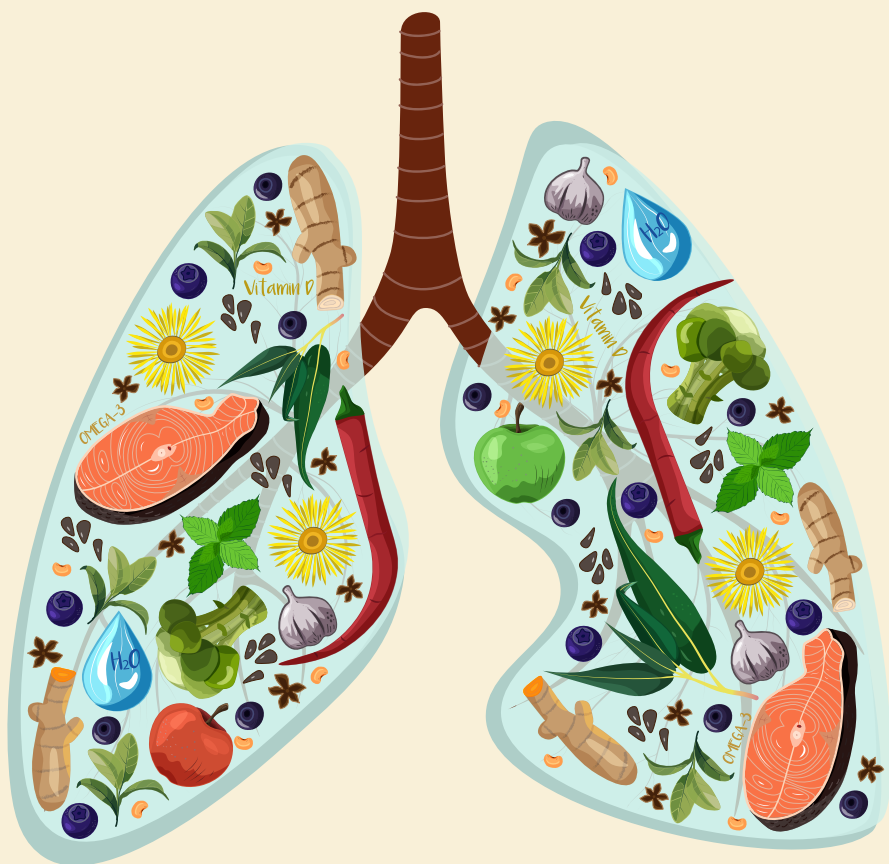


# Alimentation et BPCO

Bien manger lorsqu'on a une BPCO



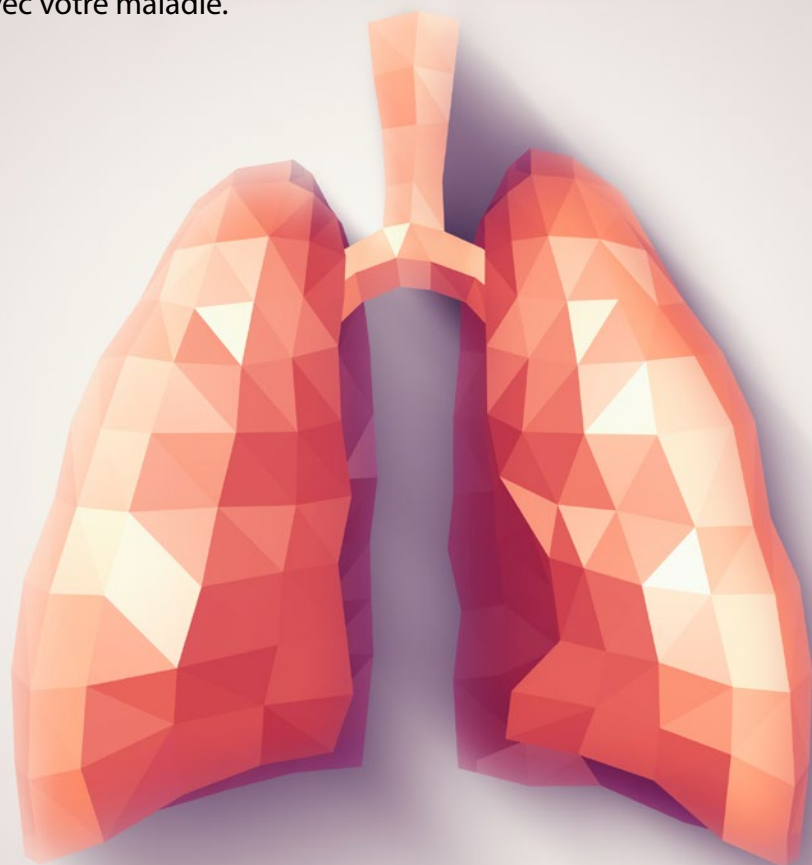
**COPD**  
FOUNDATION®

[www.copdfoundation.org](http://www.copdfoundation.org)

Utilisation personnelle uniquement. Autorisation requise pour toute autre utilisation.

