



# VOTRE CARNET DE PRÉPARATION

*SLEEVE GASTRECTOMIE ET BY-PASS GASTRIQUE*

**Clinique Protestante de Lyon**

1-3 Chemin du Penthod, 69300 Caluire-et-Cuire

# VOTRE CARNET DE PRÉPARATION

Madame, Monsieur,

Dans quelques semaines, vous allez avoir **une chirurgie bariatrique coelioscopique** (une sleeve gastrectomy ou un by-pass gastrique).

Nous vous proposons de participer à ce programme de préparation à cette chirurgie, aussi appelée **Préhabilitation**, qui vise à **améliorer votre prise en charge avant votre intervention chirurgicale et préparer une meilleure récupération après la chirurgie**.

Dans ce livret, vous trouverez les informations que nous espérons utiles pour mieux comprendre ce programme et sur ce que nous attendons de vous durant cette période.

L'équipe pluridisciplinaire de votre hôpital composée de **médecin, chirurgien·ne, anesthésiste, tabacologue, diététicien·ne, kinésithérapeute, psychologue et infirmier·e** vous accompagnera (par mail, par téléphone ou en consultation) jusqu'au jour de l'opération.

Le programme de préhabilitation se déroule sur 6 semaines avec pour chacune un objectif à atteindre :

Semaine 1 : **sevrage tabagique** (pour les fumeurs),

Semaine 2 : **exercices physiques adaptés** à votre état de santé,

Semaine 3 : consolidation des **conseils diététiques**

Semaine 4 : **accompagnement psychologique** et motivationnel,

Semaine 5 : **bilan**

Semaine 6 : **préparation au jour « J »**

**N'hésitez donc pas à faire appel à votre interlocuteur référent dès que vous en ressentez le besoin.**

L'équipe de soins

## L'ÉQUIPE DE SOINS



### CHIRURGIEN-NE

Olivier Raspado - 0472007165  
Chirurgie.digestive@in rmerie-protestante.com



### NUTRITIONNISTE ENDOCRINOLOGUE

Kepenekian Lori - 0481680645



### SECRÉTARIAT ANESTHÉSISTE

0481921338  
Anesthesie@infirmierie-protestante.com



### TABACOLOGUE

Sophie Despaigne - 0481079927  
Sophie.despaigne@infirmierie-protestante.com



### INFIRMIÈRE DE COORDINATION

Coralie Callet - 0481079936  
Ideraac@infirmierie-protestante.com



### DIÉTÉTICIENNE

Maud Marchand - 0426297926  
Dieteticienne@in rmerie-protestante.com



### PSYCHOLOGUE

Anaïs Salmon - 0481078155  
Anaïs.salmon@in rmerie-protestante.com



### KINÉSITHÉRAPEUTE

Gregory Saint-Paul - 0478007098  
cabinet.kine@in rmerie-protestante.com

❗ **UTILISEZ CES INFORMATIONS ET CONTACTEZ NOUS DÈS QUE VOUS EN AVEZ BESOIN. NOUS SOMMES LÀ POUR VOUS ACCOMPAGNER AU JOUR LE JOUR !**

# LE TEST DE LA 1<sup>ÈRE</sup> SEMAINE

LAGRUE ET LEGERON

Depuis combien d'années fumez vous ?

**1. Pensez-vous que dans 6 mois :**

- Vous fumerez toujours autant \_\_\_\_\_ 0pt  
Vous aurez peu diminué votre consommation de cigarettes \_\_\_\_\_ 2pt  
Vous aurez beaucoup diminué votre consommation \_\_\_\_\_ 4pt  
Vous aurez arrêté de fumer \_\_\_\_\_ 8pt

**2. Avez-vous actuellement envie d'arrêter de fumer ?**

- Pas du tout \_\_\_\_\_ 0pt  
Un peu \_\_\_\_\_ 1pt  
Beaucoup \_\_\_\_\_ 2pt  
Énormément \_\_\_\_\_ 3pt

**3. Pensez-vous que dans 4 semaines :**

- Vous fumerez toujours autant \_\_\_\_\_ 0pt  
Vous aurez peu diminué votre consommation de cigarettes \_\_\_\_\_ 2pt  
Vous aurez beaucoup diminué votre consommation \_\_\_\_\_ 4pt  
Vous aurez arrêté de fumer \_\_\_\_\_ 6pt

**4. Vous arrive-t-il de ne pas être content(e) de fumer ?**

- Jamais \_\_\_\_\_ 0pt  
Quelquefois \_\_\_\_\_ 1pt  
Souvent \_\_\_\_\_ 2pt  
Toujours \_\_\_\_\_ 3pt

Total

Cochez vos réponses, comptez vos points et à votre prochain rendez-vous avec la tabacologue elle s'appuiera dessus pour vous aider à réduire votre consommation.

**SMOKE FREE, ARRETER DE FUMER ASSISTANT, QUITSMOKING, QUITNOW!, KWIT ET QUIT SONT 6 APPLICATIONS GRATUITES, DISPONIBLES SUR ANDROID ET IOS, ET POUVANT, EN FONCTION DE LEURS SPÉCIFICITÉS, VOUS APPORTER UN SACRÉ COUP DE POUCE !**

## SEMAINE 1 : ARRÊTER LA CIGARETTE



Si vous êtes fumeur, l'objectif principal de cette semaine est **d'amorcer l'arrêt de votre consommation de tabac**, mais aussi de se lancer dans une **activité physique régulière**, et de **conforter les bonnes habitudes alimentaires** enseignées au cours de votre projet de chirurgie bariatrique.

Aujourd'hui en France, près de 3 millions de fumeurs sont opérés chaque année et il est réellement préférable d'arrêter de fumer avant l'opération. L'amaigrissement induit par la Sleeve ou le By-pass empêchera la prise de poids liée à l'arrêt du tabac.

