

# Mieux vivre **MPOC**<sup>MC</sup> avec une

maladie pulmonaire obstructive chronique

*Un plan d'action pour la vie*

Guide d'apprentissage pour les patients et leur famille.

## Intégrer une alimentation saine dans votre vie

- Le lien entre la MPOC et votre alimentation
- Le maintien d'un poids souhaitable
- Une alimentation saine et équilibrée passe par l'assiette santé
- Suggestions pour bien manger lors des problèmes associés à la MPOC
- Votre plan pour l'intégration des nouvelles habitudes alimentaires

Ce guide appartient à :

Nutritionniste :

Tél. :

Professionnel de la santé :

Tél. :

Institution :



## Les habiletés nécessaires pour la prise en charge de votre MPOC

La maladie pulmonaire obstructive chronique, ou MPOC, est une maladie pouvant affecter chaque aspect de votre vie. Plus la maladie progresse, plus son impact peut être considérable sur vos activités quotidiennes. Les exacerbations de la maladie, ou périodes d'aggravation des symptômes, sont les principales causes d'hospitalisation chez les personnes atteintes d'une MPOC et peuvent aussi réduire davantage votre qualité de vie. Heureusement, vous pouvez faire beaucoup pour surmonter et prévenir ces difficultés et améliorer votre bien-être. C'est d'ailleurs pourquoi nous avons élaboré ce module sur l'autogestion de la MPOC.

### Comment ce programme peut-il aider à l'autogestion de la maladie?

Ce module fait partie intégrante du programme « Mieux vivre avec une MPOC ». Il s'agit d'un programme éducatif qui vous permettra d'acquérir des compétences pour vous aider à prendre en charge votre maladie, et à adopter de nouvelles habitudes de vie plus saines. Le programme « Mieux vivre avec une MPOC » a été évalué dans le cadre d'une étude clinique et les résultats ont été très encourageants. Les patients qui ont utilisé ce programme en collaboration avec un professionnel de la santé, gestionnaire de cas ou personne-ressource et leur médecin, présentaient moins d'exacerbations nécessitant une hospitalisation ou une visite à l'urgence. Leur qualité de vie s'étant aussi améliorée, ils pouvaient pratiquer plus d'activités et mieux vivre avec leur maladie.

Les lignes directrices nationales et internationales confirment que l'éducation et l'autogestion sont des approches valables pour les personnes atteintes d'une MPOC. Le programme d'autogestion « Mieux vivre avec une MPOC », que vous pourrez adapter à votre situation, a été créé par des experts médicaux en collaboration avec des patients atteints d'une MPOC.

Ce guide est à vous. Notez-y vos questions et/ou vos inquiétudes. Partagez-le avec vos proches afin qu'ils comprennent ce que vous vivez. Enfin, discutez-en avec votre personne ressource, les professionnels de la santé dans votre équipe de soins, et votre médecin.

Nous vous souhaitons une bonne réussite dans votre programme,



Dr Jean Bourbeau, M.D.  
Institut thoracique de Montréal  
Centre universitaire de santé McGill (CUSM)



Mme Diane Nault  
Chef de service  
Service régional de soins à domicile (SRSAD)

## **Bienvenue au module « Intégrer une alimentation saine dans votre vie »**

Une alimentation saine et équilibrée est essentielle pour tout le monde, et particulièrement pour les personnes qui ont une maladie chronique telle que la MPOC.

Vous avez peut être déjà acquis de saines habitudes alimentaires : il est important de les maintenir. Avec ce module, vous pourrez identifier des améliorations en lien avec votre alimentation, et mettre en place un plan pour intégrer ces nouvelles habitudes alimentaires à court terme et les maintenir à long terme.

Une alimentation saine commence par le plaisir! En conservant vos nouvelles habitudes alimentaires, vous aurez de meilleures chances de satisfaire vos besoins physiques et d'améliorer votre qualité de vie.

### **Table des matières**

Le lien entre la MPOC et votre alimentation	5
Le maintien de vos muscles	6
Le maintien d'un poids souhaitable	7
Une alimentation saine et équilibrée passe par l'assiette santé	9
Comment savoir si je mange bien?	17
Ce qui vous empêche de bien manger	21
Foire aux questions et mythes alimentaires	27
L'intégration d'une alimentation saine et équilibrée	31
Mon plan pour l'intégration de nouvelles habitudes alimentaires	33

## Une alimentation saine et équilibrée

Pour respirer, votre organisme a besoin d'une grande quantité d'énergie et de carburant. Manger peut être comparé à faire le plein de votre voiture.

La qualité du carburant a une grande importance.

Selon vous, pourquoi est-il important d'avoir une alimentation saine et équilibrée?

---

---

### Buts :

- Assurer l'apport en nutriments essentiels pour répondre aux besoins de votre corps
- Maintenir un poids souhaitable par une alimentation équilibrée

### Bienfaits :

1. Conserve l'énergie
2. Améliore la qualité de vie
3. Améliore la capacité physique
4. Prévient les infections



## Le lien entre la MPOC et votre alimentation

La MPOC est une maladie chronique pouvant avoir des répercussions dans votre vie quotidienne et elle s'accompagne souvent des symptômes suivants :

- Essoufflement
- Fatigue
- Perte d'appétit
- Sensation d'avoir l'estomac plein rapidement (satiété précoce)
- Des troubles digestifs (par exemple des ballonnements abdominaux ou de constipation)
- Épisodes d'aggravation de vos symptômes respiratoires (exacerbations)

### Dans votre cas, y a-t-il des symptômes qui vous causent des problèmes?

---

Ces divers symptômes et situations peuvent vous nuire lorsque vient le moment de vous alimenter, de préparer les repas ou de faire l'épicerie. Ceci peut contribuer à avoir des mauvaises habitudes alimentaires et, éventuellement, une nutrition déficiente. Lorsque la maladie s'aggrave, vous pouvez commencer à perdre du poids et surtout des muscles (masse musculaire) ce qui n'est pas souhaitable.

