

## **Condensé de la présentation**

### **Gestion de l'alimentation chez les personnes souffrant de maladies respiratoires**

Johanne Roy  
Inhalothérapeute  
24 février 2016  
Hôpital Sacré-Cœur

---

#### **Deux éléments essentiels à la vie des cellules de notre corps**

- L'oxygène
- Les nutriments

#### **LA RESPIRATION**

##### **PRINCIPALE FONCTION DU POUMON**

- Échanges gazeux
    - Absorption de l'oxygène
    - Rejet du CO<sub>2</sub> (gaz carbonique)
- 

#### **Alimentation saine et équilibrée**

Poids souhaitable = IMC (indice de masse corporelle) entre 21 et 30

#### **Déséquilibre entre les apports et les besoins énergétiques**

- apport alimentaire insuffisant
- ↑ du métabolisme, etc.

#### **Conditions pour un état de dénutrition**

- Si perte de poids de 10% et plus depuis 6 mois
  - Si IMC < 20 kg/m<sup>2</sup>
- 

#### **Information et conseils à transmettre aux malades pulmonaires chroniques**

##### **Rôles des protéines**

- Préserver votre masse musculaire (conserver des muscles forts, maintien de l'autonomie et de la capacité respiratoire)
- Prévenir les infections

##### **Sources de viandes et substituts**

- Viande, volaille, poisson, œufs, tofu, légumineuses, noix ou graines et le beurre d'arachide

### Points à retenir

- Le lait et le fromage sont de bonnes sources de protéines qu'on peut manger facilement sans préparation
- Les viandes et substituts (protéines) devraient être présents à chaque repas et ce, même au déjeuner

### Comment augmenter sa consommation de protéines?

- Ajouter à vos mets 30 ml (2 c. à table) de poudre de lait (ex.: potages, céréales, sauces, etc.)
- Ajouter du fromage râpé ou en morceaux dans les sauces, les soupes, sur les légumes, les pâtes alimentaires, etc.
- Prendre un supplément alimentaire en collation ou en complément de repas

### Comment éviter les ballonnements?

- Manger lentement
- Prendre 5 ou 6 petits repas au lieu de 3 gros repas par jour ou fractionner les repas
- Éviter
  - de mâcher de la gomme ou de boire avec une paille
  - de parler la bouche pleine
  - les boissons gazeuses et les eaux minérales gazéifiées
  - les aliments qui ont tendance à produire des flatulences: brocoli, chou, oignons, légumineuses, pommes melon, radis, sucreries

Source: Nutrition-Volet MPOC, volet 2 mai 2013

### L'hydratation

#### Recommandations

- On recommande de prendre 6 à 8 verres de liquide par jour, si vous n'avez pas de restriction liquidienne
- Augmenter la quantité de liquide si:
  - fièvre
  - Infection
  - température très chaude

#### Bénéfices d'une bonne hydratation

- Facilite les expectorations
- Diminue les risques de constipation

#### Comment reconnaître les signes de déshydratation?

- Sécheresse de
- La peau
- Des yeux
- De la bouche, etc

### **Aliments à privilégier en présence d'une MPOC**

- Les acides gras polyinsaturés de la série Omega-3 en raison de leurs propriétés anti-inflammatoires
- On les retrouve dans les poissons gras (thon, maquereau, sardine, hareng, saumon, truite, flétan), les moules et les crevettes nordiques

### **L'alimentation et la cortisone**

- Si le patient prend de la cortisone en pilule (ex.: prednisone) à plus de 3 reprises dans l'année ou sur une période de 3 mois
  - Limiter le sel à table et les aliments salés. Le sel agit comme une éponge, il retient l'eau, il contribue à augmenter le volume circulant. Conséquence: **↑ de la pression artérielle**
  - Éviter les sucres concentrés et consommer un minimum de 3 à 4 portions de produits laitiers par jour, la cortisone peut produire un déséquilibre de la glycémie

### **Si vous perdez du poids malgré vous**

- Choisir les aliments que vous préférez
- Débuter les repas avec les aliments riches en énergie et en protéines
- Augmenter la quantité d'aliments qui fournissent des matières grasses puisqu'elles contiennent beaucoup d'énergie. Exemples : gras (crème, beurre, huile), produits laitiers entiers (lait, fromage), viandes, œufs, poissons gras (ex. saumon), noix (amandes, pistaches, noisettes)
- **Attention** aux sucres concentrés (cortisone, pCO<sub>2</sub> élevée)

### **Métabolisme des glucides**

- Le métabolisme des glucides produit de grandes quantités de gaz carbonique qui peuvent être mal tolérées quand la fonction respiratoire est altérée (si rétention de gaz carbonique)

### **Les collations nutritives**

- Yogourt
- Fromage
- Noix
- Fruits avec yogourt, fromage ou noix
- Crudités avec fromage
- Craquelins à grains entiers avec beurre d'arachide, humus, tartine au tofu ou fromage
- Bol de céréales avec du lait
- Supplément nutritif
- Lait et boisson de soya

## Les probiotiques

- La consommation de probiotiques contribue à reconstituer la flore microbienne normale de l'intestin lorsque des antibiotiques vous sont prescrits
  - Il est recommandé de consommer les probiotiques en capsules
- Source: Symposium québécois sur les probiotiques, Olivier Bernard, octobre 2015

## Aliments riches en fer pour corriger une anémie

## Économiser son énergie - Bien utiliser son énergie

La consommation d'énergie pendant et après le repas

- Le système digestif consomme **beaucoup** d'énergie (**d'oxygène**) lors de la digestion

Comment économiser son énergie après le repas?

- On pratique les techniques de relaxation
- On fait une petite sieste
- On écoute de la musique
- On se repose
- Comment économiser son énergie après le repas?
- On évite les efforts
- Les valeurs nutritives des aliments

## L'odorat et l'œil dans l'alimentation

- Ajouter des aromates
- Mettre de la couleur dans vos plats

## Les algues

- Excellente source de protéines
- Les algues ont simplement besoin de soleil et d'eau salée pour croître
  - Algues Nori
  - Algues le petit Goémon (la dulse avec son goût de bacon)

## Questions pour le médecin

- Mon taux d'hémoglobine est-il normal?
- Mon taux de cholestérol est-il normal?
- Mon taux de gaz carbonique (pCO<sub>2</sub>) est-il normal?
- Mon taux de sucre (glycémie) est-il normal ?

## Conseils liés au repas

- Se reposer avant les repas
- Utiliser les bronchodilatateurs avant les repas
- Prendre plusieurs petits repas par jour
- Manger lentement
- Bien mastiquer
- Éviter de parler la bouche pleine
- Choisir des aliments à texture molle, faciles à mastiquer
- Utiliser des repas préparés à l'avance
- Prendre des suppléments alimentaires au besoin
- Surveiller la quantité de sucres concentrés (si hypercapnie et/ou prise de cortisone)
- Diminuer les liquides aux repas
- Ne pas utiliser de paille pour boire
- Boire 30 à 60 minutes avant et après les repas pour laisser la place aux aliments riches en énergie
- Manger des aliments que vous aimez

## Ne pas oublier...

Que manger est un plaisir de la vie !

## Médiagraphie



24 février 2016

