

L'édito...

Sans les textures modifiées, il serait difficile de couvrir les besoins nutritionnels des personnes âgées ou en situation de handicap, souffrant de troubles de la déglutition. VITALREST, consciente de l'enjeu, met en œuvre des innovations importantes dans ce domaine, afin d'allier nutrition, plaisir alimentaire et faisabilité au quotidien ; tout en intégrant les nomenclatures internationales. La mise en place de ces textures modifiées ne peut se faire qu'en faisant collaborer les différents acteurs (cuisine, soins, direction) afin de parler un langage commun. Il est donc important de rappeler ce qu'on entend par troubles de la déglutition et comment adapter l'alimentation et l'hydratation.

Claire LOUREIRO
Responsable Diététique et Nutrition

LES TEXTURES MODIFIÉES AU SERVICE DES TROUBLES DE LA DÉGLUTITION.

1> LA DÉGLUTITION, COMMENT ÇA MARCHE ?

Définition : processus qui permet le passage des aliments, boissons, sécrétions et médicaments, de la bouche vers l'œsophage, en protégeant les voies aériennes.

La déglutition fait intervenir l'ensemble des organes du carrefour aéro-digestif :

• **La cavité buccale :**

les dents (mastication), les lèvres (ouverture et fermeture de la bouche), le palais, les joues (ramènent les aliments dans la bouche, sous les dents) et la langue (propulse les aliments vers le fond et déplace les aliments pour être mastiqués).

→ Tous ces mouvements nécessitent une force musculaire suffisante.

La mastication n'est pas innée, elle s'apprend. Elle est mature chez les enfants à partir de 7 ans.

• **Les glandes salivaires :**

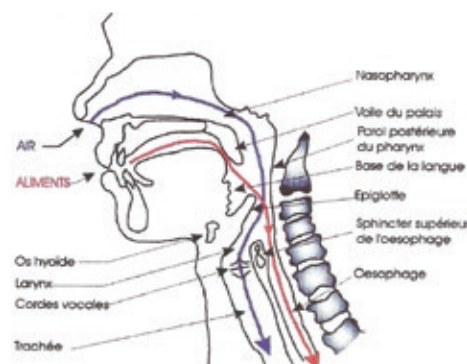
humidification des muqueuses, rôle gustatif (eau + chaleur = goût) et digestif (l'amylase salivaire dégrade l'amidon), facilite la progression des aliments pendant la déglutition (la salive rassemble le bol alimentaire).

→ Nécessité d'une salivation suffisante : 800 à 1500 ml/jour

• **Le larynx :**

organe situé entre le pharynx et la trachée, abrite les cordes vocales, rôle dans la respiration, capital dans la déglutition. Double protection : l'épiglotte et les cordes vocales.

→ Coordination dans la fermeture de l'épiglotte et des cordes vocales (retard de protection de l'épiglotte en cas de Parkinson ou de dénutrition).



2> DÉPISTER LES TROUBLES DE LA DÉGLUTITION

Symptômes d'emblée évocateurs :

- Difficultés de mastication,
- Bavage,
- Résidus buccaux,
- Blocages,
- Déglutitions multiples,
- Toux/étouffement pendant, ou après le repas (fausse route FR),
- Reflux nasal.

Symptômes moins spécifiques : mais tout autant intéressants car plus souvent observés

- Allongement du temps de repas,
- Réduction des prises alimentaires,
- Hémage (raclement de la gorge),
- Modification de la respiration lors du repas,
- Refus alimentaire,
- Perte de poids,
- Dénutrition et/ou déshydratation,
- AEG (altération de l'état général),

- Pneumopathies récidivantes
- Fièvre inexpiquée,
- Encombrement bronchique,

Il n'existe pas d'outil de dépistage des troubles de la déglutition, ni de recommandation. La SFNCM (Société Française de Nutrition Clinique et Métabolique) propose une grille de repérage et un arbre décisionnel. Ce dépistage peut être fait par tout soignant et paramédical. Il est différent du bilan de déglutition réalisé par un orthophoniste ou un kinésithérapeute.

Bon pour la santé !

