

ADAPTER SON ALIMENTATION LORS D'UNE PERTE D'APPÉTIT



PERTE D'APPÉTIT ET SYMPTÔMES DIGESTIFS

Lorsque la perte d'appétit est due aux symptômes digestifs notamment aux douleurs, il est possible d'agir pour les atténuer notamment en allégeant le travail digestif :

- ➔ Choisir des aliments simples et faciles à digérer
- ➔ Adapter la texture des plats aux capacités digestives
- ➔ Fractionner les repas pour diminuer et faciliter le travail digestif
 - Prendre une légère collation et manger plus tard dans la journée si manger le matin est difficile
 - Manger toutes les 2 à 3 heures
 - Conserver les repas principaux en diminuant les volumes : petit-déjeuner, déjeuner et dîner
 - Ajouter 1 à 3 collations dans la journée selon les possibilités et nécessités

PERTE D'APPÉTIT ET PEUR

La peur, à elle seule, peut réduire l'appétit, au point de le perdre. Les symptômes digestifs sont parfois tels qu'ils induisent une peur de manger par peur d'avoir mal et/ou peur de voir apparaître des symptômes gênants consécutifs aux repas.

Une perte d'appétit est souvent décrite dans les MICI. Elle est liée d'une part aux douleurs et symptômes digestifs forts, ainsi qu'à la fatigue due à la maladie et à l'inflammation. D'autre part, la monotonie alimentaire peut accentuer cette perte d'appétit par manque de goût, d'appétence et peur d'avoir mal. Durant une poussée, le corps a besoin de davantage d'énergie. Les périodes de rémissions, quant à elles, permettent de « recharger » les batteries et rétablir l'état nutritionnel parfois altéré. De plus, des apports nutritionnels suffisants permettent d'éviter une dénutrition.

- ➔ Lister les aliments où la peur est présente
- ➔ Classer ces aliments selon le degré de peur
- ➔ Réintroduire les aliments très progressivement en petite quantité (une cuillère à café), un à la fois et dans le cadre d'un repas
- ➔ Avancer lentement et à son rythme dans la réintroduction des aliments
- ➔ Se faire accompagner d'un diététicien au besoin

PERTE D'APPÉTIT ET FATIGUE

La fatigue est fréquemment décrite dans le cadre d'une MICI. C'est un des symptômes extra digestifs. Courante et éprouvante pour les malades, la fatigue n'est pas toujours comprise par l'entourage. La fatigue chronique peut conduire à limiter les courses alimentaires, le temps en cuisine, la durée des repas, le nombre de plats au cours d'un repas... A terme, toutes ces limitations entraînent une forte diminution des apports alimentaires et un risque de perte de poids voire une dénutrition.

- ➔ Privilégier les aliments appétissants et appréciés pour des prises alimentaires attrayantes
- ➔ Prendre le temps de cuisiner soi-même des plats selon ses goûts
- ➔ Choisir des recettes simples et rapides
- ➔ Demander à votre entourage de vous aider en cuisine et/ou pour faire les courses
- ➔ Doubler les quantités en cuisine pour plusieurs repas

- et congeler le surplus en portionnant les plats
- ➔ Se tourner vers des plats préparés en cas de fatigue intense
- ➔ Opter pour la livraison des courses quand cela est possible
- ➔ Planifier les menus à l'avance
- ➔ Approvisionner les placards d'aliments prêts à consommer
- ➔ Prendre le plus gros repas de la journée au moment où l'appétit est le plus grand
- ➔ Maintenir la convivialité des repas avec vos proches
- ➔ Manger quand la faim se fait sentir même si c'est en dehors des repas
- ➔ Choisir des aliments mous et des textures faciles à mastiquer
- ➔ Présenter des assiettes et/ou plateau repas de manière appétissante
- ➔ Utiliser une vaisselle colorée et selon ses goûts
- ➔ Demander au médecin une prescription de compléments nutritionnels oraux quand une perte de poids est associée à la perte d'appétit
- ➔ Se tourner vers un diététicien pour avoir des conseils adaptés et personnalisés

PERTE D'APPÉTIT ET OPTIMISATION DES PRISES ALIMENTAIRES

Étant donné la perte d'appétit, on recherche une teneur optimale en nutriments et en calories.

- ➔ Choisir des aliments à forte densité nutritionnelle et faire en sorte que chaque bouchée compte
 - Ajouter une noisette de beurre dans les plats et sur les tartines
 - Additionner de confiture, gelée de fruits ou miel les tartines de pain/biscotte/beurre
 - Compléter les soupes et potages avec de la viande (bœuf haché, poulet, dinde, jambon blanc), du fromage (gruyère, emmental, edam, gouda, parmesan,...), des œufs et/ou des croûtons de pain
 - Penser aux matières grasses d'ajout dans la préparation des plats (huile, beurre, margarine, crème fraîche)
 - eau de cuisson additionnée d'une cuillère à soupe d'huile
 - Ajouter du beurre, de la margarine ou de l'huile après cuisson des aliments, surtout après une cuisson vapeur
 - Ajouter du sucre ou du miel dans le thé et/ou le café et/ou les tisanes

La perte d'appétit est loin d'être anodine et doit retenir toute votre attention, notamment en cas de perte de poids associée. Le risque de dénutrition est fort et doit être pris en charge rapidement.

De plus, l'inflammation chronique des MICI génère une grande fatigue et requiert un organisme « solide » pour faire face.

Communiquez avec les professionnels qui vous entourent afin de vous accompagner au mieux et de trouver des solutions adaptées.

CE QUE FAIT L'afa :

A voir :

<https://www.afa.asso.fr/categorie/nutrition-1.html>

Vous y trouverez des rubriques telles que « Manger en poussée », « Bien se nourrir en rémission » et des recettes à télécharger.

Les services :

La permanence diététique du mardi de 14h à 18h par une diététicienne nutritionniste aguerrie aux MICI au 01 42 00 00 40 ou nutrition@afa.asso.fr

Elle oriente si besoin vers un diététicien du réseau afa proche de chez vous et formé à la prise en charge diététique des MICI. (liste des diététiciens disponible sur le site de l'afa).



Le livre «Manger avec une MICI» avec des conseils, des questions/réponses, des recettes... A commander sur le site de l'afa (librairie).

<https://www.afa.asso.fr/boutique/nos-produits.html>



Le carnet de nutrition Ma MICI pour les enfants, les adolescents et leurs parents propose des conseils pour assurer un apport nutritif adéquat et des recettes pour réaliser des repas diversifiés.

A commander sur le site de l'afa (librairie) ou à consulter dans la médiathèque



MICI Connect : la plateforme d'accompagnement et d'échange de l'afa vous propose des outils pour gérer votre alimentation avec une maladie de Crohn ou une RCH. www.miciconnect.com

