



Coordination Générale des Soins
Unité Diététique

L'ALIMENTATION HACHÉE LUBRIFIÉE



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

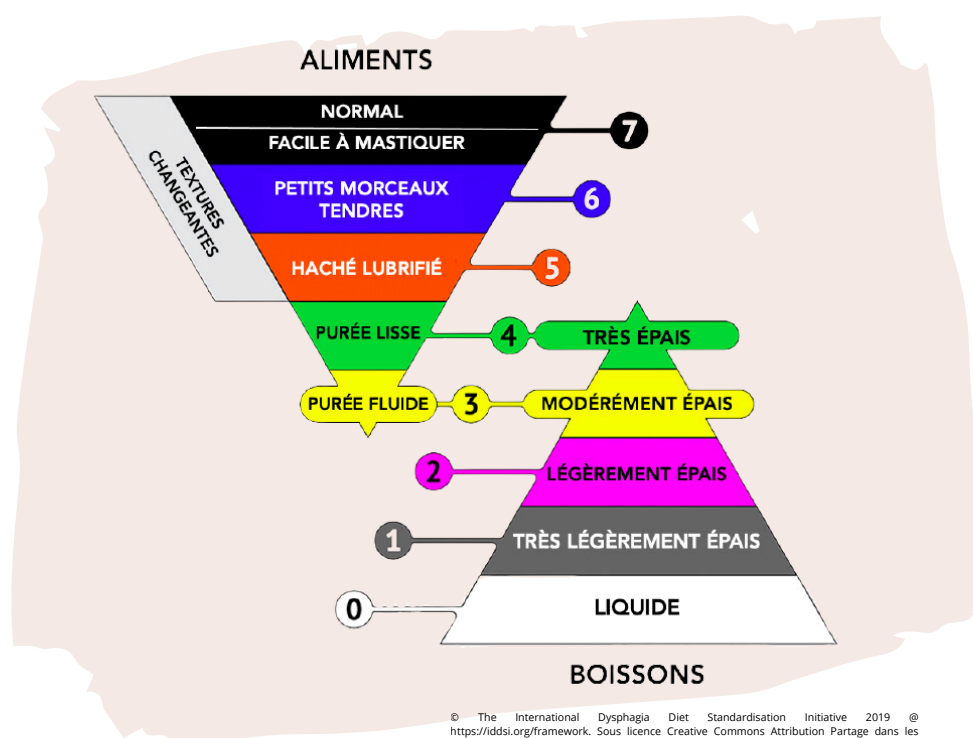
Sommaire

Niveau IDDSI 5 – Haché lubrifié	p 4
L'équilibre alimentaire.....	p 7
1 semaine de menus en texture IDDSI 5.....	p 11
Comment obtenir la texture IDDSI 5.....	p 12
“Rattraper” une préparation.....	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 5 - Haché lubrifié

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 : **5**

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.





HACHE LUBRIFIE

À quoi correspond la texture 5 – Haché lubrifié ?

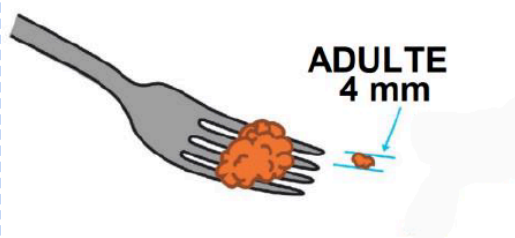
- Aliments tendres et lubrifiés mais sans liquide séparé
- La taille des particules ne dépasse pas 4 mm
- Les petits morceaux peuvent être écrasés avec la langue

Comment puis-je tester mes aliments pour être certain qu'ils sont de niveau 5 ?

Le plus sûr est de tester les aliments hachés lubrifiés à l'aide du test IDDSI d'égouttement à la fourchette **ET** de celui à la cuillère inclinée.

Test IDDSI à la fourchette

La taille des particules ne dépasse pas **4 mm** pour les **adultes**, ce qui correspond approximativement à l'espace entre les dents d'une fourchette



Les aliments hachés lubrifiés doivent satisfaire les critères de ces deux tests !



