Que puis-je faire pour profiter de ma greffe **le plus longtemps possible?**

VERS UNE ALIMENTATION SAINE ADAPTÉE À VOS BESOINS APRÈS UNE TRANSPLANTATION D'ORGANE

Que puis-je faire pour profiter de ma greffe le plus longtemps possible? Y a-t-il des façons d'atténuer les effets indésirables des médicaments que j'ai à prendre?

La prévention des principales complications survenant à la suite d'une transplantation (rejet, infections) passe inévitablement par les médicaments que vous prenez ainsi que par certaines mesures de précaution. Dans tous les cas, vous devez suivre les consignes de votre équipe de soins afin de préserver votre ou vos organes transplantés. Ce guide élaboré par des nutritionnistes vous aidera à faire des choix nutritionnels sains dans l'optique de prévenir et/ou de contrôler certains effets secondaires causés par les médicaments après une transplantation d'organe solide.

UNE PRISE DE POIDS non souhaitée et parfois excessive est souvent observée à la suite d'une transplantation et doit être contrôlée par de saines habitudes de vie. Une prise de poids excessive peut avoir de graves conséquences à long terme, non seulement physiques, mais aussi psychologiques. Gardez toutefois à l'esprit que les habitudes de vie ne sont pas l'unique déterminant du poids et qu'accepter votre nouvelle image corporelle permet d'éviter les tourments associés aux changements survenant après la transplantation.

Effets secondaires possibles de la médication post-transplantation

LES EFFETS SECONDAIRES DES MÉDICAMENTS que vous devez prendre après la transplantation varient d'une personne à l'autre. Cela dit, de saines habitudes de vie peuvent aider à prévenir, corriger ou limiter certains de ces effets.

Recommandations nutritionnelles pour la prise en charge des effets secondaires

Effets secondaires	Recommandations usuelles
Prise de poids	**Adoptez de SAINES HABITUDES DE VIE (ENCADRÉ 1)**
Intolérance au glucose ou diabète	**Modérez votre consommation de glucides (ENCADRÉ 2)**
Augmentation des lipides sanguins	**Contrôlez la quantité et la qualité de lipides (ENCADRÉ 3)**
Hypertension artérielle	**Modérez votre consommation de sel (ENCADRÉ 4)**
Ostéoporose	**Consommez suffisamment de calcium et de vitamine D (ENCADRÉ 5)**
Immunosuppression	**Respectez les consignes relatives à la prévention des TOXI-INFECTIONS ALIMENTAIRES (ENCADRÉ 6)**

ENCADRÉ 1

De saines habitudes de vie

MANGEZ SAINEMENT !

Servez-vous de l'assiette ***Bien manger***

Cet outil vous aide à planifier des repas et des collations équilibrés, et à repérer les aliments dont vous devez augmenter ou diminuer la consommation.

MANGEZ PLUS DE LÉGUMES ET DE FRUITS (MOITIÉ DE L'ASSIETTE)
Ayez toujours dans le frigo des légumes coupés d'avance (carottes, céleri, poivrons) que vous pouvez grignoter facilement en collation, en accompagnement au diner ou dans un sauté au souper. Essayez notre belle salade VÉGÉ colorée!
(Voir la recette)

OPTEZ POUR DES ALIMENTS FAITS DE GRAINS ENTIERS À 100 % (QUART DE L'ASSIETTE),
tels riz sauvage, quinoa ou orge.

PRIVILÉGIEZ LES PROTÉINES VÉGÉTALES (QUART DE L'ASSIETTE)
et les poissons gras (saumon, maquereau) au moins 2 fois par semaine. Remplacez la viande de la sauce à spaghetti par des haricots blancs, du tofu ou des lentilles.

PRIVILÉGIEZ LES SOURCES DE GRAS VÉGÉTALES
Intégrez une poignée de noix ou de graines chaque jour, en collation, dans un gruau ou une salade, et préparez votre propre vinaigrette maison. (Voir la recette)

BOUGEZ!

- Pratiquez 30 minutes d'activité aérobique par jour, 7 jours sur 7, comme la marche rapide, le vélo ou la course à pied. Pratiquez 3 séances par semaine d'exercices de résistance
- (levée de poids, bandes élastiques).

- S'il y a lieu, suivez le programme d'exercice personnalisé que votre professionnel de la santé vous recommande.

Ne fumez pas!

ÉVITEZ L'ALCOOL!

- Si vous en prenez, limitez-vous à 1 consommation au moment du repas et ce, de façon occasionnelle. Chez certaines personnes, l'alcool est contre-indiqué. Discutez-en avec votre équipe de soins.

HYDRATEZ-VOUS!

