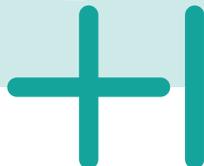


TROUBLES DE LA DÉGLUTITION... COMMENT Y FAIRE FACE ?

CONSEILS POUR UNE ADAPTATION DES
ALIMENTS EN TEXTURE MODIFIÉE

IDDSI niveau 6 :
PETITS MORCEAUX TENDRES



NOM DU PATIENT :

.....

DATE DE REMISE DU LIVRET :

..... / /

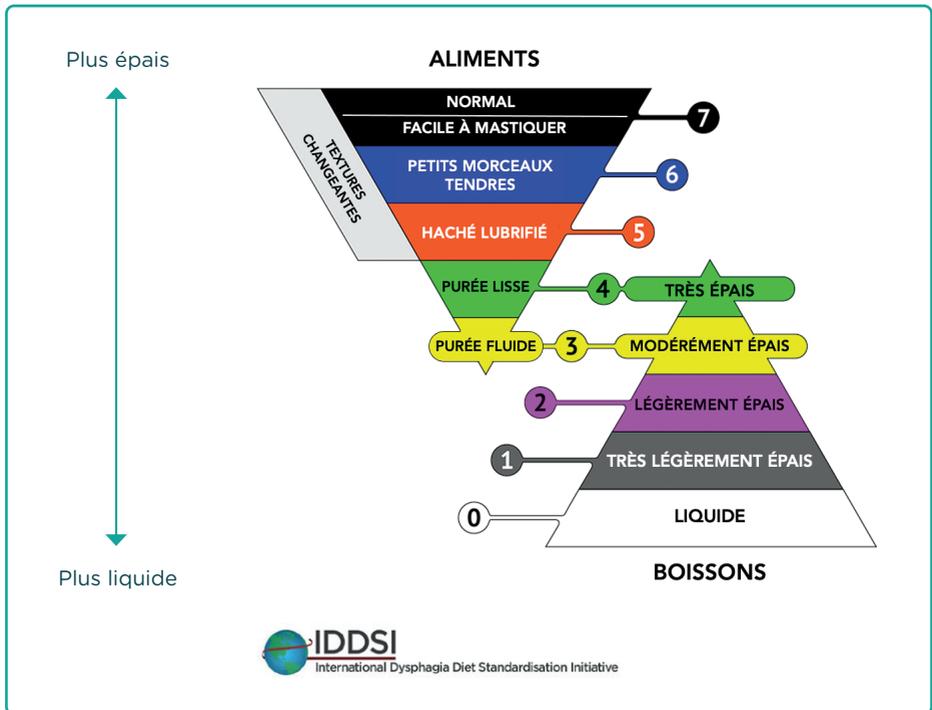
CHAPITRE 1 : L'IDDSI, C'EST QUOI ?

L'IDDSI (International **D**ysphagia **D**iet **S**tandardisation **I**nitiative) est un organisme ayant développé, avec la participation de : patients, aidants, professionnels de santé, industries, associations de professionnels et sociétés savantes de divers pays ; une nouvelle terminologie, universelle et standardisée des textures modifiées et des liquides épaissis utilisés auprès des personnes dysphagiques.

Elle a pour objectif d'**instaurer un langage commun** entre tous les intervenants du parcours du patient atteint de troubles de déglutition.

Cette étude, lancée en 2013, a abouti en 2015 à l'identification et la caractérisation de **8 textures**, représentées dans le diagramme ci-contre.

Cette classification, couplée à des méthodes d'évaluation de textures simples à réaliser, permet d'**identifier facilement la texture du produit concerné et sa correspondance aux grades 0 à 7.**



Chaque grade a été caractérisé selon les méthodes de la seringue ou de la fourchette :

- **Utilisation d'une seringue** pour évaluer la vitesse d'écoulement des produits « liquides » à « très épais », soit des grades 0 à 4
- **Utilisation d'une fourchette**, cuillère, baguettes ou encore des doigts pour évaluer les textures des produits des grades 3 à 7.

Ces méthodes ont été déterminées afin de **faciliter la compréhension** et l'**évaluation** des textures pour les professionnels impliqués et peut également être facilement **réalisée par les patients ou les aidants** eux-mêmes lorsqu'ils sont de retour à domicile.

