



## — DIÉTÉTIQUE

# CARNET DE SUIVI SLEEVE GASTRECTOMIE ET BY-PASS



# INTRODUCTION

Vous venez d'être opéré d'une sleeve gastrectomie. Cette intervention va vous aider à perdre du poids. **Il est important d'être proactif** d'en votre prise en charge. La sleeve n'est pas une baguette magique qui va vous faire perdre vos kilos en trop sans efforts. **Un suivi régulier en consultation au Centre Poids et Santé vous est vivement recommandé.**

Ce carnet a été conçu pour vous aider à bien préparer vos consultations. Il servira de relais entre les consultations diététiques et la vie de tous les jours.

Vous y trouverez des recommandations, des conseils, des idées de recettes. Vous pourrez aussi y noter vos objectifs personnels, vos questions, vos difficultés. Avec l'aide de la diététicienne, vous évalueriez si vous atteignez vos objectifs. Elle répondra aussi à vos questions.



# CONSEILS À SUIVRE AVANT, PENDANT ET APRÈS LA SLEEVE

## BOISSONS

- Boire en dehors des repas, sinon le volume bu durant le repas s'ajoute à celui de ce que vous mangez. Ce sera trop important pour votre petit estomac et vous risquez des vomissements.
- S'hydrater en dehors des repas, sans forcer. Les boissons gazeuses (eau pétillante, sodas,...) sont fortement déconseillées car elles peuvent dilater l'estomac.

## RYTHME DES REPAS

- Pensez à manger très, très lentement et à bien mâcher. Prenez le temps de manger un petit volume même si cela prend 45 minutes. Il est conseillé de déguster, savourer et analyser le goût des aliments.
- Vous pouvez poser les couverts sur le bord de l'assiette entre 2 bouchées.

## VOLUMES

- La sleeve permet de limiter les quantités, veillez à ne jamais forcer.
- Servez vos repas dans des petites assiettes. Utilisez des petits couverts ou des baguettes.
- Vous devez impérativement arrêter de manger dès la première impression de satiété (pointe, gêne au niveau de l'estomac). Une cuillère de trop et vous risquez de vomir.



## DOIS-JE PRENDRE DES VITAMINES ?

Oui, après une sleeve, les portions consommées diminuent fortement, **le risque de carences en vitamines et minéraux est alors accru**. Afin d'y pallier, nous vous recommandons de **prendre un supplément de vitamines chaque jour**.

→ Demandez conseil à votre diététicienne pour vous guider dans le choix de vitamines.

PRODUIT	FIRME	POSOLOGIE	DÉLIVRANCE
WLS Optimum	Fit for me	1 gélule/jour ou 1 comprimé à croquer/jour + Fer	À commander sur <a href="http://www.fitforme.be">www.fitforme.be</a>
BARINUTRICS MULTI	Metagenics	2 gélules/jour ou 1 comprimé à croquer	En pharmacie
SURGILINE	Santinov	2 comprimés à avaler/jour	En pharmacie
BARIASSENTIEL BP	Therascience	1 gélule/jour	En pharmacie

## PENDANT COMBIEN DE TEMPS DOIS-JE PRENDRE DES VITAMINES ?

Dès le retour à domicile. Les carences peuvent survenir tout au long de votre vie après la chirurgie. Les symptômes de ne sont pas spécifiques. La meilleur prévention est de faire régulièrement une prise de sang pour doser les vitamines, minéraux et oligoéléments. Pendant toute la durée de la perte de poids au minimum et en fonction des résultats des prises de sang ensuite.



# LA PREMIÈRE SEMAINE À LA MAISON

## TEXTURE

- Les repas seront mixés les premiers jours. En fonction de votre tolérance personnelle, vous pouvez rapidement passer à une texture entière en veillant à respecter le point suivant.
- Une fois en bouche, vous devez mixer les aliments avec vos dents avant de les avaler très doucement. Pensez à faire vérifier l'état de vos dents afin de pouvoir mâcher efficacement.

