Bien manger avant ma chirurgie



On vous a recommandé de bien manger avant votre chirurgie. Ce guide vous aidera à y arriver. Si un professionnel de la santé vous a donné des consignes pour votre alimentation en lien votre santé, suivez-les.

Conseils généraux



Pourquoi bien manger avant ma chirurgie ?

- Pour renforcer vos défenses.
- Diminuer les complications.
- Une meilleure récupération.

Comment bien manger avant ma chirurgie ?

- Mangez assez pour ne pas perdre de poids, sauf si avis contraire de votre équipe médicale.
- Mangez différents aliments tous les jours :



Fruits



Légumes



Produits céréaliers

- Mangez des aliments riches en protéines de qualité, comme :



Poisson



Volaille



Viande



Légumineuses



Tofu



Noix



Fromage et autres produits laitiers.

- Buvez des boissons nourrissantes comme le lait, les boissons de soya ou les smoothies.
- Évitez l'alcool avant la chirurgie.
- Préparez-vous des collations rapides et nutritive que vous aimez.

Qu'est-ce que je peux faire si j'ai moins faim ou si je suis fatigué ?

- Mangez plus souvent : 5 à 6 petits repas ou collations par jour.
- Choisissez vos aliments préférés et mangez quand vous vous sentez bien.
- Évitez de boire trop pendant les repas.
- Mangez des aliments froids ou tièdes pour réduire les odeurs.
- Achetez des repas déjà préparés.
- Cuisinez en grande quantité et congelez des portions.
- Cuisinez assis et gardez les recettes simples.
- Demandez de l'aide à vos proches.
- Utilisez les services de livraison d'épicerie ou de popotes roulantes.

Conseils pour une alimentation plus riche en énergie et en protéines

Ces conseils sont à suivre si :

- Vous mangez moins par manque d'appétit,
- Vous mangez comme d'habitude, mais vous perdez du poids ou des forces
- Selon les recommandations de votre équipe de soins.

Qu'est-ce que l'énergie ?

L'énergie contenue dans les aliments sert de carburant à votre corps, tout comme l'essence sert de carburant à l'automobile. C'est elle qui vous permet de bouger et de faire vos activités. L'énergie se mesure en calorie.



En plus de suivre les conseils généraux, comment augmenter mon apport en énergie ?

- Choisissez des aliments contenant un pourcentage plus élevé de matières grasses: lait entier 3,25%, yogourt à 4% ou plus, fromage à 30% et plus, des avocats, des noix, etc.
- Ajoutez de l'huile ou du beurre à vos plats comme les pâtes, les soupes, les pommes de terre ou les légumes.
- Gratinez vos plats comme les pâtes, les pommes de terre ou les légumes.
- Ajoutez de la crème, crème sure ou mayonnaise à vos pommes de terre, viande, trempette ou sandwich.
- Ajoutez de la crème, crème fouettée ou crème glacée à vos fruits, compote ou dessert.
- Buvez du lait, des boissons de soya ou des jus plutôt que du thé ou du café.
- Ajoutez des suppléments nutritifs, tels que l'Ensure ou le Boost

Les suppléments nutritifs sont en vente libre à la pharmacie, à l'épicerie ou dans des magasins à grande surface.

Choisissez ceux qui sont plus caloriques :

- Ensure ou Boost Plus Calories
- Ensure Avancé
- Boost 2.24
- Ou l'équivalent d'une marque maison



- Si vous êtes diabétique, prenez de plus petites quantités: 1/3 de bouteille, trois fois par jour.
- Prenez-les en plus de vos repas et non à la place des aliments que vous mangez déjà.

Image élaborée avec l'aide d'un outil d'intelligence artificielle générative

Comment prendre les suppléments nutritifs plus facilement si je n'aime pas le goût ?

- Ajoutez-y un peu de glace pour que le goût soit moins sucré.
- Ajoutez-y du lait régulier ou du lait riche en protéines.
- Remplacez le lait ou l'eau dans vos recettes par un supplément nutritif. Par exemple, dans les muffins, le gruau ou le pain aux bananes.

Quel est le rôle des protéines et pourquoi sont-elles importantes ?

