



Inspiré  
par des  
patients

Votre manuel  
complet sur  
la dysphagie

# Données personnelles

Nom : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

Le niveau de texture suivant vous a été recommandé :

## LIQUIDES :

 Niveau 0/liquide

 Niveau 1/très légèrement épais

 Niveau 2/légèrement épais

 Niveau 3/modérément épais

 Niveau 4/très épais

## PLATS :

 Niveau 3/liquéfié

 Niveau 4/mixé

 Niveau 5/finement haché et lubrifié

 Niveau 6/petits morceaux tendres

 Niveau 7/Normal

Logopédiste : \_\_\_\_\_

Numéro de téléphone de contact : \_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_

Diététicien-ne : \_\_\_\_\_

Numéro de téléphone de contact : \_\_\_\_\_



Email: \_\_\_\_\_

Autres informations : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Sommaire

Introduction	4
Qu'est-ce que la dysphagie ?	5
Diagnostic et traitement	7
Déglutition sûre	8
Boire lorsqu'on souffre de dysphagie	9
C'est ainsi que ThickenUP® Clear est utilisé	10
Manger lorsqu'on souffre de dysphagie	12
Niveaux de textures pour les aliments	13
 NIVEAU 3 / LIQUÉFIÉ	13
 NIVEAU 4 / MIXÉ	13
 NIVEAU 5 / FINEMENT HACHÉ ET LUBRIFIÉ	14
 NIVEAU 6 / PETITS MORCEAUX TENDRES	14
 NIVEAU 7 / NORMAL	15
Conseils pour cuisiner	16
<b>RECETTES</b>	18
Petit-déjeuner	18
Dîner	19
Dîner chaud	20
Recettes - Collation	23
Solution de trempage - pour pain & biscuit	24
Que faire en cas de perte d'appétit	25
Conseils	26
Tableau de poids	30
Notes	31

# Introduction

Ce manuel a été rédigé pour vous aider à vivre avec la dysphagie, du diagnostic à la gestion au quotidien.

Manger et boire devrait être un plaisir. Les informations et conseils suivants se veulent utiles et stimulants.

## Qu'est-ce que la dysphagie ?

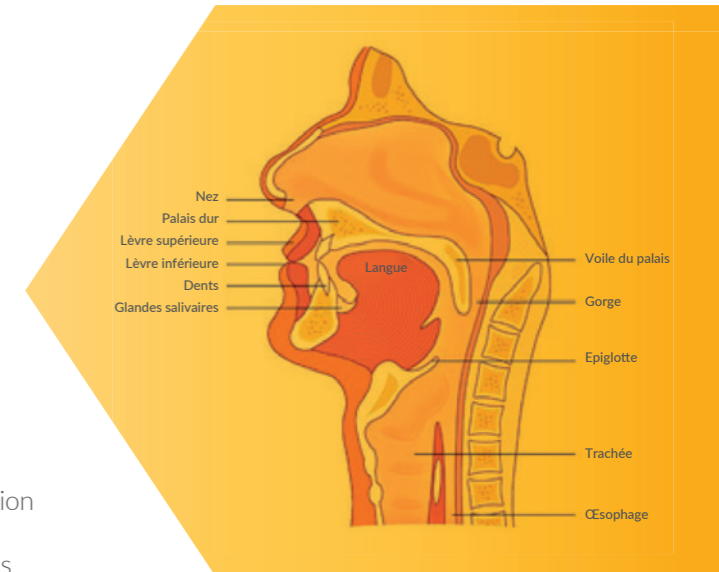
La dysphagie est le terme médical employé pour désigner les troubles de la déglutition. Ces troubles se produisent généralement en raison d'une pathologie telle qu'un AVC, la maladie d'Alzheimer ou d'autres blessures à la tête.

La déglutition est rendue difficile étant donné que les muscles utilisés pour la mastication et la déglutition (muscles des lèvres, de la mâchoire, de la langue, du palais et du pharynx) sont faibles ou non coordonnés. En conséquence, des aliments et boissons peuvent se retrouver dans les poumons au lieu de l'estomac – la personne avale donc littéralement de travers. Ceci peut engendrer des infections des voies respiratoires, voire des infections pulmonaires.

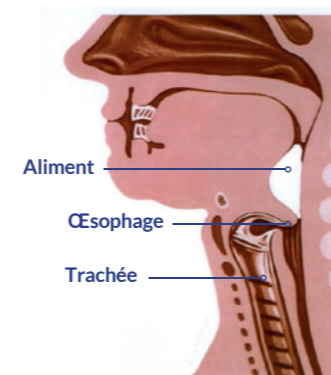
Certaines personnes atteintes de dysphagie n'ont que des difficultés à avaler certains types d'aliments ou de boissons seulement, d'autres ne peuvent absolument pas déglutir.

### Le processus de déglutition

La déglutition est un processus complexe qui implique la coordination de nerfs et de 50 paires musculaires dans la bouche, le pharynx, le larynx et l'œsophage. On peut ainsi comprendre pourquoi parfois ce processus ne fonctionne plus de manière aussi efficace qu'il ne le devrait.

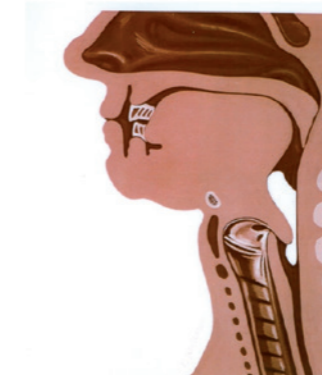


### Phases de déglutition



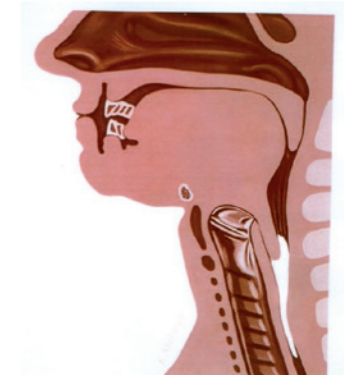
1

L'aliment arrive en bouche et est mâché jusqu'à former une pâte souple qui peut être avalée.



