

Une alimentation saine pour des poumons en bonne santé



HEALTHY LUNGS FOR LIFE



Une alimentation saine est importante aussi bien pour la santé en général que pour la santé des poumons. Les aliments apportent de l'énergie à toutes les parties de l'organisme, notamment aux poumons, qui peuvent ainsi fonctionner correctement.

Comment avoir une alimentation saine ?

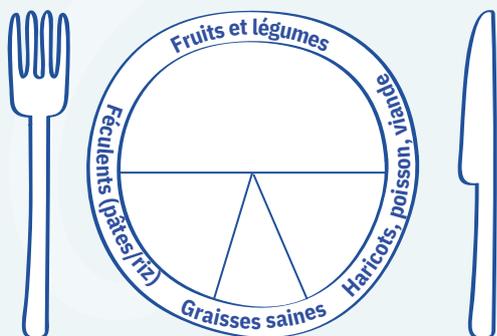
Le corps est comme une voiture; si l'on n'utilise pas le bon type de carburant, il fonctionne moins bien.

Conseils alimentaires de base pour des poumons en bonne santé:



1 Varier son alimentation

Il est important de consommer des aliments variés pour obtenir les différents nutriments dont l'organisme a besoin. Certains groupes d'aliments, comme les fruits et les légumes, sont plus essentiels que d'autres.



2 Manger de toutes les couleurs

Pour une alimentation équilibrée, consommez des fruits et des légumes de toutes les couleurs.

3 Limiter la consommation d'aliments riches en graisse, en sel et en sucre

Essayez de ne pas consommer ces aliments plus d'une fois par jour, et pas tous les jours. Ils sont susceptibles d'accroître le risque d'asthme et de sifflement respiratoire et de réduire la capacité de l'organisme à lutter contre les infections.



Un excès de sel est également associé à l'hypertension artérielle. Pour réduire votre apport en sel, privilégiez les plats à faible teneur en sel ou sans sel ajouté et utilisez des herbes aromatiques et des épices pour ajouter du goût à vos aliments.

4 Consommer davantage de fibres

Une alimentation riche en fibres contribue à réduire le risque de maladie pulmonaire au cours de la vie.

2 tranches de pain complet (6,6 g de fibres)

Une pomme de terre en robe des champs (4,7 g de fibres)

Une poignée d'amandes (3,8 g de fibres)

2 à 3 cuillères à soupe de riz complet (2,7 g de fibres)

1 pomme (2,4 g de fibres)



Recommandations des lignes directrices européennes en matière d'alimentation

5 Trouver le bon équilibre

Le système respiratoire doit fournir davantage d'effort et vous courez un plus grand risque de maladie pulmonaire.



Si vous mangez plus que nécessaire, vous serez en excès de poids.



Votre organisme ne reçoit pas suffisamment d'énergie et vous augmentez le risque d'infections et de difficultés respiratoires.

Si vous ne mangez pas suffisamment pour répondre aux besoins de votre organisme, vous risquez d'être en insuffisance pondérale.



Des bases solides



Des taux élevés de vitamine D sont associés à une meilleure santé pulmonaire.



Les personnes qui souffrent de maladie pulmonaire, comme l'asthme ou la BPCO, présentent souvent une carence en vitamine D. L'organisme fabrique de la vitamine D lorsqu'il est exposé aux rayons du soleil ; certains aliments, comme les poissons gras et les œufs, constituent une autre source de vitamine D. Lorsqu'il n'y a pas beaucoup de soleil, en particulier en hiver, pensez à prendre une supplémentation en vitamine D et à consommer des aliments riches en vitamine D.

Favoriser l'allaitement

L'alimentation d'un bébé joue un rôle important dans le développement pulmonaire. L'allaitement peut contribuer à réduire les infections pulmonaires et favoriser le bon développement des poumons pendant l'enfance et l'adolescence.



