



FICHE

CONSEIL

Les repas mixés

N°31



LES PLATS MIXÉS, C'EST QUOI ?

Ce sont des plats dont la texture est modifiée

Ils doivent être faciles à avaler très homogènes, lisses, et ne contenir ni morceaux (grumeaux, pépin, os ...), ni fils, ni grains

Les plats mixés doivent permettre de **couvrir les besoins en protéines et en énergie** tout en préservant au maximum la **variété** et le **plaisir** de s'alimenter

OBJECTIFS DES REPAS MIXÉS

- ◆ Limiter les risques de fausses routes
- ◆ Maintenir le plus longtemps possible l'alimentation per os
- ◆ Limiter le risque de dénutrition



INDICATIONS MÉDICALES

La texture mixée doit être **prescrite** chaque fois que :

- ◆ **La mastication est insuffisante** : dentition en très mauvais état ou inexistante, séquelles de traumatismes faciaux, troubles de l'articulation mandibulaire

ET/OU

- ◆ **La déglutition ne peut se faire normalement** : handicaps, maladies neurologiques ou musculaires, séquelles d'accident vasculaire cérébral ou d'intervention chirurgicale, pathologie ORL
Elle permet alors de réduire les risques de fausses routes

Cette alimentation se fait uniquement sur prescription médicale

COUVRIR LES BESOINS NUTRITIONNELS

La modification de texture peut entraîner une diminution des apports en énergie et en protéines (dilution, disparition de certaines préparations, modification des volumes) mais aussi une perte d'appétit (dénaturation des mets, absence de mastication, manque de variété). Il est donc indispensable **d'enrichir les plats mixés en énergie et en protéines**

Pour pallier la diminution de la densité nutritionnelle induite par la modification de texture, il est nécessaire de :

- ◆ **Respecter les grammages.** Exemple : 1 portion de viande = 100 g (se référer à l'**annexe 08** : « L'importance des protéines dans l'alimentation de la personne âgée »)
- ◆ **Fractionner** l'alimentation en faisant plusieurs repas par jour : 3 repas principaux et 2 à 3 collations pour assurer des apports suffisants en nutriments
- ◆ **Enrichir** l'alimentation en protéines et en calories est primordial. L'enrichissement peut être réalisé en incorporant aux préparations divers éléments afin d'en augmenter la densité nutritionnelle sans en augmenter le volume. Ainsi, il est possible d'ajouter dans les plats salés du fromage fondu ou râpé, de la fécule de pomme de terre/de maïs, du beurre, du jaune d'œuf, du jambon mixé, de la béchamel, ou dans les plats sucrés de la poudre de lait, du chocolat en poudre, du lait concentré, du miel, de la confiture, de la crème,... (voir **annexe 14** « Enrichir l'alimentation »)
- ◆ Limiter les carences en **variant les préparations** et en se référant aux repères nutritionnels du Programme National Nutrition Santé (PNNS) :
 - Au moins 5 portions de fruits et légumes par jour
 - Un apport de féculent à chaque repas
 - 2 portions de protéines par jour (viande, poisson, œuf)
 - 3 ou 4 produits laitiers par jour
 - Des matières grasses et des produits sucrés

OBTENIR LA BONNE TEXTURE ET FAVORISER LA CONSOMMATION

- ◆ **L'assaisonnement** est important afin de proposer des plats relevés et riches en goût
- ◆ Penser aux **sauces**, jus, crèmes, bouillons, qui permettent de servir des plats moins secs ; mais attention aux quantités employées : l'addition de bouillon ou de jus en trop grande quantité va diluer la préparation
- ◆ **La conservation.** Par mesure d'hygiène, ne pas mixer les préparations trop longtemps avant consommation ou s'assurer d'un maintien au réfrigérateur (< 24 h)
- ◆ **La rectification de la texture.** Il est souvent nécessaire de lisser (avec du jus, de la sauce, de la crème) ou d'épaissir les préparations (fécule de pomme de terre, pain de mie, poudre épaississante, chapelure, biscuits mixés)

IMPORTANCE DE LA RÉÉVALUATION

- ✓ **La couverture des besoins** : à domicile, une surveillance du poids au moins une fois par mois est nécessaire afin de repérer et de signaler au médecin traitant toute perte de poids
- ✓ Une **perte d'appétit persistante** ne doit pas être négligée et doit être signalée au médecin
- ✓ **Les besoins en termes de texture** : la problématique ayant motivé l'utilisation d'une texture mixée peut s'améliorer et permettre à la personne de consommer des aliments en texture hachée voir progressivement entière. Il est donc indispensable de **réévaluer régulièrement** les besoins : pour cela, **un avis médical est nécessaire**