2

L'aliment passe dans le pharynx. À ce moment, des muscles précis ferment les voies respiratoires pour protéger les poumons, de sorte que l'aliment puisse passer dans l'œsophage (la voie conduisant à l'estomac).



3

L'aliment traverse l'œsophage pour arriver dans l'estomac.



# Qu'est-ce que la dysphagie ?

## Le processus de déglutition avec la dysphagie



En cas de dysphagie, soit les muscles qui protègent vos voies respiratoires ne fonctionnent plus correctement, de sorte que les aliments et liquides parviennent dans les poumons, soit les muscles impliqués fonctionnent de manière insuffisante, de sorte que des morceaux de nourriture restent systématiquement coincés dans la gorge ou dans l'œsophage.

### Signes potentiels de dysphagie



Toux ou étranglement en buvant ou en mangeant



Infections répétées des voies respiratoires



La voix est gargouillante ou mouillée après avoir mangé ou bu



Les aliments ou boissons ressortent par le nez



Les aliments ou boissons ressortent par la bouche



Nez qui coule ou yeux qui pleurent pendant ou immédiatement après le repas



Le sentiment que vous avalez de travers les aliments ou les boissons



Douleurs ou inconfort lors de la déglutition



Sentiment d'avoir un aliment coincé dans le pharynx ou dans la poitrine



Perte de poids inexplicée



Accumulation d'aliments dans les joues



Nourriture résiduelle en bouche après la déglutition



Absorption plus lente du repas ou évitement de manger/boire



Régurgitation du repas

# Diagnostic et traitement

## Diagnostic en cas de dysphagie

Votre logopédiste recherche ce qui entrave la déglutition dans votre cas précis et vous conseille sur les aliments et les boissons que vous pouvez consommer sans problème. Le logopédiste vous montrera peut-être également des exercices ou des positions qui pourront vous aider à déglutir mieux et plus facilement.

Si vous perdez du poids de manière inattendue, vous pouvez également demander conseil à un diététicien qui contrôlera votre poids et vous aidera à consommer les calories et les nutriments dont votre organisme a besoin. Les médecins et les infirmières peuvent également participer à votre traitement et vous aider à gérer les symptômes de votre dysphagie.

Lors de l'examen de la déglutition, votre logopédiste réalisera probablement un test de déglutition à votre chevet. Ce test comprend les étapes suivantes :

- Réalisation d'un test de dépistage (EAT 10) pour évaluer le danger d'un trouble de la déglutition à l'aide de votre médecin
- Elaboration d'une anamnèse complète, analyse des structures impliquées dans l'acte de déglutition
- Observation du processus de la mastication et de déglutition avec différentes textures d'aliments et de boissons
- Le logopédiste palpe la fonction de déglutition le plus souvent en posant une main sur le plancher buccal et le larynx
- Certains thérapeutes utilisent également un stéthoscope pour écouter pendant la déglutition
- Le logopédiste recherche des signes indiquant que les aliments ou les boissons arrivent dans les voies respiratoires avant, pendant ou après la déglutition

Souvent, une imagerie est nécessaire après l'analyse clinique de la déglutition par le logopédiste. Le risque d'étouffement peut ainsi être évalué précisément et la cause du trouble peut être traitée individuellement. En outre, des recommandations concernant la texture la plus sûre des aliments et des liquides peuvent être émises.

## Traitement de la dysphagie

Votre logopédiste vous a peut-être recommandé de modifier la texture de vos aliments et boissons pour vous permettre de les avaler plus facilement. Les boissons épaissies et les aliments plus tendres peuvent faciliter la déglutition, étant donné qu'ils peuvent être contrôlés plus facilement en bouche. En outre, ils se déplacent plus lentement dans le pharynx et ainsi vos muscles peuvent préserver mieux vos voies respiratoires.

Votre logopédiste peut vous montrer des exercices et des techniques précis. Il ou elle pourrait vous donner des conseils concernant des positions, postures et produits spéciaux adaptés (cuillères ou tasses pour dysphagie qui sont restreintes à la quantité de liquide à ingurgiter en un coup).

Votre logopédiste vous recommandera peut-être également des exercices pour renforcer les muscles de votre bouche et/ou de votre cou utilisés pour mastiquer et déglutir.

**Il est important que vous suiviez les recommandations de votre logopédiste.**



# Déglutition sûre

## 10 conseils pour une déglutition sûre

- ✓ Redressez-vous si possible en position assise pour manger. Une position alternative sûre est la position allongée sur le côté, tête orientée vers le mur.
- ✓ Évitez de regarder le plafond.
- ✓ Après avoir bu ou mangé, restez assis bien droit si possible pendant 30 minutes.
- ✓ Réduisez les distractions pendant l'absorption d'aliments ou de boissons, éteignez la télévision ou la radio par exemple.
- ✓ Évitez de parler en mangeant ou en buvant. Il est bien sûr possible de parler en l'absence de nourriture en bouche.
- ✓ Prenez le temps de manger et de boire, ne prenez pas vos repas à la hâte.
- ✓ Prenez de petites bouchées ou gorgées de repas et boissons. Les grandes quantités peuvent engendrer des difficultés à la déglutition.
- ✓ Faites des pauses entre chaque gorgée pour vérifier que vous avez bien avalé tout ce que vous aviez en bouche avant de prendre une nouvelle gorgée ou bouchée.
- ✓ Si le fait de manger vous demande beaucoup d'efforts, il peut être plus simple d'absorber plus souvent de plus petits repas.
- ✓ Suivez les recommandations de votre logopédiste ou de votre diététicien, elles ont été élaborées pour que vous puissiez manger et boire en toute sécurité.
- ✓ Pour les proches/le personnel soignant Veillez toujours à ce que la personne soit consciente avant d'administrer un aliment ou une boisson à quelqu'un souffrant de troubles de la déglutition.