## QUELS ALIMENTS PRIVILÉGIER ?

### DEUX PORTIONS DE 50 GRAMMES DE VIANDE / VOLAILLE / POISSON OU ŒUF PAR JOUR

- De la viande (américain nature, steak haché, veau, poulet, dinde, carpaccio de bœuf).
- Du poisson cru ou cuit.
- Des crustacés (crevettes, scampis, moules, noix de St Jacques...).
- De la charcuterie maigre (jambon, filet de poulet, filet de dinde, jambon fumé, bacon, rôti de bœuf froid).
- Un oeuf (= 50 g/j).



## DEUX PORTIONS DE PRODUITS LAITIERS PAR JOUR

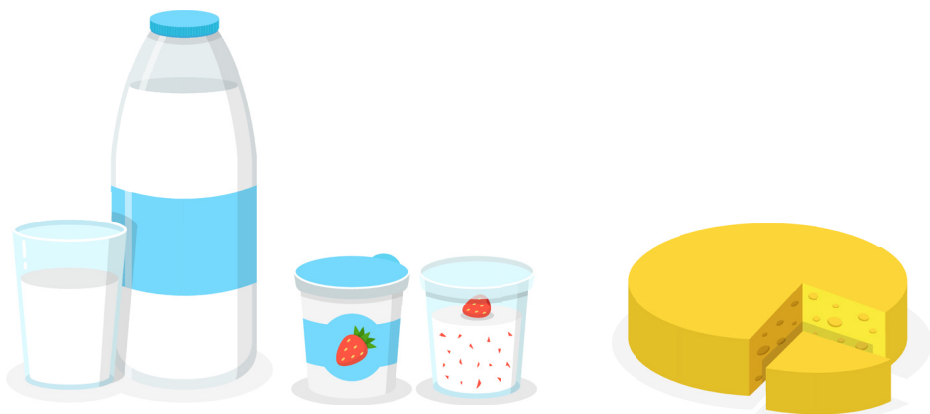
- Un morceau de 20g de fromage à pâte dure chaque jour (Comté, Emmenthal, Parmesan, Gruyère, Gouda...).
- Et une deuxième portion parmi les choix suivants : 150ml de lait ½ écrémé ou 125g de yaourt ou 150g de pudding ou 150g de fromage blanc.

## UN SUPPLÉMENT PROTÉINÉ 1 FOIS PAR JOUR

Afin de maintenir au maximum votre masse musculaire, veillez à prendre chaque jour un supplément de protéines sous forme de poudre. Votre diététicienne vous aidera à optimiser vos apports.

POUDRE	PORTION
Whey – BARINUTRICS Metagenics	2 mesures
Pure Protéine Whey – FITFORME (à commander sur <a href="http://www.fitforme.be">www.fitforme.be</a> )	1 mesure
Fresubin protein powder - Frésénius	4 à 5 mesures
Protifar - Nutricia	8 à 10 mesures
Ressource Instant Protein - Nestlé	4 à 5 mesures
Poudre de protéines – Delical	2 mesures

→ Vous pouvez ajouter les poudres dans la purée, sauce béchamel, yaourt, fromage blanc ou dans les boissons : café, potage, jus de fruits, lait...



## DES LÉGUMES CUITS TENDRES ET PEU FIBREUX : AU MOINS UNE FOIS PAR JOUR

- Endives, salade cuite, carottes, courgettes, haricots verts extra-fins, fonds d'artichauts, pointes d'asperges, blancs de poireau, chicons, épinards, brocolis, choux-fleurs, salsifis, céleris, tomates cuites sans la peau.

## DES FRUITS CUITS

- Compote sans sucre, pomme cuite, fruits en conserve au jus (poire au jus, pêche au jus), macédoines de fruits au jus.

## DES FÉCULENTS

- Sous forme de pomme de terre en purée, pommes de terre écrasées, biscottes, cracottes...



## ACTIVITÉ PHYSIQUE

Dès la sortie de l'hôpital, intégrez à votre programme journalier l'exercice physique. Marchez tous les jours en veillant à ne pas forcer. L'exercice ne doit pas vous procurer de douleurs.

