

## ET APRÈS ?

Votre enfant se questionnera à votre retour parce que votre apparence physique n'aura pas encore changé. Il devra comprendre que votre perte de poids va être progressive. Pour l'aider à matérialiser ce changement et pour l'impliquer, vous pouvez lui proposer de vous prendre en photo chaque mois. Vous serez fatigué au retour. Votre enfant devra comprendre que c'est normal après une opération, qu'il faut un peu de temps à votre corps pour se reposer mais que vous serez vite en bonne santé.

*Ils m'ont dit « alors maman tu as maigri ? » ils croyaient que j'allais perdre mes 27 kilos d'un coup, que c'était magique.*

*Christiane, 30 ans*

Les repas en famille vont changer. Vous mangerez peu et plus lentement. Vous aurez sans doute une alimentation plus variée. Votre opération peut être l'occasion pour votre famille de prendre de meilleures habitudes alimentaires. Vous mangerez plus lentement, tranquillement, et aurez recours à une alimentation variée, plus riche en produits frais et en nouvelles saveurs.

Votre enfant pourrait également se montrer protecteur à votre égard, vous surveiller. Rassurez-le, montrez lui que vous êtes serein face à cette opération et à ses effets.

*Des fois j'allume la télé et je fais semblant de regarder la télé et je regarde les quantités qu'elle mange.*

*Arielle, 7 ans*

Dans le cas où votre enfant aurait une tendance à l'embonpoint, il est possible qu'il se pose des questions sur son propre surpoids. À vous de déceler ce malaise et d'en parler avec lui.

Votre opération - et ses conséquences positives - est une étape importante pour votre famille. Vivre ce moment ensemble ne peut que renforcer vos liens.

**L'équipe médicale peut également vous aider. Si vous ne trouvez pas les mots « pour le dire », leur expérience sera un précieux soutien.**

Livret réalisé par Mme Morgane Garcia, diététicienne et sociologue de l'alimentation & le Pr Patrick Ritz, Médecin Nutritionniste au CHU de Toulouse, avec le support institutionnel de Medtronic



## LES MOTS POUR LE DIRE



*Parler à votre enfant de votre intervention de chirurgie bariatrique*

Vous avez opté pour une intervention sleeve ou bypass. Conjoint, enfants, c'est ensemble que vous allez vivre ce changement dans votre vie. En parler ? Oui, mais vos mots doivent être soigneusement choisis. Nous vous proposons ici quelques « éléments de langage » pour vous aider à échanger en famille durant cette période.

## POURQUOI EST-IL IMPORTANT DE PRÉVENIR VOS ENFANTS DE VOTRE OPÉRATION ?

En fonction de leur maturité et selon leur tempérament, les enfants non informés pourraient mal imaginer cet acte et s'en inquiéter. S'il n'est pas nécessaire d'entrer dans les détails avec les plus jeunes, ce que vous direz à votre enfant prendra en compte son âge, sa maturité, son tempérament et, le cas échéant, son implication dans votre projet de chirurgie. Votre amaigrissement ne sera pas immédiat mais rapide. Votre enfant ne doit pas croire que vous maigrissez parce que vous êtes malade. Encouragez ses questions et répondez franchement, sans toutefois remettre en cause la décision que vous avez prise. Dites lui qu'une équipe médicale sera à vos côtés avant, pendant et après l'intervention.

## QUAND EN PARLER ?

Ni trop tôt, ni trop tard ! Si vous en parlez plus d'un mois avant l'opération, votre jeune enfant aura le temps de s'inquiéter, de ruminer. Le délai peut être plus long avec un adolescent pour prendre le temps de discuter avec lui, de répondre à toutes ses questions. En tout état de cause, n'en parlez que quand vous aurez décidé de cette chirurgie et que vous en connaissez la date.

*Elle n'allait quand même pas mourir mais enfin on ne sait jamais il peut toujours y avoir une faille dans l'opération.*

*Amandine, 11 ans*



## LES MOTS POUR LE DIRE

Les messages pour les plus jeunes doivent être simples :

- je dois perdre du poids pour vivre en meilleure santé. Pour m'aider, un docteur va faire quelques petits trous dans mon ventre et fermer une partie de mon estomac, je mangerai moins et je maigrirai. L'estomac est comme un bol, là, j'ai un trop grand bol, j'en aurai un plus petit qui me suffira.

*Alors lui, je lui ai dit que j'allais me faire opérer du ventre pour perdre du poids parce que j'étais trop grosse, et pour les plus petits, je ne leur ai pas dit que j'allais perdre du poids, eux, ils savaient que j'allais me faire opérer du ventre.*

*Daisy, 35 ans*

Il est important de mettre l'accent sur les améliorations de la vie en commun « après » ; un parent moins gros, plus actif, capable d'accompagner son enfant dans ses activités physiques...

Pour les plus grands, l'opération peut être réellement expliquée :

- il est vital que je perde du poids et la réduction de mon estomac va limiter ma prise d'aliments.

Selon votre schéma familial, vous en parlerez en tête à tête ou tous ensemble. Veillez de toutes façons à n'être pas distraits ou dérangés durant cette conversation (télévision, téléphone...).

Les plus anxieux risquent d'associer opération et danger. Si c'est possible, il est important de leur permettre de venir vous voir durant l'hospitalisation. Indiquez avant de partir pour l'hôpital combien de jours vous serez absent. Rassurez votre enfant sur cette absence : vous ne serez pas longtemps absent, vous continuerez à penser à lui et il ne sera pas abandonné tout seul. Il vivra normalement pendant ces quelques jours, ira à l'école, verra ses amis...

*Apparemment d'après ce qu'elle m'a expliqué, on lui a ouvert le ventre, on lui a coupé une partie de l'estomac comme ça, ça lui fait une toute petite poche et ça empêche justement de trop manger et de manger des trucs trop gras ou trop sucrés.*

*Anna, 10 ans*