

# Nutrition

## 3. La voie de la récupération

### Une alimentation saine et la COVID longue

Il n'existe pas de régime alimentaire spécifique permettant de prévenir ou de guérir la COVID longue, mais suivre un régime alimentaire sain autant que possible, quand vous le pouvez, peut avoir un effet positif sur votre santé globale et favoriser votre rétablissement.

Une alimentation saine peut contribuer à :

- Soutenir votre système immunitaire
- Améliorer votre niveau d'énergie
- Favoriser la récupération en renforçant et en réparant les muscles et les tissus
- Réduire l'inflammation et le risque de maladies chroniques
- Améliorer l'humeur
- Atteindre un poids sain



Une alimentation saine lorsque l'on vit avec une COVID longue peut être difficile pour de nombreuses raisons, notamment :

- **La fatigue** : Les personnes atteintes d'une COVID longue souffrent souvent de fatigue chronique, ce qui peut rendre difficile la recherche de l'énergie nécessaire pour acheter, préparer et cuisiner des repas sains.
- **Brouillard cérébral** : Les troubles cognitifs associés au brouillard cérébral peuvent affecter la mémoire, la concentration et la prise de décision. Ces symptômes peuvent rendre plus difficile la planification des repas, le suivi d'un régime alimentaire équilibré et même le fait de se rappeler de manger régulièrement.
- **Perte d'appétit ou altération du goût** : De nombreuses personnes atteintes de COVID longue durée constatent des changements dans leur sens du goût ou de l'odorat ou une perte d'appétit. Ces symptômes peuvent rendre l'alimentation moins agréable et inciter les personnes à éviter certains aliments.

Cependant, il existe des stratégies simples et réalisables que vous pouvez utiliser pour adopter un régime alimentaire sain la plupart du temps.

### Autres effets liés à la nutrition

- **Prise ou perte de poids** : les personnes atteintes de COVID longue peuvent perdre ou prendre du poids involontairement. Demandez à votre médecin de famille de vous orienter vers un diététicien agréé qui vous aidera à atteindre un poids sain afin d'améliorer votre état de santé général.
- **Modifications du goût et de l'odorat** : Si vous avez du mal à manger en raison de changements de goût et d'odeur dus à la COVID longue, veuillez consulter la section Changements de goût et d'odeur de *MonGuide* pour trouver des idées sur la façon d'améliorer le goût des aliments.
- **Dysphagie** : Si vous avez des difficultés à avaler vos aliments ou vos liquides, veuillez en parler à un médecin de famille et envisager de consulter un orthophoniste.
- **Humeur** : Certaines recherches montrent qu'une alimentation [saine peut améliorer votre humeur](#).
- **Nouvelles sensibilités alimentaires avec une COVID longue**: Certaines personnes développent de nouvelles sensibilités alimentaires avec une COVID longue. Un diététicien peut aider à identifier les déclencheurs, recommander des alternatives appropriées et créer un plan de repas équilibré et adapté aux symptômes.

### Une alimentation saine comprend une variété d'aliments

Nous devons manger une variété d'aliments pour nourrir notre corps. Voici une liste de groupes d'aliments et d'exemples pour vous aider à mettre en œuvre ce conseil.

- **Fruits, légumes et salade** : pensez à « manger un arc-en-ciel ». Savourez ces aliments dans toutes leurs couleurs. Les options fraîches, surgelées et en conserve comptent toutes, et c'est important si vous n'avez pas l'énergie de cuisiner ou de faire souvent les courses. Ces aliments sont une excellente source de vitamines, de minéraux et de fibres et devraient idéalement être inclus à chaque repas. Ils font également d'excellentes collations.
- **Aliments à base de céréales complètes** : Privilégiez les versions complètes du pain, des céréales, du riz, des pâtes, du quinoa, de la bannique et des pommes de terre en robe des champs. Idéalement, les aliments à base de céréales complètes devraient être inclus à chaque repas. Ces aliments sont une excellente source de vitamines, de minéraux et de fibres. En choisissant des versions complètes, vous fournirez à votre corps une libération lente et régulière d'énergie qui peut être utile pour gérer la fatigue et prévenir les baisses de régime.
- **Aliments protéinés** : la variété est importante. Essayez d'inclure un ou plusieurs des éléments ci-dessous à chaque repas :
  - Légumineuses, telles que haricots, pois et lentilles
  - Poissons blancs (tels que la morue, l'aiglefin, le flétan, le tilapia, la sole, le bar) et poissons gras (tels que le saumon, les sardines, le maquereau, le hareng, la truite)
  - Produits laitiers, tels que le lait, le yaourt et le fromage, ou substituts de produits laitiers enrichis en calcium, tels que le lait de soja enrichi
  - Autres protéines animales, telles que la volaille, la viande rouge et le gibier (veuillez noter qu'il est préférable de limiter la consommation de viande rouge à une fois par semaine)
  - Tofu