**FUMER AUGMENTE DE MOITIÉ VOS RISQUES D'AVOIR D'IMPORTANTES COMPLICATIONS POST-OPÉRATOIRES. PROFITEZ DE CETTE FORMIDABLE OCCASION POUR ARRÊTER !**

### Par où commencer ?

#### SE DÉTENDRE :

**Respirez plusieurs fois à fond, lentement.** Détendez-vous en écoutant de la musique, en lisant un journal ou un livre, en faisant du sport, de l'exercice ou une autre activité que vous aimez.

#### EXPRIMER SES SENTIMENTS À SES PROCHES :

Si on parle de ses émotions, elles sont plus faciles à gérer. **Exprimez ouvertement, calmement ce que vous ressentez.**

#### EVITER LES CONFLITS AVEC VOTRE ENTOURAGE :

Il est recommandé d'éviter les causes d'énerverment et les situations conflictuelles durant les premières semaines d'arrêt. **Une cigarette ne résout jamais les problèmes.**

#### DES SOUTIENS POUR VOTRE ARRÊT DU TABAC

N'hésitez pas à demander de l'aide à votre médecin traitant et à la tabacologue. Le site et l'application tabac-info-service ([www.tabac-info-service.fr](http://www.tabac-info-service.fr)) et leur hotline téléphonique spécifique (le 3989), apportent de bons conseils, des tests et de fiches pratiques.

**LES PREMIERS JOURS AU MOINS, IL EST CONSEILLÉ DE BEAUCOUP DORMIR, DE FAIRE DES SIESTES.**

### AVERTIR L'ENTOURAGE :

Après avoir arrêté de fumer, certaines personnes deviennent irritables. Avertissez-en vos proches et **demandez-leur de faire preuve de compréhension**, de patience à votre égard.

### ORGANISER SON EMPLOI DU TEMPS :

En planifiant ses activités à l'avance, on évite les moments d'ennui lors desquels l'envie de fumer s'insinue. **N'attendez pas que les tâches se présentent, établissez des priorités.**

- ❗ **APPRENEZ À DIRE NON ET PRÉVOYEZ DES ACTIVITÉS PLAISIRS AFIN DE RECHARGER VOS BATTERIES.**

### S'ATTAQUER AUX CAUSES DU STRESS :

Essayez de comprendre ce qui vous cause du stress, puis attaquez-vous à la racine du problème. **Trouvez des façons de réagir au stress autrement qu'en fumant.**

- ❗ **LA PRATIQUE D'UNE TECHNIQUE DE RELAXATION (YOGA, SOPHROLOGIE) PEUT AIDER À MIEUX GÉRER LE STRESS ET LA TENSION.**



## On garde une alimentation saine.

Continuez à suivre les conseils diététiques prôdigés par votre équipe de nutrition.

Une alimentation saine est constituée d'**aliments diversifiés**, en **quantité raisonnable** suivant leurs apports nutritionnels, et qui permettent de **couvrir tous les besoins en calories, vitamines et minéraux.**

**Rappel :** Idéalement, **la moitié de votre ration journalière doit contenir des glucides** (sucres lents ou rapides) et **l'autre moitié des protéines et des lipides** (matières grasses).

- ❗ **COMME POUR L'ARRÊT DU TABAC, L'OPÉRATION VOUS PERMET DE PRENDRE DE BONNES HABITUDES, NÉCESSAIRES À UNE QUALITÉ DE VIE OPTIMALE, QUI VONT VOUS AIDER À PROFITER ENSUITE AU MAXIMUM DES BIENFAITS DE VOTRE CHIRURGIE !**

La chirurgie stresse votre organisme. Tout comme l'athlète qui s'entraîne pour courir un marathon, votre organisme doit recevoir tous les nutriments nécessaires à son bon fonctionnement avant et après la chirurgie.

- ❗ **PARTAGEZ VOS IMPRESSIONS ET LES REPAS QUE VOUS PRÉPAREZ PENDANT VOTRE PRÉPARATION AVEC LES AUTRES PATIENTS VIA INSTAGRAM ET LE #MAPREHAB**



## De l'activité physique avant votre chirurgie ?

Vous allez commencer par des séances d'**activité physique d'une trentaine de minutes**, à votre rythme mais régulièrement, **3 à 4 fois par semaine**,

L'important est de **faire faire un effort à son corps** : vous devez être bien mais avoir un **léger essoufflement qui ne vous empêche pas de parler**. Rien ne sert de forcer, l'effort deviendrait trop important pour vous et risquerait de vous démotiver.



# LE TEST DE LA 2<sup>E</sup> SEMAINE

SF12

## 1. Dans l'ensemble, pensez vous que votre santé est :

- Excellente \_\_\_\_\_
- Très bonne \_\_\_\_\_
- Bonne \_\_\_\_\_
- Médiocre \_\_\_\_\_
- Mauvaise \_\_\_\_\_

## 2. En raison de votre état de santé actuel :

Êtes-vous limité•e pour des efforts physiques modérés (déplacer une table, passer l'aspirateur, jouer aux boules) ?

- Oui, très limité \_\_\_\_\_
  - Oui, un peu limité \_\_\_\_\_
  - Non, pas du tout \_\_\_\_\_
- Êtes-vous limité•e pour monter plusieurs étages par l'escalier ?
- Oui, très limité \_\_\_\_\_
  - Oui, un peu limité \_\_\_\_\_
  - Non, pas du tout \_\_\_\_\_

## 3. Au cours de ces 4 dernières semaines, et en raison de votre état physique :

avez-vous accompli moins de choses que vous auriez souhaité ?

