

Le 19 janvier 2012

Une alimentation saine en 2012 : le Centre régional bariatrique d'évaluation et de traitement de Sudbury apporte son aide

Une intervention chirurgicale diminue sa taille de celle d'un ballon de football à celle d'une balle de golf. Plus tard, l'estomac d'une personne pourra grossir et atteindre la taille d'une balle de tennis, ce qui signifie qu'elle devra consommer des portions destinées aux enfants toute sa vie.

« La chirurgie bariatrique n'est pas une solution miracle ou facile », avise Kerri Loney, diététiste agréée. Les complications vont de déficiences nutritionnelles causant une perte des os et des cheveux au risque d'infection et même de décès.

« Il y a des effets graves permanents », ajoute-t-elle. « Ce n'est pas pour les gens qui tentent de perdre ces vingt dernières livres. »

Mais pour les personnes obèses qui ont souvent lutté pendant toute leur vie pour perdre du poids, les avantages sont énormes. Après une chirurgie bariatrique, environ 80 % des personnes atteintes du diabète type 2 n'ont plus la maladie, bon nombre d'entre elles ne requièrent plus de médicaments contre l'hypertension et la perte de poids diminue les pressions sur les articulations.

L'automne dernier, le Centre régional bariatrique d'évaluation et de traitement de Sudbury a ouvert ses portes au Centre de soins ambulatoires d'Horizon Santé-Nord. Le RLISS du Nord-Est qui fournit un financement annuel à l'hôpital a appuyé la décision de celui-ci de déménager un grand nombre de ses programmes et services pour malades externes au Centre de soins ambulatoires de Sudbury. « Les priorités du RLISS du Nord-Est pour 2012 incluent un investissement dans les soins dispensés à l'extérieur de l'hôpital et l'amélioration de l'accès aux soins primaires pour les personnes atteintes de maladies chroniques », déclare Louise Paquette, directrice générale du RLISS du Nord-Est. En fait, la gestion et la prévention des maladies



Kerri Loney, diététiste agréée, et Bonnie Mackinnon, coordonnatrice du programme, sont assises devant une assiette comportant des portions saines. Elles font partie de l'équipe multidisciplinaire du Centre régional bariatrique d'évaluation et de traitement de Sudbury qui a ouvert ses portes l'automne dernier au Centre de soins ambulatoires de Sudbury d'Horizon Santé-Nord. Le centre bariatrique fournit des évaluations et des traitements préchirurgicaux et postchirurgicaux et accepte des acheminements de toutes les régions de la province.

chroniques ont été les thèmes d'un forum tenu l'automne dernier par le RLISS à Sudbury. Un deuxième forum aura lieu en 2012 et des pages Web seront créées pour permettre aux fournisseurs de partager des meilleures pratiques et des outils sur les maladies chroniques.

L'ouverture du centre bariatrique est particulièrement opportune étant donné le pourcentage supérieur de personnes considérées comme obèses dans le Nord-Est (24 % comparativement à la moyenne provinciale de 18 %) et les taux plus élevés de maladies chroniques comme le diabète (8 % par rapport à la moyenne provinciale de 6,8 %) et d'hypertension (23 % par rapport à 17 %).

M^{me} Loney a commencé à évaluer les candidats éventuels au nouveau centre en novembre 2011. Les patients sont acheminés par leur principal fournisseur de soins au Registre des services bariatriques qui les relie ensuite par code postal au centre d'excellence le plus proche. Le centre situé à Sudbury – troisième de quatre centres qui ouvriront leurs portes dans la province – accueille les patients de l'ensemble de la région du Nord-Est. Outre les évaluations, le centre sensibilise les candidats aux risques et aux avantages des diverses chirurgies bariatriques qui restreignent la quantité de nourriture consommée et affectent l'absorption des substances nutritives. Les patients sont examinés avant et après l'intervention au centre de Sudbury, mais ils subissent leur intervention au Centre de santé St-Joseph de Toronto.

