



Prise en soin des troubles de la déglutition

Guide pratique des textures
modifiées en cas de troubles
de la déglutition

**Livret d'informations à destination
des patients et de leurs familles**

*Ce livret doit être remis et expliqué
par un(e) Orthophoniste
et/ou un (e) Diététicien(ne).*

Orthophoniste

Nom

Prénom

Numéro de téléphone :

Email :

Diététicien

Nom

Prénom

Numéro de téléphone :

Email :

Autres informations :

.....

.....

.....

.....

.....

Lors de votre hospitalisation, vous avez été diagnostiqué(e) dysphagique par l'orthophoniste et/ou le médecin

Les troubles de la déglutition peuvent avoir de nombreuses causes : un âge avancé, des maladies neurologiques (AVC, tumeur, maladies neurodégénératives,...), une intubation, une intervention chirurgicale, une radiothérapie, ou encore certains médicaments.

Ils peuvent avoir des conséquences physiques (dénutrition, déshydratation, infection des poumons) et psychologiques (anxiété, peur de manger, perte du plaisir de manger). Dans les cas les plus graves, ces troubles peuvent entraîner le décès. Une prise en soin précoce et adaptée est nécessaire.

Les troubles de déglutition sont présents à des stades différents selon les patients et peuvent nécessiter des textures très différentes. Ce livret est élaboré en fonction de vos capacités personnelles qui pourront évoluer dans le temps.

Une alimentation adaptée permet une mastication et une déglutition simple et sûre. Elle joue un rôle important dans la prévention de la déshydratation et la couverture de vos besoins nutritionnels.

En fonction du bilan orthophonique et/ou médical, **une texture alimentaire vous a été recommandée, ainsi qu'une texture pour vos boissons.** Les diététiciens pourront vous aider à mettre en pratique ces conseils.

Le Niveau de texture suivant vous a été recommandé (selon la standardisation internationale des textures proposée par l'IDDSI) :

LIQUIDES	PLATS
 Niveau 0 / liquide	 Niveau 3 / Purée fluide (anciennement appelé "liquéfié")
 Niveau 1 / très légèrement épais	 Niveau 4 / Purée lisse (anciennement appelé "mixé")
 Niveau 2 / légèrement épais	 Niveau 5 / Finement haché et lubrifié
 Niveau 3 / modérément épais	 Niveau 6 / Petits morceaux tendres
 Niveau 4 / très épais	 Niveau 7 / Facile à mastiquer

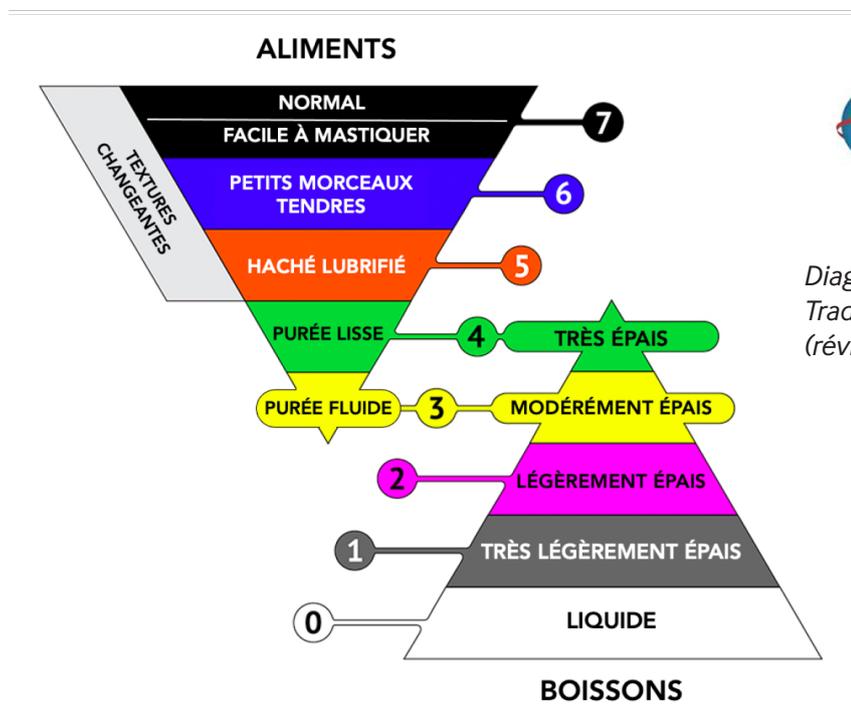


Diagramme IDDSI.
Traduction française (France) -
(révision juin 2022).

Afin de vous accompagner dans la réalisation de repas à textures adaptées, le livret contient les rubriques suivantes :

Quels sont mes besoins ? 5

- Couvrir mes besoins 5
- Enrichir et/ou fractionner les repas en cas de perte d'appétit..... 6
- Dois-je consommer des compléments nutritionnels oraux ?..... 6
- Et l'hydratation ?..... 7

Quels sont les risques ? 8

- L'hygiène bucco-dentaire 8
- Les liquides..... 9
- Les solides..... 11

Que puis-je prévoir dans mes placards ? 12

- Ustensiles possibles..... 13

Conseils 14

- Conseils alimentaires pour une texture mixée 14
- Conseils alimentaires pour une texture Finement hachée et lubrifiée 18
- Conseils alimentaires pour une texture Petits morceaux tendres 22
- Conseils alimentaires pour une texture Facile à mastiquer..... 27
- Recettes..... 31
- Exemples e transformations d'aliments 32
- En cas de fausse route : que faire ?..... 33

Références bibliographiques..... 34

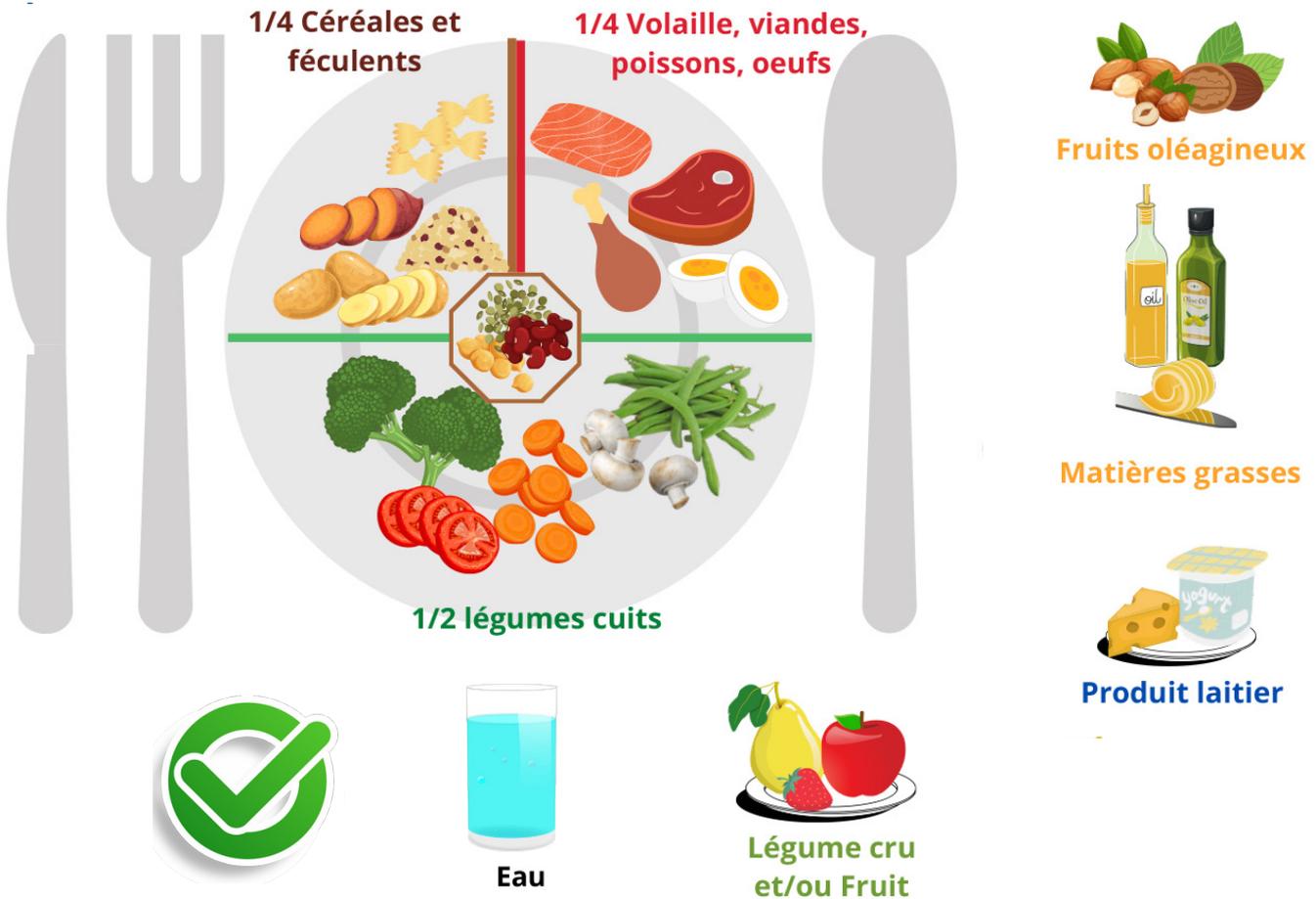
QUELS SONT MES BESOINS ?

Il est nécessaire de manger suffisamment pour ne pas perdre votre masse musculaire. La dénutrition entraîne de nombreuses pathologies secondaires (problème de cicatrisation, perte de tonus...).

1) Couvrir mes besoins

Malgré la modification de la texture, l'équilibre alimentaire peut-être maintenu si les repas sont structurés et variés. Ainsi, tous les groupes d'aliments seront représentés.

Un repas équilibré contient un aliment de chaque groupe :



L'alimentation stimule tous les sens :
le goût, l'odorat, la vue, l'ouïe
et le toucher (les textures).

Pour stimuler votre appétit avec ces sens, utilisez une belle présentation (avec bol, ramequin, verrine...), une variété de couleurs des aliments, une vaisselle ergonomique adaptée, un environnement convivial...

