

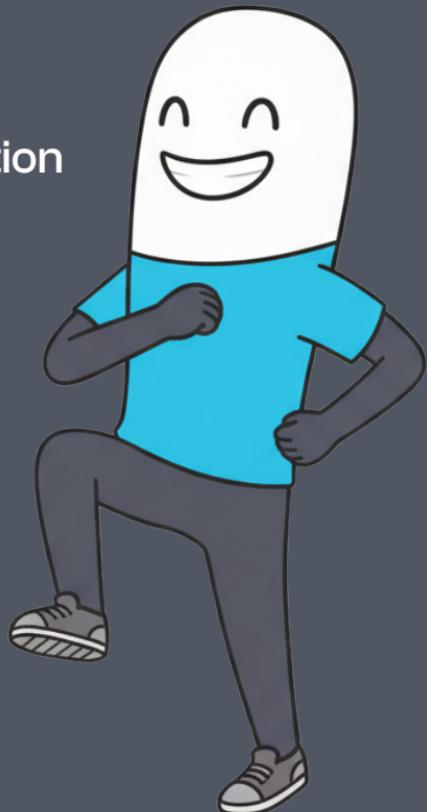


# VOICI PEPITO



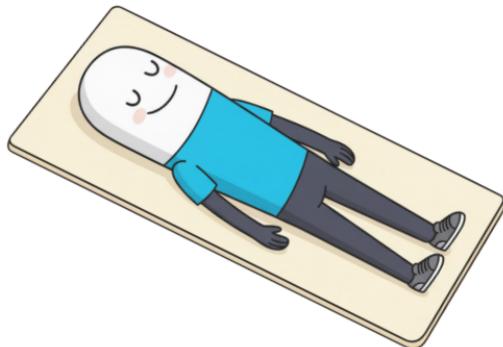
## Votre coach pour la préhabilitation

"Chaque pas avant la chirurgie est un pas vers une meilleure récupération."



# Exercices respiratoires et musculaires pour bien se préparer.

# PLAN DES EXERCICES PRÉ-OPÉRATOIRES

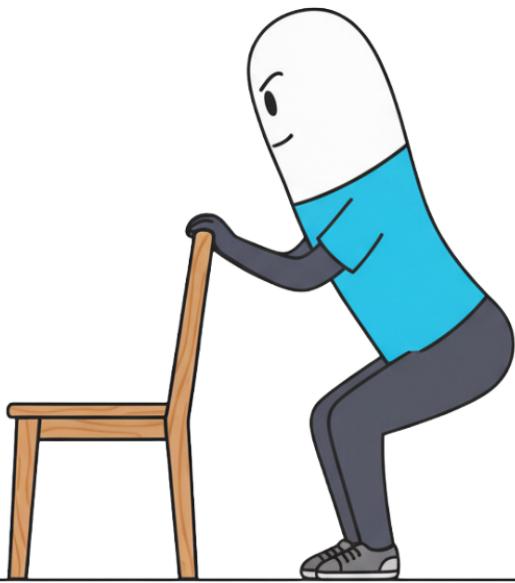


## Renforcement musculaire

- » Échauffement
- » Assis-debout
- » Fléchir et étirer les jambes
- » Fléchir les genoux
- » Cheville: pompe et cercles
- » Contraction du quadriceps
- » Tonification des fessiers
- » Elévation des bras
- » Renforcement avec bande élastique

## Exercices respiratoires & relaxation

- » Cohérence cardiaque
- » Respiration abdominale
- » Inspirex





# COHÉRENCE CARDIAQUE



INSPIRE 5 SEC.



EXPIRE 5 SEC.

