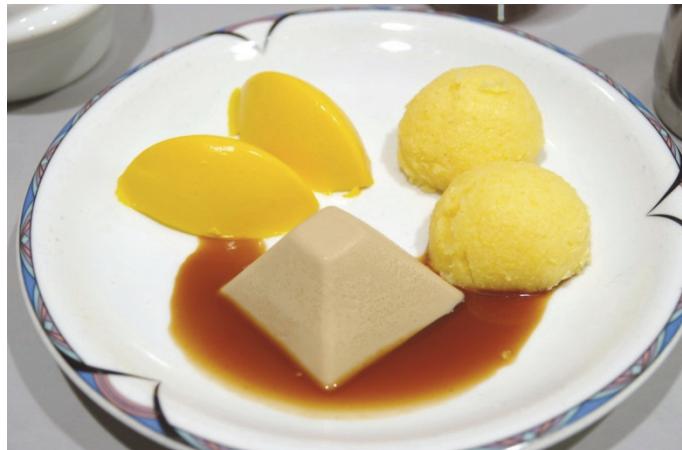


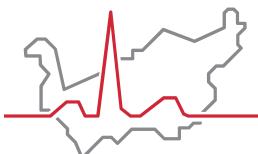
Texture lisse

INFORMATIONS ET CONSEILS AUX PATIENTS



Secteur médico-thérapeutique | Logopédie
Centre Hospitalier du Valais Romand

Quelques modifications de vos habitudes peuvent permettre de manger et/ou boire en sécurité et avec plaisir.



Hôpital du Valais
Spital Wallis

www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch

INTRODUCTION

Si vous avez des difficultés pour boire et manger et que vous n'arrivez plus à manger de morceaux, mixer les aliments peut vous permettre de continuer à vous alimenter en sécurité. Vous trouverez des informations dans ce document pour vous aider dans cette démarche.

BOISSONS

Conseils généraux pour la prise des boissons:

- Veiller à la posture de tête : boire au verre plutôt qu'à la bouteille, utiliser un verre échancre
- Préférer les boissons qui stimulent la déglutition : pétillantes, aromatisées, chaudes, fraîches ou naturellement épaisses (nectar de fruits)
- Adapter la quantité et le rythme : prendre des petites gorgées et faire des pauses
- Epaissir les boissons si besoin (à discuter avec votre logopédiste afin d'avoir le bon dosage)



ALIMENTS

Conseils généraux pour les repas :

- Être bien assis à table, sur une chaise pour plus de stabilité (éviter les installations dans le canapé, sur un tabouret, ...)
- Préférer un environnement calme et agréable
- Ne pas parler au moment d'avaler
- Eviter de manger trop vite
- Faire des pauses pendant le repas, poser de temps en temps les couverts
- Prendre des petites bouchées, manger avec la cuillère à café
- Eviter de boire au cours du repas
- Avoir une présentation la plus attractive possible (dans un bol, assiette colorée,...)
- Ne pas hésiter à prendre une collation si les quantités au repas sont insuffisantes (fatigue, manque d'appétit)
- Toujours se laver les dents/faire les soins de bouche après un repas
- Ne pas s'allonger tout de suite après avoir mangé, attendre 20 à 30 minutes pour éviter le reflux gastro-oesophagien et les fausses-routes secondaires
-

Conseils généraux pour la préparation des repas :

- Favoriser les aliments « stimulants » : bien chauds/froids, avec du goût, épicés
- Bien ajouter un liant dans vos préparations afin qu'elles ne soient pas trop pâteuse ou collantes (crème, huile, jus, sauce)
- Choisir des aliments tendres, non fibreux afin de les mixer sans difficultés et obtenir une préparation homogène
- Utiliser un mixeur ou n'importe quel autre appareil (robot multifonction) vous permettant de mixer de manière homogène les aliments
- Acheter des préparations toutes faites afin de vous simplifier le quotidien : potages onctueux en brique, purées de légumes surgelés, sauce en pot
- Choisir des repas livrés mixés si les préparations sont trop compliquées

Conseils par catégorie d'aliments :

Tous les aliments doivent être bien mixés et homogènes, vous trouverez ci-après des exemples d'aliments faciles à mixer.

Féculents

- Pomme de terre
- Céréales : polenta, riz ou semoule de blé

Protéines

- Viande : préférer les viandes tendres comme les viandes blanches ou le jambon cuit, à mixer avec du bouillon
- Poissons : tout type de poisson
- Œufs : œufs brouillés
- Fromages/laitages : possibilité de délayer du fromage à tartiner ou du lait dans vos préparations

Légumes

- Légumes : bien les cuire, éviter les légumes fibreux

Desserts et collations

- Fruits : cuits et mixés
- Glace
- Yaourts : textures homogènes (compote, flan, yaourt ferme)

SERVICE DIÉTÉTIQUE

Si vous avez de la peine à manger suffisamment et que vous constatez une perte de poids de 2kg ou plus et ceci quel que soit votre poids initial, parlez-en à votre médecin. Si vous souhaitez des conseils personnalisés et être suivi par une diététicienne, n'hésitez pas à contacter le 027 603 94 39. Une secrétaire pourra vous fixer un rendez-vous ambulatoire au plus proche de votre domicile.

<https://www.hopitalduvalais.ch/disciplines-medicales/disciplines-de-a-a-z/dietetique>

NOTES PERSONNELLES

NOTES PERSONNELLES

Secteur médico-thérapeutique

Service de logopédie

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