

Nutrition – Santé

Le mensuel de Vercors Restauration

N°16 – novembre 2008

Comment bien se nourrir quand on a peu d'appétit ?

Si depuis quelque temps vous avez moins d'appétit ?

Si vous avez tendance à sauter des repas ou manger moins le soir ?

Si vous perdez du poids ?

Attention ! Ce n'est certainement pas de la graisse que vous perdez, mais du muscle. Et maigrir de trop, peut être dangereux pour la santé.

Voici quelques conseils



Pesez-vous tous les mois. Si vous avez récemment perdu plus de 3 kilos, parlez-en à votre médecin. (Certaines pharmacies disposent de pèse-personnes.)

Retrouver le plaisir du goût :

> **Ne supprimez pas le sel**, sauf si votre médecin vous l'a recommandé. Cela peut vous faire perdre l'appétit.



> **Relevez davantage votre alimentation** : herbes, épices, condiments, une noix de beurre... Des saveurs plus prononcées vous aideront à retrouver le plaisir de manger et l'appétit.



> **Variez votre alimentation** : des repas monotones ne peuvent pas vous mettre en appétit !

> **Préparez une jolie table** avec la vaisselle que vous aimez. Le plus simple des plats sera toujours meilleur dans une belle assiette.

Gardez un rythme alimentaire structuré. Conservez trois ou quatre repas par jour, même si vous mangez moins au cours de chaque repas. Vous n'avez pas suffisamment faim pour terminer votre repas par un produit laitier ou un fruit ? Mangez-les au goûter ou en collation dans la soirée.

Enrichissez votre alimentation. Enrichissez vos recettes pour compléter vos apports énergétiques et compenser votre manque d'appétit : avec du fromage râpé sur vos pâtes et légumes ; un œuf ou du lait en poudre dans vos plats. Bannissez les produits allégés.



Entretenez vos muscles.

Pour entretenir votre masse musculaire et ne pas vous affaiblir, il est essentiel de conserver un bon apport en protéines. Mangez de la viande, des œufs ou du poisson, une ou deux fois par jour, et trois produits laitiers par jour.

Bougez le plus possible Marchez, jardinez, bricolez ! L'activité physique stimule l'appétit et entretient les muscles ! Et si vous pouvez bouger en plein air c'est encore mieux. Essayez de faire l'équivalent de trente minutes de marche rapide chaque jour.