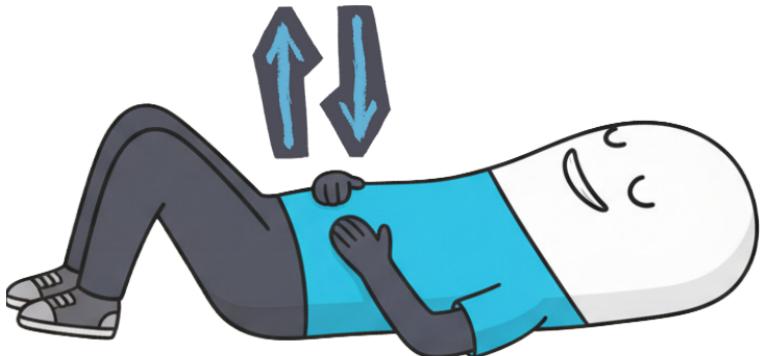
# RESPIRATION ABDOMINALE

1. Allongez-vous sur le dos.
2. Posez une main sur le ventre.
3. Inspirez profondément par le nez  
en sentant votre ventre se soulever.
4. Expirez lentement par la bouche.

## Répétitions :

- 10 répétitions
- 3 fois par jour

**Inspiration      Expiration**



# EXERCICE RESPIRATOIRE

1. Installez-vous confortablement assis(e), le dos droit et les pieds au sol.
2. Expirez doucement pour vider vos poumons.
3. Tenez l'appareil bien droit et placez l'embout dans votre bouche.
4. Inspirez lentement et profondément par l'embout afin de faire monter le piston le plus haut possible en maintenant la bille dans le ☺
5. Retenez 2-3 secondes, puis relâchez.

## Répétitions :

- Répétez 10 fois
- Plusieurs fois par jour





# ÉCHAUFFEMENT : MARCHER SUR PLACE

1. Tenez-vous debout avec les jambes écartées à la largeur des hanches.
2. Marchez sur place de façon dynamique.

## Répétitions :

- 20 à 40 sec
- 1 à 2 fois par jour

## CONSEIL :

Augmentez l'intensité d'exercice en portant des bouteilles d'eau.



# ASSIS, DEBOUT

## Position de départ :

1. Asseyez-vous sur une chaise stable, dos droit, pieds bien à plat.
2. Croisez les bras sur la poitrine (ou gardez les mains sur les accoudoirs si besoin).
3. Levez-vous de votre chaise, puis revenez en position assise.

## Répétitions :

- 10 fois de suite
- 2 séries
- 1 à 2 fois par jour

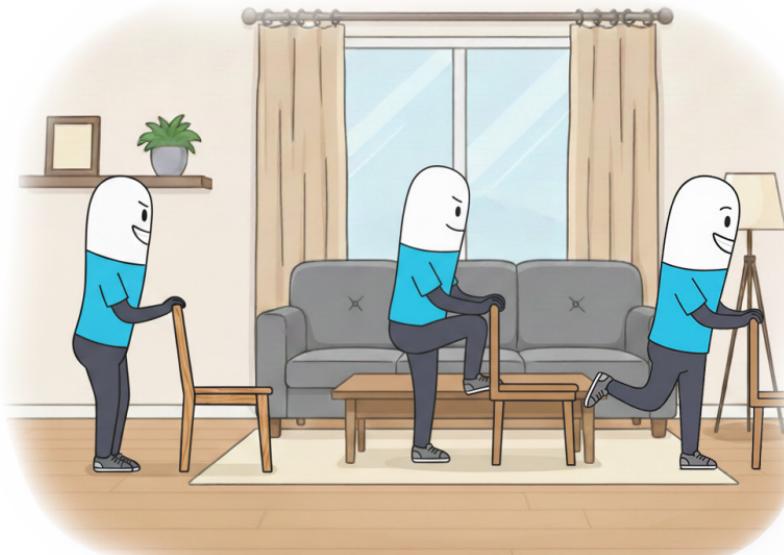
## Astuces :

- Gardez le dos droit, regard vers l'avant.
- Plus facile: utilisez vos mains pour vous aider.



# FLÉCHIR ET ÉTIRER LES JAMBES

1. Tenez-vous debout, les jambes écartées à la largeur des hanches.
2. Placez une ou deux mains sur le dossier d'une chaise.
3. Pliez la jambe vers l'avant, puis étirez-la vers l'arrière.
4. Pliez et étirez vos jambes en alternance, en gardant les abdominaux engagés.



