



RESEAU LIMOUSIN NUTRITION

Résidence L'Art du Temps - 16, rue du Cluzeau - 87170 ISLE

Tél. : 05 55 78 64 36 - Fax : 05 55 78 64 37

[linut@wanadoo.fr](mailto:linut@wanadoo.fr)

[www.linut.fr](http://www.linut.fr)



## Les repas mixés

Fiche validée par la



Ils doivent permettre de **couvrir les besoins en protéines et en énergie** tout en préservant au maximum la **variété** et le **plaisir** de s'alimenter.

La texture des plats doit être lisse, facile à avaler. Les préparations doivent être très homogènes et ne contenir ni morceaux (grumeaux, pépins, os...), ni fils, ni grains.

## INDICATIONS

La texture mixée doit être mise en place chaque fois que :

**La mastication est insuffisante** : dentition en très mauvais état ou inexistante, séquelles de traumatismes faciaux, troubles de l'articulation mandibulaire.

### ET/OU

**La déglutition ne peut se faire normalement** : handicaps, maladies neurologiques ou musculaires, séquelle d'accident vasculaire cérébral ou d'intervention chirurgicale, pathologie ORL.

Elle permet alors de réduire les risques de fausses routes.

## OBJECTIF : COUVRIR LES BESOINS NUTRITIONNELS

La modification de texture peut entraîner une diminution des apports en énergie et en protéines (dilution, disparition de certaines préparations, modification des volumes) mais aussi une perte d'appétit (dénaturation des mets, absence de mastication, manque de variété). Il est donc indispensable **d'enrichir les plats mixés en énergie et en protéines**.

Pour pallier la diminution de la densité nutritionnelle induite par la modification de texture, il est nécessaire de :

■ **Respecter les grammages**. Exemple : 1 portion de viande = 100g (se référer à la fiche conseil « *Alimentation équilibrée et diversifiée* »).

■ **Fractionner** l'alimentation en faisant plusieurs repas par jour : 3 repas principaux et 2 à 3 collations pour assurer des apports suffisants en nutriments.

■ **Enrichir** l'alimentation en protéines et en calories est primordial.

■ Limiter les carences en **variant les préparations** et en se référant aux repères nutritionnels du PNNS :

- - Au moins 5 portions de fruits et légumes par jour
- - Un apport de féculent à chaque repas
- - 2 portions de protéines par jour (viande, poisson, œuf)
- - 3 ou 4 produits laitiers par jour
- - Des matières grasses et des produits sucrés

✓ **L'assaisonnement** est important afin de proposer des plats relevés et riches en goût.

✓ Penser aux **saucés**, jus, crèmes, bouillons,... qui permettent de servir des plats moins secs ; mais attention aux quantités employées : l'addition de bouillon ou de jus en trop grande quantité va diluer la préparation.

✓ **La conservation**. Par mesure d'hygiène, ne pas mixer les préparations trop longtemps avant consommation ou s'assurer d'un maintien au réfrigérateur (<24h).

✓ **La rectification de la texture**. Il est souvent nécessaire de lisser (avec du jus, de la sauce, de la crème, ...) ou d'épaissir les préparations (fécule de pomme de terre, pain de mie, gélatine, poudre épaississante, ...).

### ■ Enrichir

L'enrichissement en protéines et/ou énergie peut être réalisé en incorporant aux préparations divers éléments afin d'en augmenter la densité nutritionnelle sans en augmenter le volume. Ainsi, il est possible d'ajouter dans les plats salés du fromage fondu ou râpé, de la fécule de pomme de terre/de maïs, du beurre, du jaune d'œuf, du jambon mixé, de la béchamel, ou dans les plats sucrés de la poudre de lait, du chocolat en poudre, du lait concentré, du miel, de la confiture, de la crème,... (cf fiche conseil « Enrichir l'alimentation »).

### ■ Réévaluer





✓ **La couverture des besoins** : à domicile, une surveillance du poids au moins une fois par mois est nécessaire afin de repérer et de signaler au médecin traitant toute perte de poids.





✓ Une **perte d'appétit persistante** ne doit pas être négligée et doit être signalée à son médecin.

✓ **Les besoins en termes de texture** : la problématique ayant motivé l'utilisation d'une texture mixée peut s'améliorer et permettre à la personne de consommer des aliments en texture hachée voir progressivement entière. Il est donc indispensable de réévaluer régulièrement les besoins : pour cela un avis médical sera nécessaire.

