

Mettre à profit l'alimentation pour s'assurer une bonne santé pulmonaire : lignes directrices nutritionnelles pour les personnes souffrant de maladies pulmonaires obstructives chroniques (MPOC)

L'alimentation est importante pour les personnes souffrant de maladies pulmonaires. L'adoption d'habitudes alimentaires saines vous aidera à vous sentir mieux, et joue un rôle important dans la gestion des maladies pulmonaires obstructives chroniques (MPOC). Les aliments sont le carburant de votre organisme et fournissent l'énergie dont votre corps a besoin pour accomplir toutes ses fonctions quotidiennes. Si vous souffrez d'une MPOC, les muscles servant à votre respiration ont besoin de plus d'énergie (calories) que ceux d'une personne qui n'est pas atteinte de ce type de maladie. De plus, une alimentation saine aide votre organisme à combattre les infections, qui sont fréquentes chez les personnes souffrant d'une MPOC.

Le maintien d'un poids santé est particulièrement important pour les personnes atteintes d'une MPOC. Les personnes souffrant d'embonpoint peuvent avoir de la difficulté à respirer et nécessiter plus d'oxygène. En revanche, les personnes qui ont un poids insuffisant peuvent se sentir faibles et fatiguées, ce qui peut les rendre plus vulnérables aux infections, y compris les infections pulmonaires, comme la pneumonie. Les personnes souffrant d'une MPOC qui maintiennent un poids santé vivent plus longtemps et jouissent d'une meilleure qualité de vie, si on les compare aux personnes qui ne conservent pas un tel poids.

Votre régime alimentaire;

Voici quelques suggestions à examiner :

- Choisissez des aliments variés à ajouter à votre alimentation quotidienne pour vous assurer de consommer toutes les vitamines et tous les minéraux nécessaires pour maintenir votre organisme en santé;
- Essayez de manger au moins de deux à trois portions de fruits et de trois à cinq portions de légumes tous les jours;
- Consommez de deux à trois portions de produits laitiers à faible teneur en matière grasse tous les jours;

- Choisissez des sources de protéines maigres, comme le blanc d'œuf, le poisson, les fruits de mer, la viande blanche de poulet et de dinde, ainsi que les filets de bœuf et de porc;
- Limitez votre consommation de sodium à 2 300 milligrammes par jour;
- Choisissez des aliments sans sel ajouté ou à faible teneur en sodium, au besoin;
- Servez des aliments ayant une valeur nutritive élevée et contenant de bons gras;
- Limitez votre consommation d'aliments contenant du sucre ajouté et des féculés raffinés, surtout ceux ayant une faible valeur nutritive, comme les gâteaux, les biscuits, les tartes et les bonbons;
- Ajoutez les aliments suivants si vous avez peu d'appétit ou si vous avez besoin de prendre du poids :
Noix (non salées); Granolas; Avocats; Beurre d'arachide; Huile d'olive; Thon; Yogourt;
- Si vous avez une intolérance au lactose, essayez les produits Lactaid^{MD} pour éviter les symptômes gastro-intestinaux;
- Ayez comme objectif de consommer chaque jour de 25 à 35 grammes de fibres alimentaires, qui sont contenues dans des aliments comme les grains entiers, les fèves, les légumes et les fruits (cela comprend les fibres solubles et insolubles);
- Augmentez progressivement la quantité de fibres alimentaires dans votre alimentation pour éviter les gaz excessifs, le ballonnement et d'autres symptômes similaires;
- Utilisez les produits Beano^{MD} pour vous aider à digérer les fèves, le brocoli et d'autres aliments que vous pourriez avoir de la difficulté à tolérer;
- Évitez de consommer des aliments qui vous causent des gaz ou du ballonnement, si les produits Lactaid^{MD} ou Beano^{MD} sont sans effet;
- Abstenez-vous de mâcher de la gomme et d'utiliser des pailles pour éviter le plus possible d'avaler de l'air, car cela peut causer des problèmes de gaz et de ballonnement;
- Essayez d'éviter de prendre des boissons ou des aliments très chauds ou très froids, si la toux est un problème durant les repas, car ces aliments peuvent stimuler le réflexe tussigène;
- Adaptez votre niveau de calories (la quantité d'aliments que vous consommez) pour atteindre votre poids santé;

- Consultez un diététiste agréé ou autorisé pour vous aider à changer votre régime alimentaire, surtout si vous souffrez d'autres maladies qui requièrent aussi d'apporter des modifications à votre alimentation.

