Médicaments GLP-1, chirurgie bariatrique et produits laitiers

Les médicaments GLP-1 et les interventions bariatriques constituent des options efficaces pour traiter le surpoids sévère et l'obésité. Ces traitements entraînent souvent une perte de poids importante et nécessitent une attention particulière aux apports nutritionnels.

Comme les quantités consommées diminuent, il devient d'autant plus important d'assurer un apport suffisant en protéines et en micronutriments, ainsi que de préserver la masse musculaire.



Qu'est-ce qui change?





	Traitement par GLP-1	Chirurgie bariatrique
Faim et satiété	**Diminution de la faim et de l'appétit:** l'envie de manger peut baisser considérablement. **Satiété précoce:** même de petites portions peuvent suffire à rassasier.	**Satiété précoce:** la sensation de satiété peut déjà survenir après la consommation de petites quantités.
Quantité de nourriture	**Diminution des quantités consommées:** la prise de nourriture au cours de la journée est souvent réduite.	**Diminution des quantités consommées:** après l'intervention, seules des portions nettement plus petites peuvent être consommées.
Tolérance et digestion	**Troubles gastro-intestinaux:** nausées, lourdeurs d'estomac, vomissements, diarrhée ou constipation peuvent compliquer l'alimentation.	**Modification de la tolérance:** certains aliments ou repas peuvent être moins bien tolérés après l'intervention. **Modification de la digestion:** selon le type d'opération, le processus de digestion change et certains nutriments peuvent être moins bien assimilés.

Quelles sont les conséquences sur l'alimentation?

Si la prise alimentaire est moindre, il est d'autant plus important de bien choisir ses aliments. L'accent est donc mis sur les aliments riches en protéines et en nutriments, qui contribuent à un bon apport nutritionnel même avec de petites portions.

Les points essentiels:

Un apport suffisant en protéines: prévoir des aliments riches en protéines répartis sur la journée. On recommande de consommer entre 1,2 et 1,6 gramme de protéines par kilo de poids corporel chaque jour.

Des aliments riches en nutriments: privilégier les aliments qui, même en petites quantités, contribuent à un apport en protéines, vitamines et minéraux.

De petites portions: plusieurs petits repas faciles à digérer permettent d'absorber suffisamment de nutriments malgré une quantité réduite de nourriture.

Une alimentation adaptée à la tolérance individuelle: ajuster la taille des portions et la composition des repas en fonction de la tolérance de chacun.

Une hydratation suffisante: veiller à boire assez, en particulier lorsque les quantités consommées sont très faibles ou en cas de vomissements ou de diarrhée.

Dans le cadre d'un traitement par GLP-1, une prise de nourriture faible ou peu variée peut entraîner des carences en nutriments. La prise de compléments alimentaires doit être évaluée au cas par cas. Après une chirurgie bariatrique, le suivi comprend des contrôles réguliers et, en règle générale, une supplémentation à vie en vitamines et en minéraux, en fonction du type d'opération.

Quel rôle jouent les produits laitiers?

En cas de prise alimentaire réduite, les produits laitiers sont un moyen efficace de compléter une alimentation équilibrée et de contribuer à couvrir les besoins en protéines.



Enjeu	Rôle des produits laitiers
Apport en protéines	Ils apportent des protéines de qualité contenant tous les acides aminés essentiels.
Apport en nutriments	Ils contribuent à l'apport en calcium, en iode, en zinc et en vitamines B.
Prise alimentaire réduite et faible appétit	Ils peuvent être consommés en collation ou intégrés à un repas.
Troubles gastro-intestinaux	Choisir le produit et la taille des portions en fonction de la tolérance individuelle et, si nécessaire, commencer par de petites quantités.
Besoins différents	Leur teneur en énergie, en matières grasses et en protéines varie considérablement. En fonction des besoins énergétiques individuels et du repas, différents produits peuvent convenir. Le cottage cheese et le séré maigre sont des exemples de produits laitiers riches en protéines et pauvres en matières grasses. Selon la situation, on peut opter pour des produits laitiers liquides ou solides.

Sources:
- Lignes directrices de l'OMS sur l'utilisation des analogues du GLP-1 dans le traitement de l'obésité chez l'adulte. OMS. 2025
- Swiss obesity clinical practice guidance. ALLOB. 2026
- Directives pour le traitement chirurgical de l'obésité. SMOB. 2023
- Nutritional priorities to support GLP-1 therapy for obesity. ACLM, ASN, OMA, TOS. 2025