Pesez-vous 1 fois/semaine
et signalez toute perte de poids
à votre médecin traitant



2) Enrichir et/ou fractionner les repas en cas de perte d'appétit

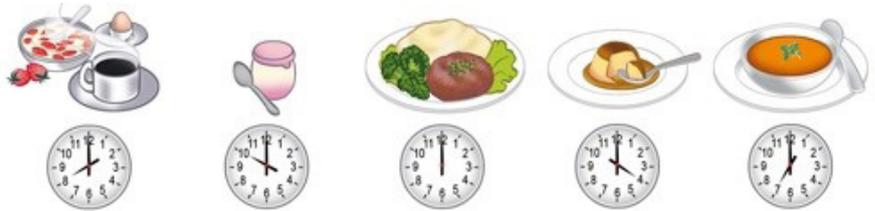
L'alimentation texturée va souvent de pair avec une baisse d'appétit :

pensez à enrichir les plats avec un **jaune d'œuf**, de la **crème**, de la **poudre de lait**, du **lait concentré**...

En cas de perte d'appétit ou de fatigue au moment des repas :

Fractionner l'alimentation, c'est-à-dire se limiter au plat principal à l'heure du repas et prendre les desserts ou collations enrichies 1 à 2 heure(s) après. Vous éviterez ainsi les repas trop longs et fatigants.

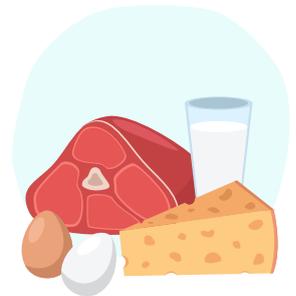
Exemple : Lait écrémé en poudre à incorporer dans les laitages, les compotes, le café ou le chocolat, le lait, les bouillies.



Une alimentation enrichie est une alimentation riche en calories et en protéines, sous un petit volume. Elle a l'avantage de convenir aux personnes ayant perdu l'appétit grâce aux petits volumes proposés.

Pour améliorer la valeur nutritionnelle de vos menus, il vous est conseillé d'enrichir vos plats avec :

- **Des aliments riches en protéines** (viandes, œufs, produits de la pêche, lait en poudre ou lait concentré, fromage...) pour leur rôle dans l'entretien des muscles.
- **Des aliments riches en lipides** (beurre, crème, huile, lait entier...) **ou en glucides** (miel, confiture, pâtes, tapioca, maïzena, fruits secs, produits sucrés...) pour augmenter vos apports en énergie.



Pour enrichir vos préparations ou collations, ayez en réserve :

- Poudre de lait écrémé, lait concentré non sucré, poudre de protéines (sur prescription médicale)
- Fromage blanc, petit suisse à 9% MG, mascarpone, ricotta, fromage fondu, yaourt à la grecque, yaourt islandais de type skyr...
- Œufs, jambon, viande hachée
- Crème fraîche à 30% MG ou d'Isigny, huile, beurre non allégé
- Sucre, miel, confiture, glace, pâte à tartiner, chocolat.

Des conseils complémentaires et personnalisés, des exemples... peuvent vous être apportés par une diététicienne.

3) Dois-je consommer des compléments nutritionnels oraux ?

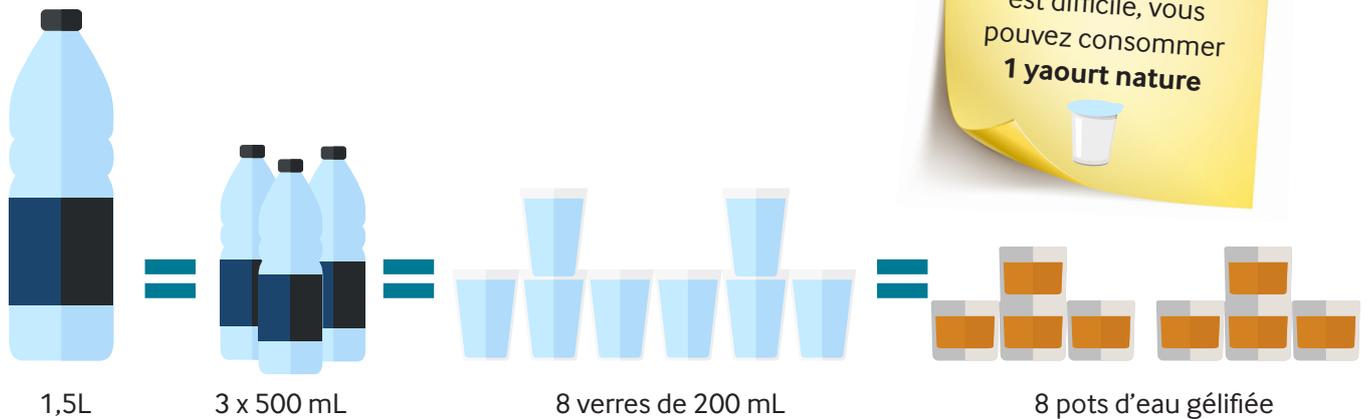
Dans certains cas, l'enrichissement et le fractionnement des repas restent insuffisants pour reprendre du poids ou limiter la fonte musculaire.

Si l'enrichissement des plats ne suffit pas, le médecin pourra vous prescrire des **compléments nutritionnels oraux pour compléter votre alimentation** (à consommer de préférence entre les repas (10h, 15h)).



4) Et l'hydratation ?

On recommande l'équivalent de 1.5L / jour de boissons.



Si la consommation d'eau gélifiée est difficile, vous pouvez consommer **1 yaourt nature**



Pour stimuler la déglutition et éviter la déshydratation, privilégier :

- **Les eaux gazeuses** de type Perrier® (bouteille verte)
- **Les températures marquées** : Froids ou chauds. Éviter la température ambiante.
- **Les boissons aromatisées** (eau avec du sirop, café, thé, tisane...), les sodas.
- **Les boissons épaissies** (nectar, smoothies, jus de fruit sans pulpe, jus de tomate, jus de carotte, ...).

Astuce pour boire davantage :

Placez en évidence une bouteille ou une carafe d'eau et un verre à l'endroit où vous passez le plus souvent dans la journée.

Pensez à prendre des petites bouteilles que vous pourrez emporter facilement avec vous.

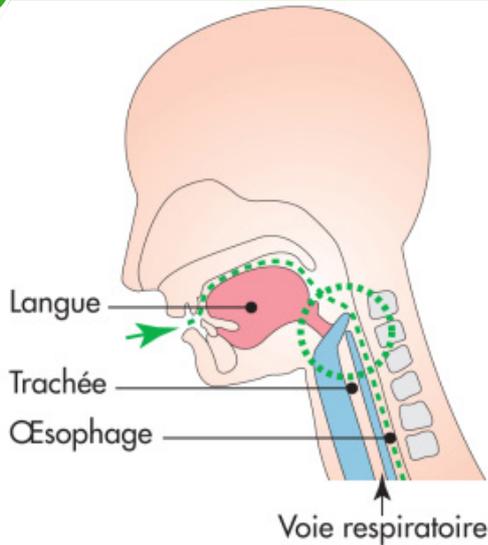
QUELS SONT LES RISQUES ?

On parle de fausse-route lorsque les substances passent par les voies respiratoires et non par les voies digestives. Il s'agit d'un mauvais aiguillage des aliments.

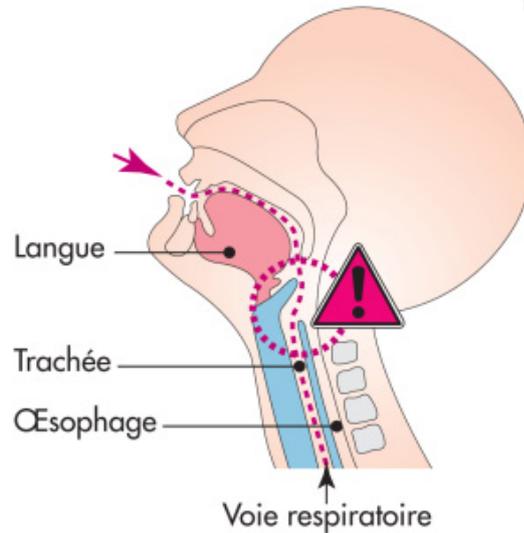
Les fausses routes représentent un risque important de pneumopathie et d'étouffement. Leur prévention passe par une adaptation des textures et du positionnement de l'utilisateur.



FAIRE : BAISSER LA TÊTE



NE PAS FAIRE : LEVER LA TÊTE



1) L'hygiène bucco-dentaire

Le manque de salive ou au contraire son excès peuvent causer des difficultés pour avaler.

Les dentiers mobiles, mal adaptés ou plus adaptés du fait de la fonte musculaire des gencives, notamment après une perte de poids, rendent la mastication et le contrôle des aliments dans la bouche difficiles. Il vaut mieux enlever un dentier trop grand que d'en mettre un non-adapté.

Le contrôle de l'hygiène bucco-dentaire est un point important dans la prévention des troubles de la déglutition et de leurs complications (pneumopathies d'inhalation par exemple).

Un mauvais état bucco-dentaire favorise les bactéries, c'est pourquoi une hygiène bucco-dentaire impeccable est nécessaire (brossage des dents, bain de bouche...) avant chaque repas.



Signalez au médecin toute douleur de la cavité buccale ou trouble du goût qui peuvent être dus notamment à une mycose buccale (couche blanche épaisse sur la langue) ou à des lésions spécifiques.



Il faut avoir une hygiène bucco-dentaire impeccable pour éviter les pneumopathies d'inhalation (Brossage des dents et de la langue, ou bain de bouche) 2 fois par jour.

2) Les liquides



Quand les liquides font tousser,
il faut les épaissir avec des poudres épaississantes
ou utiliser des eaux gélifiées prêtes à l'emploi.

Vous trouverez une aide sur l'épaississement des boissons page 10.

Les poudres **Clinutren Thicken up Clear @,250g** et **Nutrisens Gel'Clear** sont remboursées par la sécurité sociale.

