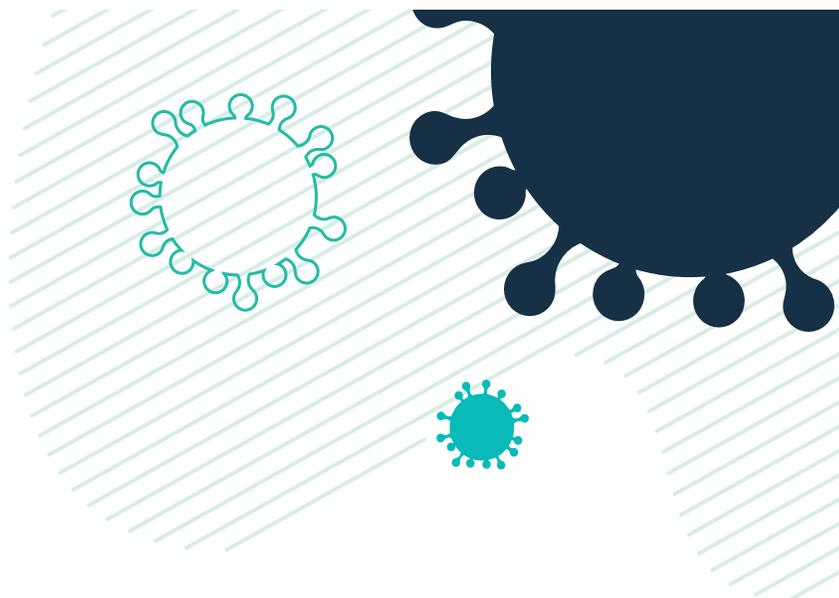


COVID-19



Alimentation optimisée chez les personnes atteintes d'une affection post-COVID-19

CONSEILS ET SOLUTIONS



Québec 



ALIMENTATION ET SYSTÈME IMMUNITAIRE

Le système immunitaire permet au corps humain de se défendre contre les agressions par les bactéries et les virus.

Plusieurs éléments de l'alimentation permettent d'avoir un système immunitaire efficace.

Toutefois, il n'existe aucun aliment ou supplément « miracle » pour améliorer votre système immunitaire, ni pour prévenir ou traiter la COVID-19.

Que faire pour soutenir votre système immunitaire?

- Avoir une alimentation saine et équilibrée.
- S'assurer d'une bonne hygiène de sommeil.

QU'EST-CE QU'UNE SAINE ALIMENTATION?

- Une alimentation **variée** qui apporte au corps tous les éléments essentiels à son bon fonctionnement.
- Une alimentation **équilibrée** qui permet une bonne distribution de vos apports dans la journée :
 - o prendre 3 repas complets par jour;
 - o prendre des collations au besoin.

Une saine alimentation, c'est aussi le plaisir de manger!



LES PROTÉINES

Les protéines jouent plusieurs rôles indispensables pour votre santé.

- Elles sont une source d'énergie pour le corps.
- Elles soutiennent la contraction et le mouvement des muscles.
- Elles aident à construire et réparer les tissus de votre corps.
- Elles sont des composantes des anticorps et du système immunitaire.
- Elles permettent de faire circuler des molécules essentielles dans votre corps.

Une saine alimentation comprend donc des sources de protéines à chacun de vos repas.

Les principales sources de protéines



Amandes 60 ml (1/4 tasse)
7 g de protéines



Oeuf (1 gros)
6 g de protéines



Poulet 75 g (2 1/2 onces)
20-25 g de protéines



Bœuf 75 g (2 1/2 onces)
20-25 g de protéines



Poisson 75 g (2 1/2 onces)
20-25 g de protéines



Tofu 50 g (1 1/2 once)
4 g de protéines



Fromage 50 g (1 1/2 once)
12 g de protéines



Lait 250 ml (1 tasse)
8 g de protéines



Yogourt 100 ml (-1/3 tasse)
Régulier : 4 g de protéines
Grec : 10 g de protéines



Haricots rouges
125 ml (1/2 tasse)
8 g de protéines



Beurre d'arachide
15 ml (1 c. à soupe)
4 g de protéines

LES VITAMINES ET MINÉRAUX

Les vitamines et minéraux sont des éléments essentiels pour votre système immunitaire.

Une alimentation variée permet d'avoir des apports suffisants en vitamines et minéraux. Il est donc important de consommer chaque jour :

- o des fruits variés;
- o des légumes variés;
- o des produits céréaliers, de préférence à grains entiers;
- o du lait ou une boisson végétale enrichie en vitamine D;
- o des aliments contenant des protéines.

Aucune étude n'a réussi à prouver jusqu'à présent que des suppléments d'une vitamine ou d'un minéral sont efficaces pour « booster » votre système immunitaire.

CAS PARTICULIER : LA VITAMINE D

Certaines études en cours sur la COVID-19 suggèrent qu'il est important de combler les besoins en vitamine D.

La vitamine D est souvent appelé la vitamine soleil, car elle est produite par le corps lors de l'exposition au soleil. Malheureusement, notre situation géographique au Canada fait en sorte que ces apports sont insuffisants.