Personnes à risques :

- Les personnes âgées : car dentition moins performante, manque de salivation et hypotonie (faiblesse musculaire). Elles sont plus à risque de fausse route obstructive. Le trouble de la mastication est donc un trouble de la déglutition et doit donc être traité comme tel.
- Les personnes en situation de handicap : problème dans la coordination des mouvements.
- Les personnes souffrant d'un trouble psychiatrique : tendance à des grosses bouchées et à avaler tout rond.

Pendant le repas, observez :

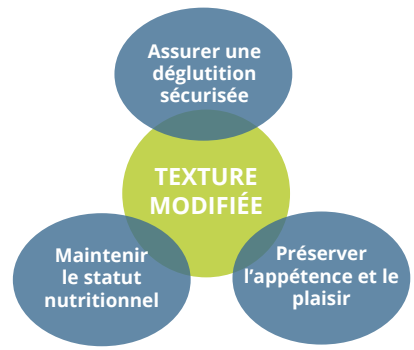
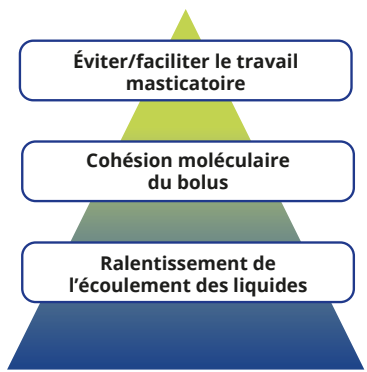
- Si le patient a besoin d'aide pour manger,
- S'il voit bien le contenu de son assiette,
- S'il bave, a du mal à mâcher, garde en bouche, recrache,
- S'il tousse, se racle la gorge, a la voix mouillée,
- S'il a du mal à respirer/désaturer,
- S'il délaisse certains aliments,
- Le temps du repas.

Moyens de prévention :

- Limiter les éléments perturbateurs,
- Avoir recours au matériel adapté et aides techniques,
- Adapter la texture des aliments et boissons,
- Adapter la formule galénique des médicaments,
- Proposer une aide humaine si nécessaire en veillant à sa propre installation et au respect du rythme,
- Informer les proches.

3> ADAPTATION DE L'ALIMENTATION ET DE L'HYDRATATION

POURQUOI ADAPTER LA TEXTURE ?

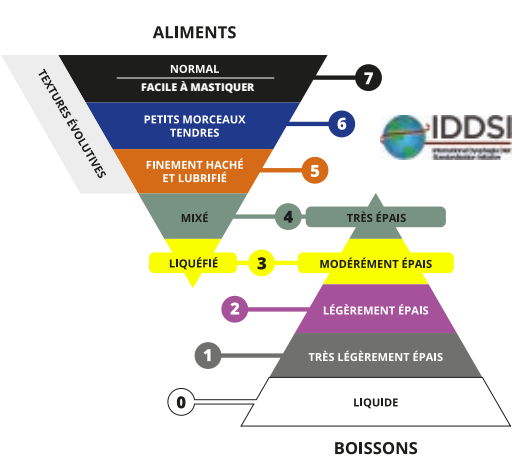


FAIRE VARIER PLUSIEURS PARAMÈTRES :

il faut réveiller les récepteurs afin de faciliter la déglutition

- La texture : l'eau est plus difficile à déglutir,
- Le volume du bolus,
- La température : froid ou chaud mais pas tiède (ne pas laisser l'eau à température ambiante sur la tablette du patient),
- Les saveurs : sirop dans l'eau,
- Les sensations trigéminales : brûlant, piquant, pétillant, menthol (« froid »), astringent (vin rouge, kaki, thé très infusé).

4> LES NORMES INTERNATIONALES IDDSI ET LES TEXTURES MODIFIÉES VITALREST



Afin d'intégrer petit à petit ces nouvelles terminaisons, il est important de faire le parallèle avec les dénominations déjà connues :

Niveau 7 (facile à mastiquer) :

nos menus, nos modes de cuisson et préparation sont pensés pour être facile à consommer par nos résidents âgés ou en situation de handicap.