# RECETTES : QUELQUES IDÉES

## PURÉE AUX LÉGUMES (4 À 5 PORTIONS)

### INGRÉDIENTS

1 steak haché | 1 patate douce | 1 carotte | 1 petite courgette | 1 tomate  
1 filet d'huile d'olive

### PRÉPARATION

- Faites cuire le steak haché dans une poêle bien chaude.
- Épépinez et taillez la tomate en cubes, faites la revenir 2 minutes dans la poêle après avoir retiré le steak.
- Couvrez et laissez mijoter 5 minutes de plus.
- Epluchez la patate douce et taillez-la en gros cubes.
- Faites de même avec la carotte et la courgette.
- Faites les cuire dans une grande quantité d'eau pendant 15 à 20 minutes selon la grosseur de vos dés de légumes.
- Egouttez et mixez-les avec la tomate et le steak haché.
- Arrosez d'un filet d'huile d'olive et servez chaud.





## PURÉE DE PANAIS AU JAMBON (4 À 5 PORTIONS)

### INGRÉDIENTS

200gr de panais | 250ml de lait | 2 tranches de jambon blanc  
2 càs de crème fraîche | sel et poivre

### PRÉPARATION

- Coupez le panais en gros dés.
- Déposez-les dans une casserole, couvrez de lait, salez et poivrez.
- Mettez un couvercle et laissez cuire à feu doux 20 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient très tendres.
- Egouttez les panais sans jeter le liquide de cuisson.
- Passez les doucement au presse purée.
- Mixez le jambon.
- Mélangez et ajoutez le lait progressivement jusqu'à la consistance voulue.
- Ajoutez la crème fraîche et mélangez bien.



# LA DEUXIÈME SEMAINE

## TEXTURE

Coupez des petits morceaux dans votre assiette, avant de les mettre en bouche. Le volume de chaque bouchée ne doit pas dépasser 1 cuillère à café.

### **Vous ne parvenez pas à consommer l'entièreté de la portion préconisée ?**

Pas de panique, un temps d'adaptation est souvent nécessaire. Veillez à bien fractionner vos prises alimentaires (3 à 6 prises alimentaires par jour) et à ne pas forcer.

## LA RECETTE DE LA SEMAINE

### **HACHIS PARMENTIER AUX CAROTTES (2 À 3 PORTIONS)**

#### INGRÉDIENTS

100gr de pommes de terre | 100gr de carottes | 1 noix de beurre  
100gr de viande hachée de bœuf | persil haché | 1 càs de parmesan  
sel et poivre

#### PRÉPARATION

- Faites cuire les pommes de terre et les carottes pendant 20 minutes à la vapeur.
- Passez-les au moulin à légumes. Mélangez puis ajoutez une noix de beurre.
- Mixez la viande et faites-la cuire dans une poêle bien chaude. Salez et poivrez.
- En fin de cuisson, ajoutez le persil et cuire 5 minutes.
- Dans un plat, commencez par une couche de purée aux carottes, puis mettez la viande et enfin la dernière couche de purée aux carottes.
- Saupoudrez de parmesan. Gratinez au four.



## ACTIVITÉ PHYSIQUE

Chaque jour, essayez de marcher un peu plus longtemps.

# LA TROISIÈME SEMAINE

## VOUS NE RESSENTEZ PAS LA SENSATION DE FAIM ?

La partie de l'estomac qui secrète l'hormone de la faim a été enlevée. La sensation de faim reviendra mais cela peut prendre plusieurs semaines voire plusieurs mois.

## IL EST TEMPS D'INTRODUIRE DE NOUVEAUX ALIMENTS

- **Féculents** : pommes de terre entières.
- **Vous pouvez tester les légumes fibreux, un peu plus durs à digérer** : choucroute, choux, oignons, champignons, poivrons, navets, fèves, petits pois, pois chiches, haricots blancs, haricots rouges, lentilles.
- **Vous pouvez essayer les fruits frais bien mûrs sans peau** : poire, banane, pêche, kiwi, mangue, melon, framboise, fraise, nectarine, raisins sans pépins.

