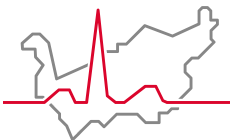


La texture lisse

INFORMATION AUX PATIENTS



**Services de l'hôtellerie, diététique et logopédie
Centre Hospitalier du Valais Romand (CHVR)**



Hôpital du Valais
Spital Wallis

www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch

INTRODUCTION

En cas de difficultés à avaler, il est parfois nécessaire de modifier la consistance des aliments. En effet, lors d'une fausse route, les aliments passent dans les voies respiratoires au lieu d'être dirigés vers l'estomac. Cela peut engendrer des pneumonies d'inhalation, mais aussi une dénutrition par diminution des quantités des aliments ingérés.

En raison de vos troubles de déglutition, nous vous recommandons de consommer des aliments de texture lisse, c'est-à-dire ne contenant aucun morceau. Cette adaptation vous permettra de manger de manière plus sécuritaire.

CONSEILS POUR MINIMISER LES FAUSSES ROUTES

- La position idéale lors des repas est : **bien assis, les pieds callés au sol, la tête légèrement fléchie en avant**
- Prendre **de petites bouchées**, en faisant des **pauses** entre chaque bouchée
- Manger **lentement** et **mastiquer**
- **Éviter de parler** en mangeant
- Si après avoir avalé, il reste de la nourriture dans la bouche, **avaler plusieurs fois à vide**
- Faire un **soin de bouche** après chaque repas
- Après chaque repas, attendre au minimum **20 minutes avant de vous coucher** (pour éviter les reflux)



BOISSONS

- Boire **le plus possible**. Avoir la bouche trop sèche n'aide pas à déglutir. De plus, boire permet d'hydrater la bouche et d'éviter les proliférations de bactéries
- Privilégier les boissons « **stimulantes** » pour la **déglutition**: chaudes ou froides, gazeuses, avec du goût, ou naturellement épaisses (ex : jus de fruit). L'eau plate (sans goût, neutre) est la plus propice aux fausses routes
- Avaler une gorgée à la fois (**petites gorgées espacées**). Faire des pauses entre les gorgées
- **Fléchir légèrement la tête en avant** (rentrer le menton) au moment d'avaler
- Mieux vaut que le **verre soit bien rempli** (pour éviter de devoir mettre la tête en arrière)

CHOIX DES ALIMENTS

- Accompagner toujours votre repas avec de la **sauce** (éviter les fines herbes ou les morceaux dans la sauce), un peu d'huile ou de mayonnaise afin d'éviter les aliments trop secs ou trop collants
- Pour rendre la nourriture plus « stimulante » pour déclencher la déglutition, privilégier le plus possible des aliments bien épicés, chauds ou froids (ex : la glace)

Les aliments à éviter :

- Les aliments **secs ou collants** (→ y ajouter de la sauce)
- Les **doubles consistances** (ex : yaourt avec morceaux de fruits ; bouillon avec morceaux de légumes ou petites pâtes, etc.)
- Les aliments avec une **croûte dure** (aliment gratiné ou passé au micro-onde)
- Les aliments qui **s'éparpillent ou s'émiettent** (cakes, biscuits, riz blanc, biscottes, etc.)

REPAS DE MIDI ET DU SOIR

Vous pouvez consommer la plupart des aliments courants (comme pour les autres membres de la famille), auxquels vous aurez fait subir quelques transformations. Le principe est de les réduire en purée à l'aide d'un mixer (ensemble ou séparément). Les aliments doivent avoir une texture **homogène sans morceau**.

Même si les aliments sont mixés, il est important que vous conserviez un bon **équilibre alimentaire** et des repas variés pour couvrir au mieux vos besoins nutritionnels. Pour être complet, votre repas devrait contenir :

1) Une source de protéines : viande, poisson, œuf ou fromage

La viande : peut être hachée par votre boucher ou vous pouvez la mixer vous-même (une fois avant et une fois après la cuisson). La cuisiner toujours avec de la sauce, du bouillon, du jus de viande, du lait ou de la crème, pour la rendre moins sèche. Types de préparations : viande mixée, flan de viande, mousse de jambon, terrine, etc.

Le poisson : doit également être mixé avec de la sauce ou du bouillon. Et pour qu'il soit plus facile à avaler, servez-le avec de la sauce. Types de préparations : quenelles, mousse, terrine, flan, etc.

Des œufs : brouillés humides ou à la coque

Du fromage : blanc battu, séré, mousse au fromage, etc.

→ Vous pouvez mélanger du fromage à tartiner (gala®, kiri®) : à d'autres aliments (à une purée par exemple).

À éviter : les poissons avec des arêtes.

Ne pas manger seul les fromages à tartiner car ils sont trop collants.

2) Un féculent :

Tous les farineux doivent être bien cuits pour faciliter le mixage ou, s'ils sont consommés tel quel, contrôler leur déglutition.

La pomme de terre : peut bien sûr être préparée en purée.

