**Conseils diététiques lors d’une perte d’appétit**

* Il est préférable **de manger 6 à 8 fois par jour de petites quantités d’aliments**, de préférence **riches en calories** sous un faible volume,

* Consommer **des aliments salés** : dés de jambon, de fromage ou crème de gruyère, rondelles de saucisson, chips, gâteaux apéritifs salés...
* Consommer **des aliments sucrés** : flan, gâteau de semoule ou de riz, glace, fromage frais, yaourt, petits suisses, fromage blanc, fruits secs, compote, céréales au lait, barre de céréales...
* **Mangez les aliments que vous aimez**
* Pensez à **relever les plats** : citron, herbes aromatiques (persil, ciboulette, basilic...)
* **Evitez de manger seul** et adressez-vous à des amis ou à des membres de votre famille pour avoir de l’aide pour les courses et la cuisine. Regarder la télé peut augmenter l’appétit
* La **présentation de votre assiette** est importante pour stimuler l’appétit
* Pratiquez un **exercice physique** modéré comme la marche, cela vous ouvrira peut-être l’appétit
* Pour les fumeurs, l’arrêt du tabac ouvre l’appétit !
* Pensez à **rincer régulièrement votre bouche** : une boisson gazeuse acidulée peut aider à mieux apprécier les aliments
* **Cuisinez à l’avance** et congelez des portions de la taille d’un repas
* Gardez des **aliments pratiques** qui nécessitent peu ou pas de préparation comme, par exemple, le thon, le fromage et les œufs.
* Eloignez le temps du repas de celui des traitements si cela est possible.
* **Eviter les régimes**