# Boire quand on souffre de dysphagie

Peut-être que votre logopédiste vous a recommandé une poudre épaississante appelée ThickenUP® Clear. Ce produit épaissit vos boissons pour obtenir une texture sûre pour la déglutition. Votre logopédiste vous indique si vous avez besoin de boissons épaissies de niveau 1 (très légèrement épaisses), de niveau 2 (légèrement épaisses), de niveau 3 (modérément épaisses) ou de niveau 4 (très épaisses).

## Qu'est-ce que ThickenUP® Clear?

ThickenUP® Clear est une poudre qui épaissit votre boisson en quelques minutes après avoir été ajoutée, pour obtenir une boisson que vous pouvez avaler en toute sécurité. ThickenUP® Clear ne modifie ni le goût, ni l'odeur, ni l'apparence de votre boisson et garantit ainsi que vous puissiez continuer à savourer votre boisson favorite. Il peut être mélangé à des boissons chaudes, froides, gazeuses ou non gazeuses.

**Les boissons enrichies avec ThickenUP® Clear conservent leur apparence naturelle.\* La poudre se dissout entièrement dans tous types de liquides sans former de grumeaux.**



## ThickenUP® Clear en un clin d'œil

- Ne modifie pas le goût des aliments ou des boissons
- Ne s'épaissit pas davantage avec le temps, cela signifie qu'il est possible de préparer des carafes le matin et les conserver 24 heures maximum couvertes au réfrigérateur ou six heures à température ambiante
- Se dissout entièrement, l'aspect des boissons ne change pas
- Les boissons ne deviennent pas plus liquides au contact de la salive
- Sans gluten et adapté aux végétariens
- Ne forme pas de grumeaux (les grumeaux peuvent constituer un risque de suffocation)
- Peut être utilisé dans des boissons gazeuses sans que ces dernières perdent leurs bulles
- Peut également être utilisé comme solution de trempage pour obtenir une texture lisse pour certains aliments (voir page 26)
- Peut être ajouté à des plats mixés pour mieux adapter la texture des aliments (voir page 12)

\* En respectant précisément le mode d'emploi. Lorsque les indications sur l'emballage sont respectées.



# Comment utiliser ThickenUP® Clear

Il est facile de mélanger ThickenUP® Clear à votre boisson. Mettez la quantité souhaitée de la poudre comme montré ci-dessous dans un verre ou une tasse et ajouter le liquide en remuant sans cesse.

- 1. D'abord la poudre**  
Utilisez la cuillère de mesure fournie dans l'emballage
- 2. Ajouter le liquide**  
Ajoutez le liquide à la poudre
- 3. Mélanger**  
Remuez immédiatement le mélange jusqu'à ce que la poudre soit complètement diluée
- 4. Servir**  
Les boissons toujours fraîchement préparées ont meilleur goût

## Conseils pour mélanger ThickenUP® Clear

- Utilisez une tasse ou un verre propre et sec
- Utilisez un gobelet de mesure pour veiller à ajouter la quantité de liquide adaptée à la quantité de poudre
- Utilisez la mesurette de ThickenUP® Clear pour garantir un dosage précis
- Conservez la boisson épaissie maximum 24 heures au réfrigérateur
- N'ajoutez plus de poudre dès que la boisson est épaissie
- Éliminez la boîte quatre semaines après son ouverture
- Malgré le souci de déglutition, vous devriez veiller d'avoir un apport en liquide suffisant, entre 1.5 et 2 litres par jour

# Autres conseils

## Boissons chaudes

Préparez la boisson chaude selon les préférences de la personne concernée avant d'y ajouter la poudre. Par mesure de sécurité, laissez légèrement refroidir la boisson chaude épaissie avant de la servir

## Boissons gazeuses

Remuez la boisson gazeuse pour de meilleurs résultats et pour réduire la quantité de gaz

## Lait

Laissez reposer la boisson quelques minutes après avoir ajouté du ThickenUP® Clear jusqu'à ce qu'elle ait atteint la texture désirée

## Suppléments nutritifs oraux Resource (200 ml)

Mettez d'abord la poudre du ThickenUP® Clear dans un verre ou une tasse propre. Suivez les instructions du tableau du dosage. Ajoutez la moitié du supplément nutritif oral (par ex. Resource® Energy/Resource® 2.0 Fibre) et remuez immédiatement le mélange jusqu'à ce que la poudre soit diluée complètement. Ajoutez la deuxième moitié du supplément nutritionnel oral et remuez immédiatement le mélange jusqu'à ce que la poudre soit diluée complètement. Laissez reposer jusqu'à ce qu'elle ait atteint la texture désirée.

Il est simple de mélanger pour obtenir le niveau souhaité, il suffit d'utiliser le tableau ci-dessous pour savoir quelle quantité de poudre est nécessaire à la préparation de votre boisson favorite.

## À remplir par le logopédiste

Vous avez besoin de boissons épaissies de niveau \_\_\_\_\_

Veillez utiliser \_\_\_\_\_ cuillères de ThickenUP® Clear pour 100 ml de liquide.

