

Recettes gourmandes et astuces



Pour une
alimentation
riche et équilibrée !



Avec la collaboration de VitalAire

Recettes gourmandes et astuces



Pour qui ?

Les patients atteints de mucoviscidose non transplantés et leur entourage



Par qui ?

Anne-Marie Drillaud diététicienne du CRCM de Nantes, Julie Mathis diététicienne spécialisée chez VitalAire, ainsi que la direction médicale de l'association Vaincre La Mucoviscidose.



Objectif ?

Mettre à disposition des patients des recettes savoureuses et adaptées à leurs besoins énergétiques

Donner des astuces pour ceux qui ont des prescriptions CNO et pouvoir les intégrer à des recettes pour une prise plus agréable



Comment ?

- ✓ Comprendre que l'alimentation est une alliée précieuse à leur état de santé général et que leur apport calorique doit être supérieur à celui d'autrui
- ✓ Leur donner des outils et des repères « équilibre »
- ✓ Mettre à leur disposition des recettes gourmandes faciles



Comprendre et connaître ses besoins énergétiques

Pourquoi ce livret ?



L'alimentation est un besoin fondamental et fait partie de nos habitudes quotidiennes

Elle joue un rôle important dans notre bien-être. Si elle est bien adaptée à nos besoins, elle se révèle être un véritable atout pour la santé !



Un bon état nutritionnel aide à maintenir la fonction respiratoire

et permet de mieux lutter contre les infections en renforçant le système immunitaire.



L'alimentation doit être un plaisir

se détendre en cuisinant, se promener au marché ou partager un repas entouré de ses proches...



Ces conseils sont prodigués par des diététiciennes spécialisées dans la mucoviscidose

Elles ont donc mis au point ces recettes en s'appuyant sur la connaissance qu'elles ont des patients atteints de mucoviscidose et de leurs problématiques quotidiennes.



Des explications accessibles à tous

Et à la fin du livre, un glossaire est à la disposition du lecteur.



Des illustrations ludiques pour donner l'envie de cuisiner au lecteur.

Les recettes sont simples, rapides et gourmandes pour que manger ou cuisiner soit un plaisir pour tous.

Les conseils du spécialiste

Une alimentation plus riche pour des besoins énergétiques plus importants

- ✓ Les muscles respiratoires travaillent plus
- ✓ L'inflammation chronique mobilise aussi une partie des dépenses énergétiques
- ✓ La malabsorption intestinale provoque des carences

Une quantité d'eau importante pour éviter la déshydratation.. sans oublier le sel !

Particulièrement lorsque la transpiration est importante.

Une supplémentation adaptée

Des Compléments nutritionnels oraux (CNO) et des vitamines (A, D, E, K).

Des extraits pancréatiques essentiels à la bonne digestion des protéines et des graisses

Avant ou au moment des repas, avec une dose adaptée en fonction du contenu alimentaire.

Laissez le choix aux patients, selon leur prescription, de cuisiner des recettes enrichies

- ✓ Par des recettes **naturellement riches**
- ✓ Par des **CNO**



Le repère équilibre

Pour une alimentation équilibrée, un **repas complet** contient les 6 groupes d'aliments suivants :



Les féculents : Carburant de l'organisme



Les viandes, poissons, œufs : Force musculaire



Les corps gras : Concentré d'énergie



Les produits laitiers : Solidité des os



Les produits sucrés : Touche de friandise pour terminer



Les fruits et légumes : Transit et vitalité

REPAS COMPLET	REPAS INCOMPLET



Ajouter les 2 groupes manquant à son repas !

Les recettes gourmandes

- ✓ Des **petits déjeuners**, des **entrées**, des **plats** et des **desserts**
- ✓ Intégrant le « **repère équilibre** » et des **astuces équilibrés** pour un repas complet.
- ✓ Des conseils pour enrichir la préparation par l'ajout de **Compléments Nutritionnels Oraux**.
- ✓ L'indication des **apports nutritionnels** pour chaque recette : calories, protéines, lipides, glucides.
- ✓ Les quantités sont prévues pour **2 personnes** pour que le patient/parent cuisine une part **à l'avance** ou adapte les quantités à sa convenance.

