

VOTRE RECOMMANDATION NUTRITIONNELLE POUR VOUS AIDER À VOUS RÉTABLIR PLUS FACILEMENT

Prenez des forces dès le début et conservez-les

Faites de votre alimentation une priorité avant et après la chirurgie pour mieux vous rétablir

BOIRE PORTION(S) FOIS PAR JOUR.

Matin Après-midi Soir

Avec la prise de vos médicaments* Autre :

<input type="radio"/>	 NOUVEAU NOM Ensure® Avancé[†] 20 g de protéines 350 Calories	<input type="radio"/>	 Ensure® Plus Calories 13 g de protéines 350 Calories	<input type="radio"/>	 Ensure® Régulier 9 g de protéines 240 Calories
<input type="radio"/>	 Ensure® Compact 9 g de protéines 218 Calories	<input type="radio"/>	 Ensure® Hyperprotéiné 12 g 12 g de protéines 225 Calories	<input type="radio"/>	 Glucerna® 11 g de protéines 5,6 g de fibres 225 Calories <small>Pour les personnes atteintes de diabète</small>
<input type="radio"/>	 Ensure® Protéine Max 30 g[‡] 30 g de protéines 150 Calories	<input type="radio"/>	 Ensure® Hyperprotéiné 16 g 16 g de protéines 160 Calories		

Cela vous permettra d'obtenir g de protéines et Calories supplémentaires.

HMB : β -hydroxy- β -méthylbutyrate.

* Consultez votre pharmacien ou votre professionnel de la santé pour connaître les interactions médicaments-nutriments.

† Nouveau nom : anciennement Ensure® Protéine Max 20 g.

‡ Une portion d'Ensure® Protéine Max 30 g fournit 50 % ou plus de la valeur quotidienne recommandée, selon Santé Canada, en niacine, en vitamine C et en vitamine D. Comme mentionné sur l'étiquette du produit, il est recommandé de ne pas consommer plus d'une portion par jour de ce produit.

Visitez www.abbottnutrition.ca pour accéder à toute l'information sur le produit.



life. to the fullest.®

Abbott

© Laboratoires Abbott Cie
ENS/1295F08 - novembre 2023



life. to the fullest.®

Abbott

SUBIR UNE CHIRURGIE PEUT ÊTRE TRÈS EXIGEANT MANGEZ SAINEMENT ET RESTEZ ACTIF AVANT ET APRÈS VOTRE CHIRURGIE



PRENEZ UNE LONGUEUR D'AVANCE POUR VOUS RÉTABLIR PLUS RAPIDEMENT

- Les personnes qui s'apprêtent à subir une chirurgie ont souvent des besoins en protéines et en calories plus élevés que d'habitude, et ces besoins sont aussi plus élevés pendant leur rétablissement^{1,5,6}.
- Lorsque les besoins en calories et en protéines ne sont pas comblés, le rétablissement peut prendre plus de temps, et il y a un risque accru de complications, notamment d'infection, après la chirurgie^{1,3}.



MANGEZ BIEN

Assurez-vous de combler vos besoins nutritionnels avant et après la chirurgie afin de vous rétablir plus facilement! Consommer assez de protéines et de calories vous aidera^{1,4} :

- à guérir et à vous rétablir plus rapidement;
- à quitter l'hôpital plus tôt;
- à réduire votre risque de complications après la chirurgie;
- à conserver vos forces et votre énergie.



RESTEZ ACTIF

- Faire de l'activité physique vous aidera à maintenir votre masse musculaire et à conserver vos forces avant et après la chirurgie^{1,6,7}.
- Votre médecin ou un professionnel de la santé spécialiste de l'activité physique, comme un physiothérapeute ou un kinésologue, peuvent vous recommander un programme d'exercice qui vous convient.



BUVEZ DES BOISSONS HYPERPROTÉINÉES ET HYPERCALORIQUES

en complément de vos repas et de vos collations, avant et après la chirurgie, afin de^{5,7} :

- préparer et de protéger vos muscles et les tissus de votre organisme;
- avoir la force et l'énergie dont vous avez besoin pour vous rétablir plus rapidement.

Références: 1. Weinmann A, et al. *Clin Nutr*. 2017;36(3):623-650. 2. Demling RH. *Eplasty*. 2009;9:65-94.

3. Allard JP, et al. *JPEN J Parenter Enteral Nutr*. 2016;40(4):487-497. 4. Fearon KC, et al. *Proc Nutr Soc*. 2003;62:807-811.

5. Wischmeyer PE, et al. *Anesth Analg*. 2018;126(6):1883-1895. 6. Gustafson UO, et al. *World J of Surg*. 2019;43(3):659-695.

7. Récupération Optimisée Canada. Cheminement clinique pour la chirurgie colorectale. 2019.

Ensure® Avancé† vous aide à combler vos besoins⁶.

Le saviez-vous?

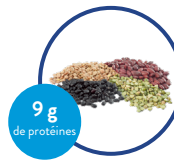
Les études montrent qu'après une chirurgie, les patients arrivent rarement à combler leurs besoins en calories et en protéines avec leur alimentation habituelle³.

Rappelez-vous que vos besoins en nutriments sont plus élevés. Il est donc important de manger même si vous avez moins d'appétit que d'habitude.

VOTRE APPORT CIBLÉ EN PROTÉINES POUR LA JOURNÉE EST DE _____



POULET, POISSON, VIANDE
75 g (2 ½ oz)



HARICOTS ET LENTILLES
125 mL (½ tasse)



LAIT
250 mL (1 tasse)



ENSURE® AVANCÉ†
235 mL (1 bouteille)



BEURRE D'ARACHIDE
30 mL (2 c. à soupe)



ŒUFS
30 mL (2 gros)



YOGOURT GREC
100 g



FROMAGE
75 g (2 ½ oz)



NOIX
60 mL (¼ tasse)

PRENEZ DES FORCES DÈS LE DÉBUT ET CONSERVEZ-LES

AVANT	MOMENT PRÉCÉDANT LA CHIRURGIE	APRÈS
<p>Alimentation HYPERPROTÉINÉE</p> <p>De 2 À 3 BOUTEILLES de boissons hyperénergétiques et hyperprotéinées par jour pendant au moins 7 jours^{5,7}</p>	<p>Selon votre chirurgie, il se peut que vous ayez à vous soumettre à un régime liquide clair afin de rester bien hydraté.</p> <p>Suivez les directives de votre professionnel de la santé.</p>	<p>Alimentation HYPERPROTÉINÉE</p> <p>De 2 À 3 BOUTEILLES de boissons hyperénergétiques et hyperprotéinées par jour pendant au moins 7 jours^{5,7}</p>

† Nouveau nom : anciennement Ensure® Protéine Max 20 g.