

TECHNIQUE MIXÉ

- 1 | Pour surmonter certains **effets secondaires** qui pourraient apparaître au cours de votre traitement.
- 2 | Pour éviter les **fausses routes**.
- 3 | Pour conserver une **alimentation orale** malgré les effets secondaires du traitement.



POURQUOI MODIFIER LA TEXTURE DE SES REPAS ?

• EN CAS D'INFLAMMATION DES MUQUEUSES :

- ▶ Eviter les **aliments agressifs** : épices, raifort, croûte de pain, biscottes, aliments très sucrés fruits oléagineux (noix, noisettes...).
- ▶ Eviter les **aliments acides** : vinaigre, cornichon, câpres, jus d'agrumes ou de tomates.
- ▶ Eviter les **boissons alcoolisées**.
- ▶ Veiller à **ne pas manger trop chaud**.
- ▶ Veiller à **l'hygiène bucco- dentaire**.

• EN CAS DE SÉCHERESSE BUCCALE :

- ▶ Rendre les aliments plus **moelleux** en rajoutant du beurre, de la crème fraîche, de la sauce, de la mayonnaise.
- ▶ Manger des **glaces**, des sorbets, sucer des glaçons.

- ▶ Boire de **grandes quantités d'eau** nature ou aromatisée, de tisane... En répartissant les prises tout au long de la journée.

• EN CAS DE DYSPHAGIE AUX LIQUIDES :

- ▶ Utiliser une poudre **épaississante** (epailis, ressource thicken up, nutilis...), pour épaissir toute boisson : café, thé, jus de fruits, potage.

• EN CAS DE GÈNE À LA DÉGLUTITION :

- ▶ Adapter la **texture** de votre alimentation en la rendant soit **pâteuse**, soit **semi-liquide** à l'aide d'un mixeur et ajouter du lait ou de la crème selon la texture désirée.

ATTENTION À L'ACIDITÉ POUR LE TRAITEMENT DE RADIOTHÉRAPIE.

IL EST IMPORTANT D'ENRICHIR LES REPAS MIXÉS

Voir Fiche Enrichissement.



ENTRÉE : mixer les aliments ensemble.

- **Assaisonnement** : crème fouettée, mayonnaise, fromage blanc, aromate, herbe aromatique)
- **Crudité ou cuitité** :
 - + Pain + assaisonnement (mayonnaise, vinaigrette..)
 - + Fromage blanc + crème + fines herbes
 - + Petit suisse + fines herbes
 - + Protéines : poisson, jambon, œuf + assaisonnement
 - + Blanc d'œuf en neige + crème fouettée



PLAT : mixer les aliments ensemble.

- **Viande / poisson / œuf**
 - + Garniture + crème fraîche + lait
 - + Jus
 - + Béchamel
- **Garniture** (légumes + féculents)
 - Légumes + pomme de terre + lait + crème + /- lait en poudre
 - Légumes + pâtes + lait
 - Légumes + riz + lait
 - Légumes + semoule + lait



FROMAGE : mixer les aliments ensemble.

- **Fromage + pain + lait**



DESSERT : mixer les aliments ensemble.

- **Fruit cru et cuit** :
 - + Blanc en neige
 - + Crème fouettée
 - + Gélifiant
- **Entremets enrichi**



Astuces

- Travailler la présentation.
- Conditionnement adapté au type ravi.
- Travailler le visuel, la décoration.
- Travailler le goût.
- Travailler aussi bien le chaud que le froid.

