



Préparer le retour à domicile après chirurgie de l'obésité

- Préparer ses courses
- Garder un bon comportement alimentaire
- Les différentes étapes de la réalimentation
- Gérer le suivi nutritionnel et médical

Préparer ses courses pour son retour à domicile

1. Produits Frais :

- Jambon de porc, jambon blanc de dinde, de poulet, de volaille...
- Poissons divers : cabillaud, sole, daurade, hoki, colin, merlu, rouget, saumon...
- Œufs
- Fromages mous : Saint Môret, Vache qui rit, Samos, Petit Louis, Chavroux...
- Laitages naturels, mais avec un taux de matière grasse normal (pas de produits allégés ou lights) : faisselle, fromage blanc, petits suisses, yaourts...
- Crème fraîche liquide ou épaisse à 20% de matière grasse maximum
- Légumes frais : carottes, courgettes, endives, épinards, haricots verts

2. Epicerie

- Compotes (sans sucres ajoutés) : pommes, poire, banane... parfums divers
- Poudre de lait écrémé ou demi-écrémé
- Lait demi-écrémé
- Bouillon Cube (Maggi, Knorr...)
- Huiles diverses : Mélanges d'huiles, huiles de noix, de soja, de colza...
- Purée de pommes de Terre en Flocons ou pommes de terre entières
- Purée de légumes divers en flocons (Carottes, Potiron, Courgettes...);
- Soupes de légumes en briques (à enrichir avec des protéines : œuf, jambon et des féculents : purée de pommes de terre).

3. Surgelés

- Légumes surgelés (carottes, haricots verts, courgettes...)
- Purée de légumes surgelée (en galets)

NB: Pensez également à vous procurer un mixer afin de réaliser des préparations (Mixer, Thermomix, Babycook...)

Docteur Marc Antoine QUILICHINI
CHIRURGIE DIGESTIVE

Cabinet Médical : 10 Place Félix Baret 13006

Prise de Rendez-Vous : Doctolib

Tel : 04 97 25 72 34



Garder un bon comportement alimentaire

1. Comportement alimentaire

- Mastication : mastiquez soigneusement tout ce que vous mangez, même les purées.
- Quantités : n'avalez que par très petites bouchées (à la petite cuillère).
- Vitesse : Prenez tout votre temps pour les repas (30 minutes au minimum).
- Stress : évitez de manger quand vous êtes tendu(e), nerveux (se) ou distrait(e) ; cela risquerait de vous faire avaler trop vite sans le vouloir, déclenchant des douleurs ou des blocages.
- Ecoutez votre estomac : à aucun moment ne forcez la sensation de satiété.

2 Boissons gazeuses

- Ne pas consommer de boissons gazeuses (eau pétillante, sodas, bière, champagne...).

3 Produits sucrés

- Ne pas consommer du sucre ou des produits sucrés (confiture, miel, biscuits, gâteaux, sucre...)

4 Traitements

- Ne pas prendre d'aspirine, d'anti inflammatoires ou de médicaments effervescents.
- Ne pas avaler de comprimés (écraser les comprimés, ouvrir les gélules).
- Prendre les vitamines quotidiennement (ne pas mélanger avec du thé)

Docteur Marc Antoine QUILICHINI
CHIRURGIE DIGESTIVE

Cabinet Médical : 10 Place Félix Baret 13006

Prise de Rendez-Vous : Doctolib

Tel : 04 97 25 72 34



5 Apports nutritionnels adaptés

- Essayez d'avoir une alimentation suffisante en termes de quantités pour couvrir les besoins nutritionnels de base de votre organisme

6. Hydratation

- Buvez entre les repas, des boissons non gazeuses, 100 mL maximum à chaque fois par petites gorgées.

7 Respect des consignes

- Alimentation mixée : pour y parvenir, acheter ou emprunter un mixeur, faire cuire les aliments, les couper en petits morceaux, ajouter du liquide (ex : jus de cuisson, bouillon, eau, lait), et mixer longuement jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse, sans aucun morceau.
- Pour vous aider : vous pouvez utiliser des légumes congelés déjà hachés, de la purée de pommes de terre lyophilisée...
- Pour augmenter votre tolérance digestive : choisissez une alimentation peu grasse, et prenez des légumes cuits faciles à digérer, sans peau et sans pépins : carottes, courgettes, haricots verts extra fins, endives cuites, épinards hachés.
- Respectez les consignes :
[N'oubliez pas : Pas d'alimentation solide avant votre première consultation post-opératoire. Epaissez progressivement à votre rythme, l'alimentation jusqu'à la consistance d'une purée.](#)

Les différentes étapes de la réalimentation

1. Étape 1 : débutant le jour de la chirurgie
 - Alimentation liquide : bouillon, yaourt, compote

2. Étape 2
 - Alimentation semi-liquide

3. Étape 3
 - Alimentation type purée, adaptée

4. Étape 4
 - Alimentation molle type écrasée, adaptée

5. Étape 5
 - Alimentation normale-tendre

Gérer le suivi nutritionnel et médical



*Prendre un rendez-vous de consultation avec le
Docteur Marc Antoine QUILICHINI*

Sans oublier le suivi nutritionnel et psychologique

La chirurgie ne permet pas à elle seule de perdre du poids et de le stabiliser dans le temps. Elle n'est efficace qu'à condition de modifier ses habitudes alimentaires, d'augmenter son activité physique, et d'être suivi médicalement à vie par une équipe pluridisciplinaire dans un centre spécialisé.

Docteur Marc Antoine QUILICHINI
CHIRURGIE DIGESTIVE

Cabinet Médical : 10 Place Félix Baret 13006

Prise de Rendez-Vous : Doctolib

Tel : 04 97 25 72 34

