

Centre d'expertise en maladies chroniques

Programme en maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC)

Programme de réadaptation pulmonaire

La nutrition et la santé pulmonaire



Montérégie-est

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de la Montérégie-Est

Québec 

Avertissement



Cette capsule est enseignée par les professionnels du Centre d'expertise en maladies chroniques. Le contenu écrit de cette présentation peut être incomplet sans les explications de votre professionnel de la santé.

Quelques statistiques



Saviez-vous?

- Au Canada, **12 millions** de personnes souffrent d'une maladie pulmonaire, soit **une personne sur trois**.
- Les maladies pulmonaires constituent la **deuxième** principale cause de décès au Canada.

Référence : Association pulmonaire du Québec, 2022

Au menu ce jour



1. Quelques statistiques
2. Le traitement des maladies pulmonaires en bref
3. Pourquoi est-il important de bien manger?
4. La malnutrition et les maladies pulmonaires chroniques
5. Comment mieux manger?
6. La santé des os
7. Les trucs pour bien vivre avec votre maladie pulmonaire

Le traitement des maladies pulmonaires en bref



Arrêt
du tabac



Traitement
pharmacologique



Activité
physique selon
votre capacité



Manger
mieux

Pourquoi est-il important de bien manger?



- Améliorer votre fonction respiratoire;
- Améliorer vos capacités à faire les activités quotidiennes et les exercices;
- Renforcer vos muscles et reprendre des forces;
- Atteindre et garder un poids santé;
- Réduire vos risques d'infections;
- Améliorer la qualité de vie et le mieux-être général.

Pour atteindre et maintenir un poids santé



Poids trop faible ou perte de poids importante

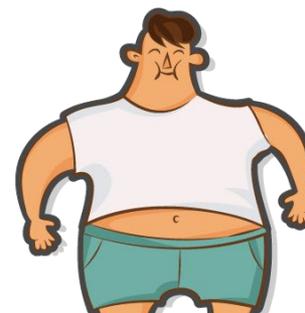
Affecte le niveau d'énergie, l'endurance et augmente les risques d'infections.



