

LA PERTE D'APPÉTIT : RETROUVER LA JOIE DE MANGER !

LESCNOCONTRELADENUTRITION.FR

Compléments Nutritionnels Oraux

L'appétit varie au cours de la journée, parfois, en fonction des événements de vie ou d'une maladie, il peut diminuer de façon passagère ou persistante. Ce changement est non seulement un signal d'alerte, mais aussi la porte ouverte à des problèmes plus graves comme la dénutrition.

La perte d'appétit est la perte de l'envie de manger, de la sensation de faim, de l'appétence pour la nourriture (elle varie entre chaque personne, et se réfère à l'appétit habituel), voire une répulsion face à la nourriture.

Plusieurs causes possibles à l'absence de faim ?

- **Causes psychologiques** : moral, anxiété, solitude, rythme de vie, troubles psychiques (phobie, troubles de l'alimentation), routine...
- **Causes médicamenteuses** : effets secondaires de traitements chroniques, amincissants, de chimiothérapie...
- **Causes physiologiques** : troubles endocriniens, fonctionnels, anatomiques (déglutition), neurologiques, digestifs, infections, maladies chroniques ou aiguës, fatigue...
- **Causes environnementales** : arrêt du tabac, vieillesse, douleur, manque d'activité, perte des dents...

Les personnes âgées, de manière générale, sont plus exposées à la perte d'appétit et à la précarité alimentaire, il est important de veiller à ce qu'elles continuent de se nourrir suffisamment.

Quels signes peuvent indiquer une absence de faim et donc un risque de dénutrition ?

Se rendre compte que l'on perd l'appétit n'est pas évident, voilà pourquoi il faut être plus attentif en présence de ces signes :

- Une perte de poids rapide
- Un manque d'intérêt pour des aliments auparavant

- appréciés
- Des placards, un réfrigérateur vides ou avec des aliments périmés
- Des repas supprimés ou sautés
- Des phrases souvent prononcées comme : « ça me suffit », « je ne mange pas trop le soir », etc.

Quelles peuvent être les conséquences ?

Une absence de faim et donc, par répercussion d'alimentation, peut devenir rapidement incontrôlée et aggraver l'état psychique et physique, jusqu'à la dénutrition.

La sarcopénie (perte de masse musculaire liée à une perte de poids) peut avoir des conséquences au niveau cardiaque, respiratoire et augmenter le risque de fracture et de perte d'autonomie du malade.

La dénutrition peut favoriser une perte d'énergie et de la fatigue, entraînant également un isolement social et psychique (la personne ne s'alimentant plus évite les repas, n'a plus d'intérêt à partager ce moment convivial).

Ces conséquences, isolées, peuvent paraître mineures, mais sont en réalité des facteurs d'aggravation des maladies et participent au vieillissement et à la perte d'autonomie.



L'importance d'en parler

Parler d'une perte d'appétit à un professionnel de santé semble anodin, pourtant c'est une information très importante dans votre suivi médical. Les professionnels pourront vous aider, soit en traitant la cause de ce problème, ou en vous proposant des solutions pour vous accompagner et vous donner des conseils pour retrouver l'appétit.

Les astuces face à une perte d'appétit

- Faire une ou plusieurs collations dans la journée (brioche, tartines, noisettes, abricots secs, fromage, biscuits, une part de gâteau...)
- Avec la tisane du soir ou le café du midi, manger une douceur (biscuits, pâte de fruits, chocolat...)
- Manger à table en préparant le cadre du repas : jolie nappe, jolie vaisselle...
- Soigner la présentation des repas : plusieurs couleurs d'aliments dans l'assiette
- Se faire aider pour la préparation des repas et se laisser tenter par l'odeur des plats qui mijotent. Utiliser des aromates et des sauces.
- Commander à emporter dans son restaurant de quartier préféré (ou y aller s'il est possible de se déplacer)
- Manger les plats réconfortants de son enfance ou s'inspirer de livres ou blog de recettes
- Éviter de manger seul : inviter de la famille, un ami, un voisin...
- Améliorer les desserts du quotidien : mettre un peu de chantilly sur la compote, de la crème de marrons dans le fromage blanc, du chocolat fondu sur les glaces/sorbets

Les compléments nutritionnels oraux : pensez à les cuisiner !

Pour les personnes devant prendre des CNO (compléments nutritionnels oraux), il est possible de varier encore plus les plaisirs et notamment de cuisiner avec :

- Utiliser les CNO lactés liquides dans des recettes : par exemple, un milk-shake chocolat-banane (CNO lacté chocolat + banane dans un mixeur, détendu avec un peu de lait entier si nécessaire).
- Mettre les CNO crèmes au congélateur pour en faire des glaces.
- Faire doucement chauffer un CNO lacté liquide parfum chocolat en guise de chocolat chaud (à verser dans une tasse, sans oublier la chantilly par-dessus et un peu de poudre de cacao ! On peut aussi le faire avec ceux qui sont au parfum cappuccino).
- Utiliser les CNO lactés liquides parfum neutre comme mode d'enrichissement : dans la soupe, dans les purées, dans le thé ou le café en guise de lait
- Utiliser les livrets de recettes développées avec les CNO

› Le saviez-vous ?

Les diététiciens peuvent aussi vous aider, vous donner des conseils pour retrouver ou conserver le plaisir de manger.

Références

• HAS. Diagnostic de la dénutrition chez la personne de 70 ans et plus. www.has-sante.fr/jcms/p_3165944/fr/diagnostic-de-la-denu-trition-chez-la-personne-de-70-ans-et-plus

• Le manuel MSD. Perte d'appétit. www.msmanuals.com/fr/accueil/troubles-digestifs/sympt%C3%B4mes-des-troubles-digestifs/per-te-d-app%C3%A9tit

• Vidal. Qu'est-ce que l'appétit ? www.vidal.fr/sante/nutrition/corps-aliments/appetit.html