## Répétitions :

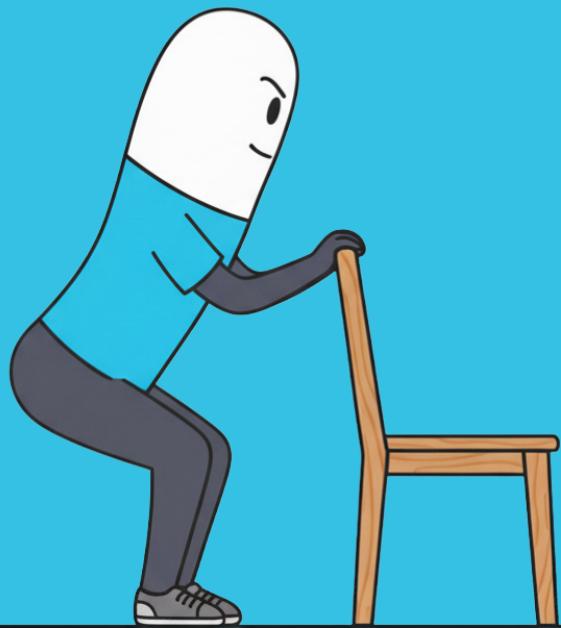
- 10 répétitions
- 3 fois par jour

# FLÉCHIR LES GENOUX

1. Tenez-vous debout, les jambes écartées à la largeur des hanches.
2. Placez une ou deux mains sur le dossier d'une chaise pour assurer votre stabilité.
3. Gardez les orteils pointés vers l'avant.
4. Fléchissez lentement les genoux et poussez les fesses vers l'arrière.
5. Gardez les talons bien au sol pendant l'exercice.
6. Assurez-vous que les genoux pointent dans la même direction que les pieds.

## Répétitions :

- 10 répétitions
- 3 fois par jour



# CHEVILLES : POMPES ET CERCLES

1. Allongez-vous ou asseyez-vous.
2. Faites des flexions et extensions de cheville.
3. Puis tournez chaque cheville en cercle dans le sens horaire et antihoraire.

## Répétitions :

- 20 mouvements par cheville
- 3 fois par jour

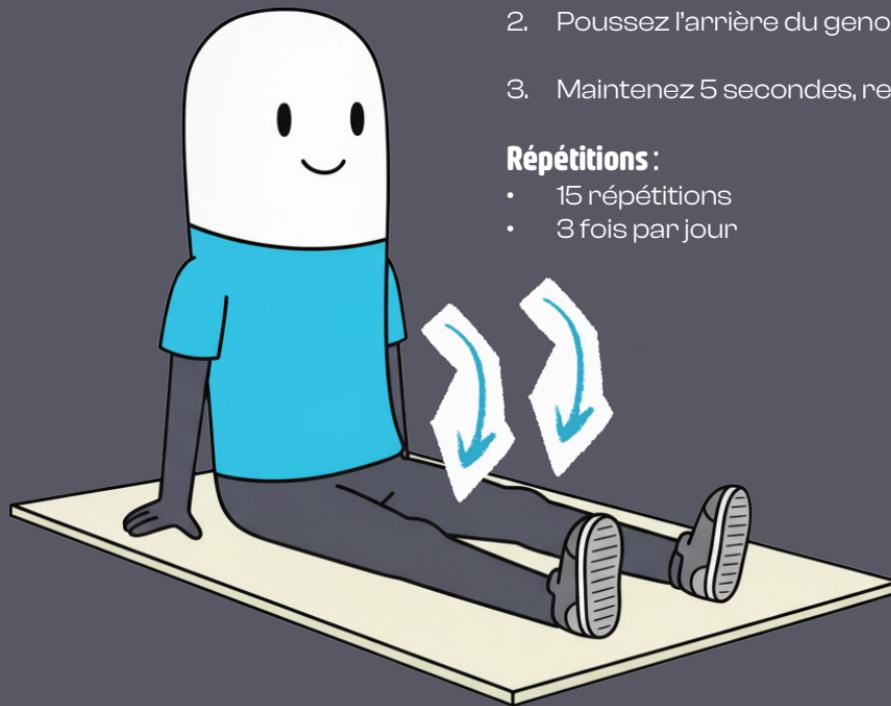


# CONTRACTIONS ISOMÉTRIQUES DES QUADRICEPS

1. Asseyez-vous les jambes tendues.
2. Poussez l'arrière du genou contre le matelas.
3. Maintenez 5 secondes, relâchez.

## Répétitions :

- 15 répétitions
- 3 fois par jour



# CONTRACTIONS ISOMÉTRIQUES DES FESSIERS

1. Allongez-vous sur le dos, jambes pliées, pieds à plat.
2. Serrez les fesses aussi fort que possible sans décoller le bassin.
3. Maintenez la contraction 5 secondes, puis relâchez.

