

# Quoi manger pour mieux vivre avec la MPOC



**Bien vous nourrir vous aidera à contrôler les symptômes de la maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC). Cette fiche vous explique quels aliments choisir et comment les préparer.**

## Pourquoi dois-je avoir une alimentation particulière ?

À cause de la MPOC, vos poumons ont besoin de plus d'énergie pour remplir leurs fonctions. Il y a aussi plus de risques qu'ils s'infectent. C'est pourquoi il vous faut choisir des aliments riches en protéines. Ces aliments donnent de l'énergie et vous permettent :

- d'atteindre et garder un poids santé
- de reprendre des forces
- de renforcer vos muscles
- d'améliorer votre fonction respiratoire
- de renforcer votre système immunitaire
- de réduire vos risques d'infections respiratoires
- d'augmenter l'efficacité de vos médicaments contre la MPOC

## Que faire en cas de difficultés à respirer ?

Si vous avez des problèmes pour respirer et que cela vous gêne pour manger, voici quelques conseils qui pourront vous aider.

- Reposez-vous avant et après les repas.
- Éliminez les sécrétions avant les repas.
- Prenez plusieurs repas et collations par jour (petit repas mais fréquents).
- Mangez lentement, prenez de petites bouchées et mâchez bien.
- Prenez des pauses au cours des repas s'il le faut.
- Évitez d'avaler de l'air. Par exemple, évitez la gomme à mâcher, l'usage de la paille et les boissons avec des bulles.
- Évitez les aliments qui provoquent la formation de gaz et font gonfler le ventre.
- Essayez de prendre vos repas dans une ambiance détendue.

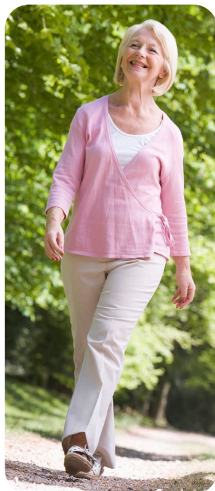
## Que faire si je n'ai pas faim ?

Voici quelques trucs pour vous aider à manger.

- Prenez plusieurs petits repas et collations par jour.
- Planifiez les horaires de vos repas.



- Prenez des aliments qui apportent beaucoup d'énergie (voir plus bas).
- Buvez des boissons nutritives entre les repas au besoin (voir page 4).
- Assaisonnez vos plats pour leur donner du goût. Ajoutez des herbes, un peu de sel, du poivre, etc.
- Mangez quand vous avez faim, peu importe l'heure.
- Faites de l'exercice, selon votre tolérance. Bouger ouvre l'appétit. Voir la fiche [Bouger pour mieux vivre avec la MPOC](#).



## Que faire si la fatigue m'empêche de préparer mes repas?

- Demandez à quelqu'un de vous aider.
- Cuisinez des repas simples en bonne quantité et congelez-les en petites portions.
- Achetez des plats préparés à l'épicerie. Certaines offrent un service en ligne et font des livraisons.
- Vous pouvez aussi utiliser les services d'un traiteur ou d'une popote roulante.

## Comment manger plus de protéines?

Ajoutez-en à tous vos repas. Voici quelques conseils.

### > Au déjeuner, consommez au moins 2 des éléments suivants :

- Œufs cuisinés à votre goût.
- Beurre d'arachide ou d'amande : à tartiner sur du pain, des muffins ou des bagels.
- Noix : ajoutez-en à votre yogourt, vos céréales ou votre gruau.
- Lait ou lait de soya enrichi dans votre café, vos céréales ou votre gruau.
- Yogourt riche en matières grasses (8 à 10 %), nature ou avec des noix, des céréales ou des fruits.



- Fromage : seul ou avec du pain.



### > Au dîner et au souper :

- Au moins une portion de viande, de volaille, de poisson ou de fruits de mer. Une portion équivaut à la paume de votre main, bien remplie.
- Ajoutez des œufs à vos salades, sandwichs, sauces et soupes.
- Ajoutez du tofu ou des légumineuses à vos soupes, salades, plats mijotés ou sauces tomates.
- Ajoutez du fromage à vos sauces, sandwichs, salades, pommes de terre en purée ou omelettes. Faites des plats gratinés avec du fromage.

### > Dans vos collations :

- Prenez du lait, du lait au chocolat, du lait de soya enrichi, du yogourt, du yogourt grec, du fromage, du pouding, des noix, etc.

## Comment avoir une alimentation qui me donne de l'énergie?

Augmentez les matières grasses (MG).