QUANTITÉ DE LIQUIDE	NOMBRE DE MESURETTES
150ml – petit verre d'eau	_____
200ml – verre de taille normale	_____
300ml – pichet d'un demi litre	_____



# Manger lorsqu'on souffre de dysphagie

## Votre logopédiste vous a peut-être recommandé une alimentation à texture modifiée.

Pour ce faire, votre alimentation est adaptée pour permettre une mastication et une déglutition simples et sûres.

### Quels sont les critères de description des aliments ?

Le niveau adapté dans votre cas est indiqué par votre logopède après un examen de votre processus de déglutition.

### À remplir par le logopédiste

Niveau de texture recommandé : \_\_\_\_\_

# Les différents niveaux de textures des aliments

## 3 NIVEAU 3/LIQUÉFIÉ

### DESCRIPTION/ PROPRIÉTÉS

- Peut être bu à la tasse
- Cette texture peut être plutôt difficile à aspirer à l'aide d'une paille standard
- Ne peut être mangé à la fourchette étant donné qu'il coule lentement entre les dents de la fourchette
- Peut être mangé à la cuillère
- Aucun traitement buccal, aucune mastication nécessaire, peut être avalé directement
- Texture lisse et homogène

### JUSTIFICATION PHYSIOLOGIQUE DE CE NIVEAU DE TEXTURE

- Si le contrôle de la langue n'est pas suffisant pour les boissons de niveau 2 (légèrement épaisses), alors le niveau liquéfié/modérément épais est peut-être adapté
- Offre davantage de temps au contrôle buccal
- Nécessite un certain effort de la langue

## 4 NIVEAU 4/MIXÉ

### DESCRIPTION/ PROPRIÉTÉS

- Est généralement mangé à la cuillère ou avec une fourchette
- Ne nécessite aucune mastication
- Peut être vaporisé, superposé par couche ou mis en forme
- Tombe complètement lorsque la cuillère est basculée et conserve la même forme dans l'assiette
- Devrait présenter une consistance homogène et non collante

### JUSTIFICATION PHYSIOLOGIQUE DE CE NIVEAU DE TEXTURE

- Si le contrôle de la langue est nettement réduit, cette catégorie est certainement la mieux adaptée
- Nécessite moins d'efforts de la langue que les aliments finement hachés et lubrifiés (niveau 5), que les petits morceaux tendres (niveau 6) et que les aliments normaux (niveau 7), mais plus que les aliments liquéfiés/modérément épais (niveau 3)



# Les différents niveaux de textures des aliments

5

## NIVEAU 5/FINEMENT HACHÉ ET LUBRIFIÉ

### DESCRIPTION/ PROPRIÉTÉS

- Peut être mangé à la fourchette ou à la cuillère
- Peut être pris de l'assiette à l'aide d'une cuillère et être formé sur l'assiette (par ex. pour constituer une boulette)
- Tendre et lubrifié sans liquide fluide séparé
- Dans les plats des petits morceaux sont visibles
  - **Morceaux de 2 mm chez l'enfant**
  - **Morceaux de 4 mm chez l'adulte**
- Les grumeaux peuvent être écrasés facilement avec la langue

### JUSTIFICATION PHYSIOLOGIQUE DE CE NIVEAU DE TEXTURE

- Il n'est pas nécessaire de mordre
- Mastication minimale nécessaire
- Dans ce niveau de texture, les particules tendres peuvent être écrasées avec la langue seule
- La force de la langue est nécessaire pour déplacer la bouillie

6

## NIVEAU 6/PETITS MORCEAUX TENDRES

### DESCRIPTION/ PROPRIÉTÉS

- Peut être mangé à la fourchette ou à la cuillère
- Peut être écrasé ou coupé en appuyant avec une fourchette ou une cuillère

### JUSTIFICATION PHYSIOLOGIQUE DE CE NIVEAU DE TEXTURE

- Il n'est pas nécessaire de mordre
- Il est nécessaire de mâcher
- La force et le contrôle de la langue sont nécessaires pour déplacer les aliments de sorte à les mâcher et les garder en bouche pendant la mastication
- La force de la langue est nécessaire pour déplacer la bouillie pour la déglutir

# Les différents niveaux de textures des aliments

7

## NIVEAU 7/NORMAL

### DESCRIPTION/ PROPRIÉTÉS

- Aliments normaux, de tous les jours, toutes les textures / consistances peuvent être utilisées et consommées à volonté
- Pas de restriction de texture au niveau 7, aussi, les aliments peuvent être de différentes tailles
  - **pédiatrie : morceaux de taille inférieure ou supérieure à 8 mm**
  - **adultes : morceaux de taille inférieure ou supérieure à 15 mm**





# Conseils pour cuisiner

**Notre cuisinier spécialiste de la dysphagie a rassemblé ses meilleurs conseils pour que vous obteniez les meilleurs résultats avec vos recettes, quel que soit le niveau recherché.**

## MEILLEURS CONSEILS

- ✓ Toutes les viandes doivent être cuites jusqu'à être très tendres
- ✓ Les légumes doivent être cuits à la vapeur et si possible dans un peu d'eau, pour s'assurer qu'ils sont moux et contiennent de l'eau pour l'hydratation
- ✓ Bien égoutter l'eau après la cuisson des légumes
- ✓ Ne pas réduire les légumes en bouillie à la cuisson (étant donné que cela peut impacter la valeur nutritionnelle, l'aspect et la couleur)
- ✓ La purée de pommes de terre ne doit pas contenir de grumeaux et doit être lisse
- ✓ Goûtez tous les plats pour vérifier leur assaisonnement
- ✓ Utilisez ThickenUP® Clear pour épaissir des aliments
- ✓ Pensez à la couleur des plats pour une présentation attrayante
- ✓ Prenez en compte les goûts, évitez les répétitions et les saveurs différentes qui ne s'accordent pas
- ✓ Tenez compte de la taille des portions qui sont adaptées aux patients
- ✓ Si nécessaire, tamisez les graines et autres particules solides d'une purée ou d'un plat

## Aliments à haut risque

Les aliments indiqués ci-dessous font partie de la texture niveau 7 et ne doivent être consommés que si ce niveau a été autorisé après un examen de la déglutition.