Pour boire, utiliser des contenants à ouverture très large (bol, coupe à fruit, ...) ou un verre à encoche nasale.

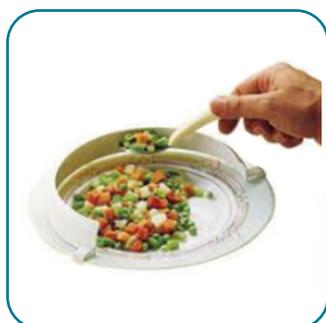
Ceci vous évitera d'avoir à pencher la tête en arrière au moment d'avaler. Ne pas hésiter à laisser les fonds de verre.



Il existe aussi des aides techniques qui peuvent faciliter la prise alimentaires :



Couverts adaptés



Rebord d'assiette



Tapis antidérapant

Grade IDDSI	Produit à reconstituer en adaptant la quantité de poudre	Nombre de dosettes graduées pour 200mL de liquide	Autres Exemples de boissons
Liquide 	 Eau plate  Eau gazeuse, boissons fraîches, jus de fruits, nectar	 Bouillon, café, thé, tisane, café au lait, chocolat au lait	 Jus de Fruits hyperprotéinés
Très légèrement épais 			 Jus de tomate  Boissons lactées hyperprotéinées
Légèrement épais (sirop) 	 +	 1 dosette rase de poudre pour 100mL	 Sirop, Nectar, Velouté de légumes, Yaourt à boire 
Modérément épais (Crème) 	 +	 2 dosettes rases de poudre pour 100mL	 Smoothie fraise banane, Sauce et coulis de fruits, Sirop d'agave, miel liquide 
Très épais (flan) 	Poudre épaississante testée avec : • boisson gazeuse, • soda, • jus de fruit, • lait, • café, • thé, • bouillon	 2 dosettes rases de poudre pour 100mL	 Eau gélifiée, Ketchup, Compote, Yaourt nature (non mélangé), Flans, Crèmes hyperprotéinées



**Attention : la poudre perd de son effet et le produit peut se liquéfier après 1h à température ambiante.
Conservez votre eau épaissie au réfrigérateur.**

Poudres épaississantes remboursées par la sécurité sociale, à ce jour (Octobre 2022) :

- Clinutren Thicken up Clear (Nestlé),
- Gel'Clear (Nutrisens)

Bien lire le mode d'emploi de la poudre épaississante pour une utilisation optimale et sécurisée.

3) Les solides

Quels sont les exemples d' aliments à risque de fausse route ?



Ces aliments à risque de fausse route provoquent des résidus en bouche et une dispersion de morceaux au moment de la déglutition.

Pour être consommés en toute sécurité, ils doivent être transformés (mixés, finement hachés ou trempés dans un liquide (sauf en cas de fausse route à un liquide)).

	Salé	Sucré
Aliments à grains, pépins ou noyau (dispersibles, fragmentables, friables)	Riz, semoule, lentilles, maïs, blé, quinoa, boulghour, spaghettis, coquillettes, petit pois, graines de moutarde, olives	Kiwi, raisin, framboises, cerises
Aliments trop secs, trop durs, trop croustillants	Pain croustillant de type baguette, biscotte, chips, aliments gratinés, frites, plats sans sauce, thon au naturel, jaune d'œuf dur, viandes sèches type côte première de porc, viande grillée...	Fruits pas assez mûrs, pomme crue, fruits séchés et oléagineux (cacahuètes, amandes, raisin secs, ...), bonbons, madeleines, biscuits secs, croissants
Aliments filandreux, fibreux	Viandes de 2ème catégorie type bœuf à braiser, blanc de poulet, légumes (endives, poireaux, céleris, carottes rappées, fenouil, asperges, haricots verts, salsifis, blanc de blettes, salade)	Ananas, rhubarbe
Aliments avec une peau ou à enveloppe	Saucissons, mortadelles, salamis, le gras du jambon, jambon cru, saucisse, boudin, légumes secs, petits pois	Orange, clémentine, raisin, tomates cerises, fruits rouges
Aliments saupoudrés ou qui s'émiettent facilement	Poivre, biscottes	Sucre, cacao saupoudrés, biscuits secs, viennoiseries, vermicelles saupoudrés
Aliments qui « collent » au palais ou dans la gorge	Pâte feuilletée, salade, fromage de type camembert, croûtes de pain	
Aliments à arêtes	Poissons	
Aliments/plats à double texture, c'est-à-dire contenant plusieurs ingrédients qui s'écoulent à différentes vitesses.	Soupe de légumes avec morceaux, soupe ou bouillon avec vermicelles ou tapioca, certains fromages.	Fruits juteux (clémentine, raisin, orange, ...). Ile flottante (blanc d'œuf + crème anglaise), yaourts avec morceaux de fruits, flans nappés de caramel, lait avec céréales



ATTENTION aux mélanges solide et liquide comme le pain ou les biscuits trempés dans le café, la biscotte ou les croûtons dans la soupe.

QUE PUIS-JE PRÉVOIR DANS MES PLACARDS ?

Epicerie

- **Des sauces déshydratées, en briquettes UHT** (béchamel, à la tomate, au curry, à l'aigre-douce, mère, au poivre ...),
- **Des sauces industrielles** (ketchup, mayonnaise, moutarde...)
- **Des aides culinaires** (bouillons cubes, fonds...)
- Des briquettes de crème liquide,
- Du lait ou des jus végétaux
- Des flocons lyophilisés de pomme de terre
- Des briques de soupe,
- Des conserves, des compotes ou des jus de fruits
- **Des amidons épaississants** (farine, maïzena, fécules, Floraline...)
- **Des épices et des aromates en poudre** (se méfier du poivre du moulin, des grains de moutarde à l'ancienne...)
- **Des concentrés d'arômes** (vanille liquide, extrait de café, fleur d'oranger...)
- **Des gélifiants** (feuille de gélatine, agar-agar...)

Crémerie / surgelés

- De la crème fraîche épaisse,
- Du beurre, de l'huile,
- Des laitages natures,
- Du fromage frais, à tartiner ou fondus,
- Des œufs,
- Des plats cuisinés prêts à l'emploi,
- Des galets de purée de légumes.

A la pharmacie ou en vente de surgelés à domicile :

- **Des repas mixés prêts à l'emploi** (Fresubin menu energy, Delical plat mixé HPHC, Clinutren mix, ...),
- **Des poudres épaississantes** (Thicken up clear 250g, ...),
- Des plats mixés surgelés prêts à l'emploi.



HALTE AUX IDÉES REÇUES !

Attention : Les compotes, les petits pots et plats pour bébé ne sont pas adaptés aux personnes âgées !

Ustensiles possibles

USTENSILES	TEXTURES	USTENSILES	TEXTURES
 <p>Mini hachoir</p>	Toutes textures	 <p>Mixeur plongeant</p>	Toutes textures
 <p>Moulin à légumes</p>	Grille fine pour mixé Grille moyenne pour les autres textures	 <p>Fourchette</p>	Petits morceaux tendres Facile à mastiquer
 <p>Blender</p>	Toutes textures	 <p>couteau masticateur</p>	Petits morceaux tendres Facile à mastiquer
 <p>Robot Mixeur</p>	Toutes textures	 <p>Presse purée</p>	Finement haché Petits morceaux tendres Facile à mastiquer
 <p>Robot cuiseur, mixeur</p>	Toutes textures	 <p>Couverts</p>	Petits morceaux tendres Facile à mastiquer

CONSEILS

4

Conseils alimentaires pour une texture mixée

Les troubles de déglutition sont présents à des stades divers selon les patients et peuvent nécessiter des textures adaptées et donc des conseils différents.

Cette fiche rédigée pour les textures mixées donne les conseils pour une alimentation nécessitant une texture transformée plus ou moins lisse et homogène.

Qu'est ce que la texture mixée ?

L'alimentation en texture mixée correspond à une texture homogène de type purée, sans morceaux, sans peau ni pépins. Tous les plats composant un repas peuvent être proposés dans cette texture (entrée, plat, laitage, dessert).



Est-ce que je peux utiliser tous les aliments ? Comment faire ?

Vous pouvez utiliser tous les aliments de votre cuisine habituelle. Cependant, la pomme de terre est l'aliment qui offre le liant le plus homogène.

(Éviter de mixer la pomme de terre seule au mixeur plongeant sous peine d'obtenir une texture collant au palais. Toujours ajouter un jus ou liant).

Privilégier les cuissons à la vapeur, à l'étuvée, au court-bouillon, mijotées dans un liquide... qui permettent d'obtenir des aliments tendres et /ou fondants, facilement écrasables à la fourchette.

Les aliments à risque de fausses routes (cf page 11) doivent être mixés ou moulinsés.

Pour les aliments à grains (tomates, raisins...) il est préférable de filtrer les préparations pour éviter un goût désagréable et une texture non lisse.

Pour toutes les préparations à base de fruits frais, ajoutez du jus de citron.

Augmenter l'appétence des plats en utilisant les épices et aromates.



Mixer puis servir immédiatement la préparation, ou la conserver au réfrigérateur pour 24 heures au maximum, afin de respecter de bonnes règles d'hygiène.

Astuce :

Présenter le plat en texture entière à la personne avant de le mixer. Cela lui ouvrira l'appétit.

Comment donner de l'onctuosité aux préparations ?

Pour une préparation onctueuse, et faciliter la cohésion du bol alimentaire pour une meilleure mastication et déglutition, **choisir des liants riches en matières grasses** :



- Huiles pour la cuisson : olive, tournesol, arachide, mélange de 4 huiles...
- Huiles à utiliser crues : colza, noix, lin, ...
- Beurre, margarine, crème fraîche, crème végétale, mascarpone...
- Sauces : Mayonnaise, béchamel, vinaigrette (sans moutarde à l'ancienne), sauces sans morceaux...
- Mais également :
- Du lait entier, du bouillon...
- Du jaune d'œuf pour les purées, les potages.

Comment épaissir les préparations trop liquides ?