Une saine alimentation est une façon de briser ce cercle vicieux. Il est très important de rester actif et de suivre votre plan de traitement.

**Votre alimentation peut vous aider à améliorer votre santé.**

Dans les pages qui suivront, vous trouverez des informations et des pistes de solution afin de mieux contrôler ces divers inconvénients.

## Saviez-vous que le maintien de vos muscles a un impact positif sur le contrôle de la MPOC?

Si vous perdez de la masse musculaire dans vos bras et vos jambes, vous serez plus fatigué et aurez de la difficulté à accomplir vos tâches.

De plus si vos muscles respiratoires (ceux qui permettent à l'air d'entrer et de sortir des poumons) sont atteints, il vous sera plus difficile d'inspirer et d'expirer.

**Le suivi d'un programme régulier d'exercices** vous aidera à maintenir votre masse musculaire. Votre professionnel de la santé peut vous aider à développer un plan adapté à vos besoins.

Consultez aussi le module "**Intégrer un programme d'exercices dans votre vie**" de la série "Mieux Vivre avec une MPOC".

### Quel type d'exercices faites-vous? À quelle fréquence?

---

---

---

---



## Un poids souhaitable

Connaissez-vous votre poids? Pourquoi est-il important de suivre son poids d'une façon régulière?

---

Avez-vous perdu ou pris du poids dans les derniers 6 mois? Est-ce que ce changement était voulu?

---

**Un poids trop faible ou une perte de poids importante** peut-être associé à une diminution de la fonction respiratoire et ainsi affecter votre capacité physique et votre endurance, de même qu'une augmentation du risque d'infection. Une nutritionniste pourra vous guider pour augmenter l'apport en énergie et protéines de votre alimentation.

**Un excès de poids** exige un travail supplémentaire pour le cœur et les poumons. Cela peut aussi augmenter l'essoufflement et le risque d'avoir d'autres maladies, notamment l'hypertension, le diabète et les maladies cardiovasculaires. Une alimentation équilibrée adaptée à vos besoins pourra vous aider à perdre du poids graduellement. Sachez que la perte de poids devra être progressive pour ne pas nuire à votre état général et à votre masse musculaire.

## Un poids souhaitable

Il est important de **surveiller son poids d'une façon régulière**, et de faire part à votre professionnel de la santé des changements dans votre poids, particulièrement quand ils sont non voulus.

**Atteindre et maintenir un poids souhaitable** permet de conserver votre énergie, améliorer votre qualité de vie et votre capacité physique, et prévenir les infections.

Que vous désiriez perdre ou prendre du poids, **faites-le sous la supervision d'une nutritionniste**. Elle est la professionnelle toute désignée pour vous aider à bâtir une alimentation saine et équilibrée.

## Une alimentation saine et équilibrée

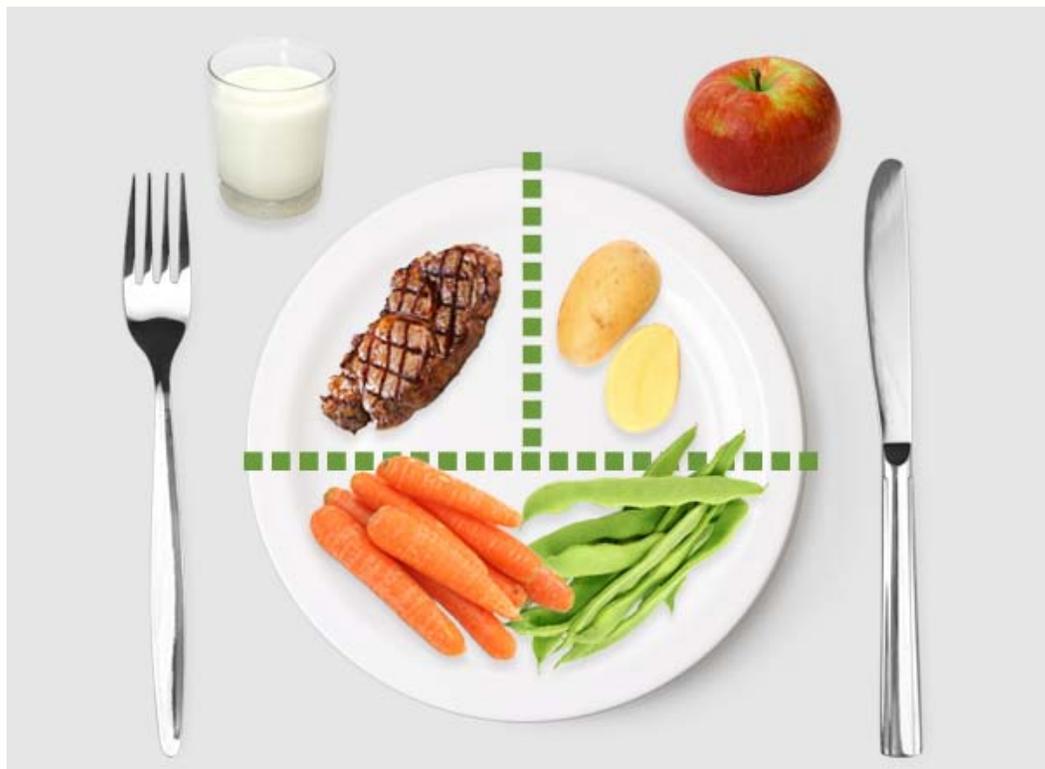
Pour préserver votre état de santé, la qualité des choix alimentaires joue un rôle très important. Il en est de même pour la quantité consommée, laquelle est souvent diminuée au fil de la progression de la maladie.