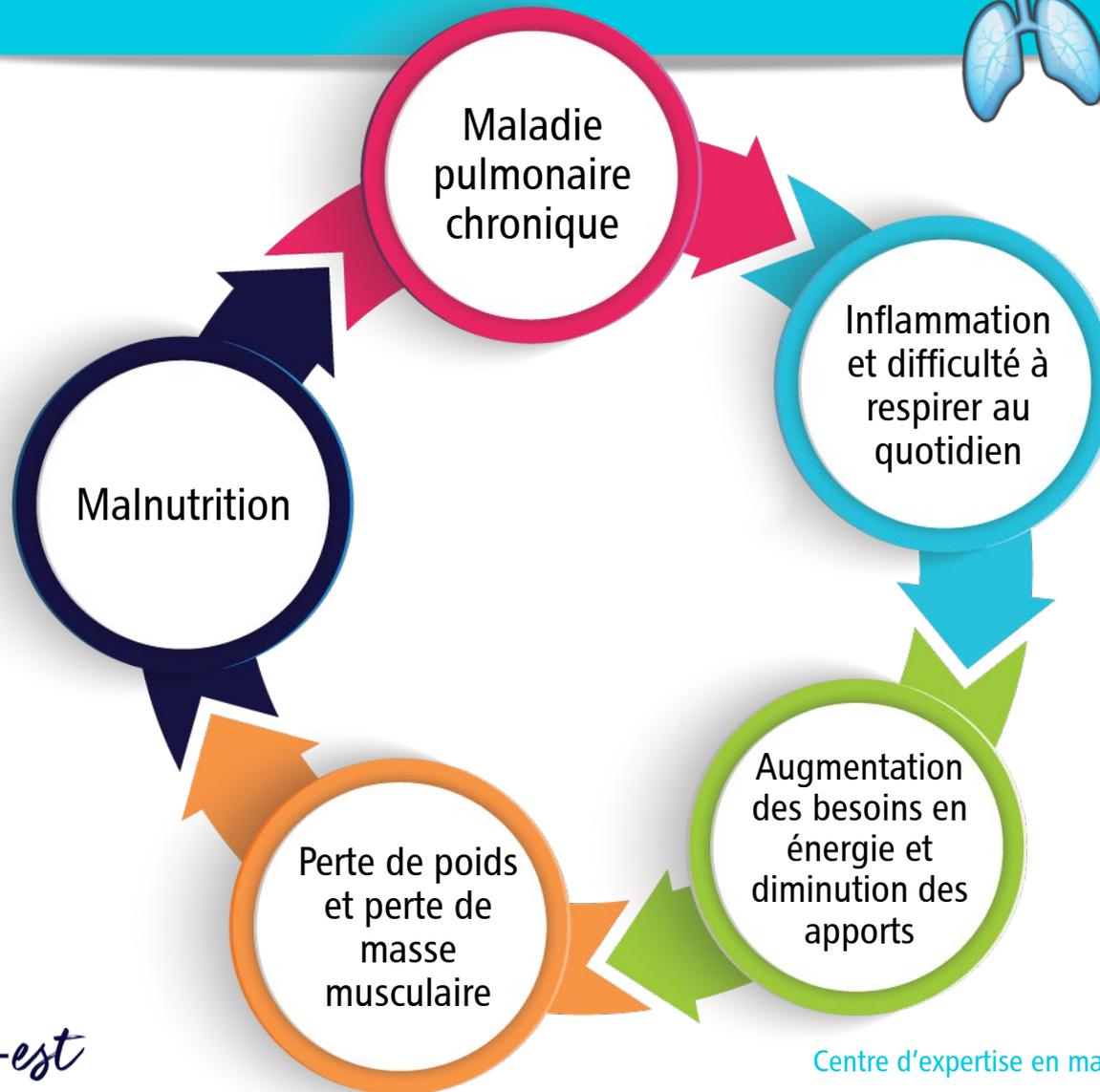
Poids santé

Surplus de poids

Aggrave l'essoufflement et augmente les risques de maladies associées (ex. : diabète, hypertension et maladie cardiovasculaire).



La malnutrition et les maladies pulmonaires chroniques



Comment mieux manger?



Guide alimentaire canadien

Mangez des légumes et des fruits en abondance.



Consommez des aliments protéinés.



Faites de l'eau votre boisson de choix.

Choisissez des céréales à grains entiers ou féculents.

