

Contacts au CHU TIVOLI

Dr Sophie Dethy (Neurologue) : 064/27 74 28

Dr Nicolas Massager (Neurochirurgien) :

064/27 74 86

Infirmière Neurologie de référence :

Mme Dorothee Bossart : 064/27 49 85

Secrétariat: 064/27 64 16

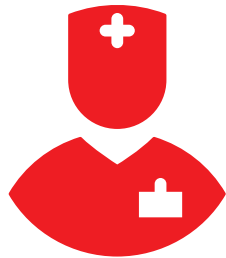
Service de Neurologie / hospitalisation :

Mme Ildea Naizy : 064/27 75 23

064/27 65 90

Service de Diététique - consultation :

064/27 63 77



Centre Hospitalier Universitaire de Tivoli



Avenue Max Buset, 34
7100 La Louvière



064/27.61.11



information@chu-tivoli.be



CHU Tivoli



www.chu-tivoli.be

ULB

REF : COMNEURO006

E.R. : CHU Tivoli, Avenue Max Buset, 34

- 7100 La Louvière



Alimentation et stimulation cérébrale profonde

*Service de Neurologie
Service de Neurochirurgie*



Alimentation et stimulation cérébrale profonde



Une prise de poids est constatée dans les 6 premiers mois après une Stimulation Cérébrale Profonde (SCP). Elle est généralement comprise entre 4 et 10kg.

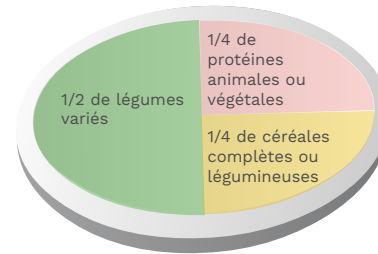
Cette prise est liée à :

- Une phase post-opératoire avec une moindre activité physique.
- Une diminution des dyskinésies (très énergivores).
- Une augmentation des apports alimentaires : facilité à s'alimenter par la diminution des symptômes comme la rigidité et l'akinésie.
- Une modification du comportement alimentaire : plus impulsif, boulimie.

Voilà pourquoi une alimentation équilibrée et variée à son importance pour maintenir un poids sain et ainsi préserver votre capital santé.

Manger de tout, en quantités raisonnables

- › L'équilibre d'une journée alimentaire repose sur la prise des 3 repas principaux : déjeuner, dîner et souper.
- › "L'assiette santé"



- › Sauter un repas n'aide pas au contrôle du poids.
- › La prise des repas permet de lutter contre le grignotage.

Avoir une bonne hydratation

- › L'eau, seule boisson indispensable à la vie.
- › Idéalement, 1.5-2L par jour.

Manger des légumes et des fruits

- › 3 portions de légumes (potage, crudités et légumes cuits).
- › 2 fruits (frais, en compote, ...).
- › Colorés, locaux, de saison.
- › Frais, surgelés, non préparés.

Consommer des féculents à chaque repas

- › Donner la préférence aux céréales complètes : pain complet, riz brun, pâtes complètes, ...

Manger "mieux gras"

- › Privilégier les matières grasses végétales riches en oméga 3 : L'huiles de colza, de lin, de noix, ..., poissons gras (saumon, hareng, truite, ...).
- › Privilégier les cuissons saines : à la vapeur, au four, au grill, en papillote, ...
- › Ne pas abuser des viandes/charcuteries grasses (viandes préparées, pâtés, salami, ...).
- › Remplacer la viande au moins 1x/semaine par des légumineuses : Pois chiches, fèves, lentilles, haricots blancs, ...
 - › Fraîches, sèches, surgelées, en conserve ou en purée.

Réduire la consommation de sucre

- › Réservez-les pour les occasions spéciales et en petites portions.
- › Pour éviter d'abuser des sucreries, dirigez-vous vers d'autres plaisirs sucrés : un fruit de saison, une salade de fruits, 1 poignée de fruits secs et oléagineux, un produit laitier, ...

Pensez à :

- › Écouter les signaux de la faim et de la satiété.
- › Manger dans le calme, prendre le temps, bien mastiquer les aliments (un bon geste, poser sa fourchette à chaque bouchée).
- › A changer ses petites habitudes au moment des courses (établir une liste).
- › A cuisiner maison.
- › Avoir une activité physique régulière.