

Ceinture standard	210
Ceintures spécifiques.....	211
Selles	213
Flatulences.....	216
Urines	217
Dormir	218
Les dents	223
Enfants en bas âge	223
Autres charges de famille.....	224
Aide à domicile.....	225
La voiture	225
L'avion	228
La réglementation.....	229
Les recommandations	230
Activités violentes.....	230
Reprise d'activité.....	230
Roue de secours	233
5. VIVRE AVEC.....	236
L'ALIMENTATION	236
Changer de logique	236
Phase liquide.....	238
Phase mixée.....	240
Retour de la Faim	242
Votre nouvel estomac.....	243
La repousse de l'estomac ?.....	244
Douleurs chroniques.....	245
Alimentation normale	245
Les goûts.....	249
Les volumes.....	251
La mécanique	253
Les positions.....	258
La satiété	260
Pas faim ? (Petit déjeuner ?).....	261
Que faire si vous avez trop mangé ?.....	261
Les instruments.....	263
Les solutions pour mieux gérer la situation.....	264
Les couverts.....	265
Petites fourchettes	266
Couverts de Slow control	268
Slow control : version 2022	271

Les assiettes.....	273
<i>Conserver au chaud.....</i>	<i>274</i>
Assiettes chauffantes.....	274
Chauffes-tasses.....	275
Gamelles chauffantes.....	276
<i>Boire.....</i>	<i>277</i>
La déshydratation.....	278
Stratégies pour boire suffisamment.....	279
Quand boire ?.....	283
<i>Grignotage et autres mauvaises habitudes.....</i>	<i>284</i>
<i>Manger hors de chez soi.....</i>	<i>286</i>
<i>L'hygiène alimentaire.....</i>	<i>289</i>
À domicile : la cuisson.....	289
À domicile : la conservation.....	290
Les magasins.....	292
<i>Surgelés.....</i>	<i>292</i>
<i>Cuisine et vie de famille.....</i>	<i>294</i>
<i>Le jeûne.....</i>	<i>296</i>
<i>Les invitations.....</i>	<i>296</i>
Boire en étant invitée.....	299
Les apéros.....	300
<i>Le restaurant.....</i>	<i>300</i>
<i>Dumping Syndrome et Hypoglycémie fonctionnelle.....</i>	<i>307</i>
Spécificités des dumpings.....	308
Spécificités des hypoglycémies fonctionnelles.....	308
Que faire en cas de dumping ou d'hypoglycémie fonctionnelle ?.....	309
Comment les éviter ?.....	309
<i>Les 12 règles à suivre.....</i>	<i>310</i>
<i>La conclusion de ce chapitre ?.....</i>	<i>311</i>
NUTRITION.....	312
<i>Avant / Après.....</i>	<i>312</i>
<i>Règles de base.....</i>	<i>313</i>
<i>L'alimentation industrielle.....</i>	<i>313</i>
<i>Applications d'aide à la nutrition.....</i>	<i>315</i>
Nutri-score.....	315
Indice SIGA.....	316
Autres applications d'aide à la nutrition.....	317
<i>Local - Frais et conserves.....</i>	<i>317</i>
<i>Bio.....</i>	<i>317</i>
<i>Végétarien.....</i>	<i>317</i>
<i>Apprendre à manger correctement.....</i>	<i>318</i>
<i>Alimentation spécifique.....</i>	<i>319</i>

La gamme Good santé.....	319
<i>Les compléments</i>	322
Les autres compléments.....	325
<i>Envies</i>	325
<i>Le sucre</i>	326
<i>Quoi boire ?</i>	326
<i>Les boissons gazeuses</i>	330
<i>L'alcool</i>	330
<i>Chewing-gum</i>	332
HYGIENE DE VIE.....	333
<i>Le sommeil</i>	334
Tests de sommeil.....	335
Montre connectée.....	335
Recommandations générales.....	336
Sieste.....	336
<i>Activité physique</i>	337
Sédentarité.....	338
Activité physique.....	338
Le sport pourquoi faire ?.....	340
Le sport en post-opératoire.....	341
Motivation.....	344
Mesurer ses efforts.....	345
Fréquence cardiaque.....	347
Natation.....	349
Les chaussures.....	351
La marche.....	354
Différences entre marche et course.....	356
La course.....	356
Comment bien courir ?.....	358
Activités physiques à domicile.....	360
La musculation.....	361
<i>Le stress</i>	362
<i>Fumer</i>	365
ÉVOLUTION.....	366
<i>Le mental</i>	366
Notre Comportement.....	367
Dépression et suicide.....	369
Dysmorphophobie.....	370
Anorexie mentale.....	371
Sarcopénie.....	371
<i>Se photographier</i>	373
<i>Quand s'arrêter ?</i>	375
<i>Se peser</i>	376

