



Coordination Générale des Soins
Unité Diététique

L'ALIMENTATION EN PETITS MORCEAUX TENDRES



Livret à destination des patients et des aidants
Actualisation : Août 2025
www.chu-montpellier.fr

*“ Votre médecin ou votre orthophoniste vous a prescrit une alimentation en **texture modifiée** de façon temporaire ou définitive.*

Cela peut représenter un bouleversement dans vos habitudes alimentaires et culinaires et susciter quelques inquiétudes.

Ce livret propose des conseils et des astuces pour cuisiner en texture modifiée ainsi que des idées de recettes et de menus afin de vous accompagner dans la transition de votre alimentation.

Par ce livret, nous espérons vous convaincre qu’il est possible d’allier plaisir gustatif et texture modifiée.

Nous vous souhaitons une bonne lecture et un bon appétit ! ”

L’équipe diététique

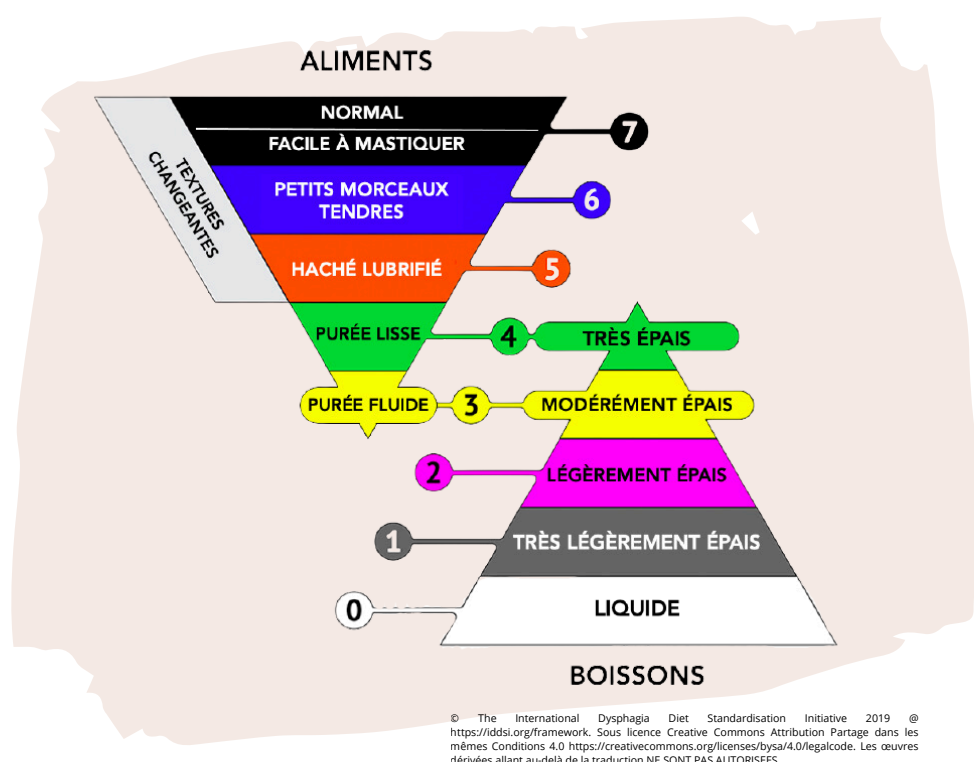
Sommaire

Niveau IDDSI 6 – Petits morceaux tendres	p 4
L'équilibre alimentaire	p 7
Une semaine de menus en texture 6	p 13
Conseils d'enrichissement de l'alimentation	p 14
Les indispensables de ma liste de courses	p 15
Les boissons : Niveaux 0, 1, 2, 3, 4	p 16
Autour du repas - La présentation	p 17
Autour du repas - Les règles d'hygiène	p 17
Notes	p 22

Niveau IDDSI 6 - Petits morceaux tendres

Dans le cadre de certaines maladies, il est parfois nécessaire d'avoir recours à une alimentation en texture modifiée composée d'aliments dont la texture a été travaillée pour faciliter leur mastication et/ou leur déglutition.

Les différentes textures modifiées ont été définies au niveau international de la façon suivante :



Les textures qui vous ont été autorisées sont les suivantes:

Pour les aliments : **6**

Pour les boissons :

Pour plus d'informations, vous pouvez vous procurer le livret **Conseils pratiques en cas de dysphagies** auprès de votre médecin, orthophoniste ou diététicien.





