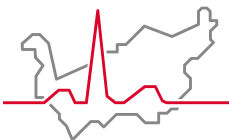


La texture haché fin

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 « haché fin », c'est-à-dire des aliments découpés en petite taille. 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

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 ou collants** (→ y ajouter de la sauce)
- Les **doubles consistances** (ex : salade de fruit avec jus ; bouillon avec morceaux de légumes ou petites pâtes, etc.)
- Les aliments avec une **écorce dure** (pomme, poire, petit pois, etc.)
- Les aliments qui **s'éparpillent ou s'émiettent** (cakes, biscuits, riz, biscottes, etc.)
- Les aliments **durs** (viande dure, etc.)
- Les aliments **filandreux** (asperge, haricots, légumineuses, ananas, orange, etc.)
- Les popcorn, les chips, les noix, les graines, les cacahuètes, etc.

REPAS DU 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 **bien les cuire**, les couper en morceaux de toute petite taille. Les aliments doivent être tendres, facilement écrasables avec la langue ou la fourchette.

Même si les aliments sont hachés, 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. 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 hachée, bolognaise, tartare.

À éviter : les viandes filandreuses et dures.

Le poisson : doit également être en petits morceaux 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, à la coque, omelette nature, œuf au plat, etc.

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 (cuit à l'eau), risotto, blé Ebly® avec sauce tomate, etc.

Les pâtes : toutes

Le pain : pain sans croûte, pain toast carré, pain au lait, brioche, etc.

À éviter : le pain aux graines, le bircher, le riz blanc sec, le couscous, les fritures de pommes de terre, les pommes duchesses, etc.

3) Un légume

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

À éviter : les crudités, la salade.

4) Un dessert :

Fruits : fruits bien mûrs coupés en petits dés (sans jus), fruits cuits, mousses, etc.

Laitages : yaourt, flan, crème dessert, petit suisse, etc.

Pâtisseries : cake, génoise, roulade, biscuits trempés

Glaces et sorbets

À éviter : fruits avec pépins (raisin), fruits crus durs ou peu mûrs, biscuits secs, pâte feuilletée ou brisée.

PETIT-DÉJEUNER

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

ENRICHIR LES PREPARATIONS

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

Exemples de mets pouvant être enrichis :

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

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

Livre de recettes :

« Saveurs partagées, la gastronomie adaptée aux troubles de la déglutition »
de Chevallier Christian, Puech Michelle, Sidobre Pascal, Soriano Gaëlle.
18 Euros sur le site : www.mot-a-mot.com.

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