Pour se peser correctement.....	380
Se peser : En conclusion	380
<i>Se mesurer</i>	381
Tour de ventre.....	382
<i>Les paliers</i>	383
<i>Les rechutes et le rebond</i>	385
Stratégies de gestion : Échecs vs succès	387
<i>Fiches de suivi</i>	390
<i>Le physique</i>	391
<i>La poitrine</i>	391
<i>Fessier et Coccyx</i>	392
<i>Prothèses</i>	393
<i>Cycle menstruel</i>	394
<i>Effondrement de la peau</i>	394
<i>Massages</i>	396
<i>Abdominoplastie</i>	397
<i>Nouveaux symptômes</i>	399
<i>Petites victoires</i>	399
<i>Vêtements</i>	399
<i>La mauvaise haleine</i>	402
<i>La perte des cheveux</i>	402
<i>Gestion de la température</i>	403
Vêtements chauffants	404
<i>La fatigue</i>	406
LE SUIVI.....	408
Planification	410
<i>Suivi chirurgical</i>	411
Contrôler sa tension	412
Dosages	412
<i>Choisir son équipe</i>	413
<i>Suivi psychologique</i>	414
Psychiatre ou psychologue ?	420
Budget Suivi psychologue	420
<i>Suivi nutritionnel</i>	421
<i>Suivi nutritionnel vitaminique</i>	422
<i>Rattrapage</i>	423
Check-list des éléments à contrôler.....	424
LES AUTRES	426
<i>Communiquer ?</i>	426
<i>Les relations toxiques</i>	427
<i>Harcèlement</i>	428

<i>Evolution professionnelle.....</i>	<i>430</i>
<i>Recherche d'un travail en post-opératoire.....</i>	<i>431</i>
<i>Interaction sociale.....</i>	<i>432</i>
Les autres personnes en situation d'obésité.....	437
Vie de famille.....	439
Les enfants.....	439
<i>La vie de couple.....</i>	<i>440</i>
Sexualité.....	443
<i>Contraception.....</i>	<i>443</i>
<i>Grossesse.....</i>	<i>445</i>
6. LACHER PRISE.....	448
7. ANNEXES.....	450
SOURCES D'INFORMATIONS	450
<i>Chaines YouTube.....</i>	<i>450</i>
Vlog de femmes en français	450
Vlog d'hommes en français	450
INDEX	451
REMERCIEMENTS	453
CONFLITS D'INTERETS	454
COPIER CE LIVRE.....	454
ME CONTACTER	454
BIBLIOGRAPHIE	455

Comment utiliser ce livre ?

*Si vous arrivez à lire cette phrase, vous avez compris le principe.
Bien joué ! Détendez-vous, et continuez comme cela.*

Voici ce que vous allez trouver dans chaque chapitre :

L'étincelle La philosophie générale de ce livre.

Obésité : une maladie Ce chapitre explique l'obésité. Comprendre le mal dont on souffre permet de mieux le soigner.

Avant de penser à la chirurgie comme seule solution ou pire sous la contrainte, vous trouverez aussi les alternatives.

Vous y trouverez aussi des informations sur comment les professionnels pensent la chirurgie pour la réussir. Et enfin, prenons ici un peu de hauteur. De quoi parle-t-on exactement avec la chirurgie de l'obésité ? Quelles sont les conséquences prévisibles ?

La phase préopératoire Comment se préparer à l'opération et éviter les pièges les plus classiques.

L'opération dans ce chapitre, nous verrons comment vivre l'opération aussi bien que possible. Vous y trouverez aussi tout sur la phase critique des premières semaines.

Vivre avec contient toutes les solutions pour s'adapter à sa nouvelle vie. Nous traiterons de la mécanique et des solutions pratiques pour s'alimenter en sécurité et aussi des recommandations pour mettre en œuvre la nutrition. Nous verrons aussi comment optimiser son opération en changeant son mode de vie, et tout ce qui touche les changements de votre corps et les conséquences sur votre mental.

Enfin, nous parlerons du contrôle médical et comment gérer les relations avec ceux qui vous côtoient depuis les proches, à votre conjoint.

Lâcher-prise Le but ultime, le Saint-Graal à atteindre.

1. L'étincelle

*Écrire est un acte d'amour.
S'il ne l'est pas ce n'est qu'écriture.
Jean COCTEAU*

Le but de ce livre est de vous aider à préparer votre opération, et son suivi. Il contient un maximum d'informations TRÈS pratiques.