- Consommez de 1 à 2 L d'eau par jour; en prime, vous contrôlerez mieux vos fringales pendant la journée.
- Ayez toujours votre gourde d'eau préférée sous la main. Vous pourrez ainsi la remplir au besoin pendant la journée.
- Modérez votre consommation de caféine et évitez les boissons gazeuses et énergisantes.
- Aromatisez l'eau, vous en boirez plus! Voici quelques idées…

TRANCHES DE CITRON, DE LIME OU D'ORANGE	CUBES DE MELON D'EAU ET FEUILLES DE MENTHE	TRANCHES DE FRAISES ET FEUILLES DE BASILIC	FRAMBOISES, BLEUETS ET MÛRES

QUELQUES CONSEILS :

- Fixez-vous des objectifs réalistes en misant sur 1 ou 2 changements à la fois.
- Répartissez vos repas et collations tout au long de la journée pour conserver votre énergie et limiter les fringales de fin de soirée.
- Restez à l'écoute de vos signaux de faim et de satiété en prenant le temps de savourer chaque bouchée.
- Dressez votre liste d'épicerie et ne faites pas vos courses l'estomac vide.

ENCADRÉ 2 : GLUCIDES

- Consommez 3 repas par jour à des heures régulières. Espacez vos repas de 4 à 6 heures. Au besoin, prenez une collation 2 à 3 heures après les repas (p. ex. yogourt, fruit frais + noix, crudités à volonté + fromage).
- Limitez votre consommation d'édulcorants tels qu'aspartame et sucralose et d'aliments sucrés tels que sucre blanc, miel, cassonade, confiture, bonbons, chocolat, pâtisseries, biscuits, boissons gazeuses et boissons aux fruits.
- Préparez votre nourriture à la maison et évitez les aliments transformés.

ENCADRÉ 3 : LIPIDES

Après la greffe, les taux sanguins de cholestérol ou de triglycérides peuvent devenir anormaux et augmenter votre risque de maladies cardiovasculaires.

Pour mieux contrôler les taux de lipides sanguins :

- Favorisez les aliments protéinés d'origine végétale tels légumineuses, tofu et noix.
- Intégrez un repas à base de poisson au moins deux fois par semaine et diminuez vos portions de viandes tout en choisissant des coupes maigres.
- Misez sur les fibres solubles tels avoine, orge et psyllium.
- Optez pour du lait et des produits laitiers à faible teneur en matières grasses (M.G.) comme le lait 1 % M.G., le yogourt ≤ 2 % M.G., le fromage ≤ 20 % M.G.
- Favorisez la cuisson sans gras tel au gril, au four ou à la vapeur. Au besoin, utilisez les huiles d'olive et de canola pour la cuisson ou pour vos recettes.

ENCADRÉ 4 : SEL

- Évitez le sel à la table et limitez le sel à la cuisson. Choisissez des assaisonnements tels que poudre d'ail ou d'oignon, fines herbes séchées, jus et zeste de citron et poivre.
- Regardez le tableau de la valeur nutritive des produits :
  - Visez ≤ 10 % de sodium (% de la valeur quotidienne) par portion, soit ≤ 200 mg de sodium par portion.
  - Recherchez l'appellation « sans sel ajouté ».
- Cuisinez chaque fois que vous pouvez afin de diminuer la consommation d'aliments transformés, en conserve ou les repas de type casse-croûte.
- *Si vous n'avez pas de restriction en potassium :* Augmentez votre consommation d'aliments tels banane, cantaloup, orange, fruits séchés, pomme de terre avec pelure, mets à base de tomate et d'épinards, légumineuses, noix et graines variées sans sel.

ENCADRÉ 5 : CALCIUM ET VITAMINE D

À long terme, les médicaments – dont les corticostéroïdes généralement utilisés après une greffe d'organe – sont associés à une perte de calcium osseux et à un risque plus élevé d'ostéoporose et de fracture.

- Intégrez chaque jour des aliments riches en calcium et en vitamine D dans votre alimentation.
- Top 5 des aliments riches en calcium :
  - ✓ Produits laitiers (lait, fromage, yogourt)
  - ✓ Sardine et saumon en conserve avec arêtes
  - ✓ Amandes
  - ✓ Chou vert frisé
  - ✓ Tofu contenant du sulfate de calcium

Les besoins quotidiens en calcium et surtout en vitamine D étant difficiles à combler par l'alimentation seule, un supplément permet d'assurer des apports satisfaisants.

ENCADRÉ 6 : CONSEILS GÉNÉRAUX

Toxi-infections alimentaires

Après la greffe, la prise d'immunosuppresseurs est essentielle à la prévention du rejet des organes greffés. En contrepartie, le système immunitaire s'en trouve affaibli, ce qui rend l'organisme plus fragile aux infections. Pour prévenir les infections d'origine alimentaire (intoxication alimentaire), vous devrez prendre certaines précautions. (Voir *Ressources*)

Interaction médicaments-nutriments

Après la transplantation, vous devez exclure en tout temps le pamplemousse, le pomelo et l'orange de Séville, leur jus ou les mélanges qui en contiennent.

