

Manque d'appétit et COVID-19

Ce que vous devez savoir

C'est quoi ?

Le goût et l'odorat peuvent être changés pendant plusieurs semaines après avoir eu la COVID-19, ce qui peut provoquer une diminution de l'appétit. C'est normal. Toutefois, il est important de s'assurer de manger suffisamment et de boire assez de liquide pour bien récupérer.



L'importance de la nourriture et de l'eau¹

La nourriture et l'eau sont essentielles au fonctionnement du corps; c'est eux qui nous maintiennent en vie et qui nous donnent une grande partie de notre énergie.

Lorsque notre corps combat une infection ou qu'il est en rétablissement, il a besoin d'encore plus d'énergie. Il est donc important de s'assurer de manger suffisamment et de boire assez de liquide pour aider au processus de guérison.

Stratégies pour tirer profit de votre alimentation^{1, 2}

Buvez 8 à 10 tasses de liquide par jour (ex.: eau, tisane, thé, café, bouillon, soupe, jus de fruits dilué, lait, supplément nutritionnel).

Mangez une variété d'aliments! En mangeant de façon diversifiée, vous fournirez ainsi à votre corps un ensemble de nutriments qui favorisent son bon fonctionnement.

Mangez des aliments riches en protéines à tous les repas :

- noix et graines : tournesol, citrouille, chia, lin
- viande
- soya : tofu, tempeh, edamame, protéine végétale texturée, boisson de soya
- légumineuses
- poisson et fruits de mer
- œufs
- beurre de noix : arachides, amandes, noisettes
- lait et substituts : lait, fromage, yogourt

Essayez de manger des aliments à grains entiers à tous les repas :

- pain
- pâtes
- riz
- céréales : avoine, orge, quinoa

Essayez de manger des fruits et légumes à tous les repas.

Portez attention à votre niveau d'appétit

Si vous mangez moins que d'habitude, voici une liste d'idées pouvant vous aider à favoriser l'appétit ou à augmenter votre apport en nutriment².

- Mangez ce que vous avez envie de manger;
- Choisissez des aliments dont la texture vous plaît;
- Faites de l'heure des repas un moment plaisant;
- Prenez des petits repas fréquents, essayez de manger aux 2-3 heures;
- Mangez les aliments riches en protéines en premier à l'heure des repas;

- Consommez des aliments à forte teneur en calories et en protéines aux repas, mais aussi dans les collations : noix, fromage, yogourts gras ou grec, beurre d'arachide, soupes veloutées à base de lait entier;
- Ajoutez des sauces à la viande, à la volaille et aux accompagnements;
- Consommez des aliments sous forme liquide à forte teneur en calories et en protéines comme des smoothies protéinés (ex. : à base de lait, yogourt, tofu soyeux), soupe, crème, suppléments nutritionnels (ex. : Ensure[®], Boost[®]).

S'il y a des changements au niveau de votre goût ou de votre odorat²:

- Mangez ce qui goûte bon pour vous. Faites une liste des aliments dont le goût vous plaît et consommez-en;
- Essayez de nouveaux aliments et breuvages pour trouver des saveurs qui vous plaisent;
- Commencez par des aliments fades, puis ajoutez de la saveur (ex. : ajoutez du sucre, du sel ou des assaisonnements pour donner du goût à vos aliments);
- Commencez par des aliments froids; les aliments chauds peuvent être plus goûteux.
- 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;
- Brossez-vous les dents régulièrement.

Si vous avez un goût métallique dans la bouche³:

- Utilisez des ustensiles en plastique ou des baguettes au lieu d'ustensiles en métal;
- Utilisez des plats de cuisson en verre (non en métal);
- Choisissez des aliments frais et faits maison au lieu de la nourriture en conserve;
- Si la viande goûte le métal :
 - Cuisinez la viande dans des casseroles ou ragoûts pour diminuer le goût;
 - Mangez des restants froids de viande;
 - Essayer plutôt des noix, des fèves au lard, du beurre d'arachide, du fromage ou des œufs;
 - Mélangez la viande avec de la compote de pommes ou de la sauce aux canneberges;
 - Marinez les viandes avec du citron, de la vinaigrette italienne, du vinaigre, de la sauce barbecue ou teriyaki.

Si les odeurs vous incommodent³:

- Mangez les aliments froids ou tièdes (évitiez de faire chauffer les aliments);
- Choisissez des aliments qui n'ont pas besoin d'être cuits (ex. : sandwich, céréales, fromage et craquelins);
- Utilisez le ventilateur de la cuisinière ou ouvrez un peu la fenêtre, mettez des couvercles sur les plats de cuisson, utilisez le micro-ondes ou privilégiez la cuisson au barbecue pour diminuer les odeurs de cuisson;
- Demandez de l'aide des personnes de votre famille pour cuisiner ou mangez des repas préparés d'avance.

Références :

1. Homerton University Hospital. (Mars 2021). Post Covid-19 patient information pack. www.homerton.nhs.uk/download/doc/docm93jijm4n6743.pdf?amp;ver=13452
2. Société canadienne de nutrition. (Mars 2021). COVID-19 and Nutrition. [nutritioncareinacanda.ca/sites/default/uploads/files/COVID-19/Food_is_Medicine_2_Covid-19_and_Hospitalization_French\(1\).pdf](http://nutritioncareinacanda.ca/sites/default/uploads/files/COVID-19/Food_is_Medicine_2_Covid-19_and_Hospitalization_French(1).pdf)
3. Alberta Health Services. (Mars 2021). Eating well when you have taste and smell changes. www.albertahealthservices.ca/assets/info/nutrition/if-nfs-eating-well-when-you-have-taste-and-smell-changes.pdf

Si vous avez besoin de plus d'aide et de soutien, n'hésitez pas à en parler à votre médecin ou à une diététiste.

Pour toutes questions en lien avec la COVID longue, communiquez avec nous à l'adresse courriel : readaptation.covid.cisssmo16@ssss.gouv.qc.ca.

Notre mission

Maintenir, améliorer et restaurer la santé et le bien-être de la population québécoise en rendant accessible un ensemble de services de santé et de services sociaux intégrés et de qualité, contribuant ainsi au développement social et économique du Québec.

Notre vision

Des soins de santé et des services accessibles et efficaces qui s'adaptent aux besoins des Québécois.

Nos ambitions

Le CISSS de la Montérégie-Ouest réalise ses ambitions en osant innover dans ses façons de faire et ainsi il se démarque et rayonne par :

- L'excellence de son offre de soins et services intégrés de proximité axée sur l'interdisciplinarité, l'accessibilité et l'adaptation aux besoins de sa population;
- Son courage à questionner et à améliorer ses pratiques professionnelles, cliniques et de gestion;
- La reconnaissance de la contribution de son personnel et la mise en place de pratiques de gestion humaines;
- La force de ses liens avec ses partenaires.

Nos valeurs

Nos actions sont guidées par cinq valeurs, interdépendantes et en équilibre : bienveillance, collaboration, engagement, audace et cohérence.