- Toujours \_\_\_\_\_
- La plupart du temps \_\_\_\_\_
- Souvent \_\_\_\_\_
- Parfois \_\_\_\_\_
- Jamais \_\_\_\_\_

avez-vous été limité pour faire certaines choses ?

- Toujours \_\_\_\_\_
- La plupart du temps \_\_\_\_\_
- Souvent \_\_\_\_\_
- Parfois \_\_\_\_\_
- Jamais \_\_\_\_\_

## 4. Au cours de ces 4 dernières semaines, et en raison de votre état émotionnel (comme vous sentir triste, nerveux ou déprimé) :

avez-vous accompli moins de choses que vous auriez souhaité ?

- Toujours \_\_\_\_\_
- La plupart du temps \_\_\_\_\_
- Souvent \_\_\_\_\_
- Parfois \_\_\_\_\_
- Jamais \_\_\_\_\_

avez-vous eu des difficultés à faire ce que vous aviez à faire avec autant de soin et d'attention que d'habitude ?

- Toujours \_\_\_\_\_
- La plupart du temps \_\_\_\_\_
- Souvent \_\_\_\_\_
- Parfois \_\_\_\_\_
- Jamais \_\_\_\_\_

## 5. Au cours de ces 4 dernières semaines, dans quelle mesure vos douleurs physiques vous ont-elles limité dans votre travail ou vos activités domestiques ?

- Pas du tout \_\_\_\_\_
- Un petit peu \_\_\_\_\_
- Moyennement \_\_\_\_\_
- Beaucoup \_\_\_\_\_
- Énormément \_\_\_\_\_

## 6. Au cours de ces 4 dernières semaines y a-t-il eu des moments où vous vous êtes senti•e, calme et détendu•e

- Toujours \_\_\_\_\_
- La plupart du temps \_\_\_\_\_
- Souvent \_\_\_\_\_
- Parfois \_\_\_\_\_
- Jamais \_\_\_\_\_

débordant d'énergie,

- Toujours \_\_\_\_\_
- La plupart du temps \_\_\_\_\_
- Souvent \_\_\_\_\_
- Parfois \_\_\_\_\_
- Jamais \_\_\_\_\_

triste et abattu•e

- Toujours \_\_\_\_\_
- La plupart du temps \_\_\_\_\_
- Souvent \_\_\_\_\_
- Parfois \_\_\_\_\_
- Jamais \_\_\_\_\_

## 7. Au cours de ces 4 dernières semaines, y a-t-il eu des moments où votre état de santé physique ou émotionnel vous a gêné dans votre vie sociale et vos relations avec les autres, votre famille, vos amis, vos connaissances ?

- Toujours \_\_\_\_\_
- La plupart du temps \_\_\_\_\_
- Souvent \_\_\_\_\_
- Parfois \_\_\_\_\_
- Jamais \_\_\_\_\_

Cochez vos réponses et préparez votre rendez-vous avec votre psychologue.



## SEMAINE 2 : DES EFFORTS !

Lors de cette seconde semaine, grâce à notre kinésithérapeute, nous allons vous **aider à mettre en place un programme d'activité physique adéquat**.

L'objectif est de consolider le capital musculaire qui peut être entamé par la perte de poids qui suivra l'opération.

Il est bien sûr important de **continuer à faire des efforts sur votre sevrage tabagique et votre alimentation**.

**RIEN NE SERT D'EN FAIRE TROP DÈS LE DÉBUT. IL FAUT PRIVILÉGIER LA FRÉQUENCE DE VOS EFFORTS PLUTÔT QUE LEUR INTENSITÉ. ON SAIT QUE C'EST UNE ÉTAPE COMPLIQUÉE, MAIS ON EST LÀ POUR VOUS ACCOMPAGNER !**

## Qu'est ce qu'une activité physique utile ?

### L'ENDURANCE

Essayez, 3 à 4 fois par semaines, de faire un travail d'endurance comme le vélo, la marche à pied, le footing, la natation, pendant une trentaine de minutes. Il est important de se forcer à maintenir un rythme régulier.

**ON PEUT COMMENCER PAR CHANGER SES ACTIVITÉS QUOTIDIENNES : ÉVITER LES ESCALATORS, LES ASCENSEURS, FAIRE UN PEU PLUS DE MARCHÉ, FAIRE LES CHOSES DE LA VIE QUOTIDIENNE DE MANIÈRE ÉNERGÉTIQUE, RALLONGER LA PROMENADE DE SON CHIEN...**

### UNE SÉANCE IDÉALE

Une séance d'activité physique classique se décompose en 3 temps :

- 20 % du temps pour l'échauffement,
- 60 % du temps à intensité moyenne,
- 20% du temps restant pour la récupération et le retour au calme, des étirements.

## LE TEST DES 6 MINUTES

Pour calibrer votre futur coaching, vous allez faire un exercice de marche de six minutes encadré par votre kiné ; l'objectif est de marcher aussi vite que vous pouvez pendant ces six minutes.

Vous pouvez ralentir si nécessaire et même vous arrêter mais il est préférable de continuer à marcher même lentement de façon à marcher autant que possible pendant ces six minutes.