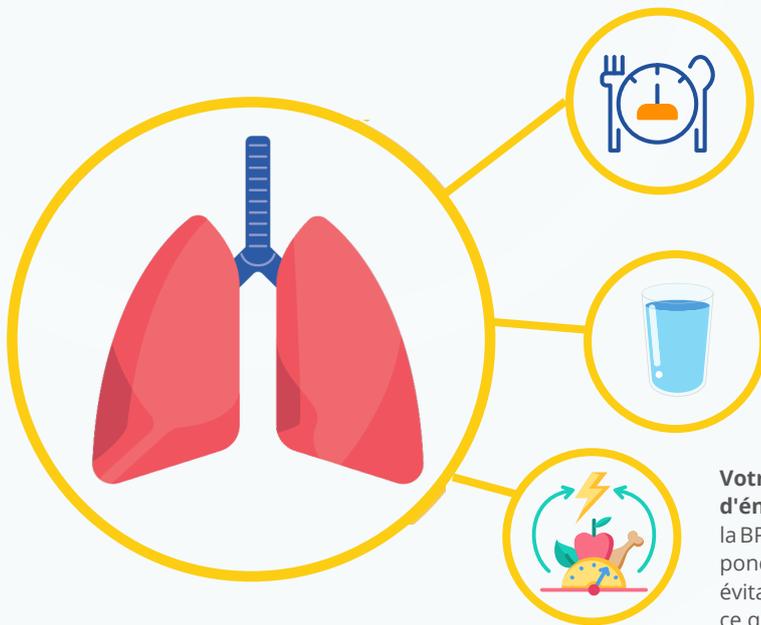
Préserver la santé du système gastro-intestinal

Pour une bonne santé gastro-intestinale, il est important de consommer beaucoup de fibres, des probiotiques (présents dans le yoghourt et la choucroute) ainsi que des prébiotiques (présents dans les céréales complètes, les bananes, l'ail). Une flore intestinale et pulmonaire équilibrée peut réduire l'œdème pulmonaire (inflammation), souvent responsable du sifflement respiratoire, de l'essoufflement, des douleurs thoraciques et de la toux.



S'alimenter correctement en cas de maladie pulmonaire

Il n'existe pas de régime alimentaire miracle qui convient à tout le monde. Il est donc important de suivre les conseils d'un professionnel de santé ou d'un diététicien avant d'opérer des changements dans votre alimentation.



Renforcez votre système immunitaire pour réduire votre risque d'infection. Pour cela, veillez à avoir une alimentation équilibrée, à maintenir un poids idéal et à consommer différentes vitamines et différents minéraux, en particulier des vitamines A, C, D et E et du zinc.

Buvez beaucoup d'eau pour fluidifier le mucus présent dans les poumons et faciliter son expulsion, ce qui réduira le risque d'infection. Boire de l'eau à petites gorgées peut également être utile si vous avez la bouche sèche.

Votre alimentation doit vous apporter suffisamment d'énergie si vous souffrez d'une maladie pulmonaire, comme la BPCO. Il est important de ne pas se trouver en insuffisance pondérale. Essayez de manger en petites quantités, souvent, en évitant les aliments qui provoquent des ballonnements, si c'est ce qui vous empêche de vous alimenter correctement.

Votre professionnel de santé ou votre diététicien pourra vous recommander un régime alimentaire spécifique pour que votre alimentation vous apporte l'énergie et les nutriments dont vous avez besoin.

Ce document a été rédigé dans le but d'expliquer au grand public qu'une alimentation saine contribue à préserver des poumons en bonne santé et pour aider les professionnels de santé à expliquer les bénéfices d'une nutrition saine. Il a été produit par l'European Lung Foundation (ELF) dans le cadre de la campagne Healthy Lungs for Life, avec la contribution du réseau de patients de l'ELF, de l'ERS Health and Environment Committee et des professionnels de santé Megan Jensen et Neil Williams.



HEALTHY LUNGS FOR LIFE



Pour d'autres informations et pour accéder aux références de ce document, consultez le site : www.europeanlung.org/en/information-hub/keeping-lungs-healthy/nutrition/