- Cuisson juste température pour les viandes mais aussi les légumes et légumes secs : permet d'attendrir les aliments et de conserver leur hydratation.
- Fruits bien mûrs ou préparer afin d'en faciliter la consommation (brunoise de fruits frais, pomme cuite, fruits au sirop ...).
- Légumes en légère sur-cuisson.
- Crudités émincées très fins et parfois blanchies ou macérées dans la vinaigrette pour les rendre tendre.

Niveau 6 (petits morceaux tendres) :

correspond à la texture hachée ou coupée

Les aliments (principalement la viande) peuvent être coupés en petits morceaux ou hachés s'ils ne s'écrasent pas avec une fourchette (pression importante).

Niveau 5 (finement haché et lubrifié) :

correspond à la texture moulinée ou haché fin

Les aliments sont finement hachés (4mm) et liés avec sauce épaissie. Ils peuvent être mixés s'ils ne s'écrasent pas facilement avec une fourchette (faible pression).

Niveau 4 (mixé) :

correspond à la texture mixée ou mixée lisse

Le menu est mixé de l'entrée au dessert, viande et légumes séparés dans l'assiette. Texture lisse, suffisamment épaisse, homogène et ne présentant ni morceau, ni grumeau. Le mixé doit pouvoir être écrasé avec la langue.

Niveau 3 (liquéfié) :

correspond à la texture semi-liquide.

Recommandations, repères : on n'est pas obligé d'avoir tous les niveaux, que cela soit pour la nourriture ou la boisson.

Code couleur : set de table, carafe eau gélifiée, fiches recettes.

CONSEILS GÉNÉRAUX : À RETENIR

Le pain, pain de mie, les biscottes, biscuits (y compris trempés = double texture) **ne sont pas adaptés aux textures modifiées** (autorisés uniquement au niveau 7 et 7-).

Des recettes existent :

1/ Niveau 4 : mixer du pain de seigle grillé avec du lait, rajouter l'agar-agar puis faire bouillir, plaquer et refroidir.

2/ Niveau 5 et 6 : pain ou pain de mie émietté (4mm) dans un plaque gastro ou moule carré, humecté avec de l'eau ou lait ou bouillon en spray, filmé et passage au froid 1h.

De même les fromages fondus ne sont pas adaptés aux troubles de la déglutition : risque de se coller à la paroi du pharynx/larynx. Si présents, doivent être intégrés dans le plat. Pensez aux sauces fromagères. Les fromages « fouettés » sont autorisés, type Chanteneige ... Fromage : mixer avec pain complet (colle moins et meilleur goût) + lait ou crème.

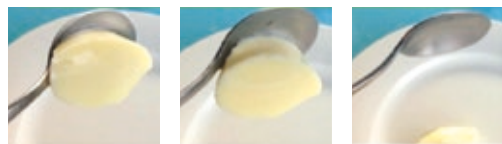
Toute texture modifiée doit être accompagnée d'une sauce épaisse qui se mélangera sans risque de double texture. La matière grasse facilite grandement la déglutition (permet au bol alimentaire de glisser) et facilite également le transit. Il ne faut donc pas hésitez à rajouter des matières grasses, avec pour second avantage d'augmenter l'apport en énergie, vitamine A et acides gras essentiels.

Les doubles textures sont à proscrire

= 1 liquide + 1 solide

Par exemple, bouillon vermicelles ; soupe asiatique ; île flottante ; les agrumes (clémentine, orange ...) ; raisins ; melon ; pastèque ; tomate cerise...

La texture modifiée (niveau 4 et 5) doit conserver sa forme dans la cuillère, ni ferme, ni adhérent ; laisse très peu de résidu sur la cuillère : faire le test de la cuillère inclinée.



Le potage est considéré comme un liquide et donc pas forcément épaissi. Tout dépend du trouble. Il n'y a pas de corrélation entre les fausses routes aux solides et les fausses routes aux liquides.

On peut servir de l'eau pétillante, mais il faut penser à **épaissir le café, thé** pour ces résidents.

Les eaux gélifiées : elles se conservent 24h au froid.