## Répétitions :

- 15 répétitions
- 3 fois par jour



# ÉLÉVATION DES BRAS

1. Asseyez-vous ou tenez-vous debout, le dos droit.
2. Levez les bras au-dessus de la tête en inspirant.
3. Redescendez lentement en expirant.

## Répétitions :

- 10 répétitions
- 3 fois par jour

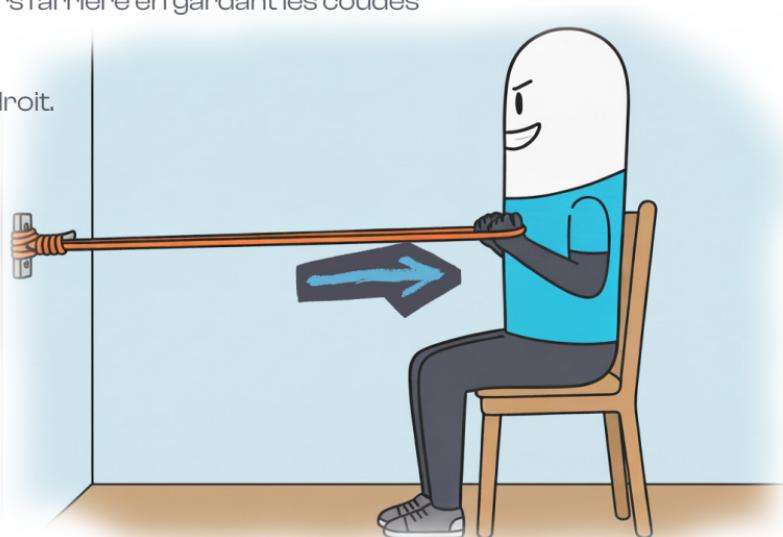


# RENFORCEMENT AVEC BANDE ÉLASTIQUE

1. Accrochez la bande élastique à une poignée de porte.
2. Asseyez-vous sur une chaise, saisissez l'élastique avec les deux mains.
3. Tirez l'élastique vers l'arrière en gardant les coudes collés au corps.
4. Maintenez le dos droit.

## Répétitions :

- 5 répétitions
- 2 fois par jour

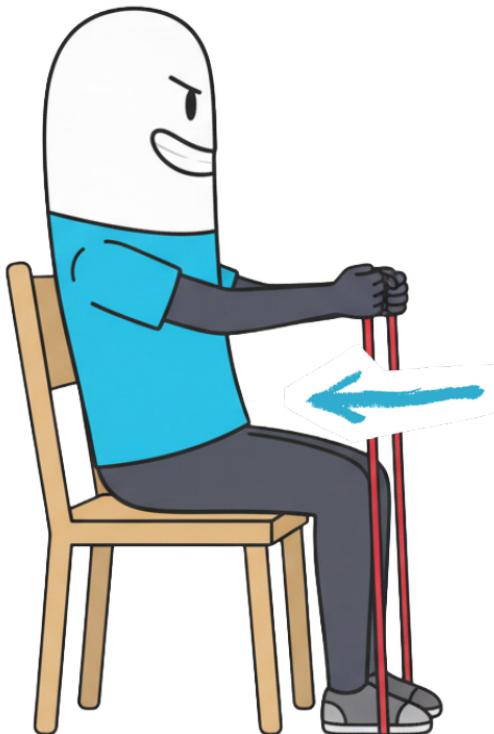


# TIRAGE HORIZONTAL AVEC BANDE ÉLASTIQUE

1. Asseyez-vous, dos droit.
2. Mettez la bande élastique sous les pieds.
3. Tenez l'élastique devant vous.
4. Tirez les bras en arrière, coudes pliés et collés au corps.
5. Revenez lentement.

