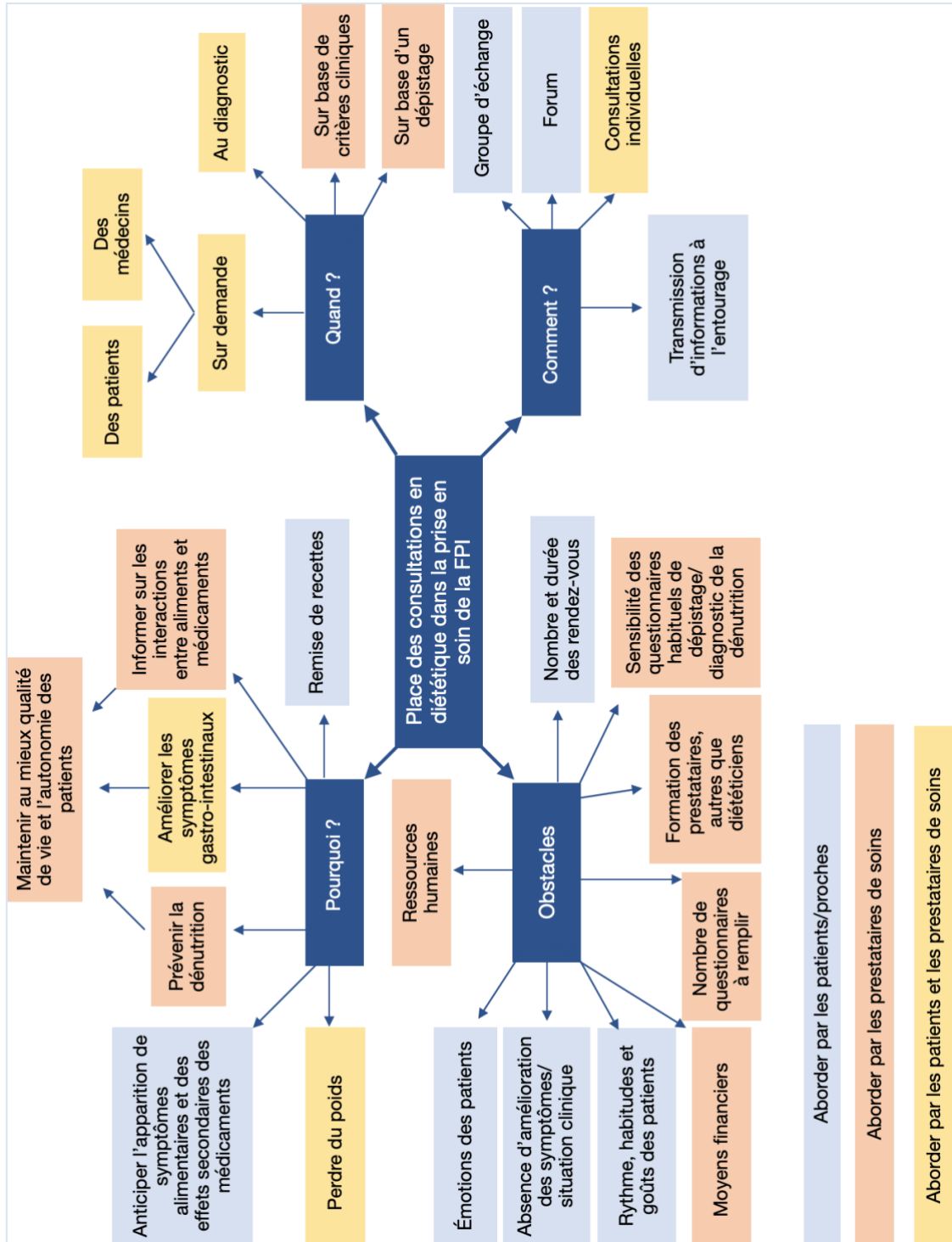


Annexe 27 | Arbre schématique sur la place des consultations en diététique dans la prise en charge de la FPI



Légende :   abordé par les patients/proches ;   abordé par les prestataires de soins ;   abordé par les 2 parties

## Comment maintenir une alimentation équilibrée et adéquate en cas de fibrose pulmonaire idiopathique ?



DIET Conseils patients—000—xx/xx/xxx

Soyez attentif à ces changements et parlez-en à votre médecin. Si vous avez la moindre question à ce sujet, le service diététique peut vous accompagner.



