

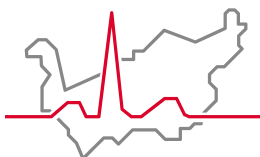
L'alimentation thérapeutique de texture mixée

INFORMATIONS ET CONSEILS AUX PATIENTS



Secteur médico-thérapeutique | Nutrition et diététique
Centre Hospitalier du Valais Romand

Cette brochure a pour but de vous fournir des informations et des conseils pour éviter d'altérer votre état nutritionnel tout en consommant une alimentation de texture mixée.



Hôpital du Valais
Spital Wallis

www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch

AVERTISSEMENT

Cette alimentation vous a été prescrite par votre médecin qui devra réévaluer régulièrement la nécessité de la poursuivre afin d'éviter d'initier des carences nutritionnelles.

DÉFINITION ET INDICATIONS

L'alimentation thérapeutique de texture mixée est composée d'aliments passés au mixeur ou au moulin à légumes, d'aliments pouvant être écrasés à la fourchette et d'aliments s'écrasant en bouche avec la langue.

Elle peut être prescrite en raison de problèmes masticatoires, de mucite, de dyspnée sévère, d'un obstacle dans le tube digestif, après une chirurgie de la hernie hiatale, etc.

Elle n'est pas adaptée aux troubles de la déglutition. Si vous en souffrez, veuillez consulter un·e logopédiste qui vous proposera une alimentation adaptée.

EXPLICATIONS COMPLÉMENTAIRES

- Ne modifiez pas totalement votre alimentation. Gardez, autant que possible, vos menus habituels en mixant ou en écrasant les aliments.
- Prenez 3 repas par jour et des collations intermédiaires.
- Assaisonnez vos plats pour qu'ils vous soient agréables au goût.
- Pensez à donner également une texture mixée aux assaisonnements et décorations.
- Dressez vos repas dans des bols pour garder la nourriture à bonne température et pour compenser le manque de texture solide par une présentation agréable à l'œil.
- Consacrez du temps à vos repas.
- Hydratez-vous tout au long de la journée en visant une consommation de 1 litre au minimum. L'idéal serait de boire en dehors des repas pour ne pas vous couper l'appétit.

CONSEILS ET EXEMPLES

Conseils pratiques pour mixer les aliments

- L'utilisation d'un bon mixeur est indispensable, si possible un modèle permettant de mixer de petits volumes et facilement lavable.
- Les aliments de texture tendre sont plus faciles à mixer.
- Certaines cuissons permettent d'attendrir la texture d'aliments durs ou compacts (cuisine mijotée, à la vapeur, au court-bouillon, en papillote, etc.)
- Le mixage des aliments est plus efficace si vous ajoutez un liquide. Par exemple du jus de cuisson, de la sauce, du bouillon, du lait, du jus de fruit, etc.
- Un aliment tendre et juteux peut être mixé en même temps qu'un aliment dur ou compact.
- Les restes de pains mous peuvent être mixés avec une préparation trop liquide, pour l'épaissir.
- Un ajout d'huile (olive, colza) ou d'une autre matière grasse dans le mixeur, permet de donner de l'onctuosité à vos plats et d'éviter qu'ils ne soient trop collants.
- Les aliments en conserve ou surgelés peuvent également être mixés.
- Le mixage des aliments en modifie souvent le goût. Assaisonnez suffisamment avec des épices, des herbes aromatiques, du sel, etc.
- Une sauce chaude ou froide, faite maison ou du commerce, permet d'humidifier les préparations à votre convenance.

Exemples d'associations facilitant le mixage et améliorant la texture

- Salade russe en conserve mixée avec de la mayonnaise
- Lentilles corail mixées avec des carottes cuites, du bouillon et de l'huile de colza
- Bouilli de boeuf mixé avec ses légumes et son bouillon
- Potage en brique mixé avec du jambon cuit et de la mie de pain
- Petits-beurre mixés avec de la compote de poire et son jus

Ces associations ne constituent pas des menus complets.

Des exemples de menus complets vous sont proposés en page 5.

Choix des aliments

Vous pouvez consommer la plupart des aliments courants en leur apportant quelques transformations.

Aliments devant être mixés

- Viandes, volailles, poissons, crustacés, légumineuses, tofu
- Pommes de terre fermes, céréales
- Légumes cuits ou crus
- Fruits cuits ou crus, fruits secs trempés, fruits oléagineux (noix, amandes, etc.), graines oléagineuses (sésame, chia, etc.)

Certains aliments filandreux ou avec des grains doivent être passés au moulin à légumes après avoir été mixés pour ôter les filaments ou les grains restants (poireau, tomate, raisin, etc.)

