

# Qu'est-ce que je peux manger, de retour à la maison, après un séjour à l'hôpital pour cause de COVID-19?



## Qu'est-ce qui est arrivé durant mon séjour à l'hôpital?

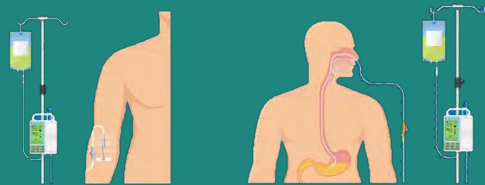
La COVID-19 est une nouvelle infection qui s'attaque aux poumons et qui peut vous rendre très malade. Vous ou un de vos proches faites peut-être partie de ces patients admis à l'hôpital pour gérer les symptômes de la maladie tels que fièvre, toux, essoufflement, fatigue, douleur, nausée et perte d'appétit.



L'équipe de soins de santé, composée de médecins, d'infirmières, d'inhalothérapeutes, des diététistes et d'autres professionnels, a travaillé ensemble pour vous prodiguer des soins à vous ou à votre proche.

## Comment ai-je été nourri à l'hôpital?

Pour combattre l'infection, vous avez peut-être pu manger les aliments fournis, qui ont pu être enrichis de calories et de protéines.



Il est possible que l'on vous ait nourri à l'aide d'un tube inséré dans le nez ou dans la bouche, jusqu'à votre estomac, ou que l'on vous ait administré de la nutrition par une veine.

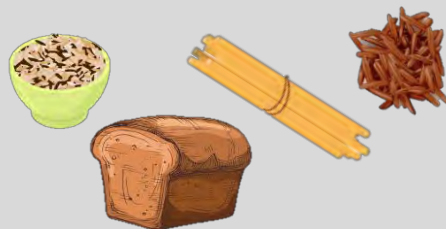
## Qu'est-ce que je devrais manger et boire à la maison?

De retour à la maison, vous vous sentirez peut-être trop faible ou trop fatigué(e) pour manger. Vous noterez peut-être que vous avez perdu du poids. Il se peut également que vous mangiez et buviez moins qu'avant votre maladie. C'est tout à fait normal, mais vous devez empêcher toute perte de poids supplémentaire pour rétablir votre force physique. Voici quelques conseils pour vous aider à reprendre des forces, à reconstituer votre masse musculaire et à retrouver votre capacité à accomplir vos activités quotidiennes habituelles:

Consommez des aliments protéinés à chaque repas. Les aliments qui suivent sont d'excellentes sources de protéines:



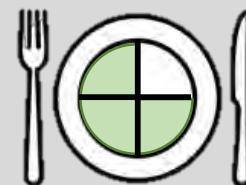
Tâchez de manger du pain, des pâtes, du riz de grains entiers ou des céréales à chaque repas.



Tâchez de manger des fruits et des légumes à chaque repas.



Notez ce que vous mangez à chaque repas. Notez, par exemple, si vous avez mangé 25, 50 ou 75% du contenu de votre assiette, si vous n'y avez pas touché (0%) ou si vous avez tout mangé (100%).






Si vous mangez moitié moins que d'habitude, préparez-vous un lait frappé avec un yogourt grec que vous prenez entre les repas ou achetez un supplément nutritionnel (substitut de repas). Ils peuvent être achetés à votre épicerie ou pharmacie locale.

Tâchez de boire entre 8 et 10 tasses de liquide par jour.



# Et si j'ai du mal à manger à la maison?


Problème	Que faire?
<b>Manque d'appétit, fatigue ou sensation de satiété rapide</b> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Prenez des petits repas fréquents, 4-6 fois par jour ou mangez à l'intervalle de quelques heures</li><li>• À l'heure des repas, mangez les aliments riches en protéines en premier</li><li>• Consommez des aliments à forte teneur en calories et en protéines comme le fromage, yogourts gras ou grec, beurre d'arachide, fromage à la crème, ou des soupes veloutées agrémentées de lait entier</li><li>• Ajoutez des sauces à la viande, à la volaille et aux accompagnements</li><li>• Buvez des laits frappés ou des substituts de repas/boissons protéinées entre les repas</li><li>• Envisagez de prendre une multivitamine si vous ne mangez pas suffisamment (moitié moins que d'habitude)</li></ul>
<b>Changements au niveau du goût</b> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Commencez par des aliments fades, puis ajoutez de la saveur</li><li>• Les aliments chauds peuvent être forts en goût; commencez donc par des aliments froids</li><li>• Ajoutez du sucre, du sel ou des assaisonnements pour aromatiser vos aliments</li><li>• Si vous avez la bouche sèche, prenez un bonbon sûr, une pastille à la menthe ou une gomme à mâcher avant ou après les repas</li><li>• Brossez-vous les dents régulièrement</li></ul>
<b>Déglutition</b> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Si une évaluation de votre déglutition a été effectuée, suivre les instructions de régime qui vous ont été fournies</li></ul>

## Quels sont les autres conseils?



**L'activité physique**

- Il est important de faire travailler votre corps et d'être actif(-ive) chaque jour
- Demandez que l'on vous oriente vers un physiothérapeute, un spécialiste de la rééducation par l'exercice ou un kinésologue qui établira un programme d'exercices pour vous rendre plus fort(e)



**Le sommeil**

- Soyez à l'écoute de votre corps. Vous avez peut-être besoin de plus de sommeil que d'habitude
- Tâchez d'aller au lit et de vous lever à la même heure chaque jour



**Aide de membres de ma famille et mes amis**

- Il est normal d'avoir besoin d'aide pour faire les courses, cuisiner ou manger
- Demandez à votre famille ou à vos amis de préparer les repas, de faire les courses et même de vous aider à faire le ménage
- Veillez à bien respecter les lignes directrices relatives à la COVID-19

## Si j'ai d'autres questions au sujet de la nutrition?

Parlez-en à votre diététiste, à votre médecin ou à votre équipe soignante à l'hôpital.