PETITS MORCEAUX TENDRES

À quoi correspond la texture 6 – Petits morceaux tendres ?

- Aliments tendres et lubrifiés mais sans liquide séparé
- Les aliments doivent avoir une taille inférieure à 1,5 x 1,5 cm après découpe
- L'aliment peut être écrasé avec une fourchette

Comment puis-je tester mes aliments pour être certain qu'ils sont de niveau 6 ?

Le plus sûr est de tester les aliments en petits morceaux tendres à l'aide du test IDDSI de pression à la fourchette.

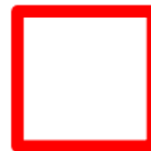
Test IDDSI de pression à la fourchette

Pour les adultes, la taille des morceaux **ne dépasse pas 1,5 cm x 1,5 cm**, ce qui correspond approximativement à la largeur d'une fourchette

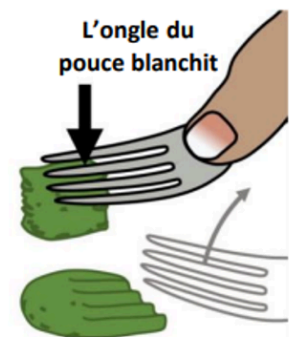
Pour être sûr que l'aliment est suffisamment tendre,

appuyez la fourchette dessus jusqu'à ce que l'ongle de votre pouce blanchisse, puis retirez la fourchette pour vérifier que l'aliment est écrasé et ne reprend pas sa forme initiale

Ne dépasse pas
1,5 cm x 1,5 cm



Les aliments en petits morceaux tendres doivent satisfaire les critères de ces deux tests !



© The International Dysphagia Diet Standardisation Initiative 2019 @ <https://iddsi.org/framework>. Sous licence Creative Commons Attribution Partage dans les mêmes Conditions 4.0 <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/legalcode>. Les œuvres dérivées allant au-delà de la traduction NE SONT PAS AUTORISEES



Tous les aliments, plats et préparations avec une granulométrie inférieure

Ex: purées, hachis, crèmes, etc.



La farine, la Maïzena® et la fécule de pomme de terre peuvent servir de liant pour les sauces qui enrobent les aliments.

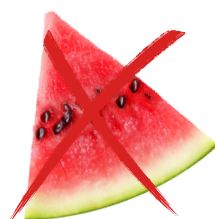




Pour votre sécurité, **ÉVITEZ** les textures alimentaires décrites dans le tableau. Elles augmentent le risque de fausses routes et d'étouffement.

Caractéristiques des textures à éviter	Exemples d'aliments à éviter
Mélanges solide / liquide / textures hétérogènes / doubles	Soupes avec morceaux, céréales avec du lait...
Aliments durs ou secs	Noix, crudités (carottes, chou-fleur, brocoli crus), gâteaux secs, pain, céréales sèches...
Aliments fibreux ou coriaces	Steak, ananas...
Aliments à mastiquer	Sucettes / confiseries / bonbons, certains fromages, marshmallows, chewing-gum, purée de pommes de terre collante, fruits secs, aliments collants...
Aliments croustillants	Couenne grillée, bacon croustillant, cornflakes...
Aliments croquants	Carotte crue, pomme crue, popcorn...
Aliments effilés ou pointus	Chips de maïs triangulaires, chips de pomme de terre...
Aliments friables	Gâteaux secs friables, biscuits friables (ajouter de la sauce si besoin)...
Pépins, graines, membranes	Pépins de pomme, graines de courge, membrane de l'orange...
Peaux ou cosses	Pois, raisins, peau de poulet, peau de saumon, peau de saucisse...
Enveloppes, coques	Maïs, son, fibres...
Os, cartilages	Os de poulet, arêtes de poisson, autres types d'os, cartilage...
Aliments de forme oblongue	Saucisses, grains de raisin...
Aliments collants, caoutchouteux ou gélatineux	Beurre d'oléagineux (noix, cacahuète...), porridge ou gruau trop cuit, gélatine alimentaire, jelly à base de konjac, gâteaux de riz gluant...
Aliments filandreux	Haricots, rhubarbe...
Peaux ou croûtes formées à la surface de l'aliment durant ou après sa cuisson	Fromage grillé, pomme de terre grillée...
Aliments à feuilles souples	Salade /laitue, concombre, jeunes pousses d'épinard...
Aliments juteux (dont le jus se sépare de la chair en bouche)	Pastèque, melon...
Morceaux / grumeaux de grande taille ou durs	Morceaux de viande mijotée dépassant 1,5 cm x 1,5 cm. Fruits, légumes, viandes, pâtes ou autre aliment de plus de 1,5 cm x 1,5 cm

