

A decorative graphic consisting of several concentric, slightly irregular circles. The circles are drawn with thin, light gray lines. Scattered around and between these circles are approximately 15 plus signs (+) in a light gray color. The overall effect is a circular, organic-looking frame.

Section 7: Vitamines et minéraux

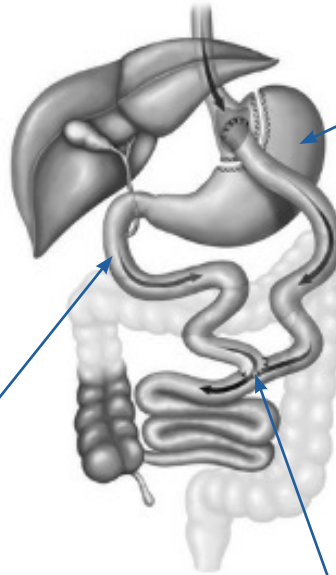
Absorption de vitamines et de minéraux après la chirurgie

Après la chirurgie, selon la partie du système digestif qui a été retirée ou contournée, votre corps ne pourra plus bien absorber certains minéraux et vitamines.

Dérivation gastrique de Roux-en-Y

Lorsque le duodénum est contourné, le corps peut avoir du mal à absorber :

Fer	Calcium
Biotine	Riboflavine
Folate	Cuivre
Magnésium	Sélénium
Thiamine	Niacine
Vitamines	A, D, E, K



Lorsqu'une grande partie de l'estomac est contournée, le corps peut avoir du mal à absorber :

Vitamine B12
Fer
Cuivre
Eau

Lorsqu'une petite partie du jéjunum est contournée, le corps peut avoir du mal à absorber :

Thiamine	Fer
Vitamines B	Calcium
Zinc	Chrome
Folate	Vitamine C
Magnésium	Biotine
Vitamines	A, D, E, K

Vous devrez prendre des suppléments de vitamines et de minéraux chaque jour, à vie

Gastrectomie en manchon

Absorption diminuée

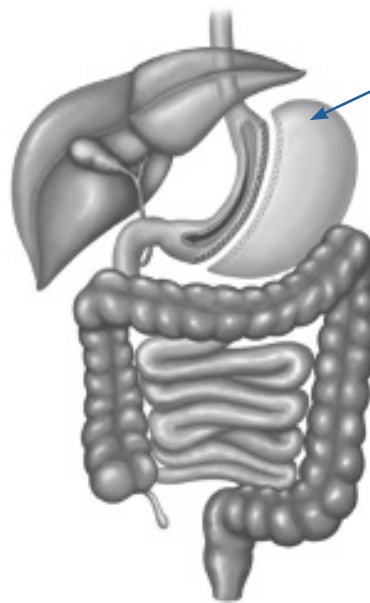
Calcium

Vitamine D

Vitamine B12

Fer

Cuivre



Lorsqu'une grande partie de l'estomac est contournée, le corps peut avoir du mal à absorber:

Vitamine B12

Fer

Cuivre

Eau

Vous devrez prendre des suppléments de vitamines et de minéraux chaque jour, à vie

Vitamines et minéraux à surveiller après l'opération

Après la chirurgie, vous courez un risque accru d'avoir une carence en vitamines et en minéraux. Vous pouvez éviter ce problème en prenant des suppléments.

Vitamines et minéraux

Si vous ne prenez pas de suppléments de vitamines et de minéraux, plusieurs différents problèmes de santé risquent d'affecter votre :

- mouvement
- vision
- goût
- mémoire
- élocution (parler)
- humeur
- énergie physique
- solidité des os
- santé du cœur
- force musculaire

Vitamine B12

Si votre corps manque de vitamine B12, vous risquez d'avoir les problèmes suivants :

- affaiblissement des muscles
- raideurs aux muscles
- picotements dans les mains, les bras, les pieds et les jambes
- basse pression (tension artérielle affaiblie)
- difficulté à contrôler la fonction urinaire et intestinale
- troubles de la vue
- difficulté à réfléchir
- troubles de l'humeur

Calcium et vitamine D

Si le corps manque de calcium et de vitamine D, vous risquez d'avoir les problèmes suivants :

- os fragiles et faibles
- douleur dans les articulations
- crampes musculaires

Fer

Certaines personnes doivent prendre des suppléments de fer après la chirurgie. Si votre corps manque de fer, vous risquez d'avoir les problèmes suivants :

- perte de cheveux
- peu d'énergie
- peu de concentration
- perte de mémoire
- affaiblissement du système immunitaire
- troubles de l'humeur

Plan de suivi des taux de vitamines et de minéraux

Il faut mesurer les taux de vitamines et de minéraux dans votre corps après la chirurgie. Une carence pourrait menacer votre vie et causer des problèmes permanents. **Il est donc vital de prendre des suppléments de vitamines et de minéraux chaque jour, à vie.**

Plan de suivi des vitamines et des minéraux

X = test réalisé

	6 semaines après l'opération	6 mois après l'opération	1 fois par année
Fer (ferritine + formule sanguine complète)	X	X	X
Vitamine D (25-OH + PTH)	X	X	X
Vitamine B12	X	X	X
Calcium		X	X
Vitamine A		X	X
Zinc		X	X
Autre	Votre équipe de soins pourra surveiller le niveau d'autres vitamines et minéraux au besoin.		

