



## Bien s'alimenter et bien s'hydrater dans le contexte de la COVID-19

### Conseils pour faire une épicerie par téléphone ou par Internet

- La demande est très forte et les délais plus longs qu'en temps normal. Soyez prévoyant et commandez d'avance;
- Pour éviter les mauvaises surprises, donnez le plus de détails quand vous commandez, par exemple : thon pâle marque X, saveur de tomate et d'oignon, format 85 g;
- Consultez les circulaires ou les sites Internet (ex. : iga.net, maxi.ca, metro.ca) pour avoir plus d'inspiration et d'information sur les produits que vous avez envie de cuisiner;
- Demandez l'aide d'un proche qui connaît bien vos habitudes alimentaires.

#### Idées de repas simples à préparer :

- ¼ de tasse de fromage cottage + ½ bagel + 1 tasse de lait au chocolat + ½ tasse de compote de pommes;
- Pain doré (1 œuf + un peu de lait + vanille et sucre au goût) + ½ tasse de petits fruits + ¾ de tasse de yogourt à la vanille;
- 1 ou 2 œufs à la coque + tranches de tomate + 1 ou 2 rôties + beurre + ¾ de tasse de yogourt;
- 1 tasse de soupe aux légumes du commerce + morceaux de poulet cuit + craquelins;
- Filet de poisson congelé assaisonné ou morceaux de poulet rôti + ½ tasse de riz assaisonné rapide (ex. : Uncle Ben's Bistro Express) + ½ tasse de pois congelés.

Il est important de maintenir une routine pour les repas et les collations, afin que ce moment soit agréable. Pourquoi ne pas inviter des proches par appel vidéo pour partager un repas?

👉 **Astuce** : Cuisinez des plus gros repas afin d'avoir des restants. Conservez-les au congélateur pour plus tard.

### Aliments essentiels à avoir à la portée de la main

Évitez d'être pris au dépourvu lorsque vient le temps de préparer un repas. Voici une liste d'aliments proposés et n'hésitez pas à faire votre propre liste :

Dans le garde-manger :

- Gruau • crème de blé • banane • oignon • pomme de terre • beurre d'arachide • riz (régulier ou assaisonné à cuisson rapide) • pâtes alimentaires • pain • noix • aliments en conserve (thon, saumon, sardines, maquereau (natures ou assaisonnés) • sauce pour pâtes • soupe aux pois • soupe aux lentilles • légumes (tomates, macédoine, etc.) • fèves au lard



#### Au réfrigérateur :

---

· Lait · yogourt · fromage · œufs · fruits et légumes · viande · volaille · poisson

#### Au congélateur :

---

· Fruits et légumes congelés de votre choix (bleuets, maïs, pois, etc.) · viande ou volaille cuites · réserve de pain (bagel pain aux raisins, etc.) · repas préparé (contenant de la viande ou plus de 15 g de protéines par portion) · filet de poisson (nature ou assaisonné)

### **LES PROTÉINES : UNE PRIORITÉ À CHAQUE REPAS!**

Les protéines sont importantes pour vos muscles, votre squelette et votre système immunitaire et il est important d'en consommer à chaque repas. Voici quelques trucs :

#### Déjeuner :

---

- Ajoutez plus de lait dans votre café. Préparez votre gruau ou crème de blé avec du lait. Accompagnez votre repas d'un verre de lait nature ou au chocolat, ou d'une boisson de soya enrichie. Buvez le lait qui reste au fond de votre bol de céréales. Si vous ne tolérez pas le lait, essayez celui sans lactose.
- Cuisinez les œufs tournés, brouillés, pochés, à la coque, en omelette. À la coque, il se conserve une semaine au réfrigérateur.
- Yogourt : seul, avec des fruits, des noix ou des céréales. Essayez le yogourt à boire. Découvrez le yogourt grec ou skyr qui contiennent deux fois plus de protéines que les yogourts ordinaires.
- Noix ou beurre de noix : tartinez du beurre d'arachide ou d'amande sur vos rôties. Ajoutez des noix à vos céréales et yogourts, elles peuvent être entières, hachées ou moulues.
- Essayez différentes variétés de fromage comme le cottage, très riche en protéines.

#### Dîner et souper :

---

- Viande, volaille, poisson et fruit de mer : si vous avez de la difficulté à mastiquer, achetez de la viande ou de la volaille hachée et mangez plus souvent du poisson et des œufs;
- Mangez du tofu, des légumineuses (ex.: pois chiches, lentilles) et du fromage et ajoutez-en à vos soupes aux légumes, plats mijotés et sauces. Si vous avez moins d'appétit, choisissez des soupes aux pois ou aux lentilles, accompagnées de pain et fromage;
- Ajoutez du lait ou du lait en poudre à vos aliments (potages, pommes de terre pilées, céréales froides ou chaudes). Terminez le repas par un dessert au lait (ex. : yogourt, tapioca, pouding, blanc-manger).



## Hydratez-vous

Buvez 1,5 litre de liquide par jour (6 tasses) et encore plus si vous êtes fiévreux. Favorisez les liquides non alcoolisés et sans caféine (eau, lait, jus, tisane).

Gardez toujours un verre à portée de la main. Prenez plus d'eau lors de la prise de vos médicaments. Installez une routine si vous oubliez de boire (ex. : 1 verre chaque repas et 1 verre à 10 h, 15 h et 19 h).

**Mise en garde** : Il est important de suivre les recommandations du médecin si vous avez une restriction en liquide suite à une condition médicale.

## Dénutrition

Au cours des 6 derniers mois, avez-vous perdu du poids sans le vouloir? Depuis plus d'une semaine, mangez-vous moins que d'habitude? Si vous répondez oui à ces deux questions, vous êtes à risque de dénutrition, c'est-à-dire de perdre votre masse musculaire, vos forces et votre autonomie.

Si vous perdez du poids de façon involontaire :

- Assurez-vous de prendre au moins 3 repas et idéalement 2 ou 3 collations par jour;
- Mangez les aliments que vous préférez;
- Consommez le repas principal avant la soupe;
- Choisissez des collations riches en protéines (fromage, lait 3,25 % de matière grasse, lait au chocolat, noix, beurre d'arachide, etc.);
- Choisissez des desserts riches en calories (pâtisseries, tartes, gâteaux, desserts au lait, etc.);
- Évitez les aliments dits allégés, optez pour les versions régulières;
- Augmentez la quantité d'huile, de beurre, de margarine ou de mayonnaise à vos aliments;
- Prenez un verre de lait, de lait au chocolat ou un supplément nutritionnel liquide entre les repas ou avec vos médicaments;
- Choisissez les suppléments nutritionnels liquides portant la mention « Plus Calories » comme Boost Plus Calories, Ensure Plus Calories, Equate Plus Calories, etc.

Rédigé par la Direction de santé publique

Centre intégré de santé et de services sociaux de l'Abitibi-Témiscamingue

Inspiré du document TRUCS ET CONSEILS POUR LES AÎNÉS Manger sainement, bouger et maintenir une routine durant la pandémie de COVID-19, CIUSSS de l'Estrie, 2020.