



FICHE

CONSEIL

Les repas en texture hachée

N°43



LES REPAS EN TEXTURE HACHÉE, C'EST QUOI ?

Seule les plats **protéiques** (viande, poisson, œuf) **sont hachés**

L'**accompagnement** (légumes, féculents) **reste en texture entière** ou coupé finement ou écrasé, selon les capacités de mastication de la personne

Ceci est également valable pour les entrées et les fruits

INDICATIONS MÉDICALES



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

- ◆ La personne est **dans l'impossibilité de croquer** mais peut avoir une mastication minimum
- ◆ Lors :
 - ◆ de **douleurs dentaires**
 - ◆ de **fatigue**
 - ◆ de **douleurs à la mastication**
 - ◆ d'**édentement**
 - ◆ de **prothèse mal adaptée**

OBJECTIFS DES REPAS EN TEXTURE HACHÉE

- ◆ Maintenir la mastication
- ◆ Limiter les risques de fausses routes
- ◆ **Couvrir les besoins en protéines et en énergie** tout en préservant au maximum la variété et le plaisir de s'alimenter
- ◆ Limiter le risque de dénutrition

LA BONNE TEXTURE*

Les aliments hachés peuvent être **consommés à la fourchette ou à la cuillère**

Ils doivent être **tendres et lubrifiés** mais sans liquide séparé (sauce, jus, coulis)

Les petits grumeaux sont facilement écrasables entre 2 doigts et ils sont légèrement humides

*Pour plus de précisions, voir documents CERENUT troubles de déglutition ou Internet.IDDSI

FAVORISER LA CONSOMMATION

- ◆ **L'assaisonnement** est important afin de proposer des plats relevés et riches en goût
- ◆ **La tendreté.** - Penser aux **sauces**, jus, crèmes, bouillons, etc, qui permettent de servir des plats moins secs et d'attendrir notamment les aliments protéiques ; mais attention aux quantités employées : l'addition de bouillon ou de jus en trop grande quantité va diluer la préparation
 - Privilégier les cuissons longues
- ◆ **La présentation.** Afin de garder un visuel satisfaisant et le goût des aliments, séparer les plats protéiques et l'accompagnement
- ◆ **Lors du repas.** Prendre le temps de manger, faire des petites bouchées. Avoir une bonne position pour manger. Eviter les distractions comme la télévision dans le but limiter les fausses routes

EN PRATIQUE

- ◆ **Le matériel :** L'équipement culinaire adapté nécessaire pour modifier la texture des aliments est de type hachoir ou moulin. Bien le nettoyer et le sécher après chaque utilisation
- ◆ **Utiliser les techniques culinaires adaptées** selon la famille d'aliments (cf. tableau comment faire en pratique)
- ◆ **La conservation** doit se faire au réfrigérateur. Par mesure d'hygiène, hacher si possible les plats protéiques au plus près de leur consommation

L'IMPORTANCE DE LA RÉÉVALUATION

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



Famille d'aliments	Comment faire en pratique et les pièges à éviter
Crudités et fruits crus 	<p>Ciseler en petits morceaux les légumes crus et ajouter une marinade ou sauce pour faciliter la déglutition. Eviter de les rapper, car il y a des risques de fausse route</p> <p>Laisser les fruits mariner dans du sirop pendant plusieurs heures, cela va attendrir la chair pour plus de facilité à manger</p> <p>! <i>aux fruits à doubles textures avec le fruit et le jus (orange, clémentine)</i></p>
Charcuterie 	<p>C'est une catégorie de produit difficile à hacher ; c'est pourquoi il est recommandé de privilégier les charcuteries de type mousses de foie, pâté, jambon cru, saucisson cuit, boudin. Bien les couper en petits morceaux pour faciliter la mastication</p>
Viandes 	<p>Il est préférable de sélectionner les morceaux les plus tendres et de réaliser des cuissons en sauce ou des mijotés Pour faciliter le hachage, vous pouvez ajouter du jus, de la crème, de la sauce, etc</p> <p>Eviter la viande grillée et/ou trop sèche</p> <p>! <i>aux viandes avec des petits os telles que les côtes, les côtelettes, le lapin</i></p>
Poisson et œufs 	<p>La plupart de ces aliments n'ont pas besoin d'être hachés, car ils sont naturellement tendres après cuisson et peuvent se couper au moment du repas ou comme l'œuf s'écraser si besoin avec la fourchette</p> <p>! <i>aux arêtes avec certains poissons</i></p>
Accompagnement de féculents 	<p>Privilégier une cuisson plus longue que la normale pour que la texture soit plus tendre et facile à écraser à la fourchette si besoin Mettre une sauce épaisse pour les aliments dispersibles en bouche (semoule, riz)</p> <p>! <i>ne doit pas être collant, gluant et ne doit pas se fragmenter</i></p>
Accompagnement de Légumes 	<p>Tous les légumes doivent être bien cuits</p> <p>Si les légumes sont trop filandreux (céleri branche, asperges, poireaux) Ils peuvent être servis en purée, flan, clafoutis, terrine, mousse, crème et potage</p>
Légumes secs 	<p>Les privilégier en purée ou écrasés</p> <p>! <i>Les résidus d'enveloppes des grains peuvent provoquer des fausses routes</i></p>
Produits laitiers 	<p>La majorité des produits laitiers sont utilisables tels quels</p> <p>! <i>fromages pâtes durs et fromages collants (Vache qui rit®) peuvent être difficile à manger</i></p>
Pain 	<p>Si la personne a des difficultés à mastiquer le pain, proposer du pain de mie, mais attention qu'il ne colle pas au palais et qu'il ne rende la déglutition compliquée. A adapter selon les recommandations médicales</p>