Résultats :

distance parcourue en mètre

**VOUS DEVEZ ARRÊTER SI VOUS AVEZ DES DOULEURS À LA POITRINE, DES ÉTOURDISSEMENTS, DES PALPITATIONS OU UN ESSOUFFLEMENT ANORMAL.**

Si vous disposez d'un podomètre intégré à votre smartphone ou à votre montre connectée :

- en dessous de **5000 pas** par jour, on est sédentaire
- de **5000 à 7500 pas** par jour, on est peu actif
- entre **7500 et 10000 pas** par jour, on est actif
- au delà de **10000 pas** par jour, on est très actif



**EN SUIVANT DE MANIÈRE RÉGULIÈRE LE NOMBRE DE PAS RÉALISÉS, ON PEUT AVOIR UNE IMAGE DE VOS EFFORTS, SERVEZ-VOUS DE CET INDICATEUR SANS HÉSITER !**

# Exercices recommandés

En alternance avec les exercices d'endurance, on **associera des exercices de renforcement musculaire**. 4 exercices (avec 3 niveaux d'intensités) devront être **répétés régulièrement pendant les 5 semaines précédant l'opération** :

**POINT IMPORTANT : SOUFFLEZ PENDANT L'EFFORT, NE TRAVAILLEZ JAMAIS EN APNÉE !**

## LE PONT FESSIER

Allongez-vous sur le dos, pliez les jambes avec les pieds au sol et les bras croisés sur le torse. Décollez ensuite doucement les fesses en gardant les épaules au sol :

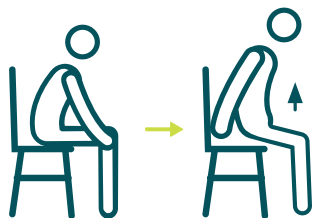
1. montez et descendez lentement, 10 fois
2. montez, maintenez 6s en soufflant et descendez lentement, 10 fois
3. montez, tendez une jambe 6s en soufflant, repliez et descendez lentement, 10 fois



## ASSIS DEBOUT

Asseyez-vous sur une chaise, jambes à 90°, attention, les genoux ne doivent pas dépasser la pointe des pieds. Levez-vous, de préférence sans l'utilisation des mains, puis rasseyez-vous :

1. levez-vous en soufflant et rasseyez-vous, 10 fois
2. levez-vous en soufflant et quand vous descendez, ne vous rasseyez pas, effleurez juste la chaise, 10 fois
3. idem et maintenez 6 secondes en flexion, 10 fois



## LA POINTE DES PIEDS

Debout, face à un mur, montez sur la pointe des pieds :

1. montez en soufflant et descendez doucement, 10 fois
2. montez en soufflant, maintenez 6 secondes et redescendez doucement, 10 fois
3. montez sur une jambe en soufflant, maintenez 6 secondes et redescendez doucement, 10 fois de chaque côté



## LES POMPES AU MUR

Placez vos mains contre le mur à la hauteur de vos épaules. Tenez-vous légèrement incliné contre le mur. En gardant l'alignement entre votre tête, vos épaules, le bassin et les pieds, pliez vos coudes pour permettre à la partie supérieure de votre corps de se rapprocher du mur.



## MA PROGRESSION PHYSIQUE

Indiquez la durée des séances quotidiennes et le nombre d'exercices réalisés (cumul entre le nombre de « pont fessier », d'« assis-débout », de « pointe des pieds » et de « pompes au mur »), Ça nous aidera à vous coacher efficacement et de suivre votre progression !

jour 1	jour 2	jour 3	jour 4	jour 5





## SEMAINE 3 : ON CONTINUE

Après un gros travail sur votre activité physique pendant la semaine passée, il s'agit maintenant de vous aider à **garder une alimentation équilibrée**.

### Quelques conseils pour une assiette équilibrée.

#### L'ASSIETTE PRINCIPALE

C'est ce qui compose le gros de votre repas :

- **Protéines** : viandes, poisson ou fruits de mer, œuf. Consommez environ 100g à chaque repas. Privilégiez les viandes maigres et évitez les cuissons en fritures.
- **Féculents** : pâtes, riz, semoule, pommes de terre, pain, céréales, légumes secs. 150g cuits environ le midi et 100g cuits le soir.
- **Légumes** : à volonté et à varier, crus ou cuits

❗ **L'OPÉRATION RAMÈNE L'ESTOMAC À SON ÉTAT DE BÉBÉ, À VOUS DE LUI FAIRE RÉAPPRENDRE LES BONNES CHOSES.**



❗ **APRÈS L'OPÉRATION, LA SENSATION DE SATIÉTÉ SERA PRÉCOCE LORS DES REPAS. VOUS FRACTIONNerez VOTRE ALIMENTATION EN INTRODUIsANT DES COLLATIONS DANS LA JOURNÉE (MATINÉE, APRÈS-MIDI PAR EXEMPLE). LE BUT NE SERA PAS DE MANGER BEAUCOUP MAIS MIEUX !**

#### LES AUTRES COMPOSANTES DU REPAS

C'est ce qui vient en complément dans un repas équilibré :

- **Fruits** : frais ou surgelés, crus ou cuits, une portion de 150g par repas environ
- **Produits laitiers** : lait, yaourts et fromages blancs, faisselle, fromages. Un laitage ou une portion de 40g de fromage à chaque repas. Évitez les produits trop riches en gras, sauf si vous devez prendre du poids.
- **Matières grasses** : 10 à 20g de beurre ou margarine ou 1 à deux cuillères à soupe d'huile à chaque repas. Varier les huiles et limiter le beurre.

❗ **PETITE ASTUCE : SI VOUS AVEZ DU MAL À VOUS RENDRE COMPTE DE VOTRE CONSOMMATION PENDANT LES REPAS, PRENEZ UN SAC, ET METTEZ-Y EN DOUBLE ABSOLUMENT TOUT CE QUE VOUS AVALEZ PENDANT VOTRE JOURNÉE. ÇA VOUS AIDERA À OUVRIR LES YEUX SI BESOIN EST.**



## Ne pas relâcher ses efforts !

#### DES SOUTIENS POUR VOTRE ARRÊT DU TABAC

- N'hésitez pas à demander de l'aide à votre médecin traitant et à la tabacologue. Le site et l'application tabac-info-service ([www.tabac-info-service.fr](http://www.tabac-info-service.fr)) et leur hotline téléphonique spécifique (le 3989), apportent de bons conseils, des tests et de fiches pratiques.

