

En résumé



Collations gourmandes :

Idée 1 : 50g de fruits secs, 1 fromage blanc, 1 poignée de fraises

Idée 2 : 1 boisson végétale, 1 barre de céréales, 2 abricots

Idée 3 : 1 morceau de pain, 1 morceau de fromage, 1 pomme

Pour toute question, contactez votre médecin traitant ou professionnel de santé

Ne renoncez pas aux soins

Pour vous informer :

www.solidarites-sante.gouv.fr

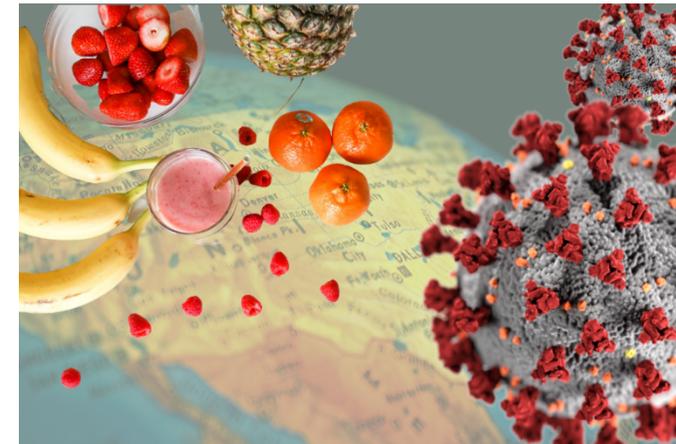
www.santepubliquefrance.fr

www.mangerbouger.fr



COVID-19

Conseils alimentaires et nutritionnels pour les patients



Stéphanie Couesnon – Orthophoniste

Sabrina Pudebat – Diététicienne nutritionniste

Le COVID-19 est une infection virale qui peut provoquer une pneumonie entraînant parfois un séjour en réanimation

Une infection virale provoque le plus souvent :

- Fièvre
- Perte d'appétit
- Toux
- Fatigue

Lorsque ces symptômes persistent et que l'activité physique se réduit, peuvent apparaître :

- Perte de poids avec +/- une fonte musculaire
- Une déshydratation
- Des troubles du transit

Et la prise de médicaments peut entraîner :

- Des nausées / vomissements
- Une sécheresse buccale
- Une perturbation du goût

Dans de nombreux cas de COVID-19 :

La perte de l'odorat (anosmie) et du goût (agueusie) impliquant une réduction de l'appétence pour les aliments / boissons

Après une infection respiratoire sévère, on ressent souvent une fatigue liée à :

- l'augmentation des efforts pour respirer et parler
- La toux
- La prise alimentaire

Après un séjour en réanimation (avec intubation), on observe fréquemment :

- Une difficulté et/ou douleur pour déglutir (dysphagie / odynophagie)
- Une prise alimentaire réduite avec fonte musculaire, anorexie, dénutrition
- Une constipation liés à l'immobilité prolongée et/ou diarrhée liée à la prise de médicament / et à la nutrition par sonde

Astuces

- Boire suffisamment d'eau mais en dehors des repas (1,5 litre/ jour) :
 - Fractionner les repas
 - Manger et boire à distance d'une quinte de toux pour éviter les fausses routes
 - Augmenter l'apport en énergie de vos repas sans augmenter le volume
 - Augmenter l'apport en protéines
 - Boire sans attendre d'avoir soif
 - Consommer des fruits et légumes crus pour faciliter le transit
 - Privilégier la prise des médicaments durant les repas et/ou collations
 - Humidifier la bouche avec une gorgée d'eau juste avant le repas, stimuler la salivation en suçant des pastilles ou des bonbons
 - Augmenter la saveur des plats : utiliser des épices, herbes etc.
-
- Réduire l'effort de mastication (hacher ou mixer vos plats)
 - Utiliser une petite cuillère pour limiter les quantités en bouche
 - Faire une pause toutes les 2 ou 3 bouchées / gorgées pour reprendre votre respiration
 - Augmenter progressivement les apports journaliers
-
- S'installer dans une bonne posture : assis même au lit, nuque droite
 - Consommer des aliments / boissons froids surtout en début de repas pour réduire la sensibilité
 - Consommer si besoin des compléments alimentaires pour augmenter les apports journaliers (sur prescription médicale)

Dès que vous vous en sentez capable augmenter progressivement votre activité physique de préférence avant les repas (marche)

Conseils pratiques et nutritionnels

Stimuler l'appétit



Diversifier vos boissons



Fractionner les repas / manger en petite portion mais plus régulièrement



Enrichir ses repas



Sources de protéines



Prendre ses traitements pendant le repas



Utiliser des condiments et aromates



Stimuler votre odorat en respirant différentes odeurs que vous aimez habituellement



Si vous êtes végétarien/ végétalien : consommer dans la même journée de la vitamine C pour favoriser l'absorption du fer, des légumineuses (lentilles, pois chiche, pois cassés etc. et un produit céréalier pour la complémentarité en acides aminés essentiels