

Conseils alimentaires pour une texture tendre / hachée

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 une alimentation à texture tendre / hachée donne les conseils pour la consommation de certains aliments à l'état entier.

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 tendre/hachée

Lorsque les difficultés ou risques sont minimes, une alimentation dite tendre ou hachée peut être préconisée. Il s'agit essentiellement d'éviter les aliments les plus risqués (aliments secs et durs, filandreux, collants, friables ou dispersibles).

Les aliments les plus mous, qui s'écrasent facilement et les plus homogènes sont quant à eux plus faciles à consommer.

L'ajout de matières grasses et de sauces présente l'avantage de lier les aliments. Dans tous les cas il est préférable de substituer un aliment par un équivalent ou bien de le transformer, plutôt que de le supprimer.

Prenez le temps de manger, de bien mastiquer et consommer les plats avec une température marquée (bien chaud ou bien froid) facilitent les repas.

Comment modifier les textures?

Conseils pratiques de modification de texture des plats.

Les viandes peuvent être, au besoin, hachées à l'aide d'un hachoir ou d'un moulin avec du jus. Il est préférable de choisir des morceaux de viande non maigres, de les cuire à cœur mais sans excès (8 à 10mn). Une marinade préalable et/ou la préparation d'un jus ou sauce permettront d'éviter des mets trop secs. Il est possible de mouler les viandes hachées à l'aide de nombreux ustensiles. Il est préférable de hacher la préparation juste avant de la consommer puisque ces plats ne se conservent pas longtemps.

Pour les légumes et les féculents, il convient de prolonger la cuisson au-delà des temps usuels pour obtenir une texture plus tendre pouvant s'écraser facilement à la fourchette. De même que pour les viandes, les sauces sont recommandées tant pour l'appétence que pour leur rôle liant.

Pensez aux purées, flans, mousses et soufflés de légumes, viandes et poissons.

Pour les purées, ne mixez pas la pomme de terre toute seule (texture collant au palais).

Pour varier les entrées, osez les verrines...

Quelles sauces choisir ?

Il faut ajouter la sauce qui accommodera le mieux le plat tout en restant à votre goût. 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...).

Conseils alimentaires pour une texture tendre / hachée

Comment rendre les préparations plus fluides ?

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

Comment rendre les préparations plus onctueuses et moins collantes ?

Ajoutez selon les goûts et la préparation : beurre, crème fraîche, huile, mascarpone ou des sauces (au beurre ou à la crème, blanches ou béchamel, à la tomate, hollandaises, mayonnaise et vinaigrettes).

Comment lier les sauces ?

- Du jaune d'œuf frais hors du feu puis porter à ébullition,
- Lier à la fécule ou avec des roux.

Problématique

La viande est difficile à avaler mais je refuse de hacher systématiquement.

Les produits carnés, produits de la pêche et les œufs sont des aliments essentiels pour leur apport important en protéines. Ils doivent être présents quotidiennement.

Lorsque les viandes tendres même coupées finement sont difficiles à manger, il convient de les hacher pour faciliter le repas, à condition d'y ajouter du jus ou de la sauce. Mais pour varier les repas, il est possible d'incorporer de la viande hachée à des préparations telles que les légumes farcis, les hachis Parmentier, les raviolis, les lasagnes, les pâtes à la bolognaise, les pains de viande,...

Les poissons peuvent également remplacer la viande sous forme de filet, mais aussi en brandade, en mousses de poisson, et de préférence accompagnés de sauce.

Les crustacés (crevettes, langoustines...) peuvent également être consommés, notamment avec de la mayonnaise tout comme des mollusques (moules).

La consommation de 2 à 3 œufs peut remplacer une part de viande : sous forme d'œufs brouillés, d'omelette baveuse ou œufs mimosa.

Enfin, un certain nombre d'autres aliments peuvent occasionnellement remplacer ou compléter la viande (soufflés au fromage, quenelles en sauce, abats tendres (foie de veau...), boudin noir ou blanc en sauce, saucisses de Strasbourg sans peau, foie gras poêlé..., jambon blanc, rillettes de viande ou poisson, verrines de viandes ou poissons, pains de viandes ou poissons, galettes bretonnes au beurre).

Je perds tout de même du poids et/ou je n'arrive pas à manger suffisamment.

Pour augmenter la valeur nutritive de vos repas sans augmenter les quantités, il est conseillé d'enrichir vos plats avec des aliments riches en protéines (viandes, œufs, produits de la pêche, lait en poudre ou lait concentré, fromage), des aliments riches en lipides (beurre, crème, huile, lait entier, mascarpone, sauces) ou en glucides (sucre, miel, chocolat...) selon vos besoins.

Le diététicien pourra vous apporter les conseils les plus appropriés.

Ajouter des collations entre les repas permettra également d'augmenter vos apports alimentaires sans augmenter les volumes des repas.

Si l'enrichissement des plats ne semble pas suffisant, le médecin pourra prescrire des compléments nutritionnels oraux pour compléter vos apports ou vous proposer une assistance nutritionnelle.

Conseils alimentaires pour une texture tendre / hachée

Les compléments nutritionnels oraux existent sous forme de crèmes, boissons lactées, jus de fruits, potages et sont disponibles chez votre pharmacien.

Choix des aliments.

Certains aliments présenteront plus de risques, d'autres au contraire faciliteront les repas, des exemples sont présentés ci-dessous.

Exemple de répartition alimentaire en texture tendre/hachée

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 de mie moelleux, brioche, pain au lait avec matière grasse et éventuellement confiture,
- un **fruit** cru mûr et tendre, cuit, en compote ou en jus*.