Ces aliments doivent être évités sauf si votre logopédiste en a décidé autrement.

**Cette liste n'est pas exhaustive, aussi, consultez votre logopédiste, en cas de doute, ne pas manger !**

- Pain complet, graines, son
- Les aliments croquants ou friables - toasts, chips, biscuits, pâte feuilletée, crumble, bords des tartes
- Nourriture très dure - viande dure, légumes cuits trop durs, fruits, noix et céréales
- Aliments présentant des textures différentes - types de céréales qui ne se ramollissent pas dans le lait, soupes ou yaourts avec des morceaux
- Crème glacée, sorbet et crème fouettée modifient leur texture en mangeant qui fondent pour former un liquide épais. Soyez prudents avec ces aliments, ne les mangez que si votre logopède les a définis comme sûrs

## Épaissir des aliments

Pour certains patients, un épaississant doit être ajouté aux aliments. Ceci est possible par l'ajout de farine ou de fécule de pommes de terre. Cependant, cela peut parfois modifier le goût du produit, aussi l'utilisation d'un épaississant prescrit comme ThickenUP® Clear est une solution alternative appréciée. L'ajout de ThickenUP® Clear aux plats comme les purées de légumes vous permet d'obtenir la bonne texture sans modifier le goût ou l'aspect de l'aliment.



# Petit-déjeuner

## PORRIDGE À LA COMPOTE DE POMMES

4 NIVEAU 4/MIXÉ 5 NIVEAU 5/FINEMENT HACHÉ ET LUBRIFIÉ 6 NIVEAU 6/PETITS MORCEAUX TENDRES

### Ingrédients :

150 ml de lait demi-écrémé  
40 g de flocons d'avoine  
1 pomme (pelée, dénoyautée et coupée en lamelles)  
1 cuillère à café de miel  
Un peu de jus de citron  
ThickenUP® Clear



### Préparation :

1. Placer les flocons d'avoine et le lait dans une casserole et remuer
2. Faire chauffer sans cesser de remuer
3. Laisser frémir quelques minutes à feu doux
4. Ajouter les morceaux de pomme, le miel et le jus de citron dans une autre casserole
5. Mélanger sur feu doux à modéré, jusqu'à ce que les morceaux de pomme soient entièrement recouverts par les autres ingrédients
6. Couvrir et laisser cuire 10 à 15 minutes de plus ou jusqu'à ce que les morceaux de pomme soient réduits en purée
7. Placer les morceaux de pomme dans un mixeur ou dans un robot ménager de sorte à les mixer pour obtenir une compote lisse sans morceaux et sans grumeaux
8. Mixer également le porridge au mixer pour assurer qu'il soit lisse et sans grumeaux
9. Ajouter ThickenUP® Clear au porridge et veiller à le doser de sorte à obtenir la texture du niveau 4/mixé
10. Ajouter un peu de compote de pommes agrémentée de miel dans une coupe de glace que vous remplirez de porridge mixé
11. Ajouter à la fin encore une petite cuillère de compote de pommes par-dessus

# Déjeuner

## COCKTAIL DE CREVETTES

4 NIVEAU 4/MIXÉ 5 NIVEAU 5/FINEMENT HACHÉ ET LUBRIFIÉ 6 NIVEAU 6/PETITS MORCEAUX TENDRES

### Ingrédients :

20 g de crevettes cuites et décortiquées  
1 cuillère à café de mayonnaise  
1 ½ cuillère à café de ketchup  
20 g de concombre pelé  
5 g de cresson et de roquette ou d'épinard frais  
20 g de tomates mûres  
1 cuillère à café de Ketchup  
ThickenUP® Clear  
Sel et poivre selon les goûts  
Une pincée de paprika en poudre pour décorer



### Préparation :

1. Mettre le concombre pelé, le cresson et la roquette dans un mixeur. Mixer pour obtenir un mélange lisse. Assaisonner avec du sel et du poivre
2. Ajouter ThickenUP® Clear à la préparation de sorte à obtenir la texture souhaitée (niveau 4/mixé)
3. Retirez les pépins des tomates à la cuillère
4. Mettre les tomates dans le mixeur et les mixer pour obtenir une mousse. Filtrer la préparation pour retirer pépins et peau. Ajouter 1 cuillère à café de ketchup et assaisonner
5. Ajouter ThickenUP® Clear et le doser de sorte à obtenir la texture du niveau 4/mixé
6. Mettre les crevettes, la mayonnaise et le ketchup restant dans un mixeur et mixer jusqu'à obtention d'une préparation lisse, assaisonner si nécessaire
7. Verser le concombre mixé dans un petit verre
8. Ajouter ensuite les tomates mixées
9. Et pour terminer, ajouter les crevettes mixées dans la verrine



# Souper chaud

## BLANC DE POULET AUX LÉGUMES

- 4** NIVEAU 4/MIXÉ **5** NIVEAU 5/FINEMENT HACHÉ ET LUBRIFIÉ **6** NIVEAU 6/PETITS MORCEAUX TENDRES

### Ingrédients :

120 g de blanc de poulet  
8 g de farce sèche  
1 cuillère à café d'huile  
1 cube de bouillon de poule  
5 g de margarine  
5 g de farine  
140 ml d'eau chaude  
2 à 3 pommes de terre  
100 g de carottes épluchées et coupées en lamelles  
100 g de panais épluchés et coupés en lamelles  
1 à 2 cuillères de ThickenUP® Clear  
Sauce rôti en poudre (juste un peu pour la couleur)  
Sel et poivre selon les goûts

