

fitforme



GUIDE FITFORME

Le guide pour une prise facile de vos vitamines

Avec de précieux conseils de nos clients

EAT
SLEEP
TAKE
REPEAT

Allons-y !

Vous recevez ce guide parce que vous avez subi une opération de perte de poids ou que vous allez bientôt en subir une. **Une démarche courageuse dont vous devez être incroyablement fier !**

Cependant, la chirurgie de perte de poids n'est pas une mince affaire. Elle a un impact et change votre vie à jamais. Et le voyage vers une nouvelle version saine de vous-même ? Il ne commence vraiment qu'après la chirurgie. Vous devez manger sainement et faire suffisamment d'exercice chaque jour. Et prendre vos multivitamines pour rester en forme et vous assurer une bonne santé.



Il va falloir vous habituer à prendre des multivitamines tous les jours pour le reste de votre vie. Ce guide a pour but de vous y aider, afin que leur prise devienne une routine régulière et simple. Et vous pourrez vous concentrer sur d'autres choses tout en travaillant sur votre santé.

Dans ce guide :

• Pourquoi ai-je besoin de multivitamines ?	5
• Que se passe-t-il si je ne prends pas de multivitamines?	8
• Comment fonctionne l'absorption des vitamines et des minéraux ?	10
• Des multivitamines qui font la différence	13
• Conseils pour une prise facile	15
• Que faire en cas de nausées	18
• Conseils pour ne plus oublier ses multivitamines	21
• Comment nous joindre	24
• Plus d'inspiration	26
• Comprendre votre consommation	27

Pourquoi ai-je besoin de multivitamines ?

1

Vous avez choisi la chirurgie de perte de poids pour une raison. Parce que vous voulez être en meilleure santé et que vous en avez définitivement fini avec les symptômes du surpoids. Parce que vous voulez aussi vous sentir énergique et bien dans votre peau. Pour cela, vous avez également besoin de vitamines et de minéraux. Parce que les vitamines et les minéraux sont les héros qui vous maintiennent en équilibre.

Après une chirurgie de perte de poids, il vous manque des parties d'organes. Vous ne mangez que de petites portions et parfois vous ne supportez plus tous les aliments. Par conséquent, vous ne consommez pas assez de vitamines et de minéraux. Votre corps absorbe également moins de nutriments à cause de l'opération. Comme votre système digestif a changé pour de bon, il restera ainsi. Vous ne pouvez rien y faire, à part prendre des multivitamines tous les jours.



L'absorption active des nutriments avec un système digestif intact

Liste des nutriments absorbés dans la première partie de l'intestin grêle:

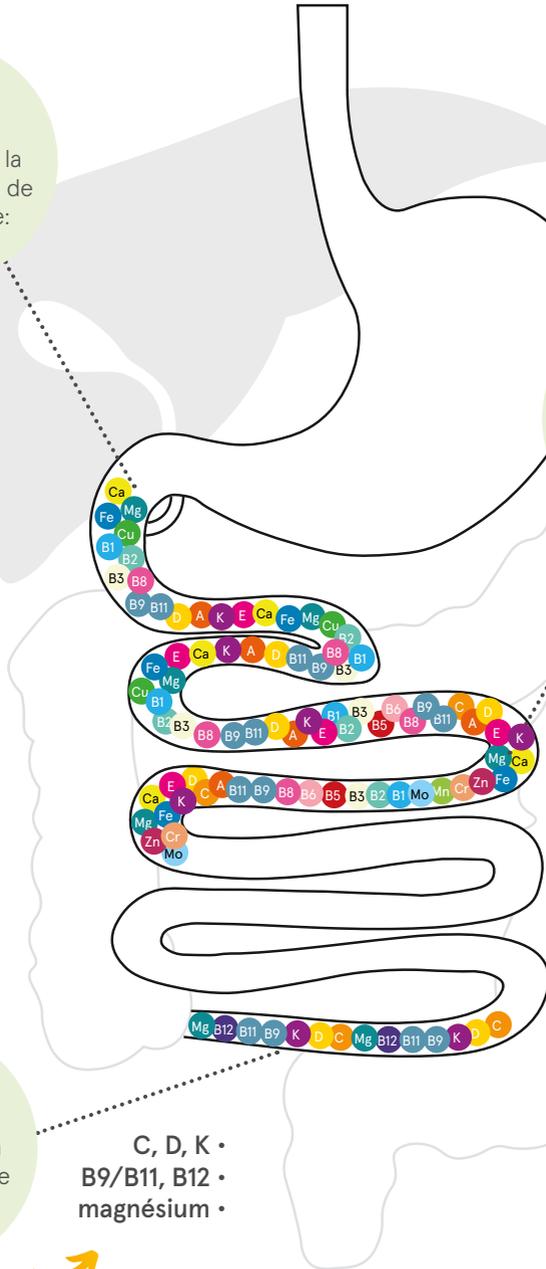
- calcium •
- magnésium •
- fer •
- cuivre •
- B1, B2, B3 •
- B8, B9/ B11 •
- A, D, E, K •