- Les amidons épaississent les préparations et potages : des flocons de pomme de terre, du pain de mie mixé, des biscottes ou biscuits (Betterfood®, Casse-croûte® ou REM®...) trempés et mixés, des farines, maïzena®, fécules, semoule fine, tapioca, Floraline®...
- Ajouter de **l'œuf entier** en cuisson peut aider à solidifier les préparations (principe du flan).
- Les **poudres épaississantes** disponibles en pharmacie et chez les prestataires de service peuvent également jouer ce rôle (Clinutren Thicken Up Clear®, Nutilis®, ...).
- Vous pouvez également utiliser les gélifiants sous forme de feuilles de gélatine, d'agar-agar... (bavarois...).

Comment fluidifier les préparations ?



Ajouter au plat de l'eau, du bouillon, du jus de cuisson, du lait, des jus végétaux, du jus de fruits selon le type de préparation.

Dois-je enrichir les préparations mixées ?



Lorsque les préparations sont mixées, il est important de les enrichir en calories et en protéines (cf conseils page 6 ou avec votre diététicien). En effet, l'ajout de liquide (bouillon, lait, eau...) entraîne une dilution de l'apport calorique du plat qu'il faut compenser afin de préserver la masse musculaire de la personne.

La modification de texture des aliments modifie la teneur en vitamines et minéraux. N'hésitez pas à mixer des légumes crus, des fruits crus sous forme de smoothies, de gaspachos...

Il existe des laitages enrichis dans le commerce :

- Fromage blanc, petit-suisse à 9% MG, Yaourt à la grecque, yaourt islandais de type Skyr, yaourt au lait entier, yaourt à boire, faisselle, ...
- Crèmes aux œufs, crèmes brûlées

Quelques astuces générales	
Les produits laitiers	<ul style="list-style-type: none"> • Les fromages à tartiner peuvent être incorporés dans les préparations chaudes. • Prférez le parmesan (en poudre) à l'emmental pour éviter les filaments dans les préparations chaudes (risque de fausse route).
Les viandes, poissons ou œufs	<ul style="list-style-type: none"> • Les viandes hachées et les poissons émietés doivent être liés avec une sauce, une purée de légumes ou de féculents.
Les fruits et légumes	<ul style="list-style-type: none"> • Vous pouvez consommer des légumes et des fruits crus, afin de préserver les apports en vitamines. Pensez aux smoothies, verrines, soupes de fruits frais, gaspachos de légumes, mousses de légumes crus... • Ajoutez un filet de citron pour éviter le noircissement de la préparation. • Les légumes mixés peuvent servir de base au mixage des viandes
Les Pommes de terre, les céréales et les légumes secs	<ul style="list-style-type: none"> • Evitez de mixer la pomme de terre au mixeur • Les biscottes, même imbibées, comportent un risque si fausses routes aux liquides
Les matières grasses	<ul style="list-style-type: none"> • Elles servent de liant et permettent d'augmenter l'onctuosité des préparations salées ou sucrées. • Variez le choix des huiles pour un meilleur équilibre nutritionnel.

Quelques exemples de menus			
Petit-déjeuner	1 bol de café au lait épaissi aux céréales instantanées (avec 10g de beurre fondu) --- 1 verre de jus d'orange épaissi	1 bol de bouillie au chocolat* --- 1 crème dessert vanille --- 1 pot de compote	1 mug de thé épaissi avec des speculos mixés --- 1 pot de faisselle à la gelée de groseille
Repas	Mousse de betteraves rouges --- Escalope de dinde, sauce aux champignons mixée avec ajout de crème --- Purée fine de Pommes de terre --- Petit suisse aromatisé --- Compote de pomme lisse	Avocat au thon mixé --- Bœuf bourguignon mixé --- Purée fine de carottes et pomme de terre --- Panna cotta aux poires	Houmous* --- Saumon sauce au beurre blanc mixé --- Flan de courgettes --- Yaourt islandais (Skyr) --- Smoothie de fraises à la menthe*

*cf recettes page 31

5

Conseils alimentaires pour une texture finement hachée et lubrifiée

Les troubles de déglutition sont présents à des stades divers selon les patients et peuvent nécessiter des textures adaptées et donc des conseils différents.

Cette fiche rédigée pour les textures finement hachées donne les conseils pour une alimentation nécessitant une texture transformée tendre et lubrifiée, sans liquide séparé.

Qu'est ce que la texture Finement hachée ?

L'alimentation en texture finement hachée correspond à une texture tendre et relativement homogène. Les aliments ne nécessitent pas d'être croqués, et demandent une mastication minimale. La force de la langue suffit à écraser les petites particules tendres (grumeaux) qui peuvent exister. Tous les plats composant un repas peuvent être proposés dans cette texture (entrée, plat, laitage, dessert).

Comment l'obtenir, la préparer ?

Tous les légumes peuvent être consommés. Ils doivent être bien cuits, de façon à pouvoir les écraser à la fourchette.



Il est parfois nécessaire d'ajouter des pommes de terre aux autres légumes, afin de les lier plus facilement (exemple : purée de brocolis + pommes de terre).

Attention de ne pas mixer la pomme de terre seule, au risque qu'elle devienne collante.

L'ajout de sauce ou de matière grasse (beurre, crème liquide, bouillon) permet de lier la préparation et de lui donner la texture souhaitée (plus ou moins liquide).

La viande et le poisson peuvent être hachés ou coupés finement, idéalement servis avec une sauce épaisse. Si la texture ne permet pas d'être hachée finement, il convient de la mixer. On choisira de préférence des morceaux de viande non maigres, sans trop les cuire (cuisson à cœur). Il est possible de mariner la viande ou de préparer un jus ou une sauce pour éviter une texture trop sèche.

Les fruits peuvent être servis écrasés, et égouttés pour éviter le risque de fausse route avec la double texture (jus + chair du fruit).

Est-ce que je peux utiliser tous les aliments ? Comment faire ?

Tous les aliments de votre alimentation peuvent être adaptés à la texture finement hachée. La pomme de terre est l'aliment qui offre le meilleur liant pour les purées de légumes.

Privilégiez les cuissons à la vapeur, à l'étuvée, au court-bouillon, mijotées dans un liquide... qui permettent d'obtenir des aliments tendres et/ou fondants, facilement écrasables à la fourchette. Pensez aux flans et soufflés de légumes, faciles à décliner.

Les aliments à risque de fausses routes (cf page 11) sont à éviter, ou doivent être moulinsés ou mixés, et incorporés à la préparation à l'aide d'un liant.

Pour toutes les préparations à base de fruits frais, ajoutez du jus de citron.

Pour les aliments à grains (tomates, raisins...) il est préférable de filtrer ces préparations pour éviter un goût désagréable et une texture non lisse.

Augmentez l'appétence des plats en utilisant les épices et aromates.

Mouliner puis servir immédiatement la préparation, ou la conserver au réfrigérateur pour 24 heures au maximum, afin de respecter de bonnes règles d'hygiène.



Astuce :

Présenter le plat en texture entière à la personne avant de le mixer. Cela lui ouvrira l'appétit.



Comment donner de l'onctuosité aux préparations et les rendre moins collantes ?



Pour une préparation onctueuse et pour lier les ingrédients entre eux, ajouter des liants riches en matières grasses :

- Huiles pour la cuisson : olive, tournesol, arachide, mélange de 4 huiles...
- Huiles à utiliser crues : colza, noix, lin...
- Beurre, margarine, crème fraîche, crème végétale, mascarpone...
- Sauces : Mayonnaise, béchamel, vinaigrette (sans moutarde à l'ancienne), sauces sans morceaux...

Mais également :

- Du lait entier, du bouillon...
- Du jaune d'œuf pour les purées, les potages.

Comment épaissir les préparations trop liquides ?



- Les amidons épaississent les préparations et potages : des flocons de pomme de terre, du pain de mie mixé, des biscottes ou biscuits (Betterfood®, Casse-croûte®, REM®...) trempés et mixés, des farines, maïzena®, fécules, semoule fine, tapioca, Floraline®...
- Ajouter de l'**œuf entier** en cuisson peut aider à solidifier les préparations (principe du flan).
- Les **poudres épaississantes** disponibles en pharmacie et chez les prestataires de service peuvent également jouer ce rôle (Clinutren Thicken Up Clear®, Nutilis®...).
- Vous pouvez également utiliser les **gélifiants** sous forme de feuilles de gélatine, d'agar-agar... (bavarois...).

Comment fluidifier les préparations ?

Ajouter au plat de l'eau, du bouillon, du jus de cuisson, du lait, des jus végétaux, du jus de fruits selon le type de préparation.

Dois-je enrichir les préparations finement hachées ?



Lorsque les préparations sont finement hachées, il est important de les **enrichir en calories et en protéines** (cf conseils page 6 ou à discuter avec votre diététicien).

En effet, l'ajout de liquide (bouillon, lait, eau...) entraîne une dilution de l'apport calorique du plat qu'il faut compenser afin de préserver la masse musculaire de la personne.

La modification de texture des aliments modifie la teneur en vitamines et minéraux. N'hésitez pas à mixer des légumes crus, des fruits crus sous forme de smoothies, de gaspachos...

La modification de texture des aliments modifie la teneur en vitamines et minéraux. N'hésitez pas à mixer des légumes crus, des fruits crus sous forme de smoothies, de gaspachos...

Il existe des laitages enrichis dans le commerce :

- Fromage blanc, petit-suisse à 9% MG, Yaourt à la grecque, yaourt islandais de type Skyr, yaourt au lait entier, yaourt à boire, faisselle, ...
- Crèmes aux œufs, crèmes brûlées...