### Préparation :

1. Faire chauffer de l'huile dans une poêle
2. Assaisonner les blancs de poulet avec du sel et du poivre, puis les faire revenir dans la poêle jusqu'à ce qu'ils soient dorés
3. Retirer les filets de poulet de la poêle et les placer dans un moule résistant à la chaleur recouvert d'un film et les placer au four 30 minutes à 200 °C (180 ° par chaleur tournante) ou sur 6 en cas de four à gaz. Vérifier que les blancs sont cuits à cœur
4. Cuire les légumes pendant que la viande est au four
5. Ajouter les pommes de terre pelées dans une casserole remplie d'eau salée de sorte à les immerger
6. Faire bouillir l'eau et laisser frémir pendant 10 minutes environ jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites à cœur
7. Ajouter les carottes dans une casserole remplie d'eau salée de sorte à les immerger
8. Faire bouillir l'eau et laisser frémir pendant 10 minutes environ jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites à cœur
9. Ajouter les panais une casserole remplie d'eau salée de sorte à les immerger
10. Faire bouillir l'eau et laisser frémir pendant 10 minutes environ jusqu'à ce qu'ils soient cuits à cœur. Vous pouvez également utiliser d'autres légumes, par ex. du brocoli
11. Ajouter la margarine dans une poêle et la faire fondre. Ajouter la farine pour obtenir un roux. Ajouter le cube de bouillon dans l'eau chaude, le laisser fondre et l'ajouter ensuite au roux. Remuer sans cesse pour obtenir une sauce lisse
12. Ajouter une toute petite quantité de sauce brune en poudre pour obtenir la couleur souhaitée
13. Ajouter la farce et laisser frémir sur feu doux jusqu'à ce que la sauce soit prête. Assaisonner selon les goûts
14. Vérifier que le jus de la viande est transparent pour s'assurer que les blancs de poulet soient cuits à cœur



# Souper chaud

## BLANC DE POULET AUX LÉGUMES

- 4** DÈS QUE TOUT EST CUIT : PRÉPARER POUR LE NIVEAU 4

La texture doit être similaire à cette illustration



15. Pour une texture MIXÉE (niveau 4), mettre le poulet cuit et la sauce dans un mixeur, mixer pour obtenir une préparation totalement lisse et veiller à ne laisser aucun grumeau
16. Ajouter ThickenUP® Clear à la préparation et bien remuer de sorte à obtenir la texture souhaitée. Comparer au modèle de l'IDDSI (voir page 13)
17. Conserver au chaud pendant la préparation des légumes
18. Vérifiez que les légumes sont tendres et cuits en coupant un morceau à l'aide d'une fourchette
19. Lorsque les carottes sont cuites, les verser dans une passoire, les placer dans un bol séparé et les mixer pour obtenir une purée lisse
20. Ajouter une cuillère de mesure de ThickenUP® Clear à la préparation et bien remuer avec une fourchette de sorte à obtenir la texture souhaitée (ajouter une mesure supplémentaire si nécessaire). Comparer au modèle de l'IDDSI (voir page 13)
21. Lorsque les panais sont cuits, les verser dans une passoire, les placer dans un bol séparé et les mixer pour obtenir une purée lisse
22. Ajouter une cuillère de mesure de ThickenUP® Clear à la préparation et bien remuer avec une fourchette de sorte à obtenir la texture souhaitée (ajouter une mesure supplémentaire si nécessaire). Comparer au modèle de l'IDDSI (voir page 13)
23. Lorsque les pommes de terre sont cuites, les verser dans une passoire et les écraser pour obtenir une purée lisse sans grumeaux
24. Dresser le poulet, les pommes de terre, les carottes et les panais sur une assiette chaude et servir immédiatement
25. N'ajouter aucune sauce supplémentaire avant de servir

- 5** DÈS QUE TOUT EST CUIT : PRÉPARER POUR LE NIVEAU 5

La texture doit être similaire à cette illustration



15. Couper le poulet en petits morceaux de 4 mm environ pour les adultes, 2 mm pour les enfants
16. Mesurer la taille des morceaux à l'aide de l'espace entre deux dents de fourchette (4 mm) pour veiller à ce que les morceaux soient coupés à la bonne dimension
17. Pour la texture FINEMENT HACHÉ ET LUBRIFIÉ (niveau 5), mixer la sauce pour obtenir une texture lisse et ensuite y ajouter le poulet en morceaux. Comparer au modèle de l'IDDSI (voir page 14). Assurez-vous que la préparation ne contienne aucun morceau dépassant 4 mm pour les adultes et 2 mm pour les enfants
18. Ajouter ThickenUP® Clear à la préparation et bien remuer de sorte à obtenir la texture souhaitée. Comparer au modèle de l'IDDSI (voir page 14)
19. Conserver au chaud pendant la préparation des légumes
20. Vérifiez que les légumes sont tendres et cuits en coupant un morceau à l'aide d'une fourchette. Égoutter
21. Coupez les carottes et les panais en petits morceaux de plus de 4 mm pour les adultes et 2 mm pour les enfants
22. Mesurer la taille des morceaux de carottes et de panais à l'aide de l'espace entre deux dents de fourchette (4 mm) pour veiller à ce que les morceaux soient coupés à la bonne dimension
23. Lorsque les pommes de terre sont cuites, les verser dans une passoire, les placer dans un bol et les écraser pour obtenir une purée lisse sans grumeaux
24. Dresser les morceaux de poulet, les pommes de terre, les carottes et les panais sur une assiette chaude et servir immédiatement
25. N'ajouter aucune sauce supplémentaire avant de servir