Liste des nutriments absorbés dans la partie moyenne de l'intestin grêle:

- B1, B2, B3, B5
- B6, B8, B9/ B11
- C, A, D, E, K
- calcium
- magnésium
- fer
- zinc
- chrome
- manganèse
- molybdène

Liste des nutriments absorbés dans la dernière partie de l'intestin grêle:

- C, D, K •
- B9/B11, B12 •
- magnésium •



L'absorption active des nutriments après une chirurgie de perte de poids (bypass gastrique)

Liste des nutriments absorbés dans la première partie de l'intestin grêle:

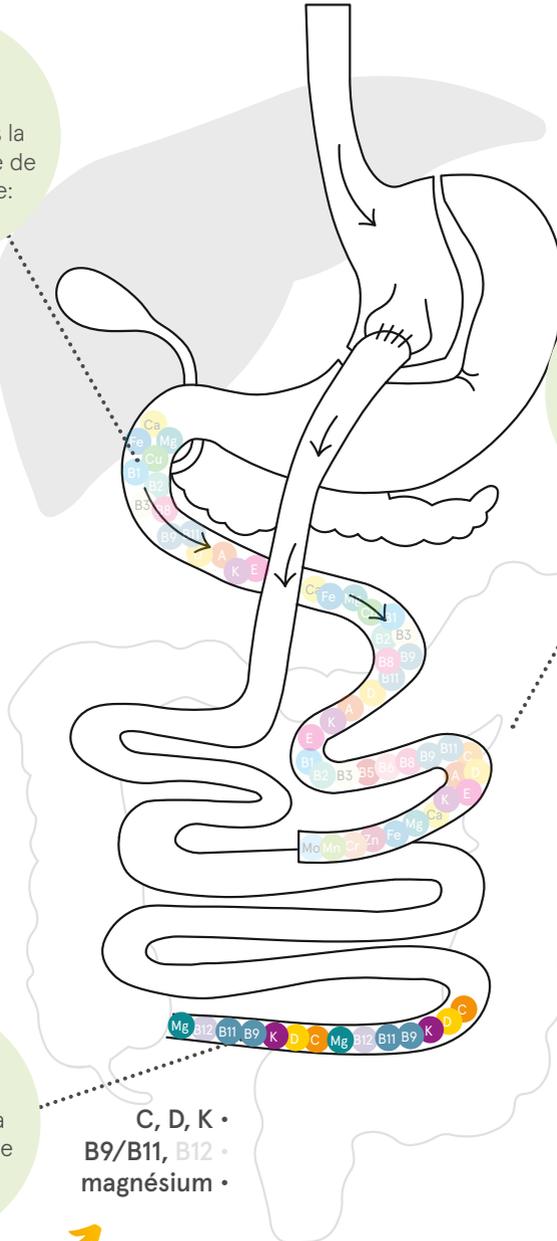
- calcium •
- magnésium •
- fer •
- cuivre •
- B1, B2, B3 •
- B8, B9/ B11 •
- A, D, E, K •

Liste des nutriments absorbés dans la partie moyenne de l'intestin grêle:

- B1, B2, B3, B5
- B6, B8, B9/ B11
- C, A, D, E, K
- calcium
- magnésium
- fer
- zinc
- chrome
- manganèse
- molybdène

Liste des nutriments absorbés dans la dernière partie de l'intestin grêle:

