



# PERTE DE L'APPÉTIT

## FICHE D'INFORMATION

La perte d'appétit ou anorexie peut être causée par l'évolution de la maladie, la douleur, des traitements médicamenteux ou leurs effets indésirables. Des aversions ou des envies pour certains aliments peuvent apparaître et changer dans le temps.

### PEUVENT S'ASSOCIER À LA PERTE D'APPÉTIT :

- La perte du goût.
- L'altération du goût (amer, métallique) et de l'odorat.
- La sécheresse ou les ulcères de la bouche
- Les nausées, les hauts le cœur, les vomissements.
- Les troubles du transit.
- L'inquiétude, la fatigue, le stress, etc.

### QUAND PRÉVENIR L'ÉQUIPE SOIGNANTE ?

Si vos portions alimentaires sont de la moitié ou moins des portions habituelles depuis une semaine.

### QUE FAIRE SI VOTRE GOÛT EST ALTÉRÉ ?

- Bien rincer la bouche avant et après une collation ou un repas.
- Manger des aliments tièdes ou froids.
- Éviter les aliments au goût ou à l'odeur trop prononcés.
- Essayer divers aliments et assaisonnements.
- Sucrer un bonbon ou mâcher un chewing-gum après le repas.

### SI VOUS PERDEZ DE L'APPÉTIT

- En cas de nausées : prendre les médicaments prescrits par le médecin.
- Manger en petites quantités cinq fois par jour dans le calme.
- Manger ce qui vous plait au moment de vos envies.
- Avec vos proches, prévoir des aliments prêts à consommer conservés dans des ustensiles en verre ou en plastique (pas en aluminium).
- Consommer les aliments et les boissons hyperprotéinés et hypercaloriques préconisés par la diététicienne.
- Garder une activité physique quotidienne.

### SI VOUS PENSEZ PERDRE DU POIDS

- Pesez vous un matin à jeun, vessie vide et nu une fois par semaine.
- Veiller à boire régulièrement.
- Surveiller votre tension artérielle.
- Consulter votre médecin traitant pour un examen clinique, un possible bilan biologique, la modification de vos traitements en particulier anti-diabétique ou anti-hypertenseurs.

Les médecins et l'équipe soignante du service Soins de support & accompagnement et les diététiciennes sont à votre disposition pour répondre à toutes vos questions.

**Secrétariat : T 03 68 76 68 70**  
**Diététiciennes : T 03 68 76 73 18**

En cas de modification de votre image corporelle, les kinésithérapeutes et la socio-esthéticienne se tiennent à votre disposition.

**Kinésithérapeutes : T 03 68 76 74 20**  
**Socio-esthéticienne : T 03 68 76 74 91**