D'autres féculents n'ont pas besoin d'être transformés, comme la semoule fine ou la polenta.

À éviter : le pain, les pâtes, le riz, le blé Eibly®, etc.

3) Un légume :

Vous pouvez manger tous les légumes cuits non filandreux (à la vapeur, au jus ou au bouillon) que vous devez passer au mixer.

4) Un dessert :

Fruits : cuit en purée, mousse de fruit

Laitages : yaourt arôme ou nature, flan, crème dessert, petit suisse

Glaces et sorbets : sans morceau

À éviter : yoghourt avec des morceaux de fruits, pâtisserie, cake, gâteau, biscuits

PETIT-DÉJEUNER

Vous pouvez prendre des bouillies de céréales (semoule, bouillie pour bébé, etc.), accompagnées d'un laitage ou d'une purée de fruit.

ENRICHIR LES PRÉPARATIONS

Si votre appétit est diminué ou que vous avez perdu du poids, il est utile d'enrichir vos repas en calories et/ou en protéines.

Exemples d'aliments qui peuvent enrichir vos préparations :

- Huile, beurre, crème
- Séré gras
- Jambon cuit mixé
- Œuf
- Lait en poudre
- Sucre en poudre

Exemple de mets pouvant être enrichis :

Les potages : ajouter de la crème, du lait en poudre, un œuf, etc.

Les féculents : ajouter du jambon cuit mixé ou un filet d'huile

À éviter : les bouillons qui n'apportent presque aucune calorie et qui vont occuper un grand volume dans votre estomac.

FRACTIONNER L'ALIMENTATION

Si vous mangez moins aux repas principaux, vous pouvez consommer des collations entre les repas.

Exemples de collations :

- Un frappé
- Un verre de lait entier
- Un yoghourt aromatisé
- Une crème dessert, un flan
- Une glace
- Du séré
- Un petit suisse
- Un pudding de semoule
- Une purée de fruits, un jus de fruits sans pulpe, etc.

Dans tous les cas, évitez les aliments qui amènent peu d'énergie, comme les produits allégés (light).

RÉFÉRENCES

Livres de recettes :

- « Plaisirs de la table retrouvés » de Marie Claire Dupuy.
- « Saveurs partagées : La gastronomie adaptée aux troubles de la déglutition » de Chevallier C., Puech M., Sidobre P., Soriano G.
- www.mot-a-mot.com

Sites internet avec recettes lisses :

- <http://www.chu-nantes.fr/alimentation-en-chirurgie-maxillo-faciale-alimentation-mixee-lisse-9571.kjsp>

Télécharger l'application :

- Mixiton

MOUSSE DE POULET AU CITRON

Temps de préparation : 20 minutes | Réfrigération : 2 heures

Ingrédients (pour 1 personne) :

- 120 g de blanc de poulet cuit
- 30 g de fromage blanc
- ½ feuille de gélatine
- Sel, poivre
- ½ citron

Préparation :

- Hacher finement la viande au couteau, saler, poivrer
- Incorporer le jus de citron, le fromage blanc
- Faire fondre la gélatine dans un verre au bain-marie et l'ajouter à la masse. Passer le tout au mixeur
- Verser l'appareil dans un moule à ramequin
- Mettre au réfrigérateur et laisser prendre la masse
- Pour servir, démouler dans une assiette

Remarque : Peut être servi avec une sauce au curry

Document réalisé en collaboration avec les services de logopédie et de diététique de l'Hôpital du Valais.

Diététique : Si vous constatez une perte de poids de 2kg ou plus, et ceci rapidement (2 à 4 semaines ou plus), parlez-en avec votre médecin.

Si vous désirez des conseils personnalisés ou être suivi par une diététicienne, vous pouvez contacter le **+41 (0)27 603 94 39**. Des secrétaires pourront fixer un rendez-vous ambulatoire sur le site le plus proche de chez vous, à savoir Martigny, Sion ou Sierre.

Logopédie : Si vous constatez la persistance de troubles de déglutition et que vous souhaitez bénéficier d'une prise en charge logopédique, vous pouvez contacter le service de logopédie du CHVR pour un rendez-vous en ambulatoire.

Plus d'informations sur : <http://www.hopitalvs.ch/fr/disciplines-medicales/disciplines-de-a-a-z/logopedie.html>

CONTACT

Hôpital du Valais | Centre hospitalier du Valais Romand (CHVR)

Secteur médico-thérapeutique

Service de diététique et service de logopédie

Diététique :

Rendez-vous ambulatoires pour le Valais romand

09h00–11h30 et 13h30–16h30

+41 (0)27 603 94 39

Logopédie :

Hôpital de Sion

Avenue du Grand-Champsec 80, 1951 Sion,

+41 (0)27 603 94 39

Hôpital de Sierre

Rue St-Charles 14, 3960 Sierre,

+41 (0)27 603 94 39

Hôpital de Martigny

Avenue de la Fusion 27, 1920 Martigny,

+41 (0)27 603 94 39