



RÉFÉRENTIEL DE L'ALIMENTATION THÉRAPEUTIQUE DE L'ADULTE

Destiné aux professionnels de santé
et de restaurations hospitalières



MINISTÈRE DE LA SANTÉ
EN CHARGE DE LA PRÉVENTION
DIRECTION DE LA SANTÉ

Sous l'égide du Bureau de qualité et de gestion des risques de la Direction de la santé

Rédaction :

Madame Caroline VINET, diététicienne et chargée de projet référente alimentation du Bureau des programmes de santé du Département de santé publique et de modernisation des soins de santé primaires

Contributions :

Madame Myriam BOUDEHRI, Responsable du Département de santé publique et de modernisation des soins de santé primaires

Docteur Rémi MAYAN, infectiologue, coordonnateur du collège médical, Bureau des programmes de santé du Département de santé publique et de modernisation des soins de santé primaires

Madame Anne PINEL, Directrice des soins du Bureau qualité et gestion des risques de la Direction de la Santé de la Polynésie française

Service diététique du Centre hospitalier de Polynésie française

Avis favorable du collège médical de la Direction de la santé le 8 septembre 2022

TABLE DES MATIÈRES

4	Introduction
8	Pathologies métaboliques
9	Surpoids et obésité
11	Diabète
14	Goutte
15	Hypercholestérolémie
17	Alimentation thérapeutique sans sel standard
20	Dénutrition
25	Sarcopénie
26	Pathologies rénales
27	Insuffisance rénale chronique
29	Dialyse
31	Hyperkaliémie
34	Régimes digestifs
35	Constipation
36	Diarrhée
37	Alimentation thérapeutique pauvre en fibres irritantes
38	Alimentation thérapeutique sans résidus
40	Autres alimentations thérapeutiques
41	Allergies alimentaires
53	Ciguatera
55	Végétarien
56	Végétalien
58	Textures modifiées et troubles de la déglutition
59	Textures modifiées
61	Texture tendre
62	Texture mixée
63	Texture liquide
65	Troubles de la déglutition
67	Références

INTRODUCTION

L'alimentation fait partie intégrante des soins et a un impact majeur sur la santé des personnes hospitalisées. Elle doit être considérée comme une part essentielle du traitement des patients hospitalisés complétant l'activité hôtelière. Aussi, il est important d'associer le plaisir de manger et l'équilibre alimentaire.

Nourrir à l'hôpital revêt de **multiples dimensions** : économique, de sécurité sanitaire, mais aussi socioculturelle, écologique... Devant de tels enjeux, l'alimentation est pour le patient un acte complexe dans la mesure où il se situe au bout de la chaîne dans laquelle personnels de restauration, soignants, directions interviennent directement ou indirectement sur le repas qui lui est distribué.

Un travail pluridisciplinaire est indispensable dans la prise en charge. La nutrition est l'affaire de tous.

LES CLÉS DE LA RÉUSSITE



OBJECTIFS

L'objectif de ce travail est de **proposer des recommandations sur les prescriptions et la prise en charge alimentaire et nutritionnelle**. Les principaux objectifs de ces recommandations sont de :

- Couvrir les besoins nutritionnels des patients et s'adapter à leur situation physiopathologique comme aux besoins liés à l'hospitalisation (soins aigus, SSR, long séjour) ;
- Respecter le patient pour donner à l'alimentation tout son sens : nutritionnel, comme personnel (prise en considération des choix, du temps des repas, de ses habitudes culturelles, religieuses. . .) ;
- Rationaliser et d'harmoniser les pratiques liées aux prescriptions d'alimentation thérapeutique.

CIBLES

Ces protocoles sont destinés **aux personnels impliqués à tous les niveaux de la chaîne alimentaire**, du soin jusqu'aux patients.



**LES ÉQUIPES
SOIGNANTES**



**LA RESTAURATION
HOSPITALIÈRE**



LES PATIENTS

CHAMPS LEXICAUX

« Régime » → « **Alimentation** »

« Régime normal » → « **Alimentation standard** » pour les personnes indemnes de **pathologie**

« Régime (quel qu'il soit) » → « **Alimentation thérapeutique** » pour les personnes **souffrant de pathologies**

Pathologie = Maladie

RECOMMANDATIONS SUR LES ALIMENTATIONS STANDARDS ET THÉRAPEUTIQUES CHEZ L'ADULTE EN STRUCTURE DE SOIN DE LA DIRECTION DE LA SANTÉ



IL EST RECOMMANDÉ DE :

- 1. Varier l'offre alimentaire**
- 2. Répondre aux recommandations pour la prévention et la promotion de la santé (référence : recommandations polynésiennes en matière d'alimentation, Direction de la santé, 2023) pour l'alimentation standard**
- 3. Prescrire dès l'admission du patient une alimentation adaptée à sa situation clinique**
- 4. Réévaluer tout type d'alimentation thérapeutique en cours d'hospitalisation, lors de la sortie et du suivi médical par le prescripteur, et si possible par un diététicien et/ou un médecin nutritionniste.**
- 5. Combiner et prioriser les pathologies ayant un retentissement ou des causes alimentaires pour limiter les restrictions sévères**
- 6. Organiser l'offre alimentaire pour fractionner les prises alimentaires au-delà de 3 repas par jour si nécessaire**
- 7. Adapter les textures selon les recommandations internationales de l'IDDSI (International Dysphagia Diet Standardisation Initiative)**



IL N'EST PAS RECOMMANDÉ DE :

- 1. Prescrire dans le cadre d'une hospitalisation ou d'un suivi médical, en dehors d'un avis spécialisé en nutrition, une alimentation thérapeutique visant une perte de poids**
- 2. Prescrire une alimentation thérapeutique restrictive à une personne âgée de plus de 60 ans et en fonction de son âge physiologique sauf en cas de décompensation aiguë ou sévère**





PATHOLOGIES MÉTABOLIQUES



SURPOIDS ET OBÉSITÉ

Le surpoids et l'obésité correspondent à un excès de masse grasse dans le corps.

Surpoids
IMC > 27 kg/m²
Selon la pondération de
la Communauté du Pacifique

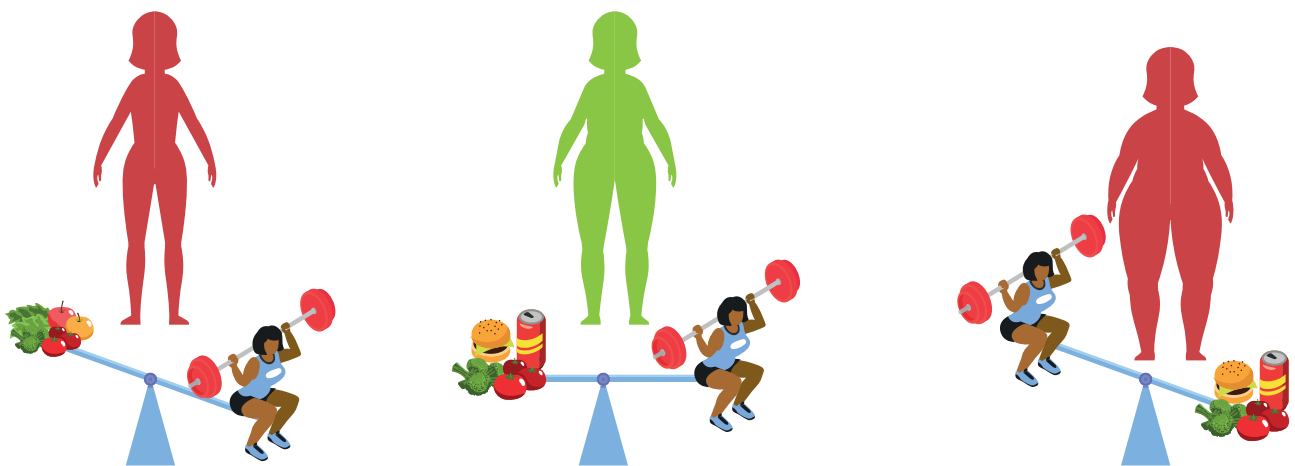
Obésité
IMC > 32 kg/m²
Selon la pondération de
la Communauté du Pacifique

La surcharge pondérale augmente le risque de développer certaines pathologies telles que le diabète, des maladies cardiaques, les accidents vasculaires cérébraux et même certains types de cancer.

Une **alimentation standard** est préconisée.

Dans le cadre d'une hospitalisation, l'alimentation standard permet aux patients obèses d'enclencher une perte de poids. En effet, cette alimentation est déjà hypocalorique par rapport aux apports habituels des patients obèses. Une alimentation « hypocalorique » plus sévère peut être délétère par la perte de masse musculaire importante.

Le poids idéal est celui auquel la personne se sent en forme dans son quotidien et qui n'engendre pas de problème de santé. Il dépend de l'âge, du sexe, de la taille, et varie selon les époques, les pays, le milieu social et les pathologies associées dont la personne souffre.





DES PRATIQUES À PRIVILÉGIER AU DOMICILE



Adopter une alimentation variée et équilibrée, en quantité adaptée ainsi que la pratique régulière d'une activité physique. Les recommandations alimentaires sont identiques à celles applicables aux adultes en bonne santé (Recommandations polynésiennes en matière d'alimentation, Direction de la santé, 2023).



Adopter un rythme de repas régulier. Éviter le grignotage. Dans un premier temps, il peut être remplacé par une collation légère et de bonne qualité nutritionnelle (yaourt nature, fruit par exemple)



Surveiller la quantité de nourriture consommée à chaque repas. Dans le cas de trop grande quantité absorbée, il est possible de **réduire la taille de son assiette** et par la suite de se limiter à une seule assiette



Cuisiner pour varier les plaisirs gustatifs : varier les aliments et les cuissons, assaisonner, choisir des aliments de qualité, locaux et de saison, mettre l'accent sur la présentation



Écouter ses sensations alimentaires (satiété, faim, envie de manger)



Lister ses courses et les faire après les repas



Éviter de laisser les plats sur la table



Lire les étiquettes nutritionnelles des emballages alimentaires



Être attentif à son assiette



Pratiquer au moins 30 minutes d'activité physique par jour de façon adaptée et plaisante



Partager son repas en échangeant avec son entourage, amis, collègues

DIABÈTE



Le diabète est une maladie chronique qui se caractérise par un déséquilibre du taux de sucre dans le sang. L'hormone qui régule le taux de sucre dans le sang, l'insuline, devient moins efficace et la glycémie reste anormalement élevée après un repas.

Il existe plusieurs diabètes :



**Diabète
de type 1**
insulinodépendant



**Diabète
de type 2**
non insulinodépendant



**Diabète
gestationnel**
apparition pendant
une grossesse

Le diabète gestationnel est un trouble de la tolérance du sucre conduisant à une hyperglycémie de sévérité variable, débutant ou diagnostiqué pour la première fois pendant la grossesse.

On regroupe deux populations différentes :

- Les femmes qui ont un diabète méconnu et que la grossesse va révéler ;
- Les femmes qui développent un diabète uniquement à l'occasion de la grossesse, trouble qui disparaît le plus souvent après la grossesse.

OBJECTIF

L'objectif de cette alimentation thérapeutique est de maintenir la glycémie à une valeur correcte et d'éviter ou de limiter les complications si elles sont déjà présentes (cardiovasculaires, rétinopathie, néphropathie, microangiopathies). Il pourra être prescrit en complément de l'insuline (normes fixées par le médecin) ou des compléments oraux.



DES PRATIQUES À PRIVILÉGIER AU DOMICILE



Adopter une alimentation variée et équilibrée, en quantité adaptée ainsi que la pratique régulière d'une activité physique (Recommandations polynésiennes en matière d'alimentation, Direction de la santé, 2023)



Écarter de l'alimentation le sucre et les produits sucrés du quotidien



Se référer aux conseils de la fiche surpoids et obésité



Consommer occasionnellement des produits sucrés, intégrés dans un repas et/ou à la place d'un féculent (fibres, lipides et protéines)



Consommer 3 repas (plus une collation pour les enfants et les femmes enceintes) par jour



Supprimer le grignotage



Consommer des fibres (légumes ou fruits) à chaque repas



Limiter la consommation d'alcool et uniquement au cours d'un repas (hypoglycémiant)



Mettre systématiquement un féculent à chaque repas et contrôler la quantité



Éviter la consommation des produits sucrés en prise isolée (hyperglycémie)



Consulter régulièrement son médecin référent

Dans le cadre d'une prise en charge d'un diabète gestationnel ou d'un diabète de type 1, l'accompagnement par un médecin nutritionniste ou une diététicienne est essentiel.

