

Conseils

Conseils en diététique

Un·e diététicien·ne peut vous donner des informations plus précises et vous conseiller individuellement. Demandez à votre équipe soignante de vous conseiller quelqu'un.

Plus d'informations à ce sujet

- «Alimentation et cancer», Ligue suisse contre le cancer

Perte d'appétit

Bon à savoir




La perte d'appétit signifie que l'on ne ressent pas la faim et qu'on n'a pas envie de manger. On risque alors de maigrir et de s'affaiblir.

La perte d'appétit est causée par la maladie et/ou le traitement. Divers facteurs peuvent la renforcer, par exemple une modification de la perception du goût, des inflammations de la muqueuse buccale, des nausées et vomissements, des douleurs ou la constipation. Par ailleurs, la tristesse ou l'abattement peuvent aussi faire perdre l'appétit.

Le manque d'appétit est souvent passager, diverses mesures aident à le soulager.



Perte d'appétit

Vous vous sentez...	Ou vous constatez...	Ce que vous pouvez faire vous-même...
	<ul style="list-style-type: none">• Léger manque d'appétit	<ul style="list-style-type: none">• Mangez ce que vous aimez ou ce qui vous tente le plus.• Prenez de petits repas et des en-cas entre les repas. Choisissez des aliments et boissons riches en calories et en protéines.• Une activité physique régulière peut ouvrir l'appétit.• Prenez des médicaments contre les nausées, la constipation ou les douleurs conformément aux prescriptions du médecin, car ces symptômes peuvent aggraver le manque d'appétit.
	<ul style="list-style-type: none">• Perte de l'envie de manger• Perte de poids• Modification de la perception du goût• Inflammations des muqueuses buccales• Nausées, vomissements• Faiblesse croissante• Dégoût vis-à-vis de certains aliments	<ul style="list-style-type: none">• Essayez de tenir compte des conseils mentionnés dans la partie verte.• Demandez éventuellement conseil à un-e diététicien-ne. Demandez à votre équipe soignante de vous conseiller quelqu'un.• Essayez de prendre vos repas en compagnie si cela vous incite à manger.• Le manque d'appétit peut être difficile à supporter, aussi bien pour vous que pour vos proches. Essayez d'en parler avec eux.
	<ul style="list-style-type: none">• Aggravation rapide des symptômes indiqués dans la partie jaune• Vous n'arrivez plus à boire	<ul style="list-style-type: none">• Contactez l'équipe soignante.