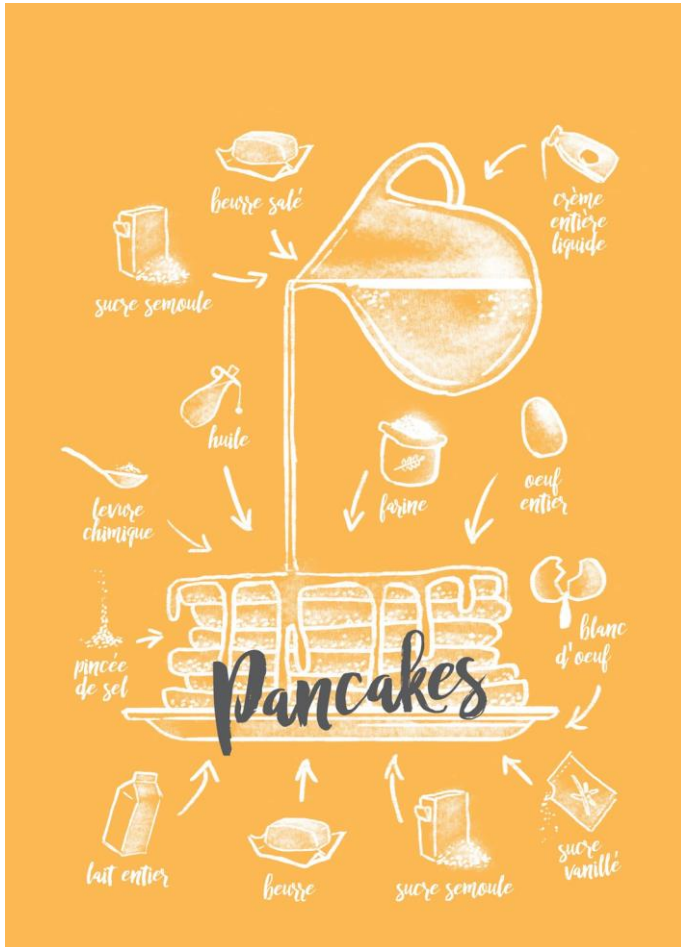


Exemple de petit-déjeuner

PANCAKES ET CREME DE CARAMEL AU BEURRE SALE

Recette avec des ingrédients naturels qui peut être enrichie avec un **CNO** à la vanille.

Astuce complément pour enrichir la préparation : remplacez le lait entier par un complément nutritionnel à la vanille. Si votre pâte est épaisse, vous pouvez la diluer avec un peu de lait entier.



Exemple d'entrée



VELOUTE DE CAROTTES

Recette avec des ingrédients naturels qui peut être enrichie avec un **CNO** neutre.

Astuce complément pour enrichir la préparation : remplacez le lait entier par un complément nutritionnel neutre.



Astuce équilibre : pour un dîner complet, accompagnez votre soupe d'une tranche pain aux rillettes puis terminez par un fruit et un yaourt en dessert.

Exemple de plat

SPAGHETTI A LA BOLOGNAISE



Cette recette gourmande et **enrichie avec des ingrédients naturels** peut-être une bonne alternative à la prise de CNO puisqu'elle contient :

- des pâtes
- de la viande de bœuf
- du lait entier
- du parmesan
- de l'huile d'olive

Exemple de dessert

MILKSHAKE BANANE



Cette recette gourmande et **enrichie avec des ingrédients naturels** peut-être une bonne alternative à la prise de CNO puisqu'elle contient :

- de la banane
- du fromage blanc 40% MG
- du lait entier
- du beurre de cacahuète
- du sucre

La diététicienne VitalAire

Relaye les conseils du diététicien du CRCM



Travaille en collaboration avec le service hospitalier pour **garantir** l'application des recommandations du service chez le patient,



Suit les patients conformément au protocole du service,



Réalise un **compte-rendu** pour le médecin à la suite de chaque suivi,



Est **joignable** tous les jours ouvrés.