Il faut miser sur la quantité et la qualité.

En vous basant sur l'**assiette santé** pour composer votre menu, vous êtes en plein dans le mille pour l'atteinte d'une alimentation saine et équilibrée.



## L'assiette santé<sup>1</sup>

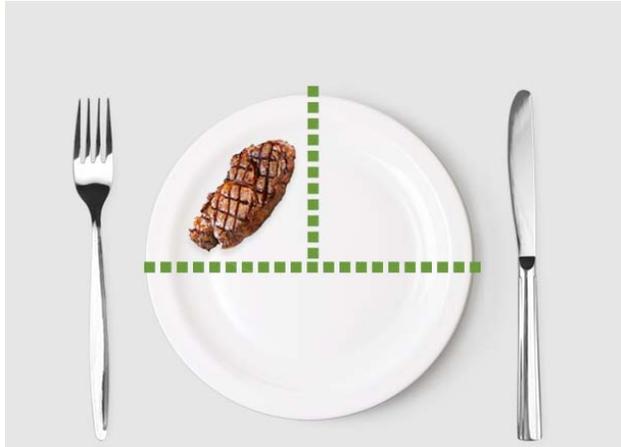


Idéalement, assurez-vous que :

- la **1/2** de votre assiette contient des **légumes**
- le **1/4** de votre assiette contient des **viandes et substituts**
- le **1/4** de votre assiette contient des **produits céréaliers et féculents**
- le repas est complété par un **produit laitier** ou un **substitut** et/ou un **fruit, si vous avez encore faim.**

## L'assiette santé : les viandes et substituts

Commencez à bâtir votre assiette :  
- 1/4 de votre assiette devrait  
contenir des **viandes et  
substituts**, qui sont des sources  
de protéines, de gras et de fer.



### Rôle des protéines

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

### Sources de viandes et substituts

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



### Points à retenir

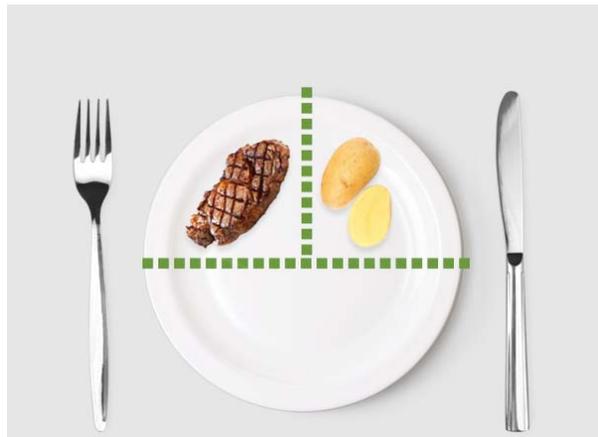
- Sachez que le lait et le fromage sont des bonnes sources de protéines, qu'on peut manger facilement sans préparation
- Les viandes et substituts (protéines) devraient être présents à chaque repas et ce même au déjeuner.



## L'assiette santé : les produits céréaliers et féculents

Continuez à bâtir votre assiette :

- 1/4 de votre assiette devrait contenir des **produits céréaliers et féculents**.



### Rôle des produits céréaliers et féculents

- sources importantes de fibres alimentaires (aident à la régularité intestinale)
- sources principales d'énergie de l'organisme

### Sources de produits céréaliers et féculents

- céréales (avoine, blé, orge, etc.), riz, pâtes alimentaires, pommes de terre, pain, craquelins



### Point à retenir

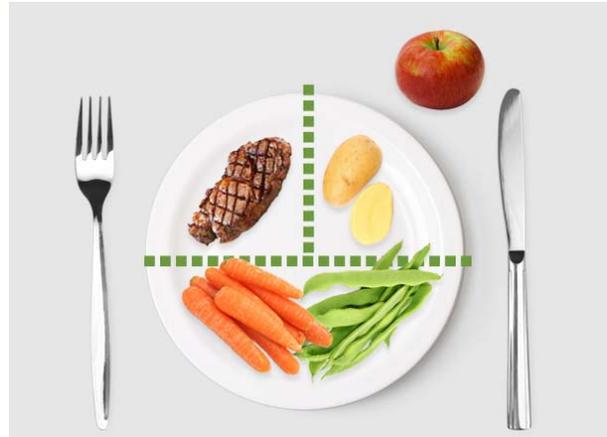
- Choisissez des produits à grains entiers, qui, grâce à leur contenu en fibres alimentaires peuvent faciliter le fonctionnement intestinal



## L'assiette santé : les légumes et les fruits

Continuez à bâtir votre assiette :

- la **1/2** de votre assiette devrait contenir des **légumes**
- vous pouvez compléter votre repas par l'ajout d'un **fruit**



### Rôle des légumes et des fruits

- Sources de fibres alimentaires, d'antioxydants, de vitamines et de minéraux

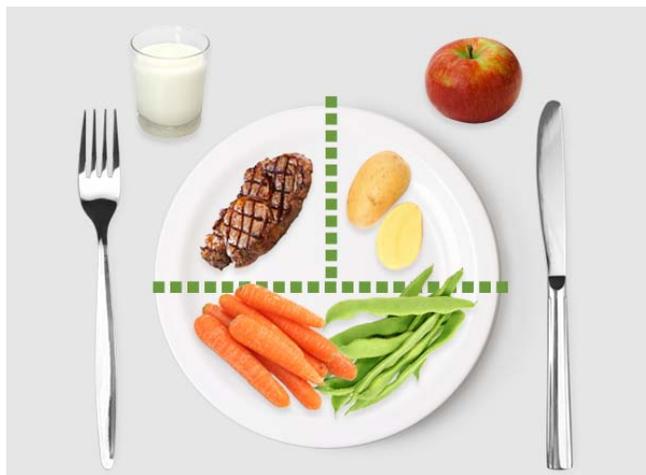
### Points à retenir

- Visez une variété de couleurs, de saveurs et de textures
- Il est recommandé de manger au moins un légume vert foncé et un légume (ou fruit) orangé par jour
- On peut les manger frais, congelés, en compote, en soupe, en salade, en crudités, etc.