## LA RECETTE DE LA SEMAINE

### COURGETTES RONDES FARCIES AUX LÉGUMES ET AU POULET (4 À 5 PORTIONS)

#### INGRÉDIENTS

2 courgettes rondes | 2 blancs de poulet | 1 oignon  
1 poivron rouge 1 càc d'huile d'olive | ail  
2 brins de persil frais ciselé | sel et poivre

#### PRÉPARATION

- Découpez le «chapeau» de chaque courgette, videz-les complètement de leur pulpe. Réservez au frais.
- Coupez les blancs de poulet, l'oignon et le poivron en petits dés puis, dans une poêle antiadhésive, faites revenir le tout avec 1 càc d'huile d'olive.
- Quand la préparation a pris de jolies couleurs, arrêtez la cuisson, ajoutez le persil et l'ail en mélangeant bien.
- Sortez les courgettes évidées du réfrigérateur et farcissez-les avec la préparation. Puis placez-les dans un cuit-vapeur et faites-les cuire pendant environ 20 minutes.



## ACTIVITÉ PHYSIQUE

Marchez 30 minutes à une heure par jour en augmentant progressivement la cadence.

## APRÈS 1 MOIS

Vous pouvez tester les pâtes, le riz, la semoule, le quinoa, le boulgour ainsi que le pain grillé (faites griller ensuite le pain de moins en moins pour arriver progressivement au pain frais).

**Vous pouvez consommer de façon très prudente les crudités**, pensez donc à bien les mastiquer.

**Les fruits frais plus durs et plus fibreux peuvent maintenant être introduits** : pomme, orange, mandarine, pamplemousse, raisins avec pépins. Pensez à les choisir de saison.

## LA RECETTE DE LA SEMAINE

### CURRY DE BOULGOUR ET QUINOA AU POULET (4 À 5 PORTIONS)

#### INGRÉDIENTS

3 càs de mélange boulgour/quinoa | 1 cube de bouillon de volaille  
½ oignon émincé | 1 pomme émincée | 3 aiguillettes de poulet  
2 càs d'huile d'olive | 1 tomate coupée en dés  
½ càc de curry doux | 1 càs de raisins secs | sel et poivre

#### PRÉPARATION

- Faites cuire le mélange boulgour/quinoa à l'eau avec un cube bouillon.
- Dans une poêle, faites revenir l'oignon, la pomme et les aiguillettes dans l'huile d'olive pendant 10 minutes.
- Ajouter la tomate, le curry, les raisins secs, le sel et le poivre. Laissez cuire 5 minutes.
- Versez la préparation sur le mélange quinoa/bulgur.
- Mélangez et laissez reposer à couvert 5 minutes.



## VOUS ÊTES CONSTIPÉ ?

- Pensez à bien vous hydrater.
- Utilisez des matières grasses (huiles, margarine, beurre) quotidiennement dans la préparation des repas et sur les biscottes ou le pain.

## ACTIVITÉ PHYSIQUE

Il est temps d'intégrer des exercices physiques plus intenses (aquagym, vélo, danse, marche nordique, natation, marche Adeps...) au moins 2 fois par semaine.

Veillez bien à avoir l'accord de votre chirurgien avant de débiter.



# EXEMPLE DE JOURNÉE ALIMENTAIRE POUR LE PREMIER MOIS



Ceci n'est pas un plan à respecter à la lettre. Les quantités sont données à titre indicatif, il est important de respecter vos sensations de faim ainsi que la capacité de votre estomac et de ne pas forcer.

## DÉJEUNER

- Café ou thé (non sucré) à boire avant le repas.
- 2 cracottes ou 2 biscottes ou 1 petite tartine grillée.
- Margarine, beurre ou minarine.
- Fromage en tranche ou à tartiner  
Ou
- Fromage blanc + flocons d'avoine ou muesli.



## REPAS DE MIDI

- 50g de poisson ou de viande ou de volaille ou 1 œuf.
- 2 càs de légumes cuits.
- 1 càs de purée de pomme de terre ou une pomme de terre écrasée.

## REPAS DU SOIR

- 150 ml de potage maison (à prendre 30 minutes avant le repas).
- 2 cracottes ou 2 biscottes ou 1 petite tartine grillée.
- Margarine, beurre ou minarine.
- 50g de fromage ou de jambon ou de filet de dinde ou de charcuterie fumée ou de thon au naturel préparé maison ou encore d'américain nature préparé maison.

## BOISSONS

- Eau plate, café, thé, tisane.



