ceci est particulièrement important immédiatement après la chirurgie, lorsque vous commencez à découvrir chacun des menus décrits dans ce guide.

De cette façon, si votre corps a des difficultés à digérer les aliments (c'est-à-dire, vous ressentez des douleurs ou de l'inconfort après avoir mangé), vous saurez quel est l'aliment responsable. Votre corps sera capable de digérer les aliments de mieux en mieux avec le temps.



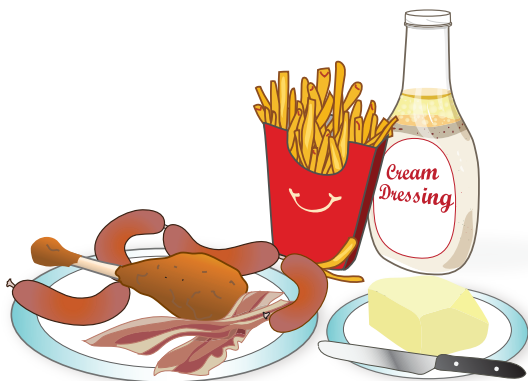
Prenez vos vitamines tous les jours pendant toute la vie. Si vous avez des difficultés avec vos vitamines, parlez-en à votre infirmière ou votre nutritionniste.



Lisez les étiquettes nutritionnelles attentivement. Comprendre comment lire les étiquettes des aliments vous permettra de faire de meilleurs choix. Demandez à votre nutritionniste des conseils sur la façon de lire les étiquettes des aliments. Votre nutritionniste vous expliquera ce à quoi il faut faire attention.

LES ALIMENTS À ÉVITER ET POURQUOI

Il faut limiter la consommation des aliments suivants après la chirurgie bariatrique :



ALIMENTS GRAS OU À HAUTE TENEUR EN GRAS

Ces aliments peuvent entraîner une prise de poids. Si vous avez eu une chirurgie biliopancréatique avec switch duodéal (DBP/DS ou le 'switch'), manger des aliments gras entraînera des selles très malodorantes et huileuses.

Cela comprend :

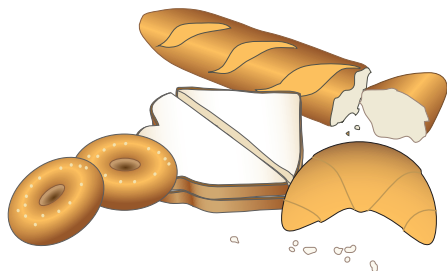
Les viandes grasses, la peau de volaille, le bacon, la saucisse, les gras ajoutés (beurre, margarine, huile en excès), des sauces à la crème, les fritures, le fast-food, etc.

LES PRODUITS CÉRÉALIERS MOELLEUX, COLLANTS ET « PÂTEUX »

Ces aliments peuvent produire la sensation que la nourriture est coincée après l'avoir avalée (la dysphagie).

Cela comprend :

Le pain frais et les bagels.



* Il faut toujours griller le pain et les bagels avant de les manger.



LA CAFÉINE

Ces boissons peuvent entraîner la déshydratation (une perte d'eau dans votre corps). Vous vous sentirez mal et cela peut causer des dommages à vos reins.

Cela comprend :

Le café, le thé, les boissons énergétiques, etc.

Saviez-vous
que...

Le sucre, les bonbons, les boissons gazéifiées et jus peuvent provoquer **le syndrome de chasse («dumping»)** après une dérivation gastrique (Roux-en-Y ou 'bypass'). Lorsque cela se produit, les aliments se déplacent de l'estomac vers le petit intestin trop rapidement. Des crampes d'estomac, des sueurs, des tremblements et de la diarrhée peuvent se produire, en général 10 à 30 minutes après avoir mangé l'aliment sucré ou quelques heures plus tard.

Pour éviter un syndrome de chasse («dumping»), il faut suivre les menus de ce guide. Mangez des repas plus petits ; évitez les sucres concentrés et les boissons énumérées sur cette page.

LES SUCRES CONCENTRÉS

Ces aliments peuvent entraîner une prise de poids.

Si vous avez eu une dérivation gastrique (Roux-en-Y ou 'bypass'), les sucreries concentrées peuvent provoquer le syndrome de chasse («dumping»).

Cela comprend :

Le sucre, les jus, les pâtisseries, les biscuits, les gâteaux, la crème glacée, les bonbons et le chocolat, le miel, le sirop d'érable, la confiture, etc.



LES BOISSONS GAZEUSES OU GAZEIFIÉES – À ÉVITER pour la vie :

Ces boissons étireront votre estomac, ce qui conduira à la prise de poids.

Cela comprend :

Les boissons gazéifiées, l'eau minérale, l'eau gazeuse, la bière, etc.





LES ALIMENTS FIBREUX OU FILAMENTEUX

Ces aliments peuvent produire la sensation que la nourriture est coincée après l'avoir avalée (la dysphagie).

