

Le petit guide de  
L'ALIMENTATION  
MIXÉE



## LE PETIT GUIDE DE L'ALIMENTATION MIXÉE

Votre médecin vous recommande une alimentation en texture mixée mais vous avez des interrogations quant à sa mise en place au domicile. Suivez le guide !

Ce document vous aidera à adapter la texture de vos repas tout en assurant la couverture de vos besoins nutritionnels et en conservant le plaisir de manger.

Ce document ne se substitue pas à l'avis d'un professionnel de santé, en cas de besoin consultez votre médecin.

### SOMMAIRE

|   |      |
|---|------|
| ▲ Introduction                                    | p.4  |
| ▪ Pourquoi dois-je mixer mes repas ?              |      |
| ▲ Je souffre de dysphagie                         | p.4  |
| ▪ Quelques définitions.                           |      |
| ▪ Comment reconnaître une fausse route ?          |      |
| ▪ Quel environnement pour mes repas ?             |      |
| ▲ La mise en place de la texture mixée            | p.6  |
| ▪ La texture mixée, qu'est-ce que c'est ?         |      |
| ▪ Quels ustensiles de cuisine avoir à la maison ? |      |
| ▪ Quels aliments consommer et comment ?           |      |
| ▪ Et en pratique, ça donne quoi ?                 |      |
| ▲ Couvrir ses besoins nutritionnels               | p.13 |
| ▪ L'importance de la surveillance pondérale !     |      |
| ▪ Enrichir mes préparations.                      |      |
| ▪ Manger fréquemment.                             |      |
| ▪ Les compléments nutritionnels oraux.            |      |
| ▲ Les idées de recettes mixées                    | p.15 |

## INTRODUCTION

### ▲ Pourquoi dois-je mixer mes repas ?

Une modification de la texture peut être proposée lorsqu'une difficulté à mâcher et/ou à avaler est observée chez une personne.

Elle peut être liée à :

- l'âge,
- un handicap physique,
- un mauvais état bucco-dentaire,
- des séquelles post-AVC ou de chirurgie (faciale, estomac...),
- des séquelles de traumatismes faciaux ou des troubles de l'articulation mandibulaire,
- une pathologie ORL (langue, bouche...),
- une mucite,
- une maladie neurologique ou musculaire.

Elle peut être temporaire ou définitive selon la cause. Il est donc important de vous renseigner auprès de votre médecin et/ou de votre orthophoniste avant d'envisager la reprise d'une texture plus solide.



### LE SAVIEZ-VOUS ?

La texture mixée facilite le passage des aliments et limite le risque de fausses routes chez les sujets à risque.

## JE SOUFFRE DE DYSPHAGIE

### ▲ Quelques définitions

**La dysphagie** (ou trouble de la déglutition) correspond à un défaut de protection des voies respiratoires lors de la déglutition. Elle se caractérise par une sensation de gêne ou de blocage lors de la progression des aliments entre la bouche et l'estomac.

**La fausse route** correspond au passage accidentel dans les voies respiratoires de salive, de liquide et/ou d'aliments normalement destinés à l'estomac. C'est la principale complication de la dysphagie, qui peut aller jusqu'à l'étouffement. On dit communément que la personne « avale de travers ».

### ▲ Comment reconnaître une fausse route ?

Parmi les signes de fausses routes, on retrouve au moment (ou à distance) du repas :

- de la toux ou un raclement de gorge,
- une modification du timbre de la voix (rauque ou mouillée),
- des yeux larmoyants,
- une appréhension au moment du repas,
- une difficulté à respirer,
- une rougeur ou pâleur du visage,
- un bleuissement des lèvres,
- de la fièvre,
- un reflux nasal.



Si vous rencontrez régulièrement un ou plusieurs des symptômes cités ci-dessus, parlez-en à votre médecin et/ou à votre orthophoniste.

### ▲ Dans quelles conditions prendre mes repas ?

Il existe quelques principes de base afin de prévenir les risques de fausses routes au moment du repas.

