



S E R V I C E D E  
**GASTROENTÉROLOGIE**  
du CIUSSS de l'Estrie - CHUS

# **Gastrectomie :**

*Conseils nutritionnels*

## COMMENT FONCTIONNE LE SYSTÈME DIGESTIF?

Le système digestif est une série d'organes creux joints ensemble pour former un tube de la bouche à l'anus.

Chaque section du système digestif possède des fonctions spécifiques importantes à la digestion et à l'absorption des aliments.

L'**œsophage** permet de transporter la nourriture de la bouche à l'estomac.

L'**estomac** accumule les aliments, les digère en petites molécules et contrôle le passage de la nourriture vers l'**intestin grêle (petit intestin)** afin que celui-ci puisse mieux absorber les aliments.

**Estomac**

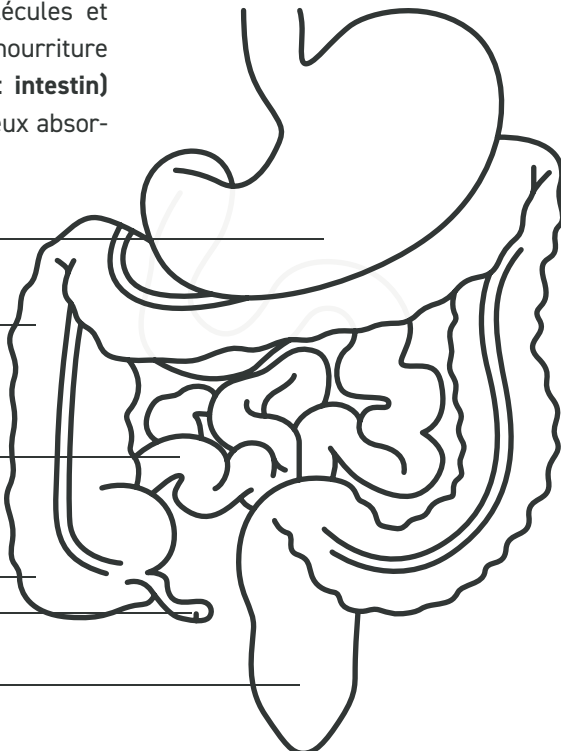
**Côlon**  
(gros intestin)

**Intestin grêle**  
(petit intestin)

**Caecum**  
**Appendice**

**Rectum**

**Anus**



Le **pancréas** et le **foie** sécrètent des substances facilitant l'absorption des aliments par l'intestin grêle.

La dernière partie du système digestif est le **côlon (gros intestin)**. Sa fonction principale est l'absorption d'eau et de certains aliments non digérés ainsi que l'évacuation des déchets de la digestion.

## QU'EST-CE QUE LA GASTRECTOMIE?

La gastrectomie est une chirurgie visant à retirer l'estomac (gastrectomie totale) ou une partie de l'estomac (gastrectomie partielle). Cette chirurgie est habituellement effectuée pour traiter un cancer de l'estomac ou des ulcères récidivants. Il peut aussi s'agir d'une chirurgie liée à l'obésité (chirurgie bariatrique).



## QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES D'UNE GASTRECTOMIE AU PLAN DE LA NUTRITION?

Des effets secondaires peuvent survenir après une gastrectomie; ils sont variables d'un individu à l'autre. Voici quelques conséquences fréquentes de la gastrectomie ainsi que des conseils pour mieux vous sentir.

### Sensation de trop plein rapidement

Pour éviter d'avoir une sensation de « trop plein » rapidement lorsque vous mangez, essayez de :

- Manger des repas plus petits et plus fréquents (de quatre à six par jour).
- Prendre plusieurs petites collations entre les repas, pour obtenir toutes les calories nécessaires dans votre journée.
- Boire 30 minutes avant ou après les repas, et non pendant les repas.
- Manger lentement, bien mastiquer.