CHAPITRE 2 : LA DYSPHAGIE

La dysphagie est la « **difficulté à faire passer le bol alimentaire de la bouche vers l'estomac** ». Il s'agit d'une déficience impactant la prise alimentaire et pouvant notamment exposer le patient à un état de dénutrition, à des problèmes respiratoires ainsi qu'engager son pronostic vital.

La dysphagie peut sérieusement impacter la qualité de vie en perturbant l'autonomie et la vie quotidienne de la personne qui en souffre.

QUELS SONT LES SIGNES D'ALERTE DE LA DYSPHAGIE ?

- Changement de la qualité de la voix pendant ou après le repas (voix mouillée, gargouillis dans la voix...)
- Raclements de gorge
- Toux, même légère, pendant ou après le repas
- Gêne, douleur ou sensation de blocage
- Allongement de temps du repas
- Réticence ou refus de s'alimenter
- Complications respiratoires (essoufflement, pneumonies, bronchites à répétition, encombrement...)
- Reflux par le nez et/ou éternuements lors du repas
- Résidus alimentaires persistants en bouche après le repas.



QUELS SONT LES IMPACTS DE LA DYSPHAGIE SUR LA SANTÉ ?

- Risque de pneumonie
- Risque de dénutrition et de déshydratation
- Difficulté à prendre certains médicaments
- Détérioration de la fonction respiratoire
- Anxiété associée aux repas pour la personne et ses proches
- Perte du plaisir de manger et de boire
- Isolement social
- Dépression réactionnelle
- Risque de décès.

CHAPITRE 3 : COMMENT ADAPTER LA TEXTURE DE MES REPAS EN PETITS MORCEAUX TENDRES (NIVEAU 6 IDDSI)



L'ongle du pouce devient blanc



L'échantillon s'écrase et ne reprend pas sa forme initiale une fois la pression relâchée

6

Petits morceaux tendres

→ **L'aliment doit s'écraser et se déformer sans retrouver sa forme initiale grâce à une légère pression de la fourchette.**

CARACTÉRISTIQUES DES ALIMENTS

- Peuvent être mangés à la fourchette ou à la cuillère
- Peuvent être écrasés ou broyés avec une fourchette ou une cuillère
- Couteau facultatif - le côté de la fourchette suffit pour couper les aliments
- La mastication est nécessaire avant la déglutition mais ne nécessite pas d'être croqué
- Les morceaux font la taille d'une bouchée (+/- 1,5 cm)
- Tendres et lubrifiés mais sans liquide séparé
- S'il y a une sauce elle doit être enrobante

EN PRATIQUE

L'alimentation se compose de préparations qui respectent les recommandations de l'IDDSI au niveau 6. Veillez à toujours avoir les 4 composants principaux dans vos repas :



- féculents
- fruits et/ou légumes
- viande/volaille/poisson/œuf ou produits laitiers (protéines)
- matières grasses.

Attention : veillez à toujours vérifier que la texture de vos préparations respecte les caractéristiques données ci-dessus et suivez les recommandations de votre logopède.



Groupe d'aliments	Adaptation de la texture		Enrichissement
	A privilégier	A éviter	
Laits et produits laitiers	Yaourts naturels ou aux fruits avec ou sans morceaux Fromage blanc / Petits suisses	-	Préférez les produits entiers Vous pouvez ajouter 1 ou 2 Cac de poudre de lait entier et 1 ou 2 Cas de crème dans vos yaourts, petits suisses
Fromages	Fromages frais et fromages à tartiner Fromage blanc Fromages en tranches (Gouda, Emmenthal, Leerdamer...)	-	-
Viandes et volailles	Morceaux de viande tendres de 1,5 cm x 1,5 cm qui peuvent être découpés avec le dos de la fourchette ou bien finement hachée. La viande doit être servie avec une sauce nappante	Les viandes plus dures : steak, entrecôte, côtelette...	-
Charcuteries	Les charcuteries dégraissées en tranche ou en morceaux de 1,5 cm x 1,5 cm : Jambon cuit, filet de dinde, filet de poulet, saucisson de jambon Le pâté crème Le filet américain	Les charcuteries fibreuses et élastiques : jambon cru, coppa, pancetta, saucisson, salami	-

