



information

REPAS « coupé fin »



VALMONT

*Clinique privée de réadaptation*

SWISS MEDICAL NETWORK MEMBER

# Les repas « coupé fin »

En raison de troubles de la déglutition et afin de faciliter le transport des aliments de la bouche vers l'œsophage, nous vous recommandons d'adapter votre alimentation et de mettre en place une texture de repas de type « coupé fin ».

Vos repas doivent être essentiellement composés d'aliments coupés en petits morceaux (moins d'un centimètre), pouvant être facilement écrasés avec la fourchette ou la langue, de consistance non homogène. Nous vous conseillons également d'accompagner vos repas d'une quantité importante de sauce (ou d'un lubrifiant comme du beurre ou de l'huile).

## CHOIX DES ALIMENTS

Afin de vous aider dans l'élaboration de vos repas, nous vous proposons ci-dessous une liste d'exemples d'aliments que vous pouvez utiliser dans la composition de vos menus.

### • Protéines

Viandes/Poissons/Œufs : œufs brouillés/durs/pochés/au plat, omelette, poisson sans arrêtes, crevettes décortiquées et coupées, viande hachée, émincé, viande tendre coupée en dés ou hachée par le boucher, bolognaise, tartare, saucisse de veau (pelée), fromage d'Italie, charcuterie.

Produits laitiers : yoghourt, séré, fromages à tartiner/à pâte molle/râpé, sérac, cottage cheese, frappés.

*À éviter : poissons grillés, fromages à pâte dure, fondue, viande dure, viande filandreuse, poisson frit ou en stick.*

• **Céréales, accompagnements** : pain de mie ou pain au lait (trempés dans une boisson chaude ; avec beurre, confiture, etc.), crêpes, pancakes, pois chiches/haricots rouges/petits pois/lentilles en purée, polenta, gnocchis, spätzli, risotto crémeux, semoule, pommes de terre en purée/au four/en salade, pâtes, Bircher, blé (Eby) avec sauce, riz au lait.

*À éviter : pain avec des graines, pains à croûte dure, pain grillé, riz, millet, couscous, boulgour et autres céréales à petits grains, frites.*

• **Sauces** : à rôtir, à la crème, béchamel, à la tomate, etc.

*À éviter : les doubles consistances (liquides et morceaux mélangés).*

• **Légumes** : bien cuits (mous), en mousse, salade de légumes cuits

*À éviter : pois mange-tout, haricots, épinards en feuille, graines, pousses de salade, crudités.*

• **Fruits** : en petits dés (sans les pépins), en conserve, en compote.

• **Desserts** : flan, crème, mousse, séré avec compote ou fruits en dés, vermicelles (avec crème), glace (sans morceaux), roulade, cake, confiture, gelée, miel.

*À éviter : gâteaux secs, à pâte feuilletée ou brisée, à fond dur ou aux noix, biscuits, brownies.*

## RECOMMANDATIONS CONCERNANT LES BOISSONS

Il se peut que vous présentiez aussi des difficultés pour avaler les liquides. Voici vos recommandations spécifiques concernant la prise des boissons :

- Liquides stimulants (eau gazeuse, boissons froides/chaudes, avec du goût etc.)
- Liquides épaissis (  1,  2 ou  3 mesurettes / pour 1 dl)
- Position de la tête (  vers l'avant,  à droite,  à gauche)
- Utilisation du verre échancré
- Sous surveillance uniquement



## FRACTIONNEMENT DE L'ALIMENTATION

Les troubles de la déglutition peuvent engendrer un apport protéino-énergétique insuffisant, par la difficulté à s'alimenter et la fatigue engendrée par le repas. Les portions d'aliments consommées peuvent donc devenir insuffisantes par rapport aux besoins de l'organisme. Ceci peut conduire à une dégradation de l'état nutritionnel entraînant, entre autres, une fonte de la masse musculaire, une fatigue accrue, une moins bonne immunité et cicatrisation, ainsi qu'un risque de chute plus élevé.

Afin d'atteindre un apport protéino-énergétique suffisant, il est donc conseillé de fractionner l'alimentation en faisant plusieurs « petits repas » et collations sur la journée.

## ENRICHISSEMENT DES PRÉPARATIONS

Il est aussi possible en cas d'apport énergétique insuffisant d'enrichir les repas en calories et protéines. Voici quelques exemples :

- Ajouter de la crème, du fromage râpé, du fromage à tartiner, du lait en poudre, du beurre, de l'huile dans des préparations telles qu'un potage, une purée de pomme de terre ou légumes, une polenta, un risotto crémeux, etc.
- Ajouter de la poudre de protéine (que l'on peut trouver en pharmacie) dans une soupe, une purée, un lait chocolaté, un jus de fruits, une crème dessert, une compote, un frappé, etc.

## SUPPLÉMENTS NUTRITIFS ORAUX (SNO)

Dans certains cas, un supplément nutritif oral peut vous être prescrit pour vous aider à compléter l'apport protéino-énergétique entre les repas. Il s'agit d'un médicament à boire d'aspect et de goût lacté, avec différents arômes.

## IDÉES DE RECETTES

- Saveurs partagées - La gastronomie adaptée aux troubles de la déglutition, Chevallier Christian, Puech Michelle, Sidobre Pascal, Soriano Gaëlle, De Boeck Solal (2011) : [www.mot-à-mot.com](http://www.mot-à-mot.com)
- Application « Mixiton » pour smartphone



## CONTACT

Le service de logopédie de la Clinique Valmont se tient à votre disposition pour tout complément d'information.

### **Mme Morgane Papilloud**

Responsable adjointe du service de logopédie et neuropsychologie

T +41 21 962 37 18

[mpapilloud@cliniquevalmont.ch](mailto:mpapilloud@cliniquevalmont.ch)

Clinique Valmont · Route de Valmont · CH · 1823 Glion sur Montreux · Tél. +41 21 962 35 35  
[www.cliniquevalmont.ch](http://www.cliniquevalmont.ch)