Si vous avez encore une partie d'estomac, il se peut que vous souffriez de gastroparésie (ralentissement de la vidange de l'estomac). Pour en apprendre davantage, consultez la brochure sur la gastroparésie.

## Diarrhée

Pour éviter de vous déshydrater, boire beaucoup d'eau entre les repas.

Pour prévenir la diarrhée, veillez à :

- Consommer des fibres de type Metamucil®.
- Manger des aliments tels que du riz blanc, des pâtes, des bananes.
- Limiter les aliments frits ou gras.
- Éviter les bonbons et les boissons gazeuses.

Si la diarrhée survient de 15 à 60 minutes après les repas, il s'agit probablement d'un syndrome de chasse gastrique précoce (aussi appelé syndrome de dumping précoce). Le syndrome de chasse précoce est secondaire à l'arrivée trop rapide de certains aliments (surtout les sucres) dans le petit intestin. Les autres symptômes qui peuvent survenir après avoir mangé sont : nausées, vomissement, crampes et douleur abdominale. En cas de syndrome de chasse gastrique précoce, essayez de :

- Manger des repas plus petits et plus fréquents (de quatre à six par jour).
- Boire 30 minutes avant et après les repas, et non pendant les repas.
- Éviter les stimulants tels que le café, le thé, l'alcool...
- Éviter les sucres simples (ex. : bonbons, boissons gazeuses, jus de fruits...)
- Boire et manger lentement, bien mastiquer.
- Manger assis ou en position semi-assise du côté gauche.

Pour en en apprendre davantage, consultez la brochure sur le syndrome de chasse (Dumping).

Vous pourriez aussi avoir des selles grosses et collantes, ce que l'on appelle une stéatorrhée. Ceci est dû à une malabsorption des gras découlant d'un problème de mélange des enzymes du pancréas et des aliments. Votre médecin pourra vous prescrire des suppléments d'enzymes du pancréas.



## Brûlements d'estomac et reflux gastro-oesophagiens

Pour prévenir les brûlements d'estomac et les reflux gastro-oesophagiens, veillez à :

- Manger des repas plus petits et plus fréquents (de quatre à six par jour).
- Éviter les aliments épicés, acides ou irritants (ex. : curry, jus de fruits, boissons gazeuses).
- Éviter les excès de thé, de café ou d'alcool.
- Éviter de manger tard le soir.
- Éviter de vous coucher ou de vous étendre après les repas.
- Boire après les repas.
- Dormir avec la tête élevée à 30 degrés.

## Vomissement de bile

Le vomissement de bile survient souvent le matin, au réveil. Pour le prévenir, manger des repas plus petits et plus fréquents et éviter de manger le soir avant de vous coucher. Votre médecin pourra vous conseiller des médicaments pour diminuer la nausée et les vomissements.



## Anémie

Quand votre estomac est retiré, votre corps ne peut plus absorber la vitamine B12, et il devient plus difficile d'absorber le fer. Votre médecin pourra vous prescrire des suppléments de fer et de B12.

Il est aussi recommandé de :

- Manger des aliments riches en fer :
  - Viande rouge
  - Foie
  - Céréales enrichies en fer (ex. : Pablum®)
- Accompagner les aliments riches en fer d'aliments riches en vitamines C :
  - Certains agrumes
  - Jus de fruits (oranges, pommes)
  - Baies
  - Tomates



**Élaboration du contenu :**

Dre Marie-Pier Bachand, gastroentérologue

**Révision du contenu :**

Dre Annie Beaudoin et Dr Frédéric Lemay, gastroentérologues

**Révision linguistique et mise en page :**

Service des communications

Direction des ressources humaines, des communications et  
des affaires juridiques

© Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Estrie –  
Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke, 2021

Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de l'Estrie – Centre  
hospitalier universitaire  
de Sherbrooke

Québec 

Février 2021

4-6-10649

santeestrie.qc.ca