Nous vous conseillons de :

- vous asseoir confortablement à table avec le buste droit,
- manger dans le calme (sans télévision ni radio), lentement et par petites bouchées afin de rester attentif,
- déglutir à plusieurs reprises et attendre d'avoir bien avalé avant de consommer la bouchée suivante,
- fractionner vos repas s'ils deviennent trop longs et/ou fatigants afin de rester bien concentré,
- ne pas parler en mangeant,
- éviter les aliments à température ambiante.

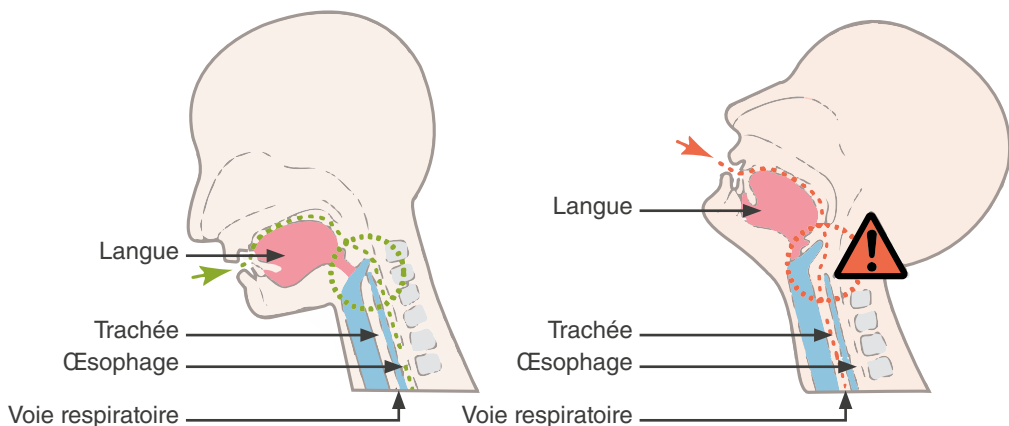
### LE SAVIEZ-VOUS ?

Si la prise des médicaments est difficile, parlez-en avec votre médecin et/ou pharmacien qui pourra vous prescrire une forme plus adaptée à vos capacités de déglutition.

En plus d'un environnement favorable, il est recommandé de ramener le menton vers la poitrine au moment d'avaler (schéma ci-dessous) ce qui protège mécaniquement vos voies respiratoires et limite donc le risque de fausses routes.

Faire : Baisser la tête

Ne pas faire : Lever la tête



### LE SAVIEZ-VOUS ?

Réaliser un brossage des dents et/ou un bain de bouche après chaque repas permet la prévention des fausses routes à distance des prises alimentaires.

## LA MISE EN PLACE DE LA TEXTURE MIXÉE

### ▲ La texture mixée, qu'est-ce que c'est ?

La texture mixée correspond à une texture lisse, homogène, sans morceau et d'une consistance comparable à celle de la purée.

Cette texture peut être obtenue par le biais d'une cuisson et de l'utilisation d'ustensiles de cuisine adaptés (ex : mixeur plongeant, blender...) ou bien achetée directement sous forme de plats cuisinés prêts à consommer en grandes surfaces ou auprès d'entreprises spécialisées.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

Une étude menée entre 2013 et 2015 par l'IDDSI (International Dysphagia Diet Standardisation Initiative) permet aujourd'hui de classer les différentes textures à partir d'un grade établi entre 0 et 7.

La texture évoquée dans ce document correspond à une texture de grade 4.

## ▲ Quels ustensiles de cuisine à avoir à la maison ?



Mixeur plongeant



Chinois



Moulin à légumes



Robot cuiseur



Blender

## ▲ Quels aliments consommer et comment ?

Malgré l'adaptation de la texture de vos repas, il est indispensable que chacune des familles d'aliments soit représentée dans votre alimentation afin que l'équilibre alimentaire soit respecté.

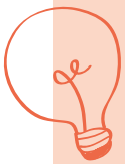
### ▲ Le lait et les produits laitiers

3 à 4 portions / jour

- **le lait** : épaissi ou non en fonction des troubles de la déglutition,
- **les laitages** : yaourt, petit suisse, fromage blanc, faisselle (ex : nature, aromatisés, aux fruits sans morceau...),
- **les fromages** : frais (ex : brousse, ricotta...), à tartiner, fondus (ex : nature, à l'ail et aux fines herbes, sans morceau...).