Julie Mathis

▶ N°Cristal 0 969 369 001

APPEL NON SURTAXE

Prise en charge VitalAire

VitalAire propose une prise en charge adaptée à chaque étape de la vie du patient atteint de **mucoviscidose**

Nutrition orale



Diététicien VitalAire

Appelle le patient pour **ajuster ses préférences de goût** en fonction de la prescription de CNO*

Envoie des **échantillons** en 48H au domicile du patient

Rappelle le patient pour **confirmer ses choix et passer commande**

Appelle le patient tous les mois ou 10 jours avant la rupture de stock

60 références mises en avant pour faciliter le choix, respecter les préférences et les diversités organoleptiques

Livraison directement au domicile du patient en 48H

 **N°Cristal** 0 969 369 001

APPEL NON SURTAXE

* CNO : Compléments Nutritionnels Oraux

Les outils existants



Mon porte-documents
Classeur de liaison pour le patient muco.

**Fiche technique set de pose pour
PICC-LINE**
Conseils d'utilisation du PICC-LINE



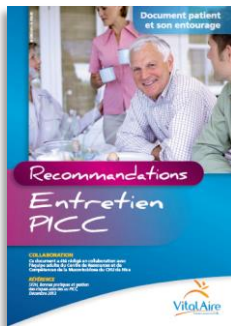
**Recommandations –
Chambres à cathéter
implantables - Patients**
Indication d'utilisation des
CCI, avantages, risques, set
de soins, préparation de la
peau, pose, retrait.



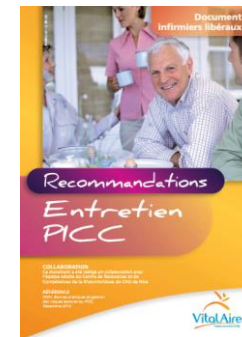
**Kit d'aide aux soins en
aérosolthérapie**
Information sur les molécules
les plus prescrites, le matériel et
sa désinfection, outils
d'éducation pour les patients



**Recommandations –
Chambres à cathéter
implantables - IDEL**



**Recommandations -
Entretien PICC -Patients**



**Recommandations -
Entretien PICC -IDEL**



Sets de soins – 5 volets



- ✓ Les salariés VitalAire participent individuellement aux virades en : donnant leur souffle, devenant bénévole ou aidant à la collecte de dons.

- ✓ VitalAire finance des **journées infirmiers** coordinateurs des CRCM organisées par VLM.

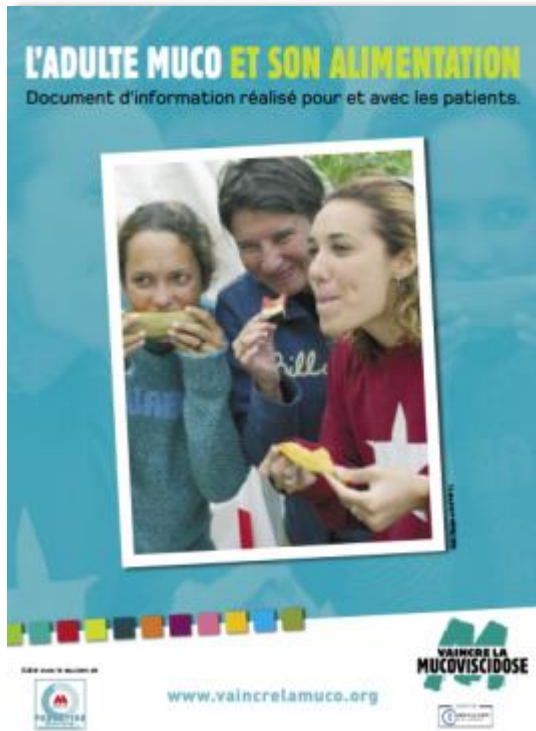


- ✓ Fourniture de matériel pour la réalisation du film CFTR comme « c'est franchement trop relou » réalisé par VLM.

- ✓ Corédaction du livre « **Recettes gourmandes et astuces** » avec la direction médicale VLM et la diététicienne du CRCM-CHU de Nantes .



Pour aller plus loin



Lien :

http://www.vaincrelamuco.org/sites/default/files/brochure_mieux_se_nourrir_fev2004.pdf



Lien :

http://www.vaincrelamuco.org/sites/default/files/ladulte_muco_et_son_alimentation_1.pdf

Merci de votre attention !

