



information

REPAS « mixé lisse »



VALMONT

Clinique privée de réadaptation

SWISS MEDICAL NETWORK MEMBER

Les repas « mixé lisse »

En raison de troubles de la déglutition et afin de faciliter le transport des aliments de la bouche vers l'œsophage, nous vous recommandons d'adapter votre alimentation et de mettre en place une texture de repas de type « mixé lisse ».

Vos repas doivent être composés d'aliments mixés, réduits en purée, de consistance homogène (sans aucun morceau). Nous vous conseillons également d'accompagner vos repas d'une quantité importante de sauce (ou d'un lubrifiant comme du beurre ou de l'huile). Veillez à n'utiliser que des épices en poudre.

CHOIX DES ALIMENTS

Afin de vous aider dans l'élaboration de vos repas, nous vous proposons ci-dessous une liste d'exemples d'aliments que vous pouvez utiliser dans la composition de vos menus.

- **Pour le petit-déjeuner** : compote de fruits, yoghourt (sans morceaux de fruit), séré, semoule de blé sucrée, œufs brouillés très humides écrasés à la fourchette, riz au lait mixé
- **Protéines** : viande et poisson mixés, mousse de poisson, terrine de viande sans morceaux, fromage à tartiner mélangé à d'autres aliments mixés, mousse de tofu
- **Céréales, accompagnements** : purée de pomme de terre, polenta, semoule de blé salée, risotto mixé, houmous, purée de lentilles, purée de petits pois, purée de haricots rouges
- **Légumes** : non filandreux, mixés ou en purée
- **Collations** : compote de fruits, yoghourt, fromage blanc
- **Desserts** : glace, sorbet, crème, mousse, compote de fruits, séré ou yoghourt sans morceaux
- **Sauce et potage** : sans morceaux, de préférence naturellement épais (ex : sauce à la crème, au vin blanc, au curry, à la tomate, au lait de coco, etc.)

RECOMMANDATIONS CONCERNANT LES BOISSONS

Il se peut que vous présentiez aussi des difficultés pour avaler les liquides. Voici vos recommandations spécifiques concernant la prise des boissons :

- Liquides stimulants (eau gazeuse, boissons froides/chaudes, avec du goût etc.)
- Liquides épaissis (1, 2 ou 3 mesurettes / pour 1 dl)
- Position de la tête (vers l'avant, à droite, à gauche)
- Utilisation du verre échancré
- Sous surveillance uniquement



FRACTIONNEMENT DE L'ALIMENTATION

Les troubles de la déglutition peuvent engendrer un apport protéino-énergétique insuffisant, par la difficulté à s'alimenter et la fatigue engendrée par le repas. Les portions d'aliments consommées peuvent donc devenir insuffisantes par rapport aux besoins de l'organisme. Ceci peut conduire à une dégradation de l'état nutritionnel entraînant, entre autres, une fonte de la masse musculaire, une fatigue accrue, une moins bonne immunité et cicatrisation, ainsi qu'un risque de chute plus élevé.

Afin d'atteindre un apport protéino-énergétique suffisant, il est donc conseillé de fractionner l'alimentation en faisant plusieurs « petits repas » et collations sur la journée.

ENRICHISSEMENT DES PRÉPARATIONS

En cas d'apport énergétique insuffisant, il est aussi possible d'enrichir les repas en calories et protéines. Voici quelques exemples :

- Ajouter de la crème, du fromage râpé, du fromage à tartiner, du lait en poudre, du beurre, de l'huile dans des préparations telles qu'un potage, une purée de pomme de terre ou légumes, une polenta, un risotto crémeux mixé, etc.
- Ajouter de la poudre de protéine (que l'on peut trouver en pharmacie) dans une soupe, une purée, un lait chocolaté, un jus de fruits, une crème dessert, une compote mixée, un frappé, etc.

SUPPLÉMENTS NUTRITIFS ORAUX (SNO)

Dans certains cas, un supplément nutritif oral peut vous être prescrit pour vous aider à compléter l'apport protéino-énergétique entre les repas. Il s'agit d'un médicament à boire d'aspect et de goût lacté, avec différents arômes.

IDÉES DE RECETTES

- Saveurs partagées - La gastronomie adaptée aux troubles de la déglutition, Chevallier Christian, Puech Michelle, Sidobre Pascal, Soriano Gaëlle, De Boeck Solal (2011) : www.mot-à-mot.com
- En ligne : www.recettesmixees.fr
- Application « Mixiton » pour smartphone



CONTACT

Le service de logopédie de la Clinique Valmont se tient à votre disposition pour tout complément d'information.

Mme Morgane Papilloud

Responsable adjointe du service de logopédie et neuropsychologie

T +41 21 962 37 18

mpapilloud@cliniquevalmont.ch

Clinique Valmont · Route de Valmont · CH · 1823 Glion sur Montreux · Tél. +41 21 962 35 35
www.cliniquevalmont.ch