Quelques astuces générales	
Les produits laitiers	<ul style="list-style-type: none"> • Les fromages à tartiner peuvent être incorporés dans les préparations chaudes. • Préférez le parmesan (en poudre) à l'emmental pour éviter les filaments dans les préparations chaudes (risque de fausse route).
Les viandes, poissons ou œufs	<ul style="list-style-type: none"> • Les viandes hachées et les poissons émiettés doivent être liés avec une sauce, une purée de légumes ou de féculents.
Les fruits et légumes	<ul style="list-style-type: none"> • Vous pouvez consommer des légumes et des fruits crus, afin de préserver les apports en vitamines. Pensez aux smoothies, verrines, soupes de fruits frais, gaspachos de légumes, mousses de légumes crus... • Ajoutez un filet de citron pour éviter le noircissement de la préparation. • Les légumes mixés peuvent servir de base au mixage des viandes
Les Pommes de terre, les céréales et les légumes secs	<ul style="list-style-type: none"> • Evitez de mixer la pomme de terre au mixeur • Les biscottes, même imbibées, comportent un risque si fausses routes aux liquides
Les matières grasses	<ul style="list-style-type: none"> • Elles servent de liant et permettent d'augmenter l'onctuosité des préparations salées ou sucrées. • Variez le choix des huiles pour un meilleur équilibre nutritionnel.

Quelques exemples de menus			
Petit-déjeuner	1 bol de café au lait +/-épaissi aux céréales instantanées (avec 10g de beurre fondu) --- 1 verre de jus d'orange épaissi	1 bol chocolat chaud (+/- épaissi) --- 2 à 4 tranches de pain de mie beurré, trempé dans le chocolat --- 1 pot de compote	1 bol de thé (+/- épaissi) --- 1 pot de faisselle à la gelée de groseille
Repas	Mixé de betteraves rouges sauce vinaigrette --- Escalope de dinde mixée, sauce aux champignons mixés --- Purée de pommes de terre --- Petit suisse aromatisé --- Compote de pommes	Gaspacho --- Cuisse de canard mixée, sauce vigneronne --- Flan de légumes carottes/ céleri/pommes de terre --- Verrine compote de poire, skyr et speculoos émiettés et mixés	Mixé œuf mimosa et tomate --- Saumon sauce au beurre blanc mixé --- Purée de haricots verts --- Panacotta --- Écrasée de fraises à la menthe

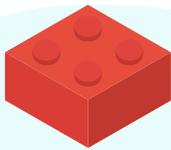


Conseils alimentaires pour une texture Petits Morceaux Tendres

Les troubles de déglutition sont présents à des stades divers selon les patients et peuvent nécessiter des textures adaptées et donc des conseils différents.

Cette fiche rédigée pour la texture « Petits morceaux tendres » donne les conseils pour une alimentation constituée de petites bouchées molles, tendres et complètement humectées, sans liquide qui s'égoutte ou se sépare de l'aliment solide.

Qu'est ce que la texture Petits morceaux tendres ?

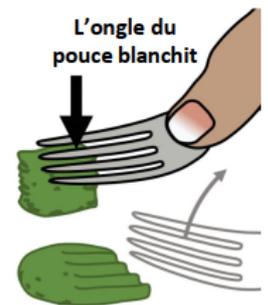


Les morceaux en texture « petits morceaux tendres » sont inférieurs à 1.5 cm * 1.5 cm pour les adultes, soit la taille d'un Lego

Les morceaux en texture « petits morceaux tendres » sont inférieurs à 1.5 cm * 1.5 cm pour les adultes. Cette alimentation correspond à une texture pouvant être écrasée ou coupée en appuyant avec une fourchette ou une cuillère. La fourchette qui fait généralement 1.5 cm de large servira de point de repère.

La mastication est nécessaire avant la déglutition.

Tous les plats composant un repas peuvent être proposés dans cette texture (entrée, plat, laitage, dessert).



Comment faire ?

Les viandes, poisson ou œufs sont hachés ou coupés grossièrement (maxi 1,5 cm pour les adultes, 8 mm pour les enfants) alors que les légumes sont entiers, facilement écrasables avec une fourchette.

Pour les légumes et les féculents, il convient de prolonger la cuisson au-delà des temps usuels pour obtenir une texture plus tendre, pouvant s'écraser facilement à la fourchette.

Les sauces sont recommandées tant pour l'appétence que pour leur rôle liant. L'ajout de matières grasses et de sauces présente l'avantage de lier les aliments

- **Penser à ajouter du jus ou des sauces** (de cuisson, du commerce, ...) pour faciliter la préparation de la texture adéquate.
- Une marinade préalable permettra également d'éviter des mets trop secs.

Dans tous les cas il est préférable de substituer un aliment par un équivalent ou bien de le transformer, plutôt que de le supprimer.

Prendre le temps de manger, de bien mastiquer.

Consommer les plats avec une température marquée (bien chaud ou bien froid) facilite les repas.

Remarque : Il est préférable de hacher la préparation juste avant de la consommer puisque ces plats ne se conservent pas longtemps.

Favorisez des viandes plus grasses qui sèchent moins lors de la cuisson et permettent une meilleure préparation de la déglutition.

Est-ce que je peux utiliser tous les aliments ?

Sont généralement déconseillés en cas de troubles de la déglutition, les aliments non transformés listés en page 11. Toutefois, en transformant leur texture initiale, il est possible de continuer à les consommer.

Catégorie d'aliments	Aliments déconseillés ou à consommer avec prudence et/ou transformation	Conseils de préparation	Exemples d'aliments conseillés
Entrées	<p>Asperges entières, poireaux, légumes crus durs type bâtonnets de carottes, salade verte</p> <p>Aliments en pâte feuilletée (friands, quiches à pâte feuilletée),</p> <p>Taboulé, maïs,</p> <p>Charcuteries filandreuses (jambon cru, saucisson)</p> <p>œufs durs / poisson sans sauce,</p>	<p>Bien cuire les aliments, écraser ou mixer au besoin,</p> <p>Penser aux flans et soufflés de légumes</p> <p>Ne pas hésiter à chercher des idées de verrines mixées</p> <p>Ne pas hésiter à bien les lier avec des sauces (vinaigrette, mayonnaise, crudités ou aurore)</p>	<p>Mousseline d'asperges mayonnaise, mousse de betterave rouge vinaigrette, écrasé de chou-fleur sauce crudités, purée d'avocat mayonnaise, terrine de légumes mayonnaise, veloutés bien mixés et crémeux (+/- épaissi selon conseils de votre orthophoniste)</p> <p>quiche sans pâte, soufflés au fromage</p> <p>Charcuteries tendres homogènes (mousses, foie gras...), œuf mimosa, jambon blanc beurre, terrine de poisson ou thon mayonnaise</p>
Viandes, produits de la pêche et œufs	<p>Jambon cru,</p> <p>Blanc de poulet,</p> <p>Viande ou poissons grillés pas assez tendres en morceaux et sans sauce,</p> <p>aliments panés...</p>	<p>Choisissez les aliments les plus tendres et moelleux, écraser ou hacher au besoin, ou des aliments existant déjà en texture homogène</p> <p>Enrober de jus ou sauces (béchamel, à la crème, à la tomate, ou au vin ...)</p>	<p>Steak haché sauce au poivre, boulette de bœuf sauce tomate, Paupiette de volaille sauce moutarde,</p> <p>Filet de Cabillaud sauce bonne-femme, pain de poisson mayonnaise,</p> <p>Boudin, quenelles sauce Aurore, Omelette baveuse, œufs brouillés,</p> <p>Légumes farcis (tomates, courgettes...), moussaka, raviolis sauce tomate, Ficelle Picarde à la crème, tartiflette au saumon ou aux dés de jambon sans fromage gratiné au-dessus et sans la croûte du fromage</p>
Féculents, Céréales et légumineuses en plat principal	<p>Biscottes, pain à croustiller et pain grillé, semoule et couscous, riz, lentilles, petits pois, boulghour, quinoa, flageolets, pois chiches, blé précuit, frites et chips, pâtes (coquillettes, spaghettis, tortis...)</p>	<p>Bien cuire les aliments pour les rendre facile à écraser, mixer au besoin,</p> <p>Enrober de jus ou sauces (béchamel, à la crème, à la tomate, ou au vin ...)</p>	<p>Épinards hachés béchamel, purées et flans de légumes, gratins (sans fromage gratiné au-dessus)</p> <p>Légumes tendres non fibreux bien cuits en sauce (courgettes provençale, carottes à la crème, brocolis sauce curry, ratatouille...),</p>

Catégorie d'aliments	Aliments déconseillés ou à consommer avec prudence et/ou transformation	Conseils de préparation	Exemples d'aliments conseillés
Féculents, Céréales et Légumineuses en plat principal	Biscottes, pain à croûte croustillante et pain grillé, semoule et couscous, riz, lentilles, petits pois, boulghour, quinoa, flageolets, pois chiches, blé précuit, frites et chips, pâtes (coquillettes, spaghettis, tortis...)	Bien cuire les aliments pour les rendre facile à écraser, mixer au besoin, Enrober de jus ou sauces (béchamel, à la crème, à la tomate, ou au vin ...)	Pain de mie moelleux, pain au lait, Boule de pain blanc tranché sans croûte, brioche, gâteau battu, ... Risotto crémeux, soupe de lentilles, Pommes de terre bien cuites et beurre, pomme de terre boulangères (sans lardons), galette de pomme de terre
Produits Laitiers et desserts lactés	Fromages secs et durs ou mou et collant, yaourts avec morceaux de fruits, riz et semoule au lait non homogènes	Choisissez les desserts parmi les plus lisses et homogènes de préférence et des fromages mous non collants	Yaourts nature ou aux fruits, crèmes dessert, flans, mousses, ile flottante, semoule au lait, riz au lait, Fromages mous non collants.
Fruits et autres desserts	Ananas, rhubarbe, agrumes (oranges, pamplemousse) raisin, cerises, fraises, framboises, kiwis, Biscuits secs Fruits oléagineux (cacahuètes, pistaches...), viennoiseries à base de pâte feuilletée,	Choisissez les fruits les plus tendres et moelleux et cuire ou mixer au besoin, Épluchez et épépinez les fruits consommés crus, Éviter les fruits à texture mixte (pulpe + jus)	Compotes, fruits crus tendres bien mûrs et pelés/ épépinés (abricots, pêches), fruits bien cuits (pommes), mousses de fruits, Chou vanille, éclair, Tiramisu, dessert à base de génoise ou de mousse, crêpe (sans bords craquants)

Ajouter de la sauce permet aux aliments de mieux glisser et favorise une meilleure déglutition.