HYPOGLYCÉMIE

L'hypoglycémie correspond à une diminution anormale du taux de sucre dans le sang caractérisée par une glycémie inférieure à 0,7 g/l. Elle se manifeste par :



Il faut alors ingérer rapidement des sucres rapides pour que la glycémie revienne à l'équilibre. Il est conseillé de consommer environ 15 g de sucres ou bien l'injection de glucagon dans la forme la plus grave ou cas de dysphagie :



3 morceaux de sucre blanc



1 petite banane



15 cl de jus de fruits ou de soda



½ mangue



1 cuillère à soupe de confiture ou de miel









GOUTTE



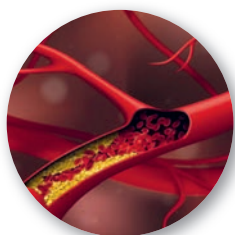
La goutte est une accumulation d'acide urique au niveau des articulations qui engendre une réaction inflammatoire et de vives douleurs. Elle est la conséquence d'une hyperuricémie prolongée (les valeurs normales de l'uricémie sont de 150 à 360 mmol/l chez la femme et de 310 à 420 mmol/l chez l'homme). Une **alimentation thérapeutique** hypo-uricémiante est conseillée bien qu'elle influe très peu sur la baisse de l'uricémie et nécessite la prise de médicaments hypo-uricémiants.

OBJECTIF

L'objectif est de réguler le taux d'acide urique dans le sang et d'éviter les crises de goutte en s'hydratant abondamment et en évitant les aliments susceptibles de déclencher une crise de goutte (riche en acide urique).

ALIMENTS	ALIMENTS CONSEILLÉS	ALIMENTS SUSCEPTIBLES DE DÉCLENCHER LES CRISES DE GOUTTES (Peut varier d'une personne à une autre)
 Fruits et légumes	Tous	Certains légumes : choux, choux-fleur, fava, épinards, soja
 Protéines	Viandes blanches (poulet, dinde...) Œufs Poissons du lagon	Abat et charcuterie (sauf le jambon blanc) Poisson du large : mahi, thon, espadon Porc, canard et gibier Fruits de mer et coquillages
 Féculents	Céréales et dérivés Tubercules : taro, manioc, patate douce	Légumes secs
 Matières grasses	Toutes	Limiter les fritures, les sauces et les préparations trop grasses Mitihue
 Produits laitiers	Tous	
 Boissons	Eau minimum 2 l par jour	Alcool et café fort
 Produits sucrés / salés		Aliments en conserve et plats préparés en conserve Boissons sucrées Chocolat
 Condiments	Épices : curry, paprika, cumin Herbes aromatiques : persil, oignon vert, etc.	Le sel et certaines sauces du commerce : bouillon cube, soyou, sauce huître, Viandox®, arôme Maggi®







HYPERCHOLESTÉROLÉMIE



L'hypercholestérolémie correspond à un taux élevé (supérieur 2,5 g par litre de sang) de mauvais cholestérol [molécule provenant du monde animal (protéines animales, produits laitiers ou matières grasses) dans le sang]. Sur le long terme, l'hypercholestérolémie peut être nuisible, car le cholestérol a tendance à s'accumuler dans les vaisseaux sanguins et à former des plaques dites d'athérosclérose et augmente le risque des maladies cardio-vasculaires tels que des AVC (accident vasculaire cérébral), des arrêts cardiaques, etc. Il est donc préconisé de suivre une **alimentation thérapeutique hypocholestérolémiant** en association avec des médicaments hypocholestérolémiants car l'alimentation seule ne permet pas de diminuer le taux de cholestérol.

OBJECTIF

L'objectif est d'apporter une alimentation équilibrée dans le but de stabiliser le taux de cholestérol avec un contrôle de la qualité et la quantité des gras (lipides) apportés, une augmentation de la consommation de fibres et l'éviction des aliments riches en cholestérol.

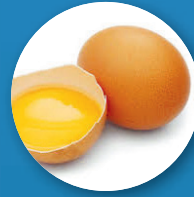
ALIMENTS	ALIMENTS À PRIVILÉGIER	ALIMENTS À LIMITER
 Fruits et légumes	Tous	
 Protéines	Viandes blanches (poulet, dinde...) Poissons et fruits de mer	Charcuterie (sauf le jambon blanc) Œufs Viandes rouges : porc, bœuf, agneau Abats : foie, cœur, etc.
 Féculents	Tous	
 Matières grasses	Huiles végétales Lait de coco	Beurre, crème fraîche, saindoux, mayonnaise, huile de palme, margarine dure
 Produits laitiers	Yaourt Lait écrémé, demi-écrémé	Fromages Fromage blanc ou petits suisses à 60 % de matière grasse
 Produits sucrés / salés		Viennoiseries, crème glacée, pâte chocolatée à tartiner, etc. Biscuits apéritifs



DES PRATIQUES À PRIVILÉGIER AU DOMICILE



Privilégier des aliments naturellement riches en acides gras essentiels : huile d'olive, d'arachide ou de colza



Limiter la consommation d'œufs à 4 par semaine



Privilégier le poisson à la viande et en consommer au minimum 3 fois par semaine :
Thon, ume, perroquet, etc.



Limiter les matières grasses animales : beurre, crème fraîche, etc.



Limiter la consommation d'aliments industriels riches en gras



Limiter la consommation d'aliments industriels riches en gras



Augmenter la consommation de fibres car elles emprisonnent le cholestérol : légumes, fruits, céréales complètes, légumes secs, etc.



Préférer le jambon blanc et les viandes maigres (poulet sans la peau ou dinde)



ALIMENTATION THÉRAPEUTIQUE SANS SEL STANDARD

OBJECTIF

L'objectif de cette alimentation thérapeutique dite « sans sel » est de contrôler les apports en sel, tout en préservant la saveur des repas. Cette alimentation thérapeutique est prescrite pour des pathologies rénales, cardiaques, hépatiques, afin de limiter la rétention d'eau dans le but de diminuer les œdèmes.

Il n'est pas nécessaire de prescrire une alimentation thérapeutique « sans sel standard » sauf en cas de décompensation aiguë sévère. **Seule la suppression du sel ajouté dans l'alimentation peut être suffisante avec une limitation des aliments les plus riches en sel.**

LE SEL











Le sel est considéré comme un aliment, dont le nom scientifique est le chlorure de sodium. Il est constitué de deux minéraux : le sodium (Na), pour 40 %, et le chlorure (Cl) pour 60 %.

Le sodium est donc l'un des minéraux constituant du sel : 1 g de sel étant composé de 400 mg de Na et 600 mg de Cl.

1 g de sodium = 2,5 g de sel 1 g de sel = 400 mg de sodium

**Il est recommandé de consommer maximum
5 g de sel par jour chez l'adulte en bonne santé.**

Entre 4 et 5 g de sel	1 petite cuillère de sel 1 bol de ramen ½ boîte de punu pu'a toro 2 bouillons cubes
Entre 3 et 4 g de sel	3 tranches de Chesdale 1 menu burger et frites 1 boîte (200 g) de « Pork and beans » ou de cassoulet
Entre 2 et 3 g de sel	1 petit paquet de chips 1 part de pizza 1 panini jambon fromage
Entre 1 et 2 g de sel	½ baguette 2 cuillères de soyou 1 nem 1 petite boîte de pâté 2 tranches de jambon 2 cookies
Moins de 1 g de sel	Fruits et légumes Poissons, œufs, viandes, volailles non transformées Produits laitiers Féculents : pâtes, riz, farine, etc.

ALIMENTS	ALIMENTS CONSEILLÉS PAUVRE EN SEL	ALIMENTS À LIMITER RICHE EN SEL
 Fruits et légumes	Tous	Algues
 Protéines	Viande Poisson Œuf Tofu	Charcuteries Fruits de mer et œufs de poisson Viandes et poissons en conserve, salés, fumés, séchés, panés
 Féculents	Tous	
 Matières grasses	Beurre doux Crème fraîche entière ou liquide Mayonnaise maison sans sel Huile Margarine sans sel	Beurre demi-sel, beurre salé Mayonnaise industrielle Fruits secs salés
 Produits laitiers	Lait entier, demi-écrémé, écrémé Laitages de type yaourt nature, fromage blanc, etc.	Fromage
 Boissons	Eau Café, thé, tisane Eau gazeuse naturelle sans sel	Eaux minérales gazeuses salées telles que : Vichy®, Badoit®, Quezac®, San Pellegrino®, Vals®
 Produits gras		Plats cuisinés Biscuits apéritifs Chips
 Condiments	Épices Piment	Sel pour l'assaisonnement et la cuisson des aliments Condiments salés (moutarde, ketchup, mayonnaise, sauce soja, soyou...) Olives, câpres, cornichons



DÉNUTRITION



La dénutrition est marquée par une perte de poids et/ou une perturbation du taux des protéines dans le sang (protidémie) notamment de l'albumine (albumémie). L'organisme puise dans ses réserves : il est dénutri. Une **alimentation thérapeutique hypercalorique** peut être conseillée.

OBJECTIF

L'objectif d'une alimentation thérapeutique hypercalorique est d'augmenter l'apport énergétique tout en gardant une alimentation équilibrée.

PRÉVENTION

Avec l'âge, les sensations de soif et de satiété diminuent naturellement. L'odorat et le goût sont altérés. La nourriture paraît alors fade et monotone, renforçant le désintérêt pour les repas.

Certaines pathologies comme les affections inflammatoires, des gencives douloureuses, des dents mal soignées renforcent les difficultés à s'alimenter.

En liaison avec ces facteurs, un état de dénutrition peut apparaître. Il se traduit rapidement par une baisse des défenses immunitaires, une perte de masse musculaire et de poids et, à terme, une perte d'autonomie.

Il est conseillé de peser le patient une fois par mois pour veiller à la stabilité du poids.

12 SIGNES D'ALERTE DE DÉNUTRITION



**Revenus financiers
insuffisants**



**Consommation de
2 repas par jour
seulement**



**Perte d'autonomie
physique ou psychique**



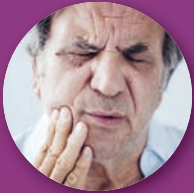
Constipation



**Veuvage, solitude,
état dépressif**



**Prise de plus de
3 médicaments par jour**



**Problèmes
bucco-dentaires**



**Perte de 2 kg dans le
dernier mois ou de 4 kg
dans les 6 derniers mois**



Régimes restrictifs



**Albuminémie < 35 g/l ou
cholestérolémie < 1,60 g/l**



**Troubles de la
déglutition**



**Toute maladie aiguë
sévère**



DES PRATIQUES À PRIVILÉGIER AU DOMICILE



Adopter une alimentation variée et équilibrée, en quantité adaptée ainsi que la pratique régulière d'une activité physique permettent de vieillir en bonne santé (Recommandations polynésiennes en matière d'alimentation : personnes âgées, Direction de la santé, 2023)



Donner du goût aux plats : assaisonner les plats avec des épices (poivre, paprika, cumin...), des herbes aromatiques, des condiments (moutarde, cornichons...) ou des aromates (ail, oignon, échalote...)



Fractionner les repas : apporter des repas en moindre quantité et proposer des collations équilibrées au cours de la journée



Enrichir l'alimentation pendant toute la période aiguë et toute la période de convalescence



Favoriser une alimentation plaisir



Possibilité de changer le moment de la prise des médicaments



Espacer les prises alimentaires



Possibilité de prescrire des compléments nutritionnels oraux (CNO) hyperénergétiques et/ou hyperprotidiques si l'alimentation seule ne suffit pas



Adapter les textures : tendre, mixé, liquide

ENRICHISSEMENT DE L'ALIMENTATION

Pour prendre en charge la dénutrition tout en optimisant le volume des repas proposés, un enrichissement protéino-énergétique peut être mis en place avec l'aide d'un médecin nutritionniste ou une diététicienne. Pour être efficace et consommé, celui-ci doit :

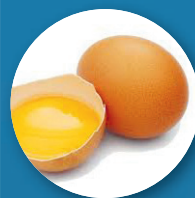
- Permettre d'augmenter l'apport calorique en ciblant un apport protéique significatif ;
- Être ciblé en fonction des besoins et des goûts des patients.



DES PRATIQUES À PRIVILÉGIER AU DOMICILE



Choisir des plats naturellement riches tels que les viandes en sauces, les gratins, les produits panés, etc.