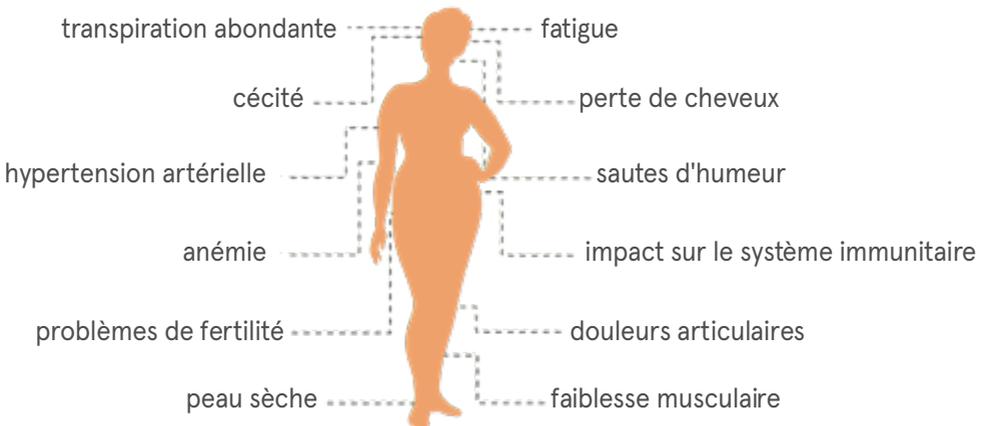
- C, D, K •
- B9/B11, B12 •
- magnésium •



Que se passe-t-il si je ne prends pas de multivitamines?

2

Après une chirurgie de perte de poids, le risque de carences en vitamines et minéraux est élevé. Même si vous mangez, faites de l'exercice et vivez sainement. Une carence entraîne divers symptômes, qui peuvent être graves et permanents. Cela va de la fatigue et du manque d'énergie aux sautes d'humeur et aux problèmes de peau et de cheveux. Elle peut également entraîner une hypertension artérielle et des problèmes de fertilité. À long terme, une carence peut même causer des dommages permanents à vos systèmes nerveux et immunitaire.



On ne remarque pas toujours tout de suite une carence et elle est souvent difficile à reconnaître. Plus elle dure, plus il peut être compliqué de combler la carence et de réparer les dommages. C'est pourquoi des analyses de sang régulières sont très importantes.

Mieux vaut prévenir que guérir. N'attendez pas de développer des symptômes et prenez les bonnes multivitamines par précaution. Continuez à les prendre tous les jours jusqu'à la fin de votre vie. C'est ainsi que vous soutenez votre santé et que vous restez en forme, dans un corps fort.

“Depuis le début, j’ai pris gélule de multivitamines tous les soirs avant de me coucher. De cette façon, c’est devenu une routine régulière et je ne les oublie jamais !”

- Kirsten Nikkels



Comment fonctionne l'absorption des vitamines et des minéraux ?

3

Votre corps absorbe les vitamines et les minéraux à partir des aliments. On les trouve dans les fruits, les légumes, la viande, les céréales, les noix et les produits laitiers, par exemple. A cause de la chirurgie, vous ingérez moins de nourriture et donc pas assez de vitamines et de minéraux.



PROTÉINES



FIBRE



GRAISSES



GLUCIDES

Vous pouvez voir [ici](#) où les vitamines et les minéraux sont normalement absorbés. À cause de la chirurgie, votre corps fonctionne différemment des personnes dont le système digestif est intact. Votre tube digestif a été modifié et parfois vos intestins ont été détournés ([voir ici](#)). De plus, vous ne fabriquez plus ou peu d'acide gastrique et de facteur intrinsèque (protéine produite dans la paroi de l'estomac). Tout cela fait que vous absorbez moins bien les nutriments.

Contrôle des valeurs sanguines

Vos valeurs sanguines donnent une indication de l'apport en vitamines et en minéraux dans votre organisme. C'est pourquoi il est si important de contrôler vos valeurs sanguines. Cela vous permet par exemple de savoir si vous avez des carences. Les contrôles des valeurs sanguines confirment également si les multivitamines font leur travail.

Les vitamines et les minéraux font tous leur part pour vous garder en bonne santé. Vous voulez en savoir plus sur le fonctionnement des vitamines et des minéraux dans votre organisme ? Découvrez [ici](#) ce qu'ils font pour vous.



Lorsque vous
avez envie
d'abandonner,
rappelez-vous
pourquoi vous avez
commencé.

Des multivitamines qui font la différence

Les multivitamines de FitForMe sont conçues spécifiquement pour votre type de chirurgie de perte de poids. Scientifiquement prouvées, formulées selon un dosage et un rapport spécifiques. Pour rester en forme et vivre une vie équilibré au quotidien.

Nos multivitamines pour les différentes chirurgies



Sleeve gastrique



Bypass gastrique



Mini bypass gastrique
/ Bypass gastrique à
une anastomose



Diversion
biliopancréatique
ou switch duodénal
(DBP/SD)



Pourquoi prendre les multivitamines de FitForMe?

