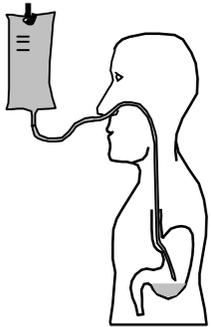


Les friandises, biscuits, boissons sucrées, doivent être limitées à certains moments de la journée (en fin de repas) pour éviter une perte d'appétit au moment du repas du soir. Ce sont essentiellement les apports en protéines qui aident à lutter contre les complications.

### Que va t'il se passer si l'alimentation orale devient impossible ?



Après discussion au sein de l'équipe médicale, une alternative à une alimentation orale peut être nécessaire transitoirement soit par une **alimentation entérale** c'est à dire un apport des éléments nutritifs directement dans le système digestif à l'aide d'un tube adapté (sonde nasogastrique dans l'estomac), soit par une **alimentation parentérale** administrée par une voie veineuse .

Ne pas suffisamment se nourrir quand on présente un risque de dénutrition revient à ne pas prendre d'antibiotique quand on présente une infection bactérienne : c'est compromettre ses chances de rétablissement.

Une alimentation suffisante permet de lutter contre les complications et favorise votre guérison .

## L'importance de l'alimentation lors de l'hospitalisation



Vous, ou un de vos proches, êtes hospitalisé à la suite d'une opération ou pour des raisons médicales. Voici une liste de questions que vous pouvez vous poser concernant l'alimentation durant l'hospitalisation. N'hésitez pas à en parler avec l'équipe de soins.

### Pourquoi doit-on manger de copieux repas alors que l'on ne fait aucune activité et que l'on a peu d'appétit ?



A la suite d'une opération chirurgicale ou d'une hospitalisation pour un problème médical notre corps présente un important besoin en énergie et en protéines. Ces apports doivent permettre de reconstituer l'os et les tissus. Par exemple après une opération chirurgicale notre organisme va dépenser autant d'énergie que si l'on effectuait trois heures de marche chaque

jour et cela pendant plusieurs semaines. Par conséquent l'apport alimentaire doit être **supérieur à d'habitude**. Dans le cas contraire l'organisme va puiser dans ses réserves aux dépens des cellules chargées de restaurer l'os, les tissus et de défendre l'organisme contre les microbes.

Le rétablissement des besoins en énergie et en protéines va avoir un effet protecteur sur le risque de complications : retard de cicatrisation, risque

d'infection, apparition d'escarres, état confusionnel, allongement de la durée d'hospitalisation.

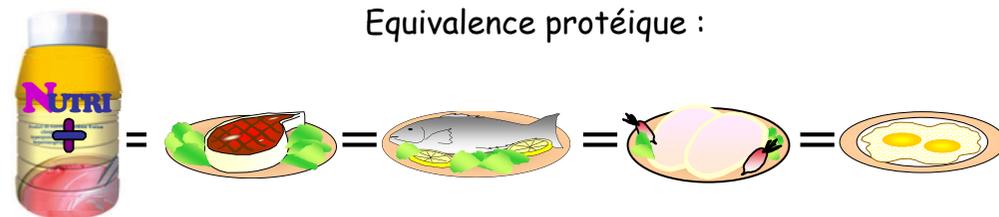
**Voici quelques conseils pratiques si vous, ou votre proche, avez moins d'appétit :**

- Privilégier en premier les aliments riches en protéines (viande, poisson, œufs), et ensuite les aliments que vous aimez.
- Si un plat ne vous plaît pas, l'écarter du plateau. Ce qui compte, c'est l'équilibre alimentaire sur 24 heures et même souvent 48 heures.
- Boire préférentiellement en dehors des repas et **1 litre d'eau au minimum par jour** pour lutter contre la déshydratation.
- Prendre les médicaments à la fin du repas car ils coupent l'appétit (sauf indication contraire de la part de l'équipe médicale).
- Décaler la prise des desserts pour une collation en cours de matinée ou dans l'après-midi si vous n'avez plus faim.
- Enfin, la présence d'un parent ou d'un proche lors des repas est toujours la bienvenue.

**Le médecin m'a parlé d'un complément alimentaire. Qu'est ce que c'est ?**

Le médecin prescrit un **complément alimentaire** pour compenser les pertes en énergie et en protéines qui sont des facteurs de complications. Un complément alimentaire concentre dans un petit volume une quantité très importante de calories et de protéines. Le complément alimentaire se présente sous la forme de crème, boisson lactée, boisson type jus de fruits.

Il existe une large gamme de complément alimentaire et la diététicienne viendra vous aider, ou aider votre proche, à choisir la texture et le goût .



**L'hospitalisation augmente t'elle le risque de faire des fausses routes ?**

Non, le risque de faire des fausses routes ne va pas être augmenté lors de l'hospitalisation. La fatigue et le besoin d'être aidé pour manger ne sont pas synonymes de fausses routes. Bien assis, au lit ou au fauteuil, la tête ne doit jamais être basculée en arrière mais plutôt un peu penchée en avant (menton en direction de la poitrine). Si l'équipe soignante a remarqué des troubles de la déglutition, une alimentation adaptée et épaissie est mise en route.

**Peut-on amener de la nourriture extérieure ?**

Oui, il est possible d'apporter à une personne hospitalisée des portions pour un repas mais à la fin du repas, les aliments ne pourront être conservés au réfrigérateur. Il faut néanmoins en faire part à l'équipe soignante pour que cela n'interfère pas avec les consignes du médecin (régime sans sel par exemple).