### Vous mangez moins que d'habitude ?

Une perte d'appétit peut se manifester dans de nombreuses situations (exemples des symptômes décrits précédemment) et peut être de différentes intensités.

#### **Et si j'ai toujours bon appétit mais que je perds quand même du poids ?**

Dans certaines situations, vous pouvez garder un bon appétit mais être rassasié(e) plus rapidement, ce qui expliquera la diminution de vos portions aux repas. La maladie peut expliquer ce mécanisme. De plus, votre corps peut brûler davantage de calories par rapport à d'habitude, donc si vous ne mangez pas plus, votre poids diminuera.

#### **Mais quelle est le problème si je perds du poids ?**

Dans une situation où une perte de poids n'est pas contrôlée, vous risquez de perdre une plus grande majorité de muscle. Une telle fragilité pourrait impacter votre autonomie et votre qualité de vie, ce qui n'est pas souhaitable évidemment

⇒ **C'est pour cette raison qu'il faut réagir dès les premiers signes**

### Pourquoi maintenir une bonne nutrition pour prendre soin de ses poumons ?

L'alimentation occupe une place plus ou moins importante dans nos vies. Effectivement, nous nous mettons plusieurs fois par jour à table, prenons l'une ou l'autre collation ou grignotons. Dans le cas d'une fibrose pulmonaire, **la maladie et/ou le traitement peuvent avoir des impacts sur vos habitudes alimentaires**. Voici quelques symptômes qui pourraient influencer vos habitudes :

- Une perte d'appétit et/ou être rapidement rassasié(e) ;
- Des nausées, accompagnées ou non de vomissements ;
- Des difficultés à digérer, du reflux acide ;
- Une modification du goût...

S'ils apparaissent, c'est « normal », cela peut faire partie de l'évolution de la maladie. Dans la suite de cette brochure vous est proposé **des conseils pour savoir comment réagir**, tout en essayant de **préserver votre plaisir de manger**.



#### **Comment m'assurer que je « mange suffisamment » ?**

- **Gardez votre poids à l'œil** : 1 fois par semaine c'est suffisant. S'il est stable c'est bon signe. S'il diminue involontairement, même de manière très progressive, nous vous invitons à faire le point sur votre alimentation.
- Attention que pour un poids stable, il est également possible de perdre du muscle, si vous bougez moins par exemple. Par conséquent, faites également confiance à votre ressenti. Si vous vous sentez plus faible, il sera peut-être nécessaire d'appliquer certains conseils également.

### Qu'est-il recommandé de manger en cas de fibrose pulmonaire idiopathique ?

Aucun aliment en particulier ou régime est recommandé. L'idée est de **suivre une alimentation équilibrée et variée** tout en maintenant votre **plaisir de manger**. Des fruits, des légumes, des céréales, des poissons, des produits laitiers... en passant par des petits excès pour répondre à vos envies de temps en temps. L'objectif est surtout de manger suffisamment.

**Savourez** ce que vous mangez et **prenez le temps** lors de vos repas.

Gardez un rythme et prenez le temps de vous mettre à table. L'environnement est tout aussi important que ce que vous mettez dans votre assiette.



Si vous souhaitez perdre du poids, parlez-en avant à votre médecin ou s'il vous le recommande et que vous êtes d'accord, un suivi diététique peut également être mis en place dans ce but.