- Les protéines servent à construire et à réparer les muscles et les tissus, à guérir les plaies et à soutenir le système immunitaire. Elles vous permettent de garder vos forces.



Comment ajouter des protéines à chaque repas et chaque collation ?

RECOMMANDATIONS	
Lait, lait au chocolat, lait protéiné, boisson de soya, de pois ou de pois chiche	• Mettez-en dans votre café, vos céréales, votre gruau, votre lait frappé
Œufs	• Ajoutez-en dans vos salades, vos sandwichs, dans vos sauces ou dans votre soupe.
Yogourt protéiné, de type grec ou Skyr	• Ajoutez-y des noix, des céréales ou des fruits.
Fromage	• Mangez-le seul, avec des rôties. • Gratinez vos plats préférés ou ajoutez-en dans vos sauces, vos sandwichs, vos salades, dans les pommes de terre en purée, dans les omelettes etc.

RECOMMANDATIONS (suite)

Beurre d'arachide, d'amande, de noix de cajou, etc.	• Tartinez-en vos rôties, muffins, bagels ou mettez-en dans une boisson frappée aux fruits (smoothie).
Noix et graines	• Ajoutez-en à votre yogourt, vos céréales, votre gruau ou votre lait frappé.
Poisson, volaille, fruits de mer et viande	• Mangez-en au moins une portion de la grosseur de la paume de votre main. N'hésitez pas à utiliser ces aliments en conserve.
Légumineuses	• Mettez-en dans vos soupes, vos salades, vos plats mijotés ou dans une sauce tomate.
Tofu et tempeh	• Ajoutez-en dans vos potages, vos desserts, votre sauce à spaghetti, vos plats mijotés, vos plats sautés et vos salades.
Protéines végétales texturées	• Remplace bien la viande dans vos recettes.

Ressources utiles

- Guide alimentaire canadien: guide-alimentaire.canada.ca/fr/
- Popotes roulantes: informez-vous au CLSC de votre secteur ou communiquez avec le Regroupement des popotes roulantes au 1 877 277-2722. Popotes.org
- Ordre des diététistes-nutritionnistes du Québec (ODNQ). Pour trouver un nutritionniste dans le secteur privé, près de votre domicile: 415 393-3733 ou 1 888 393-8528. Odnq.org

Il existe d'autres guides d'enseignement produits par le CHU. Demandez lesquelles pourraient vous convenir.

Retrouvez les recettes de **crêpes enrichies** et **lait fouetté aux fraises** sur notre site web :

www.chudequebec.ca/alimentationchirurgie



Les sources ayant servi à l'élaboration du contenu ainsi que les crédits des images sont indiqués ci-dessous. Certaines images ont été adaptées à partir de sources originales. Les crédits peuvent également apparaître à proximité des visuels concernés, conformément aux licences d'utilisation

P1 – © Photos : RossHelen, Valeriy Pauk / Getty Images
P1 – Illustrations adaptées – © Illustrations : Nadzeya_Dzivakova, Bezvershenko, Olga Naumova, Denis08131 / Getty Images
P2 – Illustrations adaptées – © Illustrations : Bezvershenko, Mics / Getty Images
P3 – Illustration adaptée – © Illustration : Bezvershenko / Getty Images
P4 – Illustration adaptée – © Illustration : BRO Vector / Getty Images

Il importe de noter que ce guide émet des recommandations conformes aux informations scientifiques disponibles au moment de sa publication. Toutefois, ces recommandations n'ont aucunement pour effet de remplacer le jugement d'un clinicien. Si vous avez des questions, nous vous invitons à communiquer avec l'équipe de professionnels de la santé qui vous soutiendra. Si, d'une façon ou d'une autre, vous faites une mauvaise utilisation de l'information contenue dans ce document, le CHU de Québec-Université Laval ne pourra être tenu responsable de dommages de quelque nature que ce soit à cet égard.

CHU de Québec Université Laval

Ce document est protégé sous la licence Creative Commons : *distribution non commerciale et reproduction en tout ou en partie permises, en mentionnant la source : CHU de Québec-Université Laval. Aucune modification autorisée.*

©2026 CHU de Québec-Université Laval

DEAU_2602_02