Test IDDSI à la cuillère inclinée

L'échantillon conserve sa forme dans la cuillère et tombe facilement quand celle-ci est inclinée ou légèrement secouée. Il ne doit **pas** être trop ferme ni trop collant

© 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



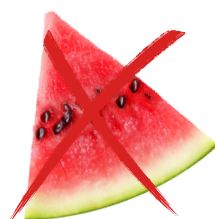
La texture souhaitée pourra être obtenue en fonction du temps d'utilisation du hachoir.



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 14.



Exemples d'aliments pouvant rentrer en texture 5 – Haché lubrifié



Fruits et légumes

- Légumes bien cuits hachés ou écrasés
- Guacamole
- Fruits frais mûrs hachés ou écrasés ou en compote



Féculents

- Pommes de terre et patates douces écrasées
- Polenta crémeuse
- Semoule fine au lait
- Riz façon risotto



Viandes/Poissons/Œufs

- Œufs brouillés ultra crémeux
- Viande finement hachée enrobée de sauce ou de purée
- Poisson frais ou en conserve émietté, enrobé de sauce, de purée ou de mayonnaise
- Hachis Parmentier, hachis de la mer, brandade, rillettes, pain de viande, terrines de poisson, quenelles, raviolis



Produits laitiers

- Yaourt, yaourt aromatisé, petit suisse, fromage blanc, faisselle, semoule au lait
- Fromage frais et fromage à tartiner à mélanger aux préparations



Aliments sucrés

- Pâtisseries hachées avec du fromage blanc ou de la crème fraîche (ex : tarte au citron hachée avec fromage blanc)
- Biscuits secs hachés avec du lait ou de la compote (ex : Petits Beurre® mixés dans la compote)
- Desserts lactés : crèmes desserts, liégeois, mousses, laits gélifiés, crèmes pâtisseries, mousse au chocolat, etc.
- Confiture sans morceau, miel, coulis de fruits sans morceaux, gelées, pâtes à tartiner et crèmes de marron non collantes mélangées dans un yaourt ou fromage blanc



Les petits pots ou plats complets pour bébé viande/légumes ne sont pas adaptés aux besoins d'un adulte. En effet, ils contiennent très peu de viande ou équivalent et très peu de matière grasse.



Composition d'un petit-déjeuner en texture 5- Haché lubrifié

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 trempées dans du
lait et écrasées + 1 compote
+ 1 café +/- épaissi



1 thé +/- épaissi
Porridge froid
banane/chocolat

Quatre-quart trempé dans du lait
chocolaté écrasé+ 1 Smoothie + 1
capuccino +/- épaissi



Quels produits laitiers du commerce choisir ?



Yaourts à boire ou yaourts naturels ou aromatisés

Fromages frais non tartinés mélangés aux préparations



Fromages



Yaourts, fromages blancs, petits-suisseurs avec morceaux de fruits

Quels desserts du commerce choisir ?



Semoule au lait



Entremets, crèmes desserts, flans, île flottante



Glaces et sorbets



Compotes



Smoothies avec morceaux de fruits



Crèmes desserts avec confiseries



Glace avec cornet ou pépites



Compotes avec morceaux

1 semaine de menus en texture IDDSI 5

Jour 1

Midi

Verrine concombre menthe
Hachis parmentier
Crème dessert chocolat
Compote pomme poire

Soir

Oeufs brouillés
Epinards hachés béchamel
Purée de pomme de terre
Fromage blanc
Flan

Jour 2

Midi

Jambon haché et
purée de petits pois
Yaourt
Smoothie

Soir

Parmentier saumon
poireaux
Faisselle
Semoule au lait

Jour 3

Midi

Colin au citron haché
purée de fenouil et
pomme de terre
2 petits suisses
Glace

Soir

Poulet et légumes
à la provençale hachés
Semoule fine
Milkshake

Jour 4

Midi

Steak haché , purée de carottes/
écrasé de pomme de terre
Yaourt
Mousse au chocolat