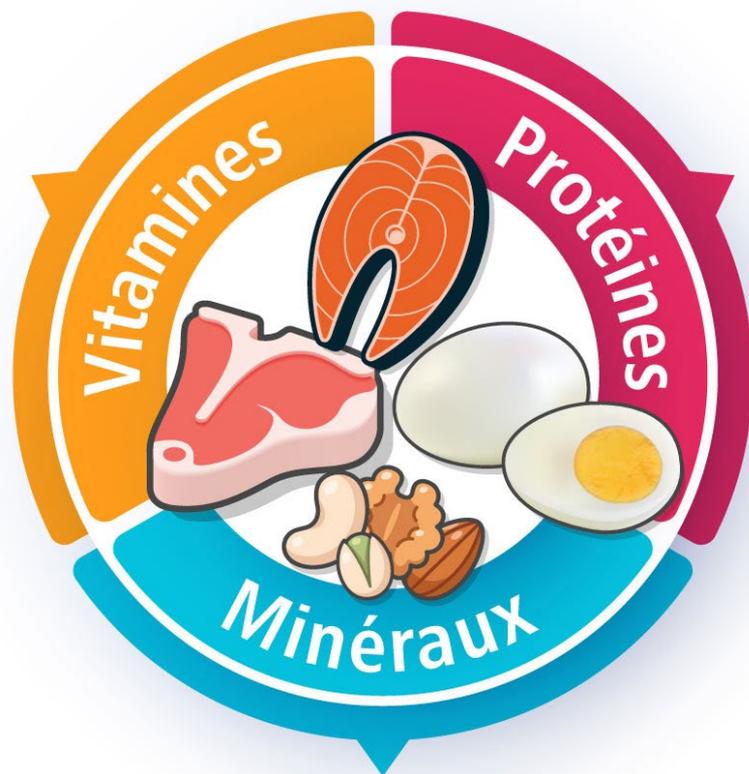
Gouvernement du Canada, 2022

Mangez des fruits et des légumes



- Mangez des fruits et des légumes frais ou surgelés.
- Rincez les légumes en conserve, puis égouttez-les afin de réduire la quantité de sodium.
- Modérez votre consommation de jus de fruits, car ceux-ci ont beaucoup de sucre et aucune fibre.
- Si vous avez des ballonnements, limitez certains fruits et légumes qui vous donnent des gaz (ex. : oignon, chou-fleur, chou, légumineuses, etc.).

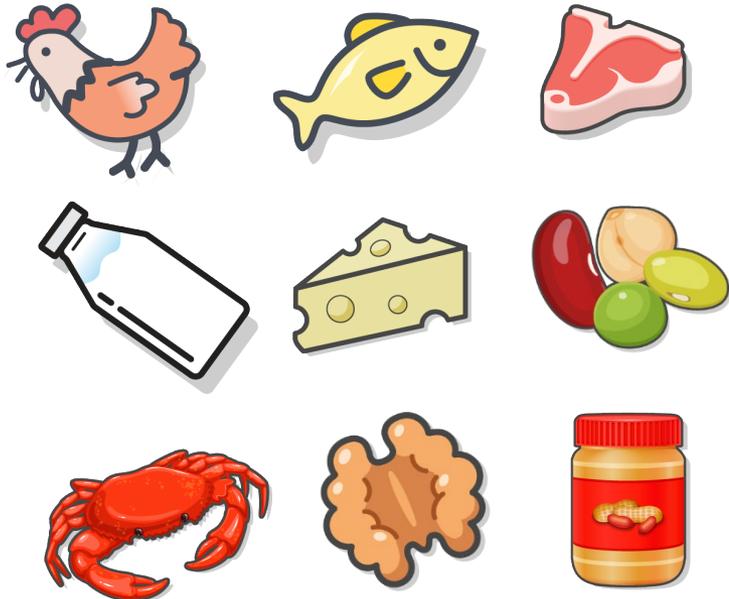
Mangez des aliments protéinés chaque repas



Le rôle des protéines :

- Former et maintenir les muscles;
- Combler la faim jusqu'au repas suivant;
- Lutter contre les infections;
- Guérir les plaies.

Des exemples d'aliments protéinés



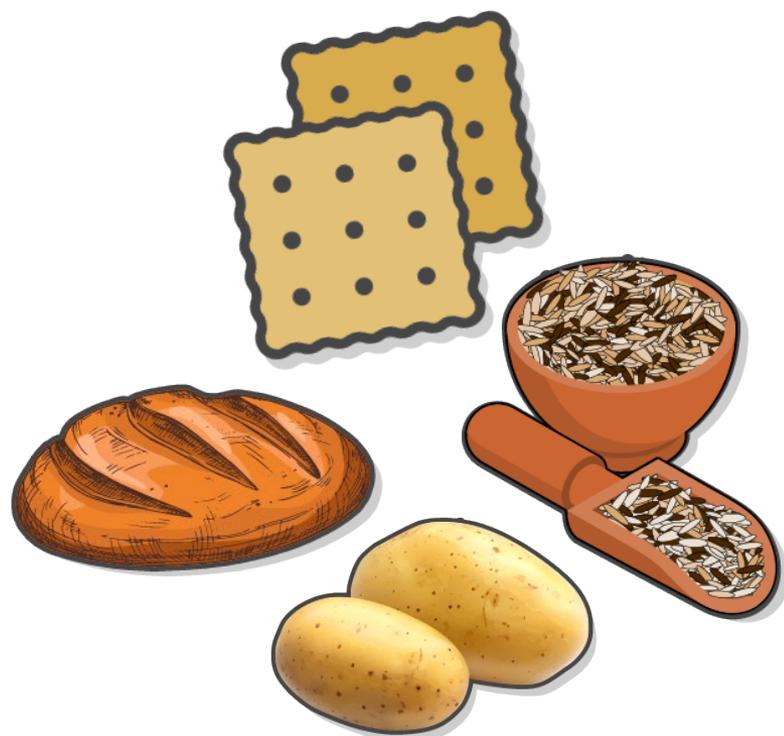
- Volailles, poissons, fruits de mer et viandes maigres;
- Œufs;
- Lait à 2 % de matières grasses ou moins;
- Boisson de soya enrichie non sucrée;
- Yogourt grec ou régulier;
- Fromage à 20 % de matières grasses ou moins;
- Légumineuses : haricots rouges, lentilles, pois chiches, etc.;
- Tofu et fèves de soya (edamames);
- Noix et graines non salées (ex. : amandes, noix de Grenoble, graines de lin moulues et graines de chia) ou poudre de noix;
- Beurre d'arachides ou de noix naturel.