Groupe d'aliments	Adaptation de la texture		Enrichissement
	A privilégier	A éviter	
Poissons et produits de la mer	Filets de poissons tendres et sans arêtes A servir avec une sauce épaisse	Les poissons avec arêtes. Mollusques et crustacés	-
Œufs	Œufs durs, omelette	-	-
Céréales et dérivés Pommes de terre Légumineuses	Pâtes de taille moyenne type fusilli ou penne. Elles doivent être bien cuites et molles Purée de pommes de terre, morceaux de pommes de terre bien cuits Légumineuses (pois chiches, haricots blancs, lentilles) : en purée, mixées dans les soupes, en mousse Pain blanc ou gris sans céréales apparentes uniquement si autorisé par votre logopède	Céréales de trop petit calibre (riz, semoule, Ebly, pâtes grecques) Spaghettis, nouilles Légumineuses entières (pois chiches, lentilles, haricots blancs...)	Pour enrichir votre purée de pomme de terre vous pouvez y ajouter : <ul style="list-style-type: none"> • 1 œuf entier • 1 ou 2 cuillères à café de lait en poudre • 2 à 3 cuillères à soupe de crème > 30 % de matière grasse • 1 à 2 cuillères à soupe d'huile • 1 ou 2 noix de beurre
Légumes	Légumes cuits avec une taille de 1,5 cm x 1,5 cm maximum ou qui peuvent être découpé facilement avec le dos de la fourchette	Les crudités Les légumes trop petits : petits pois, maïs Les légumes fibreux : bettes, épinard, champignons	Ajoutez toujours de la matière grasse sur vos légumes (beurre, margarine, huile, crème) Accompagnez vos cuisinés* de vinaigrette, de mayonnaise ou encore de sauce cocktail *légumes cuits, tendres et non fibreux mangés froids

Groupe d'aliments	Adaptation de la texture		Enrichissement
	A privilégier	A éviter	
Potage	Tous les potages mixés	Bouillons avec morceaux de légumes, des pâtes...	Enrichissez vos potages avec : <ul style="list-style-type: none"> • 1 œuf entier • 1 ou 2 cuillères à café de lait en poudre • 2 à 3 cuillères à soupe de crème > 30 % de matière grasse • 1 à 2 cuillères à soupe d'huile (olive, colza, tournesol, maïs) • 1 ou 2 noix de beurre ou margarine • des pommes de terre
Fruits	<p>Fruits bien mûrs, écrasés ou découpés en morceaux, sans partie fibreuse et sans jus</p> <p>Fruits mous qui peuvent s'écraser facilement : banane, poire, fraise...</p> <p>Fruits au jus ou au sirop égouttés</p> <p>Fruits cuits égouttés et écrasés</p>	<p>Fruits crus durs ou fibreux comme les pommes, les oranges, les ananas</p> <p>Fruits de petite taille : groseille, myrtille, cassis, raisin,...</p> <p>Fruits à jus : pastèque, melon (évaluer avec votre logopède)</p> <p>Fruits oléagineux entiers : amandes, noisettes, noix, noix de cajou, ...</p> <p>Fruits secs : pruneaux, abricots secs...</p>	-

Groupe d'aliments	Adaptation de la texture		Enrichissement
	A privilégier	A éviter	
Produits sucrés	Desserts : <ul style="list-style-type: none"> • Les crèmes dessert • Les mousses • Les glaces • Les yaourts aux fruits • Les compotes Garniture : <ul style="list-style-type: none"> • La confiture • Le miel • Le sirop de Liège • Le choco. Les cakes mous	Biscuits secs Caramels Bonbons	Choisissez des desserts riches comme les crèmes dessert, les yaourts grecs, les Gervais, la crème glacée, les milkshakes

SCHÉMA TYPE D'UNE JOURNÉE ALIMENTAIRE EN TEXTURE MODIFIÉE NIVEAU 6 IDDSI - PETITS MORCEAUX TENDRES

Une journée alimentaire doit idéalement se composer de **3 repas** principaux et de **3 collations**.

