# Conseils nutritionnels – Programme Elipse

## Le Programme Elipse™

Votre guide pour une alimentation saine

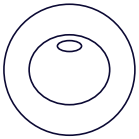
allurion

Les conseils figurant dans cette brochure constituent des lignes directrices générales fondées sur les meilleures pratiques. Pour tout conseil et question spécifique, veuillez consulter votre professionnel de santé et votre diététicien.
Les marques de produit mentionnées dans cette brochure appartiennent à leurs sociétés respectives et sont utilisées uniquement à titre d'exemple. Les patients peuvent utiliser d'autres marques de produit en suivant les conseils de leur professionnel de santé ou de leur diététicien.

John
2019-02-15 11:21:11
21.8
BMI
69.0 kg
Weight
16.5%
Body Fat
Balloon
Body Water
57.3%
Body Fat
16.5%
Bone
3.0 kg
Profile
Info
Delete
0.0
kg
allurion

# Présentation

Bienvenue dans le Programme Elipse ! Ce programme de perte de poids de 6 mois, en 3 étapes, est conçu pour vous aider à atteindre vos objectifs en modifiant votre mode de vie et en adoptant des habitudes plus saines.



Ce programme comprend le Ballon Elipse - votre précieux allié contre la faim. Il vous aidera à créer de nouvelles structures et routines dans vos habitudes alimentaires et votre style de vie.

Par ailleurs, vous recevrez le soutien d'une équipe médicale qui vous aidera à identifier et à mettre en œuvre les changements que vous souhaitez apporter à votre mode de vie.

Cette équipe vous fournira des conseils pour adopter de nouvelles stratégies de perte de poids qui vous permettront de vivre plus sainement, une fois le ballon éliminé.

Ce programme de conseil et de soutien, en parallèle avec le Ballon Elipse, est essentiel pour atteindre vos objectifs à long terme.

# Les dix conseils d'Allurion pour réussir

## 1. Ne menez pas ce combat en solitaire....Trouvez du soutien

Réussir à changer ses habitudes et ses comportements est un effort de groupe. Vous pourrez compter sur votre équipe médicale pour vous accompagner et vous soutenir, mais vous aurez également besoin de votre famille et de vos amis pour vous maintenir sur le chemin de la réussite. S'il arrive que nos proches, sans même s'en rendre compte, puissent saboter nos objectifs en matière de changement d'alimentation et de mode de vie, ils peuvent également constituer notre réseau de soutien le plus fiable. Ils vous aideront à atteindre vos objectifs si vous leur parlez et les impliquez dans votre parcours.

Par ailleurs, vous pouvez demander à votre centre de vous mettre en contact avec un Partenaire Elipse (une personne qui a opté pour le ballon Elipse au même moment que vous), de façon à ce que vous puissiez vous soutenir mutuellement et échanger des conseils et des astuces tout au long de votre parcours.

## 2. Définissez vos objectifs

Afin de rester concentré(e) sur vos objectifs, vous devez définir exactement ce que vous souhaitez réaliser, et pourquoi. Peut-être souhaitez-vous pouvoir remettre votre garde-robe préférée, réduire la douleur dans vos genoux, ou diminuer la quantité de médicaments que vous prenez pour gérer une pathologie telle le diabète de type 2, par exemple ?

Quelles que soient vos raisons, faites en part à votre équipe d'accompagnement, et établissez un plan pour atteindre vos objectifs. Plus votre plan d'action sera détaillé et précis, plus vous aurez de chances de le mettre en œuvre et de vous y tenir.

Pour la plupart des gens, atteindre un objectif procure un immense sentiment de fierté qui incite à continuer sur la bonne voie.

## 3. Fixez-vous des objectifs à court et à long terme

Vous pouvez vous fixer un objectif à court terme qui serait, par exemple, de manger un fruit au goûter pendant une semaine ; un objectif à plus long terme pourrait être une perte de poids de 12 kilos en 4 mois, par exemple. Lorsque vous aurez atteint votre objectif, vous pourrez vous en fixer d'autres, afin de réaliser des progrès constants.

Considérez vos objectifs comme une destination à atteindre dans un laps de temps déterminé.

## 4. Changez vos habitudes

Pendant les 16 semaines de mise en place du ballon, l'un des objectifs essentiels est de créer de nouvelles habitudes. Une habitude est le résultat d'une action répétée de manière systématique dans le temps. La répétition permet à une action de devenir automatique ou « naturelle », ce qui signifie qu'elle ne demande plus d'efforts pour être maintenue dans la durée.

Plus une action est simple, plus elle a de chances de devenir une habitude. Par exemple, vous pouvez prendre l'habitude de rajouter des morceaux de pomme sur vos céréales, ou de commander une salade supplémentaire au restaurant pour arriver à satiété et éviter de commander d'autres types d'aliments moins sains.

## 5. Mangez plus sainement

Vous devrez peut-être modifier certaines de vos habitudes quotidiennes, telles que vos méthodes de cuisson, votre programme d'exercices physiques, ou encore le grignotage, chez vous ou sur votre lieu de travail.

Vous n'aurez pas besoin d'introduire des changements radicaux pour manger plus sainement. Vous n'aurez pas non plus besoin de changer toutes vos habitudes en même temps. Il est préférable de se fixer de petits objectifs et de changer ses habitudes petit à petit. Avec le temps, de petits changements feront une grande différence au niveau de votre santé et vous aideront à maintenir votre perte de poids.

## 6. Planifiez

La planification est primordiale pour rester sur la bonne voie. Vous pouvez choisir de planifier votre journée ou votre semaine. Planifiez vos repas, vos collations, ainsi que les horaires et les quantités. Cela vous permettra de préparer certains repas à l'avance pour vous faciliter la tâche.

Assurez-vous d'avoir les aliments ou les ingrédients dont vous aurez besoin à la maison. Lorsque vous aurez faim, la tentation de vous rabattre sur des aliments moins sains sera moins grande.

## 7. Suivez vos progrès

Effectuez un suivi régulier de vos choix alimentaires, votre niveau d'activité, votre poids et votre taux de graisse corporelle. Cela vous aidera à voir les changements accomplis au fil du temps et à comprendre d'où proviennent vos éventuelles difficultés, afin de pouvoir les résoudre avec l'aide de votre équipe de suivi.

Il existe également plusieurs outils pour vous aider à suivre les progrès réalisés – notamment, la balance connectée Allurion qui permet de mesurer le poids et la graisse corporelle, des applications de communication pour rester en contact avec votre équipe, ainsi qu'un journal intime classique (pour les personnes qui préfèrent utiliser du papier et un stylo).

## 8. Surveillez vos émotions

C'est important, car cela peut vous aider à identifier les raisons – autres que la faim – qui vous poussent à manger. Vous ressentez peut-être de l'ennui, de la tristesse ou du stress ? Comprendre les facteurs déclencheurs peut vous aider à mettre en place des stratégies pour gérer ces émotions de manière plus saine.

Dressez une liste de techniques de distraction en cas d'ennui, et d'activités apaisantes qui vous aideront lorsque vous ressentirez une envie de manger.

## 9. N'oubliez pas de vous récompenser et de célébrer

Les petits plaisirs et les récompenses doivent faire partie de notre existence – sinon, nous finissons par nous sentir privés et frustrés, ce qui nous donne envie « d'abandonner ». Cependant, beaucoup d'entre nous trouvent leur récompense dans la nourriture et les boissons, ce qui peut ralentir les progrès de perte de poids.

Faites une liste des récompenses non alimentaires dont vous pouvez vous gratifier à chaque victoire et chaque étape franchie. Par exemple, offrez-vous votre magazine préféré, ou partez en week-end dans un endroit spécial.

## 10. Restez dans la simplicité

Plus le plan est simple, plus les chances de réussite sont grandes. Rien n'est gravé dans le marbre. Personnalisez votre plan et simplifiez-le en fonction de ce qui vous convient le mieux.

# Étape 1

(du mois précédant la mise en place du ballon jusqu'au jour de la mise en place)

## Préparez-vous à la mise en place du ballon

1. Les semaines qui précèdent la mise en place de votre ballon correspondent à la période idéale pour commencer à modifier vos habitudes alimentaires afin de vous assurer que vous êtes prêt(e) à travailler de concert avec le ballon. Cela implique de commencer à manger de manière plus consciente :

- Planifiez à l'avance les heures et les menus des repas, ainsi que le type de collation que vous prendrez dans la journée.
- Asseyez-vous pour manger, et concentrez-vous sur votre nourriture.
- Mangez lentement et mastiquez bien.
- Ne prenez pas des aliments solides et des boissons en même temps. Buvez de petites gorgées de liquide avant et après le repas.
- Apprenez avec votre équipe de suivi à déterminer ce que sont les quantités idéales, appropriées à votre cas pour vous sentir rassasié(e)

2. Si vous avez un smartphone, téléchargez l'application Allurion scale. Celle-ci se synchronisera avec la balance qui vous sera remise au centre pour suivre vos progrès.