« *Je revis. C'est une nouvelle vie !* » Le sentiment de renaissance, de résurrection, revient souvent chez les opérés. La chirurgie bariatrique n'est pas simplement un changement, mais c'est la sensation profonde de commencer une nouvelle existence, comme un papillon qui sort de sa chrysalide, d'où la couverture. Ce n'est pas cependant une solution miracle qui va tout résoudre d'un claquement de doigts, ou plutôt d'un coup de bistouri magique. Ce livre va vous aider à bien comprendre et assimiler pourquoi.

Cette opération fut mon cadeau de Noël 2019. J'ai eu la chance d'avoir été bien préparé grâce à mon chirurgien bien sûr, et à un groupe de parole formidable. J'ai aussi partagé l'expérience d'un ami : Frédéric. J'ai découvert ce qu'il allait faire durant son dernier repas avant l'opération. Pendant toutes ses explications, mes pensées tournaient autour de « *Ce garçon est dingue* ». Opéré trois ans avant moi, j'ai constaté sa métamorphose spectaculaire, depuis ce fameux dîner, jusqu'à aujourd'hui. Je savais donc à quoi m'attendre, pour le pire et surtout le meilleur. Sans toutes ces informations, je n'aurais probablement pas eu le courage d'entamer cette démarche.

Cette intervention est un choix et une responsabilité personnelle. Je ne vais pas chercher à vous convaincre, mais à vous l'expliquer. Le but est que vous viviez par anticipation les 18 mois à venir, la préparation de votre premier rendez-vous, l'opération, sa suite immédiate et la première année. Il doit vous aider à prévoir tout ce qui devrait se passer et calmer vos inquiétudes bien légitimes ! La maturation mentale est un critère clef de réussite. Donc, plus nous sommes informés et plus nos chances de succès sont élevées. La finalité est que vous disposiez d'une vision assez complète des conséquences concrètes.

L'idée de ce livre m'est venue à l'hôpital. Je l'ai écrit parce que je cherchais des réponses à mes questions. Je l'ai commencé quelques

heures après l'intervention pendant que mes souvenirs étaient encore frais et il m'a suivi au fil des mois. Je l'ai pensé comme un « *guide de voyage* » en notant mes sentiments au fil des jours, avec comme objectif « *qu'est-ce que je pourrais améliorer ?* » pour mon usage. Rapidement, la finalité a évolué vers : « *Qu'est-ce qu'il faut signaler à ceux qui veulent se faire opérer¹ ?* » Une étincelle² s'est alors allumée dans mon esprit : celle de compiler mes sensations. J'ai pu ensuite mesurer au fil de mes échanges avec des dizaines (voire centaines !) de malades notre besoin d'informations. J'ai partagé mon texte avec d'autres opérés. Il s'est peu à peu enrichi avec les vécus de toutes ces personnes. Il s'est structuré dans la forme actuelle : un recueil de solutions, d'où le titre de "Guide pratique". C'est un ouvrage collectif. Je vais donc parler de « nous ».

Chaque chapitre est autonome. Les mots soulignés en rouge pointent vers d'autres entrées avec le numéro de page. Vous pouvez le consulter dans le désordre, en fonction de vos besoins. Je vous suggère cependant d'en achever la lecture pendant la phase « *pré-opératoire* », car certaines indications sont à réaliser avant l'opération. Vous pourrez retrouver ces propositions sous le titre « Exercice pré-op ». Elles sont référencées dans l'index (en page 451) en fin d'ouvrage.

Ceci est un livre de patients : j'ai compilé tous les conseils que votre équipe va vous donner. Je n'invente aucune recommandation médicale ! Je m'intéresse au pourquoi de ces préconisations. Comment les appliquer concrètement ? Il y a un certain nombre de points qui seront pour vous des évidences. Comme disait Talleyrand « *Si cela va sans le dire, cela ira encore mieux en le disant.* ». Je partirai du principe que vous n'avez reçu aucune consigne, et qu'on peut les oublier. J'ai pu constater à plusieurs reprises que ce qui était évident pour certains, ne n'était pas pour d'autres, avec dans certaines conditions des conséquences importantes. Faute de temps, il est rare que l'on rentre dans ce niveau de précision avec son équipe thérapeutique, et dans certaines situations on n'ose pas poser les questions, ou l'on y pense qu'a posteriori. Et c'est dans les détails que se nichent les complications ! Ce sont aussi les sujets que vous n'avez pas

¹ En 10 ans le nombre des opérations bariatriques a triplé en France, en passant de 2.800 en 1997 à 59.300 en 2016.

² Le titre de ce chapitre aurait pu être « introduction ». Mais personne ne lit les introductions. Alors l'étincelle m'a semblé plus appropriée. Comme vous voyez, consulter les notes peut être utile.