# Souper chaud

## BLANC DE POULET AUX LÉGUMES

### 6 DÈS QUE TOUT EST CUIT : PRÉPARER POUR LE NIVEAU 6

La texture doit être similaire à cette illustration



- Couper le poulet en morceaux adaptés de 15 mm environ pour les adultes, 8 mm pour les enfants
- Comparer la taille des morceaux à la taille de l'ongle de votre pouce (15 mm x 15 mm)
- Pour la texture PETITS MORCEAUX TENDRES (niveau 6), mixer la sauce pour obtenir une texture lisse et ensuite y ajouter le poulet en morceaux. Comparer au modèle de l'IDDSI (voir page 14). Assurez-vous que la préparation ne contienne aucun morceau dépassant 15 mm pour les adultes et 8 mm pour les enfants
- Ajouter ThickenUP® Clear à la préparation et bien remuer de sorte à obtenir la texture souhaitée. Comparer au modèle de l'IDDSI (voir page 14)
- Conserver au chaud pendant la préparation des légumes
- Vérifiez que les légumes sont tendres et cuits en coupant un morceau à l'aide d'une fourchette. Égoutter
- Coupez les carottes et les panais en petits morceaux de 15 mm
- Mesurer la taille des morceaux de carottes et de panais en la comparant à l'ongle de votre pouce, s'ils sont trop gros, coupez-les à la bonne taille
- Lorsque les pommes de terre sont cuites, les verser dans une passoire, les placer dans un bol et les écraser pour obtenir une purée lisse sans grumeaux
- Dresser les morceaux de poulet, les pommes de terre, les carottes et les panais sur une assiette chaude et servir immédiatement
- N'ajouter aucune sauce supplémentaire avant de servir



# Collation

## SMOOTHIE AUX FRUITS

### 3 NIVEAU 3/LIQUÉFIÉ

#### Ingrédients :

- ½ banane en morceaux
- 75 g de myrtilles ou de fraises
- 2 cuillères à café de yaourt vanille aux ferments actifs
- 4 dl de lait écrémé
- Jus d'une orange (sans pépins)
- 1 cuillère à café de miel



#### Préparation :

- Mettre les ingrédients dans un mixeur et mixer pendant 2 minutes env. pour obtenir une préparation lisse
- Filtrer à l'aide d'un tamis fin pour veiller qu'aucun pépin ou grain ne subsiste
- Vérifiez que la texture correspond aux descriptions des aliments du tableau pour le niveau 3/liquéfié page 13



# Solution de trempage pour pain & biscuit

## BISCUITS

- 4 NIVEAU 4/MIXÉ 5 NIVEAU 5/FINEMENT HACHÉ ET LUBRIFIÉ 6 NIVEAU 6/PETITS MORCEAUX TENDRES

Le pain, le gâteau et les biscuits sont des aliments à haut risque pour les personnes souffrant de dysphagie. Si vous utilisez ThickenUP® Clear comme solution de trempage, vous pourrez surmonter ce problème en obtenant une texture lisse pour ces aliments.

### Ingrédients :

Biscuits normaux, par exemple gâteaux secs (sans noisettes, morceaux de chocolat ou fruits secs)  
100 ml de lait ou de jus  
1 cuillère de ThickenUP® Clear



### Préparation :

1. Verser une cuillère de ThickenUP® Clear dans un verre propre et sec
2. Y ajouter le lait ou le jus et remuer avec une cuillère jusqu'à ce que la poudre soit totalement dissoute
3. Mettre un biscuit pendant une minute dans la solution, puis le retirer et le placer sur une assiette
4. Le placer deux heures au réfrigérateur jusqu'à ce qu'il soit tendre

# Que faire en cas de perte d'appétit

## Alimentation saine

Un régime alimentaire polyvalent et basé sur les besoins est important pour fournir au corps tous les nutriments essentiels et maintenir la force musculaire. Par conséquent, mangez d'une façon régulière et aussi varié que possible. Préparez des produits frais de saison et prenez le temps de savourer vos repas quotidiens.

Si vous ne pouvez pas toujours manger suffisamment et / ou même vous perdez du poids sans vouloir, vous pouvez enrichir vos repas et prendre entre-temps des suppléments nutritifs.

## Perte de poids

Pour ne pas perdre de poids, vous devez augmenter la quantité de calories contenue dans votre alimentation. Les points suivants peuvent vous aider à y parvenir :

- Ajoutez aux plats comme la purée de pommes de terre du lait, de la crème ou encore du fromage râpé
- Utilisez beaucoup de graisses et d'huiles de haute qualité pour préparer les plats
- Affinez vos plats avec de la crème ou du beurre
- Mélangez 1 cs. de Resource Instant protein ou Resource Whey protein par exemple avec 2 ou 3 cs. de crème pour enrichir votre soupe ou votre bouillie de céréales
- Ajoutez du lait ou de la crème aux soupes
- Veillez à ce que toutes les boissons ou tous les aliments liquides aient la texture adaptée en y ajoutant ThickenUP® Clear pour obtenir la consistance souhaitée
- Faites ou mixez les milkshakes avec un peu plus de crème ou 1 cs. de Resource Maltodextrine
- Complétez vos repas principaux avec des collations riches en énergie et en protéines

NIVEAU 1/TRÈS LÉGÈREMENT ÉPAIS

## Suppléments nutritifs oraux (SNO) Resource

Les suppléments nutritifs oraux Resource sont des boissons riches en protéines et en énergie qui sont prescrites par le personnel soignant, afin de traiter spécifiquement un déficit en nutriments existant. Différentes compositions et arômes sont disponibles. Si prescrits par un médecin, les SNO sont prises en charge par l'assurance maladie de base (LaMal). Il est généralement pratique de prendre 1 à 2 boissons par jour entre les repas.