- Prenez du lait entier à 3,25 %, du yogourt à 4 %, du fromage à 30 % et plus, etc.
- Ajoutez à vos repas et recettes : huiles, beurre, margarine, crème, mayonnaise.
- Choisissez des desserts contenant : crème fouettée, crème glacée, sirop, miel, sucre ou confiture.

**Attention!** Si vous faites du diabète ou si votre taux de sucre est haut à cause de vos médicaments, limitez les aliments sucrés comme le sirop, le miel ou la confiture. Consultez une nutritionniste au besoin.

## Autres conseils pour vous aider à bien manger

### > Lorsque vous faites une infection respiratoire :

- Prenez des aliments faciles à mâcher : purées, soupes, yogourts, lait frappé, etc.

- Prenez des petits repas et des suppléments nutritifs liquides plusieurs fois par jour.
- Buvez de 1,8 L à 2 L (7 à 8 tasses) de liquide chaque jour sauf avis contraire de votre médecin.
- > **Si vous avez des problèmes cardiaques**
  - Respectez la limite de liquides que votre médecin vous a indiquée.
  - Réduisez le sel.
  - Choisissez des aliments frais ou congelés plutôt que des aliments en conserve.
- > **Si vous prenez des pompes ou d'autres médicaments avec de la cortisone**

Consommez beaucoup de calcium et de vitamine D. Pour cela, prenez des produits laitiers à chaque repas ou collation. Vous pouvez aussi prendre des suppléments au besoin. Parlez-en à votre médecin ou à votre nutritionniste.
- > **Buvez peu d'alcool** car il nuit à la fonction respiratoire.
- > **Pesez-vous souvent** et notez votre poids dans un carnet. S'il y a des changements importants, consultez une nutritionniste.
- > **Vous pouvez peut-être prendre un comprimé de multivitamines** ou un supplément de magnésium. Parlez-en à votre médecin ou à votre nutritionniste.

### Qu'en est-il des suppléments ?

Les suppléments (ex. : Ensure, Boost, etc.) ne remplacent pas un repas. Ils peuvent le compléter ou servir de collation. Vous pouvez aussi faire vous-même des boissons nutritives. Voir l'annexe en page 4 pour vous préparer des recettes simples.



### À qui m'adresser pour obtenir de l'aide ou poser des questions ?

Un professionnel de la santé peut répondre à vos questions sur l'alimentation et la MPOC.



#### RESSOURCES UTILES

Popotes roulantes :  
 > **1 877 277-2722**  
 > **popotes.org**

Services de traiteurs :  
 > **groupepart.ca**

Il existe d'autres fiches santé produites par le CHUM. Demandez lesquelles pourraient vous convenir.



Vous pouvez aussi les consulter directement sur notre site [chumontreal.qc.ca/fiches-sante](http://chumontreal.qc.ca/fiches-sante)



#### Personnes-ressources et contacts


*Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.*

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal [chumontreal.qc.ca](http://chumontreal.qc.ca)



Verser tous les ingrédients dans le mélangeur. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.

### Lait riche en protéines

#### Ingrédients :

- 1 L (4 tasses) de lait entier (3,25 % de matières grasses)
- 250 ml (1 tasse) de lait écrémé en poudre



Vous pouvez le boire tel quel. Il peut servir de base à la plupart des recettes.

### Yogourt frappé

#### Ingrédients :

- 200 ml (3/4 tasse) de yogourt nature
- 50 ml (1/4 tasse) de lait écrémé en poudre
- 125 ml (1/2 tasse) de jus de pomme
- 15 ml (1c. à table) de sucre, de miel ou de sirop d'érable



### Lait frappé

#### Ingrédients :

- 250 ml (1 tasse) de **lait riche en protéines**
- 200 ml (3/4 tasse) de crème glacée à la vanille



### Super lait frappé

#### Ingrédients :

- 500 ml (2 tasses) de **lait riche en protéines**
- 250 ml (1 tasse) de crème glacée
- 125 ml (1/2 tasse) d'œufs liquides pasteurisés (Naturœuf Œuf-à-tout ou Omega Plus)
- 90 ml (1/3 tasse) de germe de blé



### Lait de poule

#### Ingrédients :

- 125 ml (1/2 tasse) de **lait riche en protéines**
- 50 ml (1/4 tasse) d'œufs liquides pasteurisés (Naturœuf Œuf-à-tout ou Omega Plus)
- 5 ml (1 c. à thé) de sucre ou de miel



Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal  
[chumontreal.qc.ca](http://chumontreal.qc.ca)