Les protéines sont excellentes pour la récupération et pour vous permettre de vous sentir rassasié plus longtemps.
- **Aliments contenant des graisses saines** : l'avocat, l'huile d'olive, les noix, les graines et les beurres de noix contiennent des graisses saines et insaturées. Consommez-les en petites quantités tous les jours, au moment des repas ou comme collation.
- **Autres** : essayez de manger des aliments à teneur élevée en sel, en sucre et en matières grasses en plus petites quantités et moins souvent.

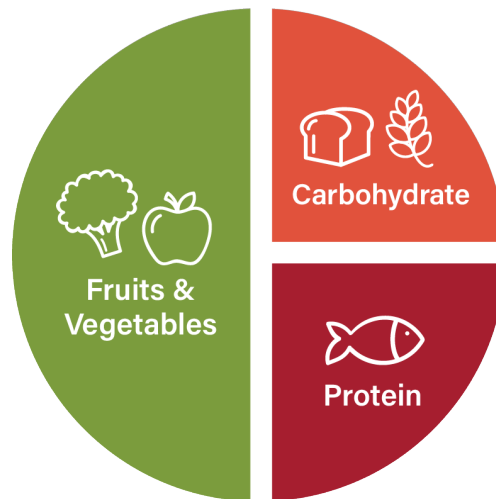
## Taille des portions pour une alimentation saine

La taille des portions et l'équilibre des repas sont des éléments clés d'une alimentation saine. Pour chaque repas, essayez d'inclure :

1. **Fruits, légumes et salade** : 50 % de votre assiette, « mangez un arc-en-ciel »
2. **Aliments à base de céréales complètes** : 25 % de votre assiette, les bruns sont les meilleurs !
3. **Aliments protéinés** : 25 % de votre assiette, visez la variété

Si vous ne pouvez pas respecter ces pourcentages à chaque repas, essayez de respecter ces pourcentages pour votre apport alimentaire total de la journée.

Voici un exemple d'assiette saine.



Vous pouvez également consulter [cette liste de repas sains des Diététistes du Canada](#) pour vous inspirer.

Pour plus d'informations et d'idées de recettes, veuillez consulter [le site Web du Guide alimentaire canadien](#) (vous pouvez cliquer sur le bouton « Aperçu du Guide alimentaire » puis sur « Autres langues » pour trouver cette liste dans votre langue), ainsi que [le Guide alimentaire pour les Premières Nations, les Inuits et les Métis](#).

## Liquides

Buvez de l'eau autant que possible, quand vous le pouvez.

La plupart des adultes ont besoin d'au moins 1,5 à 2 litres d'eau par jour. Parlez à un médecin ou à une infirmière praticienne pour connaître vos besoins individuels en liquides.

Pour les personnes atteintes d'une COVID longue, il est important de boire suffisamment d'eau chaque jour pour aider à gérer la fatigue.

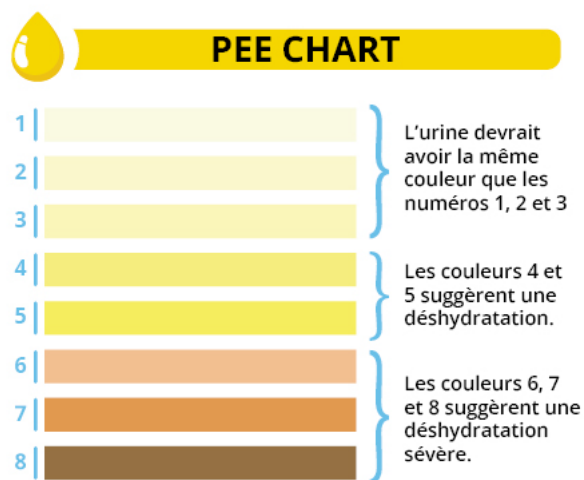
Faites attention à la consommation d'alcool, de caféine et de boissons sucrées, car elles peuvent aggraver vos symptômes de COVID longue.

## Vérifier votre consommation de liquides par l'analyse de votre urine

Vous pouvez surveiller votre urine pour vérifier si vous buvez suffisamment d'eau. Visez une couleur jaune pâle.

Le « tableau de la couleur de l'urine » ci-dessous est un guide utile pour comprendre la couleur de votre urine.