© The International Dysphagia Diet Standardisation Initiative 2019 @ <https://iddsi.org/framework>. Sous licence Creative Commons Attribution Partage dans les mêmes Conditions 4.0 <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/legalcode>. Les œuvres dérivées allant au-delà de la traduction NE SONT PAS AUTORISÉES



L'équilibre alimentaire

Manger équilibré, c'est avoir une alimentation qui apporte tous les nutriments essentiels (protéines, glucides, lipides, eau, minéraux, vitamines) et l'énergie, indispensables au bon fonctionnement de l'organisme.

Malgré une modification de la texture de vos aliments, l'équilibre alimentaire peut être maintenu si les repas sont diversifiés et que tous les groupes d'aliments y sont représentés :



Les fruits et légumes

Au moins 5 fruits et légumes par jour



Les féculents

Idéalement à chaque repas



Les viandes/Poissons/Œufs

1 ou 2 portion(s) par jour



Les produits laitiers

2 à 3 portions par jour



Les matières grasses

Privilégier les matières grasses d'origine végétale



Les aliments sucrés et non indispensables

Si je suis dénutri, à risque de dénutrition, si je perds du poids ou que mon/ma diététicien(ne) m'a préconisé un enrichissement de l'alimentation, les règles de l'équilibre alimentaire ne sont plus une priorité. Je dois tendre vers une alimentation plus riche en protéines et plus énergétique.

Pour des conseils spécifiques sur l'enrichissement voir page 15.



Exemples d'aliments pouvant rentrer en texture 6 – Petits morceaux tendres

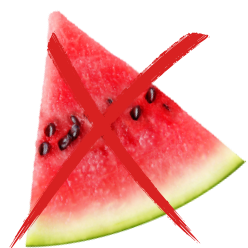
Fruits et légumes



- Légumes frais, en conserve ou surgelés cuits à la vapeur ou bouillis, en morceaux de taille finale ne dépassant pas 1,5 cm x 1,5 cm. Les légumes sautés ou frits sont souvent trop fermes pour entrer dans cette texture
- Légumes introduits dans des préparations culinaires type cakes, quiches sans pâte, terrines, flans
- Fruits mûrs/tendres ou cuits servis en morceaux de taille finale ne dépassant pas 1,5 cm x 1,5 cm
- Fruits en beignets moelleux, en clafoutis, en cake fondant
- Purées, compotes



- Attention aux fruits à haute teneur en eau (ex: pastèque, melon) pour lesquels le jus se sépare de la chair lors de la mastication.
- Les fruits devront être choisis sans peau, sans pépins, sans noyaux et sans fibres dures



Féculents



- Pommes de terre et patates douces cuites à la vapeur ou bouillies, en morceaux de taille finale ne dépassant pas 1,5 cm x 1,5 cm. Les pommes de terres sautées ou frites sont souvent trop dures et ne conviennent pas à une texture 6
- Pâtes bien cuites et raviolis enrobés de sauce
- Risotto
- Purées



Le pain, le pain de mie et les chips ne sont pas adaptés pour cette texture



Viandes/Poissons/Œufs



- Œufs mimosas, mollets, en brouillade, en omelette, en tortilla et dans des préparations pâtisseries type flan, quiche sans pâte, cake
- Viandes fondantes cuites façon blanquette, mijotés, ragoûts, currys en morceaux ne dépassant pas 1,5 cm x 1,5 cm enrobés avec une sauce suffisamment épaisse
- Filets de poisson cuits au four, en papillote ou pochés, suffisamment tendre pour être réduits en petits morceaux à la fourchette, ne dépassant pas 1,5 cm x 1,5 cm et enrobés avec une sauce suffisamment épaisse
- Boulettes de viande hachée servies en sauce et non frites
- Knacki®, pâté, caillette, boudin pouvant être écrasé à la fourchette
- Falafels



Certaines charcuteries comme le saucisson, la rosette, le jambon cru ou encore certaines pièces de viande telle que le bifteck, ne sont pas adaptés à cette texture.





