



L'édito...

Les textures modifiées : de la théorie à la pratique

Avec le vieillissement de la population et la prise en charge des personnes en situation de handicap, les demandes en textures modifiées sont de plus en plus importantes, avec pour certains établissements plus de la moitié des repas servis en texture modifiée.

Les définitions de ces différentes textures vous sont présentées afin d'harmoniser les termes Et les pratiques, afin d'obtenir des textures conformes aux définitions. Des exemples de recettes suivront, afin de vous montrer que les techniques, le matériel et la présentation permettent d'obtenir des plats qui donnent envie !

Enfin, le problème des fausses routes sera exposé. La conclusion de cette lettre sera les réponses aux questions que les responsables opérationnels se posent sur le terrain.

■ Claire LOUREIRO – Diététicienne Vitalrest

1/ Les recommandations et définitions des instances

SURVEILLANCE DE LA DENSITÉ NUTRITIONNELLE DE L'OFFRE ALIMENTAIRE ET DES APPORTS PROTÉINO-ÉNERGÉTIQUES AUX PERSONNES ÂGÉES EN INSTITUTION OU EN CAS DE PORTAGE À DOMICILE



« Les personnes âgées, peuvent avoir des difficultés de mastication et souvent un appétit très modéré. Aussi, il est fondamental de veiller à l'apport protéino-énergétique proposé par l'alimentation quotidienne. L'alimentation à texture modifiée, telle que viande moulignée ou purée de légumes, doit apporter au convive un apport protéino-énergétique suffisant.

La modification de la texture change la couleur des aliments et leur goût. Aussi, la préparation de l'alimentation à texture modifiée doit privilégier les couleurs et les saveurs. Cette alimentation peut être enrichie par différents produits : par exemple enrichissement en protéines par du jaune d'œuf, du fromage râpé, de la poudre de lait ou du jambon, enrichissement en énergie par l'ajout de beurre ou de crème fraîche, et enrichissement en calcium par l'ajout de lait y compris dans les préparations salées comme les potages et les purées. Ainsi qu'il a été dit supra en 3.2.3, le pain fait partie intégrante du repas. Il peut être remplacé par des biscottes, du pain de mie ou des céréales pour adulte dans le cas des personnes âgées ayant des problèmes de déglutition ou de mastication. »

Extrait du GEMRCN P22 et 23 3.3.1

DÉFINITION DES DIFFÉRENTES TEXTURES PAR LE GEMRCN

Les textures des aliments ont été définies en mai 2007 par le Groupe d'Étude des Marchés de la Restauration Collective et de la Nutrition (GEMRCN) de la façon suivante :

TEXTURE DES ALIMENTS :

Pour répondre aux difficultés de mastication et/ou déglutition, il est parfois nécessaire d'adapter la texture des aliments. On distingue les textures suivantes :

Texture liquide :

L'alimentation est fluide, prise au biberon, au verre ou à la paille

Texture mixée :

La texture est homogène, avec viande et légumes de consistance épaisse ; ils peuvent être soit mélangés, soit séparés dans l'assiette ;

Texture moulignée :

La viande est moulignée, les légumes sont moulins ou non si très tendres ; viande et légumes sont séparés dans l'assiette ;

Texture moulignée fin :

La viande est moulignée (granulométrie 0,3), de même que les légumes ; viande et légumes sont séparés dans l'assiette ;

Texture hachée :

La viande seule est hachée sauf si l'élément protidique est tendre.

LA GRANULOMÉTRIE

Ainsi, la seule granulométrie précisée par le GEMRCN est celle du mouliné fin. Cette absence de définition institutionnelle et de référentiel rend la communication difficile entre le service de soins et le service restauration, mais aussi entre les professionnels du même corps de métier.

Cette carence est renforcée par l'absence de précision lors des formations initiales (soins infirmiers, diététique et cuisine).