Consommez des produits céréaliers à grains entiers



- Les grains entiers sont plus nourrissants que les grains raffinés (blanc).
- Une diète riche en fibres alimentaires aide à :
 - Régulariser la fonction intestinale;
 - Atteindre la satiété;
 - Réduire le taux de sucre dans le sang;
 - Réduire la tension artérielle;
 - Maintenir un poids santé;
 - Réduire le mauvais cholestérol LDL;
 - Prévenir les maladies du cœur, les accidents vasculaires cérébraux (AVC), le cancer du côlon et le diabète de type 2.

Des exemples d'aliments à grains entiers



- Pain de grains entiers (2 g de fibres par tranche);
- Céréales faites avec grains entiers (2 g de fibres par portion);
- Pâtes alimentaires de grains entiers;
- Couscous de blé entier;
- Riz brun ou sauvage;
- Quinoa ou boulgour;
- Orge mondé;
- Craquelins de grains entiers (2 g de fibres par portion);
- Pommes de terre avec pelure.

Favorisez les matières grasses de bonne qualité



Sources de gras insaturés à favoriser		Source de gras saturés et trans à limiter	
    	<ul style="list-style-type: none">• Huile d'olive• Huile de canola• Poissons gras (saumon, hareng, thon, sardines, maquereau, truite, etc.)• Noix et graines non salées (noix de Grenoble, amandes, pistaches, graines de lin, graines de chia, graines de chanvre, etc.)• Avocats	<ul style="list-style-type: none">• Huile de palme, de palmiste et de coco• Viandes rouges (bœuf, veau, porc, agneau, etc.)• Produits laitiers riches en matières grasses (beurre, lait 3,25 % M.G., crème, fromage avec plus de 20 % M.G. et crème glacée)• Aliments panés ou frits• Croustilles• Biscuits, gâteaux, danoises, beignes et muffins commerciaux	   

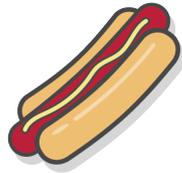
Attention au sel...



Sel et sel de mer



Repas rapides



Hot dog, sandwich à la viande fumée



Pizza



Mets de restaurants



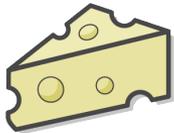
Charcuteries (jambon)



Bacon



Saucisses



Fromage



Sauces en conserve



Sauces et assaisonnements



Grignotines



Soupes en conserve



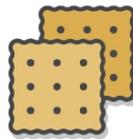
Repas congelés



Noix salées



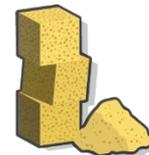
Sauce soya



Craquelins salés



Jus de légumes



Bouillon (cubes ou poudre)



Cornichons et olives

Référence : Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa, 2023

Attention aux aliments transformés...



