

ADAPTER L'ALIMENTATION EN CAS DE DIFFICULTES MASTICATOIRES OU DE TROUBLES DE DEGLUTITION AUX SOLIDES

Le repas doit être un moment de **plaisir** et de **convivialité** ; on veillera donc tout particulièrement : à **respecter les goûts** et à **varier les préparations** afin d'éviter la monotonie. Le repas sera partagé avec l'entourage qui peut ainsi apporter une aide en cas de besoin : en cas de troubles de la déglutition, la présence d'un tiers au moment du repas est souhaitable.

INSTALLATION

Veillez à une **installation confortable** en position assise ou semi assise, tête légèrement fléchie en avant calée par un coussin si besoin, permettant de garder une posture favorable à la prise alimentaire tout au long du repas.

Les aliments doivent être préparés et mis à portée, des couverts ergonomiques peuvent être utilisés. Portez vos prothèses dentaires si besoin.

Restez **concentré, vigilant**, ne parlez pas en mangeant.

LE TEMPS DES REPAS

Le temps laissé au repas devra être **suffisant** pour permettre une prise alimentaire correcte. Cependant, un allongement important du temps de repas excédant les 45 minutes doit être signalé à votre médecin car peut nécessiter la mise en place d'un soutien nutritionnel.

Si le temps passé à table est trop long ou les quantités consommées trop faibles, **fractionnez** les repas : pensez à faire plusieurs collations, en milieu de matinée, dans l'après midi ou en début de soirée.

Respectez au maximum la **structure de chaque repas**. (Cf Fiche « Alimentation équilibrée »).

Nettoyez-vous la bouche des débris éventuels en fin de repas.






LES ALIMENTS

Pour favoriser la déglutition, on veillera à **la température** des aliments: chauds ou bien frais, éviter de les consommer à température ambiante ; à leur **saveur** : favorisez les aliments riches en goût : salés, sucrés, acides ou amers, éviter les préparations fades.

A la quantité : suffisante pour avoir conscience du bol alimentaire sans qu'il soit trop important (quantité équivalente à $\frac{1}{2}$ cuillère à soupe).

Les cachets et gélules peuvent être ouverts ou écrasés sauf ceux à forme LP, ils peuvent pris dans un peu de compote, de préférence en fin de repas. Demander à votre médecin traitant de vous prescrire la forme (sachets, solution, comprimés effervescents....) la plus adaptée à vos capacités.

Chaque aliment doit être **correctement mastiqué** car c'est au cours de ce temps qu'il est réduit en purée et insalivé, ce qui permet de le déglutir plus facilement. En cas de difficulté, **la texture des aliments** sera adaptée aux capacités. On privilégiera toujours la texture la plus normale possible.

	Alimentation normale	Alimentation hachée, moulinée	Alimentation mixée
Viandes, poissons œufs 	Choisissez les morceaux les plus tendres. Eviter les viandes fibreuses, les modes de cuisson qui dessèchent. Favoriser les cuissons en sauce, mijotées qui attendrissent. Au moment de la consommer, couper la viande finement en petits morceaux.	Les viandes, blanche et rouge sans gras, le jambon, peuvent être moulinés au mixeur. Les poissons sans arête écrasés à la fourchette. Les œufs en omelette, au plat ou à la coque ou durs écrasés. Privilégier les protéines mixées : boudin, steak haché, lasagnes, cannelloni, moussaka...	Ils seront tous passés au mixeur avec une sauce ou du jus. Ils peuvent être intégrés aux purées de légumes.
Féculents et produits céréaliers 	Pain, pain de mie, biscottes à consommer à chaque repas. Pommes de terre, légumes secs en accompagnement de l'un des repas principaux. Pâtes et riz seront bien cuits et collants. Eviter la cuisson al dente. Eviter les aliments en grains (semoule).		Bouillie de céréales ou mie de pain, pain de mie trempé dans une boisson du petit déjeuner, dans le potage au diner. Le potage peut être épaissi avec des flocons de pomme de terre, éviter le vermicelle.
Légumes : 	Tendres, ils peuvent être consommés entiers, <u>bien cuits</u> . Eviter les légumes fibreux. Les crudités seront râpées finement, les laisser mariner dans la vinaigrette permet de les attendrir.		Les légumes cuits sont préparés en flan, en terrine ou en purée plus ou moins liquides allongés avec du lait, accommodée de crème fraîche ou de beurre. On privilégiera les potages épais sans fibre ni morceau. Les crudités peuvent être mixées sous forme de jus ou avec de la mie de pain pour les épaissir.
Fruits : 	Crus bien mûrs, pelés et épépinés ou bien cuits ou en compote, sous forme de jus de fruits. Ils peuvent être écrasés à la fourchette.		Les fruits seront proposés cuits en compote, sous forme de fruits frais mixés ou bien sous forme de jus de fruits (privilégier ceux 100% pur jus à teneur garantie en vitamine C).
Produits laitiers : 	Eviter les fromages à pâte dure.		Yaourts, fromage blancs, faisselle. Fromages râpés ou fondu, béchamel à incorporer dans les plats ou potages. Penser aux entremets: semoule au lait, flans, crème anglaise, œufs au lait...