Ajouter des aliments qui ne vont pas augmenter le volume des plats : lait en poudre, jaune d'œuf, crème de gruyère, fromage râpé, crème fraîche, sucre, lait de coco, crème de coco

EXEMPLE D'ENRICHISSEMENT



Ajouter des pâtes, du riz, des croûtons, de la crème fraîche ou de lait/crème de coco dans la soupe



Proposer les crudités ou cuites avec des œufs, du jambon, du fromage



Ajouter de la sauce, du beurre, du fromage râpé, de la crème fraîche ou du jaune d'œuf dans les féculents et les légumes



Ajouter des coulis de fruits, de la confiture, du miel ou du chocolat dans les crèmes desserts ou les yaourts

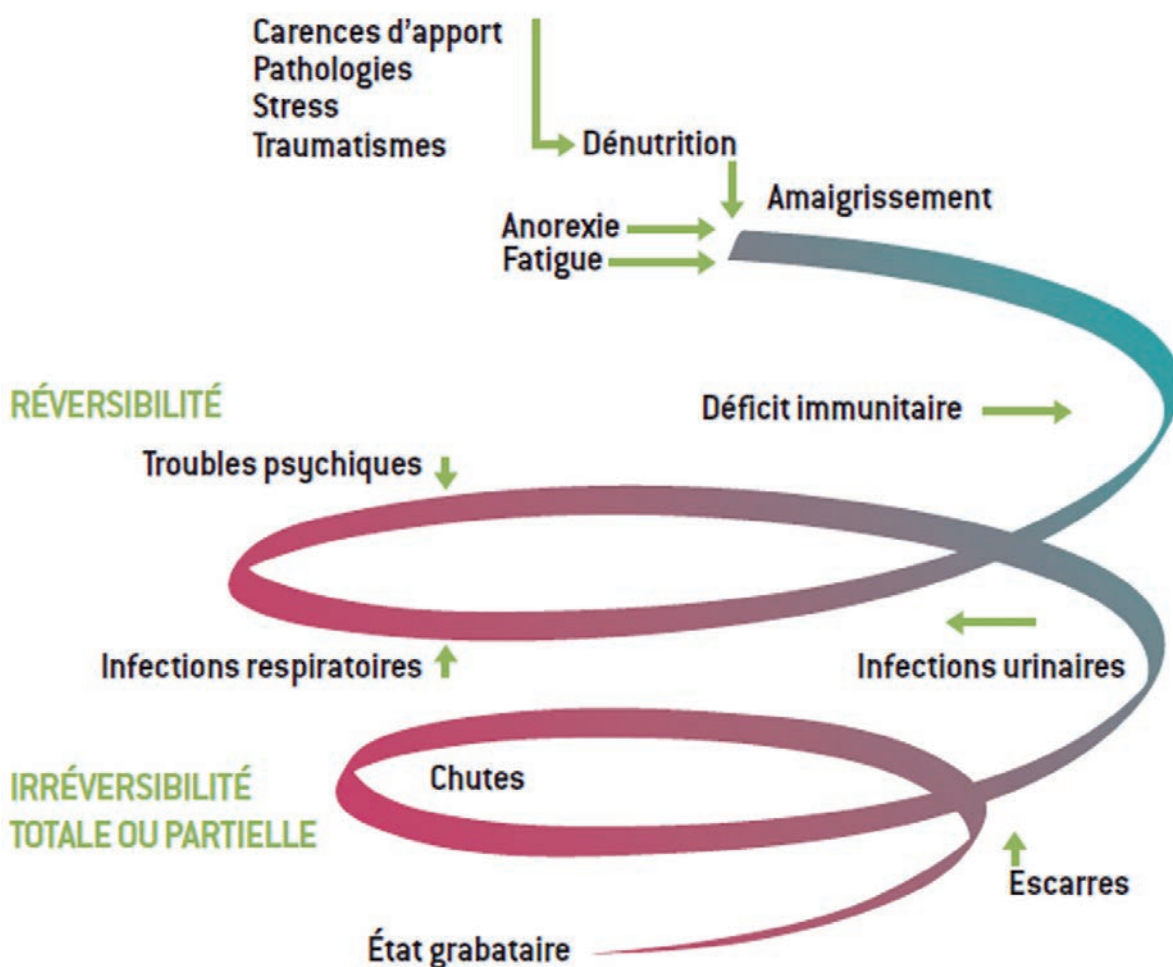
LES COMPLÉMENTS NUTRITIONNELS ORAUX (CNO)

Si l'alimentation, même enrichie, ne suffit pas à couvrir les besoins nutritionnels des patients dénutris, il faut prescrire des CNO : au moins deux produits par jour. Ils contiennent des micronutriments et peuvent présenter quelques spécificités (sans gluten, sans lactose, sans saccharose, contenant des fibres). Ils sont disponibles dans différentes textures (liquides en briquettes de 200 ml ou crèmes) et dans de nombreux parfums ; sucrés ou salés, ils peuvent donc s'adapter aux goûts de chacun.

Attention, cependant, les CNO ne remplacent pas l'alimentation « normale » qui doit être maintenue et encouragée, mais la complètent. Ils doivent être donnés au moins 2 heures avant le repas ou la collation suivante ou être intégrés dans la préparation des repas.

LES CONSÉQUENCES DE LA DÉNUTRITION

La spirale de la dénutrition



D'après le Dr Monique Ferry (1992).

SARCOPÉNIE



La sarcopénie correspond à une fonte musculaire liée à l'âge, associée à une perte de force et/ou de fonction musculaire. Elle peut être liée à un apport insuffisant en protéine ou à l'hypercatabolisme. Une **alimentation thérapeutique hyperprotéinée** peut-être conseillée.

OBJECTIF

L'objectif d'une alimentation thérapeutique hyperprotéinée est d'augmenter l'apport protéique tout en gardant une alimentation équilibrée.



L'enrichissement en protéines des repas permet de couvrir les besoins nutritionnels sans augmenter la portion alimentaire. Si cela n'est pas suffisant, des produits diététiques peuvent être ajoutés aux recettes tels que la poudre de protéines. En dernier lieu, des CNO (Compléments Nutritionnels Oraux) peuvent être prescrits par le médecin et choisis avec le patient (voir dénutrition).



DES PRATIQUES À PRIVILÉGIER AU DOMICILE



Augmenter de la portion de viande, de poisson et d'œuf
Exemple : proposer 3 œufs à la place de 2



Proposer des collations protéinées
Exemple : œufs brouillés, à la coque, en omelette ; fromage blanc ; charcuteries ; etc.



Ajouter un produit laitier ou un dessert à base de lait en plus du dessert



Enrichir les plats en protéines : ajouter du lait en poudre, de la crème de gruyère, des œufs, du jambon émincé, etc.



Proposer d'autres aliments riches en protéines : légumes secs, fruits oléagineux, soja, pain complet, quinoa, etc.



PATHOLOGIES RÉNALES




INSUFFISANCE RÉNALE CHRONIQUE









L'insuffisance rénale chronique est une maladie grave qui entraîne une détérioration graduelle et irréversible de la capacité des reins à filtrer le sang et à excréter certaines hormones. En cas d'insuffisance rénale il est conseillé d'adopter une **alimentation thérapeutique hypoprotéinée, pauvre en sodium et potassium**.

OBJECTIF

Cette alimentation thérapeutique est un traitement conservateur des reins et a pour objectif d'apporter une alimentation équilibrée en limitant tous les aliments riches en sodium, potassium et en protéine. L'alimentation doit être variée, équilibrée et adaptée aux goûts. Elle permet de maintenir un poids idéal et assure un statut nutritionnel optimal.

ALIMENTS	AUTORISÉS	À LIMITER	À ÉVITER
 Légumes	Légumes frais bouillis de préférence (hors légume à limiter)	Choux, brocolis, chou-fleur, épinards, fava, champignons, soja, pota, cresson Ces légumes doivent être épluchés, coupés et trempés au moins 3 heures dans de l'eau avant d'être bouillis Légumes en conserves : doivent être rincés abondamment à l'eau avant d'être consommés	Bouillon de légumes et potage
 Fruits	Fruits frais, surgelés (hors fruits à limiter) : à éplucher Compotes sans sucre ajouté	Banane, avocat, goyave, kiwi, cerise Fruits secs : raisins secs, abricots secs, etc.	Carambole
 Protéines		Viandes blanches Poissons Œufs Protéines végétales : tofu	Viandes fumées, salées, en conserve Charcuteries : jambon, saucisse, pu'a rôti Abats : foie, cœur, etc. Poissons fumés, salés (fafaru), en conserve (sardines, thon, maquereau, etc.) Fruits de mer : moules, huîtres, pahoo, crabe, vana, etc. Œufs de poisson

ALIMENTS	AUTORISÉS	À LIMITER	À ÉVITER
 Féculents	<p>Céréales : riz, pâte, semoule, farine, etc.</p> <p>Pain sans sel, biscottes sans sel</p> <p>Pain salé à limiter à ¼ de baguette et 1 fois par jour</p> <p>SAO® à limiter à 4 à 5 et 1 fois par jour</p>	<p>Fe'i</p> <p>Mape</p> <p>Uru, manioc, taro, pomme de terre, patate douce, etc. : limiter à 3/4 morceaux 1 à 2 fois par semaine</p> <p>Préparations en conserve : « pork and beans », cassoulet, flageolets, etc.</p> <p>Pain aux céréales, complet, au son</p> <p>Légumes secs : lentilles, haricots blancs, etc.</p>	<p>Chips, pommes noisettes, frites, etc.</p>
 Matières grasses	<p>Huile végétale</p> <p>Beurre doux</p> <p>Crème fraîche</p> <p>Lait ou crème de coco</p>	<p>Fruits oléagineux : aratita, autera'a, cacahuètes, etc.</p>	<p>Beurre demi-sel et salé</p> <p>Beurre en conserve</p> <p>Mitihue</p> <p>Margarine, saindoux, mayonnaise industrielle</p>
 Produits laitiers	<p>Lait</p> <p>Lait en poudre</p> <p>Yaourt, fromage blanc</p>	<p>Fromages à limiter 3 fois par semaine</p>	<p>Fromages très salés : roquefort, Chesdale, brie, camembert, etc.</p>
 Produits sucrés		<p>Jus de fruit (125 ml maximum)</p> <p>Beurre de cacahuète</p> <p>Croissant, brioche, firifiri : 1 fois par semaine maximum</p> <p>Sucre, miel, confiture, etc.</p>	<p>Boissons sucrées</p> <p>Viennoiseries : pain au chocolat, pain aux raisins, donuts, beignets</p> <p>Chocolat : dessert au chocolat, poudre chocolatée, pâtisseries à base de chocolat</p> <p>Pâtisseries à base de banane</p> <p>Bonbon chinois, serette, bonbon citron</p>
 Boissons	<p>Eau du robinet</p> <p>Eaux de source (eau Royale®, Vaimato®, Premium®)</p> <p>Eaux minérales : Volvic®, Evian®, Contrexéville®, Vittel®</p> <p>Eaux gazeuses : Perrier®, Okipik®</p>	<p>Thé, café et infusion à consommer en petite quantité 1 fois/jour</p> <p>Eau de coco (125 ml maximum)</p>	<p>Vichy® (sauf sous prescription médicale), Badoit®, Rozanna®</p> <p>Eau de mer</p>
 Condiments	<p>Ail, oignon, échalote, gingembre, etc.</p> <p>Épices : curry, curcuma, etc.</p> <p>Herbes aromatiques : miri, herbes de Provence, etc.</p>		<p>Le goût (Glutamate de sodium)</p> <p>Sel de table</p> <p>Cornichons, câpres, moutarde, olives</p> <p>Mitihue, taioro</p> <p>Soyou, sauce huître, ketchup, teriyaki, sauces chinoises, etc.</p>




DIALYSE









L'insuffisance rénale chronique est une maladie grave qui entraîne une détérioration graduelle et irréversible de la capacité des reins à filtrer le sang et à excréter certaines hormones.

OBJECTIF

L'objectif de cette alimentation thérapeutique est d'apporter une alimentation équilibrée en limitant tous les aliments riches en sodium et potassium. L'alimentation doit être variée, équilibrée et adaptée aux goûts. Elle permet de maintenir un poids idéal et assure un statut nutritionnel optimal.