Aliments pouvant être consommés sans être mixés, pouvant être écrasés à la fourchette ou s'écrasant en bouche avec la langue

- Fromage râpé, fromages à tartiner, fromages frais, œufs, boudin sans la peau, terrines sans morceaux
- Pommes de terre bien cuites, polenta, semoule, céréales très cuites et crémeuses (risotto, porridge, etc.), pâtes à potage très cuites, pain mou éventuellement trempé, biscottes trempées, céréales à petit-déjeuner ramollies dans du lait
- Légumes bien cuits, non filandreux (courgettes sans peau, carottes, etc.)
- Fruits très mûrs et tendres (banane, fraises, etc.)
- Pâte de sésame, de noix de cajou, de cacahuètes
- Lait et desserts lactés, glaces (sans morceaux)

Aliments ne pouvant pas être mixés

- Pâtes (elles deviennent collantes)
- Aliments frits, grillés, gratinés, croûtés, durs

Vos observations personnelles:

Exemples de menus de texture mixée

Petits-déjeuners de texture mixée

- Tresse trempée dans du lait, beurre, miel et smoothie
- Semoule et purée de pommes
- Porridge et coulis de framboises
- Bircher mixé (lait ou yogourt, flocons de céréales trempés, fruits, noix)
- Biscottes trempées dans du cacao, banane écrasée avec de la pâte de cacahuètes

Repas de midi et du soir de texture mixée

- Ragoût de bœuf mixé avec sa garniture de légumes
Polenta
Flan caramel
- Filet de sole en papillote écrasé à la fourchette
Semoule
Epinards à la crème
Fraises bien mûres écrasées dans du yogourt
- Œufs brouillés
Pâtes à potage bien cuites
Carottes vichy bien cuites écrasées à la fourchette
Glace mocca
- Soufflé au fromage (ôter la croûte au besoin) et coulis de poivrons
Purée de pommes de terre
Purée de pêches
- Pois chiches et brocolis mixés
Pommes de terre bien cuites écrasées à la fourchette
Mousse au chocolat
- Gaspacho de concombre mixé
Risotto bien cuit et crémeux, au safran et parmesan
Tiramisu

Vos idées personnelles de repas de texture mixée

.....

.....

.....

.....

PRÉVENTION DE LA DÉNUTRITION

Fractionnement de l'alimentation

En consommant des collations entre les repas et en soirée, vous améliorez la couverture des besoins nutritionnels de votre organisme pour lui permettre de fonctionner au mieux.

- Ces collations devraient, dans l'idéal, être riches en protéines et en énergie.
- Variez-les afin d'éviter la lassitude.
- Ecoutez vos envies et vos tolérances personnelles.
- N'hésitez pas à tester de nouveaux mélanges.

Exemples de collations de texture mixée

- Purée de fruit + petit-suisse
- Fruit mou écrasé + lait condensé
- Semoule lactée
- Fromage blanc + miel
- Frappé
- Yogourt aromatisé
- Bircher muesli mixé
- Purée de marrons + crème chantilly
- Petits-beurre trempés dans du cacao

- Œuf dur écrasé + mayonnaise
- Mousse de thon à l'avocat
- Houmous + séré à la crème
- Petit-suisse + pâte de cacahuètes
- Petit pain mou trempé dans du lait

Enrichissement de l'alimentation en énergie et en protéines

Pour pouvoir mixer les aliments, vous devez ajouter des liquides, donc diluer ces aliments. A volume égal, une préparation non-mixée fournit une valeur nutritive plus grande que la même préparation mixée en raison de l'ajout de ce liquide. Les liquides ajoutés participent aussi à votre hydratation.

L'enrichissement de l'alimentation signifie surtout accroître la teneur en énergie (calories) et/ou en protéines des recettes, en y ajoutant un ou plusieurs ingrédients et en augmentant le moins possible le volume de la préparation. Les petits pots pour bébés et les potages en brique peuvent constituer une base de repas, mais pas un repas complet. Il est important de les enrichir en énergie et en protéines pour les rendre aussi nourrissants qu'un autre repas.

Enrichissement en énergie

Huiles, beurre, crème, sauce béchamel, mayonnaise, pâte de sésame, pâte de noix de cajou, pâte de cacahuètes, mascarpone, lait condensé, miel, gelée de fruits, etc.

Enrichissement en protéines

Fromage râpé, fromage blanc, ricotta, lait en poudre, œufs, jambon mixé, tofu soyeux, etc.

Contrôle de votre poids

Une alimentation mixée insuffisamment enrichie peut induire une perte de poids et une détérioration de votre état nutritionnel.

Pour repérer une dénutrition naissante ou pour éviter d'aggraver une dénutrition déjà installée, pesez-vous 2 fois par semaine et notez ci-dessous les poids observés.

Quelque soit votre poids habituel (même si vous êtes en surpoids), si votre poids diminue, prenez rendez-vous sans attendre avec votre diététicien·ne.

Votre poids habituel : Date :

Dates									
Poids									

Secteur médico-thérapeutique

Service de nutrition & diététique

Hôpital de Sierre

Rue St-Charles 14, 3960 Sierre | 027 603 94 39

Hôpital de Sion

Avenue du Grand-Champsec 80, 1951 Sion | 027 603 94 39

Hôpital de Martigny

Avenue de la Fusion 27, 1920 Martigny | 027 603 94 39

Clinique Saint-Amé

Vers Saint-Amé 10, 1890 Saint-Maurice | 027 603 94 39

Hôpital de Malévoz

Route de Morgins 10, 1870 Monthey | 027 603 94 39