## LES ASTUCES

- de préférence entier ou enrichi, le lait peut être utilisé pour diluer des préparations trop épaisses,
- penser à la béchamel, à la crème pâtissière, à la crème anglaise pour varier les menus,
- les fromages à pâte dure (ex : parmesan...) doivent être réduits en poudre pour éviter des filaments dans les préparations chaudes.

### Les viandes, poissons et œufs

2 portions / jour

- les viandes : bœuf, veau, volaille, porc, agneau, mouton, lapin, cheval, abats,
- les charcuteries : pâtés sous forme de mousse sans morceau,
- les poissons : tous, en filet, sans peau et sans arête,
- les œufs : de poule, de caille...



## LES ASTUCES

- les viandes et les poissons doivent être suffisamment cuits et fondants avant d'être mixés. Ils seront ensuite liés avec un bouillon, une sauce béchamel, un légume riche en eau, une sauce de viande ou tomate ou encore du lait (ex : sauce daube, blanquette...),
- certaines charcuteries (ex : boudin noir, pâté de campagne, rillettes, saucisse ou merguez cuites...) peuvent être mixées si nécessaire sans peau ni morceaux,
- le jambon est à mixer en même temps que la sauce ou la préparation,
- un œuf peut être incorporé cru dans une préparation,
- les œufs durs ou mollets sont à mixer et à mélanger avec un liant (ex : mayonnaise).

### Les fruits et légumes



5 portions / jour

- les légumes et fruits crus bien mûrs : sans peau, sans pépin, sous forme de smoothie, de purée (ex : avocat, banane...) ou mixés (ex : gaspacho...),
- les légumes et fruits cuits : à partir de produits frais, surgelés, sous forme de purée ou de compote.



## LES ASTUCES

- pour faciliter la préparation, utilisez des galets de purée surgelés, ou encore des purées en flocons lyophilisés (ex : carottes, épinards...),
- les légumes peuvent servir de base lors du mixage de la viande ou du poisson,
- les légumes cuits fibreux peuvent être passés au chinois à légumes pour retenir la fibre,
- l'avocat, la betterave, la carotte cuite peuvent être mixés avec du fromage blanc ou du yaourt et être servis en entrée froide.



Certains aliments peuvent présenter ce qui s'appelle une « double texture » (ex : « fruits au sirop » avec les fruits solides et le sirop liquide). Ces aliments sont susceptibles de provoquer des fausses routes chez le sujet à risque.

## Les féculents et produits céréaliers

### A chaque repas

- les pommes de terre : fraîches, en flocons, sous vide, cuites et à consommer sous forme de purée,
- les légumes secs : à cuisiner ou en conserve, doivent être mixés.

### LES ASTUCES

- utiliser un chinois pour retenir les enveloppes des légumes secs préalablement mixés,
- passer les pommes de terre au moulin à légumes plutôt qu'au mixeur afin d'éviter que la purée soit élastique et collante,
- penser au lait, au beurre ou à la crème afin d'ajuster la texture de votre purée.



## Les produits sucrés

- la gelée, le miel, la confiture sans morceau,
- la crème de marrons, chantilly, sauce chocolat intégrés dans un dessert,
- desserts lactés : crème, mousse, lait gélifié, flan aux œufs, crème pâtissière, milkshake.



Le chocolat en poudre et le sucre glace saupoudrés sur le dessert, le caramel liquide, ainsi que les sorbets et glaces qui se liquéfient rapidement en bouche (double texture) sont des aliments susceptibles de provoquer des fausses routes.

### LES ASTUCES

- les produits sucrés peuvent agrémenter les laitages nature, ils apportent de la variété,
- retrouver le goût des pâtisseries (ex : pain d'épices, madeleines...) et biscuits secs (ex : spéculos, petit brun...) en les mixant avec un laitage nature, une crème anglaise ou une compote.



Les aliments dispersibles (ex : riz, semoule, lentilles, pâtes, biscuits secs, croûte de pain...) ou pâteux (ex : pain de mie...), sont des aliments pouvant provoquer des fausses routes.