## L'assiette santé : les produits laitiers et substituts

Complétez votre assiette :  
- en ajoutant un **produit laitier**  
ou un **substitut**



### Rôle des produits laitiers et substituts

- Source de protéines, gras, calcium et vitamine D

### Rôles du calcium et de la vitamine D

- Formation et maintien de la santé des os

### Sources de produits laitiers et substituts

- Yogourt, lait, boisson de soya enrichie, fromage



### Point à retenir

- Visez entre 2 à 4 portions par jour : ne vous limitez pas aux repas, pensez à les intégrer en collation

## Les collations nutritives

Si nécessaire, la collation peut être un moment propice pour combler vos besoins en énergie, compléter votre repas, ou combler un « *petit creux* » entre deux repas.

### Exemples de collations nutritives:

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



Pour déterminer si une collation est nécessaire ou non, parlez-en avec votre nutritionniste, elle pourra vous aider à adapter votre alimentation et vous suggérer le type de collation approprié à vos besoins.

## Et l'hydratation?

L'hydratation est également un facteur à ne pas négliger. Selon l'Association pulmonaire du Canada, il est important de boire beaucoup de liquides (eau, jus, tisane) pour éclaircir le mucus et l'éliminer plus facilement<sup>2</sup>.

Une bonne hydratation contribuera aussi à diminuer les risques de constipation.

### Combien de verres de liquide prenez-vous par jour?

---

On recommande de prendre 6 à 8 verres de liquide par jour, *si vous n'avez pas de restriction médicale*. Prenez l'habitude d'apporter une bouteille d'eau avec vous et de boire régulièrement.



### Améliorations (s'il y a lieu) :

---

## Comment savoir si je mange bien?

Utilisez un outil simple et pratique comme l'auto-évaluation de votre repas en fonction du modèle de l'assiette santé.

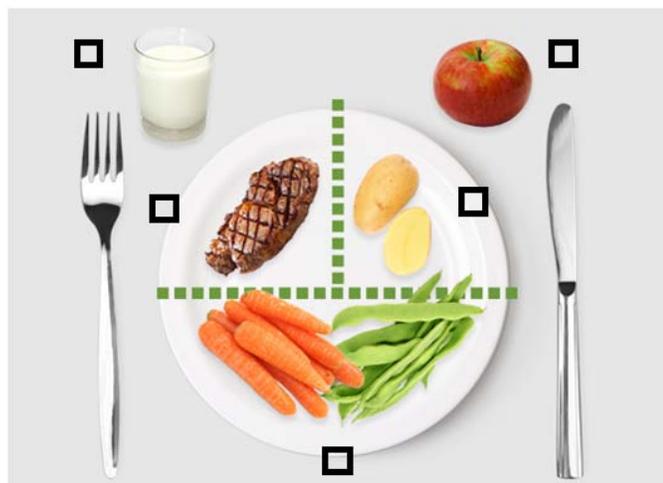
Inscrivez, pour chacun des repas et collations, tous les aliments que vous avez mangés au cours de la dernière journée. Par la suite, cochez les sections de l'assiette santé qui correspondent à votre repas.

Si vous n'avez pas coché toutes les sections, inscrivez les améliorations possibles afin que votre repas reflète l'assiette santé.

**Cochez les sections de l'assiette santé qui correspondent à cet exemple.**

### Exemple d'un souper

- un steak
- une pomme de terre
- un morceau de gâteau



**Y a-t-il des améliorations à faire? Lesquelles?**

---

Vous pensez que cette assiette pourrait être améliorée? Vous avez bien raison! Les sections manquantes sont les légumes, les fruits et les produits laitiers. Le morceau de gâteau ne fait pas partie de l'assiette santé de base (ex. il pourrait être consommé à l'occasion).

Donc, pour améliorer ce repas, il suffit d'ajouter des légumes et de remplacer le morceau de gâteau par un fruit et/ou un yogourt.

## Votre assiette santé : à vous de jouer

Que mangez-vous?
<b>Déjeuner</b>
<b>Collation AM</b>

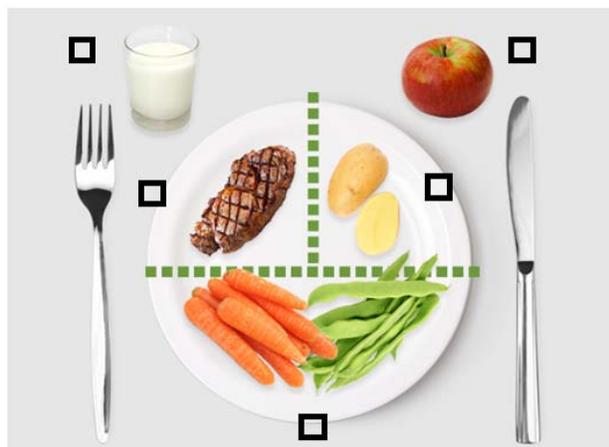
### Améliorations (s'il y a lieu)