3. Sous la direction de votre médecin, commencez à prendre vos médicaments anti-acides 2 semaines avant la mise en place du ballon, et prenez des médicaments anti-nausée comme prescrit par votre centre (généralement, la veille et le matin de l'ingestion du ballon). Votre centre vous fournira la prescription.

4. Assurez-vous de bien vous hydrater au cours des 24-48 heures précédant la mise en place du ballon, en augmentant votre consommation globale de liquide. Vous devez boire au moins 2 litres de liquide répartis tout au long de la journée.

5. Pendant les 10 à 12 heures qui précèdent la mise en place de votre ballon, vous devrez limiter votre consommation aux liquides clairs uniquement. Vous devrez arrêter de boire des liquides 2 heures avant la mise en place du ballon.

## Jour de la mise en place

Il est important de ne rien manger le matin de la mise en place du ballon, mais vous pouvez continuer à boire de l'eau plate. Vous pouvez également boire du thé avec une ou deux cuillères à café de miel. Restez bien hydraté(e) jusqu'à 2 heures environ avant la mise en place du ballon. Évitez de porter un collier, du rouge à lèvres ou du baume à lèvres le jour de l'ingestion du ballon, car les colliers peuvent affecter l'imagerie et le rouge à lèvres peut coller à la capsule du ballon à ingérer.

Vous avalerez la capsule contenant le ballon, reliée à un mince cathéter, avec un verre d'eau. Votre médecin vérifiera son positionnement sous contrôle radiographique avant de le remplir de liquide. Même si vous êtes incapable d'avaler la capsule, le médecin peut utiliser un mince fil-guide pour régidifier le cathéter pour vous y aider. Par conséquent, presque tous les patients sont capables d'avaler la capsule.

Une fois que le ballon est en place et rempli de liquide, votre médecin confirmera son positionnement par contrôle radiographique.
Ensuite, vous devrez effectuer votre première pesée sur la balance connectée et communiquer votre poids à votre diététicien(ne) par e-mail en utilisant la fonction de partage de l'application.

# Étape 2

(de la première semaine au troisième mois)

Au cours de la première semaine, vous prendrez progressivement des aliments de plus en plus consistant en suivant les 4 étapes ci-dessous :

## Étape 1 - Liquides clairs uniquement (jour 1)

- Tenez-vous en aux liquides clairs pendant les 24 premières heures, lorsque vos nausées atteignent leur point culminant. Il est possible que vous ressentiez également des crampes d'estomac. La consommation d'eau (non gazeuse), de courge, de bouillon/consommé chaud, de tisanes et de thé décaféiné, de boissons isotoniques (non gazeuses) pour sportifs et d'eau de coco représente un bon choix.
- Évitez le lait et la caféine le premier jour.
- Buvez de petites quantités et augmentez progressivement la consommation. Assurez-vous de boire de petites gorgées à quelques minutes d'intervalle, même si vous ne pouvez prendre qu'une cuillère à soupe de liquide à la fois. Il est important de continuer à boire de petites quantités et d'augmenter progressivement votre consommation.
- Si vous vomissez, essayez d'utiliser des solutions de réhydratation telles que Dioralyte et/ou des boissons isotoniques pour sportifs, qui peuvent vous aider à faire le plein d'électrolytes et de glucose, et à vous hydrater.
- Essayez de boire des liquides à température ambiante ou tièdes si vous avez des crampes d'estomac.
- Si possible, augmentez votre consommation progressivement jusqu'à 2 litres par jour au cours de la première semaine, surtout si le temps est chaud ou si vous vivez dans une région au climat chaud. Chez certaines personnes, cela peut parfois prendre plus d'une semaine.