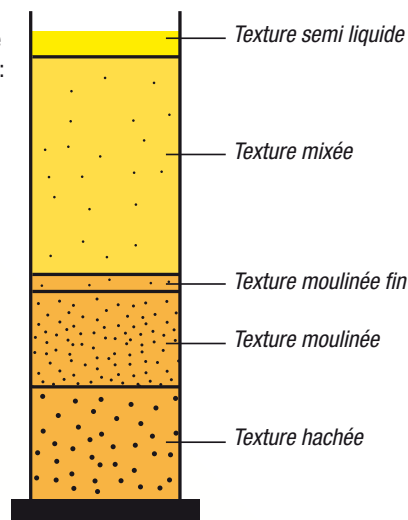
Afin de répondre à cette insuffisance, le groupe

d'experts ayant piloté la réalisation de cet ouvrage propose les définitions de granulométrie suivantes :

Texture mixée :
granulométrie inférieure à 0,1 cm, sans morceaux

Texture moulinée :
granulométrie inférieure à 0,3 cm

Texture hachée :
granulométrie inférieure à 0,5 cm.



2/ Les indications et définitions

Textures	NORMAL	HACHEE	MIXEE
Indications	Aucun trouble de la mastication, et important de la déglutition	Trouble de la mastication	Fatigue massive, Trouble important de la déglutition, Trouble important de la mastication (absence de dents ou de dentier)
Résultat attendu	Aliments pouvant être écrasés avec les dents avant de les avaler	Aliments pouvant être écrasés avec la mâchoire avant de les avaler (test à la fourchette)	Aliments de texture lisse, ne présentant ni morceau, ni grumeau et de consistance épaisse.
Définition	Toutes les préparations sont laissées telle quelle sans subir de transformation.	Viande hachée, poisson et œuf laissés entiers ; accompagnement(s) en texture normale.	Les viandes, poissons, œufs seront mixés et servis avec sauce ou jus. L'accompagnement sera servi mixé et les différentes composantes séparées dans l'assiette. Le repas mixé devra être identique au repas normal et d'une présentation au plus proche du produit initial.
Matériels nécessaires	Matériels de cuisine habituels	Blixer® ou Cutter	Blixer®, Blender Cuillère à glace/moule silicone/mini cocotte/mini tajine/poche à douille/cercle inox/verrine ... (cf kit mouliné savoureux)

3/ Les techniques de mise en œuvre

Texture hachée : Seul le plat protidique subit une transformation : la viande sera hachée (y compris celle initialement hachée qui sera re-hachée : saucisse, paupiette, boulettes...) ; le poisson (sans arrête), le boudin noir et les œufs laissés entiers.

Les autres aliments seront servis à l'identique de la texture normale en prenant garde à une cuisson suffisante des accompagnements.

Selon les capacités masticatoires des convives, certains entrées et desserts pourront être transformés : radis, concombres, rosette, pâte en croûte, salade composée ... pomme, ananas....



Il faut veiller à une maturité suffisante des fruits. Concernant les fromages, ceux à pâte molle ou à tartiner seront privilégiés.

Texture mixée :

Concasser au préalable les aliments non cuits durs (carottes, choux, fruits...) à l'aide du bouton pulse du Blixer®. Pour mixer, appuyer sur le bouton marche 1 min à 1 min 30 en tournant régulièrement le bras racleur.

Les points d'attention lors de la réalisation d'un mixé :

Nutrition :

Grammages : Veillez à ce que le mixé servi soit conforme au grammage recommandé par catégorie de population, poids net dans l'assiette, prévoi des outils de mesure (cuillère, cuillère à glace, moule silicone...)

Calculer le poids total des repas à texture modifiée à réaliser : Poids de la portion en g x Nombre de repas mixé = g

Enrichissement : Enrichir les préparations avec du lait en poudre et/ou des œufs pour les personnes dénutries ou à risque.

Technique : Soigner la présentation des mixés Fournir un contenant adapté pour chaque type de plat (verrine, assiette, ramequin ...) : Soigner le dressage (poche à douille, cuillère quenelles, cercles et formes inox) :

Hygiène:

- Réalisation des mixés dans l'heure précédent le service pour les préparations chaudes, vérification de la température après le mixage (si < 63°C, choc thermique au four + 80°C à cœur pendant 4min), maintient > + 63°C jusqu'au service.