Il est donc recommandé de consommer régulièrement des aliments riches en vitamine D :

- o poissons gras (truite arc-en-ciel, saumon, thon);
- o lait ou boisson végétale enrichie en vitamine D;
- o yogourt enrichi de vitamine D;
- o oeufs;
- o sardines, foie de bœuf;
- o margarine.

Il peut être nécessaire de prendre un supplément de vitamine D (400 à 1000 UI par jour). **Parlez-en à votre médecin.**

VOUS AVEZ PEU D'APPÉTIT?

Avoir une alimentation équilibrée peut être un défi quand on a peu d'appétit. Voici quelques conseils généraux.

- Manger trois petits repas par jour, plus 2 ou 3 collations.
- Favoriser un horaire souple et manger dès qu'on a faim.
- Choisir les aliments que l'on préfère.
- Limiter la consommation de liquides peu nutritifs (bouillons, café, thé, etc.) avant les repas.
- Manger en compagnie d'autres personnes afin de se détendre et de prendre plaisir aux repas.



Surveillez votre poids.

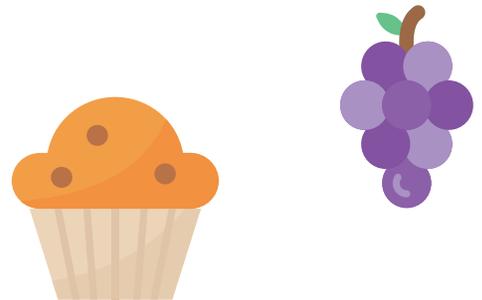
Si vous perdez du poids, c'est un signe que vous ne mangez pas assez.

DES IDÉES DE COLLATIONS

Même si vous n'en avez pas l'habitude, il peut être avantageux de prendre des collations dans la journée ou en soirée.

Suggestions de collations nutritives :

- o lait fouetté ou smoothie;
- o yogourt, dessert au lait, yogourt glacé;
- o muffin, pain aux bananes, aux courgettes, etc.;
- o beurre d'arachide avec morceaux de fruits;
- o lait et biscuits secs;
- o fromage ou fromage cottage, avec fruits ou craquelins;
- o houmous ou tartinade de tofu et pain pita.



BIEN MANGER SANS CUISINER?

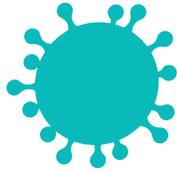
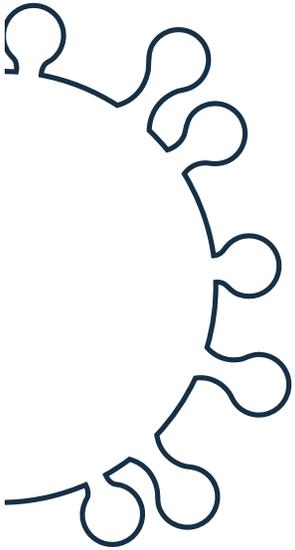
Il se peut que vous ayez moins d'énergie pour cuisiner ou que vous ayez moins le goût de préparer des repas. Voici quelques conseils.

- Avoir des repas déjà préparés dans le congélateur.
- Prévoir des collations individuelles faciles d'accès (barres tendres, muffins maison, yogourt, etc.).
- Ne pas hésiter à demander de l'aide aux proches pour cuisiner ou faire les achats.
- Acheter des mets déjà préparés.

Où trouver des repas déjà préparés?

- La plupart des épicereries.
- Les aliments M&M.
- Certains traiteurs (la liste qui suit est incomplète. Faites une recherche sur le Web pour trouver tous les traiteurs de votre secteur et les possibilités de livraison) :
 - o Sercovie | sercovie.org;
 - o La Cuisine d'Hélène | cuisinedhelene.com;
 - o Bouffe Maison JLM | bouffemaisonjlm.com;
 - o We cook | wecookmeals.ca;
 - o Les plats de Charlotte | lesplatsdecharlotte.ca;
 - o Comme chez nous | commecheznous.ca;
- Les popotes roulantes | popotes.org.





AUTEUR

Service de nutrition clinique
Direction des services multidisciplinaires

RÉFÉRENCES

[Guide-alimentaire.canada.ca](https://guide-alimentaire.canada.ca) | Conseils | Conseils pour une alimentation saine
<https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/conseils-pour-alimentation-saine/>

Your Guide to COVID-19 Nutritional Rehabilitation: Restore and Replenish (en anglais)
<https://www.hss.edu/guide-COVID-19-nutritional-rehabilitation-restore-replenish.asp>

RÉVISION ET MISE EN PAGE

Service des communications
Direction des ressources humaines, des communications et des affaires juridiques (DRHCAJ)
© Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Estrie – Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke
santeestrie.qc.ca | Avril 2022 - 4-6-11212

Reproduction et utilisation interdites, en tout ou en partie, sans le consentement du Service de nutrition clinique de l'Hôtel-Dieu de Sherbrooke et de l'Hôpital Fleurimont.

**Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Estrie – Centre
hospitalier universitaire
de Sherbrooke**

Québec 