EN PRATIQUE

Il est important de prêter attention à plusieurs points :

- ◆ **Le matériel** : un équipement culinaire adapté est nécessaire pour modifier la texture des aliments : moulin à légumes (avec grille fine), hachoir, mixeur électrique, blender, centrifugeuse
- ◆ **La présentation** : éviter de servir uniquement des purées, mais proposer des flans, mousses, mousselines, quenelles, terrines, crèmes, et séparer les préparations (viande/légumes), ce qui permet également de préserver les saveurs
- ◆ **Utiliser les techniques culinaires adaptées selon la famille d'aliments**

Famille d'aliments	Comment faire en pratique et les pièges à éviter
Produits laitiers 	Le lait entier, les laitages naturels ou aromatisés, les entremets sont utilisables tels quels Les fromages fondus (crème de gruyère) ou râpés peuvent être incorporés dans des préparations (potages, sauces, purées) afin de les rendre plus souples et également pour les enrichir. Penser également aux entremets riches de types semoule fine, œufs au lait ⚠ <i>aux laitages avec morceaux (de fruits, pépites de chocolat, riz)</i>
Charcuterie 	C'est une catégorie de produit difficile à mixer ; c'est pourquoi il est recommandé de privilégier les charcuteries de type mousses de foie car elles ont une texture mieux adaptée
Produits sucrés 	Glaces et sorbets sans morceaux, gelées, miel ⚠ <i>aux confitures avec morceaux ou pépins</i>



Famille d'aliments	Comment faire en pratique et les pièges à éviter
<p>Viandes, poissons, œufs</p> 	<p>Il est préférable de sélectionner les morceaux les plus tendres et de réaliser des cuissons en sauce ou des mijotés. Afin de faciliter le mixage, vous pouvez ajouter du jus, de la crème, du blanc d'œuf, de la sauce</p> <p>Certaines préparations, comme le boudin, n'ont pas toujours besoin d'être mixées en l'absence de fausse route</p> <p>Les préparations peuvent être présentées de diverses manières : terrines, pains de viande, rillettes de poissons, brouillade d'œuf, mousses, mousselines... en veillant à toujours accompagner le plat de sauce</p> <p>! aux viandes avec des petits os telles que les côtes, les côtelettes, le lapin, et à la présence d'arrêtes dans certains morceaux de poisson</p>
<p>Pain et produits céréaliers</p> 	<p>La poudre de céréales pour bouillie pour les troubles de la déglutition. Le pain de mie (ou la mie de pain), les blinis, les pancakes ; ou encore les biscuits casse-croûte, les biscuits à la cuillère et les biscottes écrasés et trempés dans un liquide → Ils peuvent être utilisés à chaque repas/collations pour épaissir des préparations, pour toaster d'autres aliments, en l'absence de fausses routes</p> <p>! à la croûte de pain et au vermicelle dans les potages pour les personnes ayant des troubles de la déglutition</p>
<p>Accompagnements, féculents</p> 	<p>Polenta, tapioca, quenelles écrasées, semoule fine en l'absence de fausse route</p> <p>Pommes de terre et légumes secs en purée, pâtes et riz mixés en cas de troubles de la déglutition</p> <p>! possible présence de peau avec les lentilles par exemple</p> <p>Pâtes et riz bien cuits peuvent être mixés avec de la crème, des œufs afin d'obtenir des flans</p>
<p>Légumes et fruits crus</p> 	<p>Crus en jus, mousses, soupes froides, smoothies, crèmes, gelées, (passés au chinois)</p> <p>Certains peuvent simplement être écrasés à la fourchette (banane, fruit mou bien mûr) en l'absence de troubles de déglutition</p> <p>! à la peau qui ne se mixe pas bien et à la présence de pépins (les peler et les passer à l'étamine)</p>
<p>Légumes et fruits cuits</p> 	<p>Tous les légumes bien cuits servis en purée, flan, terrine, mousse, crème et potage, ...</p> <p>On peut les rendre plus onctueux avec de la béchamel, du fromage fondu et les épaissir avec de la fécule de pomme de terre</p> <p>Les fruits en compote ou en coulis. Les fruits secs réhydratés, cuits et mixés (pruneaux, abricots)</p> <p>! aux compotes avec morceaux et aux potages trop fibreux</p>

Fiche validée par la



CERENUT Nouvelle-Aquitaine

Résidence l'Art du Temps - 16 rue Cluzeau - 87170 ISLE | 05 55 78 64 36 | contact@cerenut.fr

www.cerenut.fr