- Pour les préparations froides (entrée, dessert) : réalisation du mixé dans les 2h précédent le service avec un maintien en température < 10°C.



4/ Exemples de recettes (Pour 20 personnes)

Betteraves en vinaigrette et salade de mâche :

1er étage : • 600 g de betteraves cuites • 6 œufs durs • 100 g de fromage fondu ou crème fraîche semi épaisse • 40 g de pain ou épaississant • 80 g de vinaigrette

2ème étage : • 300 g de salade de mâche • 200 g lait ½ écrémé • 100 g de pain ou épaississant • 100 g vinaigrette

Mettre les betteraves cuites avec les œufs durs, la crème ou le fromage fondu et le pain dans votre Blixer®. Mettre votre Blixer® en marche continue pendant 1 minute à 1 minute 30 en tournant régulièrement le bras racleur.

Ajouter la vinaigrette par le couvercle. Goûter et rectifier l'assaisonnement si besoin. Dresser en verrines à l'aide d'une poche à douille.

Mettre la salade de mâche avec le lait, le pain dans votre machine.

Mettre votre Blixer® en marche continue pendant 1 minute à 1 minute 30 en tournant régulièrement le bras racleur. Ajouter la vinaigrette par le couvercle. Goûter et rectifier l'assaisonnement si besoin. Dresser à l'aide d'une poche à douille par-dessus la betterave.



Saumon sauté beurre blanc, choux de Bruxelles au lard fumé :

• 2 kg de saumon cru • 200 ml de crème fraîche semi épaisse ou fromage fondu • 500 g de lait ½ écrémé • 300 g de blancs d'œufs • 4 kg de choux de Bruxelles cuits • 200 g de lardons fumés cuits.

Sauce au beurre blanc : 200 g de vin blanc • 100 g échalotes • 400 g beurre

Cuisiner cette recette de manière traditionnelle. Pour le saumon, mixer le filet de saumon paré avec la crème ou fromage fondu pendant 1 minute à 1 minute 30 en tournant régulièrement le bras racleur. Assaisonner.

Lisser avec le lait et rectifier l'assaisonnement. Ajouter les blancs d'œufs Dresser en moules graissés sur la base de 100 g par portion. Cuire à couvert au four vapeur environ 95°C pendant environ 10 minutes.

Pour la sauce, mixer le beurre blanc dans votre Blixer®.

Pour la garniture, mixer les choux de Bruxelles aux lardons avec la crème ou le fromage fondu.

Pour le dressage, démouler le poisson, napper de sauce et former des quenelles de choux de Bruxelles.

Astuce du chef : Pour varier les saveurs ajouter 10 % de Saumon fumé



Crème de chèvre et mâche :

BASE :

- 1, Déconditionner le fromage
 - 2, Mixer le fromage
 - 3, Ajouter le lait
- Garniture :
- 4, Mixer le pain de mie
 - 5, Rajouter la mâche
 - 6, Ajouter la vinaigrette
 - 7, Goûter et rectifier l'assaisonnement

PRESENTATION :

Verser le fromage au fond de la coupe et ajouter par-dessus la mousse de salade.



Tarte au citron :

Appareil citron : • 12 citrons • 450 g de sucre • 9 œufs • 200 g de beurre

Meringue : • 200 g de blanc d'œufs • 300 g de sucre

Pâte : 600 g de pâte sablée

Réaliser la tarte citron de manière traditionnelle. Verser dans un 1er temps la pâte dans votre Blixer®.

Mettre votre Blixer® en marche continue pendant 1 minute à 1 minute 30 en tournant régulièrement le bras racleur. Rajouter du sirop léger si nécessaire pour obtenir une texture souple. Dresser la pâte dans une verrine. Rajouter l'appareil citron et en dernier la meringue à la poche à douille cannulée.