Cela comprend :

Le céleri, l'artichaut, les tiges de brocoli, l'ananas frais, les pois (pois mange-tout, pois verts) et d'autres légumes durs et fibreux.

* **Cuire ces légumes et couper les fruits en petits morceaux pour les rendre plus faciles à digérer.**

L'ALCOOL

Ces boissons peuvent entraîner une prise de poids et des ulcères (des plaies douloureuses dans votre estomac). Après la chirurgie, votre corps absorbe l'alcool beaucoup plus rapidement. Pour cette raison, vous sentirez très rapidement les effets de l'alcool. Ne conduisez pas après avoir bu de l'alcool.

Cela comprend :

La bière, le vin, les cocktails, les spiritueux, etc.



* **Attendez 6 mois après votre chirurgie pour commencer à boire de l'alcool. Si vous choisissez de boire de l'alcool après 6 mois, il faudra le faire avec modération.**

DES OUTILS POUR UNE ALIMENTATION SAÏNE

DES APPLICATIONS D'ALIMENTATION EN LIGNE SUR L'ALIMENTATION SAÏNE

Il existe plusieurs applications actuellement qui pourraient vous être utiles. Il suffit de les télécharger sur votre tablette ou téléphone pour avoir des conseils, de l'aide à la planification des repas, ou des rappels pour une alimentation saine.



Les applications sur une alimentation saine ne sont pas toutes adaptées ou sans danger pour une personne qui a subi une chirurgie bariatrique. Pour cette raison, montrez les applications que vous avez trouvées à votre nutritionniste bariatrique. Il ou elle vous dira s'il s'agit d'une bonne application adaptée à votre cas.

L'APPLICATION : 'BARIATRIC TIMER'



Que fait-elle ?

Cette application vous rappelle quand arrêter de boire avant un repas et une collation et quand recommencer à boire après un repas et une collation.

Conseils pour paramétrer l'application :

Modifier vos paramètres, comme suit :

- « Attente boire - manger » : **15 minutes**
- « Attente manger - boire » : **30 minutes**
- « Attente manger – manger » : **3 heures**

L'APPLICATION : 'SCHEDULE PLANNER CLASSIC'



Que fait-elle ?

Cette application vous aide à planifier vos repas, vos collations, votre consommation d'eau.

LES APPLICATIONS : PROFILAN ('Eatracker', en anglais) ou MyFitnessPal, ou MyNetDiary



Que font-elles ?

Ces applications vous aident à créer un journal alimentaire qui vous aidera à compter votre apport en protéines et de la quantité de liquide que vous buvez chaque jour.

Saviez-vous
que...

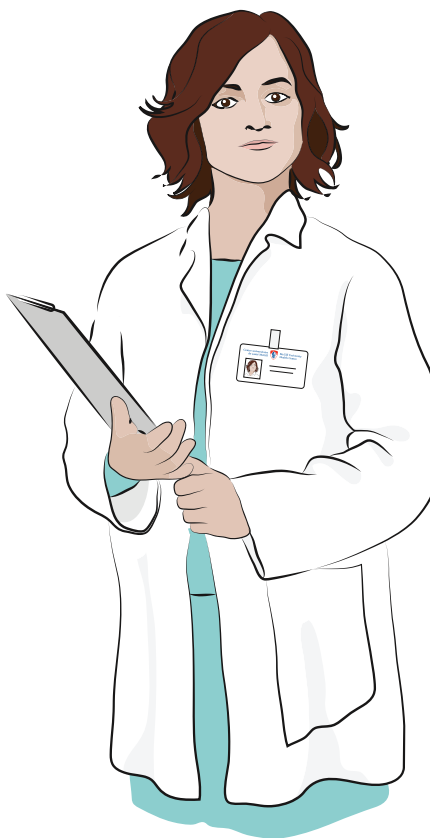
Vous pouvez déclencher des alarmes sur votre téléphone portable pour vous rappeler de boire de l'eau. Programmez-les 30 minutes après avoir terminé de manger et 1 fois toutes les heures. Ayez toujours une bouteille d'eau avec vous.

CONTACTEZ-NOUS

**Contactez vos nutritionnistes,
nous sommes là pour vous aider !**

Contactez-nous par téléphone si vous avez des questions, des inquiétudes ou si vous souhaitez changer votre plan de repas.

(514) 934-1934 poste 35272



**Saviez-vous
que...**

Comme un grand nombre de patients viennent à notre clinique, nous vous demandons de laisser un message lorsque vous appelez. Nous ferons notre possible pour vous rappeler dans les 24 à 48 heures, les jours ouvrables.

Vous n'êtes pas le patient d'un nutritionniste précis. Vous pourrez rencontrer nos deux nutritionnistes au cours de vos soins.

Vous cherchez des informations sur

VOTRE CHIRURGIE ?



Visitez notre Collection de ressources
Recherche: Guides de chirurgie
educationdespatientscusc.ca



Centre universitaire
de santé McGill



McGill University
Health Centre

Office d'éducation des patients
Patient Education Office