Suppléments de vitamines et de minéraux à vie

Vous avez besoin de prendre des suppléments de vitamines et de minéraux pendant le reste de votre vie parce que votre corps ne les absorbe plus aussi bien qu'avant la chirurgie bariatrique.

Les pages suivantes contiennent des lignes directrices pour choisir des suppléments de vitamines et de minéraux à prendre après la chirurgie bariatrique. Les choix comprennent des suppléments conçus pour les patients qui ont subi une chirurgie bariatrique ainsi que des suppléments en vente libre. Ils sont offerts en format croquable, en gélule, en comprimé et en liquide.

Conseils

- Choisissez parmi les suppléments bariatriques vendus au Canada (page 43) OU aux États-Unis (page 45) OU parmi les suppléments en vente libre (à partir de la page 46).
- Commencez à prendre vos suppléments à votre retour de l'hôpital.
- Les suppléments ne sont pas offerts à la Clinique de gestion du poids.
- Prendre vos suppléments avec de la nourriture peut réduire l'inconfort et faciliter l'absorption.
- Les gommes et les timbres multivitaminés ne sont pas recommandés, car ils ne répondent pas aux besoins des patients ayant subi une chirurgie bariatrique.
- Pendant 4 à 8 semaines après l'opération, le choix de suppléments à croquer ou liquides est préférable.

Rappel:

Votre équipe soignante vérifiera vos analyses sanguines après la chirurgie et modifiera vos suppléments au besoin. Si vous avez des questions sur les suppléments, appelez la Clinique.

Quantité

- Nombre moyen de comprimés de vitamines et de minéraux à prendre chaque jour :
 - Suppléments bariatriques : 4 - 7 comprimés par jour.
 - Suppléments en vente libre : 9 - 12 comprimés par jour.

Coût

- Les suppléments de vitamines et de minéraux peuvent coûter entre 55 \$ et 75 \$ chaque mois.

Suppléments bariatriques vendus au Canada

Choisissez l'une des options suivantes :

Vitamines Bariatric Advantage →

Nom du fabricant : Bariatric Advantage Canada

Vendus en ligne



Comprimés Ultra Multi + citrate de calcium 500 mg (à croquer/mâcher)

- Prendre 3 comprimés multivitaminés et 2 ou 3 comprimés de citrate de calcium par jour.
- Prendre les comprimés multivitaminés ensemble ou séparément.
- Prendre chaque comprimé de citrate de calcium à intervalle d'au moins 2 heures.

OU

Comprimés à croquer Advanced Multi EA + citrate de calcium 500 mg (à croquer/mâcher)

- Prendre 3 comprimés multivitaminés et 2 ou 3 comprimés de citrate de calcium par jour.
- Prendre les comprimés multivitaminés ensemble ou séparément.
- Prendre chaque comprimé de citrate de calcium à intervalle d'au moins 2 heures.

Vitamines Celebrate →

Vendus en ligne ou à la pharmacie du Campus Civic (613 761-4157)



Comprimés multivitaminés + citrate de calcium à mâcher

- Prendre 3 comprimés multivitaminés et 2 ou 3 comprimés de citrate de calcium par jour.
- Prendre les comprimés multivitaminés ensemble ou séparément.
- Prendre chaque comprimé de citrate de calcium à intervalle d'au moins 2 heures.

OU

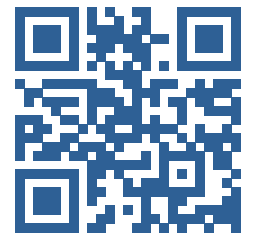
Comprimés à mâcher Essential Multi 2-in-1

- Prendre 4 comprimés par jour, 1 ou 2 à la fois, à intervalle d'au moins 2 heures.

Vitamines Paravita →

Nom du fabricant : Paravita Canada

Vendus en ligne



Multivitamines et vitamine D Paravita Refresh

- Prendre 3 comprimés multivitaminés et 3 comprimés de vitamine D 1 000 UI par jour.
- Prendre les comprimés multivitaminés à intervalle d'au moins 2 heures.

Suppléments bariatriques vendus aux États-Unis (à acheter en ligne)

Consultez votre équipe de soins afin de connaître les produits et la dose qui répondent le mieux à vos besoins.