## BPCO ET ALIMENTATION

Il est important pour tout le monde d'avoir une alimentation équilibrée, et surtout lorsque l'on est atteint d'une broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO). Avec la BPCO, votre corps a besoin de plus d'énergie pour effectuer le travail de respiration. Dans ce guide, vous en apprendrez davantage sur la façon dont votre régime alimentaire peut affecter votre BPCO et sur le choix des aliments qui peuvent vous aider à mieux vivre avec votre maladie.



*Mais veuillez à demander l'avis de votre prestataire de soins avant de modifier votre régime alimentaire !*

Utilisation personnelle uniquement. Autorisation requise pour toute autre utilisation.

## SOMMAIRE

Manger sainement assure un équilibre .....	2
Pourquoi les calories sont-elles importantes ? .....	3
Si vous pesez moins que ce que vous devriez .....	4
Si vous pesez plus que ce que vous devriez .....	6
Comment bien s'alimenter lorsqu'on est atteint de la BPCO ...	7
Les principales composantes de votre régime alimentaire .....	8
Les interactions entre les médicaments et les nutriments ....	10
Une bonne alimentation est essentielle pour mieux vivre avec votre BPCO .....	11
Ressources/Notes .....	12

AstraZeneca 

La traduction du présent Guide pour mieux vivre de la COPD Foundation a été parrainée par AstraZeneca.



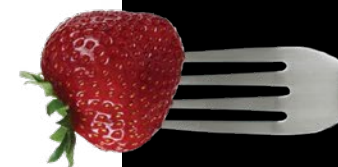
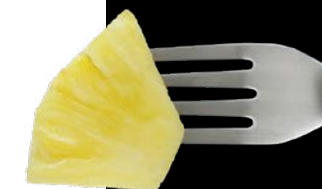
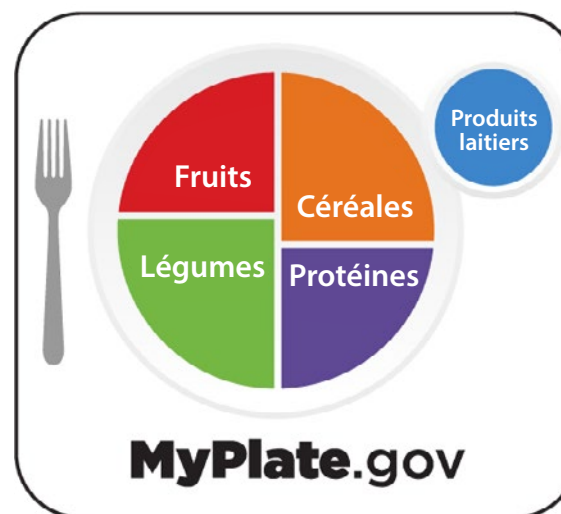
Utilisation personnelle uniquement. Autorisation requise pour toute autre utilisation.



## MANGER SAINEMENT ASSURE UN ÉQUILIBRE

Une alimentation saine inclut des produits de chacun des principaux groupes d'aliments. Choisissez des produits faibles en gras saturés, en gras trans, en cholestérol, en sel et en sucre ajouté. Voici quelques exemples de produits sains :

- Fruits, légumes, grains entiers, et, le lait, le yaourt et le fromage à faible teneur de matières grasses ou sans gras.
- Viandes maigres, volaille (poulet et dinde) et poisson. Certains poissons, comme le saumon et les sardines, sont également riches en acides gras oméga-3, qui sont des graisses saines apportant des bienfaits importants.
- Haricots, œufs, tofu ou autres protéines végétales, et noix.



## POURQUOI LES CALORIES SONT-ELLES IMPORTANTES ?

Les calories sont le carburant qui permet à votre corps de fonctionner. Le nombre de calories dont une personne a besoin chaque jour dépend de plusieurs facteurs tels que l'âge, l'état de santé, la quantité d'activité physique et la nécessité de perdre ou de prendre du poids.

### Quel est votre poids de santé ?

Demandez à votre prestataire de soins quel devrait être votre poids idéal. Le maintien d'un poids de santé est important, dans le cas de la BPCO, ou de bien d'autres conditions telles que le diabète, les problèmes cardiaques et l'hypertension artérielle. Le surplus ou le manque de poids peut avoir une incidence sur la BPCO.