- Chiffres 1, 2 ou 3 : Vous êtes hydraté.
- Chiffres 4 et 5 : Suggèrent une déshydratation. Essayez de boire de l'eau.
- Chiffres 6, 7 ou 8 : Suggèrent une déshydratation sévère. Assurez-vous de boire plus d'eau.



*Armstrong Le (2000) : Performer dans des environnements extrêmes. Champaign : Human Kinetics*

## Régimes alternatifs

Nous vous conseillons d'éviter les régimes restrictifs qui ne sont pas étayés par des recherches scientifiques solides (tels que les régimes qui impliquent le jeûne ou la réduction de la quantité de nourriture que vous mangez, ou les régimes qui suppriment un ou plusieurs groupes alimentaires majeurs, comme le régime sans glucides). Ces régimes peuvent être difficiles à suivre, surtout lorsque vous êtes aux prises avec de la fatigue, un brouillard cérébral et d'autres symptômes de la COVID longue. Ils peuvent également être coûteux.

Voici deux régimes courants qui ont été suggérés pour la COVID longue et qui doivent être pris en considération avec prudence.

- **Le régime cétogène** a été proposé comme régime pour prévenir la COVID longue. Un régime cétogène a des effets secondaires, notamment la fatigue, les étourdissements et la « céto-grippe », qui peuvent aggraver vos symptômes de COVID longue. Si vous souhaitez essayer ce régime, veuillez d'abord en discuter avec un médecin pour vous assurer qu'il est sans danger pour vous et demander à un diététicien agréé de vous aider à prévenir les carences nutritionnelles. Veuillez consulter [ce document](#) pour plus d'informations sur les régimes cétogènes.
- Le régime pauvre en histamine a été suggéré comme traitement potentiel pour la gestion de la COVID longue. Cependant, les données probantes à l'appui de cette affirmation sont limitées et, par conséquent, cette approche n'est pas recommandée pour le moment. Si vous souhaitez essayer ce régime, nous vous suggérons de demander à un diététicien agréé de vous orienter vers un tel professionnel. Veuillez consulter [ce document](#) pour plus d'informations sur le régime pauvre en histamine.

Dans l'ensemble, des recherches supplémentaires sont nécessaires sur ces régimes et d'autres régimes pour déterminer leurs avantages (et leurs inconvénients) potentiels pour les personnes souffrant d'une forme longue de la COVID-19.

## Une alimentation saine en cas de fatigue

Lorsque vous êtes fatigué, il peut être difficile de planifier, d'acheter et de préparer des repas et des collations sains. Il peut même être difficile de s'asseoir et de manger un repas complet.

Voici quelques conseils pour vous aider à relever ce défi.

### Conseils pour les repas et les collations

- Préférez des repas plus légers tout au long de la journée. Cela peut aider à réduire l'énergie nécessaire pour manger un repas plus copieux. Si vous n'avez pas envie de manger, prenez une petite collation toutes les 2 à 3 heures. Cela permet à votre corps de recevoir régulièrement des aliments nutritifs qui peuvent aider à maintenir votre niveau d'énergie global.
- Gardez des collations saines dans le placard, comme des noix et des graines, des craquelins de grains entiers et des fruits secs. Voici [une liste d'autres idées de collations saines](#) et comment les préparer.

## Conseils pour faire les courses

- Demandez à un membre de votre famille ou à un ami de faire vos courses à votre place. Voici un exemple de liste de courses que vous pouvez utiliser chaque semaine pour économiser votre précieuse énergie : [Liste de courses santé](#).
- Choisissez un service de courses en ligne ou un programme de livraison de repas si cela est possible pour vous.

## Conseils pour planifier et préparer vos repas

- Planifiez vos repas à l'avance (pour la semaine, par exemple) lorsque vous avez de l'énergie. Vous pouvez utiliser un outil tel que [ce planificateur de menu hebdomadaire](#). Vous avez plus de chances d'atteindre vos objectifs en matière d'alimentation saine si vous planifiez à l'avance. Un autre avantage de la planification est que vous n'avez pas à y penser pendant la semaine et que vous pouvez utiliser votre énergie pour vous concentrer sur d'autres tâches qui sont importantes pour vous.
- Demandez à un membre de votre famille ou à un ami de cuisiner pour vous. Voici [un livre de recettes](#) contenant de nombreux repas simples et nutritifs pour vous inspirer.
- Utilisez des appareils qui vous font gagner du temps, comme une mijoteuse, un cuiseur à riz, une friteuse à air chaud et un micro-ondes. La plupart de ces appareils ne nécessitent pas de surveillance pendant la cuisson : vous pouvez régler une minuterie et les laisser jusqu'à ce que les aliments soient cuits.
- Utilisez des plats préparés, des repas « instantanés » ou des plats cuisinés, des aliments surgelés ou en conserve. Dans l'ensemble, l'objectif est de nourrir votre corps avec un minimum d'effort. Faites ce que vous pouvez, quand vous le pouvez, pour manger le plus sainement possible. Soyez indulgent envers vous-même.