Soir

Potage potiron
châtaigne enrichi
Crème dessert
Smoothie

Jour 5

Midi

Houmous
Brandade de morue
Purée de brocolis
Tarte au citron
destructurée

Soir

Verrine saumon/avocat
Epinards hachés ricotta
et polenta crémeuse
Ile flottante

Jour 6

Midi

Jambon haché et
purée de courgette
Faisselle
Glace

Soir

Soupe de légume
Œufs brouillés crémeux mixés
Yaourt brassé
Crème catalane

Jour 7

Midi

Effiloché de canard haché et
pommes de terre écrasées
2 petits suisses
Tarte aux pommes destructurée

Soir

Verrine concombre menthe
Saumon haché sauce à l'oseille
Purée de pomme de terre
Fromage frais
Compote pomme banane

Comment obtenir la texture IDDSI 5

Pour obtenir ce type de texture, il est nécessaire d'utiliser un hachoir, un moulin à légumes ou un presse purée. La texture souhaitée pourra être obtenue en fonction du temps d'utilisation des ustensiles.



hachoir



moulin à légumes



presse purée

Bien que l'utilisation de ces ustensiles soit optimale, il se peut que la texture obtenue ne corresponde pas à la texture IDDSI souhaitée. Vous pouvez alors ajuster la texture de la préparation en ajoutant des ingrédients liquides, onctueux ou encore texturants (voir rubrique rattrapage).

Comment préparer un repas texture 5 – Haché lubrifié SANS HACHOIR

Etape 1 :

Reconstituer une purée de pomme de terre en mélangeant du lait avec des flocons de pomme de terre.

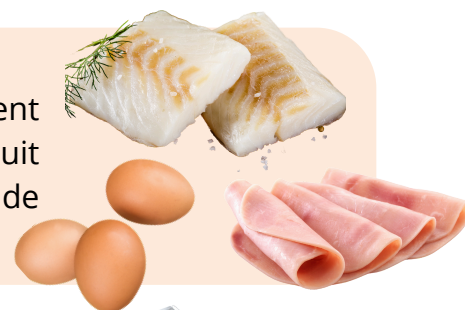


Etape 2 :

Après avoir réchauffé une purée de légumes surgelée, la mélanger en quantité équivalente à celle de pomme de terre.

Etape 3 :

A l'aide d'un couteau et d'une fourchette, hâcher finement du jambon blanc, de l'oeuf dur ou du filet de poisson cuit pour l'incorporer au mélange purée de pomme de terre/purée de légumes.



Etape 4:

Ajouter en option du fromage fondu, du beurre, de la béchamel en brique prête à l'emploi ou encore de la crème.



"Rattraper" une préparation



Lorsque la dimension des particules est trop importante (> 4mm pour les adultes) il faut allonger le temps de hachage. Si l'aliment est trop sec, il est possible d'ajouter du liant sous forme de sauce.

Lorsque du liquide se sépare de la préparation, vous pouvez les épaissir en y ajoutant :

- de la semoule de riz ou de blé fine, de la Floraline®, de la fécule de pomme de terre, de la farine, de la fécule de maïs Maïzena® : dans les potages, les sauces
- de la banane ou de la compote pour les préparations sucrées
- de la gélatine alimentaire : dans toutes les préparations
- des poudres épaississantes : dans toutes les préparations. Elles sont disponibles en pharmacie telles que Gelodiet®, Magicmix®, Thicken up®.



Exemples de poudres épaississantes disponibles en pharmacie:



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 décrites.

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.

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 5.

Les indispensables de ma liste de course

- Lait
- Oeufs
- Beurre
- Jambon
- Filet de poisson surgelé
- Fromage fondu (Kiri, Vache qui rit, etc.)
- Yaourts, fromages blancs ou petit suisses
- Crème fraîche
- Béchamel
- Crème anglaise
- Purée mousseline
- Coulis de tomate
- Compote
- Farine

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)
- Pétillants, 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.
- Mixer ou hacher les aliments juste à la fin de la cuisson. Ainsi, la température élevée permettra d'éliminer les bactéries et de réduire la quantité de germes dans le plat.
- 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

[illegible]

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

Relecture :

Céline DUPY RICHARD, cadre de santé
Cécilia MARELLI TOSI, praticien hospitalier
Thibaut KENNEL, praticien hospitalier
Mahmoud CHARIF, praticien hospitalier
Corinne CAZALS, kinésithérapeute
Orthophonistes de neurologie
Orthophonistes du service ORL

