

Pour stimuler votre appétit

Essayez ces idées pour stimuler votre appétit :

- Soignez la présentation de votre repas en utilisant un napperon, une nappe ou une serviette colorés. Placez une fleur ou une chandelle sur la table. Changez souvent ces accessoires. Vous méritez ce qu'il y a de mieux.
- Un repas composé d'aliments chauds et d'aliments froids, de différentes couleurs et formes, est appétissant. Du poulet avec du riz brun, des carottes et des tranches de tomate est plus appétissant que du poulet avec du riz blanc et des panais.
- Vos aliments auront meilleur goût si vous y ajoutez des fines herbes et des épices.
- Si possible, mangez près d'une fenêtre pour avoir un peu de soleil et d'air frais l'été. Asseyez-vous sur une chaise confortable pour manger. Si vous mangez dans votre lit ou dans un grand fauteuil, remontez-vous avec des coussins pour voir votre nourriture et manger plus facilement.
- Essayez de prendre l'air chaque jour. Si vous ne pouvez pas sortir, ouvrez une fenêtre pour enlever les odeurs de renfermé et laisser entrer de l'air frais.



- Quand il fait beau, prenez quelques-uns de vos repas dehors sur un balcon ou sur un banc.
- Faites quelques activités physiques – même un tout petit peu d'exercice peut vous aider à trouver meilleur goût aux aliments.
- Certains médicaments peuvent vous laisser un mauvais goût dans la bouche et vous enlever l'appétit. De la gomme ou des bonbons à la cannelle ou à la menthe peuvent aider à enlever le mauvais goût qui vous reste dans la bouche. Vous pouvez aussi vous brosser les dents ou vous rincer la bouche avec de l'eau ou un bain de bouche avant de manger et après avoir mangé.
- Essayez le bain de bouche suivant : 1/4 cuillerée à thé de bicarbonate de soude dans une tasse d'eau.
- Prendre un petit verre de vin avant ou avec votre repas de temps en temps peut aider. Parlez-en à votre médecin.
- Essayez de commencer votre repas par une boisson acide, comme du jus de tomate.
- Mangez des petits repas, mais mangez plus souvent. Prenez vos repas et vos collations à des heures régulières.
- Conservez des aliments qui se préparent facilement et vos aliments préférés à portée de main et à votre vue.

Vous trouverez d'autres idées dans les feuilles intitulées « La cuisine pour une ou deux personnes » et « Comment gagner du poids ».

- Trouvez-vous que vos repas et aliments manquent d'intérêt? Feuilletez des livres de recettes ou parlez à votre travailleur à domicile pour avoir de nouvelles idées de repas. Achetez des aliments différents pour avoir de la variété.
- Vous trouverez peut-être plus facile de manger seul si vous regardez la télé ou écoutez la radio en même temps.
- Partagez un repas avec un ami, un voisin ou un membre de votre famille.
- C'est agréable, pour faire changement, de prendre un repas au restaurant, à un centre pour personnes âgées, dans un immeuble qui offre un programme de repas ou dans un foyer de soins personnels. Si vous avez besoin qu'on vous y amène, appelez le centre pour personnes âgées de votre quartier et demandez s'ils ont des chauffeurs bénévoles.
- Vous pouvez commander certains repas, de la popote roulante par exemple. Vous pouvez aussi commander des mets chinois ou une pizza.
- Sortir plus souvent peut stimuler votre appétit de façon générale. Parlez à vos amis ou appelez un centre pour personnes âgées pour savoir s'il y a des activités qui pourraient vous intéresser.

Pour combattre la nausée

- Essayez les aliments suivants :
 - boissons froides et claires, comme du Ginger Ale ou du jus de pomme
 - popsicle
 - biscuits soda, toasts Melba, toasts non beurrés ou biscuits à l'arrow-root
 - bananes ou fruits en conserve
 - thé sucré
- Essayez de boire une demi-heure avant ou après les repas.
- Après les repas, reposez-vous, assis. Portez des vêtements lâches.
- Parfois quand vous ne vous sentez pas bien, il se peut que vous n'aimiez pas sentir l'odeur des aliments qui cuisent et que vous ne vouliez pas de viande cuite. Il peut alors être préférable d'avoir des aliments préparés d'avance ou des aliments froids sous la main. Essayez des viandes froides en tranches, des fromages fades, des œufs durs froids, du beurre d'arachides ou des haricots blancs en conserve. Au lieu d'une tranche de rôti de bœuf chaud avec une pomme de terre, mangez une tranche de viande froide avec du pain. Essayez un milk-shake avec un toast non beurré. Si vous faites la cuisine, ouvrez la fenêtre pour avoir de l'air frais.
- Il est possible que vous ayez besoin de pilules pour votre nausée. Parlez-en à votre médecin.
- Ajoutez des aliments à votre régime à mesure que vous vous sentez mieux.