ALIMENTS	AUTORISÉS	À LIMITER	À ÉVITER
 Légumes	Légumes frais, de préférence bouillis (hors légumes à limiter)	Choux, brocolis, chou-fleur, épinards, fava, champignons, soja, pota, cresson Ces légumes doivent être épluchés, coupés et trempés au moins 3 heures dans de l'eau avant d'être bouillis Légumes en conserves : doivent être rincés abondamment à l'eau avant d'être consommés	Bouillon de légumes et potage
 Fruits	Fruits frais, surgelés (hors fruits à limiter) : à éplucher Compotes sans sucre ajouté		Carambole à supprimer Banane, avocat, goyave, kiwi, cerise : à consommer uniquement avant la séance de dialyse Fruits secs : raisins secs, abricots secs, etc.
 Protéines	Viandes blanches Poissons Œufs Protéines végétales : tofu, légumes secs		Viandes fumées, salées, en conserve Charcuteries : jambon, saucisse, pu'a rôti Abats : foie, cœur, etc. Poissons fumés, salés (fafaru), en conserve (sardines, thon, maquereau, etc.) Fruits de mer : moules, pahoo, crabe, vana, etc. Œufs de poisson

ALIMENTS	AUTORISÉS	À LIMITER	À ÉVITER
 Féculents	Légumes secs : lentilles, haricots blancs, etc. Céréales : riz, pâte, semoule, farine, etc. Pain sans sel, biscottes sans sel Pain salé à limiter à ¼ de baguette et 1 fois par jour SAO® à limiter à 4 à 5 et 1 fois par jour	Fe'i Mape : à consommer uniquement avant la séance de dialyse et maximum 2 Uru, manioc, taro, pomme de terre, patate douce, etc. : limiter à 3/4 morceaux épluchés, coupés et trempés 3 heures dans l'eau et cuits à l'eau uniquement au repas avant la dialyse	Chips, pommes noisettes, frites, etc. Préparations en conserve : « pork and beans », cassoulet, flageolets, etc. Pain aux céréales, complet, au son
 Matières grasses	Huile végétale (1 cuillère à soupe par repas) Beurre doux Crème fraîche Lait de coco (1/2 verre)	Fruits oléagineux : aratita, autera, cacahuètes, etc. : à consommer uniquement avant la séance de dialyse et maximum une petite poignée	Beurre demi-sel et salé Beurre en conserve Mitihue Margarine, saindoux, mayonnaise industrielle
 Produits laitiers	Lait, lait en poudre Yaourt, fromage blanc	Fromages à limiter 3 fois par semaine	Fromages très salés : roquefort, chesdale, brie, camembert, etc.
 Produits sucrés / salés		Jus de fruit (125 ml maximum) Beurre de cacahuète Croissant, brioche, firifiri : 1 fois par semaine maximum Sucre, miel, confiture, etc.	Boissons sucrées Viennoiseries : pain au chocolat, pain aux raisins, donuts, beignets Chocolat : dessert au chocolat, poudre chocolatée, pâtisseries à base de chocolat Pâtisseries à base de banane, Pa'i pâté, banane Bonbon chinois, serette, bonbon citron Chao Pao, nem, won ton, etc. Gâteaux apéritifs : Twisties, Doritos, etc. ;
 Boissons	Eau du robinet Eaux de source (eau Royale®, Vaimato, Premium®) Eaux minérales : Volvic®, Evian®, Contrexéville®, Vittel® Eaux gazeuses : Perrier®, Okipik® La quantité dépend de la prescription médicale	Thé, café et infusion à consommer en petite quantité 1 fois/jour Eau de coco (125 ml maximum)	Eaux minérales gazeuses : Vichy® (sauf sur prescription médicale), Badoit®, Rozanna® Eau de mer Alcool
 Condiments	Ail, oignon, échalote, gingembre, etc. Épices : curry, curcuma, etc. Herbes aromatiques : miri, Provence, etc.		Goût (glutamate de sodium) Sel de table Cornichons, câpres, moutarde, olives Mitihue, taioro Soyou, sauce huître, ketchup, teriyaki, sauces chinoises, etc.

HYPERKALIÉMIE










Le potassium est un minéral qui joue un rôle dans de nombreux processus métaboliques, dans la transmission des messages nerveux, dans la contraction des muscles et est indispensable au bon fonctionnement du cœur.

L'excès du taux de potassium (supérieur à 4,5 mmol/L) dans le sang se nomme l'hyperkaliémie, il peut provoquer des faiblesses musculaires ou il peut être asymptomatique. Dans les cas les plus sévères, il peut entraîner des troubles du rythme cardiaque et aller jusqu'à un arrêt cardiaque.

Pour y pallier, il faudra adopter une **alimentation thérapeutique pauvre en potassium**.

OBJECTIF

L'objectif de cette alimentation thérapeutique est d'apporter une alimentation équilibrée en limitant les aliments et préparations riches en potassium.

ALIMENTS	ALIMENTS CONSEILLÉS PAUVRES EN POTASSIUM	ALIMENTS DÉCONSEILLÉS RICHES EN POTASSIUM
 Fruits et légumes	Tous (sauf déconseillés) Limiter à une crudité par jour	Fenouil, épinards, fafa, pota, choux, artichaut, champignon, soja, cresson Potage et jus de légumes Avocat Fruits secs : dattes, pruneaux, raisins, figes Banane, goyave, kiwi, pamplemousse, cerise, prune, noix de coco, fruit de la passion, mangue
 Protéines	Toutes	
 Féculents	Riz, pâtes, blé, etc.	Mape Légumes secs : lentilles, haricots blancs, courges, etc. Pomme de terre sous toutes ses formes Tubercules : taro, uru, patate douce, etc. Fe'i Céréales complètes
 Matières grasses	Toutes	Fruits oléagineux : noisettes, cacahuètes, noix, etc.
 Produits laitiers	Tous	
 Boissons	Eau	Café soluble Eau de coco Alcool
 Produits sucrés		Chocolat, cacao en poudre Pâtisserie à base de chocolat ou de banane Boissons sucrées Bonbons chinois
Condiments		Sel de régime ou sel de potassium



DES PRATIQUES À PRIVILÉGIER AU DOMICILE



Préférer les cuissons à l'eau et éviter les modes de cuisson à la vapeur, au four, au four à micro-ondes, à la cocotte-minute, à l'étuvée



Ne pas boire le jus des fruits au sirop



Faire tremper 3 heures dans l'eau les tubercules (pomme de terre, taro, etc.) et les légumes avant d'être cuits à l'eau



Jeter l'eau de cuisson des aliments



Éplucher les légumes et les fruits car le potassium se concentre dans la peau





RÉGIMES DIGESTIFS

CONSTIPATION










La constipation se définit comme une difficulté à évacuer les selles (moins de 3 selles par semaine). Elles sont généralement dures et de petit volume. Les causes peuvent être multiples :

- Le manque d'activité physique ;
- Une alimentation trop pauvre en fibres ;
- Un manque d'hydratation ;
- Une prise d'un nouveau traitement médicamenteux ;
- Un changement dans le régime alimentaire ;
- Le maintien des selles pendant de longues périodes même avec l'envie.

OBJECTIF

L'objectif est de rétablir un transit normal en apportant une alimentation équilibrée supplémentée en fibres et une hydratation suffisante.

ALIMENTS	ALIMENTS CONSEILLÉS	ALIMENTS DÉCONSEILLÉS CONSTIPANTS
 Fruits et légumes	Fruits : pruneaux, agrumes, mangues Légumes : fava, poireaux, feuilles de patates douces, de manioc, de papaye, de moringa, de taro Apporter une crudité à chaque repas : fruit ou légume crus	Carottes cuites Banane, goyave
 Protéines	Poisson Fruits de mer Viande maigre	Charcuterie
 Féculents	Lentille, fève, pois, haricot rouge Céréales complètes Patate douce, taro, manioc	Céréales raffinées : riz blanc, pain blanc Pomme de terre
 Matières grasses	Noix, noisette, amande, arachide, sésame, lin, chia Huile végétale	Friture
 Produits laitiers	Tous	
 Boissons	Eau riche en magnésium : Hépar®, Quézac®, Contrex®. Au minimum 2 l par jour Eau de coco	Thé, café
 Produits sucrés		Chocolat, bonbons
Condiments		Piment









DIARRHÉE



La diarrhée est une affection bénigne définie comme l'émission d'au moins 3 selles molles ou liquides par jour, ou à une fréquence anormale pour la personne concernée.

OBJECTIF

L'objectif est de compenser les pertes en eau et minéraux pour éviter le risque de déshydratation. Pour cela, l'hydratation se fera par petites quantités.

ALIMENTS	ALIMENTS CONSEILLÉS CONSTIPANTS	ALIMENTS DÉCONSEILLÉS
 Fruits et légumes	Carottes cuites Banane, pomme crue, goyave Bouillon de légumes salés, bouillon de fruits	Légumes et fruits crus et cuits Fruits secs : bananes séchées, raisins secs
 Protéines	Viande maigre	Charcuterie Agneau, porc, bœuf
 Féculents	Céréales raffinées : riz blanc, eau de riz parfumée Flocon d'avoine Tapioca Pomme de terre	Céréales complètes Légumes secs : lentilles, pois cassés, pois chiches Tubercules : patate douce, manioc, taro
 Matières grasses	Huile végétale	Fritures, sauces, graisses cuites, mayonnaise, crème fraîche
 Produits laitiers	Laits végétaux	Tous
 Boissons	Tisane, thé ou café léger en petite quantité Eau de coco en petite quantité	
 Produits sucrés	Chocolat noir	Tous
 Condiments		Épices, vinaigre, moutarde, piment, cornichon



ALIMENTATION THÉRAPEUTIQUE PAUVRE EN FIBRES IRRITANTES

OBJECTIF

L'objectif est de limiter la durée du transit, la motricité du tube digestif et les sécrétions digestives en limitant la présence de fibres irritantes, de graisses cuites et d'assaisonnements irritants. Cette alimentation thérapeutique est utilisée en postopératoire de la partie haute du tube digestif ou à la suite d'une alimentation thérapeutique sans résidus.

ALIMENTS	CONSEILLÉS	DÉCONSEILLÉS
 Fruits et légumes	<p>Légumes et fruits pauvres en fibres irritantes : carottes, mautini, blanc de poireaux, courgettes, tomates, haricots verts, aubergines, etc. (épluchées, épépinées, cuits et de préférence en purée)</p> <p>Compotes, fruits au sirop, fruits pochés, bananes bien mûres</p>	<p>Légumes et fruits crus</p> <p>Tous les choux : chou-fleur, brocoli, chou vert...</p> <p>Épinard, fafa, salsifis, verts de poireaux, pota, peaux de poivrons, céleri cru ou branche</p> <p>Fruits secs</p> <p>Fruits à graines (kiwis, fraises)</p>
 Protéines	<p>Morceau maigre de bœuf</p> <p>Volaille</p> <p>Jambon blanc découenné</p> <p>Poissons, crustacés, mollusques</p> <p>Œufs</p>	<p>Viandes crues, fumées, faisandées, fibreuses, en sauce et charcuterie (sauf le jambon)</p> <p>Poisson cru, en conserve, frits</p> <p>Œufs frits</p>
 Féculents	<p>Pain blanc, pain de mie, biscotte, SAO</p> <p>Céréales raffinées : riz blanc, pâtes blanches, etc.</p> <p>Pomme de terre</p>	<p>Céréales complètes et dérivés</p> <p>Maïs</p> <p>Légumes secs</p>
 Matières grasses	<p>Matière grasse crue en quantité limitée</p>	<p>Fritures, matières grasses cuites, mayonnaise</p>
 Produits laitiers	<p>Lait demi-écrémé, écrémé</p> <p>Yaourt, fromage blanc ou petits suisses natures</p> <p>Fromage à pâte cuite (gruyère, Chesdale®, crème de gruyère, etc.)</p>	<p>Fromages fermentés : camembert, bleu, etc.</p> <p>Lait entier</p>
 Boissons	<p>Eau, café et thé léger, tisane, bouillon de légumes</p>	<p>Jus de fruits, alcool, soda, eau gazeuse</p>
 Produits sucrés	<p>Miel, sucre blanc</p>	<p>Pâtisseries, gâteaux, etc.</p> <p>Glaces, sorbets, crèmes, flans</p>
 Condiments	<p>Sel, Viandox®, arôme Maggi®, bouquet garni</p>	<p>Poivre, épices, moutarde, herbes aromatiques, piment, ail, oignon, cornichon, etc.</p>











ALIMENTATION THÉRAPEUTIQUE SANS RÉSIDUS

OBJECTIF

L'objectif de l'alimentation thérapeutique sans résidus est de mettre le système digestif au repos : diminution du volume des selles. Il peut être prescrit en cas de :

- Exploration du colon ;
- Transit trop rapide ;
- Cicatrices digestives ;
- Chirurgie du colon ou de l'intestin grêle.

Cette alimentation n'est pas à suivre au long cours, essentiellement car il engendre une constipation.