FitForMe développe des multivitamines en collaboration avec des médecins et des hôpitaux spécialisés dans la chirurgie de perte de poids. Nos multivitamines sont adaptées exactement à ce dont vous avez besoin après votre opération. Vous recevez donc les bonnes quantités. Pas trop peu, mais pas trop non plus.



**Scientifiquement
prouvé**



**Conseils person-
nalisés et accom-
pagnement**



**Adapté à votre
chirurgie**



**Une seule gélule
par jour**



**Livraison gratuite
directement chez
vous**

Parce que nous nous appuyons sur la recherche scientifique depuis plus de 10 ans, nous pouvons continuer à améliorer nos multivitamines. Nous nous assurons ainsi qu'elles soient sûres et qu'elles tiennent leurs promesses.



Conseils pour une prise facile

5

Une multivitamine ne fonctionne que si vous la prenez quotidiennement. Mais comment faire si vous avez du mal à prendre les multivitamines ou les médicaments ? Tout d'abord, sachez que vous n'êtes pas seul. De nombreuses personnes ont des difficultés à avaler les gélules. En général, il n'y a pas de cause médicale et cela n'a rien à voir avec la gélule ou le comprimé. Néanmoins, c'est très ennuyeux. D'autant plus qu'il est essentiel de prendre des multivitamines tous les jours. Les étapes et conseils suivants vont vous aider!

Plan par étapes

- 1 Asseyez-vous bien droit à table avec une boisson, comme de l'eau, éventuellement diluée avec du sirop sans sucre, ou une tasse de thé vert.
- 2 Prenez d'abord une gorgée de la boisson et avalez lentement.

- 3 Pressez la gélule ou le comprimé de fer (Ferro) hors de l'emballage.
- 4 Humidifiez la capsule ou le comprimé avec un peu d'eau du robinet. Cela évite que l'extérieur de la gélule ou du comprimé ne colle ou ne reste coincé dans votre gorge.
- 5 Placez la gélule ou le comprimé au centre de votre langue.
- 6 Prenez une autre gorgée de boisson et déplacez votre menton vers votre poitrine pendant que vous avalez la capsule. En vous penchant en avant et non en arrière, vous créez plus de place dans la gorge.
- 7 Autre méthode : penchez votre tête en avant. Serrez votre mâchoire et poussez votre langue contre vos dents de devant. La gélule s'appuie alors contre votre palais. Avalez ensuite le liquide et la gélule ou le comprimé.

Bon à savoir: Ne prenez pas la multivitamine ou le comprimé Ferro avec des produits laitiers. Pas avec du lait, du yaourt, du fromage blanc ni du yaourt à boire. Les produits laitiers contiennent du calcium, et le calcium vous empêche d'absorber correctement le fer. Cependant, un tout petit peu de lait dans le café, par exemple, ne pose pas de problème.

Conseils importants :

- Prenez la gélule ou le comprimé à croquer pendant ou immédiatement après un repas. Avant le coucher, c'est également possible. Tant que vous avez de la nourriture dans l'estomac.
- Créez un moment de repos lorsque vous prenez la multivitamine. Prévoyez un environnement calme. Asseyez-vous à table et veillez à ce qu'il n'y ait pas de bousculade.
- Ne prenez pas la multivitamine en même temps que les produits laitiers et les suppléments de calcium. Veillez à ce qu'il y ait au moins 2 heures entre la prise de la multivitamine, du calcium et des produits laitiers.
- Avez-vous toujours du mal à avaler les gélules ? Ou vous avez des problèmes après les avoir prises ? Alors optez pour une vitamine à croquer*.
- Vous utilisez la vitamine à croquer ? Prenez d'abord le comprimé Ferro, puis la vitamine à croquer pour un goût plus frais.
- La vitamine à croquer ne vous convient pas ? Ouvrez alors la capsule et prenez le contenu (poudre). Mélangez le contenu avec une bouchée de compote de pommes sans sucre, un fruit en purée ou un autre aliment liquide sans sucre.

*Seuls WLS Forte et WLS Optimum sont disponibles sous forme de vitamines à croquer. Vous voulez lire d'autres conseils sur l'alimentation ? Découvrez [cet article](#).

Saviez-vous que...

Nous recevons également des conseils de la part de nos clients ? Nous en sommes extrêmement fiers, car de cette façon, nous pouvons aider encore plus de gens, ensemble. Et soyons honnêtes... quoi de mieux que les conseils et astuces d'experts ayant de l'expérience ?

