





Lorsque notre alimentation ne suffit plus à couvrir nos besoins, il nous faut alors adapter celle-ci pour éviter une perte de poids et une fonte musculaire (en dehors de tout régime amaigrissant).

Voici quelques astuces à mettre en place afin de couvrir vos besoins en énergie (calories), en attendant la rencontre avec votre diététicien(ne) qui vous proposera différentes solutions adaptées à votre situation.

## Comment faire ?

**Se peser 1 fois par semaine** dans les mêmes conditions. Signaler à votre médecin toute perte de poids.

**Fractionner** ses repas en 5 ou 6 prises. Cela sera plus facile à consommer.

**Modifier la texture** des aliments en fonction de vos difficultés (problème de dentition, fatigue) : hachés, moulinsés, mixés, ou encore liquides.

**Enrichir** vos préparations culinaires afin d'optimiser vos apports caloriques de vos plats :

*Exemples :*

*Rajouter dans les potages : des vermicelles, de la crème fraîche, du beurre, des croûtons, du fromage,...*

*Dans les purées de légumes ou pommes de terre ajouter du beurre, un jaune d'œuf, du fromage fondu ou râpé.*

**Laissez-vous guider par votre imagination, sans oublier vos envies.**

**Les moments des repas peuvent parfois être redoutés, aussi il est important de préserver autant que possible le plaisir de manger.**

## Compléments nutritionnels oraux

Ils peuvent vous être prescrits par votre professionnel de santé, ceci afin de compléter vos apports.

Mais ils ne remplacent pas l'alimentation, et doivent être consommés en dehors des repas sous forme de collations.

Ils se déclinent sous différentes formes:

- Boissons saveur lactée (avec ou sans lactose),
- Potages,
- Crèmes (avec ou sans lactose),
- Jus de fruits.

Vous trouverez ces produits en pharmacie ou chez un prestataire de service à domicile.

Ils sont pris en charge par la sécurité sociale pour tout patient dénutri muni d'une ordonnance.