ALIMENTS	CONSEILLÉS	DÉCONSEILLÉS
 Fruits et légumes	Bouillon de légumes filtré Compote pomme, banane, poire, coing	Tous
 Protéines	Morceau maigre de bœuf Volaille Jambon blanc découenné Poissons, crustacés, mollusques Œufs	Viandes crues, fumées, faisandées, fibreuses, en sauce Charcuterie (sauf le jambon) Poisson cru, en conserve, frits Œufs frits
 Féculents	Pain blanc, pain de mie, biscotte, Sao Riz blanc, pâtes de petite taille, semoule, etc.	Céréales complètes et dérivés Maïs Légumes secs Petits pois Pomme de terre sous toutes ses formes
 Matières grasses	Beurre cru ou margarine en petite quantité	Fritures, matières grasses cuites, mayonnaise
 Produits laitiers	Fromage à pâte cuite (gruyère, Chesdale®, crème de gruyère, etc.)	Lait et entremet, crème dessert Fromages fermentés : camembert, bleu, etc. Lait entier / demi-écrémé / écrémé Yaourt nature, petit suisse, fromage blanc
 Boissons	Eau, café et thé léger, tisane, bouillon de légumes	Jus de fruits, alcool, soda, eau gazeuse
 Produits sucrés	Miel, sucre blanc Jus de pomme sans pulpe Sirop	Pâtisseries, gâteaux, etc. Glaces, sorbets, crèmes, flans
 Condiments	Sel, Viandox®, arôme Maggi®, bouquet garni	Poivre, épices, moutarde, herbes aromatiques, piment, ail, oignon, cornichon, etc.





AUTRES ALIMENTATIONS THÉRAPEUTIQUES



ALLERGIES ALIMENTAIRES

Une allergie alimentaire est un ensemble des manifestations dues à des phénomènes immunoallergiques déclenchés par l'ingestion d'un aliment. **En cas d'allergie à une substance, il faut la bannir de l'alimentation.**

RÉGLEMENTATION

La réglementation française impose aux industriels de mentionner les allergènes sur l'étiquetage alimentaire d'un produit. Cette réglementation n'est pas encore applicable en Polynésie française. Il existe une liste de 14 allergènes : le gluten, les mollusques et crustacés, l'œuf, le poisson, l'arachide, le soja, le lait, les fruits à coques, le céleri, la moutarde, les sulfites, le sésame et le lupin.



► **Ingrédients** : céréales 55,5% (farine de blé complet 31,4%, semoule de maïs), pâte à tartiner **noisette** cacao 18% (huiles de colza et de palme, sucre, **noisettes** 2,2%, maltodextrine, **lait** écrémé en poudre 1,2%, poudre de cacao maigre 1,2%, émulsifiant: lécithine de **soja**, arôme, antioxydant : Alpha-tocophérol (E 307)), dextrose, sucre, amidon de **blé**, huile de palme, sirop de glucose, sel, colorant : caramel (E 150c), correcteur d'acidité : phosphate trisodique, antioxydant: tocophérols. Vitamines (niacine, acide pantothénique, riboflavine (B2), vitamine B6, thiamine (B1), acide folique, et vitamine D), et minéraux (carbonate de calcium, et fer). Peut contenir des traces d'**arachides** et **fruits à coque**.

Bien lire les étiquettes des produits à la recherche des mentions

« Contient des... »

« Peut contenir des traces... »

« Présence éventuelle... »

« Fabriqué dans un atelier qui utilise... »

Sinon, l'allergène pourra être inscrit en gras, en italique ou souligné.

À tout moment, les industriels de l'agroalimentaire peuvent modifier leurs recettes en intégrant de nouveaux ingrédients. Il est recommandé de lire systématiquement les compositions des aliments transformés, même s'il s'agit d'aliments habituellement consommés.


L'allergie alimentaire du patient devra être notée dans le dossier médical et notifiée à la cuisine hospitalière dès son hospitalisation .



ARACHIDE

L'arachide est une légumineuse très courante qui se consomme sous différentes formes (graines, huiles, beurre) et se retrouve dans de nombreux aliments.

Le risque de contamination croisée entre les fruits à coques et les arachides est très élevé. Les arachides sont souvent manipulées et distribuées par les entreprises spécialisées dans les noix diverses. Il est donc conseillé d'éviter les fruits à coques en mélange ou de s'informer adéquatement auprès du fabricant sur les risques potentiels.

ALIMENTS	AUTORISÉS	À SUPPRIMER	À CONTRÔLER
 Fruits et légumes	Tous		
 Protéines	Toutes	Protéines végétales d'arachides Protéines végétales hydrolysées d'arachides	
 Féculents	Tous	Farine d'arachide	Pains fabriqués avec de la farine de lupin et pains spéciaux aux céréales
 Matières grasses	Beurre Crème fraîche	Cacahuète et beurre de cacahuète Farine d'arachide Beurre d'arachide Huile d'arachide Mélanges d'huiles sans précision des huiles utilisées Noix de mandelona (arachide transformée)	
 Produits laitiers	Tous		Fromages aux fruits secs, yaourt au muesli, laitages comprenant des céréales
 Produits sucrés / salés	Tous		Crème dessert Crèmes glacées, desserts surgelés Barres de céréales Pâtisseries, chocolats fourrés, pralines, glaces, nougats, tarte frangipane, galette des rois, barre de céréales, barres chocolatées aux fruits oléagineux... Crackers, biscuits apéritifs Céréales du petit-déjeuner, viennoiseries, biscuits, pâtisseries sous forme de produits industriels Décors de glace à base de poudre de « noisette »
 Condiments	Tous	Sauce satay	Sauces asiatiques

CÉLERI



Le céleri est une plante de la famille des Apiacées ou Ombellifères. Certaines personnes sont allergiques uniquement au céleri cru et le tolèrent très bien cuit, d'autres ne le tolèrent ni cru ni cuit.

ALIMENTS QUI PEUVENT CONTENIR DU CÉLERI

Soupes et bouillons industriels
Sauces et sauces à salade (Ketchup...)
Épices, extraits d'épices, mélanges d'épices et préparations à base d'épices, sel aromatisé
Produits prêts à l'emploi
Charcuteries
Chips
Graines de céleri

MOUTARDE



La moutarde est un condiment préparé à partir des graines de la plante du même nom.

ALIMENTS QUI PEUVENT CONTENIR DE LA MOUTARDE

Conserves de légumes vinaigrées
Cornichons
Cubes de bouillon
Épice curry
Saucisses
Sauces (barbecue, béarnaise, cari, ketchup, sauces aux tomates, marinades et sauces brunes, mayonnaises, pesto, vinaigrettes)










CRUSTACÉS ET MOLLUSQUES

Les crustacés sont des animaux aquatiques invertébrés dotés de pattes articulées et d'une carapace rigide (le crabe, la crevette, la langouste en sont des exemples).

Les mollusques sont des animaux invertébrés au corps mou (les moules, les huîtres, les pähua, le fe'e par exemple).

Les crustacés et les mollusques sont désignés par l'expression fruits de mer.

ALIMENTS	AUTORISÉS	À SUPPRIMER	À CONTRÔLER
 Fruits et légumes	Tous		
 Protéines	Viandes Œufs Poissons	Crustacés : crevettes, chevrettes, langouste, varo, cigale, crabe (toe toe), popoti, kaveu, etc. Mollusques : tua'i, moules, huîtres, fe'e, calamar, noix de Saint-Jacques, maoa, korori, mama, vana, etc.	Plats industriels ou de restauration : paella, chao men, riz frit, sushi, rouleaux de printemps, soupe de poisson, etc.
 Féculents	Tous		
 Matières grasses	Toutes		
 Produits laitiers	Tous		
 Produits sucrés	Tous		
 Condiments			Sauces à salade, sauce huître, etc.

FRUITS À COQUES



Les fruits à coque sont des fruits secs oléagineux (dont on peut extraire de l'huile) enfermés dans une coque qu'il faut casser pour extraire le contenu comestible. Il est possible de n'être allergique qu'à un seul de ces fruits à coque.

LES FRUITS À COQUES

Amande
Noisette
Noix (type noix de Grenoble)
Noix du Brésil
Noix de macadamia
Noix de pécan
Noix de cajou
Pistache



La noix de coco, la noix de muscade, les pignons de pin, les mape, les cacahuètes et les graines de courge et de tournesol ne sont pas des fruits à coques. Ces produits peuvent cependant provoquer des allergies, et doivent être testés séparément.









LES ALIMENTS QUI PEUVENT CONTENIR DES FRUITS À COQUES

Barres énergétiques
Beurres
Biscuits apéritifs
Boissons végétales
Bonbons (Carambar...)
Cafés aromatisés
Céréales
Charcuteries (mortadelle, saucisson sec, saucisse de jambon, assortiment alsacien, etc.)
Chocolats
Glaces
Huiles
Marinades
Nougats
Pâtes à tartiner
Pâtisseries
Sauces (pesto, etc.)
Viennoiseries



GLUTEN

Le gluten est une protéine qui est retrouvée dans certaines céréales (blé ou froment, orge, seigle, épeautre et avoine).

ALIMENTS	AUTORISÉS	À SUPPRIMER	À CONTRÔLER
 Fruits et légumes	Tous	Beignets de légumes industriels Figs sèches et pâtes de fruits en vrac (présence fréquente de farine pour l'enrobage)	Soupe industrielle en sachet ou en brique Fruits confits Marrons glacés
 Protéines	Poisson surgelé, frais, non transformé Œuf Viande surgelée, fraîche, non transformée	Viandes et poissons panés ou en croûte Friand, quiche, pizza	Préparations industrielles à base de viande hachée cuisinée Plats cuisinés du commerce Charcuterie (additif et amidon modifié) : pâtés, boudin blanc, noir, saucisses, etc. Surimi
 Féculents	Maïs, riz, quinoa Farines de maïs, de riz, de pomme de terre Pâtes de riz, de légumes secs Pain sans gluten, au millet Pomme de terre, patate douce, taro, manioc, igname Tapioca	Blé (froment, épeautre, kamut), orge, seigle, avoine et leurs dérivés Farines blanches, de blé, de seigle, de gluten, d'orge, de kamut ou d'épeautre Pâtes, couscous, boulgour Préparations maltées ou de bières Pain blanc, aux céréales, complet, de mie, biscotte, etc. Biscuits sucrés et salés, pâtisseries, gâteaux, etc. Chapelure Flocons d'avoine, son d'avoine	
 Matières grasses	Toutes	Huile de germe de blé	Margarine Beurre allégé Crème allégée
 Produits laitiers	Lait liquide, en poudre Yaourt nature Fromages		Lait aromatisé, lait gélifié Yaourt aromatisé ou aux fruits
 Produits sucrés	Sucre, miel Biscuits sans gluten, etc.	Desserts lactés à base de céréales et muesli Chantilly industrielle Sucre glace Cornets de glace Gâteaux industriels	Crème glacée Sirop de glucose Préparations industrielles à base de lait : flan, crèmes, mousses Poudre chocolatée Bonbons
 Condiments			Sauces pour salade (farine de blé : épaississant) Ketchup et certaines moutardes Épices mélangées Sauce soja
 Boissons	Eau plate, gazeuse Café, thé	Bière, panaché	Thé et infusion en sachet

LECTURE DES ÉTIQUETTES

Sur l'étiquette, il existe un logo représentant « Un épi de blé barré » de l'AFDIAG (l'Association Française Des Intolérants Au Gluten). Il permet d'identifier les produits sans gluten. La mention « sans gluten » ou « gluten free » est aussi une indication pour le consommateur.

SUPPRIMER TOUT PRODUIT COMPORTANT LES MENTIONS SUIVANTES :
« Amidon modifié ou transformé », « arômes naturels ou artificiels »,
« fécule », « épaississant », « assaisonnement », « malt »,
« protéines végétales », « stabilisateur »







POUR ALLER PLUS LOIN

AUTORISÉS (NE CONTIENT PAS DE GLUTEN)		À SUPPRIMER (CONTIENT DU GLUTEN)
Acidifiants	Glucose et sirop de glucose	Amidon de blé
Agar-agar	Glutamate	Amidon modifié
Alginates	Gomme arabique	Matières amylacées
Antioxygènes	Gomme de guar	Amidon issu des céréales interdites
Arôme de malt	Gomme de Xanthane	Acides aminés végétaux
Bétacarotène	Gomme d'acacia	Avoine
Carraghénanes collagène	Graisse animale	Blé ou froment
Colorants	Graisse végétale	Épeautre (blé ancestral)
Conservateurs	Inuline, lécithine	Gélifiants non précisés
Dextrines, dextrose	Maltodextrines	Gruau Kamut (blé ancestral)
Exhausteurs de goût	Oligofructose	Liant protéinique
Extrait de levure	Pectine	Malt, extrait de malt
Extrait de malt	Polyols	Matières amylacées
Extrait d'algues	Polydextrose	Orge
Farine de guar et de caroube	Quinoa, sarrasin ou blé noir	Pain azyne (farine de blé non levée)
Fécule de pommes de terre	Stabilisants	Polypeptides
Ferments lactiques	Tous les additifs : E + 3 chiffres	Protéines végétales
Fructose		Liant protéique végétal
Gélatine alimentaire		Seigle
		Triticale (hybride de blé et de seigle)
		Agent antiagglomérant
		Émulsifiants
		Tous les additifs de la famille : E14



LAIT

L'allergie au lait concerne les protéines du lait et notamment la caséine et la lactoglobuline.