## SI VOUS PESEZ MOINS QUE CE QUE VOUS DEVRIEZ PESER

La BPCO peut augmenter le risque d'insuffisance pondérale. Les personnes atteintes de BPCO ont besoin d'un apport calorique journalier plus conséquent, rien que pour respirer. L'insuffisance pondérale peut aggraver la BPCO. Si vous êtes en sous-poids, vous devez augmenter le nombre de calories que vous consommez chaque jour.

### Pour augmenter le nombre de calories que vous consommez :

- Ajoutez de l'huile d'olive ou du beurre de cacahuète à votre nourriture.
- Essayez les smoothies sains, les compléments protéinés et les succédanés d'œufs.
- Prenez des collations saines et nutritives et hautement caloriques telles que des fruits à coque, des olives et des fruits secs.
- Utilisez du miel ou du sirop de dattes pour sucrer vos aliments ou votre boisson.
- Ajoutez de l'huile de lin ou de l'huile d'olive au fromage blanc ou au fromage blanc non laitier avec des fruits.

*Lorsque vous ajoutez des calories à votre régime alimentaire, utilisez de petites quantités au début afin de ne pas en absorber en excès.*

*Avant d'essayer de nouveaux aliments ou compléments, demandez l'avis de votre médecin. Certains aliments et compléments peuvent contribuer à l'augmentation de la tension artérielle ou de la glycémie. Certains interagissent également avec différents médicaments tels que les anticoagulants, et peuvent s'avérer dangereux.*





### Autres facteurs de perte de poids

La perte de poids involontaire touche 40 % à 70 % des personnes atteintes de la BPCO. Certaines personnes atteintes de la BPCO perdent du poids parce qu'elles n'ont pas d'appétit. D'autres se sentent ballonnées parce qu'elles avalent de l'air lorsqu'elles mangent. Certains médicaments peuvent également provoquer des douleurs à l'estomac ou une perte d'appétit. L'anxiété et la perte de masse musculaire peuvent également être à l'origine d'une perte de poids non intentionnelle. Il est important de manger de façon équilibrée pour ne pas perdre de poids sans le vouloir.

### Pour stimuler votre appétit...

- Détendez-vous, prenez votre temps et profitez de votre repas.
- Accordez-vous de petites collations saines tout au long de la journée.
- Lorsque vous savez que vous devez manger, mais que vous n'avez pas faim, misez sur vos plats préférés.



## SI VOUS PESEZ PLUS QUE CE QUE VOUS DEVRIEZ

La meilleure façon de perdre du poids est d'apporter de petits changements sains à votre régime alimentaire. Les régimes stricts ne sont pas bons pour la santé et peuvent être difficiles à suivre dans le temps.

- Essayez de réduire le nombre de calories dans votre assiette et de manger de plus petits repas toutes les deux heures, et buvez beaucoup d'eau entre les repas.
- Limitez les fast-foods et les sodas ordinaires ou allégés. Même les sodas allégés ont été associés à l'obésité et au diabète.
- Évitez les aliments frits, les vinaigrettes crémeuses et les sauces. Essayez plutôt de préparer vos propres vinaigrettes à base d'huile d'olive et de vinaigre ou de jus de citron.
- Mangez moins de bonbons et de sucreries et limitez votre consommation d'alcool à un verre de vin par jour. Certains vins, comme le vin rouge, contiennent des antioxydants qui peuvent être bénéfiques à certaines personnes en petites quantités ; mais l'alcool est également très calorique et peut affecter votre tension artérielle et interagir avec certains médicaments.

*Les personnes atteintes de BPCO qui prennent des corticoïdes peuvent constater que le médicament leur donne plus faim qu'en temps normal. Cela peut entraîner une prise de poids inattendue. Si vous observez cet effet secondaire, parlez-en à votre médecin.*

## COMMENT BIEN S'ALIMENTER LORSQUE QU'ON EST ATTEINT DE LA BPCO

### Afin de faciliter la mastication...

- Coupez finement ou hachez la viande.
- Mangez des aliments à consistance molle comme de la purée de pommes de terre, des ragoûts et des légumes bien cuits.
- Essayez des frappés aux fruits ou des milkshakes équilibrés. Beaucoup peuvent être réalisés avec des substituts de lait, notamment du lait végétal.

### Afin de réduire l'essoufflement et la fatigue...

- Reposez-vous pendant 30 minutes avant et après les repas.
- Pratiquez la technique de respiration à lèvres pincées et tenez-vous droit-e en mangeant.
- Si vous subissez de l'oxygénothérapie, demandez à votre prestataire de soins si vous pouvez augmenter votre débit pendant les repas. N'ajustez pas votre débit d'oxygène sans d'abord lui poser la question.
- Utilisez les services de portage de repas ou demandez de l'aide pour cuisiner.
- Limitez les sucreries. Elles peuvent accentuer votre fatigue.