### Si vous êtes appareillé pour vous aider à respirer...



...Il est possible de ressentir une sensation de bouche sèche :

- Evitez les aliments trop secs (biscotte, semoule...)
- Ajoutez des sauces
- Buvez régulièrement, tout au long de la journée et avant d'avoir soif
- Pensez aux glaçons, sorbets, crèmes glacées, bonbons acidulé sans sucre



## Comment essayer de manger suffisamment ?

Ajoutez des **collations entre les repas** dès que vous en avez l'occasion : dans la matinée, l'après-midi et/ou la soirée. Cela vous évitera de vous forcer aux repas en mangeant sur toute la journée. **Que puis-je manger ?**

- **Produits laitiers** : yaourt entier nature/grec/aux fruits, fromage blanc, lait, fromage en cube, milkshake, crème pudding, riz au lait, chocolat chaud, crème brûlée, mousse au chocolat, tiramisu, flan... Sachez qu'il existe des yaourts naturellement plus riches en protéines dans les grandes surfaces : les Skyr. A boire ou à manger, vous trouverez ceux qui vous conviennent 
- **Fruits à coque** : noix, noisettes, amandes, noix de Cajou... 
- **Fruits** : frais, en compote, dans un produit laitier (yaourt, milkshake)
- Produits sucrés : crêpe, pain perdu, barre de céréales, biscuits,
- Ce qui passe le mieux et ce que vous préférez !

Si vous avez l'habitude de boire un bol de soupe, essayez de le consommer 1h avant le repas pour éviter qu'il vous coupe l'appétit à ce moment-là.

**Favorisez des aliments caloriques** : produits laitiers entiers, fromages variés, huiles (de qualité), pâtes de cacahuètes/d'amandes...

Essayez de maintenir **3 repas par jour**, même petits, en privilégiant des sources de protéines réparties sur la journée pour vos muscles (produits laitiers, poissons, œufs, viandes, volailles...), ainsi que des féculents (pain, pâtes, biscottes, pommes de terre...) qui sont une bonne source d'énergie.

Mangez dès que l'appétit apparaît, peu importe l'heure de la journée.

Éviter de rester > 12 heures sans manger entre le souper et le déjeuner.

Ensuite, si cela ne suffit pas, testez les **suppléments nutritifs oraux** : il s'agit de **boissons lactées dont les saveurs sont d'une grande variété**. Ces produits peuvent être consommés en collation, lorsque les repas et collations habituelles ne suffisent pas. *Quel est l'intérêt ?* Ils sont plus riches en calories et en protéines qu'une collation habituelle (yaourt, fruit...) et vous permet donc de compenser davantage votre perte d'appétit.

### Conseils de consommation :

- Boire lentement entre les repas ou à boire tout au long de la journée ;
- Frais, ils sont souvent meilleurs. Certains peuvent se servir chauds comme les goûts chocolat, cappuccino, moka ou à tester en glace ;
- Variez au maximum les saveurs pour ne pas vous écœurer ;
- Il existe un goût « neutre » qui peut être utilisé pour enrichir vos repas : à ajouter dans vos potages, puddings, béchamel, gratin...

Les plus petits volumes (125 ml) sont généralement plus faciles à consommer (*Délicat concentré, Fortimel compact ou compact protéin, Fresubin 3.2, Resource Ultra*). Il en existe avec une teneur adaptée en sucre en cas de diabète (*Fresubin DB drink, Resource diabète, Delical boisson HP/HC, Fortimel DiaCare*).


Vous les trouverez en pharmacie.

**Et si je n'aime pas les produits laitiers ?** Ces boissons existent également sous forme **fruitée non lactée** (*Fortimel Jucy, Delical boisson fruitée, Resource fruit, Fresubin Jucy drink*).

Ceux-ci peuvent être dilués avec




Bougez dès que vous en avez l'occasion, à votre rythme, selon vos capacités et les conseils de votre médecin. Restez actif vous ouvrira l'appétit.

