



# ***Prise en charge des troubles de la déglutition chez l'adulte cérébrolésé***

**Livret récapitulatif des différentes  
textures**

-

**À destination des soignants**



## **SOMMAIRE**

INTRODUCTION .....	p3
PROGRESSION DE L'ALIMENTATION ET DE L'HYDRATATION.....	p4
TEXTURE : LISSE.....	p5
TEXTURE : MIXÉ.....	p6
TEXTURE : HÂCHÉ DÉGLUTITION.....	p7
TEXTURE : COUPÉ DÉGLUTITION.....	p8
TEXTURE : ADAPTÉ DÉGLUTITION.....	p9

## INTRODUCTION

Ce document a pour objectif de présenter les différentes **textures** recommandées aux patients présentant des **troubles de déglutition** consécutifs à une **lésion cérébrale** (traumatisme crânien, accident vasculaire cérébral et autres lésions).

Il a été réalisé dans le cadre d'un groupe de travail plus général sur la déglutition, afin de proposer des repères communs tout au long du parcours de soin et d'harmoniser les pratiques.

La présentation des textures prend la forme de fiches individuelles et d'un livret récapitulatif.

> Les **fiches individuelles** sont destinées aux **patients** et aux **aidants**.

- Elles correspondent à une texture précise, prescrite par le médecin.
- Une définition centrale conditionne la préparation des aliments.
- De la texture « Lisse » à la texture « Coupé déglutition », il a été choisi d'inscrire les aliments autorisés afin d'insister sur les possibilités qu'a le patient.
- À l'inverse, dans la texture « Adapté déglutition », sont notés les aliments à risque qui sont à exclure. Cette fiche a pour but, dans la mesure du possible, de les réintroduire progressivement (ils pourront dans ce cas être barrés de la liste).
- Un logo permet de mieux se repérer.
- Les fiches sont nominatives, datées et identifiées par la personne qui la remet.
- Elle sont complétées par le mode d'administration des médicaments et le type d'hydratation prescrits.
- Un encart « Remarques » permet d'ajouter des particularités telles que : les conditions d'installation, le régime (diabète, sans-sel ...), etc.

> Le **livret** est destiné aux **soignants**.

- Il a pour but de proposer une vue d'ensemble des différentes textures.
- Les textures suivent une progression dans la réintroduction des aliments. La plupart des patients démarrent en texture « Mixé ».
- Le passage d'une texture à l'autre est soumis à une évaluation.

# PROGRESSION DE L'ALIMENTATION ET DE L'HYDRATATION

## ALIMENTATION

Texture normale

### Adapté déglutition :

- Tous les aliments sont autorisés sauf certains aliments à risque.

### Coupe déglutition :

- Tous les aliments sont tendres.
- Viande tendre coupée en petits morceaux (environ 1cm/1cm).

### Haché déglutition :

- Aliments mous, écrasables.
- Viande hachée avec sauce.

### Mixé :

- Tous les aliments peuvent être proposés sous forme mixée, homogénéisés et lubrifiés par une sauce, un corps gras, ...
- Présenté en une ou plusieurs purées.

### Lisse :

- Aucun morceau.
- Homogène.
- Texture type crème dessert.
- Présentée en une ou plusieurs purées.

## HYDRATATION

Eau plate

### Liquide avec stimulation :

- Sensitive : boisson gazeuse
- Thermique : boisson froide ou chaude
- Gustative : boisson aromatisée

Eau plus ou moins épaisse  
(ainsi que tous les liquides : thé, café, ...)

Eau gélifiée



## TEXTURE : LISSE

- **Aucun morceau.**
- **Homogène.**
- **Texture onctueuse type crème dessert.**
- **Présentée en une ou plusieurs purées.**



### PETIT DÉJEUNER / GOÛTER / DESSERT

- Panades homogènes.
- Yaourts et compotes **sans morceau.**
- Crèmes dessert.
- Smoothies lisses (à épaissir selon les consignes d'hydratation).
- Fromage blanc.



### DÉJEUNER / DÎNER

- Légumes, viandes, jambon blanc et poissons mixés en purée lisse (**texture onctueuse type crème dessert**, obtenue en mélangeant les aliments avec de la purée de pommes de terre et de la sauce lisses).
- Potage type velouté ou bouillon sans morceau (à épaissir selon les consignes d'hydratation).



