

3

Coordination Générale des Soins
Unité Diététique

L'ALIMENTATION EN TEXTURE PUREE FLUIDE



*“ 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

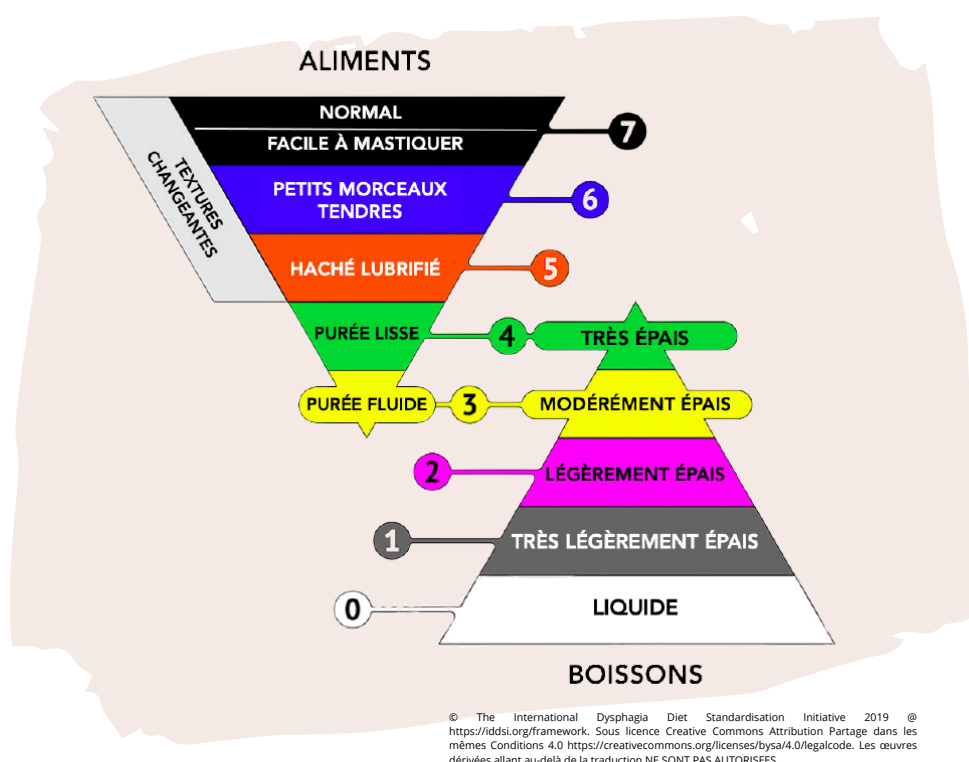
Sommaire

Niveau IDDSI 3 – Purée fluide.....	p 4
L'équilibre alimentaire.....	p 7
1 semaine de menus en texture IDDSI 3.....	p 11
Comment obtenir la texture IDDSI 3.....	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 3 - Purée fluide

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 : **3**

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.



3

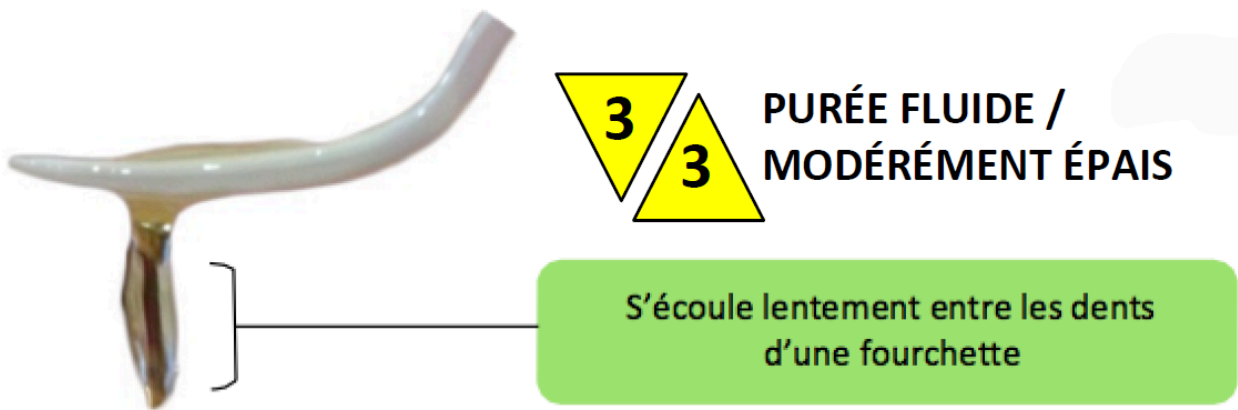
PURÉE FLUIDE

À quoi correspond la texture 3 – Purée fluide ?

- Purée fluide et lisse sans grumeaux
- Peut être consommée au verre ou à la cuillère

Comment tester les aliments pour être certain qu'ils sont de niveau IDDSI 3 ?

La préparation ne peut être consommée à la fourchette car s'écoule entre les dents.



© 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



La texture souhaitée pourra être obtenue en fonction de la quantité de liquide incorporée à la préparation:

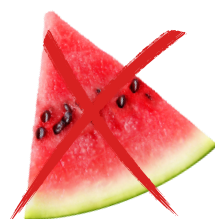
- Pour liquéfier: eau, lait, bouillon, jus de cuisson, sauce tomate, etc.
- Pour épaissir: farine, fécule de maïs (Maïzena®), flocons de purée, roux, jaune d'œuf.