### Afin de réduire les ballonnements...

- Ne mangez pas lorsque vous êtes essoufflé-e.
- Buvez une heure avant et une heure après un repas.
- Évitez les aliments qui provoquent des gaz, comme le chou, le brocoli et les boissons gazeuses.
- Mangez moins de fritures.
- Limitez les produits laitiers.



## LES PRINCIPALES COMPOSANTES DE VOTRE RÉGIME ALIMENTAIRE

### Les protéines

Les protéines sont importantes pour les personnes atteintes de la BPCO. Elles peuvent aider votre corps à combattre les infections. Les principales sources de protéines sont la viande, le poisson, les œufs, la volaille, les haricots, les pois, les fruits à coque, les produits à base de soja et les produits laitiers.

### Les boissons

Boire suffisamment de liquide est important pour tout le monde, et en particulier pour les personnes atteintes de la BPCO. Cela permet de maintenir une bonne hydratation et de prévenir la constipation. En général, il est conseillé de boire environ 1,5 à 2 litres d'eau par jour, mais il peut arriver que votre professionnel de santé vous impose une restriction hydrique. Demandez à votre prestataire de soins ou à votre nutritionniste de vous aider à planifier ce que vous devez manger et boire.

### Le sel (sodium)

Une alimentation trop salée peut provoquer une augmentation de la tension artérielle et de l'essoufflement. N'ajoutez pas de sel à vos préparations et évitez les collations salées, la charcuterie, les condiments et les produits en conserve. Les aliments salés, comme les lardons ou le bacon, contiennent du sel et des ingrédients ajoutés qui peuvent aggraver la BPCO.



## Le calcium

Le calcium est important pour la santé générale. Il favorise le maintien de la fonction pulmonaire, de la force musculaire et de la mobilité, et contribue à la bonne santé des os et du système immunitaire. On trouve du calcium dans les produits laitiers et dans certains légumes verts comme le brocoli et le chou frisé. Une activité de 20 à 30 minutes à l'extérieur seulement permet à votre corps d'absorber le calcium que vous mangez.



De nombreuses personnes atteintes de la BPCO prennent des corticoïdes (par voie orale ou par inhalation), entraînant une perte de calcium chez les hommes et les femmes. Cela peut augmenter l'apparition de l'ostéoporose, une affection caractérisée par la diminution de la résistance osseuse. Discutez avec votre prestataire de soins du risque d'ostéoporose.

## Le magnésium

Le magnésium est un nutriment important qui aide les muscles à fonctionner. Une carence en magnésium entraîne un affaiblissement de l'ensemble des muscles, y compris les muscles respiratoires. Les légumes vert foncé, les fruits et les haricots constituent de bonnes sources de magnésium.

## Le phosphore

Le phosphore est un nutriment qui contribue à la formation et à la réparation des tissus et des os. On le trouve dans la viande, la volaille, les œufs et les produits laitiers. On en trouve également dans les noix, les produits à base de soja et les céréales complètes comme le riz et l'avoine.

## Le potassium

Le potassium est un minéral qui favorise la contraction musculaire. Des taux trop élevés ou trop faibles de potassium peuvent provoquer des troubles du rythme cardiaque. Parmi les aliments riches en potassium figurent les produits laitiers, les tomates, les fruits, les pommes de terre et les épinards.

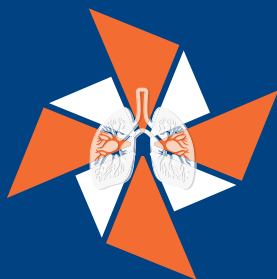


## LES INTERACTIONS ENTRE LES MÉDICAMENTS ET LES NUTRIMENTS

Certains médicaments traitant la BPCO peuvent affecter vos besoins nutritionnels et les aliments que vous mangez peuvent parfois perturber l'efficacité de vos médicaments. Pour en savoir plus sur les interactions entre les médicaments, les nutriments et les aliments, consultez votre prestataire de soins.







# **COPD** FOUNDATION®

Miami, FL | Washington, DC

[www.copdfoundation.org](http://www.copdfoundation.org)

Ligne d'assistance communautaire COPD360:  
1-866-316-COPD (2673)

Ligne d'informations sur les bronchectasies et les infections à  
MNT: 1-833-411-LUNG (5864)

Le présent guide a été relu par des membres de l'équipe de  
révision des Guides pour mieux vivre de la COPD Foundation

La Fondation BPCO tient à remercier Jessyca Zeid pour son  
expertise dans la traduction de ce matériel éducatif.