Produits laitiers

- Fromages crémeux ou frais sans croûte,
- Riz au lait
- Parmesan râpé incorporé dans des préparations
- Yaourts



Les fromages à pâte dure et les fromages avec une croûte ne sont pas adaptés pour cette texture.





Les produits sucrés

Tiramisu, génoises, cakes, éclairs, beignets, pain perdu, cheesecake, madeleine moelleuse, financier, riz au lait, crèmes desserts.



L'ajout de compote, coulis, crème chantilly ou crème anglaise permet d'enrober les morceaux et favoriser la déglutition.



Les desserts avec confiseries, les glaces en cornet ou avec des pépites.



Composition d'un petit-déjeuner en texture 6 - Petits morceaux tendres

Un petit déjeuner complet se compose idéalement avec:

- 1 produit céréalier
- 1 source de protéine
- 1 fruit
- 1 source d'hydratation (boisson chaude ou froide)



*Madeleines imbibées au chocolat chaud
Jus de fruit
Yaourt*



*1 Thé
Brioche (trempée)
Oeufs brouillés
1 banane*



*1 café
Pain perdu et sirop d'érable
Poire bien mûre*



*Porridge flocon d'avoine,
framboise, chocolat.
1 bol de chicorée*



1 semaine de menus en texture IDDSI 6

Jour 1

Midi

Pâtes bolognaise
Faisselle
Banane

Jour 2

Midi

Filet de colin sauce citron
Légumes vapeur
Kiri®
Tiramisu

Jour 3

Midi

Salade de chou fleur*
Courgettes farcies
Yaourt
Poire bien mûre

Soir

Soupe de légumes
Tortilla espagnole
Fromage de chèvre frais
Compotée d'abricots au
romarin

Soir

Salade d'avocat
Risotto de champignon
Salade de pêche, framboise

Soir

Macédoine de légumes
mayonnaise
Quiche sans pâte blettes
épinards
Compotée pomme cannelle

Jour 4

Midi

Moussaka
Roquefort
Banana split

Jour 5

Midi

Pavé de saumon sauce à l'oseille
Flan de légumes
Petits suisses
Compotée figues

Jour 6

Midi

Blanquette de veau
Riz en sauce
Fromage frais aux herbes
Banoffee

Soir

Falafel sauce tzatziki
Légumes façon couscous
Fromage frais
Pomme au four cannelle

Soir

Gaspacho
Cake jambon olive
Poire cuite au chocolat

Soir

Coleslaw*
Quenelles de brochet sauce
lyonnaise
Kaki bien mûr

Jour 7

Midi

Verrine betterave feta
Confit de canard et écrasé
de pomme de terre
Clafoutis aux prunes

*Salades nécessitant une pré-
cuissons des légumes .

Salade de carottes à la
marocaine
Cannellonis
Crème glacée

Conseils d'enrichissement de l'alimentation

Cet enrichissement de l'alimentation doit être régulièrement réévalué avec votre médecin généraliste/hospitalier ou un diététicien .



L'enrichissement est susceptible de modifier la texture de vos préparations. Afin d'éviter tout risque, veillez à contrôler la texture selon les méthodes de test.

6

Enrichissement salé

- Beurre, crème fraîche entière (30% de matière grasse), huiles végétales.
- Fromage fondu (type Kiri®), lait en poudre (type Régilait®), crème de gruyère.
- Sauce, béchamel.
- Flocons de pomme de terre, jambon haché, œufs râpés.
- Poudres de protéines
- pâtes à potage, vermicelle, tapioca dans les potages.
- dés d'œufs durs, de fromage crémeux ou frais, miettes de thon, effilochés de poulet dans les potages, purées ou entrées.
- Pensez à cuisiner les légumes et les féculents en flans, en tarte sans pâte, à la bolognaise, en béchamel, à la crème, en risotto crémeux, etc.

Enrichissement sucré

- Sucre, miel, confiture, crème de marron, pâte à tartiner, beurre de cacahuètes, lait concentré sucré, caramel, coulis de fruits, chantilly.
- Poudre d'amande, sirop d'érable, etc.
- Pensez à varier les desserts avec des riz au lait, semoule au lait ,des gâteaux de semoule, des flans aux oeufs, des îles flottantes.