## Étape 2 - Régime à base de purées lisses (jour 2 à 3)

Après le premier jour, si les nausées et les vomissements se sont calmés, vous pouvez commencer à intégrer progressivement des liquides plus épais tels que des milk-shakes, des soupes et des yaourts. Au début, prenez des liquides peu épais, puis, progressivement, des liquides plus épais, s'ils sont bien tolérés. Si le changement de texture aggrave vos symptômes, reprenez des liquides clairs pendant 24 heures pour obtenir un soulagement, puis réessayez.

Exemple de repas planifiés :

| | |
|---|---|
| Petit déjeuner | 125 ml (1/2 tasse) de lait ou de kéfir<br>ou un milk-shake protéiné |
| En milieu de matinée | 125 ml (1/2 tasse) de yaourt nature/yaourt à haute teneur en protéines (yaourt grec sans matière grasse) |
| Déjeuner | 2 c. à soupe de poisson/poulet/viande passé(e) au mixeur<br>ou 2 c. à soupe de purée de légumes ou de soupe riche en protéines passée au mixeur |
| Goûter | ½ tasse de yaourt à haute teneur en protéines/milk-shake protéiné ou fruits homogénéisés |
| Repas du soir | 2 c. à soupe de poisson/poulet/viande passé(e) au mixeur + 2 c. à soupe de purée de pommes de terre ou de soupe de lentilles passée au mixeur<br>Dînez à 19 heures et évitez de boire trop de liquides par la suite |

De bons milk-shakes protéinés doivent contenir environ 15 à 20 g de protéines, et totaliser un maximum de 200 calories et 10 g de sucres. Vous pouvez également vous procurer des protéines sous forme de poudre non aromatisée à ajouter à vos soupes ou mélanges faits maison.

Autres suggestions :
- Produits laitiers sans matières grasses (lait, yaourt), sans morceaux de fruits
- Gélatine sans sucre/Jell-O et crème anglaise ou mouhallabieh (entremet) au lait écrémé
- Tisanes, thé vert, camomille, anis sans sucre (vous pouvez ajouter du lait sans matière grasse)
- Labneh (fromage frais libanais) allégé ou fromage à tartiner allégé, ou fromage blanc
- Soupes (passées au mixeur). Vous pouvez ajouter n'importe quel légume, pomme de terre, viande, poulet, lentilles...
- Milk-shakes Optifast (vanille, chocolat ou fraise)
- Flocons d'avoine cuits au lait écrémé

## Étape 3 - Régime à base d'aliments mous (jour 3 à 5)

Si vous tolérez les liquides épais et les purées, vous pouvez essayer les aliments mous. N'oubliez pas de prendre de très petites portions et de prendre de petites bouchées, en prenant le temps de bien mastiquer chaque bouchée. Encore une fois, si vous constatez que les nausées et les vomissements s'aggravent avec les aliments mous, reprenez le régime liquide pendant 24 heures avant de faire une nouvelle tentative.

Directives :

- Un régime à base d'aliments mous est composé d'aliments mous et faciles à mâcher et à avaler. Ces aliments peuvent être hachés, moulus, écrasés, réduits en purée et humidifiés.
- Utilisez des récipients doseurs pour vous aider à contrôler la taille de vos portions.
- Mâchez bien les aliments, mangez très lentement et arrêtez de manger ou de boire au premier signe de satiété.

Exemple de repas planifiés :

| | |
|---|---|
| Petit déjeuner | 125 ml (1/2 tasse) de lait écrémé + 15 g de céréales à faible teneur en sucre/porridge/2 biscottes ou 2 biscuits secs |
| En milieu de matinée | 125 ml (1/2 tasse) de purée de fruits ou de yaourt nature ou de milk-shake protéiné |
| Déjeuner | Œufs brouillés (1 ou 2) + 2 cuillères à soupe de purée de légumes<br>ou 1 tasse de soupe avec des morceaux de poulet<br>ou de poisson blanc cuit à la vapeur<br>ou 1 tasse de haricots ou de lentilles/dhal |
| Goûter | 125 ml (1/2 tasse) de yaourt nature et une poignée de baies |
| Repas du soir | 2 cuillères à soupe de fromage allégé + 2 cuillères à soupe de purée de pommes de terre<br>ou de courgettes à la bolognaise ou en julienne<br>ou de viande et de légumes au curry doux. |

Autres considérations :

- La quantité totale d'huile dans une journée ne doit pas dépasser 20 grammes.
- À ce stade, les régimes alimentaires peuvent varier d'une région à l'autre. Votre diététicien(ne) vous guidera durant cette phase.