Le petit déjeuner :

un féculent : pain, sandwich mou ou brioche s'ils sont autorisés par votre logopède

- + une matière grasse à tartiner (beurre ou margarine)
- + une garniture protéinée : fromage à tartiner, jambon cuit

Les collations (exemples) :

- un produit laitier
- ou un fruit frais bien mûr, épluché et écrasé, un fruit cuit ou une compote
- ou un bol de potage

Le repas principal :

un aliment du groupe VVPO (viande, volaille, poisson, œuf)

exemple : un steak haché de bœuf, un filet de cabillaud...

- + un féculent : des pommes de terre en purée, des petits morceaux de pommes de terre ou des pâtes type « fusilli » ou « penne »
- + des légumes bien cuits et en morceaux : rondelles de carottes, morceaux de brocolis, dés de courgettes...
- + des matières grasses (huile, crème, margarine...) pour cuisiner et assaisonner le repas

Le repas froid :

un féculent : pain, pâtes type « fusilli » ou « penne », pommes de terre en morceaux, purée

- + de la matière grasse (beurre, margarine, huile) pour tartiner ou assaisonner
- + une garniture protéinée (thon préparé, fromage à tartiner ou en tranche, jambon cuit, œufs...)
- + des légumes bien cuits ou un potage mixé

Attention : toutes les préparations doivent avoir une texture qui correspond aux caractéristiques du niveau 6 selon la description de l'IDDSI.



Ce schéma est un canevas «type», veillez à toujours suivre les recommandations de votre diététicienne et logopède pour d'éventuelles adaptations.

CHAPITRE 4 : LA DÉNUTRITION

Quand les apports alimentaires sont insuffisants, le corps doit puiser dans ses réserves pour fonctionner. Des carences apparaissent et l'organisme s'affaiblit.

Le risque de dénutrition est augmenté dès qu'il y a apparition de troubles de la déglutition suite à la diminution des apports alimentaires.

QUELQUES CONSEILS PRATIQUES POUR ÉVITER LA DÉNUTRITION : L'ENRICHISSEMENT DE L'ALIMENTATION

Le but est de rendre le repas le plus complet possible sans augmenter le volume de l'assiette.

- 1. Préférez les produits entiers** aux maigres ou allégés : lait entier, crème 40%, yaourt entier...
- 2. Enrichissez les préparations en calories et/ou en protéines** avec de l'huile, de la crème, du beurre, des œufs, du lait en poudre ou du fromage.
- 3. Utilisez des poudres enrichies vendues en pharmacie** pour améliorer les préparations.
- 4. Si l'alimentation traditionnelle ne suffit plus on peut compléter avec des suppléments nutritionnels oraux (SNO).** Ils sont disponibles en pharmacie, sans ordonnance. Toutefois certaines mutuelles offrent un remboursement partiel sur présentation de la prescription médicale. Il en existe sous différentes formes (boissons, crèmes, potages).

CHAPITRE 5 : QUELQUES CONSEILS

1. RECOMMANDATIONS AVANT LE REPAS

- Être bien éveillé et porter ses éventuelles prothèses visuelles et/ou auditives et/ou dentaires. Ces dernières doivent être propres et parfaitement adaptées à la bouche !
- Limiter les distractions et perturbations (télévision, nombre de personnes autour en mouvement, bruits...). Ne rien donner par la bouche (même les médicaments) si ce n'est pas le cas.
- Avoir une bonne hygiène bucco-dentaire.
- Bien se positionner. Privilégier l'alimentation au fauteuil.

QUELS USTENSILES UTILISER ?

Demandez conseils à un.e ergothérapeute. Il existe différentes aides techniques permettant de faciliter la prise alimentaire.

Pour les repas :

- rebord d'assiette
- tapis antidérapant
- couverts classiques ou adaptés ; l'idéal étant de se munir d'ustensiles favorisant les petites quantités (petite cuillère...).



Pour les boissons :

- verre classique
- verre à encoche nasale
- verre ou tasse à anses
- paille



COMMENT S'INSTALLER ?

Position au fauteuil :



- favorisez la position assise et évitez la position couchée ou semi-assise
- utilisez des coussins si nécessaire
- redressez votre tronc au maximum.