ALIMENTS	AUTORISÉS	À SUPPRIMER	À CONTRÔLER
 Fruits et légumes	Tous les légumes : frais, surgelés au naturel		Légumes cuisinés du commerce Potage du commerce Certains petits pots de légumes
 Protéines			Viandes cuisinées en conserve ou surgelées Produits panés et cuisinés Poudre d'œufs Charcuteries Jambon blanc 1 ^{er} choix ou standard
 Féculents	Pain ordinaire Pomme de terre Riz, pâtes ordinaires sans lait Farine Maïzena, tapioca		Purée du commerce Biscottes Pain de mie Pain brioché, pain au lait Produits de boulangerie
 Matières grasses	Huiles végétales Lait de coco Margarine avec mention « sans lait »	Crème, beurre	
 Produits laitiers		Lait et produits laitiers Lait de chèvre, brebis, jument Lait en poudre, lait concentré Yaourt et fromage blanc Fromage	
 Produits sucrés / salés	Sucre blanc et roux Confitures, miel, bonbons et sucettes acidulées Cacao pur, chocolat noir Pâtisseries maison faites sans lait, ni beurre Biscuits du commerce sans lait	Boissons lactées Chocolats instantanés en poudre, chocolat au lait, blanc, caramel Entremets et glace Chantilly Desserts du commerce Bonbons et biscuits lactés aromatisés Crèmes desserts et desserts lactés	

LECTURE DES ÉTIQUETTES







SUPPRIMER TOUT PRODUIT COMPORTANT LES MENTIONS SUIVANTES :

« Caséine, caséinate, caséine-présure » ; « Lactate ou lactose » ; « Caillé de fromagerie » ; « Lactoferrine » ; « Petit lait délactosé, délaité ou déminéralisé » ; « Lactoglobuline » ; « Caséine hydrolysée, protéines du lait hydrolysées » ; « Lactalbumine et phosphate de lactalbumine » ; « Petit lait (aussi appelé lactosérum), concentré de protéines du petit-lait »



ŒUF

Une allergie aux œufs est une réaction aux protéines contenues principalement dans le blanc des œufs.

ALIMENTS	AUTORISÉS	À SUPPRIMER	À CONTRÔLER
 Fruits et légumes	Tous : frais, surgelés et en conserves	Aucun	Gratins, mousse et beignets de légumes ou de fruits, crudités et légumes préparés Soupes et bouillons
 Protéines	Viandes fraîches et surgelées Jambons blancs et secs Poissons frais et surgelés, en conserves, au naturel Coquillage et crustacés	Œufs quelle que soit leur provenance (oie, caille, poule, etc.) et leurs formes dérivées	Viandes et poissons cuisinés Charcuterie Farce, terrines Aliments frits ou recouverts de pâte à frire Surimi
 Féculents	Pain ordinaire Pommes de terre en purée, frites, rissolées Riz, pâtes, semoule Céréales petit-déjeuner Farines	Salade russe Pommes de terre noisettes, dauphines, duchesses, gaufrettes Pâtes aux œufs, cannelloni, ravioli, quiches, gnocchi, feuilletés Biscottes, pain de mie Pain brioché, pain au lait Produits de boulangerie	Pizza, sandwich, pain à hamburger
 Matières grasses	Toutes		Sauces (hollandaise, béarnaise), sauces à salades, mayonnaise et sauce à salade César
 Produits laitiers	Tous	Autres fromages (peuvent contenir du lysozyme E 1105)	
 Produits sucrés		Glaçages comme la dorure à l'œuf sur des produits de boulangerie-pâtisserie Entremets : crème anglaise, crème pâtissière, île flottante Pâtisseries, madeleines, biscuits, brioches, viennoiseries, glaces, marrons glacés, confiserie	

LECTURE DES ÉTIQUETTES

SUPPRIMER TOUT PRODUIT COMPORTANT LES MENTIONS SUIVANTES :








« Œuf » ; « Blanc d'œuf » ; « Protéine d'œuf » ; « Protéine animale » ; « Liant protéique » ; « Ovalbumine » ; « Ovotransferine » ; « Ovomucoïde » ; « Ovomucine » ; « lysozyme (E1105) » ; « Lécithine d'œuf » ; « Lécithine d'œuf (E322) ».

Dans les gâteaux et pâtisseries, les œufs peuvent être remplacés par de la compote de pomme, de la purée de banane, du tofu soyeux ou encore du yaourt nature.



POISSON

De nombreuses espèces de poissons sont mises en cause dans les allergies : morue, thon, saumon, sardine, anchois, poissons d'eau douce, colin... Certaines personnes ne réagissent qu'à une seule espèce, d'autres à plusieurs.

ALIMENTS	AUTORISÉS	À SUPPRIMER	À CONTRÔLER
 Fruits et légumes	Tous		
 Protéines	Viandes Œufs Fruits de mer	L'espèce ou les espèces de poisson responsables de l'allergie et ses produits dérivés En l'absence de précision de l'espèce utilisée dans la préparation des plats industriels, sont à supprimer : paella, riz frit, soupe de poisson, poisson pané, surimi, etc.	Plats industriels ou de restauration : paella, chao men, riz frit, sushi, rouleaux de printemps, soupe de poisson, etc. Tarama Saucisses à hot-dog (gélatine)
 Féculents	Tous		
 Matières grasses	Toutes		
 Produits laitiers	Tous		
 Produits sucrés	Tous		Guimauves (gélatine)
 Condiments			Vinaigrette industrielle, sauces industrielles



SÉSAME

Le sésame est une plante oléagineuse.

ALIMENTS QUI PEUVENT CONTENIR DU SÉSAME

Biscottes, biscuits/gâteaux
Céréales
Chapelures
Huiles, vinaigrettes, sauces, marinades et soupes
Mets asiatiques et orientaux
Pains spéciaux (céréales, hamburgers, etc.)
Nougats
Assaisonnements, aromatisants et épices
Houmous



LUPIN

Les graines de lupin sont des légumineuses qui poussent sur les fleurs de lupin. Il se retrouve sous forme de graine ou de farine.








ALIMENTS QUI PEUVENT CONTENIR DU LUPIN :

Biscuits, gâteaux, viennoiseries, bonbons et chocolat
 Sauces
 Glaces
 Chips
 Pains
 Farines
 Charcuterie
 Produits panés
 Certains cafés
 Substituts de viande pour végétariens



SOJA

Le soja, appelé aussi soya dans certaines régions, est un légume sec originaire d'Asie orientale.

ALIMENTS	AUTORISÉS	À SUPPRIMER	À CONTRÔLER
 Fruits et légumes	Tous		Bouillons de légumes
 Protéines	Protéines animales : viande, poisson œuf, fruits de mer	Tofu, tempeh	Charcuterie
 Féculents	Céréales et dérivés : maïs, riz, etc. Tubercules : patate douce, igname, etc.	Soja et dérivés Flocon de soja Farine de soja (dans les steaks hachés, les boulettes de viande cuisinées...)	
 Matières grasses	Beurre Crème fraîche	Huile de soja Crème de soja	
 Produits laitiers	Tous ceux issus d'animaux	Lait de soja, yaourt au soja	
 Produits sucrés / salés	Tous	Lécithine de soja (dans certains chocolats, crèmes glacées...)	Smoothies au chocolat Chocolat, cacao
 Condiments	Tous	Tamari, miso Sauce soja	Sauces



SULFITES

Les sulfites sont des additifs utilisés en tant que conservateurs, bien qu'ils soient déjà présents naturellement dans certains aliments.

ALIMENTS QUI PEUVENT CONTENIR DES SULFITES

Abricots secs et autres fruits secs/confits
Assaisonnements industriels (*vinaigrettes et autres sauces*), condiments, vinaigres
Biscuits apéritifs
Boissons alcoolisées
Céréales
Charcuteries
Conserves de légumes
Cornichons
Fruits de mer
Jus de citron
Ketchup, mayonnaise, moutarde
Pommes de terre, chips
Salades individuelles, salades de fruits frais
Soupes industrielles

LES AUTRES APPELLATIONS DES SULFITES

Additifs à
codes allant de
E220 à E228

Bisulfite

SO₂

Anhydride
sulfureux

Métabisulfite

Disulfite

Dioxyde de
soufre











CIGUATERA

La ciguatera est une intoxication alimentaire qui survient après la consommation de poisson ou de coquillages toxiques par la présence de neurotoxines, les ciguatoxines, produites par une microalgue.

OBJECTIF

L'objectif est de limiter la réapparition ou l'aggravation des symptômes de l'intoxication. Plusieurs aliments sont à éviter pendant au minimum un mois. Cette « intolérance » à certains aliments peut durer de quelques mois à plusieurs années. Cette alimentation est à adapter selon la tolérance du patient. Chaque aliment devra être réintégré un par un.

ALIMENTS	CONSEILLÉS	DÉCONSEILLÉS
 Fruits et légumes	Tous	Aucun
 Protéines	Aucun	Poisson, fruits de mer Punu pua toro, charcuterie, viande rouge, poulet, porc, etc. Œuf Soja
 Féculents	Tous	Aucun
 Matières grasses	Toutes sauf celles déconseillées	Crème fraîche Fruits à coque (noix, cacahuètes, etc.)
 Produits laitiers	Aucun	Tous
 Boissons	Eau	Alcool, café et boissons à base de caféine, thé, boissons énergisantes
 Produits sucrés	Tous sauf ceux déconseillés	Chocolat
 Condiments		Sauces et arômes à base de produits de la mer (sauce huître, sauce nuoc man, etc.) Glutamate de sodium = le goût Épices

COMPORTEMENTS ET SITUATIONS À ÉVITER

- Pratique d'une activité ou d'un effort physique intense ;
- Variation de température, d'altitude ou de pression ;
- Exposition au soleil, contact avec de l'eau ou des objets froids ;
- Stress.



DES PRATIQUES À PRIVILÉGIER AU DOMICILE



Donner du goût avec des épices (poivre, curry, paprika, cumin), des herbes (persil, ciboulette, basilic, laurier, thym), des aromates (ail, oignons, échalote) etc.



Éviter le sel à table et à la cuisson



Privilégier les modes de cuisson qui préservent la saveur des aliments : grillés, vapeur, papillote, étouffée



Limiter la consommation de produits transformés



Rincer les légumes en conserve



VÉGÉTARIEN

OBJECTIF








Une alimentation végétarienne exclut de l'alimentation les chairs d'origine animale pour des raisons éthiques, environnementales ou encore de santé.

LES DÉRIVÉS DE L'ALIMENTATION VÉGÉTARIENNE

Pesco-végétarien : consiste à supprimer la viande et les œufs de son alimentation mais à conserver le poisson et les fruits de mer.

Ovo-végétarien : consiste à supprimer de son alimentation le poisson, les fruits de mer et la viande mais à conserver les œufs.

Flexitarien : consiste à réduire sa consommation de viande et de poisson et à augmenter sa consommation de protéines végétales.

ALIMENTS	ALIMENTS CONSEILLÉS	ALIMENTS À SUPPRIMER
 Fruits et légume	Tous	
 Protéines	Légumes secs : lentilles, pois chiches, haricots blancs Tofu Protéines de soja Œufs et dérivés	Viande Poisson Fruits de mer
 Féculents	Tous	
 Matières grasses	Toutes	
 Produits laitiers	Tous	
 Produits sucrés gras	Tous	
 Condiments	Tous	



DES PRATIQUES À PRIVILÉGIER AU DOMICILE



Associer aux légumes et aux féculents une portion de légumes secs (lentilles, haricots rouges, petits pois...) qui va couvrir les besoins en protéines



Consommer des huiles végétales (colza, olive, sésame) ou bien des graines oléagineuses (chia, amande) pour couvrir les besoins en oméga 3











Veiller à un apport en fer végétal suffisant en apportant : légumes secs, produits céréaliers complets, fruits à coque, graines



VÉGÉTALIEN

OBJECTIF

Le régime végétalien est un régime qui exclut de l'alimentation tout aliment d'origine animale pour des raisons éthiques, environnementales ou encore de santé.