La prise des repas doit au maximum se faire dans un **environnement agréable** : prenez le temps de vous mettre à table et soigner la présentation de l'assiette, c'est toujours plus agréable quand c'est coloré. Le visuel un grand rôle à jouer pour augmenter votre envie de manger. 

Si une **perte de poids est tout de même constatée ou se poursuit, d'autres conseils peuvent être mis en place, comme :**

Dans un premier temps, essayez d'**enrichir votre alimentation** : cela vous permettra de manger plus riches sans manger plus en quantité. En pratique, vous pouvez enrichir en :

- **Protéines** à l'aide d'œuf, de lait entier, de fromages variés (Boursin, Mascarpone, Ricotta, Maredsous...), de charcuteries, de viandes, des lardons, de volailles, de poissons, de poudre de lait, de lait concentré... 
- **Calories** via de la crème, du beurre, de l'huile, des croûtons, de la béchamel, des pâtes, du sucre, du miel, de la confiture, des vermicelles, des croûtons, des biscuits, des pâtes de cacahuètes/d'amandes, du pesto...

Voici quelques exemples qui pourront vous inspirer : *Gratins de pommes de terre et de légumes avec des lardons, de la crème et du fromage râpé ; quiches ; tourtes ; crêpes salées ; lasagne ; omelette garnie ; tortilla ; Une omelette garnie ; croque-monsieur (jambon-fromage, champignon-gouda, tomate-mozzarella...)*

## Vous souhaitez partager votre expérience avec d'autres ?

Sachez qu'il existe une **association de patients** pour les personnes qui présentent une fibrose pulmonaire idiopathique (ABFFP).

### C'est quoi ?

Une telle association a pour objectif, entre autres, de contribuer au bien-être des patients et de leurs proches.

### Pourquoi la contacter ?

Si vous en ressentez le besoin de rencontrer et de discuter avec d'autres personnes présentant la même maladie que vous. Par exemple, pour rester dans le thème de l'alimentation : partager vos trucs et astuces qui vous ont aidés pour manger suffisamment et avec plaisir

De nombreux projets sont mis en place. N'hésitez à vous renseigner.



Pour tout renseignement concernant cette brochure, vous pouvez contacter le service diététique :

Site Dinant: 082/212 610

Site Godinne: 081/422 551

CHU UCL Namur [www.chuclinamur.be](http://www.chuclinamur.be)

## Que puis-je faire en cas de troubles du transit ?

Un effet secondaire qui peut apparaître avec le traitement contre la fibrose est la diarrhée. Bien que la cause ne soit pas alimentaire, plusieurs astuces peuvent être testées afin de tenter de les atténuer.

Divisez vos habitudes alimentaires en **3 repas et 2 à 3 collations** (matinée, après-midi, soirée), selon vos préférences et l'organisation de votre journée. Effectivement, **une plus petite portion est plus facile à digérer**.

Ensuite, certains **aliments sont connus pour avoir un effet « constipant »**. Favorisez-les selon l'évolution de votre transit. Parmi ceux-ci, nous pouvons citer : les bananes bien mûres, les myrtilles, le riz et son eau de cuisson, les carottes cuites, le pain blanc, la semoule, les pommes de terre.



À l'inverse, d'autres aliments **ont tendance à accélérer le transit**, soyez donc vigilant et essayez de réduire votre consommation de :

- Fruits et légumes CRUS (sauf ceux cités ci-dessus). Certains, même cuits, restent difficiles à digérer : choux, navets, salsifis, champignons, poivron, rhubarbe, agrumes, pruneaux, figes, prunes, fruits secs, kiwi
- Légumineuses : lentilles, haricots secs, pois chiches...
- Épices fortes/piquantes
- Graisses cuites (frites, croquettes, panures...)
- Café fort, boissons alcoolisées, boissons énergisantes ou glacées

DIET Conseils patients—000—xx/xx/xxx

Bien entendu, tout dépend de votre tolérance/sensibilité personnelle, ainsi que de vos habitudes alimentaires.

