

# PARTAGER LE PLAISIR *de manger*

Comment conserver le plaisir de manger tout en prenant de l'âge ?



## Prévenir

- Si vous avez peu d'appétit, privilégiez des repas en petites quantités, plusieurs fois par jour.
- Agrémentez vos repas d'herbes ou d'épices pour relever le goût et la saveur de vos plats.
- Lors de la préparation de vos repas, variez les couleurs, les textures et cuisinez avec les parfums d'autrefois pour réveiller les souvenirs.
- Pensez à vous hydrater régulièrement même si vous ne ressentez pas la sensation de soif.
- Buvez quelques gorgées tout au long de la journée afin de rester hydraté.
- Diversifiez les boissons et variez les plaisirs avec de l'eau aromatisée, des jus de fruits, tisanes ou bouillons.



## Consulter un spécialiste

- Si l'appétit vient à manquer, parlez-en à vos proches parlez-en à vos proches ou à votre médecin traitant.
- Quelle que soit votre préoccupation, votre médecin traitant est à votre disposition.
- Si vous perdez du poids de manière involontaire, même si vous êtes en surpoids, parlez-en à votre médecin.



*Une alimentation saine et diversifiée contribue à une bonne santé.*

Service de la santé publique, en collaboration avec Promotion santé Valais, la Société médicale du Valais et Pharmavalais



[www.vs.ch/gestes-santé](http://www.vs.ch/gestes-santé)  
#GestesSanté