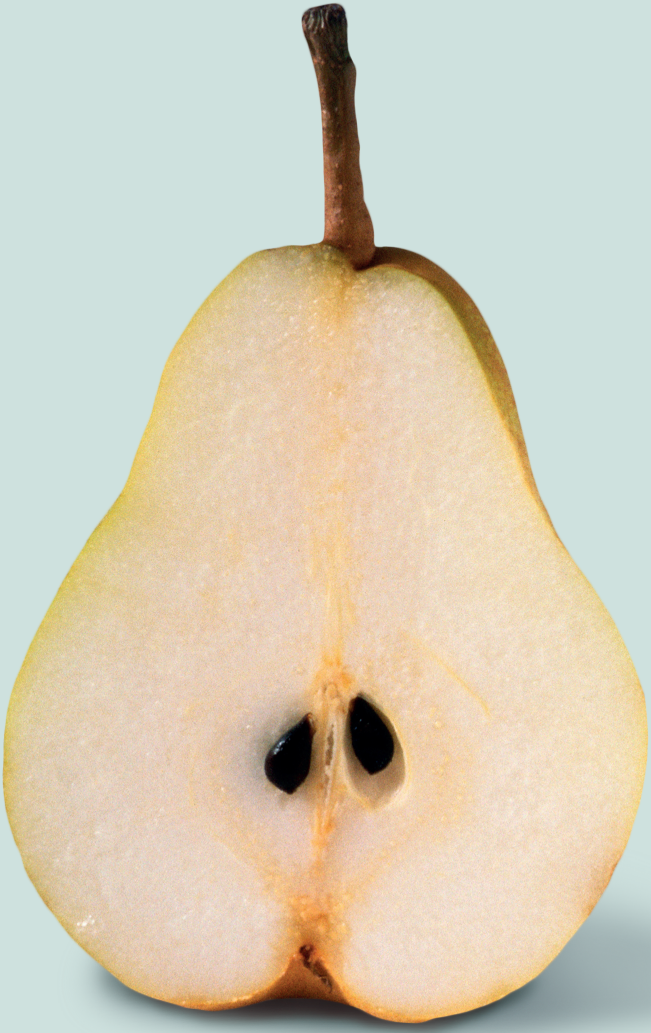
## Étape 4 - Retour à une alimentation solide (jour 5-7)

La plupart des personnes reviennent aux repas solides habituels au bout de 5 à 7 jours, mais cela peut parfois prendre jusqu'à 2 semaines. Si vous souffrez de crampes abdominales uniquement (c.-à-d. sans nausées ni vomissements), il peut être bénéfique de revenir à un régime solide ou semi-solide un peu plus tôt, car les crampes sont souvent le résultat de fringales qui peuvent être calmées en ingurgitant plus d'aliments solides.

Une fois que vous aurez repris une alimentation solide, essayez de suivre un rythme de 3 repas par jour et laissez votre corps et le ballon déterminer si des collations supplémentaires sont nécessaires. Il est généralement conseillé d'ajouter de petites collations d'aliments sains pour maintenir un niveau de glucose stable. L'adoption d'une routine stable est essentielle pour maintenir ces changements sur le long terme. Assurez-vous de travailler avec votre équipe diététicien(ne) pour vous aider à trouver la routine qui vous convient.

Autres considérations :
- Il peut être utile d'éviter les légumes à feuilles pendant le premier mois.
- Maintenez une hydratation adéquate

# Gestion des symptômes



## Nausées, douleurs abdominales et vomissements

Il n'est pas inhabituel de souffrir de nausées, de douleurs abdominales et, dans certains cas, de vomissements au cours des premiers jours qui suivent la mise en place du ballon. Votre estomac n'est pas habitué au ballon ! Vous recevrez des médicaments pour vous aider à soulager ces symptômes.

- Pour soulager les nausées, essayez de bouger – même si vous n'en avez pas envie – car cela facilitera le transit des aliments de l'estomac vers l'intestin. Il est également important de veiller à limiter la taille des portions des repas.
- Prenez votre temps pour bien mastiquer vos aliments, ou mangez des aliments mous, hachés, mixés ou en purée.
- N'oubliez pas de boire tout au long de la journée, mais évitez de boire pendant les repas.
- Si vous avez tendance à vomir les liquides après les sept premiers jours, veuillez contacter votre équipe médicale.