### ASTUCES

- Les fromages à tartiner (type Boursin®, Vache qui rit®, Saint-Moret®, Philadelphia®) peuvent être proposés intégrés dans la purée.
- Bien cuire les aliments.
- Enlever la peau et les pépins avant de mixer.
- Possibilité d'enrichir avec du lait en poudre, du jaune d'œuf, de la poudre de protéine (si lactose non autorisé) > se référer à la diététicienne pour les quantités.
- Il existe des barquettes industrielles qui proposent des repas complets.
  
- Pour éviter la lassitude et conserver la qualité nutritionnelle, il est préférable de mixer séparément les aliments afin d'obtenir des purées de différents goûts et différentes couleurs.
- Les fruits à grains (type fraise, groseille, kiwi) ou filandreux (ananas) ne se mixent pas totalement, les passer au chinois pour obtenir la bonne texture.



## TEXTURE : MIXÉ

- **Tous les aliments peuvent être proposés sous forme mixée, homogénéisés et lubrifiés par une sauce, un corps gras, ...**
- **Présenté en une ou plusieurs purées.**



### PETIT DÉJEUNER / GOÛTER / DESSERT

- Panades homogènes.
- Yaourts et compotes **sans morceau.**
- Crèmes dessert, flans, mousses de fruits sans morceau.
- Smoothies (à épaissir selon les consignes d'hydratation).
- Fromage blanc.
- Fromage à tartiner sans morceau et sans pain (Vache qui rit®, Saint-Moret®, Philadelphia®, Boursin®, ...).
- Pâte à tartiner sans morceau et sans pain (Nutella®, crème de marron).



### DÉJEUNER / DÎNER

- Texture purée homogène.
- Viandes, jambon blanc et poissons mixés.
- Mousses de foie, mousses de poisson.
- Mousses de légumes (chou fleur, carotte, ...), flans de légumes sans morceau.
- Potage type velouté ou bouillon sans morceau (à épaissir selon les conseils d'hydratation).



### ASTUCE

- Bien cuire les aliments avant de les mixer.
- Pour éviter la lassitude et conserver la qualité nutritionnelle, il est préférable de mixer séparément les aliments afin d'obtenir des purées de différents goûts et différentes couleurs.
- Les fruits à grains (type fraise, groseille, kiwi) ou filandreux (ananas) ne se mixent pas totalement, les passer au chinois pour obtenir la bonne texture.



## TEXTURE : HACHÉ DÉGLUTITION

- **Aliments mous, écrasables.**
- **Viande hachée avec sauce.**



### PETIT DÉJEUNER / GOÛTER / DESSERT

- Pain sans croûte ou pain de mie, avec beurre, gelée de fruits, pâte à tartiner, confiture.
- Fromage à tartiner sans morceau (Vache qui rit®, Saint-Moret®, Philadelphia®, Boursin®,...).
- Fromage mou non collant (Bombel®, Babybel®, Saint-Nectaire, Port-Salut, ...).
- Yaourt nature ou avec morceaux de fruits mous.
- Desserts mous et non secs (génoise, bavarois, flans, mousses, crèmes dessert) sauf madeleines.
- Glaces (selon conseils d'hydratation) avec ou sans morceaux de fruits mous.
- Fruits : - mous comme un fruit bien mûr (banane, framboise, fraise) et épluchés (poire, pêche), sans noyau, sans pépin et sans fil.
  - pomme au four, macédoine de fruits industrielle.



### DÉJEUNER / DÎNER

- Viande et jambon blanc hachés et mélangés avec sauce (!! pas de steak haché industriel !!).
- Poisson émietté mélangé avec sauce.
- Quenelles.
- Terrines.
- Omelette nature, œufs brouillés.
- Légumes cuits et féculents : pomme de terre vapeur, chou fleur, brocolis, carottes, épinards hachés à la crème, potiron, navets, courgettes, cœurs d'artichaut.
- Avocat mûr.
- Tomate cuite pelée.



### ASTUCES

- Tous les autres fruits peuvent être proposés sous forme de compote ou de mousse
- Tous les légumes peuvent être proposés sous forme de purée, de flan ou de mousse.
- Bien cuire les légumes.
- Penser au rayon surgelé (purées notamment) !
- Pour les plats préparés, il existe dans le commerce du « râpé de lardons », du « râpé de bacon » et du « râpé de jambon » qui peuvent être proposés.