## Les matières grasses

- les huiles pour la cuisson : olive, tournesol, arachide, mélange de 4 huiles,
- les huiles à utiliser crues : colza, noix,
- le beurre, la crème fraîche,
- la mayonnaise.



### LES ASTUCES

- les matières grasses servent de liant et permettent d'augmenter l'onctuosité des préparations salées ou sucrées,
- varier le choix des huiles pour un meilleur équilibre nutritionnel,
- les matières grasses sont très utiles afin d'enrichir vos préparations.



## ▲ Et en pratique, ça donne quoi ?

Un exemple de menu journalier



### Petit déjeuner

produit laitier + produit céréalier + fruit  
> bouillie à la vanille\* et purée de pruneau <

### Déjeuner

viande, poisson ou œufs mixés + féculents  
et/ou légumes mixés + produit laitier + fruit  
> fraîcheur de carottes crues\* <  
> mixé de bœuf en daube et purée de pois cassés <  
> fromage blanc à la gelée de fraise <  
> compote de pomme <

### Collation

produit laitier + fruit + produit céréalier  
> milk-shake à la banane\* <

### Dîner

viande, poisson ou œufs mixés + féculents  
et/ou légumes mixés + produit laitier + fruit  
> parmentier de cabillaud\* <  
> ricotta <  
> entremet au chocolat <

\* Recettes disponibles à la fin du livret



Il est indispensable de couvrir vos besoins hydriques estimés en moyenne à 1.5 L d'eau par jour.

Si vous souffrez de troubles de la déglutition aux liquides, référez-vous à la plaquette « Fausses routes aux liquides. Et les boissons dans tout ça ? »

## COUVRIR SES BESOINS NUTRITIONNELS

Une modification de la texture peut entraîner chez certaines personnes une diminution de l'appétit et/ou des apports alimentaires, ce qui peut alors les exposer à des carences nutritionnelles pouvant induire une perte de poids ainsi qu'une fonte musculaire.

### ▲ L'importance de la surveillance pondérale !

Il est indispensable de vous peser de façon régulière (toutes les semaines ou tous les mois), dans les mêmes conditions afin de prévenir votre médecin traitant en cas de perte de poids importante. **Une consultation diététique est alors fortement recommandée.**



### ▲ Enrichir mes préparations

Enrichir un plat consiste à en augmenter la teneur en énergie et/ou en protéines sans en modifier le volume. Pour ce faire, il suffit :

- d'ajouter du fromage, un jaune d'œuf, du jambon dans vos préparations mixées pour en augmenter la teneur en protéines (pour le maintien de la masse musculaire),
- d'ajouter du beurre, de l'huile ou de la crème dans vos préparations mixées afin d'en augmenter la teneur en énergie (pour le maintien du poids en général),
- de diluer du lait en poudre dans du lait liquide afin d'obtenir du lait enrichi que vous pourrez utiliser dans vos préparations.

### ▲ Recette du lait enrichi :

Diluer de la poudre de lait dans du lait entier :

- 1 cuillère à soupe de poudre pour 100 ml de lait,
- 3 cuillères à soupe dans 1 bol,
- 2 cuillères à soupe dans une grande tasse,

NB : 1 cuillère à soupe = 10 g.



## ▲ Manger fréquemment

Lorsque l'appétit est moins présent, pensez à fractionner votre alimentation afin d'assurer la couverture de vos besoins et éviter les repas trop copieux. Ne cherchez pas à respecter la structure habituelle des repas.

**Réaliser 1 à 2 collations par jour** (dans la matinée et dans l'après-midi) en plus des 3 repas principaux.

## ▲ Les compléments nutritionnels oraux

Lorsque le fractionnement et/ou l'enrichissement de l'alimentation n'est plus suffisant et que la perte de poids perdure, le médecin est en mesure de vous prescrire des compléments nutritionnels.

Ce sont des préparations alimentaires prêtes à l'emploi et approuvées médicalement, qui apportent des calories et des protéines en quantité importante sous un faible volume.

Il est recommandé de les consommer en collation.

Une grande variété s'offre à vous : crèmes ou compotes enrichies, boissons lactées énergétiques, jus de fruits enrichis, potages enrichis, biscuits... **Il y en a forcément un à votre goût.**

L'orthophoniste et/ou le(la) diététicien(ne) peut vous conseiller et vous aider à trouver le complément le mieux adapté à votre goût et vos capacités de déglutition.