## Répétitions :

- 10 répétitions
- 2 fois par jour



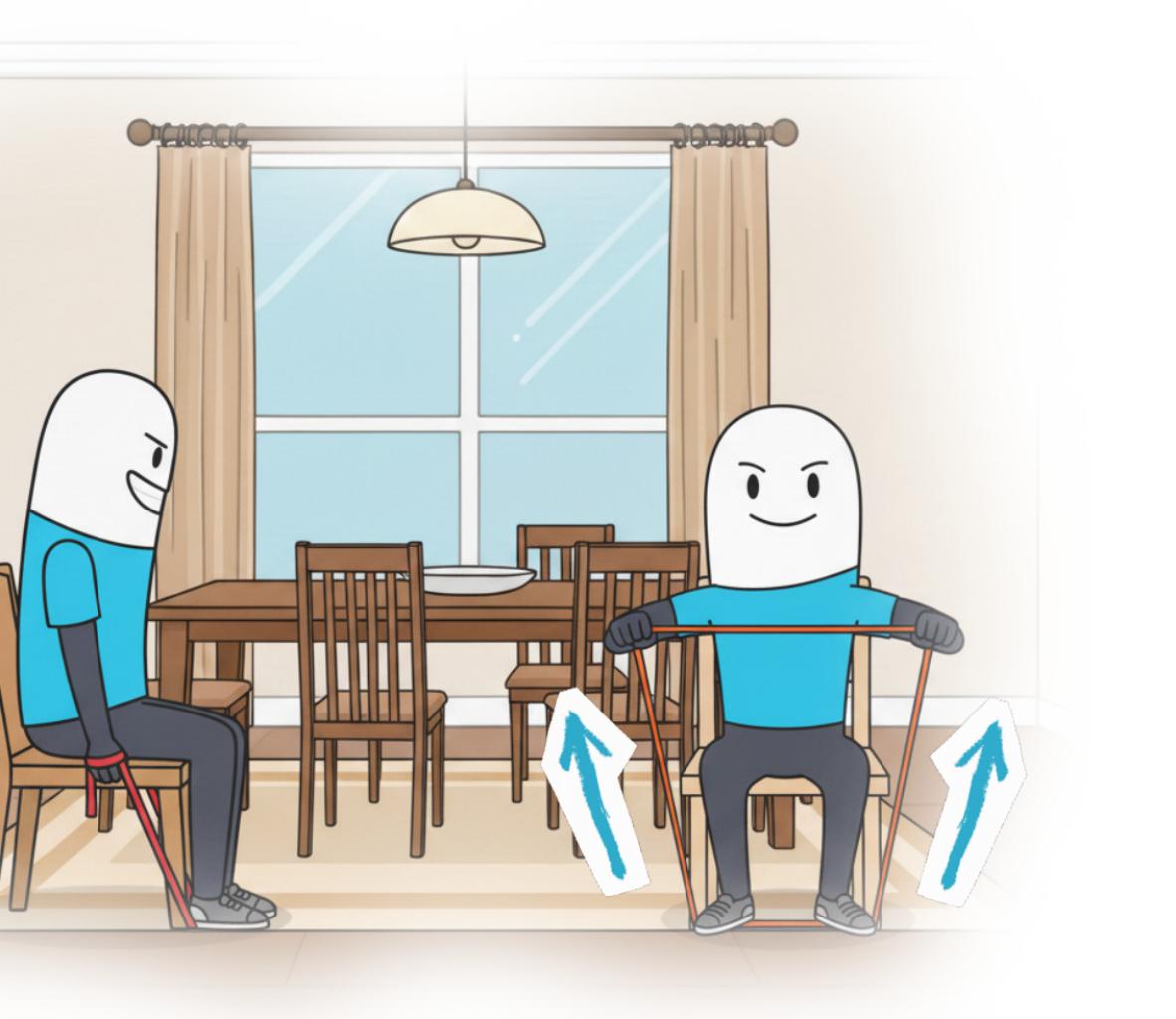
# EXTENSION DES BRAS AVEC BANDE ÉLASTIQUE

1. Asseyez-vous, dos droit.
2. Placez l'élastique sous vos pieds.
3. Tenez les extrémités dans chaque main.
4. Montez vos bras à angle droit en ouvrant les coudes.
5. Refermez les bras et redescendez les lentement.