# CONSEILS

## Suggestions contre la sécheresse buccale

- Buvez régulièrement suffisamment de liquide. Respectez ici le niveau de texture prescrit par votre logopédiste !
- Respirez consciemment par le nez et non pas par la bouche
- Évitez de fumer, étant donné que cela peut aggraver la sécheresse
- Veillez à vous laver soigneusement les dents, la langue et l'ensemble de la cavité buccale chaque jour
- Faites-vous traiter si vous observez des symptômes de mycose buccale (couche blanche sur la langue), votre médecin vous prescrira le médicament adapté
- Demandez à votre médecin si vous pouvez utiliser sans crainte un gel de substitution salivaire

## Conseils pour gérer la salive

Les lèvres faibles ou les troubles unilatéraux ou bilatéraux de la sensibilité des lèvres peuvent causer une humidité aux coins de la bouche ou la présence de bave. Normalement, nous avalons la salive au cours de la journée sans nous en apercevoir. Chez les personnes souffrant de troubles de la déglutition, l'organisme réalise ces « automatismes » probablement moins souvent, ce qui peut donner l'impression qu'il y a plus de salive en bouche que la normale.

## Conseils pour éviter la formation d'humidité aux coins des lèvres ou de bave

- Essayez de garder votre bouche fermée et respirez par le nez tant que possible
- Essayez de vous habituer à déglutir régulièrement, même si vous pensez que ce n'est pas nécessaire, pour éviter que de la salive excédentaire reste en bouche
- Si vous remarquez que de la salive sort de votre bouche, essayez de la réaspirer ou de la récupérer avec le bout de votre langue ou avec votre lèvre supérieure
- Si vos lèvres sont sèches ou craquelées, utilisez un baume apaisant pour les lèvres

## Conseils pour le repas

### Avant le repas

- Créez une ambiance détendue
- Réduisez les distractions, éteignez la télévision par exemple
- Veillez à ce que votre prothèse dentaire soit bien en place (le cas échéant)
- Veillez à être assis, bien soutenu en position redressée, calé confortablement par des coussins si nécessaires
- Suivez les autres recommandations spécifiques de votre logopédiste



## Conseils pour le repas

### Avant ou pendant le repas

- Vérifiez que l'alimentation présente la bonne texture
- N'absorbez que peu d'aliments en une fois, environ ½ ou 1 cuillère à café
- Buvez régulièrement un liquide pendant le repas (épaissi si nécessaire)
- Ne buvez pas à la paille, sauf si votre logopédiste vous l'a recommandé
- Évitez de parler en mangeant
- Si un côté de la bouche est faible, introduisez la cuillère contenant les aliments dans la partie la plus forte
- Veillez à ce que la nourriture conserve une température adaptée pendant le repas, réchauffez-la si nécessaire pour qu'elle reste appétissante et conserve la bonne texture
- Suivez les autres recommandations de votre logopédiste

### Si vous aidez un patient dysphagique à manger

- Ne proposez que peu d'aliments en une fois, environ ½ ou 1 cuillère à café
- Si l'aliment sort de la bouche de la personne, encouragez-la, si possible, à utiliser sa langue pour le récupérer. Sinon, essuyez à l'aide d'une serviette. Ne raclez pas les aliments avec la cuillère sur la bouche ou le visage de la personne
- Laissez dans la mesure du possible la personne garder les couverts en main ou posez vos mains sur les siennes
- Ne proposez pas de boire à la paille, sauf si le logopédiste l'a recommandé à cette personne
- Suivez les autres recommandations du logopédiste

### Après le repas

- Veillez à rester assis redressé (si possible à 90 °) au moins 30 minutes après le repas ou après avoir bu
- Vérifiez la bouche pour tous les résidus de nourriture

### Bonne hygiène buccale

Une bonne hygiène buccale est particulièrement importante pour les personnes souffrant de dysphagie, étant donné que les aliments et les boissons qui persistent en bouche peuvent arriver dans les poumons et provoquer des infections des voies respiratoires à cause de la formation de bactéries nocives.

Les étapes suivantes doivent être réalisées chaque jour pour assurer une hygiène buccale élevée :

- Brossez-vous soigneusement les dents et la langue deux fois par jour avec un dentifrice légèrement moussant
- Lors du brossage de dents, évitez d'utiliser de l'eau s'il existe un risque important d'ingestion accidentelle de l'eau
- Veillez à ce que le dentifrice et la salive excédentaires ont bien été recrachés ou essuyés avec un linge
- Assurez-vous que les prothèses dentaires éventuelles sont bien en place et qu'aucun aliment ne peut s'y loger
- Enlevez les prothèses dentaires pour les nettoyer
- Faites-vous traiter si vous observez des symptômes de mycose buccale (couche blanche épaisse sur la langue), votre médecin vous prescrira le médicament adapté









104417140, 12.2018

#### Références

1. <https://www.nidcd.nih.gov/health/dysphagia>
2. The International Dysphagia Diet Standardisation Initiative 2016 <http://iddsi.org/framework>
3. Douglas et al (2015) Environmental Considerations for improving nutritional status in older adults: a narrative review. Journal of the Academy of Nutrition & Dietetics, 115 (11), 1815-1831.

Denrée alimentaire destinée à des fins médicales spéciales

\* Reg. Trademark of Société des Produits Nestlé S.A.

 **Nestlé**  
HealthScience