---

---

---

---



## Votre assiette santé : à vous de jouer

Que mangez-vous?
<b>Dîner</b>
<b>Collation PM</b>

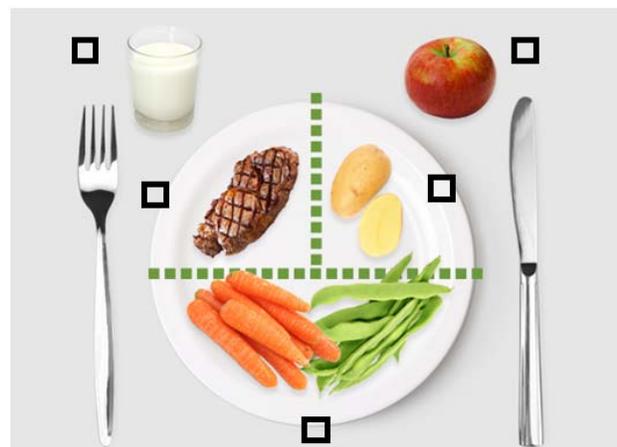
### Améliorations (s'il y a lieu)

---

---

---

---



## Votre assiette santé : à vous de jouer

Que mangez-vous?
<b>Souper</b>
<b>Collation en soirée</b>

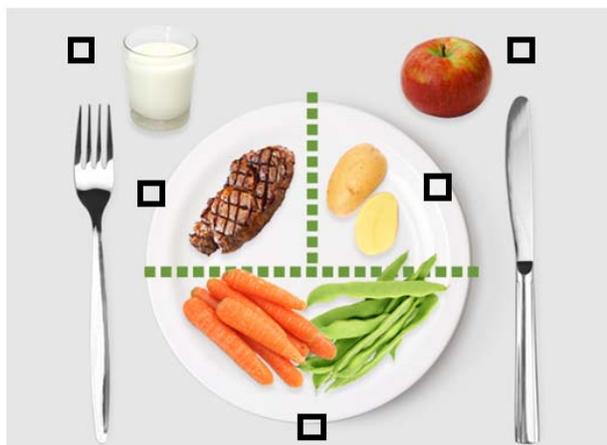
### Améliorations (s'il y a lieu)

---

---

---

---



## Ce qui vous empêche de bien manger

1. Avez-vous maigri sans le vouloir? Pensez-vous que vous devriez perdre ou prendre du poids?

---

---

---

2. Avez-vous des difficultés pour vous approvisionner ou pour préparer vos repas? Lesquelles?

---

---

---

3. Avez-vous des problèmes qui vous empêchent de bien manger (essoufflement, ballonnements, digestion, etc.)? Lesquels?

---

---

---

## Ce qui vous empêche de bien manger

Parmi les exemples suivants, identifiez ceux qui correspondent à votre situation actuelle. Essayez de mettre en application les recommandations proposées pour en minimiser les impacts.

Cochez si ce problème correspond à votre situation	Sélectionnez les recommandations qui peuvent vous aider
<input type="checkbox"/> Difficultés à préparer les repas	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Planifier la préparation des repas en plus grande quantité et congeler les restes</li><li>○ L'achat des plats pré-préparés ou congelés peut être une option</li><li>○ Vérifier si vous pourriez avoir accès aux services de la popote roulante</li><li>○ Se reposer et prendre vos bronchodilatateurs avant la préparation des repas</li><li>○ _____</li><li>○ _____</li></ul>
<input type="checkbox"/> Difficultés à s'approvisionner	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Vérifier si l'épicerie que vous fréquentez propose des services de livraison</li><li>○ Pour des difficultés financières, ne pas hésiter à en parler avec votre équipe de soins qui pourrait vous aider à trouver des solutions (ex. cuisines collectives, coupons...)</li><li>○ _____</li><li>○ _____</li></ul>

## Ce qui vous empêche de bien manger

Cochez si ce problème correspond à votre situation	Sélectionnez les recommandations qui peuvent vous aider
<input type="checkbox"/> Essoufflement	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Se reposer avant les repas</li> <li><input type="radio"/> Prendre vos bronchodilatateurs avant les repas</li> <li><input type="radio"/> Manger plus lentement et fractionner votre alimentation en plusieurs petits repas</li> <li><input type="radio"/> Manger des aliments de texture molle afin de faciliter la mastication et de diminuer la fatigue</li> <li><input type="radio"/> _____</li> <li><input type="radio"/> _____</li> </ul>
<input type="checkbox"/> Satiété précoce (sensation de ne plus avoir faim après quelques bouchées) et anorexie (perte ou diminution importante de l'appétit)	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Manger des aliments riches en énergie (ex. : lait 3.25%, soupe-crème, un plat gratiné, noix, suppléments nutritifs)</li> <li><input type="radio"/> Diminuer les liquides aux repas. Buvez 30 à 60 minutes avant et après les repas pour laisser la place aux aliments riches en énergie</li> <li><input type="radio"/> Prendre 5-6 petits repas par jour au lieu de 3 plus gros</li> <li><input type="radio"/> Manger des aliments que vous aimez</li> <li><input type="radio"/> Si vos aliments ont un arrière-goût, essayer de les consommer froids. De cette façon, le goût sera moins prononcé</li> <li><input type="radio"/> _____</li> <li><input type="radio"/> _____</li> </ul>