Une ordonnance vous sera remise par le médecin pour les retirer en pharmacie ; ils sont pris en charge par l'Assurance Maladie.

Vos goûts peuvent évoluer. Si les compléments deviennent difficiles à prendre, signalez-le au médecin ou au(à la) diététicien(ne) qui vous en proposeront de nouveaux.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

Des compléments nutritionnels lactés liquides au goût neutre existent et peuvent être utilisés en remplacement du lait afin d'enrichir vos préparations sucrées et salées.



# Les idées de recettes mixées





## ▲ Houmous ▲



 pour 2 personnes

### Ingrédients

200 g de pois-chiches en boîte  
2 cuillères à soupe de jus de citron  
3 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 gousses d'ail  
1 yaourt



### Préparation

1. Egoutter les pois chiches.
2. Dans le bol du robot mixeur, mixer les pois-chiches, le jus de citron, l'huile d'olive, l'ail et le yaourt jusqu'à obtention d'une préparation lisse et homogène.
3. Ajuster la consistance du houmous avec du yaourt si nécessaire.
4. Présenter dans un ramequin ou une verrine avec un filet d'huile d'olive.

## ▲ Fraîcheur de carottes crues ▲

 pour 2 personnes

### Ingrédients

200 g de carottes  
huile

vinaigre  
sel et poivre

### Préparation

1. Eplucher et couper les carottes en tronçons
2. Introduire les tronçons dans le mixeur et mixer jusqu'à obtention d'une texture lisse et homogène.
3. Réaliser une vinaigrette, puis l'ajouter à la préparation.
4. Mixer une nouvelle fois.
5. Ajuster l'assaisonnement selon vos goûts.
6. Dresser en quenelles, ramequins ou dans des verrines.



## ▲ Mousse d'asperges et œuf dur ▲



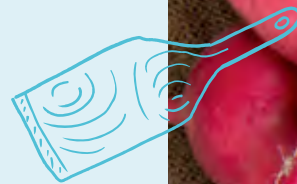
 pour 2 personnes

### Ingrédients


|                                 |                |
|---------------------------------|----------------|
| 200 g d'asperges en boîte       | huile de colza |
| 1 œuf dur                       | vinaigre       |
| 100 g de pommes de terre cuites | sel, poivre    |

### Préparation

1. Cuire l'œuf durant 10 mn, le refroidir puis l'écaler.
2. Mixer l'œuf, les asperges et les pommes de terre cuites.
3. Saler et poivre.
4. Servir la vinaigrette à part.



## ▲ Smoothie de radis ▲

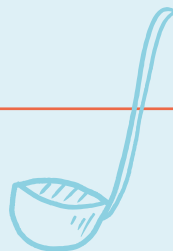
 pour 2 personnes

### Ingrédients

|                   |               |
|-------------------|---------------|
| radis roses       | moutarde      |
| huile de colza    | fromage blanc |
| vinaigre d'alcool | sel et poivre |

### Préparation

1. Préparer les radis, les nettoyer.
2. Préparer la vinaigrette en mélangeant huile, vinaigre d'alcool, moutarde et fromage blanc.
3. Mixer les radis égouttés dans la cuve du mixeur et ajouter la vinaigrette.
4. Rectifier l'assaisonnement et dresser les verrines.
5. Réserver au frais jusqu'au service.



## ▲ Parmentier de cabillaud ▲



 pour 4 personnes

### Ingrédients

|  |                            |
|--|----------------------------|
| 4 pavés de cabillaud                   | 50 g de gruyère râpé       |
| 1 sachet de 125 g de purée déshydratée | 25 g de beurre             |
| 50 cl d'eau                            | 1 sachet de court bouillon |
| 25 cl de lait                          | sel, poivre                |

### Préparation

1. Faire chauffer l'eau et le lait et préparer la purée comme indiqué sur le paquet. Ajouter le beurre. Saler et poivrer.
2. Diluer le sachet de court-bouillon dans 1 litre d'eau. Porter à ébullition et faire pocher les filets de poissons environ 10 mn.
3. Egoutter et passer les filets au mixeur. Saler et poivrer.
4. Beurrer légèrement un plat à gratin et verser le poisson dans le fond.
5. Etaler la purée dessus et faire gratiner 5 mn au four.



