

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

CONSEILS POUR UNE ADAPTATION DES
ALIMENTS EN TEXTURE MODIFIÉE

**IDDSI niveau 5 :
FINEMENT HACHÉ ET LUBRIFIÉ**



NOM DU PATIENT :

.....

DATE DE REMISE DU LIVRET :

..... / /

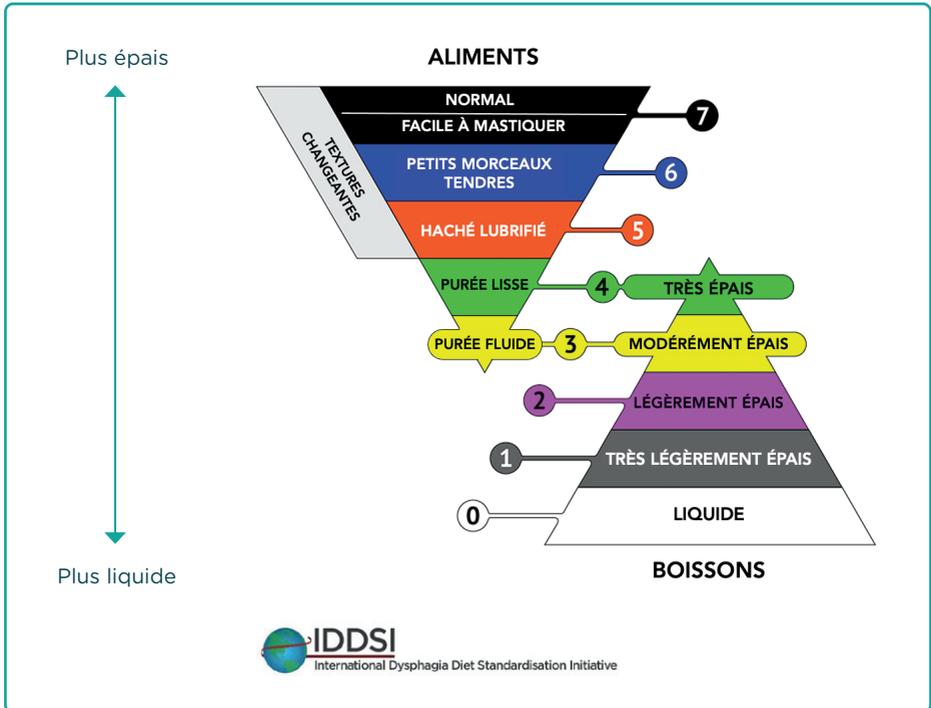
CHAPITRE 1 : L'IDDSI, C'EST QUOI ?

L'IDDSI (International Dysphagia Diet Standardisation Initiative) 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 TEXTURE «FINEMENT HACHÉE ET LUBRIFIÉE»

(NIVEAU 5 IDDSI)



5

Finement haché
et lubrifié

CARACTÉRISTIQUES DE CETTE TEXTURE

- Peuvent être mangés à la fourchette ou la cuillère
- Aliments tendres et lubrifiés sans liquide séparé
- Il ne doit pas y avoir deux textures, donc pas de mélange liquide/solide
- Des petits grumeaux peuvent être visibles mais ils doivent être faciles à écraser avec la langue (taille 4 mm)
- Ne nécessitent pas d'être croqués
- Nécessitent une mastication minimale
- Peuvent être facilement réduits en purée avec une petite pression de la fourchette (les particules passent entre les dents de la fourchette)

EN PRATIQUE

L'alimentation se compose de préparations qui respectent les recommandations de l'IDDSI au niveau 5.

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



A cela, vous pouvez ajouter un enrichissement dans certaines préparations pour compléter vos apports en calories et en protéines.

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



SCHÉMA TYPE D'UNE JOURNÉE ALIMENTAIRE EN TEXTURE MODIFIÉE NIVEAU 5 ^{IDDSI} - FINEMENT HACHÉ ET LUBRIFIÉ

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

LE PETIT DÉJEUNER :

du pain blanc sans croûte ou du pain brioché
(si autorisé par votre logopède)

- + de la matière grasse à tartiner (beurre ou margarine)
- + une garniture variée tartinable

LES COLLATIONS (exemples) :

- un produit laitier
- ou un fruit bien mur et écrasé (banane, poire...) ou une compote
- ou un bol de potage sans morceaux

LE REPAS PRINCIPAL :

un aliment du groupe viande, volaille ou poisson qui doit être haché et enrobé dans une sauce épaisse

- + un féculent : purée de pommes de terre
- + des légumes bien cuits écrasés ou en purée
- + des matières grasses (huile, crème, margarine...) pour cuisiner et assaisonner le repas

LE REPAS FROID :

du pain blanc sans croûte ou du pain brioché (si autorisé par votre logopède)

- + de la matière grasse (beurre, margarine, huile) pour tartiner ou assaisonner
- + une garniture protéinée avec une texture adaptée (mousse de thon, fromage à tartiner, mousse de jambon, pâté crème...)
- + des légumes bien cuits, en purée ou un potage

Attention : toutes les préparations doivent avoir une texture qui correspond aux caractéristiques du niveau 5 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.