## EXEMPLES DE COLLATIONS À PRENDRE EN CAS DE FAIM

- 1 yaourt.
- 150ml de lait  $\frac{1}{2}$  écrémé ou 1 berlingot de lait (nature, chocolaté, à la fraise).
- 1 berlingot de lait de soja.
- 100g de fromage blanc.
- 20g de fromage.
- 100g de compote de fruit ou 1 pêche au jus ou 1 fruit bien mûr.
- Après 1 mois : 1 poignée de noix, noisettes, amandes.
- Un potage enrichi en protéines ou à base de légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots rouges, haricots blancs, pois cassés...).
- Un smoothie.



## ENCORE QUELQUES IDÉES DE RECETTES

### PAPILLOTE DE SAUMON AU POIVRON ET CITRON CONFIT (2 PORTIONS)

#### INGRÉDIENTS

1 poivron jaune | 1 petit pavé de saumon | noisettes en poudre  
 $\frac{1}{4}$  de citron confit | 1 filet d'huile d'olive | fleur de sel | poivre

#### PRÉPARATION

- Disposez sur le papier sulfurisé le poivron coupé en fines lamelles, puis le saumon salé et poivré, les noisettes en poudre et le citron confit.
- Ajoutez un filet d'huile d'olive. Fermez la papillote.
- Faites cuire 8 minutes au barbecue ou 12 minutes à la plancha à 220°C (Th 7).

## SALADE D'ORANGES (3 À 4 PORTIONS)

### INGRÉDIENTS

4 oranges | 1càs d'eau de fleur d'oranger | 1 càs de vinaigre balsamique  
cannelle en poudre

### PRÉPARATION

- Pelez les oranges à vif (enlevez toute la pellicule recouvrant la pulpe). Prélevez les suprêmes d'orange.
- Placez les suprêmes dans un récipient avec de l'eau de fleur d'oranger et le vinaigre balsamique.
- Saupoudrez de cannelle.
- Filmmez et mettez au réfrigérateur pour la nuit.
- **Variante** : mélangez différents agrumes pour varier les saveurs (orange, orange sanguine, pamplemousse, citron, pomelo...).



## COOKIES MIEL, NOIX ET CHOCOLAT ( 25 PIÈCES)

### INGRÉDIENTS

90g de beurre ramolli | 80g de sucre de canne | 1 œuf | 1 càs de miel  
175g de farine complète | ½ càc de levure | 100g de pépites de chocolat noir  
50g de noix

### PRÉPARATION

- Préchauffez le four à 180°C.
- Travaillez le beurre ramolli, le sucre et l'œuf pour obtenir un mélange mousseux.
- Ajoutez ensuite le miel, la farine et la levure.
- Hachez grossièrement les noix. Incorporez les noix et les pépites de chocolat à la pâte.
- Faites 25 petits tas de la taille d'une noix espacés sur la plaque du four chemisé et laissez-les dorer environ 15 minutes.



***N'oubliez pas de vous faire plaisir et de prendre le temps de déguster.***



# IMPORTANT À SAVOIR : ERREURS ET EFFETS SECONDAIRES

## CARENCES NUTRITIONNELLES (MANQUE EN VITAMINES ET MINÉRAUX)

Les carences sont possibles et liées principalement à la diminution de la consommation alimentaire. Afin de pouvoir vous aiguiller au mieux dans vos choix alimentaires, **écrivez 1 semaine avant les visites chez la diététicienne tout ce que vous mangez en précisant au maximum les quantités consommées.**

→ **Ce travail permet de prévenir ou de corriger les carences.**

## BLOCAGE

En cas de blocage ou d'ingestion trop rapide de nourriture, vous pourrez ressentir une douleur violente au niveau du sternum et des spasmes pouvant aller jusqu'à 20 minutes. Dans ce cas, soit la nourriture est régurgitée, soit elle est digérée normalement. Cette situation est à éviter absolument pendant les 3 premiers mois post-opératoires afin de ne pas provoquer de complications au niveau de la cicatrisation interne.