## Ce qui vous empêche de bien manger

Cochez si ce problème correspond à votre situation	Sélectionnez les recommandations qui peuvent vous aider
<input type="checkbox"/> Ballonnement (sensation d'avoir le ventre gonflé à cause des gaz)	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="radio"/> Manger plus lentement en évitant d'avaler de l'air</li><li><input type="radio"/> Ne pas utiliser de paille pour boire</li><li><input type="radio"/> Éviter la gomme à mâcher et les boissons gazeuses</li><li><input type="radio"/> Éviter les aliments gazogènes ou en consommer selon votre tolérance : chou, chou-fleur, brocoli, oignon, melon...</li><li><input type="radio"/> Vérifier la présence de certaines intolérances (lactose, gluten)</li><li><input type="radio"/> _____</li><li><input type="radio"/> _____</li></ul>
<input type="checkbox"/> Constipation	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="radio"/> Augmenter graduellement votre apport en fibres, tels que des produits céréaliers à grains entiers, légumineuses, fruits (ex. : pruneaux), légumes, etc.</li><li><input type="radio"/> Si vous mangez peu, opter pour des suppléments en fibres. Parlez-en à votre pharmacien</li><li><input type="radio"/> Boire suffisamment de liquide. Viser 6 à 8 verres de liquide par jour si vous n'avez pas de contre-indication médicale</li><li><input type="radio"/> Prendre vos repas à des heures régulières peut améliorer votre régularité intestinale</li><li><input type="radio"/> Demeurer actif</li><li><input type="radio"/> _____</li><li><input type="radio"/> _____</li></ul>

**Notez que si l'un ou l'autre de ces problèmes persistent dans le temps et/ou si vous avez une perte de poids non voulue, il est important d'être référé à une nutritionniste afin d'avoir une évaluation nutritionnelle complète. Elle est votre meilleure alliée pour trouver des solutions!**

## Les suppléments nutritifs

Les problèmes discutés dans la section précédente peuvent entraîner une diminution des apports alimentaires, une perte d'appétit voire une perte de poids.

### Vous arrive-t-il de manger moins que la moitié de votre repas, ou de sauter des repas par manque d'appétit?

---

Si tel est le cas, une des solutions pourrait être de consommer des **suppléments nutritifs**. Il y en a sous forme liquide, en barre ou pouding. Les formules commerciales, concentrées en calories et protéines, **pourraient vous aider** à combler vos besoins. Ces suppléments sont en vente libre en pharmacie et à l'épicerie. Des recettes maison peuvent également être utilisées.

#### Exemples :

- **Suppléments nutritifs commerciaux** : choisir celui qui aura au moins 350 calories et 13 g de protéines.
- **Suppléments nutritifs maison** : voir des recettes dans la page qui suit.

Normalement, pour remplacer un repas, deux portions de suppléments nutritifs pourraient être nécessaires. Si vous êtes capable de manger un peu, environ la moitié de votre portion habituelle, une portion par repas devrait vous permettre de combler vos besoins.

**Parlez-en à votre nutritionniste pour ajuster de façon adéquate vos besoins en énergie et en protéines.**

## Recettes de suppléments nutritifs maison<sup>3</sup>

### Lait fouetté énergisant (2 portions)

#### Ingrédients :

- 1 tasse (250ml) de lait 3.25%
- $\frac{1}{4}$  tasse (60ml) de lait en poudre
- $\frac{1}{3}$  tasse (90ml) de crème glacée (saveur au choix)
- $\frac{1}{3}$  tasse (90ml) de fruits frais ou congelés (saveur au choix)
- 1 c. à table (15ml) de miel, sucre ou sirop d'érable

Bien mélanger tous les ingrédients au mélangeur.

Valeur nutritive par portion : 260 calories, 12 g de protéines.

### « Super milk shake » (2 portions)

#### Ingrédients :

- 1 tasse (250ml) de lait 3.25%
- $\frac{1}{4}$  tasse (60ml) de lait en poudre
- $\frac{1}{2}$  tasse (125ml) de crème glacée
- $\frac{1}{4}$  tasse (60ml) d'œufs liquides pasteurisés (œuf à tout ou oméga-pro)
- 2 c. à table (30ml) d'huile végétale
- $\frac{1}{4}$  tasse (60ml) de germe de blé

Ajouter tous les ingrédients au mélangeur, agiter jusqu'à consistance homogène et servir.

Valeur nutritive par portion : 410 calories, 19 g de protéines.

## Foire aux questions

*Q: Est-il vrai qu'une personne atteinte de MPOC a des besoins plus élevés en énergie?*

**R:** Oui. Au repos, votre corps a besoin de 17 % à 25 % d'énergie en plus en raison de la MPOC.

*Q: Pourquoi les besoins en énergie sont-ils plus élevés en présence d'une MPOC?*

**R:** Lorsqu'une personne est atteinte de MPOC, son corps travaille plus fort pour respirer. Cela demande plus d'énergie au même titre que l'exercice physique. L'inflammation augmente également les besoins en énergie.

*Q: Qu'est-ce que l'inflammation chronique?*

**R:** C'est un mécanisme de défense de l'organisme, une réponse de notre système immunitaire. L'inflammation devient « chronique » lorsque le système immunitaire produit continuellement différents composés qui sont un stress pour notre corps et nuisent au fonctionnement normal. L'âge, le tabagisme, la présence d'infection, l'exacerbation de la MPOC augmentent tous l'inflammation.

*Q: Est-ce que certains aliments peuvent diminuer l'inflammation?*

**R:** Les aliments riches en oméga-3 peuvent aider à diminuer l'inflammation tels que les poissons gras (ex. : saumon, truite, sardines...).