Régime de type occidental



- Riche en mauvais gras (saturés)
- Riche en sel
- Présence d'agents de conservation
- Riche en sucres ajoutés
- Faible en fibres alimentaires
- Faible en vitamines et minéraux

Régime de type méditerranéen



- Riche en fibres alimentaires
- Riches en vitamines, minéraux et antioxydants
- Présence de bons gras (poly et monoinsaturés)

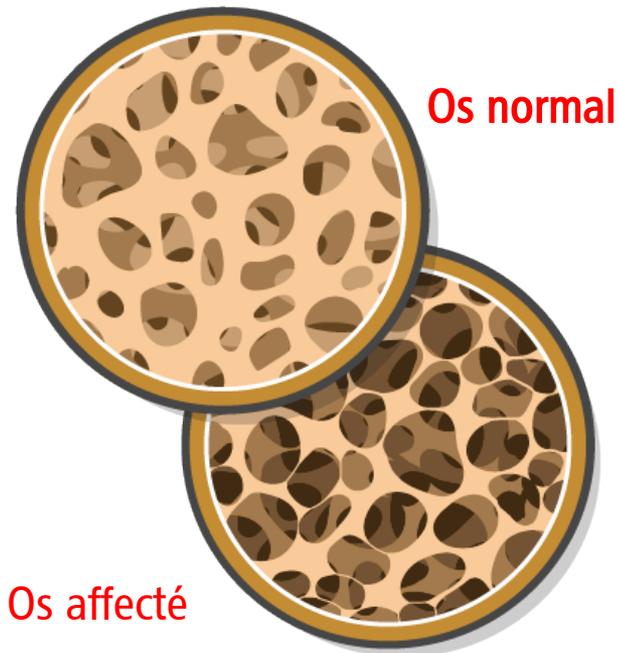
Référence : Scoditti E., Massoro, M., Garbarino S. et Toraldo D.M., 2019

Les liquides



- **Une bonne hydratation aide à :**
 - Éclaircir les sécrétions et à les éliminer plus facilement;
 - Favoriser la régularité intestinale.
- Buvez au moins 1,5 à 2 litres de liquide par jour (six à huit verres), sauf avis contraire de votre médecin.
- Privilégiez l'eau.
- Limitez votre consommation de l'alcool, car celle-ci nuit à la fonction pulmonaire.

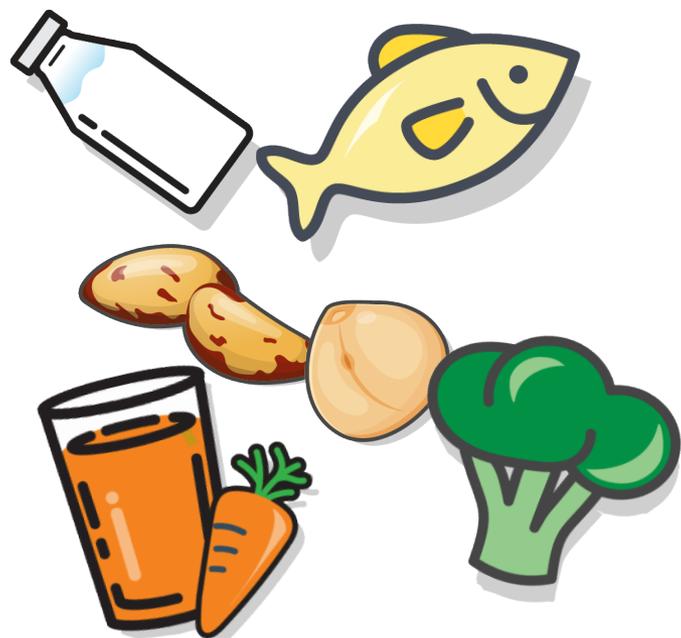
La santé des os



Les facteurs qui nuisent à la santé des os :

- Le tabagisme;
- L'âge;
- Le faible apport en calcium et en vitamine D;
- La diminution de l'activité physique;
- Les traitements aux corticostéroïdes;
- La perte de poids importante ou le faible poids;
- La consommation excessive d'alcool.

