



# Vous n'avez pas d'appétit, vous perdez du poids?

Certains médicaments, la douleur, l'anxiété ou la maladie elle-même affectent l'appétit.

Voici quelques conseils pour vous aider à vous alimenter le mieux possible.

## **Si vous n'avez pas envie de manger : ne pas manger entraîne la perte d'appétit, c'est un cercle vicieux !**

- Augmentez la fréquence des prises alimentaires dans la journée, en fractionnant les repas et en consommant des collations entre les repas.
- Mangez de plus petites portions mais plus souvent, ce qui permet ainsi d'éviter d'avoir l'estomac plein qui peut rendre la respiration plus difficile.
- Mangez les aliments que vous aimez.
- Privilégiez des produits riches en énergie et/ou en protéines.
- Pensez à rincer régulièrement votre bouche : une boisson gazeuse acidulée peut aider à mieux apprécier les aliments.

## **Si l'odeur des aliments vous écœure :**

- Evitez de manger dans la cuisine où les odeurs de cuisson sont persistantes
- Privilégiez les plats froids

## **Pour ne pas maigrir, l'organisme a besoin chaque jour d'énergie apportée par les calories alimentaires. Alors pour que les calories supplémentaires ne vous semblent pas impossibles à avaler, voici quelques conseils:**

L'enrichissement de l'alimentation a pour objectif d'augmenter l'apport énergétique et protéique d'une ration sans en augmenter le volume.

Pour augmenter la teneur en protéine de votre alimentation :

- Ajoutez du lait en poudre au lait entier liquide (5 à 6 cuillères à soupe de poudre de lait par 1/2 litre de lait liquide), aux purées, aux yaourts, aux desserts lactés et aux potages.
- Buvez du lait au petit-déjeuner, ou mangez du fromage, ajoutez-en dans les potages, préférez les desserts lactés aux compotes de fruits.
- Enrichissez les potages, les sauces, les légumes, avec de la viande ou du jambon mixé, des jaunes d'œuf, du gruyère râpé.
- Ajoutez du blanc d'œuf battu en neige dans les compotes, les crèmes, les mousses, les soufflés.
- Ajoutez du fromage ou des œufs durs dans les salades.



### Modalités d'enrichissement des repas :

Poudre de lait Lait concentré entier	3 cuillères à soupe (~20g) apportent ~ 8g de protéines
Poudre de protéines (1 à 3 cuillères à soupe/jour)	1 cuillère à soupe (~5g) apporte ~5g de protéines
Fromage râpé/fromage fondu type crème de gruyère	20g de gruyère = ~5g de protéines 1 crème de gruyère de 30g = ~4g de protéines
Œufs	1 jaune d'œuf = ~3g de protéines
Crème fraîche épaisse	1 cuillère à soupe (~25g) = ~80 calories
Beurre fondu/huile	1 cuillère à soupe (~10g) = ~75 à 90 calories

---

### A retenir :

L'organisme a besoin d'un apport d'énergie (mesuré en calories) suffisant mais pas excessif, variable selon la taille, le poids, l'âge et l'activité de chaque personne. Pour avoir une alimentation la plus équilibrée possible, il est recommandé notamment de :

- Faire au moins 3 repas par jour,
- Ne pas manger toujours la même chose : une alimentation variée évite les carences,
- Miser sur les fruits et les légumes,
- Se maintenir à un poids « de santé » stable



### Les compléments nutritionnels :

Il existe une grande variété de produits pour compléter l'alimentation : boissons lactées aromatisées à divers parfums, riches en protides et en calories, crèmes desserts, potages, jus de fruits.

Parlez-en à votre médecin ou votre pharmacien, ils peuvent vous aider à adapter votre alimentation.

Pour plus d'informations n'hésitez pas à en parler à votre pharmacien ou à votre médecin.

---



Enfin, **parlez à votre médecin ou votre pharmacien** de tout effet indésirable ressenti au cours du traitement.

---