Si la prise progressive d'aliments de plus en plus épais aggrave les symptômes, le fait de revenir à une alimentation liquide pendant 24 heures permet généralement d'améliorer la situation. Si vos symptômes réapparaissent au cours des semaines ou des mois suivants, reprenez l'alimentation liquide pendant 24 heures et contactez votre équipe médicale, qui cherchera à savoir pourquoi vos symptômes sont réapparus. Contactez toujours votre médecin en cas de survenue d'un événement autre que les symptômes habituels.

## Crampes abdominales uniquement

Si vous avez des crampes abdominales uniquement, sans nausées ni vomissements, il vous sera peut-être utile de passer aux aliments solides ou semi-solides un peu plus tôt que prévu, car les crampes souvent provoquées par des fringales qui peuvent être calmées en ingérant plus d'aliments solides.

## Constipation

Lorsque l'on mange peu, il est fréquent d'avoir plus de problèmes de constipation. Assurez-vous de bien vous hydrater et d'inclure dans votre alimentation des aliments riches en fibres tels que les fruits, les légumes, les haricots, les légumineuses et les céréales complètes. Un certain degré de constipation est normal pendant la première semaine. La constipation disparaît souvent lorsque vous reprenez une alimentation solide, que vous consommez plus de liquides et que vous augmentez progressivement votre

niveau d'activité physique. Certaines personnes soulagent la constipation en prenant une cuillère de lin moulu ou de graines de lin mélangées à un verre d'eau chaque jour. Gardez cependant à l'esprit que cela augmente également votre apport calorique – ne le faites donc que si c'est nécessaire. Si vous devez prendre des laxatifs, demandez à votre équipe médicale quels sont ceux qui vous conviennent le mieux.

## Reflux ou brûlures d'estomac

Un reflux gastro-œsophagien ou des brûlures d'estomac peuvent être un problème lorsque le ballon est en place. Continuez à prendre vos médicaments anti-acides pendant les 4 mois de traitement, et veillez à ne jamais trop manger. Le fait de manger trop tard le soir ou de boire des boissons fortement gazeuses ou caféinées peut également augmenter le reflux. Il est également utile de limiter ou d'éviter les aliments déclencheurs de reflux courants, tels que le chocolat, la menthe poivrée, l'alcool et les aliments très acides. Si le reflux ou les brûlures d'estomac persistent, demandez à votre équipe médicale d'augmenter votre traitement anti-acide pendant une courte période.

## Déshydratation

La déshydratation lorsque le ballon est en place peut être due à un mauvais apport en liquide et/ou à des vomissements.

- Consommez suffisamment de liquide pour maintenir votre hydratation et votre équilibre hydrique. Vous devez boire 1,5 à 2 litres de liquide par jour.
- Surveillez la couleur de vos urines. Si elles sont jaune foncé ou orange, cela signifie que vous êtes peut-être déshydraté(e).
- Le matin, vos urines doivent être de couleur paille claire et s'éclaicir tout au long de la journée.
- Le fait de ne pas uriner pendant une période de 6 heures doit être un signal d'alarme indiquant que votre consommation de liquides est peut-être insuffisante. Vous aurez intérêt à planifier votre consommation de liquides : par exemple, 500 ml à 700 ml le matin, l'après-midi, et le soir.
- Il n'existe pas de limite supérieure à la quantité de liquide que vous pouvez boire. Essayez d'éviter les boissons glacées, car elles peuvent provoquer des nausées et des crampes.

# Êtes-vous sûr(e) de boire suffisamment ?

## 8 signes de déshydratation légère à modérée

| | | | |
|---|---|---|---|
| Fatigue et somnolence | Mal de tête | Peu, voire pas de larmes, quand on pleure | Bouche sèche et collante |
| | | | |
| Soif | Vertiges ou étourdissements | Diminution de la production d'urine | Faiblesse musculaire |
| | | | |

## Conseils pour éviter la déshydratation

N'attendez pas d'avoir soif pour boire

Sirotez de l'eau tout au long de la journée

Source : Jéquier et al. Water as an essential nutriment: the physiological basis of hydratation. EJCN 2010, 64: 115-23

# Couvrez vos besoins en protéines

Pendant une perte de poids, un apport élevé en protéines peut aider à préserver notre masse maigre – nos muscles et nos os – qui soutiennent notre métabolisme et notre santé.