## ▲ Moussaka de bœuf ▲

 pour 4 personnes

### Ingrédients

|                           |                      |
|---------------------------|----------------------|
| 1 kg d'aubergines         | 1 pointe de muscade  |
| 400 g de bœuf haché       | 1 pointe de cannelle |
| 1 grosse tomate           | 15 g de farine       |
| 2 oignons                 | huile d'olive        |
| 1 bouquet de persil       | sauce tomate         |
| 20 cl de fond de volaille | sel, poivre          |

### Préparation

1. Plonger la tomate quelques secondes dans l'eau bouillante, la rafraîchir rapidement, la peler, l'épépiner et la couper grossièrement.
2. Peler et hacher les oignons.
3. Laver et hacher le persil.
4. Couper les aubergines en petits dés, les faire revenir à l'huile d'olive, saler et poivrer, les passer au mixeur et réserver.
5. Dans le bol mixeur, réunir la viande hachée, la tomate, les oignons, le persil, la muscade, la cannelle, saler, poivrer et mixer le tout et passer au chinois.
6. Dans une casserole large, mettre à chauffer 3 cuillère à soupe d'huile d'olive et faire revenir la farce.
7. Mouiller avec la moitié du fond de volaille, laisser cuire environ 15 mn,
8. Rajouter du fond si cela devient trop sec.
9. Ajouter la purée d'aubergines.
10. Mouiller avec du fond si nécessaire.
11. Laisser cuire jusqu'à obtention d'une consistance semi épaisse.
12. Dresser 4 quenelles de moussaka par assiette et napper de sauce tomate.





## ▲ Bouillie vanille (ou chocolat) ▲



 pour 4 personnes

### Ingrédients

60 g de sucre  
60 g de maïzena  
500 ml de lait


1 sachet de sucre vanillé  
(ou arôme)

### Préparation

1. Dans une casserole, fouetter la maïzena et le sucre dans le lait froid aromatisé,
2. Chauffer le tout en remuant jusqu'à obtention d'une crème onctueuse,
3. Verser dans des ramequins puis laisser refroidir avant de déguster.



## ▲ Mousse au chocolat noir ▲

 pour 2 personnes

### Ingrédients

50 g de chocolat noir  
2 œufs  
sel


### Préparation

1. faire fondre le chocolat au bain marie,
2. séparer les jaunes d'œufs des blancs,
3. ajouter progressivement les jaunes d'œufs au chocolat fondu et bien mélanger,
4. battre les blancs d'œufs en neige très ferme avec une pincée de sel,
5. incorporer délicatement, les blancs d'œufs au chocolat fondu.
6. servir dans un ramequin.



## ▲ Milk-shake à la banane ▲



 pour 2 personnes

### Ingrédients

1 banane  
1 boule de glace vanille  
25 cl de lait entier

### Préparation

1. Couper les bananes en morceaux et les mettre dans le mixeur.
2. Ajoutez la boule de glace à la vanille ainsi que le lait.
3. Mixer le tout jusqu'à obtention d'une texture lisse et homogène.
4. Verser dans un grand verre.



## ▲ Compote pomme / poire ▲



 pour 4 personnes

### Ingrédients

4 pommes  
2 poires (bien mûres)  
½ verre d'eau

1 cuillère à café de sucre  
2 pincées de cannelle

### Préparation

1. Éplucher et épépiner les pommes ainsi que les poires, puis les découper en cubes.
2. Dans une casserole, mettre les fruits, le sucre, la cannelle en poudre et ajouter 1/2 verre d'eau.
3. Couvrir la casserole et laisser mijoter à feu doux pendant 20 minutes, tout en remuant régulièrement.
4. Mixer le tout et laisser refroidir à température ambiante.
5. Verser dans des coupelles et placer au réfrigérateur.





---

## Service d'hépatogastroentérologie-nutrition

### Pôle médecine de spécialités

Pour toutes questions, contactez le diététicien

 02 31 06 30 23