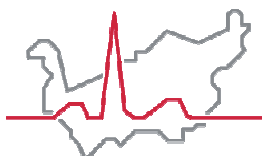


L'alimentation protégée

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

Lorsque l'on rencontre des difficultés de déglutition (sensation de gêne ou de blocage lors du passage des aliments; fausses routes), il peut arriver que les aliments ou les boissons passent dans les poumons au lieu d'être dirigés vers l'œsophage et l'estomac. Cela peut engendrer des pneumonies d'inhalation, mais aussi une dénutrition par diminution des quantités des aliments ingérés. Bien qu'il ne soit pas nécessaire pour vous de modifier la texture des aliments, vous devez toutefois être attentif à certains aliments réputés plus « dangereux » lors de la déglutition.

CONSEILS GÉNÉRAUX POUR LA DÉGLUTITION

Voici quelques conseils qui peuvent vous aider à limiter les risques de fausses routes (avaler de travers) :

- La position idéale lors des repas est celle-ci : **bien assis, les pieds callés au sol, la tête légèrement fléchie en avant.**
- Prenez **de petites bouchées**, en faisant des **pauses** entre chaque bouchée.
- Mangez **lentement** en mastiquant bien.
- **Évitez de parler** en mangeant. Mieux vaut être bien concentré.
- Si après avoir avalé, il reste de la nourriture dans la bouche, avalez plusieurs fois à vide.
- Faites un **soin de bouche** après chaque repas.
- Après chaque repas, attendez au minimum **20minutes avant de vous coucher** (pour éviter les reflux).



BOISSONS

- Il est recommandé de **boire le plus possible**. Avoir la bouche trop sèche n'aide pas à déglutir comme il faut. 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 et 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**).
- **Fléchissez légèrement la tête en avant** pendant la déglutition.
- Mieux vaut que le **verre soit bien rempli** (pour éviter de devoir mettre la tête en arrière).

CHOIX DES ALIMENTS

Conseils généraux

Accompagnez 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 : salade de fruit avec jus; bouillon avec morceaux de légumes ou pâtes,...)
- 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,...)

EXEMPLES D'ALIMENTS À RISQUE

| Durs | Fibreux | Qui s'éparpillent |
|----------------|--------------------------|-------------------|
| Ragoûts | Côte de bette | Biscottes |
| Croûte de pain | Céleri en branche | Biscuits secs |
| Légumes crus | Fenouil peu cuit | Riz blanc |
| | Persil | Céréales |
| | Haricots avec les grains | Petits pois |
| | | Crudités râpées |
| | | Légumineuses |

ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

Même si certains aliments doivent être écartés, 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. Cuisinez-la 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 hachée, bolognaise, tartare

À éviter : les viandes filandreuses, les ragoûts, etc.

Le poisson : doit également être en petits morceaux. Et pour qu'il soit plus facile à avaler, servez-le avec de la sauce.

Types de préparations : poissons sans arêtes et bien cuits, poissons pochés, flans de poisson.

À éviter : les poissons avec des arêtes, frits, en stick.

Des œufs : Brouillés humides ou à la coque. Omelettes nature.

Du fromage : Blanc battu, séré, mousse au fromage, fromage à tartiner, fromage à pâte molle ou râpé.

2) Un féculent

La pomme de terre : En purée, à l'eau, au four, en salade sans fines herbes

Les céréales : Polenta, semoule, spätzli, rizotto

Les pâtes : Petites pâtes : type petites cornettes, fidets, petites lettres

Le pain : Pain de mie, petit pain au lait, pain toast non grillé

À éviter : le pain aux graines, le riz blanc sec, le couscous, les pommes de terre à la friture.

3) Un légume

Vous pouvez manger tous les légumes cuits non filandreux (à la vapeur, au jus ou au bouillon) coupés finement.

4) Un dessert

Fruits : cuit en purée, mousse de fruit, fruits coupés en petits dés (sans jus)

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

Pâtisserie : cake, génoise, roulades

Glaces et sorbets

À éviter : biscuits secs, pâte feuilletée ou brisée.

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 ou du pain de mie ou un toast non grillé, 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 : ajoutez de la crème, du lait en poudre, un œuf...

Les féculents : ajoutez du jambon cuit mixé et/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, ...

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

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 **027 603 88 18**. 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>

CONTACTS

Hôpital du Valais – Centre Hospitalier du Valais Romand
Secteur médicothérapeutique – Services de diététique et logopédie

Diététique :

Rendez-vous ambulatoires pour le Valais romand

09h00–11h30 et 13h30–16h30

T 027 603 88 18

Logopédie :

Hôpital de Sion

Avenue du Grand-Champsec 80, 1951 Sion,

T 027 603 94 58 ou 027 603 94 57

Hôpital de Sierre

Rue St-Charles 14, 3960 Sierre,

T 027 603 94 53 ou 027 603 94 57

Hôpital de Martigny

Avenue de la Fusion 27, 1920 Martigny,

T 027 603 94 53