## Santé intestinale et COVID longue

De nombreuses personnes atteintes de COVID longue souffrent de symptômes intestinaux difficiles tels que constipation, diarrhée, ballonnements et nausées. Notre santé intestinale est fortement influencée par les niveaux d'activité, les fibres et l'apport en liquides, qui peuvent tous être affectés par la COVID longue. De plus, le stress, l'anxiété, un mauvais sommeil et les effets secondaires de certains médicaments peuvent également affecter la santé intestinale.

Certaines personnes atteintes de COVID longue peuvent également développer [un syndrome du côlon irritable \(SCI\)](#) ou développer des symptômes de SCI. Le SCI est une affection des intestins qui peut provoquer des douleurs, des crampes, des ballonnements, de la diarrhée ou de la constipation. Il est important de

consulter un médecin de famille ou une infirmière praticienne si vous pensez être atteint de SCI, car ils peuvent exclure d'autres affections susceptibles de provoquer vos symptômes, telles que la maladie inflammatoire de l'intestin ou la maladie cœliaque.

Voici quelques stratégies et outils pour vous aider à suivre et à gérer vos symptômes intestinaux, y compris lorsque vous parlez à un professionnel de la santé.

- **Un journal alimentaire et des symptômes** peut être un outil utile pour identifier vos déclencheurs alimentaires et comportementaux. Un enregistrement de votre alimentation et de vos symptômes peut également aider un fournisseur de soins de santé à comprendre vos symptômes. Voici [un exemple de modèle de journal](#) que vous pouvez utiliser ou adapter à vos besoins.
- [Le tableau de selles Bristol](#) est un outil visuel qui vous aide à décrire vos selles. Utilisez-le lorsque vous remplissez votre journal alimentaire et de symptômes et lorsque vous parlez à un fournisseur de soins de santé.
- [myIBS](#) est une application gratuite de suivi du syndrome du côlon irritable (SCI) créée par la Fondation canadienne pour la promotion de la santé digestive, dont les membres comprennent des gastro-entérologues, des chirurgiens, des scientifiques et des infirmières. L'application vous permet de suivre les symptômes intestinaux, les selles, l'apport alimentaire, le sommeil, le stress, etc.

Vous pouvez en savoir plus sur les données probantes concernant le régime alimentaire et le SII [ici](#).

## Le régime faible en FODMAP

Les FODMAP sont un groupe de glucides qui ne sont pas correctement absorbés dans l'intestin, ce qui peut déclencher des symptômes chez les personnes atteintes du SII.

Un régime alimentaire faible en FODMAP peut aider certaines personnes atteintes du SII, mais il est restrictif et peut demander beaucoup d'énergie à suivre, ce qui peut être difficile avec le COVID long. Si vous souhaitez essayer le régime alimentaire faible en FODMAP, demandez l'aide d'un diététicien agréé. (Veuillez consulter le site web de [la Fondation canadienne de la santé digestive](#) pour plus d'informations sur le régime alimentaire faible en FODMAP).

## Suppléments nutritionnels

Suivre un régime alimentaire sain est la première étape pour obtenir tous les nutriments dont vous avez besoin pour soutenir votre corps pendant une COVID longue. C'est ce que nous appelons une « approche alimentaire d'abord ».

Cependant, il se peut que nous n'obtenions pas tous les nutriments en quantités suffisantes dans notre alimentation. Les compléments alimentaires peuvent aider à combler cette lacune. Voici quelques nutriments qui peuvent nécessiter une supplémentation.

- **Vitamine D** : la plupart des personnes auront besoin d'un supplément de vitamine D. La dose dépend de votre sexe et de votre âge. Veuillez consulter [ce lien](#) pour obtenir des informations détaillées.
- **Acide folique** : toute personne susceptible de tomber enceinte doit prendre chaque jour une multivitamine contenant 0,4 mg d'acide folique.
- **Acides gras oméga 3** : si vous ne mangez pas régulièrement de poisson gras, demandez à un médecin ou à une infirmière praticienne si vous pouvez prendre un supplément.