ALIMENTS	ALIMENTS CONSEILLÉS	ALIMENTS À SUPPRIMER
 Fruits et légumes	Tous	Mousses de légumes
 Protéines	Légumes secs : lentilles, pois chiches, haricots blancs Tofu Protéines de soja	Œufs et dérivés Viande Poisson Fruits de mer
 Féculents	Tubercules : patate douce, manioc, taro Céréales Légumes secs	Pâtes aux œufs, gnocchis, pommes de terre duchesse, gaufrette
 Matières grasses	Huile végétale Lait de coco, crème de coco Crème de soja Margarine	Beurre, crème fraîche, saindoux
 Produits laitiers		Tous
 Produits sucrés / salés		Pâtisseries aux œufs, brioches, viennoiseries, meringues, biscuits, crêpes, génoise, beignets, pâte feuilletée Crèmes : anglaises, pâtisseries, renversée Certains flans et laitages aux œufs : crème brûlée, catalane, œuf au lait, à la neige, gâteau de riz, de semoule Beignets, soufflés, quiches Miel et gelé animale
 Condiments		Mayonnaise, hollandaise
 Boissons	Laits végétaux (lait d'amande, de soja, etc.)	

Pour information : le véganisme (on parle de personnes "vegan" ou "véganes") est un mode de vie. Les personnes vegan adoptent un régime végétalien mais excluent également de leur quotidien l'utilisation de tous les produits d'origine animale (laine, cuir, etc..).



DES PRATIQUES À PRIVILÉGIER AU DOMICILE



Associer aux légumes et aux féculents une portion de légumes secs (lentilles, haricots rouges, petits pois...) qui va couvrir les besoins en protéines



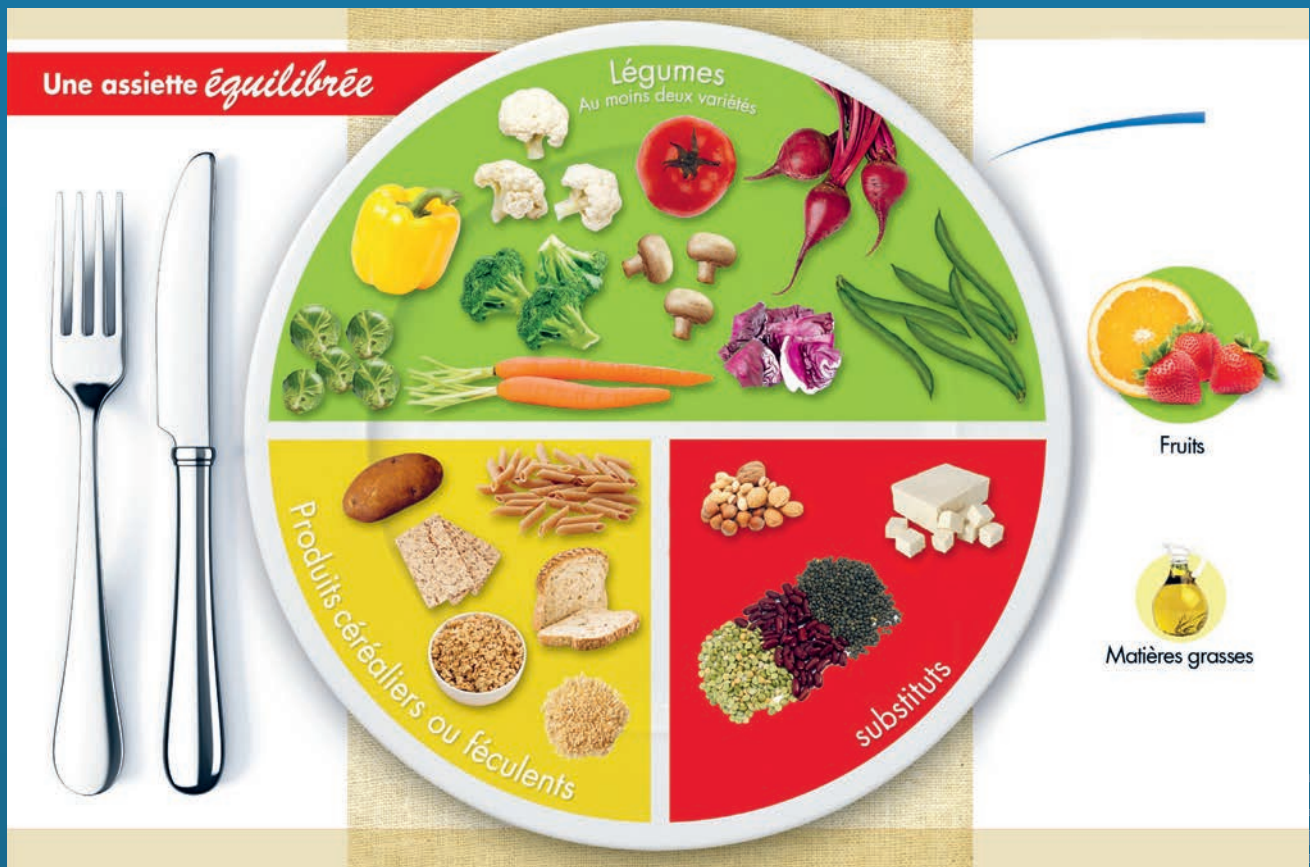
Consommer des huiles végétales (colza, olive, sésame) ou bien des graines oléagineuses (chia, amande) pour couvrir les besoins en oméga 3



Veiller à un apport en fer végétal suffisant en apportant : légumes secs, produits céréaliers complets, fruits à coque, graines



Surveiller la couverture en vitamine B12 qui se trouve essentiellement dans les aliments d'origine animale. La consommation d'algue de nori, de levure ou d'aliments fermentés participe à la couverture des besoins mais n'est pas suffisante. Il est conseillé de se supplémenter en vitamine B12.





TEXTURES MODIFIÉES ET TROUBLES DE LA DÉGLUTITION

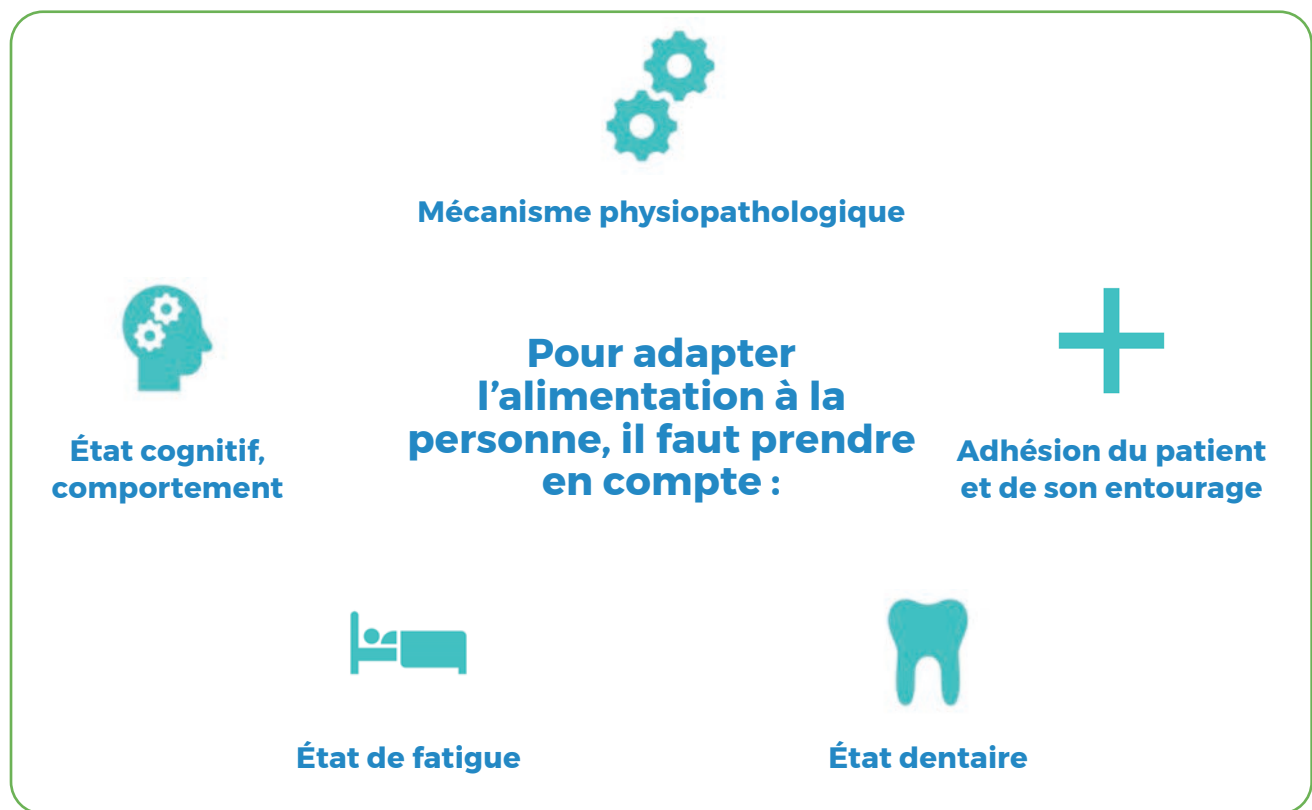
TEXTURES MODIFIÉES

Pour répondre aux difficultés de mastication et/ou déglutition, il est parfois nécessaire d'adapter la texture des aliments.

On distingue les textures suivantes :



Les adaptations doivent assurer à la fois une alimentation et une hydratation sécuritaires, suffisantes et agréables pour le patient.



DES PRATIQUES À PRIVILÉGIER AU DOMICILE









Décliner le menu texture normale en menu texture modifiée (quand cela est possible) pour permettre une meilleure planification du travail



Agréments les plats et les assiettes pour donner envie à la personne

DES MENUS AU FIL DES TEXTURES sur une journée

	TEXTURE NORMALE	TEXTURE TENDRE	TEXTURE MIXÉE	TEXTURE LIQUIDE
 Entrée	Concombre au fromage blanc	Concombre râpé au fromage blanc	Gaspacho aux concombres au fromage blanc	Jus de concombre au fromage blanc
 Protéines	Poulet basquaise	Émincés de poulet basquaise	Mousse de poulet aux poivrons	Poulet basquaise liquide
 Accompagnement	Uru vapeur	Uru vapeur très cuit	Purée de uru	Soupe de uru
 Produit laitier	Camembert	Camembert	Crème de gruyère	Yaourt à boire dilué
 Dessert	Banane	Banane bien mûre	Compote de banane	Jus de banane
 Pain	Pain	Pain (sauf le quignon)	Pain de mie	Pas de pain

ADAPTER LA TEXTURE AUX CAPACITÉS PHYSIOLOGIQUES

PRÉSENCE DE MOLAIRES	MOBILITÉ LATÉRALE DE LA LANGUE	NOMBRE DE MASTICATIONS VIGOUREUSES	FAUSSES ROUTES	TEXTURE
Oui	Oui	15-20	Non	Normale
Manque	Oui	Peu	Non	Tendre
Peu ou pas	Non	Pas	Oui	Mixée










TEXTURE TENDRE

OBJECTIF

Proche d'une texture normale, la texture tendre consiste à consommer des morceaux qui s'écrasent facilement au palais ou à la fourchette et qui rend la mastication peu fatigante.

Elle est proposée aux patients âgés, fatigués, qui s'alimentent difficilement ; aux patients présentant des difficultés à la mastication ; à certaines réalimentations postopératoires des voies digestives ; à un problème de dentition.

ALIMENTS	DÉCONSEILLÉS OU À CONSOMMER AVEC PRUDENCE ET/OU TRANSFORMATION	CONSEILS
 Fruits et légumes	Ananas, agrumes, raisin, mangue fibreuse, fruits de la passion, pomme Salades de fruits avec jus Poireaux, haricots longs, fava, pota, légumes crus durs (type bâtonnet de carotte), salade verte, bouillon avec morceaux de légumes Fruits oléagineux (autera'a, noix, etc.)	Choisir les fruits et légumes les plus tendres, moelleux et mûres Cuire et mixer au besoin Éplucher et épépiner les fruits et les légumes consommés crus Éviter les fruits à texture mixte (pulpe + jus)
 Protéines	Jambon cru Côte de porc Aliments panés Viande ou poisson grillé ou sec pas assez tendre en morceaux et sans sauces Fruits de mer Œuf dur sans sauce	Choisir les protéines les plus tendres, moelleuses et mûres Écraser ou hacher au besoin Enrober de sauce ou de jus
 Féculents	Biscottes, pain dont la croûte est croustillante et pain grillé Semoule, riz, lentilles, frites et chips Petits pois, haricots blancs, pois chiches	Bien cuire les aliments pour les rendre faciles à écraser, mixer au besoin Enrober de sauce ou de jus
 Matières grasses		Ne pas hésiter à bien lier les aliments avec des sauces (vinaigrette, mayonnaise, crudité, béchamel, etc.)
 Produits laitiers	Fromage sec et dur ou mou et collant Yaourt avec morceaux de fruits	Choisir des desserts lisses et homogènes et des fromages non collants
 Produits sucrés / salés	Riz au lait et semoule au lait non homogène Po'e Bonbons Cakes, biscuits	
 Condiments	Cornichons, câpres, etc.	