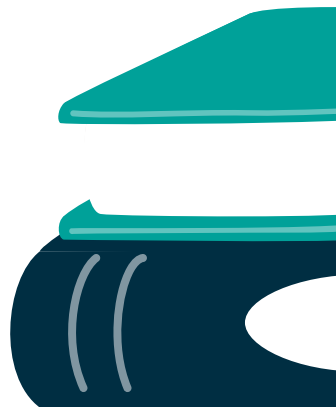
→ **Tout vomissement se répétant doit être signalé à votre chirurgien.**

## LES ANTI-INFLAMMATOIRES SONT INTERDITS À VIE.

Demandez conseil à votre médecin. Le paracétamol pourrait être autorisé.

## NE VOUS PESEZ PAS TROP SOUVENT.

Dans l'idéal, uniquement à la visite chez la diététicienne. Si c'est trop compliqué, au maximum une fois par semaine à la maison.





## POUR ALLER PLUS LOIN

- [www.gros.org](http://www.gros.org) : groupe de réflexions sur l'obésité et le surpoids.
- <http://mindfulness.cps-emotions.be> : site francophone sur la pleine conscience en psychothérapie.
- Le guide de la chirurgie de l'obésité, L'alimentation avant et après  
*Editions Thierry Souccar SENTENAC E., WALKOWICZ M. (2014).*
- Mangez en paix !  
*APFELDORFER G. Editions Odile Jacob (2008).*
- Maigrir sans régime.  
*ZERMATI JP. Editions Odile Jacob (2001).*
- Manger en pleine conscience : la méthode des sensations alimentaires.  
*CHOZEN BAYS J. Editions Les Arenes (2013).*
- Réussir à surmonter les problèmes de poids.  
*GAUNTLETT-GIBERT J., GRACE C. Editions Dunod (2007).*
- Le piège du bonheur : créez la vie que vous voulez.  
*HARRIS R. Les éditions de l'Homme (2010).*
- À dix kilos du bonheur : l'obsession de la minceur, ses causes, ses effets, comment s'en sortir.  
*BOURQUE D. Les éditions de l'Homme (1991).*
- Accepter son corps et s'aimer.  
*NEF F., HAYWARD E. Editions Odile Jacob (2008).*

- Petit cahier d'exercices d'acceptation de son corps.  
*MARREZ A., ODA M. Editions Jouvence (2014).*
- Petit cahier d'exercices pour réguler son poids selon les thérapies comportementales et cognitives (TCC).  
*GABET-PUJOL S. Editions Jouvence (2014).*





# MON 1<sup>ER</sup> SUIVI DIÉTÉTIQUE

## MES OBJECTIFS POUR CETTE CONSULTATION SONT

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## CONCRÈTEMENT, COMMENT Y ARRIVER ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## QUELLES SONT MES DIFFICULTÉS ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## LES OBJECTIFS QUE NOUS AVONS FIXÉS ENSEMBLE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# MON 2<sup>ÈME</sup> SUIVI DIÉTÉTIQUE

## MES OBJECTIFS POUR CETTE CONSULTATION SONT

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## CONCRÈTEMENT, COMMENT Y ARRIVER ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## QUELLES SONT MES DIFFICULTÉS ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## LES OBJECTIFS QUE NOUS AVONS FIXÉS ENSEMBLE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# MON 3<sup>ÈME</sup> SUIVI DIÉTÉTIQUE

## MES OBJECTIFS POUR CETTE CONSULTATION SONT

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## CONCRÈTEMENT, COMMENT Y ARRIVER ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## QUELLES SONT MES DIFFICULTÉS ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## LES OBJECTIFS QUE NOUS AVONS FIXÉS ENSEMBLE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# MON 4<sup>ÈME</sup> SUIVI DIÉTÉTIQUE

## MES OBJECTIFS POUR CETTE CONSULTATION SONT

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## CONCRÈTEMENT, COMMENT Y ARRIVER ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## QUELLES SONT MES DIFFICULTÉS ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## LES OBJECTIFS QUE NOUS AVONS FIXÉS ENSEMBLE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# MON 5<sup>ÈME</sup> SUIVI DIÉTÉTIQUE

## MES OBJECTIFS POUR CETTE CONSULTATION SONT

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## CONCRÈTEMENT, COMMENT Y ARRIVER ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## QUELLES SONT MES DIFFICULTÉS ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## LES OBJECTIFS QUE NOUS AVONS FIXÉS ENSEMBLE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# MON 6<sup>ÈME</sup> SUIVI DIÉTÉTIQUE

