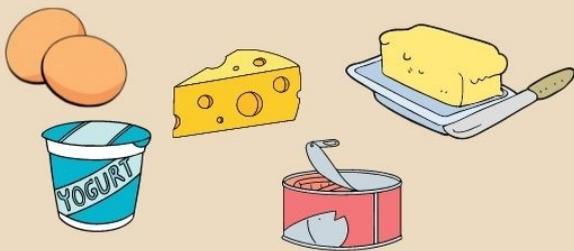


# Conseils en cas de perte d'appétit

## FRACTIONNER L'ALIMENTATION

Faire plusieurs petits repas : 6 à 8 repas et collations par jour.



**FAVORISER UNE ALIMENTATION FACILE À MASTIQUER**  
EVITER DE BOIRE AU COURS DES REPAS

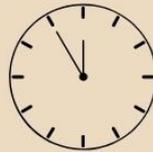
## RELEVER LE GOÛT DES ALIMENTS

Utiliser des épices, du jus de citron, des sauces, pour relever le goût des plats.



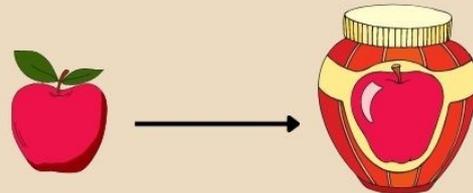
## FAVORISER L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Pratiquer un peu de marche chaque jour : cela vous ouvrira l'appétit !



## ENRICHIR L'ALIMENTATION

Privilégier les aliments riches en calories et en protéines sous un faible volume.



## MANGER AVEC PLAISIR

Manger les aliments qui vous font plaisir et envie.



## FAVORISER LES REPAS CONVIVIAUX

Lorsque cela est possible manger en présence de ses proches, cela favorisera la prise alimentaire.

