

# Conseils nutritionnels généraux pour les plaies chroniques

## Je me nourris et m'hydrate bien

Je note : si j'ai un plan de traitement nutritionnel, je dois le suivre en priorité



- ☐ Si mon appétit est faible, je prends des petits repas fréquents.
- ☐ Je bois des suppléments nutritifs (ex. *BOOST*, *Ensure*, etc.).
- ☐ Je mange des aliments riches en protéines comme le lait, les œufs, le yogourt, le fromage, les noix, les viandes, les volailles, le tofu, les légumineuses, les poissons et les fruits de mer.
- ☐ Je mange des aliments variés riches en vitamines (A, D, E, K, C), en zinc, en fer, en sélénium et en cuivre :

|                           |                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Vitamine A</b>         | Lait, fromage, œufs, légumes verts (ex : épinards, brocolis, haricots verts, choux, asperges), fruits et légumes orange (abricot, mangue, cantaloup, citrouille), patates douces. |
| <b>Vitamine D</b>         | Poissons gras (saumon, maquereau, truite, hareng, anchois, thon).                                                                                                                 |
| <b>Vitamine E et K</b>    | Huiles végétales, noix, légumes verts.                                                                                                                                            |
| <b>Vitamine C</b>         | Oranges, tomates, fraises, poivrons, légumes à feuilles (ex : épinards, laitue, roquette, choux frisés, pissenlit).                                                               |
| <b>Zinc</b>               | Viande, volaille, foie, poisson et fruits de mer, produits laitiers, œufs, haricots et lentilles.                                                                                 |
| <b>Fer</b>                | Foie, fruits de mer, viande rouge, haricots et lentilles, graines de citrouille, produits céréaliers enrichis (ex : crème de blé, céréales pour bébé).                            |
| <b>Sélénium et cuivre</b> | Noix, fruits de mer.                                                                                                                                                              |

- ☐ Je bois beaucoup d'eau (environ 1,5 litre par jour), sauf avis contraire de mon médecin ou de ma nutritionniste (restriction au niveau des liquides).
- ☐ Je limite les boissons sucrées et alcoolisées au maximum.

## Si je suis diabétique, ou si j'ai une maladie rénale

- Je contrôle ma glycémie → pour les diabétiques.
- Je respecte les recommandations données par ma nutritionniste.

## Voici quelques conseils pratiques ou combinaison que je peux faire pour enrichir mon alimentation

***Je note : Si j'ai un plan de traitement nutritionnel, je dois le suivre en priorité***

- J'ajoute du yogourt, du lait ou du fromage dans mes repas.
- J'ajoute de la poudre de lait écrémé à un verre de lait ou je l'incorpore dans mes pommes de terre en purée, mes soupes ou mes puddings.
- Je prépare des smoothies avec du yogourt grec ou du fromage cottage et j'y ajoute parfois de l'huile d'olive.
- Je fais cuire mes céréales chaudes avec du lait ou du lait de soja et j'y ajoute du beurre de noix (arachide, amandes, cajou).
- J'ajoute des lentilles ou des haricots à mes soupes.
- J'intègre du poisson en conserve à mes salades ou à mes pâtes.
- J'ajoute des tranches d'avocat ou du houmous dans mes sandwichs.
- Je grignote des noix et des graines. J'ajoute du beurre d'arachide sur mes craquelins ou mes fruits, ou je le fais fondre dans mes céréales chaudes.

### CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal

#### Hôpital Maisonneuve-Rosemont

5415, boul. de l'Assomption  
Montréal (Québec) H1T 2M4

☎ 514 252-3400

🌐 [ciusss-estmtl.gouv.qc.ca](https://ciusss-estmtl.gouv.qc.ca)

D'autres publications et ressources d'intérêt sur la santé sont disponibles sur le site Internet du Centre d'information pour l'utilisateur et ses proches (CIUP).

🌐 <https://biblio-hmr.ca/in/fr/ciup>

✉ [ciup.cemtl@ssss.gouv.qc.ca](mailto:ciup.cemtl@ssss.gouv.qc.ca)

Tous droits réservés

© CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal, 2026

CP-DIE-018

Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de l'Est-de-  
l'Île-de-Montréal

Québec