Préférez les **féculents blancs** (pain blanc, pâte blanches...) aux complets (pain gris/aux céréales, pâtes complètes...), ils sont moins riches en fibres et donc plus facile à digérer.



Utilisez des **méthodes de cuisson « simples »** : à la vapeur, à l'eau, au grill. Soyez vigilant avec les repas et préparations plus gras, leur digestion est plus compliquée.

Testez les **probiotiques** afin de maintenir une flore intestinale saine. Il s'agit de « bonnes bactéries » que l'on retrouve dans les laits fermentés (kéfir), les yaourts, Yakult, Actimel... Elles assurent le bon fonctionnement de votre intestin notamment. Des compléments vous sont proposés en pharmacie afin de compléter votre alimentation.

Pour finir, une **bonne hydratation** est primordiale ! Pour cela, buvez dès votre réveil, tout au long de la journée et, idéalement, avant d'avoir soif. Laissez donc une bouteille/gourde à vue pour y penser régulièrement. Si vous présentez des difficultés à boire de l'eau « seule » ou vous désirez varier vos boissons, goûtez les eaux aromatisées, soit du magasin ou faites maison. Vous pouvez infuser : des rondelles de citron, des feuilles de menthe, des fruits rouges surgelés, des rondelles d'orange, du thym, du romarin... Variez au maximum selon vos préférences.



## Annexe 30 | Fiche de conseils nutritionnels sur la dyspepsie et les nausées

## Que puis-je faire en cas de nausées ou de difficultés à digérer ?



Soyez attentifs à leurs **fréquences** d'apparition. Cela vous permettra de déceler si elles sont liées à un repas, à un moment de la journée, à la prise de vos médicaments ou variables...

Les conseils décrits ci-après vous aideront peut-être à gérer ces symptômes. **Testez et adaptez vos habitudes** selon ceux qui vous conviennent le mieux. Vous êtes la meilleure personne pour savoir ce qui vous convient, faites-vous confiance !

**Hydratez-vous entre les repas et buvez fréquemment**. Testez les tisanes, du bouillon, des boissons froides/tièdes.



**Assurez une bonne hydratation** car une sécheresse buccale peut entraîner la persistance d'un mauvais goût en bouche. Les **boissons gazeuses** peuvent atténuer ces symptômes.

Fractionnez votre alimentation en **3 repas et 2 à 3 collations**, des plus petits repas sont plus faciles à digérer. En plus, rester trop longtemps avec votre estomac vide favorise l'apparition de l'apparition de nausée.

**Mangez lentement** et **mastiquez** bien chaque bouchée pour faciliter la digestion. Privilégiez des aliments faciles à manger pour éviter un effort de mastication également (purée, flan, semoule...).

DIET Conseils patients—000—xx/xx/xxx

Testez les **aliments secs** comme des biscottes, biscuits secs, pain grillé...



Préférez les aliments **peu assaisonnés, pauvre en graisses** et en sauce.

Les aliments **tièdes** et/ou **froids** sont parfois mieux tolérés et permettent de diminuer les odeurs (pêche au thon, salades de pâtes/ riz, sorbets aux fruits, crèmes, glaces, pâtes de fruits, jus de fruits).



Préférez les **aliments avec un goût neutre** comme le pain, le riz, les pâtes, la semoule, les pommes de terre...

Choisissez vos aliments **selon votre tolérance personnelle**. En d'autres mots, évitez les aliments pour lesquels vous présentez des difficultés à digérer. Le concombre pose parfois problème.

Évitez les boissons et aliments **irritants** : boissons alcoolisées, repas épicés, café fort.

Testez du **gingembre** ou de la **menthe poivrée** (informez votre médecin).



Maintenez une **position semi-assise** dans l'heure qui suit le repas (évitée de vous allonger).

**Sucez un glaçon** peut vous aider à calmer une nausée brutale.

Tenez-vous à **l'écart des odeurs** de cuisine. Privilégiez des plats froids pour atténuer les odeurs (glaces, salades composés, quiche froide, cake salé, flan)

Et, surtout, mangez ce qui vous fait plaisir !