## Répétitions :

- 10 répétitions
- 2 fois par jour





# VISUALISATION POSITIVE

1. Allongez-vous confortablement, fermez les yeux.
2. Respirez profondément et imaginez un lieu calme et apaisant.
3. Visualisez-vous en train de réussir, de sourire, d'être détendu.

## Répétitions :

- 5 minutes
- 1 à 2 fois par jours



# SEMAINE 1 - SUIVI PRÉ-OPÉRATOIRE

| EXERCICE                           | LUN                      | MAR                      | MER                      | JEU                      | VEN                      | SAM                      | DIM                      |
|------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1 Exercices respiratoires (5 min)  | <input type="checkbox"/> |
| 2 Exercices musculaires            | <input type="checkbox"/> |
| 3 Relaxation / cohérence cardiaque | <input type="checkbox"/> |
| 4 Hydratation suffisante           | <input type="checkbox"/> |
| 5 Repos / sommeil                  | <input type="checkbox"/> |



## ASTUCE :

Cochez chaque jour vos exercices pour garder votre motivation et suivre vos progrès.

# SEMAINE 2 - SUIVI PRÉ-OPÉRATOIRE

| EXERCICE                           | LUN                      | MAR                      | MER                      | JEU                      | VEN                      | SAM                      | DIM                      |
|------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1 Exercices respiratoires (5 min)  | <input type="checkbox"/> |
| 2 Exercices musculaires            | <input type="checkbox"/> |
| 3 Relaxation / cohérence cardiaque | <input type="checkbox"/> |
| 4 Hydratation suffisante           | <input type="checkbox"/> |
| 5 Repos / sommeil                  | <input type="checkbox"/> |



## ASTUCE :

Cochez chaque jour vos exercices pour garder votre motivation et suivre vos progrès.

# SEMAINE 3 - SUIVI PRÉ-OPÉRATOIRE

| EXERCICE                           | LUN                      | MAR                      | MER                      | JEU                      | VEN                      | SAM                      | DIM                      |
|------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1 Exercices respiratoires (5 min)  | <input type="checkbox"/> |
| 2 Exercices musculaires            | <input type="checkbox"/> |
| 3 Relaxation / cohérence cardiaque | <input type="checkbox"/> |
| 4 Hydratation suffisante           | <input type="checkbox"/> |
| 5 Repos / sommeil                  | <input type="checkbox"/> |



## ASTUCE :

Cochez chaque jour vos exercices pour garder votre motivation et suivre vos progrès.

# SEMAINE 4 - SUIVI PRÉ-OPÉRATOIRE

| EXERCICE                           | LUN                      | MAR                      | MER                      | JEU                      | VEN                      | SAM                      | DIM                      |
|------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1 Exercices respiratoires (5 min)  | <input type="checkbox"/> |
| 2 Exercices musculaires            | <input type="checkbox"/> |
| 3 Relaxation / cohérence cardiaque | <input type="checkbox"/> |
| 4 Hydratation suffisante           | <input type="checkbox"/> |
| 5 Repos / sommeil                  | <input type="checkbox"/> |



## ASTUCE :

Cochez chaque jour vos exercices pour garder votre motivation et suivre vos progrès.

# Recommandations nutritionnelles en vue d'une inter- vention chirurgicale

Un état nutritionnel satisfaisant lors d'une intervention permet de diminuer le risque d'infection et de troubles de la cicatrisation, de limiter le risque de complications post-opératoires et d'améliorer la phase de convalescence. Il est donc particulièrement important de maintenir un apport alimentaire suffisant afin de ne pas perdre (trop) de poids avant d'être opéré.

De plus, certains nutriments peuvent aider à renforcer les défenses immunitaires, même s'il n'y a pas d'aliment « magique » et que la clé est surtout la variété et l'équilibre global de l'alimentation. La prise de compléments alimentaires n'est pas nécessaire, sauf sur prescription spécifique.