Les sauces « maison » des plats traditionnels sont idéales. De nombreuses sauces prêtes à l'emploi peuvent permettre de varier ou dépanner à la dernière minute (sauces déshydratées, liquides UHT : à la tomate, blanches et béchamel, madère, grand veneur, au poivre, au roquefort, au curry, aigre-douce...).

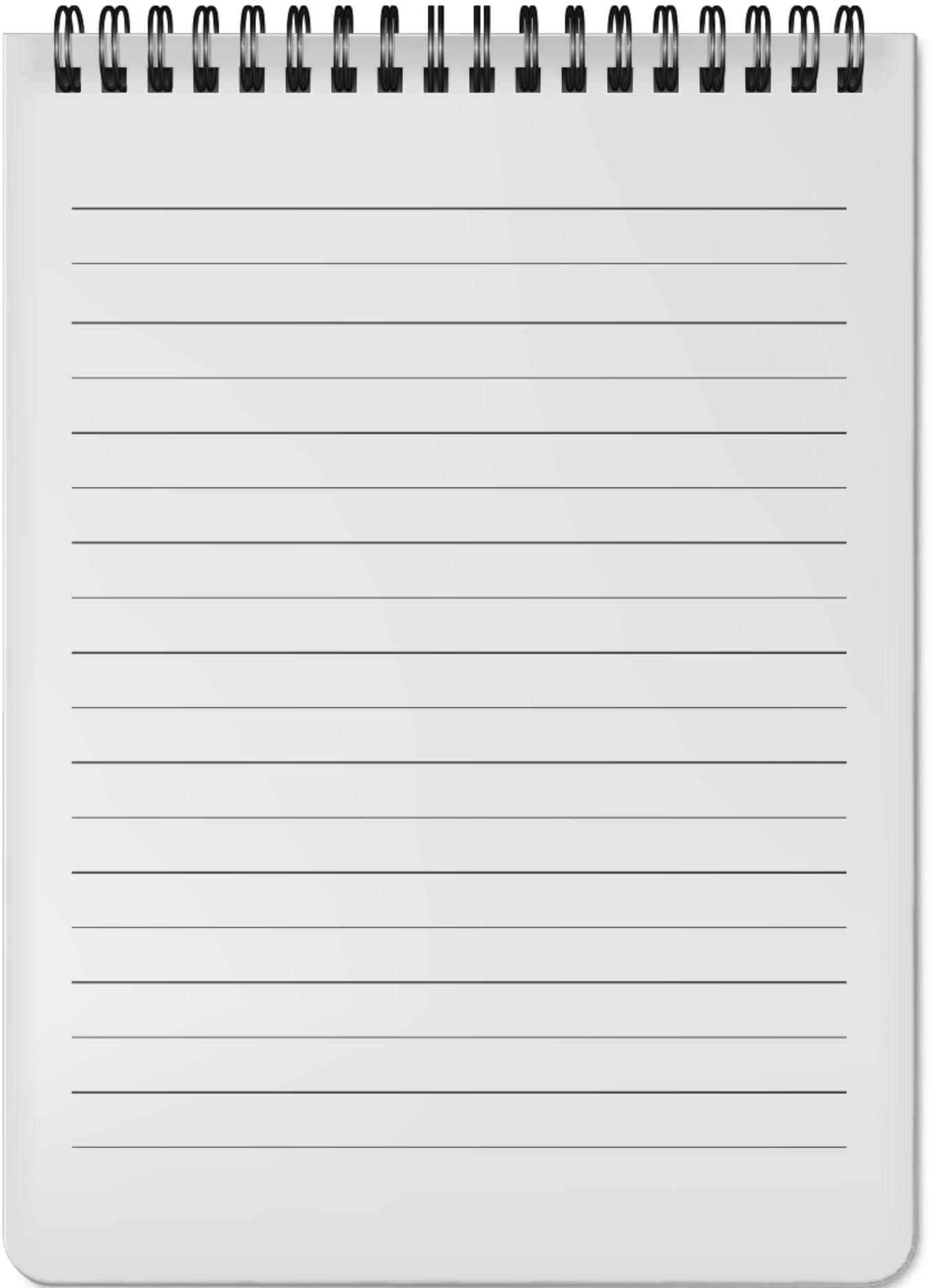
Pour des préparations plus onctueuses et moins collantes, ajoutez selon les goûts et la préparation : beurre, crème fraîche, huile, mascarpone ou des sauces (au beurre ou à la crème, blanches ou béchamel, à la tomate, hollandaises, mayonnaise et vinaigrettes).

Quelques exemples de menus

Petit-déjeuner	1 bol de café* --- 2 tranches de pain de mie à la confiture --- 1 poire en morceaux	1 bol de chocolat au lait* --- 1 pain au lait beurré --- Compote de pommes à la cannelle	1 mug de thé --- 2 petits suisse --- 1 tranche de brioche --- 1 verre de jus d'orange 100% pur jus*
Repas	Betteraves rouges cuites et coupées en dés --- Paupiette de dinde, sauce moutarde --- Galette de pomme de terre --- Petit suisse aromatisé --- Pomme cuite	Purée d'avocat mayonnaise --- Bœuf bourguignon haché --- Carottes au jus --- Chou à la vanille	Salade de pomme de terre vinaigrette --- Saumon sauce tomate --- Ratatouille --- Maroille et son pain de mie --- Ecrasé de fraises à la menthe

* Selon avis orthophonique





Conseils alimentaires pour une texture Facile à Mastiquer

Les troubles de la déglutition sont présents à des stades divers selon les patients et peuvent nécessiter des textures adaptées et donc des conseils différents.

Cette fiche rédigée pour la texture « facile à mastiquer » donne les conseils pour une alimentation constituée d'aliments à croquer (durs ou tendres), qui ne s'égrènent pas (riz, semoule, quinoa, boulgour, petits pois, maïs, lentilles et coquillettes sont donc à proscrire).

Utiliser de préférence des aliments déjà préparés (viande découpée, arrêtes enlevées et sauce ajoutée).

Qu'est ce que la texture facile à mastiquer ?

Les aliments sont normaux, de tous les jours, de texture tendre et de tailles variées.

Sont exclus les morceaux durs, coriaces, fibreux, filandreux, secs, croustillants, effrités, contenant des pépins, graines, membranes et peaux, cosses, os et arêtes

La texture « Facile à mastiquer » permet de mastiquer sans se fatiguer avant la déglutition.

Tous les plats composant un repas peuvent être proposés dans cette texture (entrée, plat, laitages, dessert).



Comment faire ?

Pensez à ajouter du jus ou des sauces (de cuisson, du commerce ...) pour faciliter la préparation de la texture adéquate et éviter les mets trop secs.

Prenez le temps de manger, de bien mastiquer.

Est-ce que je peux utiliser tous les aliments ?

On peut manger tous les aliments des entrées SAUF ceux à base de féculents dispersibles (cf exemples page 11), petits pois et légumes secs.



Catégorie d'aliments	Aliments déconseillés ou à consommer avec prudence et/ou transformation	Conseils de préparation	Exemples d'aliments conseillés
Entrées	Asperges entières, poireaux, légumes crus durs type bâtonnets de carottes, salade verte, tomates cerises. Aliments en pâte feuilletée (friands, quiches à pâte feuilletée), Taboulé, maïs, Charcuteries filandreuses (jambon cru, saucisson avec la peau) œufs durs / poisson sans sauce	Bien cuire les aliments, écraser ou mixer au besoin, Penser aux flans et soufflés de légumes Ne pas hésiter à chercher des idées de verrines mixées Ne pas hésiter à bien les lier avec des sauces (vinaigrette, mayonnaise, crudités ou aurore)	Pointes d'asperges mayonnaise, betterave rouge vinaigrette, chou-fleur sauce crudités, avocat mayonnaise, terrine de légumes, veloutés épais et crémeux Quiche sans pâte, quiche avec pâte brisée, soufflés au fromage Charcuteries (sans peau), œuf mimosa, jambon blanc beurre, terrine de poisson ou thon mayonnaise
Viandes, produits de la pêche et œufs	Jambon cru, blanc de poulet, viande ou poissons grillés pas assez tendres en morceaux et sans sauce, aliments panés...	Choisissez les aliments les plus tendres et moelleux, couper les morceaux si besoin. Enrober de jus ou sauces (béchamel, à la crème, à la tomate, ou au vin...)	Cuisse de poulet, blanc de poulet avec sauce, foie de veau au madère, foie gras poêlé, parfait de charolais sauce bordelaise, Boudin, quenelles sauce Aurore, omelette baveuse, œufs brouillés, tartare de bœuf, ... Pot au feu, rôti de dinde, de porc, blanquette de veau, sauté de mouton, veau, dinde, bœuf.
Légumes verts en plat principal	Endives braisées, poireaux, haricots verts, épinards en branche, bettes, céleris, chou vert, petits pois, tomates cerises	Bien cuire les aliments pour les rendre facile à écraser, mixer au besoin,	Épinards hachés béchamel, purées et flans de légumes (pommes de terre- haricots verts), légumes tendres non fibreux bien cuits en sauce (courgettes provençale, carottes à la crème...),
Féculeux, Céréales et Légumineuses en plat principal	Biscottes, pain à croute croustillante et pain grillé, semoule et couscous, riz, lentilles, petits pois, flageolets, pois chiches, blé précuit, frites et chips	Enrober de jus ou sauces (béchamel, à la crème, à la tomate, ou au vin...)	Pains (attention à la croute du pain), pommes de terre sautées, pommes de terre bien cuites et beurre. Pâtes (sauf coquillettes et spaghettis), pâtes sauce au bleu, soupe de lentilles, Risotto bien crémeux
Produits Laitiers et desserts lactés	Fromages aux noix, desserts avec fruits secs ou oléagineux		Tous, sauf les fromages aux noix
Fruits et autres desserts	Ananas, rhubarbe, agrumes (oranges, pamplemousse) raisin, cerises, fraises, framboises, cerises, raisins, kiwi, Fruits oléagineux (cacahuètes, pistaches...) Viennoiseries, tartes à base de pâte feuilletée, biscuits secs	Choisissez les fruits les plus tendres et moelleux et cuire ou mixer au besoin, épluchez et épépinez les fruits consommés crus, éviter les fruits à texture mixte (pulpe + jus)	Tous les fruits bien mûrs, sauf les agrumes, l'ananas, la rhubarbe, les fraises, framboises, kiwi, raisins, cerises.