## Foire aux questions

*Q: Il m'arrive à l'occasion de m'étouffer et de tousser en mangeant et d'avoir alors la voix enrouée. Dois-je m'inquiéter?*

**R:** Il arrive à l'occasion que les personnes atteintes d'une MPOC aient de la difficulté à avaler, cela est temporaire. Toutefois si la situation se répète, on parle alors de dysphagie. Discutez-en avec votre nutritionniste ou médecin qui pourront vous évaluer et ainsi vous donner des astuces pour prévenir les risques d'infection pulmonaire.

*Q: Devrait-on ajuster son alimentation en présence d'une corticothérapie?*

**R:** Si vous prenez de la cortisone en pilule (ex. : prednisone) à plus de 3 reprises dans l'année ou sur une période de 3 mois, vous devriez faire quelques ajustements, tels que limiter le sel à table et les aliments salés, éviter les sucres concentrés, et consommer un minimum de 3 à 4 portions de produits laitiers par jour. De plus, discutez avec votre nutritionniste de la pertinence de suppléments de calcium et de vitamine D.

*Q: J'ai perdu du poids sans le vouloir... Que devrais-je faire?*

**R:** Habituellement les personnes atteintes d'emphysème ou de fibrose pulmonaire maigrissent beaucoup : elles ont moins faim et sont rassasiées rapidement. Dans ces cas, il pourrait être avantageux d'augmenter la quantité d'aliments qui fournissent des matières grasses puisqu'elles contiennent beaucoup d'énergie. Voici quelques exemples : gras (crème, beurre, huile), produits laitiers entiers (lait, fromage), viandes, œufs, poissons gras (ex. saumon), noix (amandes, pistaches, noisettes).

## Foire aux questions

*Q: Est-ce que certains aliments peuvent soulager la MPOC?*

*R:* Malheureusement, il n'y a pas d'aliments miracles. Cependant, certains aliments peuvent être privilégiés dont les acides gras polyinsaturés de la série Omega-3. Ils sont vos alliés 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.

**Donnez-vous l'occasion d'essayer de nouvelles recettes!**

## Mythes alimentaires

### Le fromage constipe

#### Faux.

Aucun aliment ne peut être tenu responsable de la constipation. C'est un ensemble des habitudes de vie qui peut influencer la régularité intestinale. Une faible consommation de fibres alimentaires, une hydratation insuffisante et un manque d'activité physique sont le plus souvent les véritables coupables de la constipation<sup>4</sup>. La constipation peut être un effet secondaire de votre médication.

### Le lait augmente la production de sécrétions pulmonaires

#### Faux.

Le lait tend effectivement à laisser une mince couche dans la bouche ou la gorge et donner cette sensation déplaisante. Ceci est provoqué par la texture crémeuse du lait et possiblement par la production de salive et non pas par la production de mucus. Cette sensation peut être réduite en consommant du lait bien froid. Rien ne permet de croire que la consommation de lait augmente la production de sécrétions pulmonaires<sup>5</sup>.

## L'intégration d'une alimentation saine et équilibrée

Changer ses habitudes alimentaires est l'un des plus grands défis pour la majorité des personnes. La façon de se nourrir renferme un aspect culturel, personnel et même émotionnel.

Il est possible que vous ayez déjà acquis de saines habitudes alimentaires. Par contre, pour certaines personnes, les stratégies discutées dans ce module peuvent représenter un changement important. Il est possible que vous ayez des craintes, des préoccupations. Ceci est tout à fait normal.

Les suggestions suivantes pourraient vous aider à intégrer de nouvelles habitudes alimentaires :

- **Allez de façon progressive :**
  - On vous recommande de ne pas tenter de tout changer en même temps. Il vaut mieux introduire un changement alimentaire à la fois. Vous pouvez décider de commencer avec des petits pas : par exemple, si vous buvez une boisson gazeuse à chaque repas, vous pourriez vous fixer l'objectif de la remplacer par un fruit et un verre d'eau. Choisissez d'y aller progressivement, un repas par jour, pour finalement prendre une boisson gazeuse par semaine.
  - Au début, vos anciennes habitudes peuvent vouloir reprendre le dessus mais en prenant le temps de goûter, vous pourriez découvrir et apprécier de nouveaux repas. Ce type d'ajustement peut prendre quelques semaines.

## L'intégration d'une alimentation saine et équilibrée

- **Facilitez-vous la tâche :**

- Assurez-vous d'avoir toujours à la maison des choix variés et nourrissants (plats pré-préparés ou congelés réduits en sodium et gras mais riches en protéines, légumes, fruits, fromage, etc.).

- **Gardez la motivation :**

- Trouvez-vous des astuces pour vous rappeler votre décision de bien vous nourrir. Par exemple : manger dans une petite assiette rouge signifie qu'il faut manger plus lentement.
- Informez-vous : il existe une multitude de livres et matériels didactiques sur la nutrition équilibrée. Vous pouvez les consulter dans votre bibliothèque locale ou même sur les sites internet spécialisés en nutrition.
- Branchez-vous ! Vous pouvez trouver des recettes et même des capsules vidéo de préparation de repas sur internet.
- Qui veut se joindre à vous? Pourquoi ne pas avoir des partenaires qui aimeraient aussi améliorer leurs habitudes alimentaires? Vérifiez dans votre cercle d'amis et famille, ou auprès des groupes de patients.
- Sachez que votre décision de changement est personnelle. Vous partez du bon pied pour garder la motivation. Votre bien-être en sera bientôt amélioré.

**Si vous avez encore des difficultés liées au changement de vos habitudes alimentaires, parlez-en à votre nutritionniste. Elle pourra vous aider à bâtir un plan plus adapté à vos besoins.**

## Mon plan pour l'intégration d'une alimentation saine et équilibrée : Je passe à l'action!

Les objectifs pour améliorer votre alimentation doivent être pris un par un. Il faut s'assurer d'avoir acquis une habitude alimentaire avant de passer à un nouvel objectif.