Vitamines Bariatric Advantage

Nom du fabricant : Bariatric Advantage USA



Vitamines Bariatric Fusion

Nom du fabricant : Bariatric Fusion USA



Vitamines Bariatric Pal

Nom du fabricant : Bariatric Pal USA



Vitamines Celebrate

Nom du fabricant : Celebrate Vitamins USA



Vitamines Opurity

Nom du fabricant : Unjury USA



Vitamines ProCare Health

Nom du fabricant : ProCare Health USA



Suppléments en vente libre - Conseils

Le tableau suivant fournit des renseignements généraux. Assurez-vous d'en discuter avec votre professionnel de la santé pour obtenir des conseils qui répondent à vos propres besoins.

Supplément	Quantité	Notes
Multivitamines et minéraux	2 comprimés par jour	La quantité à prendre varie selon le produit. Apport recommandé : Vitamine A 5 000-10 000 UI Vitamine B1 (thiamine) 12 mg Folate 400-1 000 µg Vitamine E 15 mg Vitamine K 90-120 µg Zinc 8-22 mg Cuivre 1-2 mg Sélénium 55 µg
Vitamine B12	500-1 000 µg par jour	Comprimé sublingual (à faire fondre sous la langue) ou à dissoudre préférable
Citrate de calcium	1 200-1 500 mg par jour	Prendre de 400 à 600 mg à la fois. Espacer les doses d'au moins 2 heures. Ne pas le prendre dans les 2 heures avant ou après la prise de fer ou d'une multivitamine contenant du fer.
Vitamine D	3 000-4 000 UI par jour (toutes sources de suppléments comprises)	Vérifier la teneur en vitamine D de la multivitamine et du supplément de calcium pour déterminer s'il est nécessaire d'ajouter de la vitamine D.
Fer*	45-60 mg par jour	Sulfate de fer : 300 mg Prendre avec une vitamine C (250-500 mg) pour optimiser l'absorption. Ne pas prendre dans les 2 heures avant ou après la prise de calcium (sous forme de supplément, de multivitamine ou d'aliment [p. ex. lait, fromage, yogourt]).

*Vous n'avez peut-être pas besoin de supplément de fer. Demandez conseil à l'infirmière.

Suppléments en vente libre - Exemples

Multivitamines et minéraux (en choisir 1)	
Centrum Performance (contient 9 mg de vit. B1/thiamine par 2 comprimés)	2 comprimés par jour
Equate, Senior Women's (contient 15 mg de vit. B1/thiamine par comprimé)	2 comprimés par jour
Kirkland Signature, Women 50+ (contient 15 mg de vit. B1/thiamine par comprimé)	2 comprimés par jour
Webber Naturals, Women's Most Complete Multi (contient 10 mg de vit. B1/thiamine par 2 comprimés)	2 comprimés par jour
Vitamine D (en choisir 1)	
Ddrops, vitamine D liquide, 1 000 UI	1-2 gouttes par jour
Jamieson, D3 1 000 UI, bouchées, comprimés ou sublinguaux	1-2 comprimés par jour
Jamieson, D3 1 000 UI, vaporisateur	1-2 fois par jour
Kirkland, D3 1 000 UI, comprimé	1-2 comprimés par jour
Webber Naturals, D3 1 000 UI, comprimé	1-2 comprimés par jour
Citrate de calcium (en choisir 1)	
Bariatric Advantage, citrate de calcium, 500 mg, bouchées tendres	1 bouchée, 3 fois par jour
Celebrate, citrate de calcium, 500 mg, bouchées tendres	1 bouchée, 3 fois par jour
Equate, calcium + vitamine D, liquide	1 c. à table, 3 fois par jour
Jamp, calcium, liquide	1 c. à table, 3 fois par jour
Life, citrate de calcium, 300 mg, comprimés	2 comprimés, 2 fois par jour
Webber Naturals, calcium et vitamine D, liquide	1 c. à table, 3 fois par jour
Webber Naturals, citrate de calcium, 300 mg, comprimés	2 comprimés, 2 fois par jour
Vitamine B12 (en choisir 1)	
Jamieson, B12, 500 µg ou 1 000 µg, comprimés	1 comprimé par jour
Jamieson, B12, 1 000 µg, pellicule à dissolution rapide	1 pellicule chaque 1 ou 2 jours
Jamieson, B12, 500 µg, vaporisateur	1 fois par jour
Kirkland Signature, B12, 1 200 µg, comprimés sublinguaux	1 comprimé chaque 1 ou 2 jours
Webber Naturals, B12, 500 µg, comprimés	1 comprimé par jour
Fer et autres	
Votre équipe de soins peut vous suggérer des suppléments de fer ou d'autres vitamines et minéraux en fonction des analyses de sang effectuées après la chirurgie.	

En vente dans les commerces. Les produits peuvent changer.

Votre équipe de soins pourra ajuster votre quantité de suppléments au besoin.