### MA PROGRESSION PHYSIQUE

J1	J2	J3	J4	J5







# SEMAINE 4 : ON SE RELAXE AUSSI

Cette semaine est celle dédiée à la **préparation psychologique**. Il est certain qu'une telle échéance peut être stressante, mais nous sommes aussi là pour vous aider à vaincre cette anxiété !

**LA RELAXATION PERMET LA DÉTENTE DE VOS MUSCLES, DE VOUS CALMER, D'AGIR SUR VOUS-MÊME ET DE FACILITER VOTRE PRÉPARATION.**

## Comment se détendre

Rien de tel pour se détendre que de réaliser quelques exercices de respiration.

### LA RESPIRATION ABDOMINALE

1. Eteignez votre portable et demander qu'on ne vous dérange pas.
2. Vous pouvez faire cet exercice debout, allongé ou assis. Le dos doit être bien droit et les épaules relâchées. Desserrez votre ceinture si besoin.
3. Commencez par mettre vos 2 mains sur votre ventre, les pouces au niveau du nombril et les autres doigts sur le bas du ventre.
4. Respirez lentement et profondément par le nez pendant 1 minute.
5. En inspirant profondément par le nez, vous allez gonfler votre ventre comme un ballon (ne remontez pas les épaules, ni le haut du torse). Retenez l'air, poumons pleins, pendant 5 secondes.
6. Puis, expirez profondément tout l'air qui est dans vos poumons par le nez ou par la bouche en rentrant le ventre. L'expiration est très importante, plus vous videz l'air qui est dans vos poumons mieux vous pourrez les remplir d'oxygène.
7. Recommencez cet exercice plusieurs fois (10 fois) et surtout veillez à rester concentré sur vos inspirations et vos expirations.

Bonne respiration !

**POUR VOUS ENTRAÎNER SUR VOTRE RESPIRATION, CHOSE IMPORTANTE TANT SUR LE PLAN PHYSIQUE QUE DÉTENTE, UN EXERCICE ASSEZ SIMPLE EXISTE : SOUFFLER AVEC UNE PAILLE DANS UN VERRE REMPLI D'EAU, QUELQUES MINUTES PAR JOUR, EN S'IMPOSANT UN RYTHME PRÉCIS**

**LE KINÉ OU LA PSYCHOLOGUE PEUVENT VOUS AIDER SUR CES EXERCICES, ET L'IDÉAL EST DE LES POURSUIVRE UNE FOIS L'OPÉRATION RÉALISÉE AFIN DE MAINTENIR UN ÉTAT DE DÉTENTE MAXIMUM.**

### LA RESPIRATION RESSOURCE

À pratiquer une fois la respiration abdominale bien maîtrisée :

1. Inspirez en gonflant bien le ventre, en pensant à une image, une couleur, un mot positif qui évoque la détente, le calme, la paix.
2. Puis sur le temps de l'expiration, concentrez-vous sur ce mot, ce concept, mais en essayant de vous l'imaginer avec un endroit de votre corps.
3. Faites cet exercice de respiration abdominale le plus souvent possible. Vous pouvez respirer de cette manière lorsque vous vous promenez dans la nature, écoutez de la musique, pratiquez un sport, ou tout simplement debout. Demeurez sensible à l'effet que cela vous procure de respirer ainsi dans cette situation.



**L'OPÉRATION QUE VOUS ALLEZ SUBIR N'EST PAS UN COUP DE BAGUETTE MAGIQUE, IL EST PRIMORDIAL DE CONTINUER VOS EFFORTS, C'EST ÇA LE PLUS IMPORTANT FINALEMENT !**

## MA PROGRESSION PHYSIQUE

J1	J2	J3	J4	J5





## SEMAINE 5 : ON FAIT LE POINT

Désormais vous arrivez à :

- vivre sans tabac,
- maintenir le rythme des activités physiques,
- garder une alimentation équilibrée,
- réduire l'anxiété liée à l'approche de l'opération.

Cette semaine, nous vous demanderons de **refaire les tests d'évaluation**. L'objectif est de **connaître l'effet positif** que la Préparation a eu sur vous et d'être certain que vous soyez **en bonne santé pour l'opération** qui vous attend.

## Continuer à se mettre en condition.

Entre le début du programme et le jour J, vous avez pu augmenter votre activité physique de façon régulière, à l'aide d'exercices prévus à cet effet, et des conseils de votre coach ou kiné.

Ces temps sont encore d'actualité. **Vous pourrez les continuer après l'hospitalisation** dès que votre chirurgien vous donnera l'autorisation de reprendre l'activité sans risques (généralement après 1 mois). Pour rappel vous avez 4 exercices :

- le pont fessier
- l'assis-débout
- la pointe des pieds
- les pompes au mur



## Le programme de suivi amélioré se poursuivra-t-il chez moi ?

**OUI**, votre chirurgien vous donnera la liste des numéros à appeler en cas de problème. Un compte-rendu d'hospitalisation et un compte rendu opératoire seront envoyés à votre médecin traitant, un rendez-vous avec votre chirurgien et votre diététicienne seront prévus.

L'infirmier•e fera avec vous des points réguliers, le plus souvent par téléphone durant votre convalescence immédiate. Grâce à une mobilisation régulière et une alimentation adaptée, **l'objectif est de vous faire récupérer rapidement**.

## LE TEST DES 6 MINUTES

Pour évaluer votre coaching, vous allez refaire un exercice de marche de six minutes avec votre kiné : marchez aussi vite que vous pouvez pendant ces six minutes.