CONDITION PARTICULIÈRE

PERTE DE POIDS ET DÉNUTRITION

Si vous êtes en sous-poids et avez de la difficulté à reprendre le poids perdu, votre objectif est d'augmenter votre apport en énergie. Misez alors sur l'ajout d'aliments riches en énergie et en protéines à vos mets et/ou boissons (crème, crème sure, fromage, huile, poudre de lait écrémé, sirop, miel, confiture, noix, oeuf). Complétez vos repas ou collations avec des suppléments nutritifs maison ou du commerce. Demandez à voir la nutritionniste qui vous aidera à contrer la malnutrition. (Voir *Ressources*)

SUPPLÉMENT NUTRITIF MAISON

Fouettez au mélangeur électrique :

- ½ tasse de lait 3,25 % M.G. (ou boisson de soya enrichie)
- ½ tasse de crème glacée (ou de yogourt grec ou méditerranéen à 8 ou 10 % M.G.)
- ¼ tasse de fruits au choix (frais, congelés, séchés, en conserve)
- 2 c. à soupe de poudre de lait écrémé
- 2 c. à soupe d'huile

Salade végé colorée

POUR 4 PORTIONS DE 250 ML

Bien mélanger les ingrédients suivants :

- 1 boîte (540 ml) de pois chiches en conserve sans sel rincés à l'eau
- ¼ tasse d'amandes effilées
- ½ concombre anglais en dés
- ¾ tasse de tomates cerises coupées en deux
- 1 petite échalotte verte hachée finement
- ½ poivron orange ou jaune en dés
- 2 c. à soupe comble de basilic frais haché
- Poivre du moulin au goût

Arrosez votre salade d'un filet de « vinaigrette maison » ou de votre huile d'olive préférée

À manger en salade-repas ou accompagné d'un filet de poisson ou d'une poitrine de poulet grillée!

Vinaigrette maison

QUANTITÉ : 1 TASSE DE VINAIGRETTE

Bien mélanger les ingrédients suivants :

- ¾ tasse d'huile de canola ou d'olive
- ¼ tasse de vinaigre de vin blanc
- 1 c. à thé comble de moutarde de Dijon
- 1 c. à soupe comble de sirop d'érable
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 c. à thé de basilic séché ou de fines herbes italiennes
- Poivre du moulin au goût

Se conserve au réfrigérateur dans un contenant hermétique pendant 7 jours.

RESSOURCES

SAINES HABITUDES DE VIE, PERTE DE POIDS ET DÉNUTRITION

- **Guide alimentaire canadien 2019** guide-alimentaire.canada.ca/fr
- **Extenso** www.extenso.org/sante-et-nutrition/poids-2
- **Équilibre** equilibre.ca
- **Éducalcool** educalcool.qc.ca
- **Can-restore** www.cntrp.ca/cr-a-propos-fr
- **CHUM Fiches santé : Alimentation riche en protéines et en énergie** www.chumontreal.qc.ca/fiches-sante

DIABÈTE, LIPIDES, SEL ET SANTÉ OSSEUSE

- **Diabète Québec** www.diabete.qc.ca
- **Coeur et AVC 100 astuces-rapides pour vivre en santé** (tapez dans Google) www.coeuretavc.ca
- **Ostéoporose** osteoporosecanada.ca/sante-des-os-et-osteoporose/la-nutrition

TOXI-INFECTIONS ALIMENTAIRES

- **Santé Canada : La salubrité des aliments pour les personnes au système immunitaire affaibli** www.canada.ca
- **CHUM Fiches santé : Prevenir-les-intoxications-alimentaires** www.chumontreal.qc.ca/fiches-sante

RÉFÉRENCES

- Comité d'experts des lignes directrices de pratique clinique de Diabète Canada. Lignes directrices de pratique clinique pour la prévention et le traitement du diabète au Canada. Can J Diabetes. 2018;42(Suppl 1):S1-S325.
- Nerenberg KA, Zarnke KB, Leung AA et al. Hypertension Canada's 2018 Guidelines for Diagnosis, Risk Assessment, Prevention, and Treatment of Hypertension in Adults and Children. Can J Cardiol. mai 2018;34(5):506-525.

AUTEURES

- **Maude Bégin**, Dt.P., nutritionniste au CHU (Centre hospitalier universitaire) de Québec, Pavillon HQD, Greffe rénale et chirurgie digestive, Québec (Québec)
- **Valérie Jomphe**, Dt.P., M. Sc., nutritionniste, Programme de transplantation pulmonaire, Centre hospitalier de l'Université de Montréal, Montréal (Québec)

Les diététistes/nutritionnistes sont les spécialistes de l'alimentation et de la nutrition humaine membre de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec.

Avis de non-responsabilité : les informations contenues dans cette publication ne constituent pas un avis médical ou professionnel et ne doivent pas remplacer les conseils, l'expertise et les informations donnés par un membre de votre équipe soignante.

© 2020 Communication ebmed Inc. www.ebmed.ca

Cette publication a été rendue possible grâce à une subvention à l'éducation offerte par Astellas Pharma.

Recommandé par :

www.canadiantransplant.com/fr www.maisondesgreffes.com www.societequebecoisedetransplantation.org