# CONSEILS ALIMENTAIRES POUR LA PHASE DE PRÉPARATION À L'OPÉRATION

Dans les semaines qui précèdent l'intervention, il est important de garder des forces et d'assurer la couverture des besoins en énergie, en protéines et en micro-nutriments. Il s'agit de conserver une alimentation proche de vos habitudes, en tenant compte des points suivants:

## Apport en protéines suffisant

Les protéines sont nécessaires à la cicatrisation, au maintien d'un système immunitaire efficace et de la force musculaire. Il est donc important d'en consommer suffisamment:

### Produits laitiers

De préférence non sucrés. Chaque jour 2 à 3 portions de produits laitiers.

Une portion correspond à:

- 2 décilitres de lait
- ou 150 à 200 g de yogourt, séré, cottage cheese, blanc battu
- ou 30 g de fromage à pâte mi-dure et dure
- ou 60 g de fromage à pâte molle.

## **Légumineuses, œufs, viande et autres**

Varier les sources. Régulièrement des légumineuses.

**Chaque jour 1 portion** d'un aliment riche en protéines.

Varier dans la semaine les différentes sources de protéines : légumineuses, tofu, œufs, viande, poisson et autres.

Au moins une fois par semaine des légumineuses (p. ex. lentilles, pois chiches, haricots rouges et blancs).

Au maximum 2 à 3 portions de viande par semaine (y compris la volaille et les produits carnés transformés).

Une portion correspond à :

- 60 g de légumineuses sèches
- ou 120 g de tofu, tempeh, seitan nature ou autres sources de protéines végétales<sup>1</sup>
- ou 30 à 40 g de granules de soja
- ou 2 à 3 œufs
- ou 100 à 120 g de viande, poisson, fruits de mer
- ou 1 portion de produits laitiers<sup>2</sup>

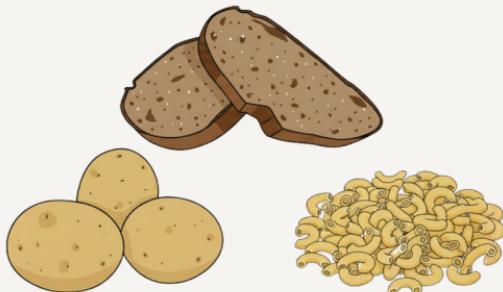
<sup>1</sup> Par ex. à base de protéines de pois, de soja, de champignon fermenté (mycoprotéine), etc.

<sup>2</sup> En plus de la quantité recommandée de 2 à 3 portions de produits laitiers.

## Consommation régulière de féculents

Ce groupe d'aliments est notre principal fournisseur d'énergie, il est donc recommandé d'en consommer à chaque repas. Si la digestion le permet, une partie de ces aliments peut être choisie sous forme complète (par exemple pain complet, flocons d'avoine, riz complet, pâtes complètes...) car ils sont favorables à la santé du tube digestif et régulent la digestion.

### Exemple pour 1 portion



## Utilisation de matières grasses de bonne qualité nutritionnelle

Les matières grasses sont essentielles au bon fonctionnement de l'organisme. Outre leur rôle de fournisseur d'énergie, elles sont indispensables à la constitution des membranes des cellules, permettent la couverture des besoins en vitamines liposolubles et peuvent avoir un rôle dans la régulation de l'inflammation.

## Graines et fruits oléagineux

À consommer quotidiennement en petite quantité.

Mangez chaque jour une petite poignée de graines et fruits oléagineux non salés (par exemple: noix, amandes, noisettes, graines de lin, graines de tournesol).

Une portion équivaut à 15-30 grammes.

### Exemple pour 1 portion



## Huiles et matières grasses

Privilégier les huiles végétales.

Consommez chaque jour 2 cuillères à soupe (20 grammes) d'huile végétale, dont au moins 1 cuillère à soupe d'huile de colza.

Le beurre, la margarine et autres matières grasses doivent être utilisés avec modération (maximum 10 grammes par jour).

Les préparations grasses (comme les sauces à base de crème ou les aliments frits) ne devraient être consommées qu'occasionnellement.