« Nous estimons que parmi les 1 000 personnes acheminées chaque année, entre 250 et 350 subiront une intervention », affirme Bonnie Mackinnon, inf. aut., coordonnatrice du programme. « En plus de venir en aide aux patients, le centre sera une ressource pour les fournisseurs. »

Les diététistes du centre, Kerri Loney, Teri-Lynn Marcoux et Jill Schweyer parlent avec les candidats d'une alimentation saine pendant qu'ils se préparent à subir l'intervention et après celle-ci pour s'assurer que leur estomac beaucoup plus petit absorbe une quantité équilibrée de protéines et de substances nutritives.

Après les fêtes de fin d'année – généralement marquées par des excès – ils reçoivent également des conseils sur la façon dont les gens du Nord peuvent améliorer leurs habitudes alimentaires.

Alimentation saine :

- **Alimentation consciente** : Soyez conscient de ce qui vous incite à manger, affirme M^{me} Loney. Mangez-vous parce que vous vous ennuyez ou parce que vous avez vraiment faim? Une alimentation consciente signifie également que vous savourez votre nourriture et prenez plus de temps pour manger, car il faut 20 minutes au cerveau pour enregistrer que l'estomac est plein. Et ne mangez pas devant la télévision ou l'ordinateur – ce serait une alimentation distraite, soit le contraire d'une alimentation consciente.
- **Taille des portions et de l'assiette** : La plupart d'entre nous utilisent des assiettes beaucoup trop grandes, précise M^{me} Marcoux. Optez pour une plus petite assiette d'environ neuf pouces de diamètre.

- **Diviser l'assiette** : Remplissez la moitié de l'assiette avec des légumes – idéalement deux types de légumes de différentes couleurs. Un quart de l'assiette contient des féculents – pommes de terre, riz, maïs – et l'autre quart renferme les protéines. Ce repas peut être accompagné d'un verre de lait de huit onces et de fruits comme dessert.
- **Goûters planifiés et non grignotés** : M^{me} Loney recommande de se préparer en vue du manque d'énergie durant la journée en préparant un goûter sain.
- **Manger trois repas par jour** : Cela semble très simple, mais bon nombre de personnes qui mènent une vie très mouvementée ne mangent pas trois repas, mais grignotent des aliments préparés toute la journée. Pour s'alimenter sainement il faut planifier à l'avance, qu'il s'agisse de se procurer des goûters sains à l'épicerie ou d'apporter un déjeuner équilibré avec soi.



Un dîner sain. Voyez l'assiette de nourriture divisée en quarts : deux quarts pour les légumes; un quart pour les féculents et un quart pour les protéines.

Faits en bref sur le Centre régional bariatrique d'évaluation et de traitement de Sudbury :

- Les fournisseurs de soins primaires peuvent acheminer leurs patients au Registre des services bariatriques en se rendant à www.bariatricregistry.ca. Le temps d'attente moyen pour une intervention chirurgicale non urgente varie entre huit et douze mois. Les personnes qui ont des questions peuvent appeler le centre directement au (705) 671-5611.
- Les critères pour un acheminement sont les suivants : avoir un indice de masse corporelle (IMC) de 40 ou un IMC de 35 associé à des comorbidités importantes (diabète, hypertension); avoir essayé de nombreuses cures d'amaigrissement; être motivé et vouloir modifier son mode de vie; être non-fumeur; être prêt sur le plan psychologique et médical à subir une chirurgie; et accepter de subir un suivi postchirurgical de cinq ans avec l'équipe multidisciplinaire qui comprend également une infirmière praticienne, un physiothérapeute, un médecin, un travailleur social, un psychologue et un pharmacien au centre de Sudbury.

Pour de plus amples renseignements, communiquez avec Cynthia Stables, directrice de la communication et de la participation communautaire, RLISS du Nord-Est, au 705-845-1887.

Restez informés, participez, communiquez avec nous :



Trouvez-nous sur
[Facebook](#)



engagingwithyou@lhins.on.ca



Suivez-nous sur [Twitter](#)



Ontario

Local Health Integration
Network
Réseau local d'intégration
des services de santé