Résultats :

distance parcourue en mètre

**VOUS DEVEZ ARRÊTER SI VOUS AVEZ DES DOULEURS À LA POITRINE, DES ÉTOURDISSEMENTS, DES PALPITATIONS OU UN ESSOUFFLEMENT ANORMAL.**

## Que sera-t-il fait pour que mon intervention soit la moins pénible possible ?

Le chirurgien va privilégier la voie la moins invasive pour votre organisme : l'intervention est réalisée sous **coelioscopie**, c'est-à-dire avec de petites incisions de la peau.

L'anesthésiste choisira les techniques d'anesthésie qui facilitent votre confort au réveil en particulier pour le risque de douleur et de nausées ou de vomissements postopératoires.



## MA PROGRESSION PHYSIQUE

J1	J2	J3	J4	J5



# LES TESTS DE LA 5<sup>E</sup> SEMAINE

SF12

## 1. Dans l'ensemble, pensez vous que votre santé est :

- Excellente \_\_\_\_\_
- Très bonne \_\_\_\_\_
- Bonne \_\_\_\_\_
- Médiocre \_\_\_\_\_
- Mauvaise \_\_\_\_\_

## 2. En raison de votre état de santé actuel :

Êtes-vous limité•e pour des efforts physiques modérés (déplacer une table, passer l'aspirateur, jouer aux boules) ?

- Oui, très limité \_\_\_\_\_
  - Oui, un peu limité \_\_\_\_\_
  - Non, pas du tout \_\_\_\_\_
- Êtes-vous limité•e pour monter plusieurs étages par l'escalier ?
- Oui, très limité \_\_\_\_\_
  - Oui, un peu limité \_\_\_\_\_
  - Non, pas du tout \_\_\_\_\_

## 3. Au cours de ces 4 dernières semaines, et en raison de votre état physique :

avez-vous accompli moins de choses que vous auriez souhaité ?

- Toujours \_\_\_\_\_
- La plupart du temps \_\_\_\_\_
- Souvent \_\_\_\_\_
- Parfois \_\_\_\_\_
- Jamais \_\_\_\_\_

avez-vous été limité pour faire certaines choses ?

- Toujours \_\_\_\_\_
- La plupart du temps \_\_\_\_\_
- Souvent \_\_\_\_\_
- Parfois \_\_\_\_\_
- Jamais \_\_\_\_\_

## 4. Au cours de ces 4 dernières semaines, et en raison de votre état émotionnel (comme vous sentir triste, nerveux ou déprimé) :

avez-vous accompli moins de choses que vous auriez souhaité ?

- Toujours \_\_\_\_\_
- La plupart du temps \_\_\_\_\_
- Souvent \_\_\_\_\_
- Parfois \_\_\_\_\_
- Jamais \_\_\_\_\_

avez-vous eu des difficultés à faire ce que vous aviez à faire avec autant de soin et d'attention que d'habitude ?

- Toujours \_\_\_\_\_
- La plupart du temps \_\_\_\_\_
- Souvent \_\_\_\_\_
- Parfois \_\_\_\_\_
- Jamais \_\_\_\_\_

## 5. Au cours de ces 4 dernières semaines, dans quelle mesure vos douleurs physiques vous ont-elles limité dans votre travail ou vos activités domestiques ?

- Pas du tout \_\_\_\_\_
- Un petit peu \_\_\_\_\_
- Moyennement \_\_\_\_\_
- Beaucoup \_\_\_\_\_
- Énormément \_\_\_\_\_

## 6. Au cours de ces 4 dernières semaines y a t-il eu des moments où vous vous êtes senti•e, calme et détendu•e

- Toujours \_\_\_\_\_
- La plupart du temps \_\_\_\_\_
- Souvent \_\_\_\_\_
- Parfois \_\_\_\_\_
- Jamais \_\_\_\_\_

débordant d'énergie,

- Toujours \_\_\_\_\_
- La plupart du temps \_\_\_\_\_
- Souvent \_\_\_\_\_
- Parfois \_\_\_\_\_
- Jamais \_\_\_\_\_

triste et abattu•e

- Toujours \_\_\_\_\_
- La plupart du temps \_\_\_\_\_
- Souvent \_\_\_\_\_
- Parfois \_\_\_\_\_
- Jamais \_\_\_\_\_

## 7. Au cours de ces 4 dernières semaines, y a t-il eu des moments où votre état de santé physique ou émotionnel vous a gêné dans votre vie sociale et vos relations avec les autres, votre famille, vos amis, vos connaissances ?

- Toujours \_\_\_\_\_
- La plupart du temps \_\_\_\_\_
- Souvent \_\_\_\_\_
- Parfois \_\_\_\_\_
- Jamais \_\_\_\_\_

Cochez vos réponses et préparez votre rendez-vous avec votre psychologue.

# LES TESTS DE LA 5<sup>E</sup> SEMAINE

LAGRUE ET LEGERON

Depuis combien d'années fumez vous ?