De manière générale, les aliments secs et durs, filandreux, collants, friables ou dispersibles seront à écarter de l'alimentation du patient. Les mélanges de texture sont également à supprimer.



TEXTURE MIXÉE

OBJECTIF

La texture mixée consiste à réduire les aliments en purée à l'aide d'un mixeur afin d'obtenir une alimentation lisse et homogène ne nécessitant aucune mastication.

La texture mixée est proposée aux patients atteints de troubles de la mastication et/ou de la déglutition occasionnant des fausses routes ; aux patients âgés, fatigués, anorexiques, qui s'alimentent très peu ; à une réalimentation après chirurgie sur le tube digestif ; à une édentation.



DES PRATIQUES À PRIVILÉGIER AU DOMICILE



Présenter aux patients : du fromage blanc, du yaourt sans morceaux, des petits-suisses, des compotes, des entremets, des crèmes desserts, des mousses, des potages, des gaspachos, des veloutés épais et sans morceaux, des pâtes de type alphabet ou vermicelles



Accompagner toujours le repas avec de la sauce (éviter les fines herbes ou les morceaux dans la sauce), un peu d'huile ou de mayonnaise afin d'éviter les aliments trop secs ou trop collants



Pour rendre la nourriture plus « stimulante » et déclencher la déglutition, **privilégier le plus possible des aliments bien épicés**, chauds ou froids (ex : la glace)



Soigner la présentation des plats



Éviter les aliments secs, collants, durs, friables ou dispersibles et les mélanges de texture



TEXTURE LIQUIDE

OBJECTIF

La texture liquide consiste à proposer les aliments sous forme liquide et pouvant être consommés à la paille.

Il est proposé aux patients présentant des difficultés de mastication sévère ; aux patients atteints de troubles de la mâchoire (immobilisation) ; à certaines procédures de réalimentations postopératoires sur les voies digestives ; aux patients atteints d'accident vasculaire cérébral grave ; aux patients atteints de démence.



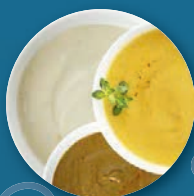
DES PRATIQUES À PRIVILÉGIER AU DOMICILE



Fractionner
l'alimentation



Faire attention à la
température de service
des plats



Mixer les préparations
pour que la texture soit
fluide, sans morceau et
homogène



Enrichir l'alimentation en
protéines et en énergie
pour couvrir les besoins
du patient

EXEMPLES DE PRÉPARATIONS

- Lait chocolaté, lait aromatisé au sirop, lait concentré, petit beurre trempé, yaourt à boire
- Jus de fruit, compote de pomme détendue, smoothie
- Potage, bouillon, poulet cuit au bouillon puis mixé et filtré, purée détendue, ajout de tofu soyeux

Aliment ayant initialement une texture solide et ferme, et qui change de texture lorsqu'il est humidifié ou réchauffé. Capacité de mastication minimale requise.

ALIMENTS

MÉTHODES DE MESURE

7	NIVEAU 7 - NORMAL Pas d'information spécifique	Aliments normaux de tous les jours, de texture tendre seulement, adaptées à l'âge et au stade de développement. Capacité à croquer et à mastiquer requise.
EC 7	NIVEAU 7 - FACILE À MASTIQUER	Aliments normaux de tous les jours, de texture tendre seulement, adaptées à l'âge et au stade de développement. Capacité à croquer et à mastiquer requise.

6	NIVEAU 6 - PETITS MORCEAUX TENDRES Morceaux de taille maximum 1,5 x 1,5 cm pour les adultes, et 8 mm x 8 mm pour les bébés et enfants. Presser le morceau avec le dos de la fourchette ; il doit s'écraser complètement, sans reprendre sa forme.	Petits morceaux tendres et complètement lubrifiés, sans liquide qui s'égoutte ou se sépare du solide. Capacité à mastiquer requise.
----------	---	---

5	NIVEAU 5 - HACHÉ LUBRIFIÉ Particules de taille maximum 4 mm pour les adultes et 2 mm pour les bébés et enfants. Conserve sa forme dans la cuillère. Tombe facilement de la cuillère inclinée ou légèrement secouée. Ne doit pas être ferme ni collant.	Particules, très tendres et lubrifiées. Capacité de mastication minimale requise.
----------	--	---

4	NIVEAU 4 - PURÉE LISSE Tient en un bloc sur la fourchette. Ne s'écoule pas en continu de la fourchette. Conserve sa forme dans la cuillère. Tombe facilement de la cuillère inclinée ou légèrement secouée. Ne doit pas être ferme ni collant.	Lisse, sans grumeau, non collant, aucune capacité de mastication requise. Peut être consommé à la cuillère.
----------	--	---

3	NIVEAU 3 - PURÉE FLUIDE Il reste plus de 8 mL dans la seringue après 10 secondes d'écoulement. S'écoule lentement par à-coups entre les dents d'une fourchette.	Peut être consommé à la cuillère ou au verre. Ne peut être consommé à la fourchette car il s'écoule lentement entre ses dents. Nécessite un effort pour être bu à la paille.
----------	---	--

INSTRUCTIONS DE TEST POUR LES ALIMENTS

4	PURÉE LISSE	
4	TRÈS ÉPAIS	
5	HACHÉ LUBRIFIÉ	
6	PETITS MORCEAUX TENDRES	
EC	FACILE À MASTIQUER	

INSTRUCTIONS DE TEST POUR LES ALIMENTS DE TEXTURES CHANGEANTES

1	Versez 1 mL d'eau sur un morceau de la taille de 1,5 x 1,5 cm et attendez une minute.	
2	Ensuite, effectuez le test de pression de la fourchette IDDSI.	

INSTRUCTIONS DU TEST D'ÉCOULEMENT

1	Retirez le piston de la seringue	
2	Bouchez l'embout avec le doigt et remplissez jusqu'à 10 mL	
3	Retirez votre doigt de l'embout et démarrez le chronomètre	
4	Arrêtez après 10 secondes	

Longueur de la paille de 10 mL = 60,5 mm

Placez le doigt ici

INFORMATIONS SUR LES MÉTHODES DE MESURE

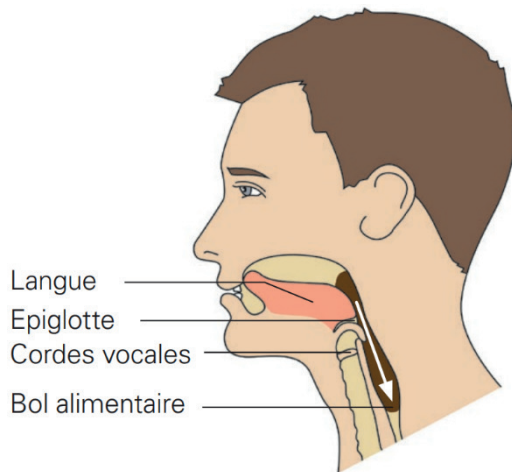
4	NIVEAU 4 - TRÈS ÉPAIS EX4 Tient en un bloc sur la fourchette. Ne s'écoule pas en continu entre les dents de la fourchette. Conserve sa forme dans la cuillère. Tombe facilement de la cuillère inclinée ou légèrement secouée. Ne doit pas être ferme ni collant.	
3	NIVEAU 3 - MODÉRÉMENT ÉPAIS MO3 Il reste plus de 8 mL dans la seringue après 10 secondes d'écoulement. S'écoule lentement par à-coups entre les dents d'une fourchette.	
2	NIVEAU 2 - LÉGÈREMENT ÉPAIS MT2 Il reste 4 à 8 mL dans la seringue après 10 secondes d'écoulement.	
1	NIVEAU 1 - TRÈS LÉGÈREMENT ÉPAIS ST1 Il reste 1 à 4 mL dans la seringue après 10 secondes d'écoulement.	
0	NIVEAU 0 - LIQUIDE TNO Il reste moins de 1 ml dans la seringue après 10 secondes d'écoulement.	

BOISSONS

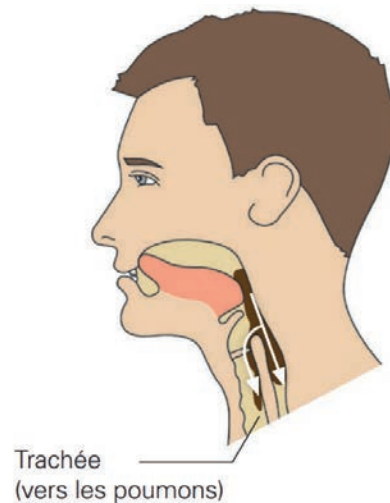
TROUBLES DE LA DÉGLUTITION

On parle de trouble de la déglutition quand le bol alimentaire ne transite pas correctement de la bouche vers l'estomac. Ce dysfonctionnement peut produire ce que l'on appelle des « fausses routes » : les aliments solides ou liquides passent dans la trachée, et parfois les poumons, au lieu de suivre la voie normale. Cela déclenche en général une toux réflexe destinée à dégager le conduit respiratoire.

Déglutition normale



Fausse route



UN TROUBLE DE LA DÉGLUTITION SE MANIFESTE PAR :

- Allongement de la durée des repas
- Évitement de certains aliments
- Gêne, douleur ou raclements de gorge
- Toux pendant et après les repas
- Résidus alimentaires dans la bouche
- Déglutitions multiples
- Reflux alimentaires par le nez
- Difficultés à avaler les médicaments
- Difficultés respiratoires après les repas

En cas de fausse route silencieuse, les symptômes sont également :

- Larmolement
- Fièvre



DES PRATIQUES À PRIVILÉGIER AU DOMICILE

Manger lentement et mastiquer

Prendre de petites bouchées ou gorgées, en faisant des pauses entre chaque bouchée

Avaler plusieurs fois à vide s'il reste de la nourriture dans la bouche

Manger à tour de rôle les aliments solides et les liquides

Adapter les textures à la sévérité du trouble de déglutition
(référence : textures modifiées)

Boire le plus possible dans un verre normal bien plein ou une petite cuillère si le liquide est très épais. Avoir la bouche trop sèche n'aide pas à déglutir

Éviter de boire au goulot, à la paille ou dans les gobelets à bec

Favoriser l'eau gazeuse à la place des eaux gélifiées si les troubles ne sont pas trop importants

Fractionner l'alimentation si la fatigue se fait sentir

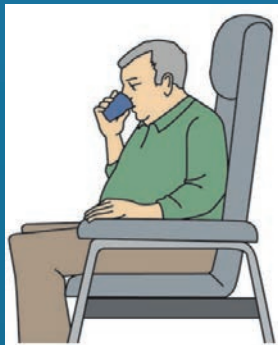
Asseoir le patient correctement, les pieds calés au sol, la tête légèrement fléchie en avant

Éviter de parler en mangeant

Après chaque repas, attendre au minimum 20 minutes avant de se coucher, notamment pour éviter les reflux

Éviter les distractions : bruits, télévision

Bonnes positions



Position déconseillée



RÉFÉRENCES

Accompagner la fin de vie des personnes âgées à domicile – HAS – 2017

Alimentation en milieu hospitalier – Avis n° 78 - Conseil National de L'Alimentation (CNA) – juillet 2017

Allergènes alimentaires – Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes – 2019

Allergies alimentaires : état des lieux et propositions d'orientations – Agence française de sécurité sanitaire des aliments – 2002

ANSES

Conseils alimentaires pour prévenir les risques cardiovasculaires et les troubles lipidiques (cholestérol, triglycérides) - Club de réflexion des cabinets et groupes d'hépatogastroentérologie – juillet 2010

Fiches conseils – Groupe diététiciens – Filière de santé maladies rares – 2014

Fiche de recommandations alimentaires – Club de réflexion des cabinets et groupes d'hépatogastroentérologie – juillet 2009

Guide du parcours de soins – Maladie rénale chronique de l'adulte (MRC) – HAS – 2021

La consultation diététique réalisée par un diététicien – Association des diététiciens de la langue française – janvier 2006

La ciguatera – Guide pour les praticiens – Institut Louis Malardé

Prise en charge des patients hémodialysés chroniques (DIA) – HAS – 2017

Protocoles nutritionnels du CHPF

Recommandations sur les alimentations standard et thérapeutiques chez l'adulte en établissement de santé - Société Francophone Nutrition Clinique et Métabolique (SFNCM) - septembre 2019

Recherche d'autoanticorps : diagnostic de la maladie cœliaque et suivi de l'observance du régime sans gluten – HAS – 2007

Surpoids et obésité de l'adulte : prise en charge médicale de premier recours – HAS – 2022



MINISTÈRE DE LA SANTÉ
EN CHARGE DE LA PRÉVENTION
DIRECTION DE LA SANTÉ