Fixez-vous des objectifs réalistes, donnez-vous du temps et assurez-vous d'avoir toute l'aide dont vous avez besoin (parents, amis, professionnels, groupes d'entraide, livres)<sup>1</sup>.

Mes objectifs	Habitude acquise	Plan pour intégrer cette habitude		
		1 mois	3 mois	6 mois
Je prends mes 3 repas par jour				
Je demande de l'aide pour préparer mes repas ou pour faire l'épicerie				
Je m'assure d'avoir une source de protéines (viande/substitut, produits laitiers) à chaque repas				
J'inclus des légumes aux repas du dîner et du souper				
J'inclus des fruits au déjeuner et aux collations				
Je prends au moins 2 à 4 produits laitiers et substituts par jour				
Je choisis des produits céréaliers à grains entiers				
Je privilégie des desserts composés à base de lait ou de fruits				
Je bois 6 à 8 verres de liquide par jour				
Autres : _____ _____ _____				

## Voyons si vous êtes prêt à intégrer une alimentation saine et équilibrée dans votre vie

Sur une échelle de 1 à 10, encerclez le chiffre qui indique le mieux votre niveau de confiance...

1. ... en votre capacité à suivre une alimentation saine et équilibrée régulièrement (au moins 5 jours par semaine) pendant le prochain mois

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

*Pas confiant du tout*

*Très confiant*

2. ... en votre capacité à suivre une alimentation saine et équilibrée régulièrement (au moins 5 jours par semaine) pendant un an

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

*Pas confiant du tout*

*Très confiant*

3. ... que votre plan d'alimentation pourrait vous aider à maintenir un poids souhaitable et à avoir plein d'énergie

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

*Pas confiant du tout*

*Très confiant*

Si vous vous sentez confiant, faites de cette alimentation saine et équilibrée une partie intégrante de votre routine quotidienne.

## Pour le maintien d'une alimentation saine et équilibrée à long terme

Prenez un peu de temps pour revoir votre plan

1. Quels objectifs avez-vous réussis à atteindre?

---

---

2. Quels facteurs ont facilité l'atteinte de vos objectifs de maintien?

---

---

3. Y a-t-il des objectifs qu'il vous reste à atteindre?  
Lesquels?

---

---

4. Quels facteurs pourraient vous aider à atteindre ces objectifs?

---

---

Réviser vos objectifs de maintien et les facteurs aidants avec votre nutritionniste ou votre professionnel de la santé.

## En résumé...

Une alimentation faisant place à la variété, à chaque repas, est votre alliée en plus de vous fournir un outil supplémentaire pour une gestion optimale de votre maladie et de ses effets secondaires.

*Manger avec plaisir est bon pour la santé!*





## Références :

1. Coup d'oeil sur l'alimentation de la personne diabétique. Diabète Québec et Services de santé du Québec. Bibliothèque et archives nationales du Québec, 2009.
2. Association pulmonaire du Canada, [en ligne], <http://www.poumon.ca>
3. Recettes tirées du protocole de réalimentation post-opératoire d'une chirurgie de l'œsophage et du document d'enseignement « alimentation élevée en énergie et en protéines », IUCPQ.
4. Sandler RS, Jordan MC, Shelton BJ. Demographic and dietary determinants of constipation in the US population. Am J Public Health. 1990;80:185-189.
5. Wüthrich, B et al. Milk consumption does not lead to mucus production or occurrence of asthma. Journal of the American college of nutrition., vol. 24, no.6, 547S-555S (2005).

# Remerciements

## Collaborateurs à la 1<sup>e</sup> édition

### Auteurs

L. Gagnon, Dt.P., M.Sc. • C. Bergeron, Dt.P. • M. Seden, B.Eng., M.M.

### Comité nutrition MPOC du RQAM

N. Beaulé, Dt.P. • M. Bouillon, PhD. (stagiaire en nutrition) • M. Cantin, Dt.P. • C. Duguay, Dt.P. • A. Gagnon, Dt.P., M.Sc. • J. Lavoie, Dt.P. • S. Lafontaine, Dt.P. • J. Lebel, Dt.P. • N. Fellerin, Dt.P. • R. Théoret-Bouchard, Dt.P.

### Collaborateurs

D. Nault, inf., M.Sc. • J. Bourbeau, MD, M.Sc., FRCPC

Table régionale des nutritionnistes en maladies chroniques de Montréal

E. Cornier

### Institutions participantes

Réseau Québécois de l'asthme et de la MPOC (RQAM)

Pavillon de prévention des maladies cardiaques (PPMC) de l'Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec

Agence de la santé et des services sociaux de Montréal

Institut thoracique de Montréal, Centre universitaire de santé McGill

La réalisation de ce module a été rendue possible grâce au soutien financier du Ministère de la Santé et Services sociaux du Québec.

Mieux Vivre avec une MPOC a été développé en collaboration avec des groupes de professionnels de la santé éducateurs en MPOC et des patients atteints d'une MPOC.



ActionAir 1-866-717-MPOC (6762)  
[www.lung.ca/breathworks/fr/](http://www.lung.ca/breathworks/fr/)



**RQAM**  
RÉSEAU QUÉBÉCOIS  
DE L'ASTHME ET DE LA MPOC  
*La référence des professionnels  
en santé respiratoire*

**Mieux vivre MPOC<sup>MC</sup>**  
avec une  
maladie pulmonaire obstructive chronique

[www.livingwellwithcopd.com](http://www.livingwellwithcopd.com)