Que faire en cas de nausées

Malheureusement, des nausées peuvent survenir après la prise d'une multivitamine. Pourquoi ? Parfois, votre estomac, votre œsophage et votre intestin grêle sont encore sensibles après une opération. La façon dont vous prenez la multivitamine peut également avoir un effet. Une autre cause possible est le dosage élevé de vitamines et de minéraux. Par exemple, nos multivitamines et nos comprimés Ferro contiennent une dose élevée de fer. Le fer est indispensable à toutes sortes de processus importants dans votre organisme. Cependant, le fer peut légèrement irriter la paroi de l'estomac. Après une opération de perte de poids, cela peut provoquer des nausées.

Avec ces conseils, vous pouvez diminuer les risques de nausées :

- Prenez la multivitamine pendant ou après avoir mangé quelque chose. En effet, les vitamines liposolubles contenues dans la multivitamine ont besoin d'un peu de graisse provenant des aliments. Cela garantit une meilleure absorption. De plus, un estomac plein réduit les risques de nausées.
- Prenez la multivitamine avant de vous coucher. Pendant votre sommeil, vous ne souffrirez pas de nausées.
- Il est préférable d'avaler la gélule avec une gorgée de boisson. Sans liquide, la gélule peut coller et ne pas glisser correctement dans la gorge. Cela peut provoquer une sensation désagréable.
- Une boisson chaude avant les repas, comme un thé à la menthe

ou à la camomille ou un bouillon de poulet, aide à lutter contre les nausées.

- Le conseil d'un client : mangez quelques raisins secs (6 au maximum) après avoir avalé la gélule.
- Le gingembre frais a un effet calmant sur l'estomac et la digestion. Coupez un morceau et épluchez l'extérieur avec un éplucheur à pommes de terre. Mangez-le ou faites du thé au gingembre.

FAIRE SON PROPRE THÉ AU GINGEMBRE.

Voici ce dont vous avez besoin : de l'eau, du gingembre frais, du citron ou de la stévia selon votre goût.

Voici comment le préparer : Faites bouillir l'eau et coupez quelques tranches de gingembre frais. Ajoutez le gingembre et une tranche de citron à l'eau. Laissez infuser pendant 5 minutes. Assaisonnez avec du miel ou de la stévia, si vous le souhaitez. Saviez-vous que vous pouvez facilement conserver le thé au gingembre au réfrigérateur ?

Il ne vous reste plus qu'à le réchauffer. Ou le transformer en thé glacé avec quelques glaçons !



Le gingembre
est un bulbe de racine
de la plante gingembre et
**est connu pour calmer
les nausées**

Le gingembre,
en effet, contient du
gingérol. Cette substance
bloque temporairement le
signal entre l'estomac et le
"centre de vomissement"
dans le cerveau.

Autres conseils pour les nausées

- Mangez de petites quantités, mâchez bien et évitez de manger et boire en même temps.
- Concentrez-vous sur votre respiration et prenez consciemment plusieurs inspirations et expirations profondes.
- Prenez l'air. Sortez et inspirez et expirez tranquillement pendant environ 10 minutes.
- Trouvez des distractions pour ne pas penser à la sensation de nausée. Par exemple, mettez de la musique apaisante.

Laissez-nous vous aider

Vous continuez à avoir des nausées ou à avoir du mal à avaler des multivitamines ? N'hésitez pas à nous [contacter](#). Nos diététiciens se feront un plaisir de vous aider.

D'autres conseils ?

Consultez le code QR ci-dessous.



Conseils pour ne plus oublier ses multivitamines

7

Une multivitamine n'est efficace que si vous la prenez tous les jours. C'est pourquoi une routine stricte est si importante. Grâce à ces conseils, vous serez sûr de ne plus jamais les oublier.

- Choisissez un moment fixe chaque jour pour prendre votre multivitamine. Par exemple, au petit-déjeuner, au déjeuner ou avant le coucher.
- Mettez les multivitamines à la vue de tous afin de les voir tous les jours.
- Ayez toujours des multivitamines dans votre sac. C'est pratique pour les déplacements ou les vacances.
- Réglez une alarme quotidienne sur votre téléphone. Cela vous rappellera chaque jour quand il est temps de prendre votre multivitamine.
- Utilisez une application pratique comme aide-mémoire, comme Medicijn and Pil Herinnering, Pil-app ou Medicijn Wekker.
- Ou collez un post-it sur le réfrigérateur pour vous rappeler de la prendre.
- Rendez la chose visuelle et utilisez un calendrier ou un agenda à cocher à chaque prise de multivitamines.