Si vous mangez au lit (ce qui est à éviter), il est nécessaire de :



- redresser la tête du lit et relever les jambes afin d'éviter de glisser
- placer un oreiller derrière la tête et/ou dans le dos pour vous permettre de maintenir une position correcte tout le long du repas et après celui-ci.



Si un proche vous aide, demandez-lui aussi de lire les consignes ci-dessus et de se placer en face de vous ou de biais et à votre hauteur.



2. RECOMMANDATIONS PENDANT LE REPAS

- Prenez vos bouchées et gorgées en petites quantités
- Avalez correctement avant de prendre une nouvelle bouchée ou gorgée
- Fractionnez les repas si vous êtes trop fatigué
- Préférez des saveurs marquées (citron, épices...)
- Alternez les températures afin d'augmenter votre stimulation à manger
- Évitez l'eau plate à température ambiante et privilégiez les boissons aromatisées, froides ou chaudes.



UNE PERSONNE VOUS AIDE À MANGER ? FAITES-LUI LIRE LES CONSIGNES SUIVANTES :

- gardez un contact visuel avec votre proche tout au long du repas
- présentez la cuillère vers le bas et touchez légèrement sa lèvre inférieure avec la cuillère
- incitez le à avaler si vous le jugez nécessaire
- limitez les ordres et conseils mais plutôt commentez le menu et annoncez le contenu de la cuillère
- encouragez votre proche à avaler ou à tousser si vous remarquez une modification dans sa voix.

N'OUBLIEZ PAS QUE LE REPAS DOIT RESTER UN MOMENT DE PLAISIR !

3. RECOMMANDATIONS APRÈS LE REPAS

Attendez environ 30 minutes avant de vous recoucher et assurez-vous d'avoir tout ce dont vous avez besoin à votre disposition (lunettes, télécommande...).



UN PROCHE VOUS AIDE ? DEMANDEZ-LUI DE LIRE LA CONSIGNE SUIVANTE :

- assurez-vous que ce qui est à disposition du patient soit sans risques pour lui (biscuits...)

CONSEILS :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

CHAPITRE 6 : COMMENT FAIRE SI JE DOIS

ÉPAISSIR MES BOISSONS ?

Si votre logopède vous conseille d'épaissir vos boissons selon ce stade IDDSI :

CLASSIFICATION IDDSI POUR LES BOISSONS : TEXTURES

IDDSI 4 : très épais
IDDSI 3 : modérément épais (eaux gélifiées)
IDDSI 2 : légèrement épais
IDDSI 1 : très légèrement épais
IDDSI 0 : normal

Pour atteindre le niveau 2, ajoutez un supplément de liquide, puis testez si le niveau 2 a été atteint.

Lorsqu'il est appliqué au jus d'orange, le niveau 2 de l'IDDSI ne peut pas être atteint avec les doses de 1,5gr et/ou 3gr de la nouvelle mesurette.

QUELQUES CONSEILS POUR UTILISER AU MIEUX L'ÉPAISSISSANT



1. Prélevez la quantité requise d'épaississant et disposez-la dans une tasse, un verre ou un bol.
2. Prélevez la quantité requise de boisson, de liquide ou de nourriture et ajoutez-la.
3. Mélangez immédiatement avec une fourchette pendant au moins 10 secondes.
4. Laissez reposer 1 minute avant consommation.

↳ Boisson (claire) ou liquide épaissie ou les aliments réduits en purée.

REMARQUE POUR LES BOISSONS 3^{IDDSI} :

En alternative à l'épaississant, il existe des eaux gélifiées prêtes à l'emploi qui sont disponibles en pharmacie.

CHAPITRE 7 : COMMENT PRENDRE LES MÉDICAMENTS ?

Il est nécessaire de rester vigilant quant à la prise des médicaments. Si nécessaire, certains d'entre eux peuvent être écrasés. Demandez conseil à votre médecin ou pharmacien.

Consultez votre référent dysphagie en cas de question ou si vous voulez faire évoluer la texture (impression de difficulté alimentaire ou de sensation d'amélioration).



NOTRE ÉQUIPE EST À VOTRE ÉCOUTE

Des questions ?

Nous sommes à votre disposition pour y répondre !



SERVICE DIÉTÉTIQUE : 065 41 33 70



DIÉTÉTICIENNE :



LOGOPÈDE :