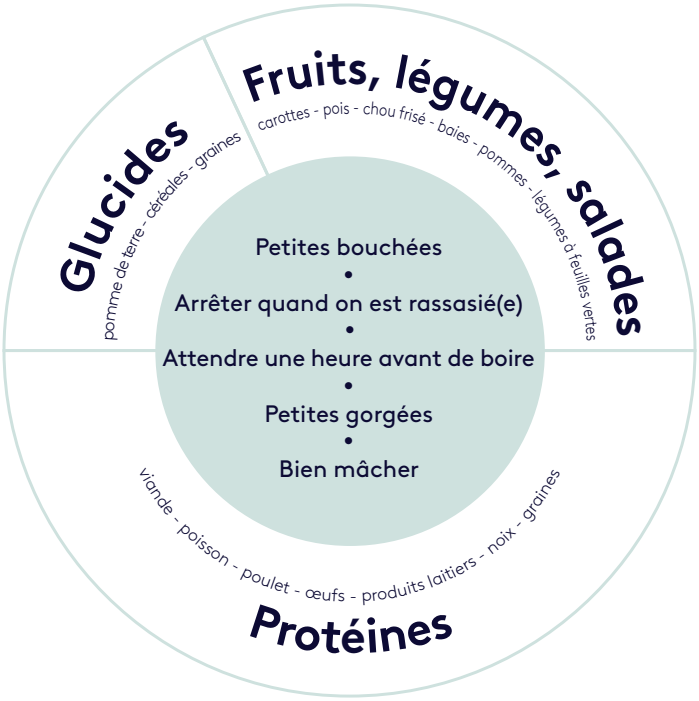
Votre équipe de soins vous aidera à déterminer le niveau d'apport en protéines qui vous convient. Celui-ci se situera entre 1 et 1,5 g par kg de poids corporel idéal, en fonction de votre état de santé, de votre mode de vie actuel et de votre niveau d'exercice.

# Mois 1 à 3

## Conseils importants pour bien manger et rester en forme avec le Ballon Elipse

| | |
|---|---|
| Mangez lentement et mâchez bien chaque bouchée.<br>Faites une pause entre chaque bouchée afin de pouvoir évaluer si vous ressentez un serrement au niveau de la poitrine, qui indique que vous êtes rassasié(e). | Ne buvez pas pendant les repas. Sirotez des liquides avant et après les repas. |
| Faites 3 repas équilibrés par jour, et prenez 2 petites collations. | Envisagez de prendre un supplément de multivitamines et minéraux complet (A à Z) pendant le programme Elipse pour vous prémunir contre les carences nutritionnelles, surtout si votre régime alimentaire est restreint. |
| Arrêtez de manger dès l'apparition d'un reflux acide (brûlures d'estomac), de gaz, de ballonnements ou d'éructations. Ne fumez pas avant de manger. | Évitez les boissons gazeuses, les boissons fortement caféinées ou riches en calories, y compris l'alcool en excès. |

| | |
|---|---|
| Ne dînez pas trop tard dans la soirée. Évitez de vous allonger peu de temps après avoir mangé, et attendez au moins deux à trois heures avant de vous coucher. | Une certaine gêne peut survenir lorsque vous essayez de dormir ou lorsque vous vous allongez sur le côté – cela est normal et peut être atténué en vous réhaussant à l'aide d'oreillers. |
| Il est préférable de dormir sur le côté gauche pour réduire les symptômes occasionnés par le ballon pendant la nuit. | Efforcez-vous d'être actif(ve) pendant au moins 30 minutes par jour. Déterminez avec votre coach le type d'activité qui vous conviendrait et pourrait être intégré à votre mode de vie. |
| Envoyez votre poids (mis à jour) à votre équipe de suivi au moins une fois par semaine, et assurez-vous que vous bénéficiez d'un suivi et d'un soutien réguliers tout au long de votre parcours. Ce suivi est inclus dans votre forfait et est essentiel à votre réussite. | Utilisez de petites assiettes pour vous aider à contrôler vos portions. Une assiette de portions saines (voir ci-dessous) peut vous aider à atteindre vos objectifs. |



# Étape 3
(mois 4 et au-delà)

## Maintenir la perte de poids et optimiser les résultats au cours du 4e mois

Certaines personnes commencent à remarquer qu'elles s'adaptent à la présence du ballon, et que ses effets ne sont pas si perceptibles, après les 2 ou 3 premiers mois. Comme dans tout parcours de perte de poids, les résultats du programme Elipse peuvent également commencer à plafonner après les premiers mois.

