

# Perte de l'appétit

- ☛ Symptôme très fréquent, la perte d'appétit peut être à l'origine d'une perte de poids entraînant fatigue et fonte musculaire.
- ☛ Pour maintenir une alimentation satisfaisante et stimuler votre appétit, **fractionnez vos repas** en faisant plusieurs petits en-cas.
- ☛ Préparez des aliments faciles à manger.
- ☛ Gardez à disposition des aliments qui peuvent se manger sans préparation (laitages, riz au lait, jambon, surimi, fromage ...).
- ☛ Consommez des produits laitiers et quelques biscuits ou fruits secs entre les repas.
- ☛ Enrichissez vos préparations en ajoutant de l'œuf à vos purées, de la poudre de lait à vos yaourts, du fromage à votre potage ... afin de maintenir des apports corrects.



- ☛ Si vous le pouvez, marchez, faites du vélo, du jardinage ... pour vous ouvrir l'appétit.



- ☛ Le médecin ou à la diététicienne pourra vous conseiller la prise de compléments nutritionnels oraux si nécessaire.