

# Gérer son poids après le bypass

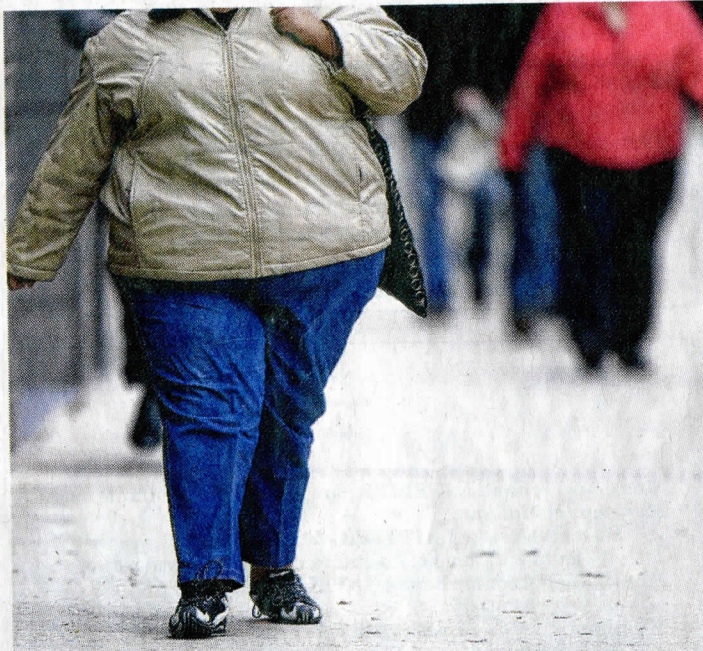
**OBÉSITÉ** L'opération doit être accompagnée d'un changement d'habitudes

- ▶ Le bypass est une intervention majeure mais maîtrisée.
- ▶ Le défi actuel est de maintenir un poids idéal après l'opération.
- ▶ Cela passe par une prise en charge multidisciplinaire.

meilleure solution dans certains cas, elle n'est pas non plus anodine. Selon le Pr Cadière, le gastrique bypass est envisagé soit lorsque l'indice de masse corporelle (IMC ou BMI en anglais) du patient est égale ou supérieur à 40 soit lorsque celui-ci est égal ou supérieur à 35 mais que le patient présente également de l'hypertension, du diabète ou des apnées du sommeil.

## Diététique et remise en forme

Aujourd'hui, la chirurgie gastrique se fait par laparoscopie ; il ne faut donc plus ouvrir le ventre du patient. Et la durée moyenne d'hospitalisation est de trois jours. Si l'opération est maîtrisée, à présent, le challenge est de s'assurer que les patients ne reprennent pas (trop) de poids durant les années qui suivent l'opération. C'est pourquoi, il y a trois ans, le Pr Cadière a mis sur pied la Clinique du poids idéal. Celle-ci propose aux patients obèses une prise en charge multidisciplinaire (à côté de l'éventuelle chirurgie) via des outils tels que : la diététique ou la remise en mouvement dans une salle de fitness. L'obésité est une maladie chronique qui doit être prise en charge à vie. « Rien ne sert donc de parler de régime. Il faut chan-



En 2012, 9.000 bypass ont été réalisés en Belgique. © JEFF HAYNES

ger les habitudes alimentaires et augmenter un peu l'activité physique des patients. Le but est de maintenir une qualité de vie et de donner envie aux patients de participer aux activités », poursuit le Pr Cadière.

Enfin, le Dr Patrick Van Alphen, médecin nutritionniste à la Clinique du poids idéal, précise : « Nous souhaitons impli-

quer les médecins généralistes dans ce travail même si nous savons qu'ils n'ont pas toujours le temps ».

L'idéal serait que les médecins généralistes agissent en première ligne, envoient si nécessaire leurs patients à l'hôpital et qu'ils assurent ensuite leur suivi. ■

VIOLAINE JADOU

## « J'ai perdu 77,5 kg »

Jean Hins fait partie des « bypassés » du CHU Saint-Pierre à Bruxelles. Pour lui, c'était en mai 2012. « J'ai longtemps hésité avant de faire cette opération. Peut-être trop. Je me demandais si j'allais m'apprécier avec des kilos en moins, si j'allais occuper la même place en étant plus mince. Est-ce que je pourrai encore aller au restaurant ? ».

Jean Hins pesait alors 175 kilos. « J'ai perdu 77,5 kilos en 19 mois », raconte-t-il, insistant sur les 500 grammes. « C'est la première fois en 25 ans que j'ai un poids en deux chiffres », sourit celui qui pèse aujourd'hui 97,5 kilos.

19 mois après l'opération, Jean Hins ne semble pas éprouver de regrets : « C'est vraiment une seconde vie ; une renaissance ! Et je continue à aller au restaurant mais je prends deux entrées au lieu d'une entrée et d'un plat par exemple. Cela me permet de manger en même temps que les autres ».

Avec d'autres bypassés du CHU, un groupe s'est formé. Leurs membres se retrouvent à la salle de fitness ou... au restaura-

nt. « J'ai commencé à faire du sport un mois après l'opération. Au début, je faisais 1 km de course à pied sur le tapis. Et cela me coûtait. Ensuite je suis passé à 3 km et aujourd'hui, ma moyenne est de 10 kilomètres par semaine. Je viens à la salle trois heures par semaine et je fais de la course, du vélo et des exercices au sol. »

Quant à sa nouvelle image, Jean Hins est entièrement satisfait et il n'aime plus voir les photos de lui avant. « Et maintenant quand je croise des personnes obèses, j'ai toujours envie de leur dire : mais qu'attendez-vous pour vous faire opérer ? ».

Avant l'opération, Jean Hins a été soumis à une série d'exams médicaux pour avoir un aperçu de son état de santé général. De même, il a été invité à consulter une psychologue. Après l'opération, des prises de sang sont régulièrement effectuées afin de contrôler les éventuelles carences en vitamines. Pour le reste, il faut éviter de manger gras ou trop sucré car cela peut provoquer une hyperglycémie. ■

V. Ja.

L'obésité touche 14 % de la population en Belgique. Dans certains cas, l'obésité est qualifiée de morbide. Pour le Pr Guy-Bernard Cadière, directeur du service de chirurgie digestive laparoscopique du CHU Saint-Pierre, « la chirurgie est le seul traitement efficace à long terme dans l'obésité morbide ». En 2012, 9000 bypass ont été réalisés en Belgique. Cette chirurgie consiste à réduire le volume de l'estomac et à modifier le trajet des aliments. Ceux-ci passent directement dans l'intestin en court-circuitant une grande partie de l'estomac, le duodénum et le jéjunum. Le CHU Saint-Pierre a réalisé en 1992 la première opération de ce type au niveau mondial.

Mais si cette chirurgie est la