## Annexe 31 | Fiche de conseils nutritionnels sur les modifications du goût



Service diététique

Site Dinant : 082/212 610

Site Godinne : 081/422 551

### Que puis-je faire en cas de modification du goût ?

Les **causes** d'une modification de votre goût peuvent être multiples, comme la prise de certains médicaments ou un effet naturel lié au vieillissement.

Si vous pensez ressentir ce type de symptômes, soyez attentif si cela concerne **un ou plusieurs types d'aliments** et/ou **saveurs** (sucrés, salés...) ?

→ Vous pourrez ensuite plus facilement adapter vos habitudes alimentaires en conséquence, **en favorisant ceux « qui passent le mieux »** (exemples : frais, croquants, salés, sucrés, froids, chauds...).

Relevez vos plats en usant des **épices** (poivre, paprika, cumin, cannelle...) et **herbes aromatiques** (persil, basilic, menthe, romarin, sauge, laurier, origan, coriandre...). Variez au maximum pour stimuler vos goûts. Ces ingrédients peuvent s'utiliser dans une multitude de préparations : avec vos viandes/volaillies, de l'aneth avec vos poissons, une omelette à tous les goûts, des vinaigrettes variées pour vos crudités, des pommes de terre au thym et à l'ail...



Pensez aussi au coulis de tomate, du jus de citron, des aliments aux saveurs prononcés (fromages forts, poissons fumés...).

**Buvez suffisamment.** Pour atteindre 1.5 litres/jour, commencez par un grand verre d'eau dès votre réveil et buvez tout au long de la journée, avant d'avoir soif. Goûtez les **eaux aromatisées**, soit du magasin ou faites maison. Vous pouvez infuser : des rondelles de citron, des feuilles de menthe, des fruits rouges surgelés, des rondelles d'orange, du thym, du romarin...

**Rincez-vous** régulièrement la **bouche** avec de l'eau.

Certaines **boissons acidulées** (jus d'agrumes, limonades, sodas) donnent une sensation de fraîcheur en bouche.

Si vous les tolérez, essayez de manger des agrumes (citron, lime, mandarine, orange, pamplemousse, pomelo, ...).

Pour atténuer le goût acide de certains aliments, vous pouvez les accompagner de compotes de fruits ou encore de sauces à base de lait (béchamel).

Maintenez une bonne **hygiène bucco-dentaire** et faites des bains de bouche.

Testez les **bonbons** ou **chewing-gums** citronnés ou à la menthe.

Si vous présentez un **dégoût pour la viande**, remplacez celle-ci par du poisson, des œufs, des produits laitiers, du fromage ou des légumineuses comme les lentilles, pois chiches, flageolets,...

Si vous consommez des **suppléments nutritifs oraux**, sachez que certains existent avec un goût « sensation fraîcheur ». Par exemple, le fortimel compact protéine fraise givrée, noix de coco, concombre-citron vert.

DIET Conseils patients—000—xx/xx/xxx

## Annexe 32 | Fiche de conseils nutritionnels sur le reflux gastro-œsophagien



Service diététique

Site Dinant : 082/212 610

Site Godinne : 081/422 551

### Que puis-je faire en cas de reflux acide ?

Tout comme les nausées, les remontées acides peuvent survenir à de moments plutôt fixes ou variable dans votre journée.

Maintenez une **position assise/semi-assise après le repas**. Prenez donc votre dernier repas 2 heures avant le coucher.



Évitez de vous pencher en avant, de porter des vêtements étroits (surtout après avoir mangé), des ceintures serrantes à la taille, ainsi que soulever des objets lourds.

Fractionnez votre alimentation en **3 repas et 2 à 3 collations** peut également faciliter la digestion et réduire vos symptômes.

