

Il est important d'avoir une bonne nutrition quand on a la tuberculose. Assurez-vous de manger sainement pendant que vous êtes malade.

LA NUTRITION ET LA TUBERCULOSE

Mangez sainement pour accélérer votre rétablissement

Même si vous ne vous sentez pas bien maintenant, ne désespérez pas. La tuberculose se guérit. La réussite du traitement dépend des trois aspects importants ci-dessous.

1. **Prenez vos médicaments** – Votre médecin a prescrit les meilleurs médicaments possible pour traiter votre maladie. Assurez-vous de suivre les instructions à la lettre. Prenez vos médicaments tous les jours. Même si vous commencez à vous sentir mieux, continuez à prendre vos médicaments jusqu'à ce que votre médecin vous indique que vous pouvez arrêter. Les médicaments aident à tuer les bactéries tuberculeuses pour de bon.
2. **Reposez-vous** – Ayez assez de repos pour aider votre corps à se rétablir.
3. **Tâchez de manger sainement** – L'alimentation saine est un aspect important de votre traitement antituberculeux. En effet, elle aide votre corps à se rétablir plus rapidement. Un manque d'appétit, les nausées et la fatigue peuvent vous empêcher de manger suffisamment ou de consommer les bonnes sortes d'aliments. Par conséquent, votre corps a plus de difficulté à combattre l'infection. L'alimentation saine vous aidera à rebâtir vos tissus musculaires et à vous renforcer.

Utilisez le *Guide alimentaire canadien* pour choisir des aliments santé tous les jours. Le choix d'une variété d'aliments de chacun des groupes alimentaires est la meilleure façon de tirer tous les éléments nutritifs qu'il vous faut pour favoriser votre rétablissement. Demandez à votre infirmière de la santé publique de vous donner une copie du *Guide alimentaire canadien*. Si vous avez besoin d'aide supplémentaire relativement à la nutrition, demandez de parler à une diététiste professionnelle au 905 799-7700.

Qu'arrive-t-il si je n'ai pas faim, si j'ai mal au cœur ou si je suis simplement trop fatigué?

Si vous n'avez pas faim ou que vous êtes fatigué :

- Allez passer un peu de temps dehors avant de manger. L'air frais stimulera votre appétit.
- Mangez quand vous avez faim. Vous pourriez être moins fatigué si vous prenez de petits repas répartis sur toute la journée.
- Mangez des aliments qui ont bon goût, sentent bon, ont l'air bons et sont réconfortants.
- Mangez vos aliments préférés et ceux qui évoquent de bons souvenirs.
- Évitez les aliments frits ou gras.
- Mangez lentement; ne prenez pas vos repas à toute vitesse. Écoutez votre musique préférée en mangeant. Prenez vos repas avec d'autres personnes.

Si vous vous sentez malade :

- Mangez de petites quantités de nourriture lentement et souvent.
- Mangez des aliments froids ou à la température ambiante.
- Évitez les aliments gras, frits ou épicés.
- Prenez des collations comme des rôties, des craquelins, des fruits, des légumes et des liquides clairs tels que du jus de pomme, du jus de canneberge, du bouillon ou de la soupe ou des desserts clairs à la gélatine.
- Restez en position assise pendant environ une demi-heure après avoir mangé.
- Portez des vêtements confortables et amples.
- Consignez les aliments que vous mangez, l'heure à laquelle vous les avez mangés, ce que vous faisiez et si vous avez eu des nausées. Faites part de ces renseignements à votre fournisseur de soins de santé. Votre médecin pourrait aussi vous prescrire des médicaments qui servent à maîtriser les nausées.

LA NUTRITION ET LA TUBERCULOSE (SUITE)

Que puis-je faire pour reprendre du poids?

- Essayez les trucs proposés à la page précédente pour stimuler votre appétit.
- Mangez des aliments hautement énergétiques, comme le beurre d'arachide, les noix, les graines, les avocats, le lait homogénéisé, les laits frappés, les poudings, la crème glacée ou les soupes crémeuses.
- Prenez des collations régulièrement, surtout à l'heure du coucher. Prenez vos collations au moins deux heures avant le prochain repas afin de ne pas vous couper l'appétit.

Quelle quantité de liquide devrais-je boire?

Vous devez boire beaucoup de liquide pour aider vos reins à éliminer les déchets organiques produits par la maladie et les médicaments ainsi que pour éviter que vos expectorations (mucosités) ne deviennent trop épaisses. Vous saurez que vous buvez assez de liquide si votre urine est pâle (p. ex. comme de la limonade). Essayez des jus de fruits ou de légumes, du lait, de la soupe de même que de l'eau, du thé, des tisanes ou du café. Tous les liquides comptent. Buvez tout au long de la journée.

Le tableau ci-dessous présente des aliments riches en ces éléments nutritifs.

Il vous faudra augmenter votre apport en :	Exemples d'aliments qui contiennent cet élément nutritif
Protéines pour renforcer les tissus et le sang.	Viandes de toutes sortes, volaille, poisson, légumineuses séchées ou en conserve (pois, haricots ou lentilles), œufs, lait, yogourt, fromage et lait écrémé en poudre (ajouter aux soupes et aux casseroles).
Vitamine B6 (pyridoxine) pour garder les nerfs en bonne santé et pour aider l'organisme à utiliser l'énergie. Le médecin pourrait vous prescrire un supplément de vitamine B6 en plus de vos médicaments.	Viandes de toutes sortes (surtout le foie), poisson, volaille, noix (surtout les noisettes, les noix de Grenoble et les arachides), pois chiches, soja, brocoli, chou de Bruxelles, chou-fleur, petits pois, bananes, cantaloup, raisins secs, fruits séchés (dattes, raisins et figues), céréales et pain de grains entiers et germe de blé.
Vitamine C pour garder les gencives et les poumons en bonne santé et pour favoriser la guérison des plaies.	Kiwis, oranges, pamplemousses, citrons, limettes, cantaloup, fraises, brocoli, chou, chou-fleur, chou fourrager, poivrons, tomates et pommes de terre.
Fer pour transporter l'oxygène des poumons au reste du corps.	Bœuf, veau, porc, jambon, foie, poisson, poulet (la viande foncée renferme plus de fer), légumineuses séchées ou en conserve (pois, haricots ou lentilles), fruits séchés (pruneaux, jus de pruneau, dattes, raisins secs et abricots), céréales de grains entiers, crème de blé, pâtes et pains enrichis, légumes feuillus vert foncé, œufs, noix et graines. Manger des aliments riches en vitamine C en même temps que des aliments riches en fer aide l'organisme à absorber le fer des aliments.
Calcium pour renforcer les os et faciliter le travail des muscles.	Lait et produits laitiers, comme le fromage cottage, le yogourt et le fromage, soja, boissons au soja enrichies, tofu (dans du sulfate de calcium), brocoli, chou fourrager, sardines et saumon avec les os, fèves au lard (en conserve), amandes et jus d'orange avec calcium.

Peut être reproduit sans permission à condition de préciser la source. Pour en savoir plus long, appelez le Bureau de santé de Peel au 905 799-7700. Avril 2010 (révisé le 11 mars 2011)

Pour obtenir des renseignements sur *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*, visitez le www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire.