

## Conseils alimentaires pour une texture moulinée/mixée

Les troubles de déglutition sont présents à des stades différents selon les patients et peuvent nécessiter des textures très différentes et donc des conseils différents.

Cette fiche rédigée pour les textures moulinées/mixées donnent les conseils pour une alimentation nécessitant une texture transformée plus ou moins lisse et homogène.

### Indication

Lorsque l'alimentation devient difficile (difficultés de déglutition ou de mastication, fausses routes), il devient nécessaire de hacher ou mixer de manière plus ou moins lisse les aliments. Il convient de maintenir une alimentation équilibrée en conservant tous les groupes d'aliments.

Les orthophonistes et phoniatres seront les plus à même d'évaluer la texture la plus adaptée et les diététiciens pourront également vous aider à mettre en pratique ces conseils.

### Alimentation moulinée/mixée

Si les repas deviennent pénibles, présentent plus de risques ou conduisent à un grand nombre d'évictions alimentaires, l'adoption d'une texture moulinée/ mixée plus lisse est toute indiquée. La plupart des aliments pourront être consommés sous réserve de transformation.

### Comment modifier les textures ?

#### Conseils pratiques de modification de texture.

- Pour obtenir des textures lisses plus homogènes, un bon mixeur (à « bol ») sera plus adapté,
- Il est préférable de hacher ou mixer la préparation juste avant de la consommer puisque ces plats ne se conservent pas longtemps,
- Mixez toujours avec une sauce ou un jus pour lier la préparation. Les sauces « maison » des plats traditionnels sont idéales mais vous trouverez également de nombreuses sauces prêtes à l'emploi qui peuvent permettre de varier ou dépanner à la dernière minute (sauces déshydratées, liquides UHT : à la tomate, blanches et béchamel, madère, grand veneur, au poivre, au roquefort, au curry, aigre-douce...),
- Pour les aliments à grains (tomates, raisins...) il est préférable de filtrer ces préparations pour éviter un goût désagréable et une texture non lisse. Pour toutes les préparations à base de fruits frais, ajoutez du jus de citron,
- Evitez de mixer la pomme de terre seule au mixeur thermoplongeur sous peine d'obtenir une texture collant au palais, toujours ajouter un jus ou liant.

#### Comment épaissir les préparations trop liquides ?

- Les amidons épaississent les préparations et potages : biscottes ou biscuits trempés, farines, maïzena, féculés, semoule fine, tapioca, Floraline@...
- Ajouter de l'œuf entier en cuisson peut aider à solidifier les préparations (principe du flan),
- Les poudres épaississantes disponibles en pharmacie et chez les prestataires de service peuvent également jouer ce rôle (Nutilis@, Clinutren Thicken Up Clear@...),
- Vous pouvez également utiliser les gélifiants sous forme de feuilles de gélatine (bavarois...).

#### Comment fluidifier les préparations ?

Ajoutez au plat de l'eau, du bouillon, du lait, du jus de fruits selon le type de préparation.

## Conseils alimentaires pour une texture moulinée/mixée

### Comment donner de l'onctuosité aux préparations ?

Pour éviter des plats trop secs et collants, ajoutez aux préparations :

- du jaune d'œuf (notamment pour les purées et potages),
- des corps gras (beurre, margarine, crème fraîche, huile...).

### Problématique

#### Comment se dépanner lorsque je n'ai pas tout ce qu'il me faut dans le réfrigérateur ?

Les petits pots et plats pour bébés ne sont pas adaptés à l'adulte.

Mais, en dépannage, des plats mixés prêts à l'emploi peuvent être prescrits par le médecin (exemple : Fresubin Resource Menu Energy®, Nutra'Mix HP®). Ils sont disponibles en pharmacie.

### Exemple de répartition alimentaire en texture moulinée/mixée

#### Petit déjeuner :

- une **boisson\*** au choix : thé, café, tisane, cacao...,
- un **produit lacté** : lait, laitage (yaourt, petits suisses, fromage blanc), dessert lacté (flan...),
- un **produit céréalier** : pain au lait, brioche, entremets ou bouillie instantanée adulte,
- un **fruit** en compote ou en jus\*.

*\* Liquides épaissis au besoin à l'aide d'une poudre Épaississante*

#### Déjeuner et dîner :

- une **entrée mixée facultative** (selon appétit),
- une **portion de viande ou équivalent** (poisson sans arrêtes, crustacés, œufs, abats, charcuteries) mixés et servis en sauce ou intégrés à l'accompagnement (hachis Parmentier ou de poisson pour un plat unique),
- un **accompagnement** (purée pomme de terre/ légumes, flans de légumes, potage épais\* avec pommes de terre et crème fraîche).
- un **produit lacté** : fromage fondu, laitages, entremets (flan, crème dessert, milk-shake...).
- un **fruit** sous forme de compote, de fruits crus ou au sirop mixés, de mousse, de sorbet...

*\* Liquides épaissis au besoin à l'aide d'une poudre épaississante*