**Aujourd'hui,
vous avez
la possibilité
de construire
votre lendemain
idéal**

Conseils et astuces des clients

✓ Restez fidèle à vos habitudes

Une habitude ne devient une habitude que si vous la répétez. Restez donc fidèle à votre routine et n'oubliez pas votre but final : une vie et un corps sains et en forme!

✓ Visualisez vos objectifs

Sachez quels sont vos objectifs et visualisez-les clairement devant vous, comme si vous les aviez déjà atteints. Vivez en fonction de l'objectif que vous voulez atteindre. C'est également de cette manière que les sportifs de haut niveau atteignent leurs meilleures forme !

✓ Soyez conscient du processus

L'acquisition de nouvelles habitudes prend du temps et constitue un processus. Soyez fier de toutes les étapes que vous franchissez, même si vous n'avez pas encore atteint le résultat final. Même si vous avez pris des multivitamines 3 jours d'affilée, vous faites des progrès.

✓ Récompensez-vous

Vous avez pris vos multivitamines pendant 1 semaine ou 2 semaines sans interruption ? Bravo ! Récompensez-vous avec un bon magazine, un bain chaud ou quelque chose d'autre qui vous rende heureux. Continuez comme ça pour que la prise devienne un moment régulier et quotidien.

Des astuces ? Partagez-les avec nous !

Avez-vous vous-même une bonne astuce pour faciliter l'ingestion ? Qu'est-ce qui vous aide à lutter contre les nausées ou à ne pas oublier vos multivitamines ? Partagez-la avec nous ! Ainsi, ensemble, nous pourrions aider encore plus de gens.

Comment nous joindre

FitForMe : Pour un nouveau vous

Votre santé est primordiale pour FitForMe. C'est pourquoi nous veillons à vous offrir des multivitamines de la plus haute qualité et sommes heureux de vous aider dans votre parcours santé.

Une équipe de diététiciens pour répondre à toutes vos questions.

Avant et après votre opération, vous pouvez toujours poser des questions sur la nutrition, la santé et les multivitamines. Vous voulez simplement partager quelque chose car, après tout, vous avez beaucoup de choses en tête en ce qui concerne votre chirurgie de perte de poids ? Nos diététiciens sont spécialisés dans la chirurgie de perte de poids et sont là pour vous.

- Appelez-nous : [01 85 08 78 78](tel:0185087878)
(du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h à 17h
et le samedi de 9h à 13h)
- Programmez un rendez-vous téléphonique gratuit avec un diététicien [ici](#).
- Connectez-vous via les médias sociaux :
 -  @FitForMe.fr
 -  @fitformefr



Tout ce que nous pouvons faire pour vous aider

J'ai du surstock

Oups, vous avez oublié vos multivitamines un peu plus souvent ces derniers temps. Vous vous retrouvez maintenant avec un (petit) stock, mais votre prochaine commande est presque en route. Que faire ?

Ne vous inquiétez pas. Si vous vous connectez à Mon FitForMe, votre compte personnel, vous pouvez facilement reporter votre prochaine commande. De cette façon, vous gardez toujours le contrôle de vos commandes.

Allez sur [Mon FitForMe](#)

Vous voulez essayer les vitamines à croquer ?

Vous avez toujours du mal à avaler les gélules ? Alors essayez notre vitamine à croquer pour votre sleeve gastrique (WLS Optimum) ou un bypass gastrique (WLS Forte). Avec seulement 1 vitamine à croquer et 1 comprimé Ferro (inclus gratuitement), vous obtiendrez les vitamines et les minéraux appropriés.

Contactez-nous [ici](#), nous serons heureux de vous aider.

Plus d'inspiration

Sur fitforme.com/fr, vous trouverez tout ce que vous voulez savoir pour vivre une vie saine et rester en forme. Avec des articles de blog, des histoires et des recettes inspirantes, nous sommes heureux de vous soutenir sur votre nouveau chemin vers une vie saine.

Vous ne voulez rien manquer ?

Recevez notre e-mail d'inspiration avec les dernières informations, de grandes promotions et de précieux conseils. Et connectez avec nous sur nos réseaux sociaux pour être sûr de ne rien manquer !

 @FitForMe.fr

 @fitformefr



Comprendre votre consommation

En comprenant mieux vos moments de consommation et en écrivant ce que vous ressentez à leur sujet, vous pouvez apporter des changements si nécessaire. Imprimez et/ou remplissez le tableau de la page suivante.