## Quelle huile pour quelle utilisation ?

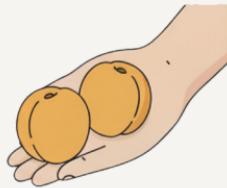
- **Cuisine à froid** pour préparer des sauces à salade, assaisonner des légumes ou des pâtes  
Exemples: huile de colza (pressée à froid ou raffinée), huile d'olive, huile de lin, huile de noix
- **Cuisine à basse température** pour cuire à l'étouffée des légumes à petit feu  
Exemples: huile de colza (raffinée), huile d'olive
- **Cuisson à haute température** pour rôtir de la viande ou faire frire des aliments  
Exemples: huile de colza HOLL\*, huile de tournesol HO\*

## Consommation de fruits et légumes variés

Les fruits et légumes sont sources de fibres favorisant une bonne fonction digestive, et fournissent de précieux éléments (vitamines, minéraux et multiples substances végétales secondaires) contribuant au maintien des différentes fonctions de l'organisme et d'une bonne santé de manière globale. Pour avoir un maximum de variété dans les apports il s'agit d'en consommer 5 portions par jour (1 portion = au moins 120 g), idéalement de couleurs différentes.

Si la digestion est fragile, il est possible d'éviter temporairement l'ail, l'oignon, le poireau, les légumes de la famille des choux et les crudités, et de favoriser la consommation de fruits et légumes cuits.

## Exemple pour 1 portion



# CONSEILS ALIMENTAIRES EN CAS DE BAISSE D'APPÉTIT

Si vous constatez une diminution de votre appétit ou une perte de poids, il est utile d'adopter une alimentation fractionnée et enrichie :

- **Fractionner** l'alimentation en petits repas, plus fréquents, avec des collations (n'hésitez pas à consommer jusqu'à 3 repas et 3 collations par jour) de manière à cumuler les sources d'énergie et ainsi se rapprocher le plus possible de la couverture de vos besoins nutritionnels au fur et à mesure de la journée.
- **Privilégier les féculents** (pain, pâtes, pommes de terre, riz) et **les sources de protéines**

(viande, poisson, œufs, légumineuses : lentilles, pois chiche...) et **consommer avec modération les aliments qui remplissent l'estomac** sans apporter beaucoup d'énergie (bouillons, soupe de légumes claire, légumes, salades, fruits...).

- **Enrichir** les préparations sans augmenter le volume du repas en ajoutant : jaune d'œuf dans une purée ou pour lier une sauce, des dés de jambon ou un œuf dur dans la salade, du fromage râpé dans les pâtes même s'il y a une autre source de protéines dans l'assiette, du lait en poudre à rajouter dans les préparations (potages,

purées ou autres) ou encore des oléagineux dans les sauces (amandes, noisettes...). Un filet d'huile d'olive ou de colza peut également être ajouté directement dans l'assiette.

- **Eviter de trop boire** en mangeant mais répartir les boissons dans la journée. Remplacer une partie de l'eau par des jus de fruits, du sirop ou du lait par exemple.

**Si malgré tout vous constatez une perte de poids, n'hésitez pas à nous contacter pour définir la stratégie à adopter !**

Avec le soutien de:



## Service de nutrition clinique

**Diététicienne cheffe:** Sophie Opoix

**Diététiciennes:** Corinne Chétif Millieret,  
Elise Josse, Noëlle Monaco, Catherine  
Pouly, Angela Savic, Maxime Barbeau

**Médecin référent:** Dr Alain Garcia

### Sources:

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung | Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE [En ligne]. [cité le 2 sep 2025].  
Disponible: [https://www.sge-ssn.ch/media/n4wl52up/ssn\\_if\\_immune\\_fr.pdf](https://www.sge-ssn.ch/media/n4wl52up/ssn_if_immune_fr.pdf)

Document SSN « Manger pour fortifier son système immunitaire »,  
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung | Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE [En ligne]. [cité le 2 sep 2025].  
Disponible: [https://www.sge-ssn.ch/media/4sintpm3/recommandations-nutritionnelles\\_version-longue\\_f.pdf](https://www.sge-ssn.ch/media/4sintpm3/recommandations-nutritionnelles_version-longue_f.pdf)

## **EHC – Hôpital de Morges**

Consultation en préhabilitation  
Chemin du Crêt 2  
CH-1110 Morges 1  
T +41(0)79 172 87 58



Ensemble  
Hospitalier  
de la Côte





EHC