**1. Pensez-vous que dans 6 mois :**

Vous fumerez toujours autant \_\_\_\_\_ 0pt

Vous aurez peu diminué votre consommation de cigarettes \_\_\_\_\_ 2pt

Vous aurez beaucoup diminué votre consommation \_\_\_\_\_ 4pt

Vous aurez arrêté de fumer \_\_\_\_\_ 8pt

**2. Avez-vous actuellement envie d'arrêter de fumer ?**

Pas du tout \_\_\_\_\_ 0pt

Un peu \_\_\_\_\_ 1pt

Beaucoup \_\_\_\_\_ 2pt

Énormément \_\_\_\_\_ 3pt

**3. Pensez-vous que dans 4 semaines :**

Vous fumerez toujours autant \_\_\_\_\_ 0pt

Vous aurez peu diminué votre consommation de cigarettes \_\_\_\_\_ 2pt

Vous aurez beaucoup diminué votre consommation \_\_\_\_\_ 4pt

Vous aurez arrêté de fumer \_\_\_\_\_ 6pt

**4. Vous arrive-t-il de ne pas être content(e) de fumer ?**

Jamais \_\_\_\_\_ 0pt

Quelquefois \_\_\_\_\_ 1pt

Souvent \_\_\_\_\_ 2pt

Toujours \_\_\_\_\_ 3pt

Total

Cochez vos réponses, comptez vos points

**SI L'ENVIE DE FUMER REVIENT, ELLE NE DURE QUE 2 OU 3 MINUTES, OCCUPEZ-VOUS, CHANGEZ D'AIR, BUVEZ UN GRAND VERRE D'EAU, MANGEZ UN BOUT DE POMME, FAITES UN JEU SUR VOTRE SMARTPHONE, ÉCOUTEZ UN MORCEAU DE MUSIQUE, OU FAITES UN EXERCICE DE RELAXATION... ET SURTOUT FÉLICITEZ-VOUS DE NE PAS CRAQUER, C'EST UNE VICTOIRE !**

## SEMAINE 6 : C'EST PARTI POUR L'OPÉRATION



Après 6 semaines de préparation, normalement vous êtes fin prêt pour bénéficier d'une opération dans les meilleures conditions. **Entre votre mental d'acier et une condition physique améliorée vous ne devriez pas avoir de mal à passer ce moment, et enchaîner sur un reprise de rythme tout aussi accompagnée !**

Cette dernière semaine est avant tout là pour vous préparer à l'après opération et faire de ce moment une vraie charnière positive dans votre vie.

**N'HÉSITEZ PAS À VOUS METTRE EN CONTACT, PAR LE BIAIS DE L'ÉQUIPE ENCADRANTE, AVEC D'ANCIENS OPÉRÉS, QUI POURRONT VOUS DONNER DE VRAIES ASTUCES !**

### Comment anticiper l'opération?

Une consultation spécifique ou un appel, complémentaire à celles du chirurgien et du médecin anesthésiste, va être assurée par un·e infirmier·e de coordination. On vous expliquera en détail le déroulement et ce que vous aurez à faire pour que tout se passe au mieux pour vous, à l'hôpital et de retour chez vous.

Posez toutes les questions qui vous préoccupent. Si vous le souhaitez, **demandez à une personne de confiance d'assister avec vous à cet entretien.**

**IL VAUT MIEUX ACHETER À L'AVANCE VOS MÉDICAMENTS À LA PHARMACIE. ANTICIPEZ LE RETOUR À DOMICILE !**

Le chirurgien et/ou l'anesthésiste vous ont fait certaines recommandations pour l'intervention : consignes alimentaires, adaptation de vos traitements, préparation physique... Suivez-les consciencieusement.

Le mieux est que vous ayez déjà choisi et contacté l'infirmier·e qui réalisera les soins post-opératoires. Le travail en équipe se poursuivra après votre retour chez vous !

**PENSEZ À REMPLIR VOTRE FRIGO D'ALIMENTS ADAPTÉS, ÇA SERA LE DÉBUT DE VOS NOUVEAUX REPAS.**

❗ **UNE FOIS L'ACTIVITÉ PHYSIQUE REPRISE IL NE FAUT PAS LAISSER RETOMBER LA MOTIVATION. COMME POUR LA CIGARETTE IL S'AGIT AVANT TOUT DE PROFITER DE CETTE OPÉRATION POUR RÉUSSIR À SE REMETTRE DANS LE DROIT CHEMIN ET PRENDRE DES HABITUDES DE VIE SAINES ! COURAGE, NE LÂCHEZ RIEN !**

## Préparer l'opération

La veille de l'intervention, **douchez-vous soigneusement avec le savon anti-sceptique** prescrit et dormez dans des draps propres.

Le matin de l'intervention, **répétez la douche avec le savon anti-sceptique**.

Puis habillez-vous avec des vêtements propres et préparer votre valise avec des vêtements propres également. **N'épiler la zone à opérer que sur les recommandations du médecin** ou du personnel soignant.



Les bijoux, pendentifs, bracelets, boucles d'oreille, piercings sont **interdits**. Et les lentilles de contact sont proscrites.

❗ **L'OPÉRATION RÉUSSIE, VOUS ALLEZ SUBIR DE GROS CHANGEMENTS, N'HÉSITEZ SURTOUT PAS À EN PARLER CLAIREMENT AUTOUR DE VOUS ET À VOUS FAIRE AIDER PAR VOS PROCHES ET L'ÉQUIPE DE SUIVI !**