La gomme de xanthane résiste à l'amylase salivaire, texture confortable à déglutir, très bonne dispersibilité, épaississement instantané à chaud ou à froid, goût neutre, incolore et inodore.

Efficace pour épaissir du bleu de Méthylène, des préparations laxatives et des Compléments Nutritionnels Oraux.

Attention : ne pas épaissir au-delà du niveau 4, car risque d'obstruction au niveau du pharynx ; comme pour des mixés trop épais...

5> NOS MIXÉS TEXTURÉS

VITALREST a pour objectif une parfaite maîtrise des mixés par ses équipes sur le terrain, elle les forme régulièrement via les Référents Culinaires qui réalisent des formations directement dans les établissements, permettant une mise en place opérationnelle.

NOS OBJECTIFS :

- Pouvoir servir l'intégralité du menu du jour en texture mixée : variété des repas.
- Conserver les saveurs initiales du plat (sans adjonction d'épaississant à base d'amidon modifiant couleur et goût) et de ce fait le plaisir gustatif.
- Assurer la couverture des besoins nutritionnels et la sécurité du résident (texture conforme).

POUR LE FROID :

Entrée, fromage et dessert.

L'agent texturant sélectionné permet d'avoir une texture conforme et une conservation des goûts et des couleurs. Son utilisation est aussi très simple :

1/ Mixer la préparation

2/ Ajouter 8 à 13% de texturant selon la préparation

3/ Mixer à nouveau – répartir dans des moules silicone

4/ Refroidir en cellule puis démouler - Dresser

Le texturant va apporter en plus **2,3g de protéines pour 10g** de produits car à base de gélatine de bœuf.

Pour les végétariens, les épaississants à base d'amidon ou l'agar-agar peuvent être une alternative.

POUR LE CHAUD :

Plat protidique et accompagnement

L'agent texturant sélectionné permet d'avoir une consistance souple et aérienne qui se tient dans l'assiette. Son utilisation est aussi très simple :

1/ Mixer la préparation

2/ Ajouter l'eau puis la crème liquide – Mixer

3/ Ajouter le texturant à hauteur de 10 à 15% selon la préparation.

Mixer à nouveau

4/ Conditionner en moules silicone – Filmer

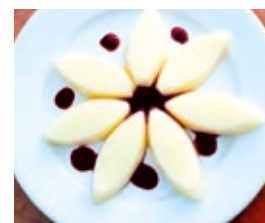
5/ Cuire au four vapeur ou mixte 95°C/35 à 45 min – Démouler – Dresser



Tomates vinaigrette



Poulet, pâtes et haricots verts



Poire pochée, coulis

DES TEXTURANTS MAIS PAS QUE...

Il est important de varier les présentations au même titre que les goûts.

Nos mixés sont donc également présentés en verrine pour le froid et cocotte pour le chaud, rendant le visuel attrayant et une consommation facilitée ; plus particulièrement pour le dîner.

Dans la cocotte, toujours 2 à 3 couleurs, représentant la portion protéique et le ou les accompagnements. Afin d'assurer une consommation de la portion protéique, celle-ci est mise dessus ou sur le côté et non dessous, toujours accompagnée d'une sauce épaisse.



ET L'APPORT NUTRITIONNEL DANS TOUT ÇA ?

Un patient dysphagique est à haut risque de dénutrition :

- La dysphagie est un facteur de risque de dénutrition.
- Et la dénutrition aggrave la dysphagie par atteinte musculaire.

Avantages de la texture modifiée :

limite le risque de fausse route et sécurise le patient.

Inconvénients :

- Dilution des micro et macro nutriments :
- 200 à 400kcal/jour par rapport à la texture entière, déperdition en protéines, risque accrue de carences en fer, zinc et vit B6 (appétit).
- Faible variété alimentaire.
- Rupture avec les habitudes alimentaires.

Enrichir 2 fois :

- Combler la déperdition protéique.
- Augmenter les apports nutritionnels.

Multiple intérêt d'enrichir en matières grasses. Pensez aux sauces (3^{ème} couleur dans l'assiette).