Les sources de calcium et de vitamine D



- Produits laitiers (lait, yogourt et fromage);
- Boissons végétales enrichies;
- Poisson gras;
- Tofu préparé avec du sulfate de calcium (consulter l'étiquette nutritionnelle);
- Amandes, noix du brésil et graines de sésame;
- Brocoli, bok choy et chou frisé;
- Pois chiches, édamames et haricots blancs;
- Jus enrichi.

Les trucs pour bien vivre avec votre maladie pulmonaire



En cas de perte d'appétit et de satiété précoce :

- Prenez plusieurs petits repas et collations par jour.
- Buvez moins de liquide aux repas.
- Planifiez les horaires de vos repas.
- Prenez des aliments qui apportent beaucoup d'énergie.
- Buvez des boissons nutritives entre les repas au besoin.
- Assaisonnez vos plats pour leur donner du goût en ajoutant des herbes, un peu de sel, du poivre, etc.
- Mangez quand vous avez faim, peu importe l'heure.

Les trucs pour bien vivre avec votre maladie pulmonaire (suite)



En cas de fatigue :

- Acceptez l'aide de vos proches;
- Utilisez des repas précuisinés de l'épicerie;
- Utilisez les services d'un traiteur ou d'une popote roulante;
- Lorsque vous vous sentez bien, cuisinez en grande quantité et congelez les restes;
- Prenez des suppléments alimentaires de type Ensure® ou BOOST® au besoin en complément.

Comment passer à l'action?



- Fixez-vous un objectif à la fois (ex. : Remplir votre assiette de 50 % de légumes à tous les dîners.).
- Accordez-vous du temps (ex. : Ajouter un changement aux trois semaines environ.).
- Soyez bienveillant envers vous-même.
- Donnez-vous des chances de succès!

En conclusion



Bien manger signifie :

- | Favorisez | Limitez |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Fruits et légumes | <ul style="list-style-type: none">• Viandes rouges et charcuteries |
| <ul style="list-style-type: none">• Produits céréaliers à grains entiers | <ul style="list-style-type: none">• Aliments avec sucres ajoutés |
| <ul style="list-style-type: none">• Aliments riches en calcium et en vitamine D | <ul style="list-style-type: none">• Sel et aliments salés |
| <ul style="list-style-type: none">• Poisson, poulet, légumineuses et tofu | <ul style="list-style-type: none">• Boissons sucrées et alcool |
- Faites des choix éclairés en lisant les étiquettes;
- Consommez des protéines chaque repas;
- Hydratez-vous bien.

Les ressources utiles



- Regroupement des popotes roulantes : popotes.org
 - Téléphone : **1 877 277-2722**
- Groupe Part (service de traiteurs) : groupepart.ca
- Module « Intégrer une alimentation saine dans notre vie » du programme Mieux vivre avec une MPOC :
livingwellwithcopd.com/DATA/DOCUMENT/173_fr~v~integrer-une-alimentation-saine-dans-votre-vie.pdf