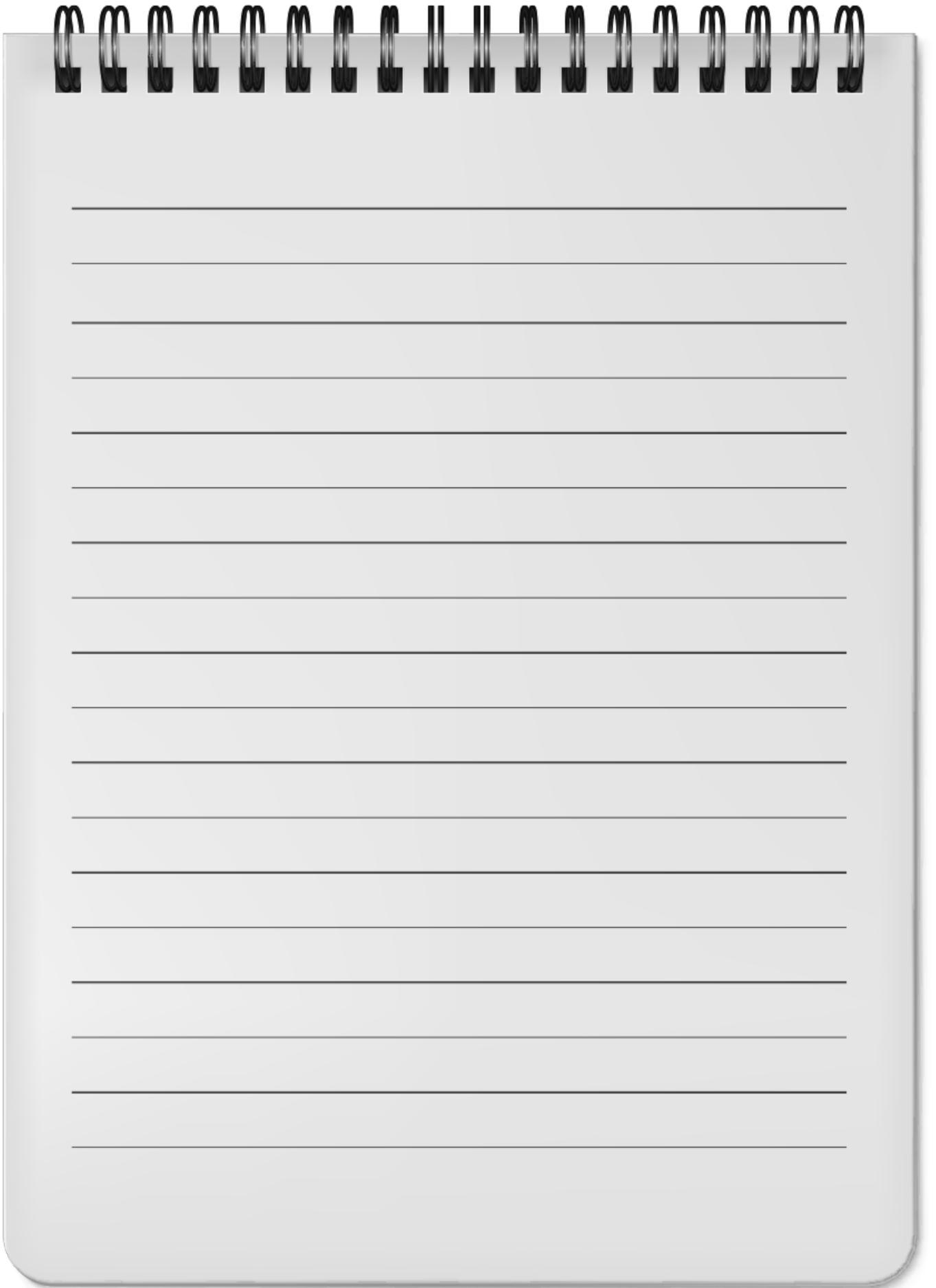
Ajouter de la sauce permet aux aliments de mieux glisser et favorise une meilleure déglutition.

Les sauces « maison » des plats traditionnels sont idéales. De nombreuses sauces prêtes à l'emploi peuvent permettre de varier ou dépanner à la dernière minute (sauces déshydratées, liquides UHT : à la tomate, blanches et béchamel, madère, grand veneur, au poivre, au roquefort, au curry, aigre-douce...).

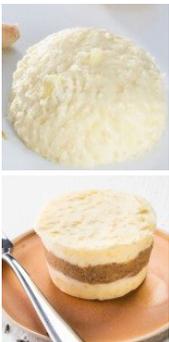
Pour des préparations plus onctueuses et moins collantes, ajoutez selon les goûts et la préparation : beurre, crème fraîche, huile, mascarpone ou des sauces (au beurre ou à la crème, blanches ou béchamel, à la tomate, hollandaises, mayonnaise et vinaigrettes).

Quelques exemples de menus

Petit-déjeuner	1 bol de café noir --- 1 morceau de baguette à la confiture --- 1 verre de jus d'orange 100% pur jus	1 bol de chocolat au lait --- 1 pain au lait beurré --- Compote de pommes à la cannelle	1 mug de thé --- 1 fromage blanc --- 2 tranches de brioche --- 1 poire
Repas	Betteraves rouges cuites et coupées en dés --- Escalope de dinde à la normande --- PdT gratinées --- Camembert --- Tarte tatin	Asperges vinaigrette --- Rôti de veau au jus --- Chou vert braisé --- Emmental --- Pomme	Céleri râpé --- Darne de saumon, sauce oseille --- Pâtes torti --- Fromage blanc sur coulis de fruits --- Salade de fruits de saison



Exemples de transformations d'aliments

Mixé	Finement haché	Petits morceaux tendres	Facile à mastiquer	Normal
 <p>Viande du bourguignon mixée avec la purée</p>	 <p>Hachis Parmentier</p>	 <p>Lasagnes bolognaises</p>	 <p>Bœuf bourguignon Viande coupée en morceaux Ajout de sauce</p>	 <p>Bœuf bourguignon</p>
 <p>Brandade de poisson mixée</p>	 <p>Brandade de poisson</p>	 <p>Terrine de poisson</p>	 <p>Tagliatelles au saumon frais</p>	 <p>Poisson, riz, épinards</p>
 <p>Purée mélangée à la viande ou au poisson</p>	 <p>Purée</p>	 <p>Pommes de terres à l'eau, au four, vapeur</p>	 <p>Pommes de terres sautées</p>	 <p>Pommes de terres chips, frites, gratin</p>
 <p>Compote de pommes</p>	 <p>Compote de pommes</p>	 <p>Pomme cuite</p>	 <p>Tarte aux pommes</p>	 <p>Pomme</p>

Recettes

Bouillie au chocolat ou à la vanille :

Ingrédients pour 2 personnes : 30g de sucre, 30g de farine ou de maïzena, 250 mL de lait, 1 gousse de vanille ou 1.5 cuillère à soupe de chocolat en poudre.

Fouetter la maïzena et le sucre dans le lait froid aromatisé (vanille ou chocolat). Chauffer le tout dans une casserole, en remuant jusqu'à l'obtention d'une crème onctueuse.

Flan de courgettes :

Ingrédients pour 2 personnes : 1 kg de courgettes, 1 oignon, 2 gousses d'ail, 1 tablette de bouillon de volaille, 1 branche de thym. 3 c à s d'huile d'olive, 800 ml de lait, 20 cl de crème liquide, 6 œufs, Sel poivre

Laver la courgette la détailler en tronçons. Peler, émincer, l'ail et l'oignon. Les faire revenir dans l'huile d'olive, ajouter la courgette, la branche de thym, la tablette de bouillon, de l'eau et laisser mijoter 20 mn jusqu'à réduction du bouillon.

Enlever le thym, mixer. Faire chauffer le lait et la crème. Mélanger les œufs, la courgette, le lait. Rectifier l'assaisonnement. Enfourner au bain marie, four th 6, pendant 45mn.

Houmous :

Ingrédients pour 2 personnes : 200g de pois chiches, 2 c à s de jus de citron, 3 c à s d'huile d'olive, 2 gousses d'ail pressées, yaourt.

Bien rincer et égoutter les pois chiches. Dans le bol du robot mixeur, mixer tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une préparation lisse et homogène. Ajuster la consistance avec la quantité de yaourt nécessaire. Servir frais.

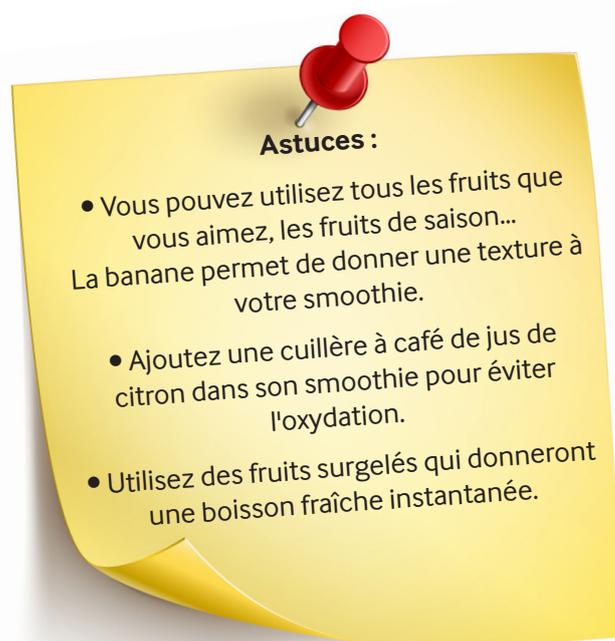
Smoothie de fraises à la menthe :

Ingrédients pour 2 personnes : 2 Bananes, 2 branches de menthe fraîche, 125g de Fraises, 2 Glaçons, 20 cL de Lait 1/2 écrémé, 1 cuillère à soupe de sucre.