Innovation VITALREST :

Proposer des mixés suscitant l'appétit par des visuels variés notamment proche du plat en texture entière, en petites quantités (150 à 180g versus 250 à 300g), utilisant les techniques des mixés gélifiés et enrichis dans le but de couvrir les besoins nutritionnels des résidents.

2 empreintes légumes (2X40g/50g) + 1 empreinte viande (+ sauce) (60/70g) par personne



APPORTS NUTRITIONNELS DES MIXÉS CHEZ VITALREST :

Menu normal	Betteraves vinaigrette	Sauté de volaille sauce normande	Carottes braisées	Pâtes	Camembert	Fruit frais	Total
Poids (g)	100	120	75	100	30	125	550
Protéines (g)	2,35	20,2	0,75	5	6,7	1,13	36
Energie (Kcal)	50	150	52	155	81	82	570
Menu mixé avec agent texturant	Betteraves vinaigrette mixée texturée	Sauté de volaille sauce normande mixée texturée	Carottes braisées mixées texturées	Pâtes mixées texturées	Camembert mixé avec pain complet et lait	Fruit frais mixé texturé	Total
Poids (g)	110	106	80	110	40	113	559
Protéines (g)	4,65	11,86	2,6	4,22	7	3,5	34
Energie (Kcal)	88	140	94	80	110	115	627
Menu mixé avec agent texturant petite portion enrichi	Betteraves vinaigrette mixée texturée	Sauté de volaille sauce normande mixée texturée enrichie	Carottes braisées mixées texturées enrichies	Pâtes mixées texturées enrichies	Camembert mixé avec pain complet et lait	Fruit frais mixé texturé	Total
Poids (g)	110	65	50	57	40	113	435
Protéines (g)	4,65	12,86	4,2	4,61	7	3,5	37
Energie (Kcal)	88	110	74	82	110	115	579

Que ce soit en portion standard ou en petite portion, les repas mixés chez VITALREST contiennent autant de protéines et d'énergie que le repas en texture entière, et contribue ainsi à la lutte contre la dénutrition.

Pour cet exemple sur un déjeuner, on arrive quelle que soit la texture et la quantité à un apport minimum de 570 kcal et 34g de protéines.

6> RETOUR D'EXPÉRIENCE : MISE EN PLACE DE L'IDDSI À LA MAS ODILE MADELIN

La MAS (Maison d'Accueil Spécialisée) ODILE MADELIN est située à Cernay-lès-Reims (51420). Elle a ouvert ses portes en 1988. C'est un établissement médico-social qui accueille des personnes adultes polyhandicapées.



La Direction de cet établissement a souhaité collaborer avec VITALREST afin de mettre en place un langage commun concernant les textures modifiées basé sur la nomenclature IDDSI.

Le cadre de soins fut notre référent sur ce projet qui a abouti à deux tableaux de synthèse, un premier concernant les aliments et un deuxième concernant les boissons. Les équipes ont ensuite été formées au repérage et à la bonne réalisation des textures définies.

« Nous avons fait en 2021, 3 ateliers/formation pour les équipes du client, afin de leur présenter cet outil et leur expliquer le strict respect des niveaux de la nomenclature. Nous avons également fait des tests d'écoulement avec des produits du quotidien (miel, sirop, compote), afin que les équipes puissent facilement et rapidement reconnaître le niveau concerné. Les feuilles d'effectifs ont été remises à jour. La collaboration est plus saine et la production est beaucoup plus fluide » Renaud Millot – Responsable de secteur VITALREST.

VITALREST
SPÉCIALISTE PAR NATURE. CUISINIER PAR PASSION

SOURCES :

RUGLIO V., GIROD-ROUX M., ACHER A. (2018)
Diagramme et description détaillées de l'IDDSI –
traduction française par le groupe de travail ERU 42
LURCO

Haute Autorité de Santé (2007) Stratégie de prise en charge en cas de dénutrition protéino-énergétique chez la personne âgée – Recommandation de bonne pratique

SSHA ISA (2021) – La prise en charge des troubles de la déglutition – Formation en intra.

ROBOT COUPE – Solutions nutrition santé

CONTACT :

Claire LOUREIRO
claire.loureiro@vitalrest.com
Tél. 05 56 17 11 43