### MA PROGRESSION PHYSIQUE

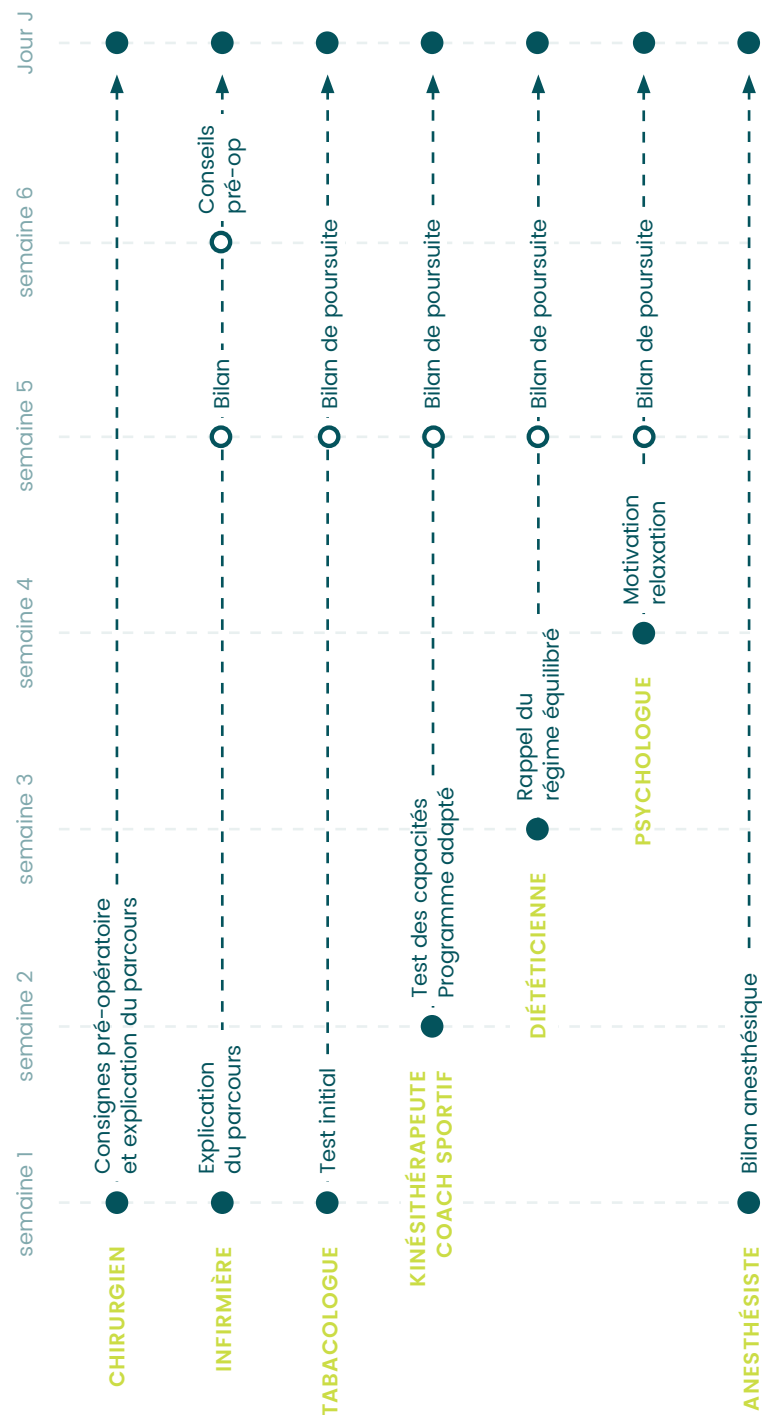
J1	J2	J3	J4	J5

## LE PARCOURS AVANT L'OPÉRATION

UNE VISION COMPLÈTE DU CHEMIN À ACCOMPLIR AVANT LE JOUR J

● Visite ○ Point téléphonique à minima



## SLEEVE GASTRECTOMIE



Réduction du volume de l'estomac par section verticale de l'estomac le long de la petite courbure avec ablation des 2/3 gauches.

## BY-PASS GASTRIQUE



Création d'une petite poche gastrique et modification du circuit alimentaire.

## NOTES

.....

.....

.....

.....

## CRÉDITS & REMERCIEMENTS

### COMITÉ DE PILOTAGE

- **Dr Olivier Raspado**, Chirurgien viscéral et digestif  
Infirmierie protestante, Lyon
- **Dr Alexandre Thiessen**, Médecin réanimateur  
Hopital Grace, Monaco
- **Pr Karem Slim**, Chirurgien viscéral et digestif  
CHU Clermont-Ferrand
- **Hobebo**, Association

### TABAC

- **Sophie Despaigne**, Infirmière tabacologue  
Infirmierie protestante, Lyon
- **Marie Pennequin**, Infirmière ETP  
Hopital Grace, Monaco

### DIÉTÉTIQUE

- **Pr Yves Boirie**, Chef service nutrition  
CHU Clermont-Ferrand
- **Dr Magalie Debout**, Endocrinologue  
CHU Clermont-Ferrand
- **Dr Cécile Chambrier**, Anesthésiste, cheffe service nutrition intensive  
Hopital Lyon Sud, Lyon

### PRÉPARATION PSYCHOLOGIQUE

- **Pr Marc Fischler**, Chef service anesthésie  
Hopital Foch, Paris
- **Dr Nicolas Barizen**, Chef service MPR  
Hopital Foch, Paris

### PRÉPARATION PHYSIQUE

- **Pr Marc Fischler**, Chef service anesthésie  
Hopital Foch, Paris
- **Dr Nicolas Barizen**, Chef service MPR  
Hopital Foch, Paris

**LES DONNÉES RÉCOLTÉES VIA LE PROGRAMME PAR L'ÉQUIPE DE SOINS PEUVENT FAIRE L'OBJET D'UN TRAITEMENT À DES FINS DE RECHERCHE ET D'AMÉLIORATION DU PARCOURS DE SOIN.**

Toute reproduction ou diffusions contenus de ce carnet ne peut-être réalisé qu'après consentement express des associations Grace et Hobebo.

Pictogrammes © Becris pour Noun Project  
Création graphique et mise en page © Mathieu Surrel pour Hobebo  
Impression @ Imprimerie à choisir



**BIEN S'ENTRAINER ET ÊTRE COACHÉ POUR RÉUSSIR  
SON OPÉRATION, À LA MANIÈRE D'UN ATHLÈTE  
VOULANT GAGNER SA PROCHAINE COMPÉTITION !**



Ce carnet contient des données médicales de suivi importantes pour son détenteur.  
Si vous le trouvez, merci de nous en faire part ou de le renvoyer à l'hôpital référent indiqué  
sur la couverture. Merci d'avance.



Groupe francophone  
de Réhabilitation  
Améliorée après Chirurgie  
[www.grace-asso.fr](http://www.grace-asso.fr)



Infirmier  
Protestante  
de Lyon  
Chirurgie Médico-chirurgicale



HOBEHO