Focus matières grasses

Privilégier les matières grasses d'origine végétale

Huiles à privilégier pour la cuisson

Olive, mélange de 4 huiles, pépin de raisin



Huiles à utiliser à cru pour l'assaisonnement

Colza, noix

Autres sources de matières grasses

Beurre, crème fraîche, mascarpone, béchamel



En plus d'être une source d'énergie intéressante et d'apporter des acides gras essentiels, les matières grasses servent de liant pour vos préparations et permettent d'augmenter l'onctuosité des préparations salées ou sucrées de niveau IDDSI 6.

Les indispensables de ma liste de course

- Lait
- Oeufs
- Beurre
- Fromage fondu (Kiri, Vache qui rit, etc.)
- Parmesan râpé
- Crème fraîche
- Béchamel
- Crème anglaise
- Coulis de tomate
- Farine
- Coulis de fruit
- Chantilly

Les boissons : niveaux 0, 1, 2, 3, 4



LIQUIDES

Eau, du robinet, minérale, gazeuse, bouillons clairs
Thé, café, tisane
Jus de fruit sans pulpe, soda, sirop à l'eau



TRES LEGEREMENT EPAIS

Certains jus ou nectars de fruits pouvant être bus à la paille sans efforts

Pour stimuler la déglutition, les liquides doivent être préférentiellement :

- Froids ou chauds (éviter la température ambiante)
- Pétilnants, aromatisés



Si les liquides (niveau 0 selon l'IDDSI) vous ont été déconseillés en raison d'un risque de fausse route, sachez qu'il est possible d'épaissir vos boissons afin d'atteindre la texture recommandée par votre médecin ou votre orthophoniste (niveaux 2, 3 ou 4).

Pour cela, nous vous conseillons l'utilisation d'une poudre épaississante que vous trouverez en pharmacie. La quantité de poudre à mélanger au volume de liquide est indiquée sur l'emballage.

La poudre épaississante **CLINUTREN® THICKEN UP CLEAR®** est remboursée sur prescription médicale. Elle peut être utilisée aussi bien pour des liquides chauds que froids. Vous trouverez ci-dessous un tableau avec les quantités de poudre à utiliser en fonction de la texture souhaitée pour 100 ml de liquide à épaissir.

TEXTURES	NIVEAUX IDDSI	MESURETTES / STICKS POUR 100 ML
 2 SIROP	NIVEAU 2 (LÉGÈREMENT ÉPAIS)	 x1 ou  x1
 3 CRÈME	NIVEAU 3 (MODÉRÉMENT ÉPAIS)	 x2 ou  x2
 4 FLAN	NIVEAU 4 (TRÈS ÉPAIS)	 x3 ou  x3

Autour du repas - La présentation

L'alimentation en textures modifiées dénature la forme et la présentation originelle des aliments.

Afin de conserver l'appétence pour les repas préparés vous pouvez mettre en application les astuces suivantes pour améliorer le visuel des plats:

- Service en verrine, coupelle, ramequin, etc.
- Séparation des différentes composantes du repas.
- Utiliser des moules, des emporte-pièces, siphons, poches à douille.
- Favoriser des repas colorés.



Autour du repas - Les règles d'hygiène

La modification de la texture des aliments peut être source de développement microbien. Lors du découpage, mixage et hachage d'un aliment, les germes présents dans l'air ou sur les surfaces vont être mis en contact avec toutes les particules de l'aliment. Ainsi, un aliment dont la texture a été modifiée contient plus de bactéries qu'un aliment brut.

Pour éviter tout risque d'intoxication alimentaire, il est important de suivre quelques règles d'hygiène :

- Se laver les mains avant de cuisiner les sécher avec un torchon propre.
- Veiller à ce que le matériel et les surfaces (plan de travail, planche à découper, évier...) soient propres.
- Conditionner les plats cuisinés dans un récipient hermétique fermé.
- Stocker les plats directement au réfrigérateur ou congélateur après cuisson.
- Ne pas laisser refroidir un plat sur le plan de travail.
- Ne jamais recongeler un produit qui a été décongelé.
- Consommer le plat dans les 24 heures, et veiller à atteindre une température suffisante (+65°C) lors de la remise en température.

Notes

This image shows a full page of white paper with horizontal dotted lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a guide for handwriting or typing. There are no margins, text, or other markings on the page.

Rédaction : Caroline CHAPOLARD,
Elisa GUILLAUME

