

# Les questions

## Que vous vous poserez

### **J'aimerais reprendre une activité physique.**

Les 15 premiers jours évitez toute activité physique intense et le port de charges lourdes (comme des enfants en bas âge par exemple). Reprenez progressivement la marche, la reprise de l'activité physique régulière se fera en fonction des recommandations de votre chirurgien, à la suite de votre consultation de suivi à 1 mois. Nous vous rappelons que l'activité physique permettra d'améliorer la perte de poids.

Par exemple essayez de marcher 30 min par jour, ou de prendre les escaliers au lieu de l'ascenseur...N'hésitez pas à demander conseil à votre kinésithérapeute.

### **J'ai été opéré(e) il y a 15 jours. Je suis très fatigué(e). Je ne me sens pas encore capable de reprendre le travail.**

Vous pouvez contacter les diététiciennes des HPR Saint-Grégoire afin de réévaluer vos apports. Prenez bien vos vitamines et minéraux. Augmenter les protéines dans votre alimentation, pensez à enrichir vos préparations : fromages, lait en poudre dans les purées et soupes, œufs, et dès que possible viandes moulinées et poissons....

Vous pouvez également prendre des compléments alimentaires riches en protéines vendus en pharmacie.

Marchez tous les jours. Voyez votre médecin traitant pour rallonger de quelques jours l'arrêt de travail si il le juge nécessaire.

### **J'ai eu un BYPASS ou un switch. Je remange bien. Brutalement après un repas j'ai eu un malaise avec suées, l'impression de «partir» avec les jambes molles et une forte angoisse. C'est passé tout seul en quelques minutes.**

Vous avez fait un «dumpingsyndrome». Classique chez les personnes auxquelles il a été retiré une partie de l'estomac. Cela survient après la prise d'aliments sucrés ou alcoolisés, pris seuls en dehors des repas. C'est désagréable mais pas grave. Evitez de consommer ces produits en collation. Ils ne poseront pas de problème en fin de repas.

### **Quand puis-je reprendre ma pilule contraceptive ?**

Vous pouvez reprendre votre contraception orale, 1 mois après votre intervention.

En attendant de reprendre la pilule, vous devez penser à d'autres moyens de contraception (préservatif, implant ...) et en discuter avec votre gynécologue.

### **Je me suis fait(e) opérer il y a plus 1 mois mais pourtant je me sens fragile, bouleversé...**

La perte de poids qui suit l'intervention, va révéler en vous des sentiments contradictoires. Un grand soulagement dû à la perte de tous ces kilos... mais aussi une fragilité due à la nouvelle situation dans laquelle vous vous trouvez maintenant : nouvelle perception de votre corps, le regard des autres, le décalage entre votre tête et votre corps.

Ses bouleversements sont tout à fait légitimes, un psychologue ou un psychiatre peuvent vous aider à traverser ces changements.

### **Je suis opéré(e) depuis plus de 6 mois. J'ai bien perdu. Je perds mes cheveux, mes ongles sont cassants et ma peau est sèche.**

C'est principalement lié à la perte de poids rapide, vous pouvez aussi être carencés en protéines, vitamines du groupes B, peut-être magnésium, zinc et sélénium. Voyez votre médecin nutritionniste ou votre médecin traitant pour vous faire prescrire un bilan et des compléments en vitamines et minéraux. Manger des protéines animales, des féculents complets, des fruits oléagineux, des fruits et légumes frais.

**J'ai bien perdu. Mais je continue à regarder les vêtements «grandes tailles». Je crois que je ne me vois pas comme je suis devenu(e). Je me sens un peu bizarre. Pourtant je ne regrette rien..**

Vous avez un trouble du schéma corporel. Classique quand on a perdu facilement et vite.

Occupez-vous de votre corps, mettez des crèmes, faites les magasins avec un ou une ami. Prenez vous régulièrement en photo, tous les mois pour mieux voir la perte de poids.

Si le trouble persiste, revoyez le psychiatre qui vous a vu en pré-opératoire. Il est maintenant temps de revenir sur votre histoire qui a fait que vous avez eu besoin de «ce gros corps». Vos sentiments sont peut-être mis à nus maintenant.

**J'ai bien perdu. Pourtant, dans mon couple rien ne va plus. Mon conjoint(e) est plus jaloux. J'ai envie de continuer les changements dans ma vie. J'ai une libido qui est revenue, mais le désir de mon conjoint est différent. On se dispute plus souvent. Je ne supporte plus ses défauts.**

Vous avez changé. Plus léger(e), plus actif(ve), plus sensible, plus de tout ! Cela faisait si longtemps que vous étiez enfermé(e) dans ce poids, triste, affaibli(e), vous sentant moche et éteint(e). Il faut vous reconstruire. Cela va prendre du temps. Le conjoint est aux premières loges. Cela va trop vite. PARLEZ-EN ensemble, avec votre médecin, le psychiatre.

N'hésitez pas à recourir à la psychothérapie de couple pour vous aidez à mieux vous comprendre, sans colère. Il n'y a pas de honte. C'est fréquent.

### **Quand puis-je envisager une grossesse ?**

Il est grandement conseillé d'éviter de tomber enceinte dans l'année qui suivent votre intervention, mais après il n'y a pas de risque.

Si vous avez le projet de concevoir un enfant, parlez en à votre médecin nutritionniste ou endocrinologue qui vous a suivi tout au long de votre parcours chirurgical.

En cas de grossesse, il est très important de prévenir votre médecin nutritionniste ou endocrinologue, car il sera amené à adapter votre supplémentation en vitamines et minéraux.

**Je suis opéré(e) depuis plus de 2 ans, je ne suis plus obèse (IMC<30), mais mon corps ne me satisfait pas, à quel moment je peux envisager d'avoir recours à la chirurgie esthétique ?**

Une perte importante de poids peut entraîner un surplus de peau au niveau des bras, de l'abdomen, des cuisses ...

Il est important pour éviter cet effet de pratiquer régulièrement une activité physique. Cependant une chirurgie esthétique peut être envisagée après la stabilisation de votre poids (>18 mois).

Après accord de votre chirurgien et/ou de votre médecin nutritionniste ou endocrinologue, vous pouvez prendre contact avec le service de chirurgie plastique du CHP St Grégoire. On vous proposera une chirurgie adaptée à vos besoins.

**Depuis que je me suis fait(e) opérer, je fume plus qu'avant, ou en secret je me suis mis(e) à boire de l'alcool, trop d'alcool.**

Il s'agit d'un transfert d'addiction: de l'addiction alimentaire moins possible avec la Sleeve ou le Bypass, vous sombrer dans une autre addiction pour pallier les difficultés de la vie. Les composés du tabac sont beaucoup plus toxiques après chirurgie, les risques sont également de perdre trop de poids et de faire des ulcères sur la cicatrice du petit estomac. Pour l'alcool, il est plus vite toxique notamment après BYPASS et le risque de cirrhose s'en retrouve accru. N'ayez pas honte, ces problèmes sont plus fréquents qu'on ne le croit, parlez-en à votre médecin et notre équipe lors de vos consultations. Nous saurons vous écouter et vous aider.