## EN PRATIQUE

### Utiliser des techniques culinaires adaptées

Famille d'aliments	Comment faire en pratique et les pièges à éviter
<b>PRODUITS LAITIERS</b> 	<p>Le lait entier, les laitages naturels ou aromatisés, les entremets sont utilisables tels quels.</p> <p>Les fromages fondus (crème de gruyère) ou râpés peuvent être incorporés dans des préparations (potages, sauces, purées...) afin de les rendre plus souples et également pour les enrichir. Penser également aux entremets riches de types semoule fine, œufs au lait.</p> <p>⚠️ <i>aux laitages avec morceaux (de fruits, pépites de chocolat, riz...)</i></p>
<b>CHARCUTERIES</b> 	<p>C'est une catégorie de produit difficile à mixer ; c'est pourquoi il est recommandé de privilégier les charcuteries de <b>type mousses</b> de foie car elles ont une texture adaptée.</p>
<b>VIANDES, POISSONS, OU ŒUFS</b> 	<p>Il est préférable de sélectionner <b>les morceaux les plus tendres</b> et de réaliser des <b>cuissons en sauce ou des mijotés</b>. Afin de faciliter le mixage, vous pouvez ajouter du jus, de la crème, du blanc d'œuf, de la sauce, ...</p> <p>Certaines préparations, comme le boudin, n'ont pas toujours besoin d'être mixées.</p> <p>Les préparations peuvent être présentées de diverses manières : terrines, pains de viande, rillettes de poissons, brouillade d'œuf, mousses, mousselines... en veillant à <b>toujours accompagner le plat de sauce</b>.</p> <p>⚠️ <i>aux viandes avec des petits os telles que les côtes, les côtelettes, le lapin, et à la présence d'arrêtes dans certains morceaux de poisson.</i></p>
<b>PAIN ET PRODUITS CEREALIERS</b> 	<p>La poudre de céréales pour bouillie, le pain de mie (ou la mie de pain), les blinis, les pancakes ; ou encore les biscuits casse-croûte, les biscuits à la cuillère et les biscottes écrasés et trempés dans un liquide → Ils peuvent être utilisés à chaque repas/collations pour épaissir des préparations, pour toaster d'autres aliments, ...</p> <p>⚠️ <i>à la croûte de pain et au vermicelle dans les potages pour les personnes ayant des troubles de la déglutition</i></p>





Famille d'aliments	Comment faire en pratique et les pièges à éviter
<b>ACCOMPAGNEMENT FECULENT</b> 	<p>Polenta, semoule fine, tapioca, quenelles écrasées, pommes de terre et légumes secs en purée</p> <p>⚠️ possible présence de peau avec les lentilles par exemple)</p> <p>Pâtes et riz bien cuits peuvent être mixés avec de la crème, des œufs afin d'obtenir des flans</p>
<b>LEGUMES ET FRUITS CRUS</b> 	<p>Crus en jus, mousses, soupes froides, smoothies, crèmes, gelées, (passés au chinois)</p> <p>Certains peuvent simplement être écrasés à la fourchette (banane, fruit mou bien mûr)</p> <p>⚠️ à la peau qui ne se mixe pas bien et à la présence de pépins (les peler et les passer à l'étamine)</p>
<b>LEGUMES ET FRUITS CRUITS</b> 	<p>Tous les légumes bien cuits servis en purée, flan, terrine, mousse, crème et potage...</p> <p>On peut les rendre plus onctueux avec de la béchamel, du fromage fondu et les épaissir avec de la fécule de pomme de terre.</p> <p>Les fruits en compote ou en coulis. Les fruits secs réhydratés, cuits et mixés (pruneaux, abricots).</p> <p>⚠️ <i>aux compotes avec morceaux et aux potages trop fibreux</i></p>
<b>PRODUITS SUCRES</b> 	<p>Glaces et sorbets sans morceaux, gelées, miel</p> <p>⚠️ <i>aux confitures avec morceaux ou pépins</i></p>





✓ **Le matériel.** Un équipement culinaire adapté est nécessaire pour modifier la texture des aliments : moulin à légumes (avec grille fine), hachoir, mixeur électrique, blender, centrifugeuse...

✓ **La présentation.** Eviter de servir uniquement des purées ; mais proposer des flans, mousses, mousselines, quenelles, terrines, crèmes, ... et séparer les préparations (viande/légumes), ce qui permet également de préserver les saveurs.