Les références



- Association d'hypertension pulmonaire du Canada (AHTP Canada). *L'MPOC et l'HTP*. <https://ahtpcanada.ca/PHA/media/pdfs/3-L-MPOC-et-l-HTP.pdf>.
- Association pulmonaire du Québec. (2022). <https://poumonquebec.ca/sante-pulmonaire/maladies-pulmonaires/>.
- Billingsley H., Rodriguez-Miguel, P., Giuseppe Del Buono M., Abbate, A., Lavie, C. J. et Carbone S. (2019). Lifestyle Interventions with a Focus on Nutritional Strategies to Increase Cardiorespiratory Fitness in Chronic Obstructive Pulmonary Disease, Heart Failure, Obesity, Sarcopenia, and Frailty. *Nutrient*, 11(12), 2849. <https://www.mdpi.com/2072-6643/11/12/2849>.
- Centre hospitalier de l'Université de Montréal (CHUM). (2015). *Quoi manger pour mieux vivre avec la MPOC*. <https://www.chumontreal.qc.ca/sites/default/files/2018-06/366-1-Quoi-manger-pour-mieux-vivre-avec-ma-mpoc.pdf>.
- Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec. (2019). *Des conseils de votre nutritionniste ; Pour une alimentation réduite en sodium*. CIUSSS MCQ
- Consortium national de formation en santé de l'Université d'Ottawa. (2022). *Maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC)*. <https://cnfs.ca/pathologies/paralysie-cerebrale/19-pathologies/85-maladie-pulmonaire-obstructive-chronique-mpoc>.
- Curkendall S., DeLuise C., Jones J., Lanes S., Stang M., Goehring E., et al. (2006). Cardiovascular disease in patients with chronic obstructive pulmonary disease, Saskatchewan Canada cardiovascular disease in COPD patients. *Ann Epidemiol*, 16, 63–70.
- Gouvernement du Canada. (2022). *Guide alimentaire canadien*. <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>.
- Gouvernement du Canada. (2022). *Modifications à l'étiquetage des aliments*. <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/modifications-etiquetage-aliments.html#a2>.
- Gouvernement du Canada. (2022). *Tableaux des ANREF*. <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/saine-alimentation/apports-nutritionnels-reference/tableaux.html>.
- Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa. (2018). Réadaptation cardiaque – Alimentation. <https://www.ottawaheart.ca/fr/document/r%C3%A9adaptation-cardiaque-alimentation>.

Les références (suite)



- Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa. (2023). <https://www.ottawaheart.ca/fr/insuffisance-cardiaque/guide-alimentaire-pour-les-personnes-atteintes-d%E2%80%99insuffisance-cardiaque>.
- Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec. (2022). *Assiette méditerranéenne*.
- Khaddag, M. (2017). L'importance de la nutrition dans la prise en charge du patient atteint de maladie pulmonaire obstructive chronique. *l'inhalo*, 34(1), 14-17. https://www.opiq.qc.ca/wp-content/uploads/2016/10/OPIQ_Inhalo_Avril_2017_VF_P14A17.pdf.
- Long, R., Stracy, C. et Oliver, M. (2018). Nutritional care in Chronic Obstructive Pulmonary Disease. *Br J Community Nurs*. 23(Sup7), S18-S26. <https://www.magonlinelibrary.com/doi/abs/10.12968/bjcn.2018.23.Sup7.S18>.
- Mete, B., Pehlivan E., Gülbaş, G. et Günen H. (2018). Prevalence of malnutrition in COPD and its relationship with the parameters related to disease severity. *Int J Chron Obstruct Pulmon Dis*, 13. 3307-3312. <https://www.dovepress.com/prevalence-of-malnutrition-in-copd-and-its-relationship-with-the-param-peer-reviewed-fulltext-article-COPD>.
- Mieux vivre avec une MPOC. (2013). Intégrer une alimentation saine dans votre vie. *Guide d'apprentissage pour les patients et leur famille*. https://www.livingwellwithcopd.com/DATA/DOCUMENT/173_fr~v~integrer-une-alimentation-saine-dans-votre-vie.pdf.
- Ostéoporose Canada. (2022). Conditions médicales. <https://osteoporosecanada.ca/conditions-medicales/>
- Raad, S., Smith, C. et Allen K. (2019). Nutrition Status and Chronic Obstructive Pulmonary Disease: Can We Move Beyond the Body Mass Index? *National Library of Medicine*, 34(3), 330-339. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30989731/>.
- Scoditti E., Massoro, M., Garbarino S. et Toraldo D.M. (2019). Role of Diet in Chronic Obstructive Pulmonary Disease Prevention and Treatment. *Nutrient*, 11(6), 1357. <https://www.mdpi.com/2072-6643/11/6/1357>.
- Shi, Y. , Zhang, J. et Huang, Y. (2021). *Prediction of cardiovascular risk in patients with chronic obstructive pulmonary disease: a study of the National Health and Nutrition Examination Survey database*. <https://bmccardiovascdisord.biomedcentral.com/track/pdf/10.1186/s12872-021-02225-w.pdf>.



Merci!

Montérégie-est

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de la Montérégie-Est

Québec 