Préparation des aliments

Voici quelques conseils à mettre en pratique au moment de préparer les repas :

- Coupez les aliments en petits morceaux pour faciliter la mastication;
- Faites bien cuire les aliments de sorte que leur texture soit tendre;
- Évitez de trop cuire la viande, qui pourrait sinon devenir plus coriace;
- Préparez les aliments d'avance ou lorsque vous avez l'énergie pour le faire, ce qui aide à simplifier la préparation quand vous vous sentez plus fatigué;
- Demandez à quelqu'un de vous aider à préparer les repas et à faire les courses, quand vous en avez l'occasion;
- Prenez en considération la possibilité de faire livrer des repas à domicile, si vous vous fatiguez facilement.

Repas

Voici quelques suggestions à essayer pour planifier les repas :

- Essayez de prendre de cinq à six petits repas et petites collations par jour, plutôt que de manger un moins grand nombre de plus gros repas, pour aider votre métabolisme à continuer de brûler des calories efficacement;
- Évitez de prendre des gros repas, ce qui aide à réduire la pression exercée sur votre diaphragme (le muscle de votre abdomen servant à la respiration) et peut diminuer l'essoufflement pendant les repas;
- Portez votre canule nasale lorsque vous mangez, si on vous a prescrit de l'inhalothérapie continue. Aussi, il se peut que vous trouviez utile de porter votre canule nasale pendant et après les repas si vous sentez que manger et digérer exige plus d'oxygène, et ce, même si on ne vous a pas prescrit de l'inhalothérapie continue;

- Détendez-vous durant les repas et essayez de rendre ce moment agréable;
- Reposez-vous avant de manger, de sorte que vous ayez plus d'énergie pour profiter des repas;
- Prenez votre plus gros repas au moment de la journée où vous vous sentez généralement le mieux et où vous avez le plus d'énergie.

Boissons

Voici quelques suggestions à suivre concernant les boissons que vous consommez :

- Évitez les boissons gazeuses et sucrées;
- Buvez au moins de six à huit verres d'eau de 8 oz (237 ml) ou d'une autre boisson par jour, à moins que votre médecin ne vous ait conseillé de limiter votre consommation de liquides;
- Diminuez votre consommation de boissons pendant les repas pour réduire la pression exercée sur votre diaphragme;
- Buvez une plus grande quantité d'eau, si vous avez des problèmes de sécrétions muqueuses excessives :
 - Cela pourrait aider à éclaircir le mucus, ce qui réduira la sensation désagréable qu'il cause;
 - Boire de l'eau aide également à humidifier les voies respiratoires et prévient la déshydratation;
- Limitez votre consommation d'alcool.

Médicaments

Informez-vous au sujet des médicaments que vous prenez :

- Signalez à votre médecin tout changement lié au repas lorsque vous prenez certains médicaments, si vous pensez que ces derniers altèrent votre sens du goût;
- Informez-vous sur les effets que peut avoir l'alcool sur les médicaments sur ordonnance et en vente libre.

Sources et lectures recommandées :

Academy of Nutrition and Dietetics. Evidence Analysis Library^{MD}. Accessible aux abonnés à l'adresse suivante : <http://www.adaevidencelibrary.com/topic.cfm?cat=3708>. Page consultée le 31 mai 2011.

Academy of Nutrition and Dietetics. Nutrition Care Manual^{MD}. Accessible aux abonnés à l'adresse suivante : www.nutritioncaremanual.org. Page consultée le 31 mai 2011.

Mahan, L. K., S. Escott-Stump et J. L. Raymond. *Krause's Food and Nutrition Care Process*, 13^e éd., Saint-Louis, Missouri, Elsevier Saunders, 2012.

Date de révision : 10/11 G-0507