



MPOC et vie quotidienne

MPOC et alimentation saine

La nutrition et la maladie pulmonaire peuvent être un enjeu complexe. Ceci est dû au fait que chaque maladie pulmonaire soulève des défis nutritionnels particuliers. Les maladies pulmonaires incluent l'asthme, la bronchite, la fibrose kystique et la maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC). Chaque maladie a ses traitements, ses symptômes et ses effets secondaires qui peuvent affecter l'état nutritionnel du corps. Les défis courants peuvent inclure un appétit accru ou réduit, un gain ou une perte de poids et l'incapacité de satisfaire adéquatement vos besoins nutritionnels.

Toutefois, toutes les maladies pulmonaires ont un point en commun : quelle que soit votre maladie, les aliments que vous mangez devraient contribuer à votre santé globale. Il pourrait être utile de collaborer avec un-e diététiste agréé-e pour développer un plan de repas qui vous convient. Assurez-vous de consommer des aliments entiers et évitez autant que possible les aliments transformés.

Avant de concevoir votre propre plan de repas, posez-vous les questions suivantes :

1. CONNAISSEZ-VOUS LES EFFETS SECONDAIRES DE VOTRE MALADIE OU DE VOS MÉDICAMENTS?

Par exemple, la fatigue, les maux de tête, l'essoufflement, la difficulté à avaler ou le reflux acide peuvent être des symptômes qui vous affectent au quotidien. Ceux-ci pourraient vous épuiser et vous décourager dans la préparation de vos repas.

Il est utile de choisir des aliments faciles à cuisiner et qui exigent peu de temps de préparation, car ceci vous évitera de dépenser trop d'énergie avant de manger. Si vous avez de la difficulté à avaler, les aliments mous ou en purée peuvent aider à augmenter votre apport alimentaire sans risque d'étouffement. Vous pourriez également ajouter une boisson fouettée ou protéinée bien équilibrée, entre vos repas, pour vous assurer un apport plus complet en nutriments.



Ces liquides, comme des boissons fouettée ou protéinée, aident également à maintenir l'hydratation. Plusieurs patient-es ayant une maladie pulmonaire ont un reflux gastro-œsophagien en raison d'une toux excessive, d'une irritation de la gorge ou de certains aliments. Vous pouvez faire certaines choses pour soulager ces symptômes.

Ceci inclut :

- manger des repas plus petits et plus fréquents, pour que la nourriture soit plus facile à digérer;
- maintenir une position droite 30 à 60 minutes avant, pendant et après les repas; et
- éviter des « déclencheurs alimentaires » (spécifiques à chaque patient-e) comme les aliments riches en matières grasses, les mets épicés, les agrumes ou la nourriture très acide comme les produits à base de tomates.

2. VOS REPAS SONT-ILS ÉQUILIBRÉS?

Bien que la quantité spécifique puisse varier selon vos besoins, tous les aliments devraient être sains et équilibrés. Lorsque vous créez un repas, voici une règle facile à essayer et à respecter : plus de couleurs égalent plus de nutriments! Inclure une variété de fruits et de légumes aide à satisfaire vos besoins en micronutriments. Les personnes qui ont une maladie pulmonaire ont souvent besoin d'un apport accru en protéines, vu leurs médicaments, afin de prévenir

l'affaiblissement musculaire. Le fait d'inclure des aliments riches en protéines dans tous vos repas et collations vous aidera à atteindre vos objectifs quotidiens. N'oubliez pas que les aliments ne sont pas tous égaux; consultez *le Guide alimentaire canadien* et adaptez les quantités selon vos besoins spécifiques. Assurez-vous de boire de l'eau avec tous vos repas et évitez les breuvages contenant du sucre ajouté.

3. VOS QUANTITÉS SONT-ELLES GÉRABLES?

Répondre à vos besoins caloriques quotidiens peut être difficile, frustrant et fatigant. Puisque l'air et les aliments se disputent l'espace, il peut être difficile de consommer suffisamment de calories et de protéines tout au long de la journée. Il peut être utile de consommer plus souvent des repas en petites portions et des collations au lieu de plus grosses portions moins souvent. Il est essentiel de choisir des repas plus petits et riches en nutriments qui s'appuient sur des sources adéquates de protéines (comme le poisson, le poulet, les haricots, le tofu et les produits laitiers faibles en gras) afin de maintenir la masse musculaire maigre et de prévenir la perte de poids. N'ayez pas peur de modifier la texture des aliments en les hachant ou en les réduisant en purée pour les rendre plus faciles à manger.

Gardez à l'esprit que, quels que soient vos besoins alimentaires à un moment précis, l'objectif général est d'atteindre et de maintenir un poids santé tout en alimentant sainement votre corps.

MPOC et intimité

L'intimité peut continuer de faire partie de votre vie. Il est important d'être honnête avec votre partenaire et de discuter de vos limites dues à l'essoufflement et à d'autres symptômes associés à la MPOC. Prévoyez les relations sexuelles à des moments où vous êtes reposé-e. Évitez les repas lourds ou les excès d'alcool avant les relations sexuelles, afin de prévenir l'essoufflement.

Vos médicaments contre la MPOC ne devraient pas interférer avec votre fonction sexuelle. Vous pouvez prendre une dose de votre médicament de secours à action rapide (bronchodilatateur) avant la relation sexuelle pour réduire l'essoufflement. Prenez votre temps et choisissez une position sexuelle confortable et agréable pour vous et votre partenaire.

Planification préalable des soins

Il est important que vous ayez un mot à dire dans votre plan de traitement. Mais un temps viendra peut-être où vous ne serez pas capable d'exprimer vos volontés thérapeutiques à vos fournisseur(-euse)s de soins de santé. C'est pourquoi il est important de planifier et d'informer vos proches de vos volontés, afin qu'ils puissent agir en conséquence si vous n'êtes pas apte à le faire.

- Discutez de vos volontés avec vos ami-es et votre famille ou avec toute personne qui pourrait prendre des décisions pour vous si vous n'êtes pas apte à le faire.
- Écrivez vos volontés et parlez-en avec vos fournisseur(-euse)s de soins et vos professionnel-les des finances ou du droit. Collaborez avec eux/elles à développer une « directive de soins » ou un « plan préalable des soins ».
- Discutez et identifiez un-e mandataire spécial-e. Cette personne prendra des décisions en votre nom si vous n'êtes pas apte à le faire.
- Examinez vos options médicales avec votre médecin.

Visitez www.planificationprealable.ca pour d'excellents conseils sur les conversations à avoir avec vos êtres aimés.