5/ Les fausses routes : définition et adaptation de l'alimentation

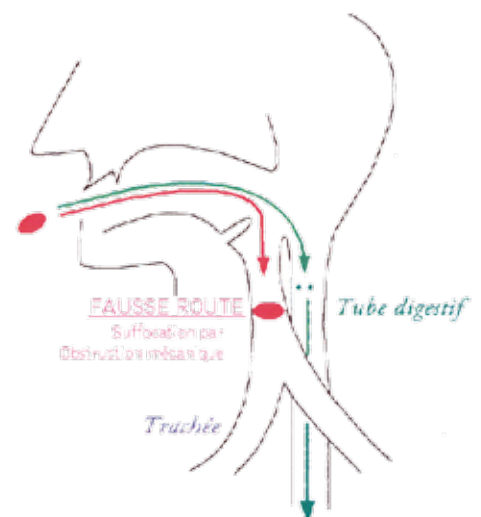
Définition de la fausse route: Accident dû à l'inhalation dans les voies aériennes de liquide ou de particules alimentaires normalement destinés à l'œsophage.

La fausse route fait partie des troubles de la déglutition (phénomène réflexe qui peut être altéré notamment chez les personnes âgées, les personnes ayant subi un traumatisme ou certains malades atteints de cancer surtout ORL).

Elle peut entraîner des troubles respiratoires notamment pneumopathie d'inhalation (infection des poumons).

BONBON
COMPRIME
PASTILLE } "classique"

FAUSSE ROUTE :
Risque d'étouffement,
d'infection pulmonaire



La bonne position pour déglutir

La flexion du cou vers l'avant protège naturellement les voies respiratoires. Incitez la personne à déglutir dans cette position.

Les impacts de la fausse route :

- Une anxiété associée au repas
- La perte de plaisir de manger et de boire
- L'isolement social
- La dépression
- Pathologies respiratoires

Tout cela entraîne au fur et à mesure une dénutrition plus ou moins sévère.

Les mesures diététiques pour prévenir de la fausse route :

Les aliments dispersibles sont interdits

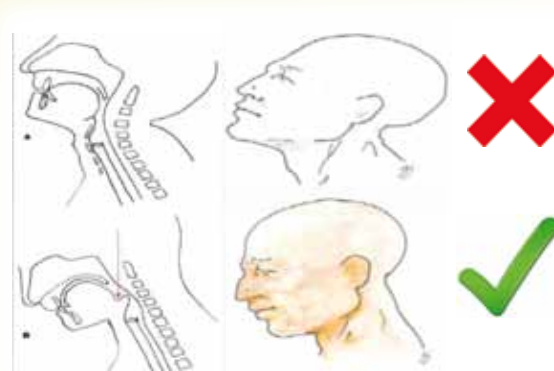
Pas de blé, boulgour, haricots blancs, haricots rouges, flageolets, lentilles, macédoine, maïs, petits pois, pois chiche, riz, semoule, vermicelles.

Pas d'aliments pouvant restés collés à la paroi de l'œsophage : peau des tomates, pâte feuilletée, salade verte.

Tous ces aliments seront proposés moulinés ou mixés.

Double objectif : Ressentir le bol alimentaire en bouche + Temps de préparation à la déglutition suffisant.

- Par une texture adaptée (moulinée/mixée : adhérence conservée)
- Par l'introduction de bulles (gaz) dans les préparations : mousse, terrine ...
- Par des goûts et odeurs accentués : plat accompagné d'une sauce ou corps gras
- Par une maîtrise de la température : froid ou chaud et non tiède



6/ Les problématiques rencontrées et retour d'expériences

■ Quelle différence entre un Blixer et un Cutter ?

Le Blixer a un pouvoir rotatif plus important que le Cutter, permettant ainsi un gain de temps et la réalisation d'une texture conforme sans morceaux ni grumeaux. Le Blixer, grâce à son racleur permet aussi de racler les bords, évitant ainsi que des morceaux ne tombent au fond du récipient en fin de mixage.