**Buvez entre vos repas.**

**Mangez lentement** et **mastiquez bien** chaque bouchée. Vous profiterez davantage de votre repas, serez plus apaisé et votre digestion sera facilitée.

**Certains aliments** peuvent être potentiellement augmenter cette sensation de reflux :

- Aliments et repas gras ou épicés
- Chocolat
- Café, thé
- Menthe poivrée
- Acidité (orange, citron et jus, tomates)
- Boissons gazeuses ou alcoolisées
- Le lait et les laitages (à jeun)

Soyez également vigilant avec les **boissons** et **aliments très chauds** ou très **froids**.

Testez et adaptez vos repas selon votre **sensibilité personnelle**.

DIET Conseils patients—000—xx/xx/xxx



Service diététique  
Site Dinant: 082/212 610  
Site Godinne: 081/422 551

### Que puis-je faire si mon transit est difficile ?

On parle de constipation lors d'une absence de selles durant plus de 2 jours. Tout dépend de votre transit habituel également. Plusieurs causes peuvent expliquer, comme une hydratation insuffisante, une sédentarité/immobilité, la prise de certains médicaments... Voici quelques astuces pour vous aider.

De manière générale, veillez à avoir une alimentation équilibrée avec suffisamment d'eau et d'aliments naturellement riches en fibres.

#### Pourquoi augmenter les fibres dans mon alimentation ?

Les fibres sont des composés que le corps ne digère pas. Elles stimulent et régulent le transit. De plus, notre intestin abrite de nombreuses bactéries et les fibres contribuent à leur bon développement.

#### Par où commencer ?

Avant toute chose, une **bonne hydratation** est requise (1.5 litres/j) car augmenter votre apport en fibres sans avoir des apports adéquats en liquides risque de renforcer votre constipation. Pour cela, buvez dès votre réveil, tout au long de la journée et, idéalement, avant d'avoir soif. Laissez une bouteille/gourde à vue pour y penser régulièrement.



Certaines eaux sont laxatives et sont à boire au moment où votre transit est plus compliqué uniquement, sinon votre corps s'habitue à cet effet. Vous pouvez tester l'eau d'Hépar ou la Contrex.

L'eau seule est la meilleure option. Toutefois, pour vous aider à boire plus, testez les eaux aromatisées, soit magasin, soit faites maison avec des rondelles de citron/orange, des feuilles de menthe, des fruits rouges surgelés, du thym, du romarin... Variez selon vos préférences.



DIET Conseils patients—000—xx/xx/xxx

#### Comment augmenter les fibres dans mon alimentation ?



Essayez de remplacer les céréales raffinées (pain blanc, pâtes blanches, riz blanc...) par des **céréales complètes** (pain gris/aux céréales, pâtes (semi-)complètes, riz complet, quinoa...).



Consommez des **légumes** 2 fois/jour : au dîner et au souper. Variez au maximum, des crudités, des légumes chauds (au four, à la vapeur, à l'eau, grillés), des potages...



Préférez la consommation de **fruits** en collation, en dessert ou pour accompagner votre déjeuner. Certains sont connus pour accélérer le transit : kiwi, agrumes, datte, figue, mûre, pruneau, prune, raisins, rhubarbe.



Pensez aux **fruits secs** (noix, noisettes, amandes...) et graines (lin, courge, chia...) pour vos collations ou agrémenter vos repas.

Apportez des **pré-** et **probiotiques**, qui contribueront au développement d'une bonne flore intestinale.

- Les artichauts, asperges, blé, chicorée, poireaux, topinambour, oignons, navet sont des sources de prébiotiques
- Les probiotiques alimentaires sont essentiellement présents dans les produits laitiers fermentés (Yakult, Actimel, Activia, Kéfir).



Pour finir, Veillez à une bonne hygiène de vie :

- Soyez **actif** au maximum selon votre rythme, votre transit sera d'autant plus actif également
- Prenez le temps de manger et de mastiquer les aliments

Attendez un avis médical pour la prise de laxatif