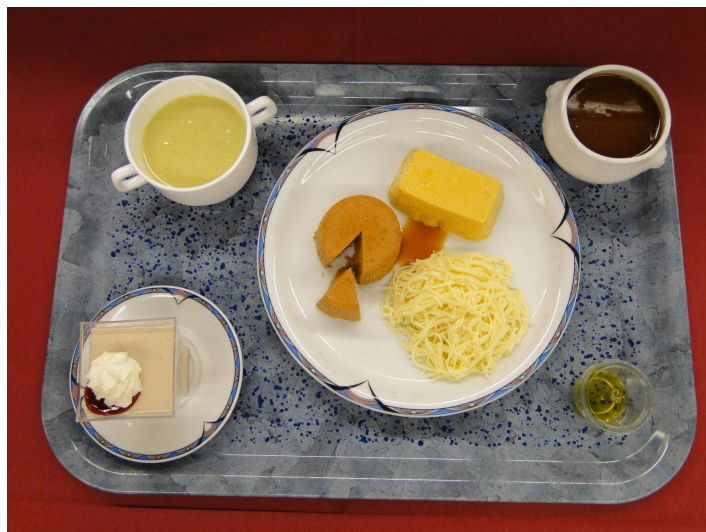
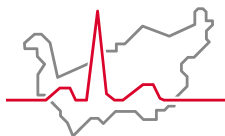


La texture mixée

INFORMATION AUX PATIENTS



**Services de diététique et de 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 mixée. 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** (rentre 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

Conseils généraux

- 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** (→ y ajouter de la sauce) ou collants
- Les **doubles consistances** (ex : yaourt avec morceaux de fruits ; bouillon avec morceaux de légumes, 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, 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 mixée, pâteuse et humide.

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.

À éviter : les poissons avec des arêtes.

Des œufs : brouillés humides, à la coque, au plat, poché ou omelette baveuse.

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

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

À éviter : 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, 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.

Le riz : peut être consommée s'il est crémeux (Ex : risotto)

Les pâtes : les petites lettres ou les vermicelles sont indiquées.

Le pain : pain toast carré, brioche et petit pain.

À éviter : pain avec une croûte, le pain de mie et aux graines, le riz blanc sec, le blé Eibly®, les biscottes.

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 morceaux

Biscuits : trempés dans le café

Cake : accompagné de crème vanille

À éviter : éviter les yaourts avec des morceaux de fruits

PETIT-DÉJEUNER

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

Vous pouvez aussi prendre un petit pain, accompagné de beaucoup de beurre et de confiture, afin qu'il ne soit pas trop sec.

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, etc.

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

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.

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>

FLAN DE POISSON

Temps de préparation 30 minutes | Temps de cuisson : 45 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 200 g de poisson blanc (merlan, cabillaud, colin...)
- 2 œufs
- 15 g de Maïzena
- 50 ml de lait
- 1 dl de fumet de poisson
- 1 cuillère à soupe d'huile de colza
- Sel, poivre, noix de muscade
- 2 glaçons

Préparation :

- Mixer à cru le poisson avec un peu de glace pillée (2 glaçons).
- Préparer la liaison en mélangeant la Maïzena, le lait, le fumet de poisson. Laisser cuire 5 minutes.
- Battre les 2 œufs, les ajouter à la liaison préalablement refroidie.
- Ajouter le poisson à la liaison, remuer.
- Assaisonner avec sel, poivre et noix de muscade
- Graisser 4 petits moules à ramequins, les remplir avec le mélange.
- Cuire au four, au bain-marie (45 minutes à 180°C).
Servir chaud.

Remarque : Peut être accompagné d'un coulis de tomate.

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