Si votre perte de poids s'est arrêtée, vous pouvez envisager des thérapies combinées. Celles-ci comprennent des médicaments, des suppléments de fibres ou un régime alimentaire plus structuré (comme un régime cétogène très faible en calories ou un jeûne intermittent) et des programmes d'exercices physiques. Discutez des options qui vous conviennent avec votre équipe de suivi.

## Élimination du ballon

Le ballon se vide puis est éliminé de l'organisme au bout de 16 semaines (4 mois) environ. Toutefois, ce moment peut varier entre 3 mois et plus de 5 mois d'une personne à l'autre. Des crampes d'estomac et la diarrhée peuvent survenir pendant l'élimination. Le retour à un régime à base d'aliments mous pendant une semaine à partir de la 15e semaine peut contribuer à réduire ces effets secondaires.

La plupart des patients peuvent ne pas s'apercevoir de l'élimination du ballon vide. Chez un très faible pourcentage de personnes, le ballon vide peut être évacué par vomissement à la fin de la période d'utilisation prévue. Bien que cela puisse vous surprendre, aucun effet indésirable associé à cette méthode d'expulsion du ballon n'a été signalé. Si cela se produit, il n'est pas nécessaire de procéder à une intervention ou à un suivi ultérieur(e).

## La vie avec et sans le ballon : comment faire la transition en toute confiance

Il est normal de ressentir de l'anxiété ou de la nervosité à l'idée de continuer « sur le bon chemin » sans l'aide du ballon. Parlez-en à votre coach et assurez-vous de suivre un plan pour les semaines à venir, jusqu'à ce que vous vous sentiez plus en confiance.

La clé est simplement de continuer les structures et les routines que vous avez perfectionnées au cours des derniers mois, afin de maintenir vos nouvelles habitudes et votre poids. Cela signifie que vous devez continuer à faire les mêmes choix alimentaires, respecter les mêmes quantités de nourriture et fréquences de repas, ainsi que votre nouveau programme d'exercice. Vous mettrez ainsi toutes les chances de votre côté pour continuer à construire votre réussite et maintenir votre perte de poids. Votre équipe de suivi sera à vos côtés pour vous guider dans cette transition.

Ce matériel n'est pas destiné à un public américain. Ce matériel informatif décrit notre produit, dont la commercialisation n'a pas encore été approuvée ou autorisée par la FDA (Food and Drug Administration) aux États-Unis. Notre produit n'est pas disponible à la vente aux États-Unis.

Le Ballon Elipse est une aide temporaire de perte de poids, destiné aux adultes âgés de plus de 18 ans présentant un surpoids ou une obésité – état défini par un indice de masse corporelle (IMC) > 27.

Le Ballon Elipse peut uniquement être mis en place par un professionnel de santé maîtrisant le mode d'utilisation de ce ballon. Le Ballon Elipse doit être utilisé en association avec une alimentation surveillée et un programme qui vise à modifier le comportement. Certaines personnes peuvent ne pas être en condition de recevoir le Ballon Elipse, et le ballon n'est pas autorisé dans tous les pays. Votre médecin examinera vos antécédents médicaux en détail et procèdera à un examen clinique pour déterminer votre éligibilité.
Il est important de faire part à votre médecin de vos antécédents médicaux exacts et complets.

Le retrait du Ballon Elipse peut, dans des cas très rares, nécessiter une intervention endoscopique ou chirurgicale. Cette liste de complications potentielles n'est pas exhaustive ; veuillez consulter l'adresse www.allurion.com/risk/information/ pour obtenir des informations de sécurité importantes
Demandez de plus amples informations à votre médecin.
Ce dernier peut vous fournir du matériel informatif supplémentaire sur le produit, la procédure et le programme.

Vous pouvez obtenir plus d'informations sur www.allurion.com

allurion