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

Déjeuner et dîner :

- une **entrée tendre** (avocat mûr, pointes d'asperges) ou potage* bien lisse (selon appétit),
- une **portion de viande tendre** coupée finement/ hachée ou équivalent protidique tendre (poissons et produits de la pêche, œufs, abats, ...), de préférence avec jus ou sauce liante,
- un **accompagnement de légumes verts ou féculents** bien cuits de préférence écrasés en sauce, en purées, flans ou en soufflés selon les préférences et facilités,
- un **produit lacté** : fromage tendre non collant ou laitage, entremets.
- un **fruit** sous forme de compote, de fruit cru bien mûr, de mousse, de sorbet...
- du **pain sans croûte** ou du pain de mie

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

Conseils alimentaires pour une texture tendre / hachée

Liste d'aliments conseillés et déconseillés.

Sont généralement déconseillés en cas de troubles déglutition (difficultés à avaler ou fausses routes), les aliments non transformés ayant les propriétés suivantes :

- Secs et durs nécessitant des efforts de mastication importants (peuvent se ramollir),
- Friables ou dispersibles (peuvent être liés par une sauce),

CATÉGORIE D'ALIMENTS	ALIMENTS DÉCONSEILLÉS OU À CONSOMMER AVEC PRUDENCE ET/OU TRANSFORMATION	CONSEILS DE PRÉPARATION	EXEMPLES D'ALIMENTS CONSEILLÉS
Entrées	<ul style="list-style-type: none"> • asperges entières, poireaux, légumes crus durs type bâtonnets de carottes, salade verte • aliments en pâte feuilletée (friands, quiches à pâte feuilletée), taboulé, maïs, charcuteries filandreuses (jambon cru, saucisson) • oeufs durs / poisson sans sauce, 	<ul style="list-style-type: none"> • Bien cuire les aliments, écraser ou mixer au besoin, • Penser aux flans et soufflés de légumes • Ne pas hésiter à chercher des idées de verrines mixées • Ne pas hésiter à bien les lier avec des sauces (vinaigrette, mayonnaise, crudités ou aurore) 	<ul style="list-style-type: none"> • Pointes d'asperges mayonnaise, betterave rouge vinaigrette, choufleur sauce crudités, avocat mayonnaise, terrine de légumes, veloutés épais bien mixés et crémeux • quiche sans pâte, soufflés au fromage • Charcuteries tendres homogènes (mousses, foie gras...), oeuf mimosa, jambon blanc beurre, terrine de poisson ou thon mayonnaise
Viandes, produits de la pêche et oeufs	<ul style="list-style-type: none"> • Jambon cru, blanc depoulet, • viande ou poissons grillés pas assez tendres en morceaux et sans sauce, aliments panés... 	<ul style="list-style-type: none"> • Choisissez les aliments les plus tendres et moelleux, écraser ou hacher au besoin, ou des aliments existant déjà en texture homogène • Enrober de jus ou sauces (béchamel, à la crème, à la tomate, ou au vin ...) 	Foie de veau au madère, foie gras poêlé, parfait de charolais sauce bordelaise, Boudin, quenelles sauce Aurore, omelette baveuse, oeufs brouillés, Steak haché sauce au poivre, Légumes farcis (tomates, courgettes...), raviolis sauce tomate, ris de veau à la crème, tartare de boeuf, ...
Légumes verts en plat principal	Endives braisées, poireaux, haricots verts, épinards en branche, bettes, céleris, chou vert, petits pois	<ul style="list-style-type: none"> • Bien cuire les aliments pour les rendre facile à écraser, mixer au besoin, • Enrober de jus ou sauces (béchamel, à la crème, à la tomate, ou au vin ...) 	Epinards hachés béchamel, purées et flans de légumes (pommes de terre- haricots verts), légumes tendres non fibreux bien cuits en sauce (courgettes provençale, carottes à la crème...),
Féculents, Céréales et Légumineuses en plat principal	biscottes, pain à croûte croustillante et pain grillé, semoule et couscous, riz, lentilles, petits pois, flageolets, pois chiches, blé précuit, frites et chips		Pain de mie moelleux ou au lait, Boule de pain blanc tranché sans croûte, Risotto, pâtes sauce au bleu, soupe de lentilles, pommes de terre bien cuites et beurre
Produits Laitiers et desserts lactés	Fromages secs et durs ou mou et collant, yaourts avec morceaux de fruits, riz et semoule au lait non homogènes	Choisissez les desserts parmi les plus lisses et homogènes de préférence et des fromages mous non collants	Desserts lisses : yaourts nature ou aux fruits mixés, crèmes dessert, flans, fromages mous non collants,
Fruits et autres desserts	<ul style="list-style-type: none"> • Ananas, rhubarbe, biscuits secs, agrumes (oranges, pamplemousse) raisin, cerises, fraises/ramboises, • Fruits oléagineux (cacahuètes, pistaches...), viennoiseries à base de pâte feuilletée, 	Choisissez les fruits les plus tendres et moelleux et cuire ou mixer au besoin, épluchez et épépinez les fruits consommés crus, éviter les fruits à texture mixte (pulpe + jus)	<ul style="list-style-type: none"> • Compotes, fruits crus tendres bien mûrs et pelés/ épépinés (abricots, pêches), fruits bien cuits (pommes), mousses de fruits, • Melon mixé avec petit suisse

- Filandreux (peuvent être mixés).