■ Puis-je mixer des crudités/fruits coupés en morceaux ?

Oui, avec le bouton pulse (noir) du Blixer, plus besoin de précurer ou râper les aliments. Il faut juste les couper en tronçons et l'appareil fait le reste.

■ Combien de temps est nécessaire pour obtenir un mixé conforme à la définition ?

1min à 1min30 suffisent au Blixer pour obtenir une texture lisse.

■ Comment obtenir des pâtes et riz mixées ?

Pour la purée de pommes de terre, les pâtes, le riz et la semoule : travailler le plus chaud possible à petite vitesse; liquéfier au préalable avec du lait chaud, épaissir ensuite si nécessaire avec des flocons de pommes de terre.

■ Comment épaissir un mixé trop liquide ?

Pour le salé : mie de pain, fécule de maïs ou pommes de terre, flocons de pommes de terre, épaississant à chaud ou à froid (agar-agar, xanthane)

Pour le sucré : crème pâtissière, fromage blanc

■ Comment liquéfier un mixé trop épais ?

Pour le salé : bouillon de légumes ou de viandes, lait, crème fraîche, jus de tomate, sauce
Pour le sucré : lait, sirop léger

■ Mon mixé est trop salé, comment cela se fait-il ?

Le mixage entraîne une concentration des goûts, c'est pour cela qu'il faut assaisonner le mixer à la fin.

■ Faut-il mettre en mixé toutes les personnes souffrant de troubles de la déglutition ?

Non, car manger mixé peut entraîner une dénutrition car souvent anorexigène. Il faut analyser quelles sont les possibilités de déglutition de la personne, et essayer de conserver un maximum d'autonomie.

■ Comment faire pour que les fruits mixés ne s'oxydent pas ?

Il est nécessaire de rajouter du jus de citron ou de l'acide ascorbique (vit C).

■ Avec quoi enrichir un mixé ?

Pour les personnes dénutries, on peut enrichir le mixé avec de l'œuf ou du lait en poudre (apport en protéines), avec du beurre ou de la crème (apport en calories).

■ Y-a-t-il des aliments ou préparations qui ne se mixent pas ?

Les préparations grasses telles que les frites, pommes sautées, dauphine, noisette ; les panures, beignets et les charcuteries ne doivent pas être mixées car cela fait ressortir le gras avec une incidence sur les qualités organoleptiques du plat. Comment varier la présentation des mixés ?

En jouant sur les contenants : assiette, assiette creuse, ramequin, verrines, mini cocotte ...

En jouant sur les formes grâce à l'utilisation de cercles, emportes pièces, moules silicone, poche à douille, cuillère ...

■ Faut-il une prescription médicale pour la mise en place d'une texture modifiée ? Y-a-t-il nécessité de revoir la prescription régulièrement ?

Oui, en théorie, il serait nécessaire d'avoir une prescription médicale. En pratique, l'information est donnée oralement aux infirmières. Il est nécessaire de revoir régulièrement si la personne a toujours la nécessité d'un changement de textures, car toujours potentiellement anorexigène.

■ Où puis-je trouver des recettes et/ou mode de présentation de mixés ?

Internet : site Robot Coupe, Senes, Nutriculture Vitalrest : guide des moulinés savoureux

■ Quelle est la texture adaptée aux troubles de la mastication ?

C'est la texture hachée.

■ Comment vérifier si la texture est conforme à la définition ?

Texture hachée = test à la fourchette (doit pouvoir s'écraser à la fourchette)

Texture mixée = test à la langue (doit pouvoir s'écraser avec la langue et ne présenter ni morceaux, ni grumeaux)

Bibliographie :

ANAP RESTAURATION

« Guide des textures modifiées »

Livret recettes Robot-Coupe

Livret de formation SENES Vitalrest

Vitalrest

Restauration et Services Hôteliers pour les Établissements de Santé

CONTACT

Julie MAROLLEAU

julie.marolleau@vitalrest.com

Tél. : 01 39 04 11 10