## EN PRATIQUE

### Utiliser des techniques culinaires adaptées

Famille d'aliments	Comment faire en pratique et les pièges à éviter
<b>PRODUITS LAITIERS</b> 	<p>Le lait entier, les laitages naturels ou aromatisés, les entremets sont utilisables tels quels.</p> <p>Les fromages fondus (crème de gruyère) ou râpés peuvent être incorporés dans des préparations (potages, sauces, purées...) afin de les rendre plus souples et également pour les enrichir. Penser également aux entremets riches de types semoule fine, œufs au lait.</p> <p>⚠ <i>aux laitages avec morceaux (de fruits, pépites de chocolat, riz,...)</i></p>
<b>CHARCUTERIES</b> 	<p>C'est une catégorie de produit difficile à mixer ; c'est pourquoi il est recommandé de privilégier les charcuteries de <b>type mousses</b> de foie car elles ont une texture adaptée.</p>
<b>VIANDES, POISSONS, OU ŒUFS</b> 	<p>Il est préférable de sélectionner <b>les morceaux les plus tendres</b> et de réaliser des <b>cuissons en sauce ou des mijotés</b>. Afin de faciliter le mixage, vous pouvez ajouter du jus, de la crème, du blanc d'œuf, de la sauce, ...</p> <p>Certaines préparations, comme le boudin, n'ont pas toujours besoin d'être mixées.</p> <p>Les préparations peuvent être présentées de diverses manières : terrines, pains de viande, rillettes de poissons, brouillade d'œuf, mousses, mousselines... en veillant à <b>toujours accompagner le plat de sauce</b>.</p> <p>⚠ <i>aux viandes avec des petits os telles que les côtes, les côtelettes, le lapin, et à la présence d'arrêtes dans certains morceaux de poisson.</i></p>
<b>PAIN ET PRODUITS CEREALIERES</b> 	<p>La poudre de céréales pour bouillie, le pain de mie (ou la mie de pain), les blinis, les pancakes ; ou encore les biscuits casse-croûte, les biscuits à la cuillère et les biscottes écrasés et trempés dans un liquide → Ils peuvent être utilisés à chaque repas/collations pour épaissir des préparations, pour toaster d'autres aliments, ...</p> <p>⚠ <i>à la croûte de pain et au vermicelle dans les potages pour les personnes ayant des troubles de la déglutition</i></p>

Famille d'aliments	Comment faire en pratique et les pièges à éviter
<b>ACCOMPAGNEMENT FECULENT</b> 	<p>Polenta, semoule fine, tapioca, quenelles écrasées, pommes de terre et légumes secs en purée</p> <p>⚠ possible présence de peau avec les lentilles par exemple)</p> <p>Pâtes et riz bien cuits peuvent être mixés avec de la crème, des œufs afin d'obtenir des flans</p>
<b>LEGUMES ET FRUITS CRUS</b> 	<p>Crus en jus, mousses, soupes froides, smoothies, crèmes, gelées, (passés au chinois)</p> <p>Certains peuvent simplement être écrasés à la fourchette (banane, fruit mou bien mûr)</p> <p>⚠ à la peau qui ne se mixe pas bien et à la présence de pépins (les peler et les passer à l'étamine)</p>
<b>LEGUMES ET FRUITS CRUITS</b> 	<p>Tous les légumes bien cuits servis en purée, flan, terrine, mousse, crème et potage,...</p> <p>On peut les rendre plus onctueux avec de la béchamel, du fromage fondu et les épaissir avec de la fécule de pomme de terre.</p> <p>Les fruits en compote ou en coulis. Les fruits secs réhydratés, cuits et mixés (pruneaux, abricots).</p> <p>⚠ <i>aux compotes avec morceaux et aux potages trop fibreux</i></p>
<b>PRODUITS SUCRES</b> 	<p>Glaces et sorbets sans morceaux, gelées, miel</p> <p>⚠ <i>aux confitures avec morceaux ou pépins</i></p>

✓ **Le matériel.** Un équipement culinaire adapté est nécessaire pour modifier la texture des aliments : moulin à légumes (avec grille fine), hachoir, mixeur électrique, blender, centrifugeuse...

✓ **La présentation.** Eviter de servir uniquement des purées ; mais proposer des flans, mousses, mousselines, quenelles, terrines, crèmes, ... et séparer les préparations (viande/légumes), ce qui permet également de préserver les saveurs.