

PARTAGER LE PLAISIR *de manger*

Si vous avez des proches âgés ou des connaissances isolées, vous pouvez contribuer à leur bien-être...



Bien réagir

- Invitez-les régulièrement à partager un goûter ou un repas ensemble.
- Proposez-leur de cuisiner avec eux, créez de nouvelles expériences positives.
- Discutez avec vos proches des offres de repas communautaires ou à domicile disponibles.
- Proposez-leur de les accompagner pour aller faire les courses ou préparer les repas.
- Favorisez des repas à plusieurs (en famille, avec des amis, voisins ou partenaires de plaisir).



Consulter un spécialiste

- Si l'appétit et le plaisir de manger viennent à manquer, n'hésitez pas à en parler avec eux pour trouver des solutions.
- Si votre proche semble perdre du poids ou l'appétit, vous pouvez en informer le médecin référent.
- N'hésitez pas à informer son médecin traitant de toute situation inquiétante.



*Prenez soin de votre
entourage et appréciez des
moments de convivialité
autour d'un bon repas*

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



www.vs.ch/gestes-santé
#GestesSanté