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 3 – Purée Fluide



Les fruits et légumes

- Purées fluides bien lisses à partir de légumes frais, en conserve ou surgelés, galets de purée de légumes surgelés, potages de légumes, gaspachos
- Purée de fruit/compote du commerce notamment celles du rayon bébé
- Smoothies



Féculents

- Purées fluides bien lisses de pomme de terre, patate douce ou de pois cassés diluées dans du lait fait maison ou en galets surgelés
- Pommes de terre en flocons réhydratés
- Céréales instantanées infantiles à réhydrater



Viandes/Poissons/Œufs

- Tout type de viande ou poisson mixé avec une sauce/jus/liant/purée
- Jambon ou œufs durs mixés avec une sauce ou une purée



Produits laitiers

- Yaourt brassé, yaourt à boire
- Fromages frais et à tartiner à mélanger aux préparations



Les produits sucrés

- Pâtisseries mixées avec du fromage blanc ou de la crème fraîche (ex : tarte au chocolat mixée dans du lait)
- Biscuits secs mixés avec du lait ou de la compote (ex : Petits Beurre® mixés dans du lait)
- Desserts lactés : crèmes desserts, liègeois, mousses, laits gélifiés, crèmes pâtisseries, mousse au chocolat, etc.
- Miel liquide, coulis de fruits sans morceaux, gelées, sauce chocolat



Les petits pots pour bébé viande/légumes ne sont pas adaptés aux besoins d'un adulte. En effet, ils ne contiennent que 3 cuillères à café de viande ou équivalent et très peu de matière grasse.



Composition d'un petit-déjeuner en texture 3 - Purée fluide

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)



*Café aux Petit Beurre® mixés
1 verre de jus de fruits +/- épaissi
1 yaourt brassé*



*1 Thé +/- épaissi
1 bol de lait céréales instantanées type
céréales infantiles
1 petit pot bébé à base de fruit*

*1 Capuccino +/- épaissi
1 complément nutritionnel oral
étiqueté IDDSI 3 **type boissons
lactées** *
1 smoothie +/- épaissi
Sur prescription médicale



Quels produits laitiers du commerce choisir ?



Yaourts à boire ou yaourts natures ou aromatisés

Fromages frais non tartinés mélangés aux préparations



Fromages



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

Quels desserts du commerce choisir ?



Smoothies lisses



Crèmes desserts fluides



Glaces et sorbets



Compotes pour bébé



Smoothies avec morceaux de fruits



Crèmes desserts avec confiseries



Glace avec cornet ou pépites



Compotes avec morceaux

1 semaine de menus en texture IDDSI 3

Jour 1

Midi

Hachis parmentier mixé
Crème dessert chocolat
Compote pomme poire

Soir

Oeufs durs et épinards à la
crème mixé
Purée de pomme de terre
Yaourt à boire
Smoothie

Jour 2

Midi

Jambon mixé et
purée de petits pois
Yaourt à boire
Smoothie

Soir

Potage légumes verts
enrichi
Yaourt brassé
Compote fruits rouges

Jour 3

Midi

Colin au citron mixé
purée de fenouil et
pomme de terre
Yaourt brassé
Glace

Soir

Poulet et légumes
à la provençale mixés
Semoule fine
Milkshake

Jour 4

Midi

Steak haché et carottes mixés
purée de pomme de terre
Yaourt brassé
Mousse au chocolat

Soir

Potage potiron châtaigne enrichi
Crème dessert
Smoothie

Jour 5

Midi

Houmous
Brandade de morue mixée
Purée de brocolis
Tarte au citron mixée

Soir

Verrine saumon/avocat
Purée fluide
épinards/ricotta/pomme de terre
Crème dessert
Mousse au chocolat

Jour 6

Midi

Jambon mixé et
purée de courgettes
pomme de terre
Yaourt à boire
Glace

Soir

Soupe de légumes
Œufs brouillés crémeux mixés
Yaourt brassé
Compote

Jour 7

Midi

Parmentier de canard mixé
Yaourt à boire
Tarte aux pommes mixée

Soir

Verrine concombre menthe
Saumon mixé sauce à l'oseille
Purée de pomme de terre
Yaourt brassé
Compote pomme banane

Comment obtenir la texture IDDSI 3

Pour obtenir ce type de texture, il est nécessaire d'utiliser un mixeur plongeant, un blender, ou un cuiseur pour bébé. Pour garantir l'aspect lisse sans grumeaux, vous pouvez passer la préparation au tamis ou au chinois afin d'enlever toutes les particules.



Mixeur plongeant



Blender



Mixeur bébé



Tamis

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 3 - Purée fluide SANS MIXEUR:

Etape 1 :

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

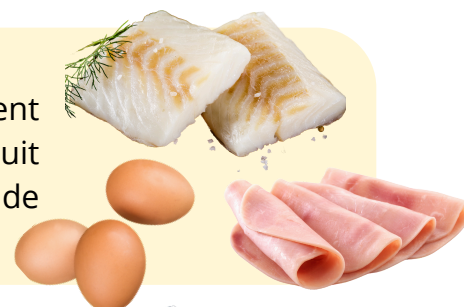


Etape 2 :

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 texture est trop épaisse, vous pouvez la rendre plus liquide en y ajoutant :

- du lait : dans les purées, les milk-shakes, les potages, les crèmes, etc.
- de l'eau, du bouillon, du coulis de tomate : pour les préparations salées
- du jus de fruit : dans les desserts comme la compote
- des matières grasses : crème, huile, beurre: dans toutes les préparations sucrées et salées

Lorsque la préparation est trop liquide, 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 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.

3

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.
- 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 crèmes desserts, des flans, des mousses, etc.



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 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 3.

Les indispensables de ma liste de course

- Lait
- Oeufs
- Beurre
- 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)
- 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.
- 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.

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.

[illegible]

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

