

# Les Aidants Familiaux



## *La perte d'appétit...*

### *Quelles conséquences ?*

*Quand l'appétit s'en va, c'est souvent la conséquence d'un déséquilibre. Un cercle vicieux de manque de temps, fatigue, mauvaise alimentation peuvent entraîner une plus grande fragilité.*

*Parfois associée au surpoids ou à une dénutrition, qui s'installe doucement, les conséquences sur le physique ne sont pas négligeables : faiblesse musculaire, altération de l'état général (perte de poids, anémie, etc.), baisse des défenses immunitaires (risques d'infections).*

*Pour autant une alimentation équilibrée s'avère importante. Alors, comment faire ?*



## Comment conserver une alimentation équilibrée ?

Il est indispensable d'avoir une régularité «à table», en n'oubliant pas de manger.

Prendre tous les repas (matin, midi et soir) permet de donner un rythme à son corps, qui sous le stress et la fatigue peut céder à une certaine lassitude.

Rester attentif aux sensations de faim et de satiété et adapter son alimentation à ses besoins énergétiques. Associés à une bonne hydratation, tous les aliments sont utiles à la santé. Néanmoins certains d'entre eux sont consommables sans modération (légumes, fruits), et d'autres sans excès (produits gras, sucrés, salés, alcool, café).

Vos propres repas sont aussi importants que ceux de votre proche !

Les aidants témoignent souvent du manque de temps et d'une attention accrue au repas de leur proche. Pour autant, prendre ce temps est fondamental. Parce que partager un repas, c'est aussi partager un moment de convivialité. Dans le cas où manger avec son proche est difficile, il est possible de s'appuyer sur des professionnels, et profiter du moment du repas pour rester avec l'autre sans s'en occuper.