Groupe d'aliments	Adaptation de la texture		Enrichissement
	À privilégier	À éviter	
Laits et produits laitiers	<p>Yaourts lisses</p> <p>Fromage blanc lisse</p> <p>Petits suisses lisses</p> <p>Crème pudding</p> <p>Crème anglaise</p> <p>Semoule de riz</p>	<p>Riz au lait</p> <p>Yaourt avec morceaux de fruits</p> <p>Yaourt aux céréales</p>	<p>Préférez les produits entiers.</p> <p>Vous pouvez ajouter 1 ou 2 cuillères à café de poudre de lait entier et 1 ou 2 cuillères à soupe de crème dans vos yaourts, petits suisses</p>
Fromages	<p>Fromage blanc</p> <p>Fromage frais</p>	<p>Fromages à pâte dure</p> <p>Fromages mous type Camembert, Brie, Herve</p> <p>Fromages en tranches</p>	
Viandes et volailles	<p>Viande moulue finement (taille des morceaux 4 mm) servie avec une sauce épaisse, lisse et enrobante</p>		
Charcuteries	<p>Charcuteries en « mousse » (ex : mousse de jambon cuit, de filet de dinde, de saucisson de jambon...)</p> <p>Pâté (pas collant) lisse ou avec des petits morceaux de 4 mm</p> <p>Filet américain sans morceaux (pas d'oignons, cornichons, câpres...)</p>	<p>Toutes les charcuteries en tranches</p> <p>Morceaux de saucisson sec</p> <p>Pâté avec morceaux supérieurs à 4 mm</p> <p>Tête pressée, tête de veau</p>	

Groupe d'aliments	Adaptation de la texture		Enrichissement
	À privilégier	À éviter	
Poissons et produits de la mer	<p>Poisson moulu finement et mélangés avec une sauce épaisse, lisse et enrobante</p> <p>Thon mayonnaise, mousse de saumon</p>	<p>Poissons avec arêtes</p> <p>Moules, Crustacés</p> <p>Poissons en tranches</p>	
Œufs	<p>Mousse d'œufs (œufs mixés avec de la mayonnaise ou du fromage frais)</p>	<p>Œufs à la coque</p> <p>Œufs durs</p> <p>Œufs au plat</p> <p>Omelettes</p>	
Céréales et dérivés Pommes de terre Légumineuses	<p>Purée de pommes de terre, purée de patates douces, purée de topinambours</p> <p>Pommes de terre bien cuites écrasées à la fourchette et dont les particules passent entre les dents</p> <p>Pain blanc sans croûte ou pain brioché si autorisé par votre logopède</p> <p>Légumineuses (pois chiches, haricots blancs, lentilles) en purée</p>	<p>Frites, Croquettes</p> <p>PAS de riz, semoule, Ebly, pâtes, quinoa</p> <p>Les pommes de terre fermes qui ne peuvent pas être facilement réduites en purée avec une petite pression de la fourchette et dont les particules ne peuvent pas passer entre les dents de la fourchette</p> <p>Cramiques Craquelins Croissants</p> <p>Légumineuses entières (pois chiches, lentilles, haricots blancs...)</p>	<p>Pour enrichir votre purée de pommes de terre, vous pouvez y ajouter :</p> <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, mais) • 1 ou 2 noix de beurre ou margarine

Groupe d'aliments	Adaptation de la texture		Enrichissement
	À privilégier	À éviter	
Légumes	Tous les légumes bien cuits écrasés en purée ou mixés	<p>Crudités</p> <p>Légumes trop petits : petits pois, maïs.</p> <p>Légumes fibreux: haricots, bettes, épinard frais</p>	<p>Pour enrichir votre purée de légumes, vous pouvez y ajouter :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 œuf entier • 1 ou 2 cuillères 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 ou margarine
Potages	Tous les potages mixés lisses (velouté)	Les bouillons avec des morceaux de légumes, des pâtes...	<p>Enrichissez vos potages avec :</p> <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 ou margarine • des pommes de terre

Groupe d'aliments	Adaptation de la texture		Enrichissement
	À privilégier	À éviter	
Fruits	<p>Fruits crus bien mûrs et épluchés mixés finement ou écrasés</p> <p>Fruits au jus ou au sirop égouttés et mixés ou écrasés</p> <p>Fruits cuits mixés ou les compotes avec des morceaux inférieurs à 4 mm</p>	<p>Fruits fibreux : rhubarbe</p> <p>Fruits à jus : pastèque, melon, agrumes</p> <p>Fruits à pépins : kiwi, groseilles, framboise, fraise, myrtilles, cassis, figue</p> <p>Fruits à peau : raisin</p> <p>Fruits durs : pomme crue.</p> <p>Fruits oléagineux entiers (amandes, noisettes, noix, noix de cajou...)</p> <p>Fruits secs : pruneaux, abricots secs...</p>	
Produits sucrés	<p>Desserts :</p> <ul style="list-style-type: none"> • crèmes dessert lisses • mousses • glaces sans morceaux • yaourts aux fruits mixés • compotes lisses • éclair au chocolat si autorisé par votre logopède <p>Garniture :</p> <ul style="list-style-type: none"> • gelée de fruits • miel • sirop de Liège 	<p>Pâtisseries et viennoiseries</p> <p>Biscuits secs</p> <p>Pralines</p> <p>Tartes</p> <p>Caramels et bonbons</p>	<p>Choisissez des desserts riches comme les crèmes dessert, les yaourts grecs, les Gervais, la crème glacée, les milkshakes</p>

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 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, il existe des suppléments nutritionnels oraux (SNO)**, disponibles en pharmacie, sans ordonnance.



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

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 épaissi 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 :