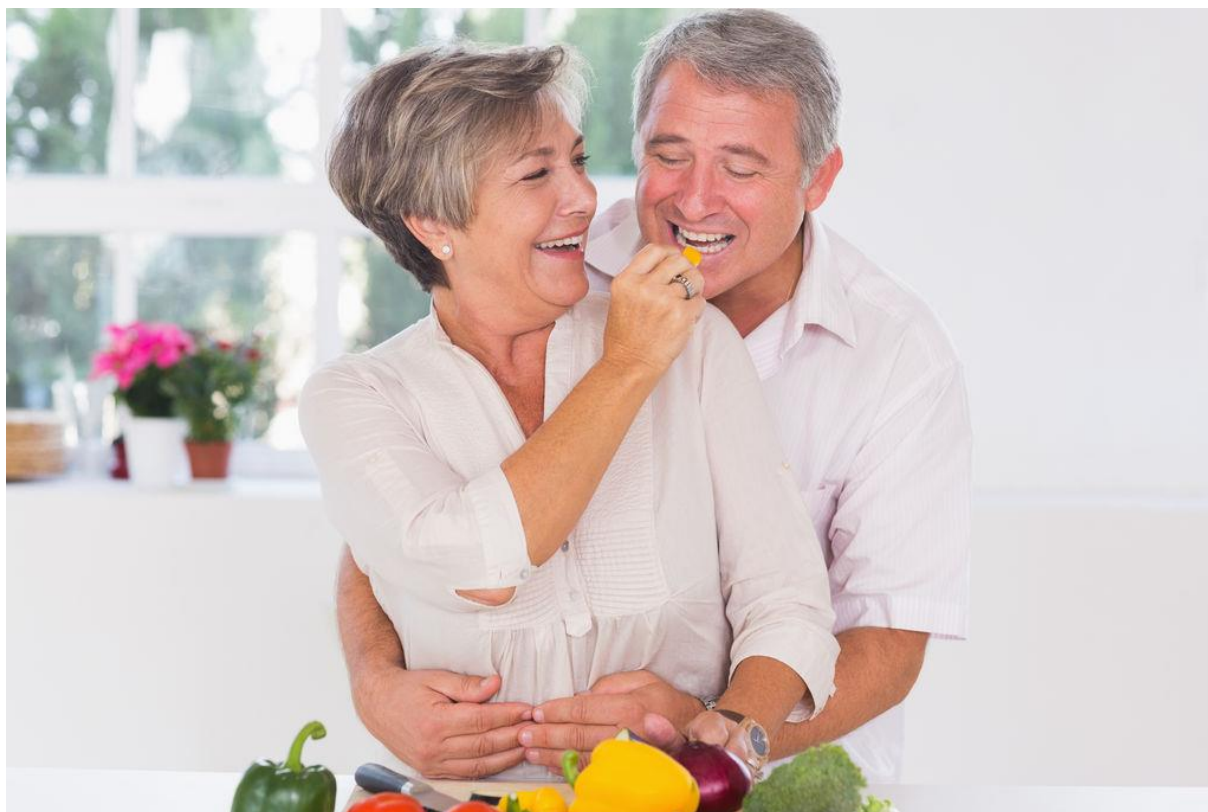


Comment retrouver l'envie de manger après une perte d'appétit ?



© Thinkstock

Par Évelyne Délicourt Le 27 déc 2017 à 09h00 PLEINE VIE

SANTÉ

NUTRITION

Après un traitement ou un choc émotionnel, on peut perdre l'envie de manger. Il est important de remonter la pente pour récupérer des forces. Nos conseils santé pour redécouvrir les plaisirs gustatifs.

LES SYMPTÔMES

La perte d'appétit peut survenir dans un état de stress, après un traitement, une opération chirurgicale, un choc émotionnel... C'est un symptôme qui accompagne de nombreuses pathologies : maladies digestives, dépression, cancers... Cette absence d'envie de manger peut entraîner un amaigrissement, voire une dénutrition dans les cas les plus graves.

LES SOLUTIONS EN PRÉVENTION

Misez sur les plantes apéritives, comme les racines de gentiane jaune (elle est contre-indiquée en cas d'ulcère gastrique ou duodénal) et les rhizomes de gingembre, à prendre en décoction : 2 cuil. à café de l'un ou l'autre dans 50 ml d'eau froide, faites bouillir 5 min. Laissez infuser 10 min hors du feu, filtrez. Prenez une tasse midi et soir en début de repas.

EN CRISE

Veillez à un apport suffisant en protéines pour remédier au risque de dénutrition. Consommez des purées, soupes, compotes, smoothies, faciles à enrichir avec du miel, lait concentré et fruits secs. Faites-vous plaisir avec un dessert calorique si vous ne souffrez pas de diabète. La spiruline, riche en minéraux et acides aminés, pallie le risque de dénutrition : en comprimés ou en poudre (Spiruline bio microgranules, 15,90 € les 120 g, *NutriMax*). Contre-indiquée en cas de traitement anticoagulant ou de cancer.

LES HUILES ESSENTIELLES

Les huiles essentielles de marjolaine à coquille et de basilic exotique ont une action calmante. Elles régularisent le système nerveux, qui contrôle les fonctions vitales : prendre avant les repas 1 goutte de chaque sur un comprimé neutre ou dans du miel. Les HE d'origan compact, estragon et cardamome, sont des toniques digestifs : respirez celle que vous préférez avant les repas.

L'HE de gingembre a une puissante action digestive : 1 goutte sur un comprimé neutre ou sur une boulette de pain pendant 7 jours, ou 2 gouttes dans une cuillère à café d'huile végétale et massez le ventre dans le sens des aiguilles d'une montre, matin et soir.

Merci à Alina Moyon, pharmacienne diplômée en aromathérapie (Paris). www.almaconsult-paris.com