## MES OBJECTIFS POUR CETTE CONSULTATION SONT

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## CONCRÈTEMENT, COMMENT Y ARRIVER ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## QUELLES SONT MES DIFFICULTÉS ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## LES OBJECTIFS QUE NOUS AVONS FIXÉS ENSEMBLE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# MON 7<sup>ÈME</sup> SUIVI DIÉTÉTIQUE

## MES OBJECTIFS POUR CETTE CONSULTATION SONT

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## CONCRÈTEMENT, COMMENT Y ARRIVER ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## QUELLES SONT MES DIFFICULTÉS ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## LES OBJECTIFS QUE NOUS AVONS FIXÉS ENSEMBLE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# MON 8<sup>ÈME</sup> SUIVI DIÉTÉTIQUE

## MES OBJECTIFS POUR CETTE CONSULTATION SONT

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## CONCRÈTEMENT, COMMENT Y ARRIVER ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## QUELLES SONT MES DIFFICULTÉS ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## LES OBJECTIFS QUE NOUS AVONS FIXÉS ENSEMBLE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# MON 9<sup>ÈME</sup> SUIVI DIÉTÉTIQUE

## MES OBJECTIFS POUR CETTE CONSULTATION SONT

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## CONCRÈTEMENT, COMMENT Y ARRIVER ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## QUELLES SONT MES DIFFICULTÉS ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## LES OBJECTIFS QUE NOUS AVONS FIXÉS ENSEMBLE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# MON 10<sup>ÈME</sup> SUIVI DIÉTÉTIQUE

## MES OBJECTIFS POUR CETTE CONSULTATION SONT

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## CONCRÈTEMENT, COMMENT Y ARRIVER ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## QUELLES SONT MES DIFFICULTÉS ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## LES OBJECTIFS QUE NOUS AVONS FIXÉS ENSEMBLE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# MON 11<sup>ÈME</sup> SUIVI DIÉTÉTIQUE

## MES OBJECTIFS POUR CETTE CONSULTATION SONT

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## CONCRÈTEMENT, COMMENT Y ARRIVER ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## QUELLES SONT MES DIFFICULTÉS ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## LES OBJECTIFS QUE NOUS AVONS FIXÉS ENSEMBLE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# MON 12<sup>ÈME</sup> SUIVI DIÉTÉTIQUE

## MES OBJECTIFS POUR CETTE CONSULTATION SONT

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## CONCRÈTEMENT, COMMENT Y ARRIVER ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## QUELLES SONT MES DIFFICULTÉS ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## LES OBJECTIFS QUE NOUS AVONS FIXÉS ENSEMBLE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# PROCÉDURE POST-OPÉRATOIRE

Un suivi post-opératoire est fortement recommandé, vous trouverez ci-dessous une suggestion de procédure de suivi type, celle-ci sera modulable en fonction de vos besoins et en fonction de votre évolution.

Afin d'assurer une régularité optimale dans les rendez-vous, nous vous conseillons de les fixer dès la connaissance de la date d'opération en téléphonant à :

## LA COORDINATION DU CENTRE POIDS ET SANTÉ



065 / 41 ...



.....

.....



.....

.....



## PROCÉDURE DE SUIVI POST-OPÉRATOIRE TYPE

**15 JOURS**

Chirurgien



**1 MOIS**

Chirurgien  
Diététicienne



**3, 4 MOIS**

Chirurgien  
Diététicienne  
Prise de sang  
Psychologue

**6 MOIS**

Prise de sang  
Diététicienne



**8 MOIS**

Chirurgien  
Diététicienne



**1 AN**

Psychologue  
Diététicienne  
Chirurgien  
Prise de sang

# NOTRE ÉQUIPE EST À VOTRE ÉCOUTE

## Des questions ?

Nous sommes à votre disposition pour y répondre !







### COORDONNÉES DE LA DIÉTÉTICIENNE

NOM : .....

TÉLÉPHONE : 065 / 41 ...

E-MAIL : .....

### Rejoignez-nous sur

-  **Facebook** : CHU Ambroise Paré
-  **Linked In** : CHU Ambroise Paré, Mons
-  **Instagram** : chu\_ambroise\_pare
-  **Youtube** : CHUPMB