Voici quelques conseils et stratégies pour prendre des suppléments nutritionnels :

- Si vous ne vous sentez pas bien et que vous ne pouvez pas suivre un régime alimentaire sain, vous pouvez envisager de prendre un supplément multivitaminé et minéral général une fois par jour.
- Veillez à informer votre fournisseur de soins de santé de tous les suppléments que vous prenez.
- Si vous craignez une carence nutritionnelle, demandez à un médecin ou à une infirmière praticienne de vous faire passer des tests sanguins pour détecter les carences nutritionnelles avant de commencer à prendre un complément alimentaire. Discutez avec eux de la dose correcte de complément alimentaire qui vous convient.
- Choisissez un complément qui porte un numéro de produit naturel (NPN). Un NPN signifie que le complément répond aux normes de sécurité de Santé Canada pour les produits de santé naturels.

Supplémentation en taurine : Il n'y a actuellement pas assez de recherches scientifiques pour recommander une supplémentation en taurine aux adultes atteints de COVID longue (veuillez consulter les lignes directrices canadiennes pour [l'affection post-COVID-19 recommandation contre la prise de suppléments de taurine](#)). Des recherches supplémentaires sont nécessaires sur les avantages et les inconvénients de la taurine chez les personnes atteintes de COVID longue.

## Messages à retenir

- De petits changements peuvent faire une grande différence au fil du temps. Faites ce que vous pouvez, quand vous le pouvez.
- Mangez des aliments qui vous procurent de la joie.
- Choisissez une variété d'aliments colorés et évitez les habitudes alimentaires restrictives.
- Déléguez les courses et la cuisine à un membre de votre famille ou à un ami.
- Soyez conscient de la connexion intestin-cerveau, concentrez-vous sur la réduction du niveau de stress et la recherche de la paix.

- Fixer des objectifs SMART peut être utile pour essayer de mettre en œuvre un changement. SMART signifie Spécifique, Mesurable, Atteignable, Réaliste et Temporel. Voici un exemple d'objectif SMART : « Je mangerai une pomme rouge et six amandes tous les jours à 11 h. J'ajouterai ces aliments à ma liste de courses hebdomadaire pour être sûr d'en avoir toujours une bonne quantité, et je noterai cette collation dans mon plan alimentaire hebdomadaire pour être sûr de ne pas oublier de m'asseoir et d'en profiter. »
- Soyez indulgent envers vous-même et soyez patient pendant votre convalescence.

## Comment contacter un diététicien agréé

Pour obtenir des renseignements et des conseils sur la saine alimentation et la nutrition, composez le 8-1-1 de n'importe où au Canada (sauf au Manitoba : 204-788-8200 ou 1-888-315-9257) pour demander à parler à un diététiste professionnel. Des services de traduction sont offerts dans la plupart des provinces et des territoires. Consultez également les ressources de votre province ou territoire pour savoir comment communiquer avec un diététiste.

## Quelle est la prochaine étape ?

- Lire la recommandation du CAN-PCC sur [la non-prise de suppléments de taurine](#).
- En savoir plus sur [la façon dont une alimentation saine peut améliorer votre humeur](#).
- Consultez ces ressources pour trouver des idées de recettes et vous inspirer :
  - [Cuisiner pour une ou deux personnes : des repas faciles à préparer](#)
  - [Guide alimentaire canadien](#)
    - Vous pouvez cliquer sur le bouton « Aperçu du guide alimentaire – Autres langues » pour trouver cette liste dans votre langue.
  - [le Guide alimentaire pour les Premières Nations, les Inuits et les Métis](#)
  - [Collations saines pour adultes](#)
  - [101 repas carrés : recettes faciles pour la vie de tous les jours](#)
- Passez en revue différents types de régimes restrictifs : [régimes cétogènes](#), [régimes pauvres en histamine](#), [régime faible en FODMAP](#).
- Téléchargez et utilisez ces documents pour manger sainement : [liste d'achats sains](#), [planificateur de menu hebdomadaire](#)
- Apprenez-en davantage sur le syndrome du côlon irritable (SCI) sur [HealthLinkBC](#) et [l'Association des diététiciens du Royaume-Uni \(BDA\)](#).
  - Vous pouvez utiliser [ce modèle de journal](#) pour suivre vos déclencheurs alimentaires et comportementaux.

- Cliquez [ici](#) pour consulter le tableau des selles de Bristol.
  - Cliquez [ici](#) pour en savoir plus sur myIBS, une application gratuite de suivi du SCI.
- En savoir plus sur [la vitamine D et votre santé](#).
- Appelez le 8-1-1 depuis n'importe où au Canada (sauf au Manitoba : 204-788-8200 ou 1-888-315-9257) pour demander à parler à un diététicien agréé.