



# Fiche de soutien à l'autogestion des symptômes

## Manque d'appétit lié à la COVID longue



### Saviez-vous que...

- ✔ Que le goût et l'odorat peuvent être changés pendant plusieurs semaines après avoir eu la COVID-19?
- ✔ Qu'il est normal dans ce cas de ressentir une diminution de l'appétit?
- ✔ Qu'il est important de s'assurer de manger suffisamment et de boire assez de liquide pour bien récupérer ?

### Les diverses stratégies pour tirer profit de votre alimentation :

- ✔ Boire 8 à 10 tasses de liquide par jour;
- ✔ Manger une variété d'aliments pour fournir un ensemble de nutriments qui favorisent un bon fonctionnement du corps;
- ✔ Manger des aliments riches en protéines à tous les repas (noix, viande, légumineuses, poissons, œufs, produits laitiers, etc.)
- ✔ Manger des aliments à grains entiers (pain, pâtes, riz, céréales, etc.);
- ✔ Manger des fruits et des légumes à tous les repas.
- ✔ Manger ce que vous avez envie de manger;
- ✔ Choisir des aliments dont la texture vous plaît;
- ✔ Faire de l'heure des repas un moment plaisant;
- ✔ Prendre des petits repas plus fréquemment;
- ✔ Manger des aliments riches en protéines en premier à l'heure des repas;
- ✔ Consommer des aliments à forte teneur en calories et en protéines aux repas (noix, fromage, beurre d'arachide, etc.);
- ✔ Ajouter des sauces à la viande et aux accompagnements;
- ✔ Consommer 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), de la soupe, des crèmes, des suppléments nutritionnels (ex.: Ensure®, Boost®).



La nourriture et l'eau sont essentielles pour assurer le fonctionnement de notre corps et nous donnent une grande partie de notre énergie. Lorsque notre corps combat une infection ou qu'il récupère, il est encore plus important de manger suffisamment et de boire assez de liquide pour aider le processus de guérison!

## Voici des idées pour vous aider à favoriser votre appétit si vous vivez des changements au niveau de votre goût ou votre odorat :

- ✓ Manger ce qui goûte bon (selon vous);
- ✓ Faire une liste des aliments dont le goût vous plaît;
- ✓ Essayer de nouveaux aliments et breuvages pour trouver des saveurs qui vous plaisent;
- ✓ Commencer par des aliments fades, puis ajouter 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, prendre un bonbon sûr, une pastille à la menthe ou une gomme à mâcher avant ou après les repas;
- ✓ Se brosser les dents régulièrement.

## Voici des idées pour vous aider si vous avez un goût métallique dans la bouche :

- ✓ Utiliser des ustensiles en plastique ou des baguettes au lieu d'ustensiles en métal;
- ✓ Utiliser des plats de cuisson en verre (au lieu du métal);
- ✓ Choisir des aliments frais et faits maison au lieu de la nourriture en conserve;
- ✓ Si la viande goûte le métal, cuisiner la viande dans des casseroles ou ragoûts pour diminuer le goût.

## Voici des idées pour vous aider si les odeurs vous incommodent :

- ✓ Manger les aliments froids ou tièdes (évités de faire chauffer les aliments);
- ✓ Choisir des aliments qui n'ont pas besoin d'être cuits (ex.: sandwich, céréales, fromage et craquelins);
- ✓ Utiliser le ventilateur de la cuisinière ou ouvrir un peu la fenêtre;
- ✓ Mettre des couvercles sur les plats de cuisson;
- ✓ Utiliser le micro-ondes ou privilégier la cuisson au barbecue pour diminuer les odeurs de cuisson;
- ✓ Demander de l'aide des personnes de votre famille pour cuisiner ou manger des repas préparés d'avance.

## Références

- Homerton University Hospital. (Mars 2021). Post COVID-19 patient information pack. [www.homerton.nhs.uk/download/doc/docm93jijm4n6743.pdf?amp;ver=13452](http://www.homerton.nhs.uk/download/doc/docm93jijm4n6743.pdf?amp;ver=13452)
- Société canadienne de nutrition. (Mars 2021). COVID-19 and Nutrition. [nutritioncareincanada.ca/sites/default/uploads/files/COVID-19/Food\\_is\\_Medicine\\_2\\_Covid-19\\_and\\_Hospitalization\\_French\(1\).pdf](http://nutritioncareincanada.ca/sites/default/uploads/files/COVID-19/Food_is_Medicine_2_Covid-19_and_Hospitalization_French(1).pdf)
- Alberta Health Services. (Mars 2021). Eating well when you have taste and smell changes. [www.albertahealthservices.ca/assets/info/nutrition/if-nfs-eating-wellwhen-you-have-taste-and-smell-changes.pdf](http://www.albertahealthservices.ca/assets/info/nutrition/if-nfs-eating-wellwhen-you-have-taste-and-smell-changes.pdf)
- Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Ouest (CISSS de la Montérégie-Ouest). 2021. Fiches d'autogestion des symptômes de la COVID longue. <https://santemonteregie.qc.ca/ouest/fiches-dautogestion-des-symptomes-de-la-covid-longue>