Éplucher les bananes et les couper en rondelles. Laver les fraises et les équeuter. Effeuille la menthe.

Disposer les fruits et la menthe dans un blender, puis ajouter quelques glaçons et le sirop d'agave. Mixer ensuite pendant 1 min à puissance maximale en ajoutant progressivement le lait jusqu'à obtention de la texture souhaitée.

Servir dans un grand verre avec une paille et déguster.



En cas de fausse-route : que faire ?

Malgré toutes les précautions, une fausse route peut survenir : certains aliments pénètrent dans les voies respiratoires.

Si l'obstruction est incomplète, la toux efficace :

La personne est consciente, respire encore et peut tousser. **Respecter sa toux**, la rassurer, l'encourager à poursuivre cette toux pour arriver à dégager ses voies respiratoires seule.

Ne pas la faire boire.

Aucune intervention n'est nécessaire (Elle serait même, dans ce cas, dangereuse et risquerait de mobiliser le corps étranger, de le déplacer et de le rendre obstructif, provoquant de ce fait l'asphyxie redoutée).

LA MÉTHODE HEIMLICH

- 1. Repérer**
Une personne en état de suffocation ne peut ni parler ni tousser
- 2. Taper dans le dos**
Délivrer 5 tapes entre les omoplates de la victime
- 3. Placer les mains**
Placer les mains entre les côtes et le nombril
- 4. Compresser**
Réaliser 5 compressions abdominales vers l'arrière et vers le haut
- 5. Recommencer**
Si l'élément obstructif n'est pas recraché, reprendre à l'étape 2

Illustration : www.medisafe.fr

Si l'obstruction est incomplète et la toux inefficace :

La personne est consciente, respire encore mais ne peut pas tousser.

- Se tenir derrière la personne qui s'étouffe.
- Penchez la vers l'avant en la soutenant d'une main au niveau de la poitrine
- Taper 5 fois dans le dos de la personne, entre les omoplates, pour la faire tousser.

Si cette manipulation n'est pas efficace il faut pratiquer immédiatement la manœuvre de « Heimlich » pour expulser l'aliment coincé dans les voies respiratoires.

- Se tenir derrière la personne qui s'étouffe avec les bras encerclant son corps autour de la partie supérieure de son abdomen.
- Penchez la victime vers l'avant.
- Placez un de vos poings fermés entre le nombril et les côtes (au niveau de l'estomac). L'autre main attrape votre poing.
- Enfoncez fortement votre poing vers vous et vers le haut.

Si l'obstruction est complète et la personne consciente :

La personne ne tousse pas et ne peut plus parler, se cyanose (coloration bleue des lèvres et/ou du visage) : la fausse route entraîne un blocage complet de la respiration,

- Alternez entre 5 claques dans le dos et 5 manœuvres de Heimlich.
- Si la situation ne s'améliore pas ou s'aggrave, faites appeler le 18, le 15 ou le 112 et commencez les manœuvres de réanimation.



Références

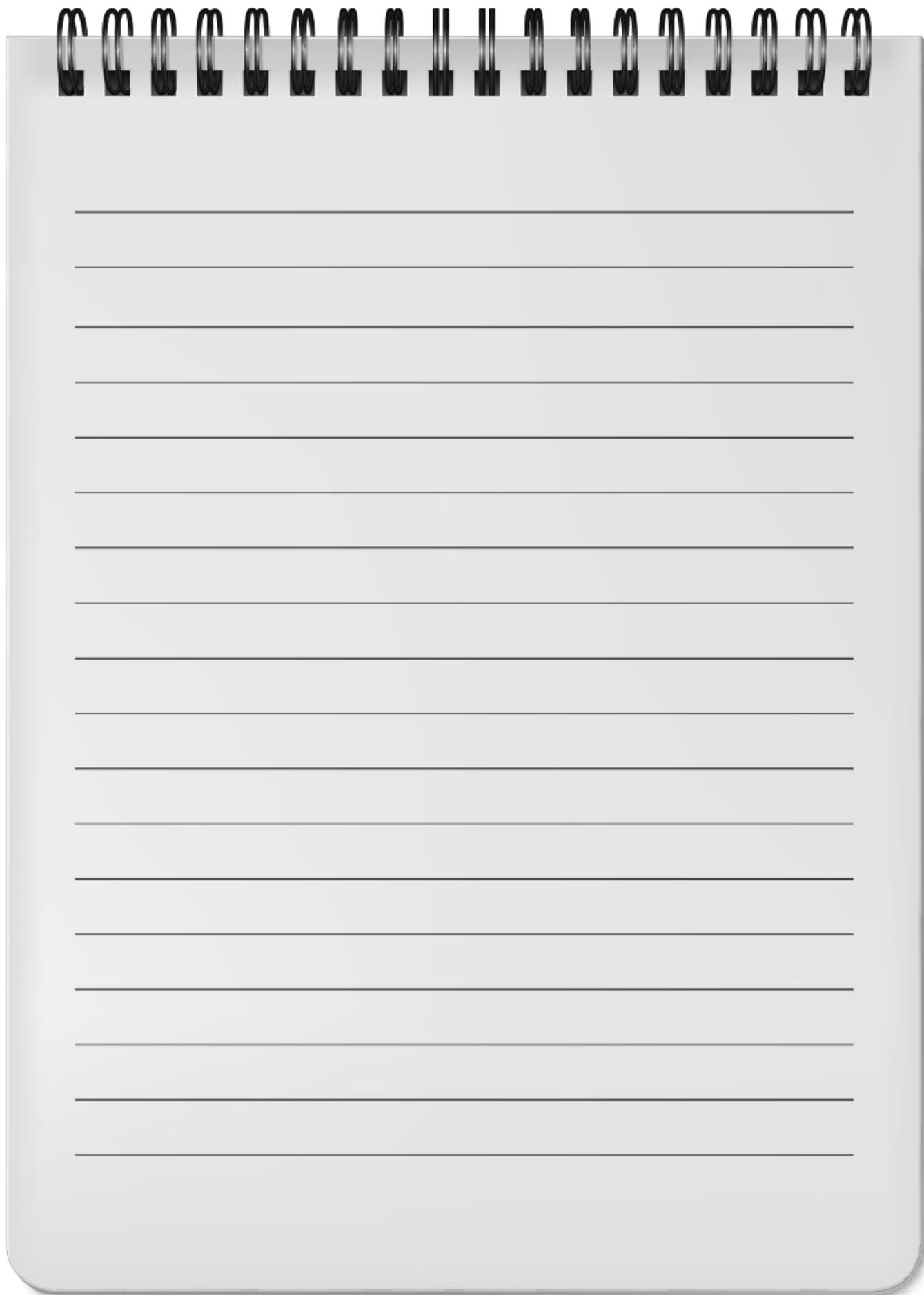
- iddsi.org - Diagramme et descriptions détaillées de l'IDDSI : bit.ly/Document-IDDSI
- **Prise en charge des troubles de la déglutition, Installation et adaptation pour la prise du repas**, CHU Amiens-Picardie 2022
- **Guide pratique de cuisine adaptée aux troubles de la déglutition**, CHU Nîmes
- **Conseils pratiques en cas de dysphagies**, CHU Montpellier
- **50 recettes de légumes et fruits, crus et mixés** – Livre Broché, 120 pages. Livre disponible auprès du réseau LINUT.
- **Mixé ou entier, le même repas pour toute la famille** – Isabelle Ponnelle, Mathilde Briot-Boudou, Bouchra El Haimer, Olivier Briot
- **Saveurs partagées : la gastronomie adaptée aux troubles de la déglutition – 80 recettes hachées et mixées** – Edition Broché – Pascal Sidobre, Christian Chevallier, Gaëlle Soriano, Michèle Puech
- **Révolution mixée - outil de soins et art culinaire** - Livre disponible auprès du CLAN-Département de la Sarthe
- **Mix & Délices, un livre de 80 recettes mixées gastronomiques** – Réseau-Lucioles
- **Repas mixés, plaisir de manger mieux partagé** – Fondation La Chrysalide
- **Vivre au quotidien avec des troubles de la déglutition: Un guide pratique pour la personne âgée et son entourage** – Virginie Ruglio
- **La réhabilitation de la déglutition chez l'adulte, Le point sur la prise en charge fonctionnelle** - Michèle Puech, Virginie Woisard-Bassols



En dehors des sites connus de tous pour leurs centaines de recettes et qui peuvent parfois proposer quelques recettes mixées dans la rubrique « régimes », de nombreuses recettes peuvent être trouvées assez facilement :

- **Recettesmixees.fr** est un site de recettes mixées à destination des patients, aidants ou professionnels. Il propose des astuces, des conseils et des guides afin de faciliter la réalisation de repas à texture modifiée (pour des patients à risque de perte de poids).
- **Mix'Age** : Un livret de de recettes adaptées : www.recettes-mixees-clan.fr
- **Application « Mixiton »** : L'ARSLA a développé une application de recettes de cuisine "MIXITON" pour faciliter le partage des recettes savoureuses mais adaptées aux troubles de la déglutition : mixées, hachées...
- **Portail d'information de la santé en Limousin** : 150 recettes à destination et issues des établissements de santé
- **pureequecestbon** : un projet de recettes réalisées par l'école de nutrition de la Faculté de Laval - <http://pureequecestbon.fsaa.ulaval.ca/index.php>
- **lapotedemarjo** : Un blog culinaire de recettes adaptées
- **Lesrecettesdesylvie** : www.lesrecettesdesylvie.org
- **CHU de Nantes** : www.chu-nantes.fr (Rubrique : alimentation-en-chirurgie-maxillo-faciale-alimentation-mixee-lisse)







CHU Amiens-Picardie
1 rond-point du Professeur Christian Cabrol
80054 Amiens

PLUS D'INFORMATIONS SUR NOTRE SITE

www.chu-amiens.fr