

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

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