## TEXTURE : COUPÉ DÉGLUTITION

- **Tous les aliments sont tendres.**
- **Viande tendre coupée en petits morceaux (environ 1cm/1cm).**



### PETIT DÉJEUNER / GOÛTER / DESSERT :

- Pain sans croûte ou pain de mie, avec beurre, gelée de fruits, pâte à tartiner, confiture.
- Tous fromages sauf fromages durs : Maroilles, Saint-Paulin, emmental, mimolette jeune mais pas mimolette vieille.
- Yaourt nature ou avec morceaux.
- Desserts mous et non secs (génoise, bavarois, pâte à choux, flans, mousses, crèmes dessert).
- Glaces (selon conseils d'hydratation) avec ou sans morceaux de fruits.
- Fruits : - épluchés sans noyau, sans pépin et sans fil (banane, poire, pêche, abricot, fraise, framboise), sauf fruits secs.
  - la pomme doit être coupée en petits morceaux.



### DÉJEUNER / DÎNER :

- Viande tendre, jambon et poisson coupés en petits morceaux (environ 1cm/1cm) sauf panures.
- Moules, crevettes, noix de Saint-Jacques, escargots.
- Quenelles.
- Terrines.
- Œuf sous toutes ses formes.
- Avocat mûr.
- Légumes cuits : chou fleur, chou de Bruxelles, chou, brocolis, carottes, épinards hachés à la crème, potiron, navets, courgettes, cœurs d'artichaut, haricots verts et haricots beurre sans fil, salsifis en sauce, tomate pelée, poivron pelé, champignons, betterave.
- Féculents : pomme de terre, grosses pâtes (macaronis, torsades, penne), polenta.



### ASTUCES

- Tous les autres fruits peuvent être proposés sous forme de compote ou de mousse.
- Tous les autres légumes peuvent être proposés sous forme de purée, de flan ou de mousse.
- Ne pas hésiter à décliner les pommes de terre en : pomme vapeur, pomme de terre au four sans la peau, pommes noisettes, grosses frites non croustillantes, gnocchi.
- Pour les plats préparés, il existe dans le commerce du « râpé de lardons », du « râpé de bacon » et du « râpé de jambon » qui peuvent être proposés.
- Ne pas hésiter à ajouter de la sauce sur les viandes sèches (ex : rôti de porc).



## TEXTURE : ADAPTÉ DÉGLUTITION

- **Tous les aliments sont autorisés sauf les aliments à risque ci-dessous.** (à personnaliser)
- **Les aliments à risque peuvent être proposés sous forme mixée.**

### ALIMENTS À RISQUE

(à personnaliser avec l'orthophoniste pour réintroduire des aliments progressivement)



**Aliments filandreux ou collants** : une partie ou la totalité de l'aliment peut être difficile à avaler :

- car il colle dans la gorge ou dans la bouche (ex : salade, pâte feuilletée, certains fromages),
- car il contient des fils (poireau).

*Ex : haricots, poireau, céleri, asperge, gruyère râpé, épinards branche, salsifis, cœurs de palmiers, salade, tomate, pâte feuilletée, camembert coulant, peau des fruits, ananas, rhubarbe, ...*



**Aliments dispersibles** : les aliments risquent de s'éparpiller dans la bouche et d'être avalés de travers (riz, semoule).

*Ex : riz, semoule, blé, petites pâtes, panures, meringue, céréales, maïs, petits pois, lentilles, fruits secs, macédoine, biscottes, biscuits secs, biscuits apéritifs, chips, cacahuètes ...*



**Aliments durs** : une fausse route avec ces aliments s'ils ne sont pas bien mastiqués peut bloquer la respiration et provoquer l'étouffement.

*Ex : croûte de pain, frites croustillantes, saucisson sec, bifteck, cacahuètes, bonbons, légumes crus, ...*



**Aliments à double texture** : la présence de deux textures (ou plus) en même temps rend difficile la maîtrise de l'aliment dans la bouche.

*Ex : soupe avec morceaux (bouillon avec légumes ou vermicelles, ...), pain mouillé, agrumes, raisin, chocolat Mon chéri®, petits fruits à noyaux ...*



**Coordonnées du Réseau TC-AVC 59/62**

CHRU – USN B

6 rue du professeur Laguesse

59037 Lille Cedex

Tél : 03 20 44 55 32

Fax : 03 20 44 55 32

[www.reseautcavc5962.org](http://www.reseautcavc5962.org)

***Ce livret fait partie d'un ensemble de préconisations réalisées par le groupe de travail « Déglutition » du réseau TC-AVC en 2016. Il ne dispense pas de respecter les éventuelles recommandations médicales propres à la personne prise en charge. D'autres fiches sont consultables sur l'espace professionnel du site du réseau TC-AVC.***